

ФОРМЫ И СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА

О.В. ИЛЮШИН, А.М. ВАЛЕЕВ, М.Б. ПОПОВА, А.А. ШАЙХИСЛАМОВ

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»,
г. Казань

Ключевые слова и фразы: избыточный вес; ожирение; сбалансированное питание; снижение массы тела; физические нагрузки.

Аннотация: Приведена статистика по России на 2021 г., которая показывает масштабы проблемы ожирения в стране. В данной статье основной целью является подбор средств для снижения избыточной массы тела. Поставлены задачи разработать рекомендации для здорового похудения и поддержания положительного результата после проведения комплексных мероприятий. Проведен комплексный анализ данной проблемы – ожирения как заболевания. Результаты могут быть использованы для улучшения знаний о правильном питании в сочетании с достаточной нагрузкой в процессе физического воспитания, чтобы заложить основу для физической активности на протяжении всей жизни.

По данным Росстата на 2021 г., трое из пяти россиян старше 18 лет имеют избыточную массу тела. В сборе данных участвовало около 96,4 тыс. респондентов. Избыточный вес также обнаружен у 31 % детей от 3 до 13 лет, у каждого девятого ребенка этого возраста диагностировано ожирение. Среди подростков от 14 до 18 лет избыточная масса тела у 15 %. Среди взрослых лишний вес у 62 %, из них ожирение оказалось у каждого пятого. Из этой статистики можно сделать вывод, что ожирение является острой проблемой в наше время.

Ожирение – это хроническое рецидивирующее заболевание, характеризующееся формированием излишних жировых отложений, которые могут приносить вред здоровью в виде появления различных заболеваний органов и систем организма. Количество человек, страдающих данным заболеванием, по сравнению с прошлыми годами, значительно возросло, особенно этот показатель возрос среди детей и подростков.

Цель исследования – определить основные средства для снижения массы тела, а также рассмотреть оптимальные физические нагрузки для борьбы с ожирением.

Результаты исследования: чтобы определить последовательность действий при избыточной массе тела, нужно определить индекс массы тела (ИМТ). ИМТ рассчитывается как отношение веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах.

После определения ИМТ для того, чтобы начать процесс по сбросу веса, нужно выяснить, чем вызван избыточный вес. Необходимо получить консультацию специалиста в этой области, сдать анализы на гормоны и пройти все нужные исследования. Ожирение может быть как самостоятельным заболеванием, так и синдромом, развивающимся при других заболеваниях. Оно может формироваться из-за неправильного приема лекарств, из-за врожденного генетического дефекта, опухолей головного мозга, психических заболеваний или при неправильном образе жизни. Целями лечения ожирения являются: нормализация массы тела до такого уровня, при котором будут снижены риски возникновения сопутствующих заболеваний или же улучшены показатели по ним; поддержание веса; улучшение качества жизни человека. Рекомендуется постепенно, в течение полугода, снижать массу тела на 5–10 % и удер-

Таблица 1. Индекс массы тела

ИМТ, кг/м ²	Состояния
Менее 18,5	Дефицит массы тела
18,5–24,9	Нормальная масса
25–29,9	I степень – избыточная масса тела
30–34,9	II степень – ожирение
35–39,9	II степень – резко выраженное ожирение
40 и более	III степень – очень резко выраженное ожирение

живать результат 1–2 года. Данная методика позволяет безопасно худеть, без стресса и вреда для организма. Причина избыточного веса может быть разной, но основные принципы, которых нужно придерживаться при похудении, универсальны для каждого случая.

Коррекция питания

Для снижения массы тела рекомендуется питаться с дефицитом калорий (500–700 ккал от суточной потребности с учетом массы тела, возраста, пола и уровня активности). Сбалансированное питание, необходимое при похудении, основано на соотношении не только калорий, но и белков, жиров и углеводов. Больше всего человеку необходимы углеводы (30–50 %), они являются отличным источником энергии. Углеводы бывают быстрыми и медленными. К первой группе относятся моносахариды; благодаря своей структуре они быстро усваиваются организмом и утоляют голод ненадолго. Ко второй группе относятся полисахариды, которые медленнее усваиваются и дают ощущение насыщения дольше. Норма белков чуть меньше (25–35 %) от общей калорийности рациона питания. Они составляют основу всех мышц, клеток, тканей и органов, поэтому так важно потреблять достаточное количество белков. Жиры составляют 25–30 %. От количества потребляемых жиров зависит качество кожи, ногтей, волос, защита внутренних органов и обмен веществ, они также являются хорошим источником энергии для организма. Следовательно, для здорового сбалансированного питания недостаточно лишь вписываться в дневную норму калорий – нужно также соблюдать норму белков, жиров и углеводов.

