

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

*Литвинович А.Д., Дворянович А.Н., Мороз Е.Н., 1 курс,
Гаврилик М.В., ст.преподаватель,
УО «Полесский государственный университет»*

Исследования в области медицины и физической культуры выявили три основных потребности человека: в двигательной активности; рациональном питании; эмоциональной гармонии. Одна из основных потребностей человека – потребность в двигательной активности.

Известно, что уменьшение объема двигательной активности представляет серьезную угрозу для организма, вызывая значительное ухудшение его нормального функционирования, а также является причиной увеличения жирового компонента массы тела и снижения мышечного. Все специалисты однозначно утверждают, что малая двигательная активность больше повинна в тучности, чем переизбыток. Так, если человек физически активен, то он может безболезненно увеличить потребление калорий, не слишком заботясь о том, что ест, и все же не поправится. Исследования показывают, что женщины с избыточной массой тела, которые занимались оздоровительной ходьбой не менее 30 минут каждый день, похудели в среднем на 10 кг за год, не меняя при этом режима питания.

Таким образом, систематическое использование адекватных средств физической тренировки всестороннего оздоравливающего воздействия оказывают значительное влияние на устранение такого фактора риска, как избыточная масса тела, что происходит благодаря использованию запаса жира в энергетическом обмене.

Анализ литературы показывает, что для борьбы с лишним весом необходимо использовать аэробные нагрузки, которые обладают высокой энергоемкостью, позволяют расширить функциональные резервы сердечно-сосудистой системы, повысить уровень выносливости, а также обеспечить благоприятные биохимические сдвиги в организме лиц, страдающих ожирением. Известно, что эффективность занятий зависит от правильного определения интенсивности и объема физической нагрузки.

Доказано, что для уменьшения объема жировой ткани необходимо тренироваться как минимум три раза в неделю при дополнительном расходе энергии на занятие не менее 350 ккал или же 4 раза в неделю – 250 ккал на занятие. Для того чтобы получить значительный эффект, рекомендуются занятия 4 раза в неделю 60 минут. Тренировка 3-4 раза в неделю в течение года способна уменьшить толщину подкожного жирового слоя на 3,5 мм. Время тренировочного занятия, обеспечивающая уменьшение веса тела, должно быть не менее 30-40 минут. При выполнении упражнений с требуемым расходом энергии необходимо учитывать продолжительность работы. Она должна быть такой, чтобы жиры

мобилизовались для окислительных процессов в работающих мышцах. Так как жиры сгорают только в окислительных реакциях, то уменьшение объема жировой ткани следует ожидать только под влиянием аэробных упражнений.

Рекомендации по применению аэробных упражнений для избавления от лишнего веса доказана результатами многих исследований.

Установлено, что при нормировании физической нагрузки по интенсивности следует учитывать уровень аэробной выносливости. При низком уровне аэробной выносливости целесообразно осваивать программу занятий с интенсивностью нагрузки 60% ЧСС максимальной. При уровне ниже среднего — 65%, при среднем — 70%, выше среднего — 75%, высоком — 80% ЧСС максимальной.

Двигательная активность, наряду с оптимальным рационом питания являются основными средствами профилактики и коррекции избыточной массы тела.