

**В.В. Беяничева**

*Институт физической культуры и спорта*

*СГУ имени Н. Г. Чернышевского,*

*Кафедра физического воспитания и спорта*

## **Роль занятий физической культурой и спортом в борьбе с избыточным весом.**

Борьбе с избыточным весом сейчас придается очень большое значение, потому что он все больше превращается в глобальную проблему. Особенно серьезная ситуация с лишними килограммами в развитых странах. Полными в них являются от 45% до 60% взрослого населения.

Количество лиц, имеющих лишний вес прогрессивно увеличивается. Этот рост составляет 10% за каждые 10 лет. Если данная тенденция сохранится, то к середине 21 века всё население экономически развитых стран будет болеть ожирением. Лишний вес приводит к таким заболеваниям как ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, злокачественные опухоли, желчнокаменная болезнь и др.

Избыточный вес среди детей и подростков сейчас очень актуальная проблема. Особенно острой она стала вместе с появлением продуктов быстрого питания, бесчисленных закусочных, которые дети просто не могут обойти стороной. Между тем каждый пятый ребенок и каждый третий подросток страдает от избыточного веса.

Чтобы измерить лишний вес нужно массу тела в (кг) разделить на рост в (м<sup>2</sup>).

ИМТ= вес (кг) : рост ( м<sup>2</sup>). Идеальный вес, когда ИМТ от 18,5 до 24 у женщин, 19-25 у мужчин.

24-26 – превышение МТ

27-29,9 – избыточный вес

30-34- ожирение 1 степени

35-39,9 - 2 степень

40-49,5 - 3 степень

50 и выше – сверхожирение.

Уточнение ИМТ с учётом конституции тела: измерить обхват запястья. Если он равен 13-14 (хрупкое телосложение) – ИМТ равен 18,5-20. Обхват запястья 14,5-16,5 (нормальное телосложение) ИМТ равен 21-23, а при 17-18 (см) (крупное телосложение) 24-25.

Идеальный вес и талия . При окружности талии у женщин 80-82 см , а у мужчин более 94 см стоит задуматься о правильном питании и физических нагрузках.

Физическая нагрузка умеренной интенсивности и достаточной длительности помогает сохранять интенсивный обмен веществ в условиях ограничений в питании.

Но нагрузка будет эффективной при двух условиях:

- **непосредственно перед тренировкой Вы не потребляете углеводистых продуктов** (сахара, сладких напитков, фруктов, хлеба, крахмалов...), и тогда запасы гликогена в мышцах быстро расходуются и организм начинает черпать необходимую для движения энергию из жировых запасов);
- **непосредственно после тренировки Вы не едите и не пьете ничего сладкого** (шоколада, колы и т.п.), то есть не даете мышцам «подпитаться сахарами», и тогда сжигание жира продолжается еще примерно в течение часа после прекращения нагрузки.

Основную роль в борьбе с лишним весом играют физические нагрузки и занятия спортом. Эффективность их воздействия указана в таблице расхода калорий.

**Таблица расхода калорий.**

<b>Деятельность (расход калорий)</b>	<b>на 1 кг веса</b>	<b>на 80 кг веса</b>	<b>на 70 кг веса</b>	<b>на 60 кг веса</b>	<b>на 50 кг веса</b>
<b>Бег вверх по ступенькам</b>	<b>12,9</b>	<b>1029</b>	<b>900</b>	<b>771</b>	<b>643</b>
<b>Скоростной бег на коньках</b>	<b>11,0</b>	<b>880</b>	<b>770</b>	<b>660</b>	<b>550</b>
<b>Бег (16 км/ч)</b>	<b>10,7</b>	<b>857</b>	<b>750</b>	<b>643</b>	<b>536</b>
<b>Бег по пересеченной местности</b>	<b>8,6</b>	<b>686</b>	<b>600</b>	<b>514</b>	<b>429</b>
<b>Водное поло</b>	<b>8,6</b>	<b>686</b>	<b>600</b>	<b>514</b>	<b>429</b>
<b>Плавание быстрым кролем</b>	<b>8,1</b>	<b>651</b>	<b>570</b>	<b>489</b>	<b>407</b>
<b>Бег вверх и вниз по ступенькам</b>	<b>7,7</b>	<b>617</b>	<b>540</b>	<b>463</b>	<b>386</b>
<b>Езда на велосипеде (20 км/ч)</b>	<b>7,7</b>	<b>617</b>	<b>540</b>	<b>463</b>	<b>386</b>
<b>Прыжки через скакалку</b>	<b>7,7</b>	<b>617</b>	<b>540</b>	<b>463</b>	<b>386</b>
<b>Аквааэробика</b>	<b>7,6</b>	<b>606</b>	<b>530</b>	<b>454</b>	<b>379</b>
<b>Силовая тренировка на тренажерах</b>	<b>7,4</b>	<b>594</b>	<b>520</b>	<b>446</b>	<b>371</b>
<b>Хоккей на траве</b>	<b>7,0</b>	<b>560</b>	<b>490</b>	<b>420</b>	<b>350</b>

