

Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 30 жовтня 2021 року . Вип. 76. 445 с. стор.242-246

Ми́ла Доли́ніна
(Київ, Україна)

ЗНИЖЕННЯ ЗАЙВОЇ ВАГИ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Одна з найбільш серйозних і глобальних проблем зі здоров'ям людей в цьому столітті – це надлишкова вага, яку порівнюють з «чумою двадцять першого століття». В Україні, в середньому 30 % осіб працездатного віку мають ожиріння і 25 % – надлишкову масу тіла.

Надмірна вага і ожиріння можуть завдавати непоправної шкоди здоров'ю, тому ВООЗ розглядає ожиріння як глобальну епідемію, що охоплює мільйони людей. Особливо тривожна тенденція спостерігається серед молоді, що створює велику загрозу здоров'ю майбутніх поколінь.

Ключові слова: надмірна маса тіла, ожиріння, фізичні вправи.

One of the most serious and global human health problems of this century is being overweight, which has been compared to the "plague of the twenty-first century." In Ukraine, an average of 30% of people of working age are obese and 25% are overweight. Overweight and obesity can cause irreparable damage to health, so the WHO considers obesity to be a global epidemic affecting millions of people. There is a particularly worrying trend among young people, which poses a great threat to the health of future generations.

Keywords: overweight, obesity, exercise.

Проблема надлишкової маси тіла та ожиріння стала серйозною загрозою для багатьох людей, що набула соціального характеру.

Надмірна вага і ожиріння – результат формування аномальних або надмірних жирових відкладень, які можуть завдавати шкоди здоров'ю.

Надмірна маса тіла безперечно є однією з основних причин невдоволення своєю зовнішністю, але головна небезпека полягає в тому, що ожиріння може завдати непоправної шкоди здоров'ю внаслідок розвитку тяжких захворювань, які в більшості випадків призводять до скорочення тривалості життя та інвалідності.

У людей із надмірною вагою порушується нормальна діяльність серцево-судинної системи, частіше розвивається цукровий діабет, атеросклероз, гіпертонічна та жовчно - кам'яна хвороба, а також страждають на захворювання хребта, суглобів, сексуальні та інші розлади. Такі хвороби, як грип, ГРВІ,

пневмонія і багато інших захворювань, протікають важче, триваліше, часто з рядом ускладнень. Надмірна маса тіла впливає на тривалість життя, вкорочуючи його на 10-15 років.

Причинами надмірної ваги можуть бути різні захворювання, малорухливий спосіб життя і, безумовно, нераціональне харчування.

Вирізняють дві форми надлишкової маси тіла – первинну і вторинну. При постійному переїданні і малорухливому способі життя одна стадія непомітно переходить в іншу.

При первинній формі – накопичення жиру в організмі не пов'язане з будь-якими захворюваннями, а є наслідком зовнішніх впливів. Ця форма є найпоширеніша і становить понад 70 % випадків ожиріння, її також називають «ожирінням від переїдання» або «ожирінням від лінощів».

Друга (вторинна) форма ожиріння – трапляється значно рідше і пов'язана головним чином з ендокринними розладами. Спроби схуднути за допомогою дієти та фізкультури у пацієнтів з цією формою, як правило бувають безуспішними і вимагають обстеження та лікування у ендокринолога.

Раціональне харчування і систематичні фізкультурні заняття можуть призвести до швидкого і значного зниження ваги. Схуднути можна двома шляхами: або зменшити надходження калорій в організм, або витратити їх за рахунок підвищених фізичних навантажень. Можна і те й інше. Заняття фізичними вправами піднімуть настрій, допоможуть позбутися зайвої ваги, зміцнять м'язи і нададуть впевненість у собі.

Відомо, що рух – це життя. Оздоровчих комплексів, вправ, методик для схуднення зараз безліч. Для того щоб просто підтягти тіло не обійтися без фізичного навантаження, ефективність якого доведено – зростає загальний обсяг крові, збільшується об'єм легенів, зміцнюються серцевий м'яз і кісткова система. Фізичні вправи допомагають справитися з втомою і емоційними стресами і підвищити працездатність. Завдяки фізичним навантаженням можливо не тільки підтримувати постійну вагу, але і схуднути. Використовуючи різноманітні програми занять, можна отримати максимум користі за мінімум часу.

Аквааеробіка – один з найефективніших способів схуднення та позбавлення від целюліту. Це особливий вид фізичної активності, коли одночасно працює вся мускулатура, а покращення циркуляції кровотоку сприяє боротьбі із застоєм крові і лімфи, який являється однією з причин целюліту.

