

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С. М. Кизино Д. Н. Козлов

Белорусский государственный университет, г. Минск

kizino76@mail.ru

Аннотация. В работе рассмотрена одна из важнейших проблем современного поколения – ожирение. Исследованы причины возникновения избыточного веса. Показано, что важнейшим условием его профилактики и лечения являются физическая культура и спорт. Проанализированы формы и виды занятий для борьбы с этим недугом.

Abstract. Obesity is considered as one of the most problematical illnesses. The reasons of emergence of excess weight are investigated. It is shown that the most important conditions of the obesity prevention and treatment are physical culture and sport. There are a lot of activities have been analyzed for the struggle against obesity.

Введение. В XXI веке избыточная масса тела стала одной из наиболее серьезных проблем общественного здравоохранения в Европейском регионе. В настоящее время в развитых странах более половины взрослого населения имеют избыточный вес, причем около трети страдают от ожирения. С каждым годом ситуация все более ухудшается, становится проблемой не только взрослых, но также детей и подростков. По мнению экспертов всемирной организации здравоохранения, распространения ожирения на планете уже достигло масштабов эпидемии.

Существует справедливое изречение, утверждающее, что предупредить болезнь гораздо легче, чем ее лечить. Это касается многих заболеваний и с полным основанием и ожирения. Действительно, если принять во внимание, что в основе развития ожирения имеет значение переизбыток и недостаточная физическая активность, то для профилактики ожирения необходимо, прежде всего, разумное сочетание трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями с рациональным умеренным питанием.

Целью работы было выявление причин, по которым часть населения планеты имеет различные степени ожирения, исследовать роль физической культуры и спорта в профилактике и лечении ожирения, выявить наилучшие формы и виды занятий.

Методы исследования. Нами были использованы анализ научной литературы.

Результаты и их обсуждение. По последним оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) более миллиарда человек в мире имеют лишний вес. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола. В экономически развитых странах почти 50 % населения имеют избыточный вес, из них 30 % страдают ожирением. В Беларуси, в среднем 30 % лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25 % – избыточную массу тела. С каждым годом увеличивается число детей и подростков, страдающих ожирением. ВОЗ рассматривает ожирение как глобальную эпидемию, охватывающую миллионы людей.

Причины ожирения в современном обществе. От понимания причин возникновения лишнего веса зависят способы решения этой проблемы:

1. *Генетическая предрасположенность.* По данным научных наблюдений можно утверждать, что в 80 % случаях у полных родителей, дети более склонны набирать лишний вес, чем у худощавых родителей.

2. *Эндокринные нарушения.* На них приходится около 5 % случаев ожирения. Причина кроется в нарушениях функций желез внутренней секреции (клетки щитовидной железы, гипофиза, надпочечников и др.).

3. *Пол и возраст.* Как у мужчин, так и у женщин с возрастом тенденция к полноте увеличивается. При этом в любой возрастной категории полных женщин больше, чем мужчин. Это объясняется различиями в гормональной системе.

4. *Нерациональное питание в первые годы жизни.* В период внутриутробного развития и в течение первых четырех лет жизни формируется количество жировых клеток. Поэтому неправильное питание в этом возрасте определяет предрасположенность к увеличению веса.

5. *Нерациональное питание.* Основной, а чаще всего и единственной причиной избыточного веса является дисбаланс между поступлением энергии в организм (желание вкусно есть, и пить) и ее расходом. Большое значение имеет также и подбор продуктов.

6. *Гиподинамия.* Современные удобства, вызванные научно – техническим прогрессом (транспортные средства, эскалаторы, отопление, электрические бытовые приборы и др.) привели к значительному снижению физической активности людей.

7. *Последствия диет и приема лекарственных препаратов.* Средства, влияющие на аппетит, транквилизаторы, слабительные, диуретики.

8. *Психо-эмоциональные факторы.* К ним относятся факторы, приводящие к полноте: усталость, возбуждение, плохое настроение или депрессия. В таком состоянии зачастую люди находят утешение в еде.

9. *Беременность.* Очень важно точно контролировать прирост веса в период беременности, чтобы после этого как можно скорее вернуть свой нормальный вес.

10. *Обмен веществ и энергии.* Под обменом веществ понимают совокупность химических и физических превращений, происходящих в живом организме и обеспечивающих его жизнедеятельность во взаимосвязи с внешней средой. Суть обмена веществ заключается в поступлении в организм из внешней среды различных веществ, усвоении и использовании как источника энергии и материала для построения структур организма и выделении образующихся продуктов обмена во внешнюю среду.

Единственным путем для уменьшения веса является создание дефицита энергии в организме. Это может достигаться тремя способами:

- 1) уменьшение поступления энергии, получаемой из пищи;
- 2) увеличение расхода энергии за счет двигательной активности;
- 3) сочетание первого и второго способа.

Для увеличения расхода энергии применяется:

Аэробная тренировки. Цель аэробных тренировок: увеличить долю использования жирных кислот в качестве основного источника энергии и улучшить функционирование ССС. Для эффективного липолиза необходимо работать в целевой зоне пульса.

Силовая тренировка. Силовая тренировка также играет огромную роль в тренировках на снижение веса, причин тому несколько:

1. Чем больше мышечной ткани, тем больше калорий организм расходует на ее поддержание, т.к. мышечная ткань более активная, чем жировая ткань.

2. При продолжительной и интенсивной силовой тренировке происходит значительный расход калорий (создание дополнительного дефицита энергии).

3. Силовая тренировка способствует созданию идеальных условий для сжигания жира во время аэробной тренировки (повышается доля использования жира в качестве энергии после снижения запасов первостепенных энергетических субстратов за время силовой тренировки, а именно гликогена мышц и печени).