Физические нагрузки являются неотъемлемой частью снижения избыточной массы тела, а также поддержания установившегося веса. Эффективным способом снижения веса являются

аэробные нагрузки продолжительностью от 30 мин в день – это длительная низкоинтенсивная нагрузка, при которой главным источником энергии становится кислород (к аэробным нагрузкам относится бег, быстрая ходьба, прыжки, аэробика). В процессе тренировки человек потребляет достаточное количество кислорода, который, в свою очередь, запускает процесс окисления углеводов (в первые 30–40 мин тренировки), а позже – окисления жиров (после 30–40 мин тренировки). Также отличным вариантом станет добавление анаэробных нагрузок для того, чтобы укрепить мышцы. Это непродолжительные, но интенсивные нагрузки (все виды силовых тренировок). Существует множество упражнений, направленных на разные группы мышц, но это не значит, что уделять внимание нужно только проблемным зонам. Для развития физических качеств нужен комплексный подход.

Каждый человек по своему усмотрению может самостоятельно или при помощи опытного тренера составить план тренировок. Можно разнообразить физические нагрузки добавлением плавания, бега, посещением спортивных секций или же совершением прогулок в быстром темпе.

Заключение

При совмещении сбалансированного питания и физических нагрузок можно гораздо быстрее достичь снижения веса. Физические нагрузки позволяют укрепить мышечный корсет, а также не позволяют коже обвиснуть при похудении. Главная задача после избавления от лишних килограммов – не вернуться к прежнему образу жизни, а стараться и дальше придерживаться вышеописанных методов.

Литература

1. Фанг, Дж. Код ожирения. Глобальное медицинское исследование о том, как подсчет калорий, увеличение активности и сокращение объема порций приводят к ожирению, диабету и депрессии / Дж. Фанг, 2016. – 440 с.
2. Ибрагимов, И.Ф. Развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студентов вуза и его положительное влияние в борьбе с ожирением / И.Ф. Ибрагимов, Н.Р. Утегенова, Р.Ф. Волкова, М.С. Журавлева // Перспективы науки. – Тамбов : ТМБпринт. – 2019. – № 3(114). – С. 118–123.
3. Ибрагимов, И.Ф. Изменения показателей частоты сердечных сокращений растущего организма при резко усиленной двигательной активности / И.Ф. Ибрагимов, Н.В. Васенков, О.В. Илюшин // Ученые записки казанской государственной Академии ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана. – 2017. – Т. 231(III). – С. 86–89.
4. Илюшин, О.В. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О.В. Илюшин, С.В. Абзалова, Р.Р. Шайхиев, А.С. Никитин // Перспективы науки. – Тамбов : ТМБпринт. – 2021. – № 12(147). – С. 193–196.
5. Кэмпбелл, К. Полезная еда. Развенчание мифов о здоровом питании / К. Кэмпбелл, 2018. – 390 с.
6. Мифтахов, Р.А. Основы оздоровительной физической культуры студентов / Р.А. Мифтахов, О.В. Илюшин, И.И. Басиров // Перспективы науки. – Тамбов : ТМБпринт. – 2019. – № 2. – С. 133–136.
7. Садыкова, И.Д. Современные оздоровительные системы физических упражнений / И.Д. Садыкова, И.Т. Хайруллин, П.М. Гусев // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 47–2. – С. 5–7.

References

1. Fang, Dzh. Kod ozhireniya. Globalnoe meditsinskoe issledovanie o tom, kak podschet kalorij, uvelichenie aktivnosti i sokrashchenie obema portsij privodyat k ozhireniyu, diabetu i depressii / Dzh. Fang, 2016. – 440 s.
2. Ibragimov, I.F. Razvitie Vserossijskogo fizkulturno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» sredi studentov vuza i ego polozhitelnoe vliyanie v borbe s ozhireniem / I.F. Ibragimov, N.R. Utegenova, R.F. Volkova, M.S. ZHuravleva // Perspektivy nauki. – Tambov : TMBprint. – 2019. – № 3(114). – S. 118–123.
3. Ibragimov, I.F. Izmeneniya pokazatelej chastoty serdechnykh sokrashchenij rastushchego organizma pri rezko usilenoj dvigatelnoj aktivnosti / I.F. Ibragimov, N.V. Vasenkov, O.V. Ilyushin // Uchenye zapiski kazanskoj gosudarstvennoj Akademii veterinarnoj meditsiny imeni N.E. Baumana. – 2017. – T. 231(III). – S. 86–89.
4. Ilyushin, O.V. Vliyanie fizicheskoy kultury na emotsionalnoe sostoyanie studentov / O.V. Ilyushin, S.V. Abzalova, R.R. SHajkhiev, A.S. Nikitin // Perspektivy nauki. – Tambov : TMBprint. – 2021. – № 12(147). – S. 193–196.
5. Kempbell, K. Poleznaya eda. Razvenchanie mifov o zdorovom pitanii / K. Kempbell, 2018. – 390 s.
6. Miftakhov, R.A. Osnovy ozdorovitelnoj fizicheskoy kultury studentov / R.A. Miftakhov, O.V. Ilyushin, I.I. Basirov // Perspektivy nauki. – Tambov : TMBprint. – 2019. – № 2. – S. 133–136.
7. Sadykova, I.D. Sovremennye ozdorovitelnye sistemy fizicheskikh uprazhnenij / I.D. Sadykova, I.T. KHajrullin, P.M. Gusev // Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya. – 2019. – № 47–2. – S. 5–7.