<b>Бадминтон (в напряженном темпе)</b>	<b>6,9</b>	<b>554</b>	<b>485</b>	<b>416</b>	<b>346</b>
<b>Бег (8 км/ч)</b>	<b>6,9</b>	<b>554</b>	<b>485</b>	<b>416</b>	<b>346</b>
<b>Гандбол</b>	<b>6,9</b>	<b>554</b>	<b>485</b>	<b>416</b>	<b>346</b>
<b>Танцы высокой интенсивности</b>	<b>6,9</b>	<b>554</b>	<b>485</b>	<b>416</b>	<b>346</b>
<b>Ходьба на лыжах</b>	<b>6,9</b>	<b>554</b>	<b>485</b>	<b>416</b>	<b>346</b>
<b>Плавание (2,4 км/ч)</b>	<b>6,6</b>	<b>526</b>	<b>460</b>	<b>394</b>	<b>329</b>
<b>Занятия гимнастикой (энергичные)</b>	<b>6,5</b>	<b>520</b>	<b>455</b>	<b>390</b>	<b>325</b>
<b>Альпинизм</b>	<b>6,5</b>	<b>518</b>	<b>453</b>	<b>388</b>	<b>324</b>
<b>Футбол</b>	<b>6,4</b>	<b>514</b>	<b>450</b>	<b>386</b>	<b>321</b>
<b>Спортивная ходьба</b>	<b>5,9</b>	<b>475</b>	<b>416</b>	<b>357</b>	<b>297</b>
<b>Баскетбол</b>	<b>5,4</b>	<b>434</b>	<b>380</b>	<b>326</b>	<b>271</b>
<b>Дайвинг</b>	<b>5,1</b>	<b>411</b>	<b>360</b>	<b>309</b>	<b>257</b>
<b>Водные лыжи</b>	<b>5,1</b>	<b>406</b>	<b>355</b>	<b>304</b>	<b>254</b>
<b>Езда на велосипеде (15 км/ч)</b>	<b>4,6</b>	<b>366</b>	<b>320</b>	<b>274</b>	<b>229</b>
<b>Настольный теннис (одиночный)</b>	<b>4,5</b>	<b>360</b>	<b>315</b>	<b>270</b>	<b>225</b>
<b>Пешая прогулка (со скоростью 5,8 км/ч)</b>	<b>4,5</b>	<b>360</b>	<b>315</b>	<b>270</b>	<b>225</b>
<b>Ролики</b>	<b>4,4</b>	<b>354</b>	<b>310</b>	<b>266</b>	<b>221</b>
<b>Зарядка средней интенсивности</b>	<b>4,3</b>	<b>343</b>	<b>300</b>	<b>257</b>	<b>214</b>
<b>Езда на велосипеде (со скоростью 14 км/ч)</b>	<b>4,3</b>	<b>343</b>	<b>300</b>	<b>257</b>	<b>214</b>

<b>Скоростной спуск на лыжах</b>	<b>3,9</b>	<b>309</b>	<b>270</b>	<b>231</b>	<b>193</b>
<b>Ходьба (6 км/ч)</b>	<b>3,9</b>	<b>309</b>	<b>270</b>	<b>231</b>	<b>193</b>
<b>Бадминтон (в умеренном темпе)</b>	<b>3,6</b>	<b>291</b>	<b>255</b>	<b>219</b>	<b>182</b>
<b>Волейбол</b>	<b>3,6</b>	<b>291</b>	<b>255</b>	<b>219</b>	<b>182</b>
<b>Езда верховая</b>	<b>3,6</b>	<b>291</b>	<b>255</b>	<b>219</b>	<b>182</b>
<b>Фигурное катание</b>	<b>3,6</b>	<b>286</b>	<b>250</b>	<b>214</b>	<b>179</b>
<b>Занятия гимнастикой (легкие)</b>	<b>3,4</b>	<b>274</b>	<b>240</b>	<b>206</b>	<b>171</b>
<b>Пеший туризм (4 км/ч)</b>	<b>3,4</b>	<b>269</b>	<b>235</b>	<b>201</b>	<b>168</b>
<b>Гребля академическая (4 км/ч)</b>	<b>3,0</b>	<b>240</b>	<b>210</b>	<b>180</b>	<b>150</b>
<b>Плавание (0,4 км/ч)</b>	<b>3,0</b>	<b>240</b>	<b>210</b>	<b>180</b>	<b>150</b>
<b>Фехтование</b>	<b>3,0</b>	<b>240</b>	<b>210</b>	<b>180</b>	<b>150</b>
<b>Настольный теннис (парный)</b>	<b>2,9</b>	<b>234</b>	<b>205</b>	<b>176</b>	<b>146</b>
<b>Гребля на каноэ (4 км/ч)</b>	<b>2,6</b>	<b>211</b>	<b>185</b>	<b>159</b>	<b>132</b>
<b>Езда на велосипеде (9 км.ч)</b>	<b>2,6</b>	<b>211</b>	<b>185</b>	<b>159</b>	<b>132</b>
<b>Ходьба (4 км/ч)</b>	<b>2,6</b>	<b>206</b>	<b>180</b>	<b>154</b>	<b>129</b>
<b>Гимнастические упражнения</b>	<b>2,1</b>	<b>171</b>	<b>150</b>	<b>129</b>	<b>107</b>
<b>Пеший туризм (3,2 км/ч)</b>	<b>2,1</b>	<b>171</b>	<b>150</b>	<b>129</b>	<b>107</b>

Таким образом наиболее эффективными в борьбе с избыточным весом являются: бег, ходьба, плавание, прыжки через гимнастическую скакалку и игровые виды спорта.

Стоит обратить внимание, на то, что данные физические нагрузки должны быть систематическими, а не единовременными.

Список литературы:

1. Концепция государственной политики в области здорового питания населения РФ от 10.08.1998г.№197//Главврач.-2005.-№11.-С.27-32
2. Бессен, Д.Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Д.Г. Бессен, Р.Кушнер.-М.
3. Беседина,Т. Стройная фигура или жизнь без диет / Т.Беседина. Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ».
4. Лисицын, Ю.П. Здоровье человека социальная ценность / Ю.П. Лисицын, А. В. Сахно М:Мысль,1989.
5. Маркова А.И. Образ жизни и здоровье студентов. / А.В. Маркова, А.В. Ляхович // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. 2004.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО