

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/kursovaya-rabota/122153>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 2

Глава 1. Теоретические основы исследования основ регулирования массы тела 4

1.1. Понятие избыточной массы тела и причины её появления 4

1.2. Анорексия как следствие нерационального снижения массы тела Ошибка! Закладка не определена.

Глава 2. Определение эффективных возможностей регулирования массы тела Ошибка! Закладка не определена.

2.1. Особенности питания Ошибка! Закладка не определена.

2.2. Физическая нагрузка при регулировании массы тела Ошибка! Закладка не определена.

2.3. Психологические основы регулирования массы тела Ошибка! Закладка не определена.

Заключение Ошибка! Закладка не определена.

Список использованных источников 7

Введение

Согласно тенденциям современного общества, здоровье и эстетика тела представляют собой большую ценность для человека. При этом избыточная масса тела может доставить множество проблем. Во-первых, это негативно отражается на состоянии здоровья: суставы страдают из-за серьёзной нагрузки на них при различных движениях, сердечно-сосудистая система вынуждена значительно увеличивать объём работы, избыток массы препятствует выполнению различных движений. Также часто при повышении массы тела может возникнуть неудовлетворённость, что приводит к развитию депрессии, стресса, снижению самооценки и т.п.

Регулирование массы тела требует осознанного комплексного подхода, поскольку непродуманные действия могут не только не решить данной проблемы, но и значительно усугубить её и негативно отразиться на состоянии здоровья (в крайних случаях даже возможен летальный исход).

Цель работы: определить основы регулирования массы тела.

Объект исследования: масса тела

Предмет исследования: основы регулирования массы тела.

Задачи исследования:

1. Определить понятие избыточной массы тела и причин её появления

2. Охарактеризовать анорексию как возможное последствие при нерациональном подходе к регулированию массы тела

3. Определить особенности режима питания при регулировании массы тела.

4. Охарактеризовать особенности физической нагрузки при регулировании массы тела

5. Рассмотреть психологические основы регулирования массы тела.

Методы: анализ научной литературы, анализ работы психологов, диетологов и фитнес-тренеров.

Структура работы: данная курсовая работа содержит в себе введение, две главы основной части, заключение, список использованных источников.

3

Глава 1. Теоретические основы исследования основ регулирования массы тела

1.1. Понятие избыточной массы тела и причины её появления

Избыточная масса тела может быть источником различных заболеваний и является результатом неправильного питания и недостаточной физической активности.

О лишней массе тела говорят, если масса тела не соответствует его росту. Это определяется так называемым индексом массы тела (ИМТ). Избыточный вес может стать причиной многих заболеваний, таких как высокое кровяное давление или хроническая сердечная недостаточность.

4

Часто причиной появления лишних килограммов является некачественное и избыточное питание,

но перечень причин далеко не исчерпывающий [11].

Ключевым фактором в определении наличия избыточной массы тела является рост. ИМТ рассчитывается следующим образом: вес в килограммах делится на рост в метрах в квадрате. Всемирная организация здравоохранения использует следующие цифры для оценки результатов:

18,5 = недостаточный вес

От 18,5 до 24,9 = нормальный вес

25-29, 9 = избыточный вес

30-34, 9 = ожирение I степени

35-39, 9 = ожирение II степени

> 40 = ожирение III степени [2].

ИМТ является лишь приблизительным эталоном для оценки, поскольку он не учитывает тип телосложения, жировую и мышечную массу. Очень мускулистые люди могут быть в диапазоне избыточного веса или даже ожирения.

Избыточная масса возникает из-за приема большего количества калорий, чем нужно организму. Для этого могут быть разные причины, например:

1. Питание. Наиболее очевидной причиной ожирения являются пищевые привычки. У многих людей нарушается видимость сытости: мозг слишком поздно сигнализирует о том, что съедено достаточно пищи, так что переедание происходит каждый раз. Второй фактор - и более распространенная причина ожирения - это неправильный выбор продуктов: сладостей, мучного, фастфуда, сладких напитков.

2. Движение. Недостаток движения также является распространенной причиной ожирения. Большинство людей работают весь день сидя, ездят на машине, а вечером сидят перед телевизором или компьютером. Такой образ жизни приводит не только к набору лишнего веса, но и к появлению проблем со здоровьем, например, повышенному риску развития сердечнососудистых заболеваний [7].

3. Генетика: гены также могут быть ответственны за появление лишнего веса. Например, у некоторых людей генетически снижена скорость основного обмена веществ, то есть количество энергии, которое организм использует в состоянии покоя. В результате они быстрее толстеют, если съедают чуть больше, чем нужно организму.

4. Стресс и тревога: многие люди едят из-за беспокойства, стресса и даже скуки.

5. Заболевания: например, гипотиреоз вызывает увеличение веса.

5 Лекарства: есть лекарства, которые повышают ваш аппетит. К ним относятся в первую очередь препараты, нарушающие гормональный баланс.

5

6. Социально-психологические факторы. Личностные качества также влияют на массу тела. Например, кто-то не может оставить свою тарелку пустой, даже если он уже достаточно наелся за долгое время. Кроме того, исследования показали, что ожирение чаще встречается в социально более слабых слоях населения [2].

Рассмотрим, какие проблемы может вызвать избыточная масса тела. Эстетика тела при этом не является ключевой проблемой. Гораздо хуже обстоят дела со здоровьем, которым способствует избыточная масса тела. К ним относятся:

1. Проблемы с суставами (например, тазобедренными и коленными)

2. Боль в спине

3. Диабет

4. Расстройство кровообращения

5. Высокое кровяное давление

6. Сердечная недостаточность, сердечный приступ

7. Одышка из-за недостатка кислорода (легкие не могут полноценно работать, чтобы обеспечить организм достаточным количеством кислорода)

8. Апноэ во сне (прерывание дыхания во время сна), которое вызывает усталость в течение дня [5]

Регулирование избыточной массы тела зависит от его причины. Как правило, основное внимание уделяется изменению образа жизни в плане питания и физической активности. Сначала лучше обратиться к диетологу. Обычно врачи назначают диету, которая должна состоять в основном из сложных углеводов, фруктов и овощей, молочных продуктов, рыбы и небольшого количества

нежирного мяса. Таким образом, должен быть достигнут отрицательный баланс калорий. ВОЗ рекомендует проводить 150 минут физических упражнений в неделю. Плавание и ходьба хорошо подходят для людей с избыточным весом. Но не стоит забывать и о тренировке мышц силовыми упражнениями.

1. Андреев, А. С. Взаимосвязь телесности и духовности в контексте развития личности // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. 2018. № 4 (14). С. 23-29.
2. Артемьева, М.С. Коммуникативные нарушения у больных нервной анорексией // Сборник научных тезисов и статей "Здоровье и образование в XXI веке". 2008. Т. 10. № 4. С. 634-635.
- 6
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
4. Василенко, т. Д. Психология телесности: процессуально-смысловой подход // Российский психиатрический журнал. 2013. № 4. С. 49-55.
5. Васендин, Д.В. Современные подходы к терапии ожирения / Д.В. Васендин // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. Биологические науки // 2015.-№6 (151). -С. 72-80.
6. Гриневич, В.Б. Ожирение: взгляд гастроэнтеролога и варианты медикаментозного лечения / В.Б. Гриневич, Е.И. Сас, Ю.А. Кравчук // Альманах клинической медицины. -2015. -№51.-С. 24-29.
7. Короленко, Ц.П. Пищевые расстройства: нервная анорексия, булимия // Поддержка семьи в условиях кризиса. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции "Актуальные проблемы специальной психологии в образовании". Федеральное агентство по образованию, Новосибирский государственный педагогический университет, кафедра психологии личности и специальной психологии. 2010. С. 202-212.
8. Крылов, В.И. Психопатология пищевого поведения: анорексия и булимия // Психиатрия и психофармакотерапия. 2007. Т. 9. № 2. С. 12-17.
9. Крючек Е. С. [и др.] Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учеб. пособие. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001.- С. 3.
10. Мищенко, Т.В. Коррекция пищевого поведения в лечении пациентов с абдоминальным ожирением / Т.В. Мищенко, Л.А. Звенигородская // Эффективная фармакотерапия. Гастроэнтерология. -2012. -№ 2. -С.
11. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
12. Онегина, Е.Ю. Клинические варианты и динамика аффективных нарушений при нервной анорексии и нервной булимии. Диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / ГОУВПО "Московский государственный медико-стоматологический университет". Москва, 2010
13. Тарасова, Т.В. Психологические аспекты феномена анорексии // Вестник Мордовского университета. 2011. № 2. С. 57-61.
14. Hatfield F, Aerobic Weight Training: The Athletes Guide to improved Sports Performance, McGraw-Hill, 1983, 118p

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/122153>