ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ СНИЖЕНИИ МАССЫ ТЕЛА ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА САМОИЗОЛЯЦИИ

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN REDUCING BODY WEIGHT AFTER A LONG PERIOD OF SELF-ISOLATION

УДК 796

DOI: 10.24411/2658-4964-2021-10357

Габдулхакова Виолетта Мансуровна, студентка Ханты-Мансийской государственной медицинской академии, г. Ханты-Мансийск.

Гайнова Александра Андреевна, студентка Ханты-Мансийской государственной медицинской академии, г. Ханты-Мансийск.

Яцкова Лилия Александровна, доцент, Ханты-Мансийской государственной медицинской академии, г. Ханты-Мансийск.

Gabdulkhakova V. M. gabdulkhakova.v@yandex.ru

Gainova A. A. alexandragainova@yandex.ru

Yatskova L.A. liliymarus@mail.ru

Аннотация

В данной статье рассмотрена важность занятий физической культурой для желающих снизить вес после длительного карантина. Приведены результаты онлайн анкетирования студентов на их заинтересованность в физической культуре и её влияние на телосложение. Объясняется необходимость не только в смене рациона для достижения желаемых пропорций тела, но и в занятиях физической культурой, пропаганде здорового образа жизни студентов.

Annotation

This article discusses the importance of physical education for those who want to lose weight after a long quarantine. The results of an online survey of students on their interest in physical culture and its impact on the physique are presented. It explains the need not only to change the diet to achieve the desired body proportions, but also to engage in physical education, promoting a healthy lifestyle of students.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, высшее учебное заведение, здоровье, фитнес, мотивирующие факторы, принципы похудения, диеты.

Keywords: physical culture, sports, students, higher educational institution, health, fitness, motivating factors, principles of weight loss, diets.

Различные изменения в нашу повседневную жизнь внес с собой и довольно затяжной режим самоизоляции, введенный из-за пандемии нового вируса COVID-19. Многие из нас остались в своих квартирах, что- не могло не повилять на смену привычного тайм-менеджмента. Из-за возникшей ситуации многим стало тяжелее заниматься физической культурой по многим причинам.

Мы провели исследование, целью которого стало установление факта снижения физической активности и влияние этого фактора на телосложения после длительного пребывания в режиме самоизоляции. Исследования проводилось методом анкетирования, распространённого в общем доступе сети – Интернет. Анкетирование включало в себя ряд вопросов:

1) сколько вам лет.
2) ваш пол.
3) изменился ли ваш вес за время самоизоляции?
4) занимались ли вы спортом дома?
5) изменился ли ваш рацион питания за время самоизоляции?
6) довольны ли вы своей фигурой?

7) занимаетесь ли в какой либо спортивной секции?
8) придерживаетесь ли вы режима дня?
9) испытываете ли вы постоянный стресс?
10) по какой причине во время самоизоляции вы ограничили физическую нагрузку.

В результате анкетирования установлено, что 45,8% перестали заниматься или стали реже заниматься физической нагрузкой, в том числе 55,6 % из-за лени, 16,7% - из-за отсутствия необходимого инвентаря, 27,6 % - из-за отсутствия контроля тренером, преподавателем.

Малоактивный образ жизни неизбежно ведет к изменениям параметров телосложения, также во время длительной самоизоляции многие стресс, что естественно ведет к набору массы тела. Многие учащиеся (43,5%) средних и высших заведений отмечают, что с введением режима самоизоляции их рацион значительно изменился, также 37,5 % отметили, что они набрали вес, 48,5% оказались недовольными своей фигурой. Мышечная сила уменьшается уже через две недели физической неактивности. Молодые люди за этот период времени теряют 30% силы мышц, активные пожилые люди – только 25%. Следствием этого является более быстрое старение организма [1].

Проблема лишнего веса рассматривается не столько со стороны эстетики, сколько со стороны ее влияния на здоровье человека, ведь избыточный вес в дальнейшем несет за собой проблемы со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем организма, лишая его нормальной жизнедеятельности. Прежде чем перейти к активному образу жизни, надо ознакомиться с классификацией физических нагрузок: – Малая — не вызывает утомление, улучшает работу двигательного аппарата и вегетативной системы. – Средняя — подойдёт для тренированных людей, стабилизирует работу всего организма. – Значительная — улучшает выносливость человека и повышает физиологические функции. – Большая — подойдёт только спортсменам, потому что вызывает сдвиги в работе организма и некомпенсаторное утомление. Нагрузку следует выбирать

согласно возрасту, уровню подготовки, учитывать физиологическое состояние. Занятия спортом улучшают координацию функций кровообращения, дыхания [5].

