ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПРИ ОЖИРЕНИИ

С. В. Шеренда, канд. пед. наук, доцент, **В. С. Молчанов**

Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
Гомель, Беларусь, MolchVitaly@yandex.ru

В нашем веке перед обществом встала новая, до сих пор практически не существовавшая, проблема – ожирение. Ожирение сейчас рассматривается как хроническое заболевание, проявляющееся избыточным весом из-за излишних отложений жировой ткани. Отличным способом бороться с избыточным весом, наряду с такими аэробными видами работы как бег, плавание, езда на велосипеде, дозированная ходьба, является атлетическая гимнастика. Людям с процентом жировой массы 40% от массы тела может быть противопоказан бег, так как он приведет к травмам опорно-двигательного аппарата. Занятия с отягощениями помогут, не только избавиться от лишнего веса, но так же укрепят мышцы, окажут положительное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, а большим ожирением даже избавиться от многих осложнений в организме, связанных с избыточным весом.

Ожирение является одной из актуальнейших проблем нашего века. Оно представляет собой увеличение жировой массы тела на 20% и более. По данным всемирной организации здравоохранения на 2014 год количество людей с избыточным весом приближается к отметке в 2 миллиарда человек, а непосредственно из них страдают ожирением свыше 600 миллионов. С 1980 года количество людей страдающих от ожирения увеличилось практически в два раза и по последним исследованиям ВОЗ и британских ученых в лице UK Health Forum к 2030 проблема ожирения станет глобальной в Европе. Причиной этой прогрессирующей проблемы в первую очередь является несоответствие между количеством поступающих калорий в организм и их расходом на основной обмен и повседневную жизнь. Количество поступающей энергии намного выше, чем ее затраты. Таким образом, лишние калории накапливаются в виде жира в жировых депо организма. Основными факторами, оказывающими влияния на увеличении жировой массы в организме, являются: малоподвижный образ жизни, нарушения режима питания, стрессы, а так же ряд физиологических проблем в организме человека.

Ожирение оказывает негативное влияние практически на все системы организма. В связи атеросклеротическим поражением сосудов у людей с ожирением повышен риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца и головного мозга и многих других заболеваний и нарушений. Из-за уменьшения активности диафрагмы ухудшается вентиляционная функция легких, наблюдаются нарушения в работе практически всех органов пищеварения, так же ожирения сказывается и на сексуальной функции. Это лишь маленькая часть нарушений сопутствующих увеличению процента жировой массы тела.

При оздоровлении людей с избыточным весом перед инструктором по лечебной физкультуре и врачами стоит задача увеличить энергетические затраты организма путем активизации окислительно-восстановительных процессов. Лучшим способом борьбы с лишним весом являются физические упражнения в совокупности со строгой диетой и различными видами спортивной деятельности аэробной направленности, такими как дозированная ходьба, бег, плавание. Но такие виды аэробной работы подходят не всем людям. Не все умеют плавать, и бег трусцой при большем весе может привести к травмам нижних конечностей. Выходом из такой ситуации может стать использование упражнений с отягощениями в качестве основной нагрузки на организм. Атлетические упражнения обладают оздоровительным и даже лечебным эффектом, благодаря: достаточно точной дозировке и контролю за физической нагрузкой; широкому варьированию различных

удобных, снижающих гравитационную нагрузку на сердечно-сосудистую систему исходных, конечных и промежуточных положений в силовых упражнениях[1]. При использовании силовых упражнений для снижения массы тела мы должны создать такой режим тренировки, что бы занимающиеся работали в аэробном режиме в оптимальном для своего возраста пульсовом режиме.

Перед началом занятий, занимающимся необходимо проконсультироваться с врачом, так как существует ряд противопоказаний к занятиям с отягощениями при ожирении (ожирение IV степени, повышенное артериальное давление и так далее). Для того что бы максимально увеличить расход энергии во время тренировки рекомендуется использовать упражнения, которые задействуют максимальное количество мышечных единиц. Количество занятий в неделю должно быть не менее 3х, что бы добиться появления положительного тренировочного эффекта в виде снижения массы тела и увеличения силовых показателей вкуче с выносливостью. Продолжительность занятия варьироваться от 40 минут до 1,5 часов в зависимости от возраста, уровня подготовки и степени ожирения занимающихся. Слишком длительные тренировки могут привести к моральному и физическому истощению занимающихся.