Аквааеробіка має додаткові переваги перед іншими видами аеробіки – при заняттях у воді за менший час спалюється більше калорій.

Температура води в басейні на 8-10 градусів нижче температури тіла, що теж таки сприяє втраті калорій і, як наслідок позбавленню від жирових відкладень.

Плавання – це чудовий спосіб залишатися у формі і схуднути. Для схуднення важливі – тривалість, стиль плавання, активність рухів.

Найбільша кількість жиру спалюється тоді, коли активно працює велика кількість м'язів. Щоб схуднути і укріпити м'язи, тренуватися потрібно, не менше трьох разів на тиждень по 40 хвилин. Ефект стає досяжний тільки тоді, коли 80 % часу, проведеного в басейні, присвячується плаванню, а не відпочинку і лежанню на спині.

При цьому плавати необхідно без зупинки, постійно активно рухатися. Стилі плавання потрібно міняти, щоб задіяти всі групи м'язів, так як кожна з них потребує уваги. Кожен стиль плавання дає хороше навантаження на м'язи. При плаванні кролем задіяні всі м'язи тіла і спалюється 570 кілокалорій на годину.

Брас трохи поступається, спалюючи близько 450 кілокалорій, та зате він відмінно розвиває дихальну систему і відповідає за зміцнення ніг, гомілки і м'язи стегон, тренує м'язи плечового пояса. Плавання на спині дозволяє позбутися від зайвих кілограмів на боках і покращує поставу. Батерфляй дає навантаження на прес, руки, ноги і хребет.

Після занять у басейні бажано не їсти протягом години, тому що тіло ще продовжує спалювати жир.

Скандинавська ходьба – підходить людям із зайвою вагою і ожирінням у плані схуднення і взагалі як вид активності. Вона зміцнює серцево-судинну та дихальну системи, розслаблює нервову, підвищує тонус м'язів і шкіри. На відміну від бігу і силових вправ не так сильно навантажує суглоби, а кількість спалюваної енергії дорівнює витратам при бігу. За допомогою скандинавської ходьби можливо не тільки схуднути, але і підтягнути тіло, зміцнити м'язовий корсет, зробити поставу більш стрункою, придбати гнучкість.

За одну годину ходьби спалюється близько 350 ккал. Витрата калорій залежить від правильного виконання техніки пересування, від маси людини, що займається, інтенсивності та тривалості тренування, рельєфу місцевості в цілому.

Дуже важливо, щоб такі прогулянки були регулярними. Схуднення досягається не тільки за рахунок тренувань, а і за рахунок дієти. Звичайно для того щоб отримати бажаний ефект необхідно скорегувати харчування.

Скандинавська ходьба доступна абсолютно всім, незалежно від віку, статури, стану здоров'я людини.

Ходьба – ідеальний метод позбавлення від зайвих кілограмів та зміцнення здоров'я. Для студентів-початківців, які мають проблеми зі здоров'ям рекомендується починати свої тренування з ходьби для схуднення, з початкового рівня.

Початковий рівень – загальний час ходьби 25-30 хвилин. Чергування швидкої і спокійної ходьби (1 хв. ходьби в швидкому темпі, 1 хв. ходьби в спокійному темпі). Займатись бажано щодня.

Якщо студент підготовлений і має добре самопочуття, то можна відразу вибрати середній рівень ходьби для схуднення.

Середній рівень – загальний час ходьби одна година. Чергування швидкої і спокійної ходьби, але інтервал між ними суттєво збільшився. Необхідно пройти 15 хвилин в спокійному темпі (розминка), потім 30 хвилин в швидкому темпі, і закінчити тренування 15 хвилинами спокійної ходьби.

Високий рівень – загальний час ходьби 1-1,5 години. Базується на чергуванні швидкої і спокійної ходьби, але ходити в швидкому темпі не менше 1 години. Як варіант, одну годину можна розбити на дві частини по 30 хвилин. Все залежить від рівня підготовки та самопочуття.

Шейпінг – це комбінація аеробіки та атлетизму. Shape – в перекладі з англійської означає формувати, надавати певні риси. Перевага шейпінгу в тому, що з його допомогою цілком реально зробити фігуру саме такою, яка подобається вам.

Відчутні зміни у фігурі почнуть з'являтися лише через 2-3 місяці, тому при занятті шейпінгом слід запастися терпінням.

Каланетика – швидкий спосіб позбутися зайвих кілограмів. Система заснована на стрейчингу (розтяжках) і статичних вправах, які викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Тому, глибокі ділянки залежалої жирової тканини швидко починають худнути. Каланетика дає дивовижні результати, які можна побачити вже через кілька занять.