В ходе исследования мы установили, что 83,3% обучающихся не занимаются в спортивных секциях, что не является залогом адекватного определения необходимой физической нагрузки. Важно адекватно рассчитывать силы и возможности человеческого тела, так как избыточная нагрузка на организм также губительна, как и её полное отсутствие. Однако не стоит забывать, что с рациональным, подстроенным лично режимом тренировок без должного поддержания соответствующей диеты результат тоже не будет удовлетворительным. Питание во время похудения является одним из основных аспектов в достижении намеченной цели, оно должно восполнять все нужды организма, но не перегружать его бесполезными, а зачастую и вредными продуктами, которые будут губить все достижения вашей физической подготовки.

Студенческая пора отличается большим перенапряжением, ассоциируется в основном с малоактивным образом жизни. В сочетании с плохим рационом питания это особенно плохо влияет на молодой организм. Нагрузка, особенно в период сессии, увеличивается до 15-16 часов в сутки. Выявлено, что 62% обучающихся пропускают завтрак, либо завтракают не полноценно. Большая часть респондентов не употребляет в обеденный перерыв горячие и жидкие блюда. Около 2% девушек пропускают ужин, потому что сидят на диетах. Больше 87% практически не употребляют фрукты и ягоды [2]. В результате нашего исследования было выявлено, что 52,2% опрошенных находятся в постоянном стрессе, 58,3 % - не придерживаются режима дня. Пищевая пирамида, отображающая потребность в питательных веществах выработана давно и находится в открытом доступе, что может помочь в расчете необходимых питательных элементов в рационе. Из года в год исследователи отмечают, что физическая и функциональная подготовленность обучающейся молодежи ухудшается, возникает все больше

проблем со здоровьем, которые обусловлены гиподинамией и низкой мотивацией к физической активности [4].

Национальный реестр контроля веса населения провел масштабное исследование среди людей, которым удалось похудеть более чем на 10 кг и удержать достигнутый результат в течение года. Было выявлено, что всех, кто принимал участие в эксперименте (больше 10 000 человек), объединял одинаковый подход к процессу похудения: они изменили свои пищевые привычки, ограничили употребление высококалорийной жирной пищи, следили за весом и фиксировали динамику его изменения, придерживались режима питания, а также рекомендаций диетолога по составлению здорового меню и формированию порций, правильных размеров, при этом регулярно занимались спортом, используя его в качестве вспомогательного элемента [3].

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что физическая активность является постулатом для снижения веса, особенно после длительного пребывания в режиме самоизоляции, однако не стоит забывать про сбалансированное, а главное здоровое питание. Не стоит перенапрягать свой организм, лишать его необходимых питательных веществ и требовать от него выполнения сверх нормы. Похудение - это постепенный и сложный процесс требующий дисциплины во всем: от режима дня до выполнения каждого из упражнений. Необходимо помнить, что в процессе похудения главной задачей является не навредить вашему здоровью, а помочь ему или же в какой-то мере улучшить.

Литература

1. 1.Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия – болезнь цивилизации // БМИК. 2017. №6. URL : https : // cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-bolezn-tsivilizatsii-1 (дата обращения: 24.05.2021).
2. Сбитнева О.А. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОЦЕССЕ СНИЖЕНИЯ ВЕСА // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №5-3. URL : https : //

cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-protsesse-snizheniya-vesa (дата обращения : 23.05.2021).

3. Тявокин В.В., Инчина В. И., Мосина Л. М. Адаптация к мышечным нагрузкам после гиподинамии // Вестник МГУ. 1991. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-k-myshechnym-nagruzkam-posle-gipodinamii (дата обращения : 24.05.2021).
4. Хвалебо Г.В. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студентов // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2012. № 1. С. 104–105.
5. Янченко, С. В. Значение физической активности в борьбе с лишним весом / С. В. Янченко, В. В. Вольский. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 50 (184). — С. 364-366. — URL: https://moluch.ru/archive/184/47195/ (дата обращения : 24.05.2021).

Literature

1. Rubizova A. A., Zhdanova D. R., Jeyranova M. O. Hypodynamia-a disease of civilization. 2017. No. 6.URL: https: / / cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-bolezn-tsivilizatsii-1 (accessed: 24.05.2021).
2. Sbitneva O. A. THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PROCESS OF WEIGHT LOSS / / International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2020. №5-3. URL: https : // cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-protsesse-snizheniya-vesa (accessed: 23.05.2021).
3. Tabakin V. V., Inchin V. I., Mosin, L. M. Adaptation to muscle loads after inactivity // Vestnik MGU. 1991. No. 3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-k-myshechnym-nagruzkam-posle-gipodinamii (date accessed : 24.05.2021).
4. Halebo G. V. Physical culture as a factor of strengthening of health of students // journal of Taganrog Institute named after A. P. Chekhov. 2012. No. 1. pp. 104-105.

5. Yanchenko, S. V. The value of physical activity in the fight against excess weight / S. V. Yanchenko, V. V. Volsky. - Text : direct / / Young scientist. — 2017. — № 50 (184). — PP. 364-366. - URL: https://moluch.ru/archive/184/47195/ (accessed 24.05.2021).