XXXIII Неделя науки СПбГПУ. Материалы межвузовской научно-технической конференции. Ч.XI: С.6, 2005.
© Санкт-Петербургский государственный политехнический университет, 2005.

УДК 681.3.069

А.А.Постников (2 курс, каф. физвоспитания), Т.Г.Бякова, ст. преп.

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В СОЧЕТАНИИ С ДИЕТОЙ НА СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью.

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, таким образом, сильно возрос. Интенсивность труда в условиях современного общества в 3 раза ниже пороговой величины, обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект.

Таким образом, проблема лишнего веса в наше время не только не потеряла своей актуальности, а наоборот, стала более актуальной в наше время.

Цель работы состояла в том, чтобы за срок, равный одному учебному курсу, добиться оптимального снижения веса путем систематических занятий плаванием в бассейне. Достижение поставленной задачи также осуществляется путем сочетания диеты с данными занятиями.

Объект исследований – студенты специальной медицинской группы, имеющие существенные отклонения в состоянии здоровья. Для реализации поставленных задач использовались:

- Регулярное посещение занятий плаванием.
- Диета: исключение мучных и прочих высококалорийных продуктов из повседневного рациона, а также 50%-ое потребление жидкости от количества, потребляемого до диеты.

В исследовании проводилось фиксирование изменения веса тела студента в зависимости от времени, прошедшего с начала систематических занятий плаванием в бассейне, подкрепленных диетой. Для наглядности получаемых изменений строились графики зависимости веса тела от времени, в течение которого студент активно посещал занятия плаванием. По данным графикам судили об успешности влияния занятий и диеты на снижение веса тела. Кроме этого в работе проводился расчет прочих факторов и выделение наиболее важных участков полученного графика (замедление/ускорение снижения веса в определенное время, при определенных условиях и т.п.).

Основные результаты работы и выводы:

- Достижение необходимого снижения веса, что являлось основной задачей эксперимента.
- Наличие отчета о проделанной работе (вся статистическая информация, представленная в виде одной или нескольких таблиц, график).

Таким образом, в связи с растущей актуальностью проблемы лишнего веса, важность физической культуры, ее профилактического эффекта также возрастает. Данные обстоятельства свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой, в частности плаванием, на организм человека.