

*Глазкова Елена Владимировна  
студентка 3 курса бакалавриата,  
экономический факультет  
Елецкий государственный университет,  
Россия, г. Елец  
e-mail: glazkova.02@inbox.ru*

*Научный руководитель: Карташова Е.В.,  
Елецкий государственный университет,  
Россия, г. Елец*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

***Аннотация:** В статье рассматривается актуальная проблема настоящего времени – контроль веса и методы применения средств физической культуры. Отдельное внимание уделено проблемам регулирования веса.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, правильное питание, методы снижения веса, физическая активность, занятия спортом.*

*Glazkova Elena Vladimirovna  
3rd year bachelor student,  
Faculty of Economics  
Yelets State University,  
Russia, Yelets*

*Scientific adviser: Kartashova E.V.,  
Yelets State University,  
Russia, Yelets*

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN CORRECTION PHYSIQUE**

***Abstract:** The article deals with the actual problem of the present time - weight control and methods of using physical culture means. Special attention is paid to the problems of weight regulation.*

***Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, proper nutrition, weight loss methods, physical activity, sports.*

В наши дни проблема лишнего веса набирает популярность среди населения разных возрастов. Физическое совершенство является целью человека

на любом жизненном этапе. Лишний вес является не только недостатком фигуры, но и приводит к неизлечимым заболеваниям.

Опираясь на диеты и правильное питание для контролирования веса не всегда целесообразно. Физические нагрузки не вызывают особой радости у людей, однако именно они могут дать желаемый результат, который для многих сможет помочь продлить жизнь. А упорство и настойчивость помогут достичь желаемой цели ещё быстрее.

Для правильной организации физических упражнений необходимо составить план упражнений, расписать рацион питания и выделить правила правильного питания.

Проблему лишнего веса в современном обществе позволяет решить пропаганда здорового образа жизни. Диетологи рекомендуют ограничить в употреблении сахар, соль и жиры, а также выпивать за день не менее 1,5 литра воды. Наибольший результат правильное питание даст в сочетании с физической нагрузкой. Не стоит забывать про гимнастику, которая также способствует активизации жирового обмена организма.

По мнению древнегреческого философа Аристотеля физическое бездействие истощает и разрушает организм. Не зря говоря, что движение – жизнь.

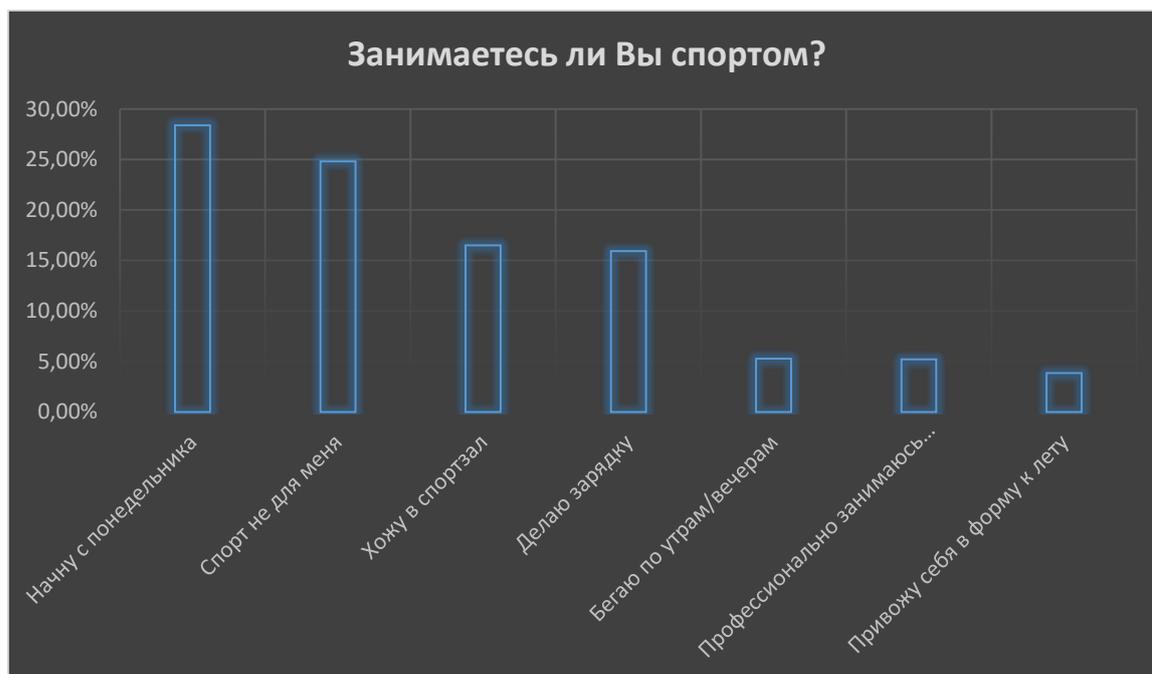
Физические нагрузки классифицируются на малые, средние, значительные и большие. Уровень нагрузки выбирается в зависимости от ряда критериев: уровень подготовки, возраст, физиологическое состояние.

С помощью физических упражнений возможно корректировать отклонения в осанке, искривления позвоночника, нарушение в развитии грудной клетки и др. Это связано с влиянием оздоровительных методик на формирование опорно-двигательной системы человека.

В связи с короновирусной инфекцией многие спортзалы и секции были закрыты. Это привело к общему снижению подвижности всего населения страны. Однако существуют упражнения, которые возможно выполнять дома. В

комплекс таких упражнений входят: отжимания, пресс, приседания, подтягивания, балансирование над полом, баланс, мостик, махи, выпады и др.

По результатам социального опроса «Занимаетесь ли Вы спортом?» была составлена гистограмма (рис.1). Из чего следует, что большинство населения не заинтересованы в занятии физическими упражнениями. Это может привести к общему ухудшению здоровья уже через несколько лет.



**Рисунок 1** Результаты социального опроса

Из всего вышесказанного стоит сделать выводы о пользе физических нагрузок на организм. Правильное питание в сочетании с спортом в силах поменять жизнь человека на две абсолютно разные реальности. Отдых и сон также имеют особое значение для здоровья, но самым важным является мотивация человека к здоровому образу жизни.

### Список литературы:

1. Буянов В.Н. Физическая культура и спорт: учебное пособие. Ульяновск: УлГТУ, 2020. 219 с.
2. Гончарова Е.И. Коррекция телосложения (массы тела) студентов медицинской группы средствами физической культуры. Ухта: УГТУ, 2019. 170 с.

3. Фёдоров В.С. Руководство по снижению веса. М.: 2019. 34 с.