

Смирнов Александр Борисович,
Доцент, кандидат психологических наук,
Кафедра физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород

Ворошилова Алина Алексеевна,
Студент факультета психологии и педагогики
ФГБОУ ВО НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛИЦ СТРАДАЮЩИХ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Аннотация: В данной статье рассмотрены основные принципы лечебной физической культуры и ее роль в реабилитации людей, страдающих избыточной массой тела и ожирением. Проведено исследование, позволяющее оценить уровень физической подготовленности людей с избыточным весом. Даны общие рекомендации по преодолению болезненного состояния. Также рассмотрены основные упражнения и особенности организации физкультурных занятий.

Ключевые слова: ожирение, избыточная масса тела, лечебная физическая культура (ЛФК), физкультура, метаболизм, энергозатраты, физические упражнения.

В настоящее время темпы распространения ожирения в развитых странах неуклонно возрастают и сравнимы с масштабами эпидемии. На сегодняшний день, согласно данным ВОЗ, около 2,6 млрд человек имеют проблемы с лишним весом. При сохранении данной тенденции за 12 лет этот показатель вырастет более чем на 4 млрд населения. Данная статистика свидетельствует о снижении уровня физической активности и злоупотребление в рационе продуктов с высоким гликемическим индексом. Медицинское сообщество устанавливает борьбу с ожирением, как первостепенную задачу здравоохранения, поскольку невосполнимы проблемы, к которому приводит данное болезненное состояние. К ним относятся заболевания ЖКТ, сахарный диабет, инсульты, инфаркты миокарда, артериальная гипертония, атеросклероз, сосудистые заболевания и другие патологические изменения. В целях первичной профилактики от различных заболеваний, вызванных на фоне ожирения, необходимо проведение реабилитации с использованием физических упражнений.

Данную проблему изучали и исследовали многие авторы и специалисты в данной сфере. По мнению Киселевой А.С, Мещеряковой Ю.Э. и Лидоховой О.В., регулярные физические нагрузки играют важнейшую роль в формировании здорового образа жизни и профилактики вторичных заболеваний. Они отмечают, что физические упражнения оказывают благотворное воздействие на организм, активизируя работу нервной и эндокринной системы, способствуют восстановлению нормальных моторно-висцеральных рефлексов, что приводит к активной работе нарушенной функции. Если уметь специально подбирать физические упражнения, можно воздействовать преимущественно на жировой, углеводный или белковый обмен. Например, длительно выполняемые упражнения на совершенствование выносливости активизируют энергозатраты организма, силовые упражнения влияют на белковый обмен и на рост, восстановление структур мышц. К сожалению, многие не знают, как правильно распределять нагрузку во время занятия физической культурой и какие упражнения можно применять по отношению к своему организму.

В основе физических упражнений для людей, страдающих ожирением, находится принцип установления нормы предельных нагрузок и определения уровня адаптации,



занимающихся при длительном перерыве [4]. Люди, долгое время находившиеся в состоянии покоя и не прибегавшие к интенсивным тренировкам, должны отдавать предпочтение умеренным видам нагрузкам, постепенно вводя спорт в свою жизнь.

Каждый этап адаптации должен основываться на возрастных и индивидуальных особенностях занимающихся. Когда человек находится на стадии ожирения, ему необходимо обратиться к специалисту, который в свою очередь назначит специализированную диету, а также даст общие рекомендации по количеству и характеру физических нагрузок. Самое главное не перенапрягать свой организм непосильными тренировками и выполнять упражнения на регулярной основе [5]. Необходимо помнить, что принятие самостоятельных мер по оздоровлению своего организма, иногда считается опасным явлением, что к сожалению, зачастую приводит к необратимым последствиям.

Одним из наиболее эффективных методов преодоления ожирения является внедрение лечебной физической культуры (ЛФК) в жизнь человека. При таком виде заболевания ЛФК дает быстрое и положительное действие, особенно в сочетании со сбалансированным питанием.

Основные задачи ЛФК заключаются в следующем:

- активизация уровня обмена веществ,
- повышение энергозатрат,
- снижение массы тела за счет уменьшения количества жировой ткани,
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- укрепление мышечно-костного аппарата,
- стабилизация эмоционального состояния больного,
- повышение работоспособности [1].