Пример недельного сплита для людей с ожирением: в понедельник – упражнения для мышц груди и для рук, среда – упражнения для ног и брюшного пресса, пятница – упражнения для мышц спины и дельтовидных мышц. Так же можно составлять программу тренировок индивидуально для каждого человека в зависимости от его состояния, осложнений, а так же основываясь на том, занимался ли когда-либо он спортом. Таким образом, людям, никогда не занимавшимся спортом, может стать проблемой выполнение технически сложных упражнений и инструктор должен индивидуально подбирать их для каждого занимающегося, следить за их выполнением, исправлять ошибки, обращать внимание людей на нюансы в технике выполнения упражнений, а так же подбадривать занимающихся. Есть смысл в таком случае начинать с более простых упражнений, которые смогут правильно выполнить даже люди впервые начавшие заниматься.

Занятие по атлетической гимнастике с лицами, имеющими проблемы с лишним весом, должно состоять из 3х частей: подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть занятия должна служить разминкой, в ходе которой организм должен адаптироваться к предстоящей длительной аэробной работе. Разминка представляет собой комплекс упражнений для разогрева организма, разработки мышц связок и суставов перед предстоящей работой. Для разминки хорошо использовать легкий бег, упражнения на растяжку, для того что бы подготовить опорно-двигательный аппарат, так как он у больных ожирением подвергается усиленной нагрузке. Затем рекомендуется использовать неинтенсивные аэробные упражнения, что бы разогреть и подготовить к работе все мышечные группы, сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Разминка в атлетизме не должна быть одинаковой для всех и всегда одинаковой, а должна зависеть от уровня тренированности, цели предстоящей тренировки и условий, где она проводится, степени ожирения, а так же учитывать сопутствующие этому заболевания или нарушения. Специальная разминка предназначена для подготовки занимающихся к предстоящим нагрузкам в конкретном упражнении и имеет имитационный характер, а так же позволяет организму вспомнить правильную технику выполнения данного упражнения. Выполняется с небольшим отягощением (20-30% от максимального веса) и в среднем составляет 8-10 повторений.

В основной части занятия основными упражнениями для достижения тренировочного эффекта становятся силовые упражнения с отягощениями. Основная часть длится не менее 40 минут и не более часа. Это в первую очередь связано с тем фактором, что жиры в организме являются не первоочередным источником энергии. Первыми в очереди на сжигание находятся углеводы, и только после истощения запасов углеводов, организм начинает сжигать жировые запасы. При умеренной аэробной работе с пульсом в 50-70% (в зависимости от возраста занимающегося) от максимального это процесс запускается

приблизительно через 30 минут после начала работы[2]. Слишком долгая аэробная работа с отягощениями может быть рискованной для людей с ожирением и чревата проблемами с опорно-двигательным аппаратом и сердечно-сосудистой системой, а так же слишком большая усталость после такой работы может сказаться на мотивации больных к дальнейшим занятиям.

