

Шаповалова Анастасия Олеговна

студентка

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОЖИРЕНИИ

Аннотация: ожирение – социальная и медицинская проблема современности. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сообщает, что ожирение затрагивает значительную часть мирового населения. Люди, страдающие ожирением, зачастую болеют сахарным диабетом, гипертонией, заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Для того, чтобы ускорить процесс восстановления организма, после ожирения и значительно снизить риск развития сопутствующих заболеваний необходим комплексный подход, включающий физическую активность.

Ключевые слова: ожирение, физические нагрузки, физическая активность, сердечно-сосудистая система, лечебная физическая культура.

Ожирение – результат накопления избыточного количества жировой ткани в организме человека [4]. Оно развивается в результате превышения количества потребляемых калорий над расходуемыми. К ожирению могут привести потребление вредной и жирной пищи, малоактивный образ жизни, гормональные и генетические заболевания, расстройства психической системы. Ожирение вызывает возникновение и развитие сахарного диабета, гипертензии, остеоартритов, сердечно-сосудистых и других заболеваний, что делает проблему ожирения многогранной и сложной для лечения [1].

Лечебная физкультура при ожирении является неотъемлемой частью комплексного лечения, направленного на снижение массы тела, улучшение обменных процессов и восстановление физической активности. Физическая активность способствует ускорению обмена веществ, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и уменьшению жировых отложений. Физические нагрузки способствуют сжиганию калорий и активизации метаболических процессов, поэтому при ожирении необходимо увеличить энергетические затраты. Систематическая физическая активность помогает создавать дефицит калорий, что необходимо для снижения массы тела. Умеренные физические нагрузки развивают сердечную мышцу, повышают циркуляцию крови и способствуют нормализации артериального давления. Физическая активность вызывает выработку эндорфинов, которые уменьшают уровень стресса и тревожности, а также активируют обмен веществ, включая улучшение инсулиновой чувствительности. Умеренные силовые нагрузки помогают нарастить мышечную массу, что способствует улучшению общего тонуса организма.

Важным аспектом лечебной физкультуры является выбор подходящих упражнений, учитывая индивидуальные особенности пациента, степень ожирения и сопутствующие заболевания. Для большинства людей с ожирением на первом этапе важно начать с низкоинтенсивных кардионагрузок, таких как ходьба, плавание и велотренажер [6]. Эти виды активности способствуют улучшению выносливости организма и не перегружают суставы, что важно при большом количестве жировых отложений. Силовые упражнения помогают увеличить мышечную массу, что в свою очередь способствует ускорению обмена веществ и сжиганию жиров. Что касается силовых тренировок, то они должны базироваться на таких упражнениях, как приседания, отжимания, подтягивания, используя минимальную нагрузку и постепенно увеличивая её [5]. Растяжка и упражнения на гибкость способствуют улучшению подвижности суставов и связок, что может быть особенно полезно для людей с ожирением, у которых часто наблюдается ограничение движений из-за лишнего веса. Йога и пилатес могут быть полезными для снижения стресса, улучшения психоэмоционального состояния и работы с дыханием.

Эти практики также помогают развивать координацию, баланс и внутреннюю гармонию. Силовые тренировки рекомендуется начинать с легких весов или собственным весом тела, чтобы избежать перегрузок. Оптимальная продолжительность занятия лечебной физкультурой для людей с ожирением должна составлять от 30 до 60 минут в день. Частота занятий – от 3 до 5 раз в неделю. Это количество тренировок позволяет достичь значительных результатов при снижении массы тела. При этом важно учитывать физическое состояние пациента и начинать с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их интенсивность. ЛФК следует проводить под руководством опытного специалиста, который может адаптировать программу под индивидуальные потребности пациента. Ожирение часто сопровождается различными заболеваниями, такими как гипертония, диабет 2 типа, остеоартрит и другие. В таких случаях физическая активность имеет не только общие оздоровительные эффекты, но и может служить дополнительным средством для контроля над симптомами этих заболеваний. Физическая активность улучшает чувствительность тканей к инсулину, что помогает контролировать уровень сахара в крови. Регулярные силовые упражнения могут значительно улучшить обмен веществ у пациентов с диабетом [2]. Легкие аэробные упражнения, такие как ходьба и плавание, могут способствовать снижению артериального давления у людей с гипертонией. Для людей с ожирением, страдающих от остеоартирита, упражнения на укрепление мышц, а также занятия плаванием или на велотренажере могут быть полезными, так как они не создают чрезмерной нагрузки на суставы и помогают снизить болевой синдром.

Лечебная физкультура является неотъемлемой частью комплексного подхода к лечению ожирения. Систематические занятия физической активностью помогают не только снизить массу тела, но и укрепить сердечно-сосудистую и мышечную системы, нормализовать обмен веществ и повысить психоэмоциональное благополучие пациента [3]. Правильно подобранная программа ЛФК, соответствующая индивидуальным особенностям человека, может значительно ускорить процесс восстановления и значительно снизить риск развития сопутствующих заболеваний.

Список литературы

1. Драпкина О М. Ожирение: оценка и тактика ведения пациентов: коллективная монография / О.М. Драпкина, И.В. Самородская, М.А. Старинская [и др.]. – М.: ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России: ООО «Силицея-Полиграф», 2021. – С. 174. – EDN IQKSFW
2. Ефимов А.С. Малая энциклопедия врача-эндокринолога / А.С. Ефимов, Н.А. Зуева, Н.Д. Тронько [и др.]. – Киев: ООО «ДГС ЛТД»: Медкнига, 2007. – С. 255–260. – 360 с.
3. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А.А. Желтов, Т.В. Колесниченко, А.Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – №86–8. – С. 39–42. – DOI 10.18411/trnio-06–2022–360. – EDN QCIVUA.
4. Мельниченко Г.А. Ожирение: эпидемиология, классификация, патогенез, клиническая симптоматика и диагностика: руководство для врачей / Г.А. Мельниченко, Т.И. Романцова. – М.: МИА, 2004. – С. 16–42.
5. Рысева В.Г. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции / В.Г. Рысева, А.А. Желтов, А.И. Усенко // Физическая культура студентов. – 2021. – №70. – С. 49–52. – EDN VEAETJ.
6. Шестопалов Я.В. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах / Я.В. Шестопалов, А.А. Желтов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 152–154. – DOI 10.18411/trnio-01–2023–381. – EDN HUXPBT.