Для повышения общего уровня расхода энергии занятия ЛФК должны проводиться на регулярной основе, нагрузки быть длительными и интенсивными. Необходимо предусматривать постепенное увеличение количества и сложности выполняемых физических упражнений, многие из которых связаны с перемещением собственного тела, поскольку при этом теряется большое количество энергии.

При занятиях ЛФК предусматривают прохождение нескольких этапов:

1. Первый заключается в адаптации больного к физическим нагрузкам, в восстановлении двигательных навыков. На данном этапе человек, страдающий ожирением должен добиться мотивации систематически заниматься спортом. С этой целью применяются нагрузки общеразвивающего характера, а также уделяется пристальное внимание дыхательным упражнениям.

2. На втором этапе включают выполнение упражнений во всех исходных положениях. Применяются упражнения для крупных мышечных групп, выполняемые с большой амплитудой движения. Например, махи, круговые движения руками, приседания, упражнения для брюшного пресса, нагрузки, направленные на развитие гибкости позвоночника [2].

По мнению инструкторов физической культуры, особое внимание необходимо уделить упражнениям общеразвивающего характера, имеющие циклическую направленность. К ним относятся:

- Оздоровительная ходьба. Она оказывает на организм человека, страдающего ожирением благотворное влияние, если ее выполнять в умеренном темпе. Ходьба является физиологичным и доступным способом снизить вес. Во время ходьбы активизируется синтез жирорасщепляющих ферментов и в клетки доставляется кислород. Освобождающийся жир из жировых клеток направляется в мышечные клетки — единственное место, где жир расходуется. Рекомендуется ходить по 45 минут не менее 3 раз в неделю.



- Медленный бег. Можно включать в комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) после прохождения периода адаптации к двигательной активности. Сначала чередуют бег и ходьбу на дистанции 100-200 метров, затем включают данный вид упражнений, как самостоятельный и длительный, постепенно доводя продолжительность по времени до 20-30 минут за одну тренировку.

- Плавание и занятия греблей. Повышенная теплоотдача в воде активизирует обмен веществ организма, поэтому во время занятий расходуется больше энергии, чем при других видах циклической активности. Занятия плаванием оказывают укрепляющее действие на опорно-двигательный аппарат человека, помогают снять напряжение и усталость после интенсивных тренировок [4].

Для снижения веса используются также упражнения йоги, пилатеса, на тренажерах. Все данные виды занятий активизируют работу различных мышц человека и обеспечивают многократное снижение веса [4]. Они не только уменьшают толщину жировых отложений, но и регулируют деятельность желез, улучшают функцию ЖКТ. При составлении индивидуальной программы по снижению веса необходимо учитывать характер расхода энергии. Такие упражнения, как бег, ходьба, лыжи, плавания имеют циклический характер выполнения, именно поэтому приводят к экономному расходу энергии. В связи с этим, рекомендуется включать занятия на силовых тренажерах (в умеренном темпе и в небольших количествах), так как физические нагрузки силового характера стимулируют метаболизм покоя [1]. Задача состоит в том, чтобы нагрузка была аэробной, что достигается за счет большого числа повторений. При работе на силовых тренажерах для лиц с ожирением используется не более 2-3 подходов на каждую мышечную группу. В течение дня можно рекомендовать людям, страдающим избыточной массой тела выполнять гимнастику для тела, которая заключается в выполнении нескольких упражнений с напряжением различных видов мышц. Данная гимнастика улучшает кровоснабжение тканей что значительно повышает уровень обмена веществ организма. Длительность выполнения каждого упражнения составляет 1 минуте, количество повторений за день зависит от индивидуальных особенностей человека и рекомендаций специалистов [2].

Для изучения уровня распространенности ожирения среди молодежи (людей в возрасте от 20-25 лет) нами было проведено исследование среди студентов НГПУ имени Козьмы Минина. Каждому из респондентов предлагалось подсчитать собственный индекс массы тела (ИМТ) по формуле Кетле. $ИМТ = m \text{ (кг)} / (h \text{ (м)})^2$. Для вычислений необходимо взять вес в килограммах и разделить на собственный рост в метрах, возведенный в квадрат. Также каждому из опрошенных предлагалось ответить на ряд вопросов:

1. Как часто Вы занимаетесь физической культурой?
2. Посещаете ли Вы в свободное время спортивно-оздоровительные секции?
3. Делаете ли Вы зарядку по утрам?
4. Наблюдаетесь ли Вы у эндокринолога?
5. Соблюдаете ли Вы правильное питание, учитываете калорийность пищи?

