

УДК 368

Кириченко О.В.

старш. викл. ЗНТУ

ФІТНЕС–ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ЛЮДЕЙ, ЩО СТРАЖДАЮТЬ ОЖИРІННЯМ

У останні десятиліття вітчизняні медичні і громадські організації усвідомили всю глибину проблему надмірної ваги. З урахування всіх захворювань, супутніх огрядності, виявилось, що ожиріння–найбільш поширена недуга на планеті, що приводить людей до загибелі і приймаючий характер світової епідемії. Міністерство охорони здоров'я України розробили ряд програм по поліпшенню якості живлення на підприємстві і в організаціях, особливо в дитячих установах–дитячих садах, школах, літніх таборах. Також з'являється все більше спортивних центрів і програм, направлених на збільшення фізичного навантаження населення.

Не робіть з їжі культуру», - попереджав Остап Бендер ще в початку ХХ століття, але його не послухали. І ось до теперішнього часу ожиріння перетворилося на загально світову проблему сучасного суспільства, в повному розумінні слова ведучу мільйони черевоугодників до загибелі. Їжа стала одним з найдоступніших «наркотиків»–нові технології виготовлення продуктів харчування дозволяють не витрачати на їжу багато грошей і часу, а реклама все частіше представляє гуляння як основне джерело задоволення.

Жителі високорозвинутих країн познайомилися з проблемою надмірної ваги набагато раніше, але сьогодні ожиріння торкнулося бавить найвіддаленіших і неблагополучніших куточків планети. Згідно із статистичними даними , люди з надмірною вагою швидше старіють і менше живуть. Останні результати досліджень американських учених свідчать, що ожиріння може скоротити життя людини в середньому на 5-10 років. Причому особливо небезпечно ожиріння для людей в віці 20-30 років.

Ожиріння-захворювання, що характеризується надмірним розвитком жирової тканини. Основним чинником, що приводить до розвитку ожиріння, є порушення енергетичного балансу, що полягає в невідповідності між енергетичними надходженнями в організм і їх витратами.

Лікування ожиріння комплексне, направлене на зниження маси тіла, що включає дієтотерапію і фізичні методи лікування. Необхідні активний руховий режим, систематична лікувальна гімнастика, душ, масаж.

Потрібно врахувати, що, якщо людина давно не займалася спортом, фізичні навантаження стають серйозним випробуванням. Не забуватимемо і про те, що повні люди не рідко страждають цілим рядом захворювань: серцевою недостатністю, діабетом, артрозом і т.д. У такому разі активність перетворюється на справжнє самокатування, а наслідки болісних тренувань можуть бути просто небезпечні для здоров'я. Справжня роль спортивних занять полягає не в тому, щоб знижувати вагу, а в тому щоб запобігти додатковому наростанню жиру. Дослідження групи людей, які успішно позбавилися від зайвої ваги і підтримують його на низькому рівні зараз, виявили, що незалежно від того, яким чином вони добилися втрати маси, подальші фізичні вправи були кращім способом збереження досягнутого результату.

Нами були проведенні дослідження дівчат, яким було запропоновано комплекси занять з пілатесу та аква аеробіки. До початку занять було проведено анкетування, де виявлено звички дівчат, режим харчування, рівень фізичної активності. При цьому їх режим дня і режим харчування залишався без змін. На сьогоднішній день аквааеробіка найефективніший спосіб схуднення і позбавлення від целюліту, це особливо від фізичної активності, коли одночасно працює вся мускулатура.

Пілатес-комплекс вправ для всього тіла, який розвиває гнучкість і рухливість. Він м'яко діє на тіло, одночасно укріплюючи його, розвиває координацію, покращує гнучкість, плюс до цього, в роботу включаються дуже глибокі м'язові групи, які грають не останню роль у формуванні красивої фігури.

В результаті досліджень було виявлено покращення самопочуття дівчат, вправи сприяли укріпленню м'язів спини, пресу і тазу, покращився стан серцево-судинної системи, що дозволило почати себе більш впевнено, рухатись красиво і граціозно. Проте, слід зазначити, що заняття аквааеробікою сприяли більш вагомим результатам для зниження ваги.