Рациональное питание

Понятие «рациональный режим питания» при тренировках для снижения включает:

1) Количество приемов пищи в течение суток (кратность питания): рекомендуется 5–6 приемов пищи в день.

2) Энергоценность суточного рациона: для снижения массы тела необходимо обеспечить отрицательный калорический баланс в организме, уменьшить количество поступающих с пищей калорий.

3) Примерные нормы пищевых компонентов (химический состав пищи):

- белки = 25–35 %;
- жиры = 10–20 %;
- углеводы = 45–60 % от общей суточной калорийности питания.

4) Распределение приемов пищи в течении дня:

- 3–4 приема пищи – в первой половине дня;
- 1–2 приема пищи – во второй половине дня (в основном прием пищи богатой белками, с низким содержанием жиров и углеводов).

5) Интервалы между приемами пищи: не более 3-х часов.

6) Режимность питания: приемы пищи в одно и то же время каждый день.

7) Выбор продуктов питания, используя таблицы питательной ценности:

- продукты с низким содержанием насыщенных жиров и простых углеводов, с низким гликемическим индексом.

8) Способы кулинарного воздействия на продукты: для наиболее полного сохранения в продуктах полезных питательных веществ и витаминов необходимо минимизировать термическое и кулинарное воздействие на эти продукты.

9) Важность приема поливитаминов, минеральных комплексов.

10) Соблюдение питьевого режима: примерные нормы потребления жидкости в день – 40 мл/кг веса тела.

Комплексный подход к снижению веса. Для снижения жировой массы тела необходим комплексный подход, предполагающий сочетание рационального питания с выполнением физических нагрузок аэробной и силовой направленности.

Выполнение упражнений силовой направленности обеспечивает увеличение и сохранение чистой (без жировой) массы тела, а их сочетание с аэробной нагрузкой ведет к потере жировой массы.

Наиболее эффективные упражнения. Для снижения жировой массы тела эффективна глобальная работа (ходьба, бег, плавание, велосипед, гребля, многосуставные упражнения со свободными отягощениями) вызывающая большие биохимические сдвиги во всех органах и тканях организма. Выполнение таких упражнений вызывает значитель-

ное усиление деятельности дыхательной и СС систем, мышцы лучше обеспечиваются кислородом, следовательно, в их энергетическом обеспечении большая доля аэробного ресинтеза АТФ. Кроме того, выполнение таких упражнений (в них обычно задействовано большинство мышц тела) связано с большими расходами энергии.

Схема построения занятий. Как правило, схема программы с учетом силовой тренировки выглядит следующим образом:

- 1) Разминка.
- 2) Предварительный стретч.
- 3) Силовая часть.
- 4) Аэробная часть.
- 5) Заминка.
- 6) Заключительный стретч.

Продолжительность каждого из этапов программы, а также чередование дней аэробной или комбинированной нагрузки определяется в каждом случае индивидуально с учетом, в том числе, занятости и возможностей по времени. Например, если человек в состоянии выделить лишь два дня в неделю для тренировок по 1 часу, то можно рекомендовать ему комбинацию 30 мин силовой нагрузки + 30 мин кардио-нагрузки + рекомендации по питанию, естественно, объяснив при этом, что снижение веса не будет столь быстрым, насколько это возможно при более благоприятных условиях тренировок.

Индивидуальность подхода к тренировке. Каждый человек индивидуален, и очень важно, используя многочисленные методики и общие принципы, найти подходящую именно вам схему тренировок и диету, что часто может потребовать довольно много времени и практического опыта.

Для того чтобы облегчить себе эту задачу и объективно проанализировать причины успехов или неудач, стоит вести дневник своих тренировок и питания, особенно поначалу.

При лечении и реабилитации больных ожирением применяются комплексы средств, важнейшими из которых являются физические упражнения, диета, психологические занятия, аутотренинг. Занятия спортом и физкультурой, а для пациентов с сопутствующими заболеваниями – ЛФК, должны быть неотъемлемой частью системы лечения ожирения. Полезны массаж и подводный массаж.

Лечебное действие физической дозированной тренировки на больных ожирением определяется, прежде всего, улучшением функции систем кровообращения, дыхания и пищеварения.

Выводы. 1. При составлении программы физических упражнений и питания направленные на снижение веса должны учитываться индивидуальные особенности больного, состояние здоровья, предшествующую физическую подготовленность, степень тяжести ожирения, а также поставленную перед собой цель.

2. При выборе физических упражнений необходимо учитывать, что упражнения на выносливость (длительные, умеренные нагрузки) способствуют трате углеводов, выходу из депо нейтральных жиров, их расщеплению и переработке.

3. Все занятия должны проходить в аэробных условиях.

4. Полученные данные рекомендуется использовать в работе специалистов по физической и оздоровительной физкультуре и в учебном процессе студентов вузов.

Литература

1. Беляков, Н. А. Ожирение / Н. А. Беляков, В. И. Мазуров. – СПб. : МАПО, 2003. – 520 с.
2. Гинзбург, М. М. Ожирение как болезнь образа жизни. Современные аспекты профилактики и лечения / М. М. Гинзбург, Г. С. Козупица, Г. П. Котельников. – Самара : Изд-во Самарского государственного медицинского университета, 1997. – 48 с.
3. Джакистик, Дж.М. Физические нагрузки для коррекции массы тела / Дж.М. Джакистик. – М. : Бином, 2004. – 216 с.
4. Зайцева, И. А. Фитнес против ожирения / И. А. Зайцев. – М. : Феникс, 2010. – 316 с.
5. Седлецкий, Ю. И. Современные методы лечения ожирения / Ю. И. Седлецкий. – СПб. : ГМУ, 2006. – 236 с.