В опросе приняло участие 60 человек. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что из всех респондентов лишь 10% страдают ожирением той или иной степени тяжести, 80% всех опрошенных отметили, что занимаются физической культурой лишь во время занятий в университете, остальные 20% занимаются физической культурой и вне учебного времени, посещая: бассейн, волейбол, баскетбол, тренажёрный зал и другие места. Из всех респондентов 40% ходит/ходило в бассейн, и лишь 30% выполняют утреннюю зарядку. Исходя из результатов исследования можно сделать вывод о том, что каждый шестой студент страдает ожирением и избыточной массой тела. При этом лишь небольшой процент от общего числа людей занимается спортом в свободное от занятий время.



Анализ научно-методической литературы, а также результаты проведенного исследования позволили нам разработать общие рекомендации для молодых людей в возрасте от 20-25 лет, страдающих избыточной массой тела и ожирением. Также распространили их среди людей, не занимающихся спортом на регулярной основе. Они заключаются в следующем:

1. Ввести в свою жизнь регулярные физические нагрузки
2. Увеличить уровень сбалансированного питания
3. Посетить врача эндокринолога и следовать его рекомендациям
4. Соблюдать режим питания
5. Чередовать двигательные упражнения различного характера для задействования всех групп мышц.
6. Больше ходить и меньше использовать общественный и личный транспорт на короткие расстояния.

На основании теоретического анализа литературы нам удалось сформулировать основные положения организации физкультурных занятий для лиц, страдающих избыточной массой тела и ожирением. Для преодоления данной проблемы и осуществления комфортного, безопасного похудения необходимо придерживаться правил здорового питания и соблюдать принципы ЛФК. Только регулярные занятия спортом, чередование аэробных и анаэробных нагрузок, соблюдение основных периодов адаптации позволят сформировать здоровый образ жизни человека.

Исходя из проведенного исследования можно сделать вывод о прямой связи между физической культурой и темпами распространения ожирения в современном мире. Именно недостаток уровня физических нагрузок влияет на увеличение количества жировой ткани в организме человека. Только систематические занятия спортом в свободное время позволят преодолеть мировую эпидемию и устранить проблему избыточного веса.

Таким образом, проблема ожирения и избыточной массы тела в современном мире остается актуальной. ЛФК позволяет вылечить данное болезненное состояние при длительном и систематическом выполнении упражнений. Люди с ожирением и избыточной массой тела, соблюдающие медицинские рекомендации окажут оздоровительное воздействие на собственный организм и преодолеют гиподинамию. Также необходимо проводить первичную профилактику для предупреждения возникновения данного болезненного состояния. Соблюдение диеты и поддержания на достаточном уровне двигательной активности представляет собой наиболее рациональный путь поддержания массы тела на оптимальном уровне и сохранении здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Засухина Л.В., Стафеева А.В., Борисов Н.А., Уминская Б.М. Влияние эпидемиологической ситуации на физическое и психологическое состояние здоровья студентов вузов//Перспективы науки. 2021. № 3 (138). С. 57-59.
2. Киселева А.С., Мещерякова Ю.Э., Лидохова О.В. Анализ уровня ожирения и оценка рисков его развития среди студентов ВГМУ Им. НН Бурденко//Международный студенческий научный вестник. 2023. № 3. С. 7.
3. Кузнецов В.А., Зеленова А.А., Сесорова О.В., Манылина В.Д. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность современного студента//Глобальный научный потенциал. 2023. № 5 (146). С. 171-173.
4. Физическая реабилитация при ожирении / под ред. А.В. Полуструева: Практическое руководство. – Омск: И.П. Шелудивченко А.В., 2014. – 54 с.
5. Чанчаева Е.А., Сидоров С.С. Значение физической активности в профилактике ожирения среди студентов//Межотраслевые исследования как основа развития научной мысли//Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 32-38.