Основная часть занятия состоит из базовых и изолирующих упражнений на различные группы мышц. Режим работы 4-5 подходов в каждом упражнении, по 12-20 повторений с весом отягощения 20-60% от максимального. Интервалы отдыха между подходами 1-3 минуты. Лучшими упражнениями для грудных мышц в борьбе с ожирением являются: жим штанги от груди широким хватом на прямой и наклонной скамье, жим и разведение гантелей на прямой и наклонной скамье, отжимания от пола широким хватом. Эти упражнения легко дозировать, они не сложны в техническом плане и позволят укрепить пояс верхних конечностей, грудные мышцы, дельтовидные мышцы, а так же, работающие в качестве антагониста грудным, мышцы спины. Для двуглавой мышцы плеча рекомендуется использовать поднимания штанги на бицепс стоя с прямым и Т-образным грифом, подъем гантелей на бицепс стоя и сидя, а так же сгибание рук на скамье Скотта. Для трехглавой мышцы плеча – жим штанги лежа на прямой скамье узким хватом, французский жим, разгибание рук на верхнем блоке, отжимания от скамью в упоре сзади. Для разгибателя руки лучшими упражнениями являются: жим штанги лежа на прямой скамье узким хватом, французский жим, отжимания на брусьях, отжимания от скамьи обратным хватом, а для сгибателя подъема штанги стоя на бицепс, подъема гантелей стоя и сидя на бицепс, подъема штанги на скамье Скотта, «молот». В совокупности эти упражнения позволят развить мышцы рук, предплечья и кисти, а так же укрепить локтевой и плечевой суставы. Для мышц ног базовым упражнением служат приседания со штангой. Они оказывают большое влияние на все мышцы ног, ягодичные мышцы, мышцы спины. Сгибания и разгибания ног в тренажере оказывают положительное влияние на квадрицепс и бицепс бедра. Приседания со штангой стимулируют восстановление функции поджелудочной железы при панкреатитах, повышают синтез мужского полового гормона - тестостерона. Упражнения для мышц голени стимулируют усиление кровотока по венам, обеспечивая лечебно-профилактический эффект при начальных стадиях варикозного расширения[3]. Для мышц спины лучшим вариантом будет использовать тягу на верхнем блоке, тягу гантели к животу, тягу штанги в наклоне, становую тягу. Укрепление мышц спины позволит уменьшить нагрузку на позвоночный столб, а так же они эффективны в качестве профилактики и лечения остеохондроза.

Выполняя упражнения нужно всегда следить за правильным дыханием. Обычно при правильном дыхании во время выполнения упражнения с отягощением выдох осуществляется в точке наибольшего сопротивления, в то время как вдох при низкой или средней нагрузке. При выполнении упражнений следует дышать через нос без задержек (так как при долгой задержке дыхания при высокой нагрузке возможна даже потеря сознания), дыхание должно быть обычным. Не следует сосредотачиваться на дыхании и тем более искусственно форсировать его, непосредственно перед началом упражнения нужно сделать неглубокий вдох и во время работы дышать естественно, соотнося темп дыхания с характером движений.

В заключительной части занятия рекомендуется использовать легкие аэробные упражнения, дыхательные и упражнения на растяжку. Это позволит нормализовать работу сердечно-сосудистой системы, провести профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

Так же в заключительной части можно использовать упражнения, сочетающие в себе напряжение и расслабление. Это приводит к последующему ускоренному заживлению неизбежных внутримышечных микротравм – разрывов и повреждений мышечных волокон. Основной задачей заключительной части является выведение организма из состояния повышенной двигательной активности и подготовке к последующей деятельности.

Таким образом, занятия атлетической гимнастикой с людьми страдающим от ожирения являются эффективным способом избавиться от лишнего веса путем выполнения упражнений с отягощениями в аэробном режиме со строго регламентированной нагрузкой. Так же такие занятия позволят избавиться от нарушений в организме, вызванных ожирением, укрепить все мышечные группы, развить силовые способности и повысить силовую выносливость. Так же занятия атлетической гимнастикой с лицами страдающими ожирением положительно влияют на их эмоциональный фон, помогают обрести чувство уверенности в себе, а так же способность добиваться поставленных целей.

Список использованных источников

1. Лисовский, С.Б. Место и роль атлетизма в учебной программе по физической культуре студентов высших учебных заведений. / С.Б. Лисовский // Совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различных специализаций и уровней тренированности: сборник науч.-метод. материалов. – Минск: БГУИР, 2009. - Вып. – 2. – с. 25-28.
2. Епифанов, В.А, Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 567 с.
3. Рахматов, А. И. Оздоровительное влияние силовых упражнений / А.И. Рахматов // Молодой ученый. - 2015. - №10. - С. 1357-1361.