

ИЗМЕНЧИВОСТЬ МАССЫ ТЕЛА ПОД ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Согласно мировой статистике, в настоящее время около 60 % населения Земного шара страдает от ожирения, при этом большинство из них – женщины. Резкое увеличение числа

людей с избыточной массой тела (ИМТ), преимущественное распространение данного заболевания среди людей трудоспособного возраста, тенденция к увеличению доли полных людей среди молодых делают эту проблему весьма актуальной [1].

Избыточная масса тела нарастает исподволь и незаметно; оценивают ее с помощью индекса Кетле: масса тела (кг)/рост (м²). При нормальной массе тела индекс меньше 25, если 25 и выше, то масса тела превышает нормальные величины (см. рисунок).



Рисунок – Оценка избыточной массы тела с помощью индекса Кетле

Эффективное средство борьбы с ИМТ – увеличение повседневной физической нагрузки. Снижение веса – длительный процесс, который требует времени, выдержки, и самое главное, желания достичь результата. Любая грамотно составленная программа похудения предполагает значительные изменения, касающиеся в первую очередь режима питания и энергозатрат, а также физической активности. Следует отметить, что только сочетание физической нагрузки и рационального питания обеспечит снижение массы тела [2].

Из анализа литературы известно, что физические нагрузки приводят к достоверному и выраженному уменьшению избыточной массы тела [3]. Ученые утверждают, что даже ежедневные получасовые физические нагрузки существенно снижают предрасположенность к ожирению и сопутствующим ему заболеваниям. Иными словами, для того чтобы достичь желаемого результата, совершенно необязательно проводить по 3-4 часа в тренажерном зале, достаточно 3 раза в неделю заниматься физическими упражнениями, расходуя при этом не менее 300 ккал за занятие [4]. Именно такое распределение нагрузок дает возможность организму полностью восстановиться и сохранить уровень тренированности и выносливости, который был достигнут. Большое количество тренировок может привести к переутомлению, а снижение их до двух раз в неделю позволит поддерживать результат на том же уровне, без улучшения. Тренировка один раз в неделю – неэффективна.

Регулярные физические нагрузки укрепляют мышцы, способствуют эффективному снижению веса, улучшают здоровье и общее состояние организма. Движение позволяет правильно сжечь лишние калории. Следует учитывать, что эффект от физических нагрузок зависит не от количества упражнений, а от их сочетания и качества выполнения. Грамотно подобранный и ориентированный на особенности телосложения комплекс упражнений позволит достичь желаемого результата. В данном случае очень важно, чтобы нагрузка была комплексной и особое внимание уделялось «проблемным местам» [5].

Весьма важен также выбор самого типа физической нагрузки. Бороться с лишним весом нужно, сочетая энергоемкие аэробные нагрузки со специальными силовыми, направленными на проработку всего тела. Чтобы достичь состояния расщепления жиров, нужно минимум 15-20 минут аэробной нагрузки. Аэробные нагрузки включают в себя способность на протяжении определенного промежутка времени выполнять работу средней интенсивности в сочетании с быстрым восстановлением сил после нагрузки. Главное требование к аэробным упражнениям – они должны быть непрерывными, равномерными и выполняться с определенной интенсивностью в течение всего занятия с ЧСС на уровне 65-85% от максимально допустимой [3]. Во время выполнения аэробных упражнений наблюдаются большие энергетические траты, т. е. когда в мышечной деятельности принимает участие более 2/3 мышц. Подвергая нагрузке мышцы в течение длительного времени в умеренном темпе, происходит снижение массы тела за счет расщепления жиров. Сгорание жира при анаэробной нагрузке прекращается совсем, частота сердечных сокращений выше 170 уд/мин.

Процесс снижения веса пройдет более безопасно и без ущерба для здоровья, если учитывать следующее:

1) резкое снижение массы тела вредно для организма, так как ведет к существенным изменениям обмена веществ и функционирования систем организма. Рекомендуемый темп снижения – не более 1-2 кг в неделю.

2) интенсивность и длительность физической нагрузки необходимо наращивать постепенно. Кривая наращивания нагрузок имеет вид S-образной линии. При низкой исходной тренированности добавления должны составлять 3–5% по отношению к достигнутому уровню. Темп физических нагрузок необходимо менять, увеличивая или ослабляя ее, чтобы подготовить все мышцы тела к последующим более интенсивным нагрузкам.

3) определяя свой двигательный режим, следует включать физические нагрузки на выносливость, силовые нагрузки для крупных мышечных групп, а также упражнения для позвоночника, суставов рук и ног, на растягивание, дыхательные упражнения и др.

4) в начале применения физических нагрузок, направленных на снижение массы тела, темп ее снижения будет существенно выше, чем в последующем.

5) после выполнения физической нагрузки рекомендуется не принимать пищу хотя бы в течение часа, так как жиры продолжают сгорать и после физической нагрузки.

При выполнении физических нагрузок с целью снижения веса необходимо помнить, что одновременно с уменьшением жирового компонента в тканях по мере развития тренированности будет наблюдаться некоторое увеличение доли мышц. Мышечная ткань намного тяжелее жировой. Поэтому не всегда правомерно отслеживать уменьшение килограммов массы тела, а целесообразнее следить за снижением объемов различных частей тела или толщиной подкожной жировой клетчатки.

Человек, который имеет избыточный вес, но еще не страдает ожирением, должен принимать все меры к тому, чтобы не превратиться в больного. Учитесь справляться со своими слабостями, ведь нет ничего более увлекательного, чем воля, побеждающая непокорное тело.

Литература

1. Оганов, Р.Г. Школа здоровья. Избыточная масса тела и ожирение: руководство для врачей / Р.Г. Оганов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 112 с.
2. Джакисик ,Дж.М., Галлагбер К.И. Физические нагрузки для коррекции массы тела / Дж.М. Джакисик, К.И. Галлагбер. – М.: Бином, 2004. – 216 с.
3. Гинзбург, М.М. Ожирение. Влияние на развитие метаболического синдрома. Профилактика и лечение. – М.: Медпрактика - М, 2002. – 128 с.
4. Токарь, Е.В. Коррекция фигуры: рекомендации и специальные упражнения для женщин. Учебное пособие / Амурский гос. ун-т. Благовещенск, 2001.– 96 с.
5. Зайцева, И.А. Фитнес против ожирения / И.А. Зайцева. – М.: Научная книга, 2008. – 41с.