Вправи мають оздоровчий ефект. Кожна вправа розроблена таким чином, що одночасно всі м'язи працюють і розвиваються рівномірно. Рівень метаболізму (обміну речовин у м'язовій масі) під час занять різко зростає – відбувається спалювання великої кількості калорій.

Аеробіка – краща профілактика багатьох захворювань. Аеробні тренування змушують серце і судини постійно працювати, адаптуючись до зростаючих навантажень.

Під час виконання аеробних вправ в організмі проходить ряд важливих процесів, а саме: вправи сприяють втрачання калорій; фізичні вправи пришвидшують процеси обміну речовин в м'язових клітинах; жири спалюються у вигляді палива; вправи зміцнюють м'язи; приводять апетит у відповідність зі споживанням енергії.

Найбільш оптимальна частота занять – три рази на тиждень. Тривалість одного заняття може варіюватися від 30 хвилин до 1,5 години, все залежить від поставлених цілей і завдань.

Скакалка – це один з найкращих методів підвищення рівня фізичної підготовки, це тренування яке доступне кожному в будь-якому місці і в будь-який час. Це найпростіша вправа, яка приносить велику користь всьому організму. Всі вправи зі скакалкою у деякій мірі можуть замінити біг.

Стрибки із скакалкою розвивають витривалість, зміцнюють серцево-судинну, дихальну системи, розвивають стрибучість, допомагають позбавитись надлишкової ваги тіла, укріплюють м'язи ніг, допомагають зробити фігуру стрункою і привабливою.

Для усунення зайвої ваги потрібно виконувати стрибкові вправи в повільному темпі не менш 15-20 хвилин. Ефект буде більш значним, якщо стрибати без зупинки 30 хвилин, і більше, але до цього треба ретельно підготуватися: поступово збільшувати час для стрибків і скорочувати паузи для відпочинку між ними. Стрибкові вправи рекомендовано починати так: 40-45 секунд, потім відпочинок 1-2 хвилини або виконати загально-розвиваючі вправи, після чого повторити стрибки 3-4 рази. Пульс може доходити до 140-160 ударів в хвилину і більше, в залежності від віку та ступеня підготовки.

Стрибкові вправи протипоказані тим, хто має захворювання серцево-судинної системи, порушення жирового обміну 3-4 ступеня, короткозорістю різного ступеня з ускладненнями на очне дно, далекозорістю високого ступеня, а також варикозне розширення судин ніг.

Підвищення фізичної активності в комплексі з низькокалорійною дієтою сприяє більшому зниженню надмірної ваги, ніж використання тільки дієти або лише фізичних тренувань. Найбільш ефективним засобом – є збільшення повсякденної фізичної активності, тим більше, що люди з надлишковою вагою більш схильні до малорухливого способу життя. Фізична активність при безконтрольному режимі може зашкодити здоров'ю. Тому, для розробки індивідуальної програми харчування та комплексу фізичних вправ необхідні консультація дієтолога та лікаря лікувальної фізкультури.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Руцька Т. Як позбутися зайвої ваги за 10 хвилин в день. Донецьк: ООО «Агентство Мультипрес», 2012. 288 с.
2. Присяжник С.І. Фізичне виховання: навч. пос. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
3. Мотылянская Р.Е., Сидоров А.П., Мисюлин С.С. Дозированная ходьба и оздоровительный бег: методические рекомендации. М.: Физкультура и спорт, 1982. 23 с.
4. Ухов В.В., Сорокин М.П. Оздоровительная ходьба и бег. Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1983. 54 с.
5. URL: <http://atocentr.sumy.ua/?p=6782>

6. URL: <http://med-arhiv.com/skandinavskaya-hodba-z-palicyami-korist-shkodu/>
7. URL: <https://med-magazin.ua/ua/articles/view/484/>
8. URL: <https://lifestyle.segodnya.ua/ua/lifestyle/wellness/mozhno-li-pohudet-gulyaya-spalkami-chem-i-komu-polezna-skandinavskaya-hodba-1525342.html>
9. URL: <https://cherry-lady.com.ua/trenazhery/129-plavannya>
10. URL: <http://paralleli.if.ua/9377-skandinavskaya-hodba-dlya-skhudnennya-yak-pravilnozaymatisya-korist-i-uroki-dlya-pochatktivsiv-z-video.html>
11. URL: <https://jak.waykun.com/articles/hodba-dlja-shudnennja-jak-pravilno-hoditi-i.html>
12. URL: <http://29gp.by/informatsiya/novosti/681-izbytochnyj-ves-i-ozhirenie>