



## КОРРЕКЦИЯ ВЕСА ПОСРЕДСТВОМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Глубокая М.В. Глубокий В.А.

**Введение.** Существует большая потребность в коррекции веса, часть населения планеты стараются его понизить, другая часть пытается его безуспешно набрать. Различные источники предлагают современнейшие и эффективнейшие способы, которые в короткие сроки дают положительный результат. С точки зрения медицины большинство диет не являются полезными и являются разработкой отдельного человека, который придумал ее для себя и затем нашел в этом способ заработать деньги. Для этого, через Интернет, телевидение и печатные издания проводится агрессивная и навязчивая реклама, которая воздействует на сознания обывателя. Среднестатистический гражданин, который не желает терпеть трудности и лишения, не хочет заниматься самоограничениями в питании, уделять время на занятия физическими упражнениями подвержен ее влиянию. Он предпочтет потратить некоторую сумму денежных средств и получить за это максимальный и быстрый эффект.

Проблема коррекции веса может возникнуть как перед обычным человеком, у которого имеются проблемы со здоровьем, так и перед профессионалом.

Профессиональный спортсмен, зарабатывающий себе на жизнь выступлением на соревнованиях, вынужден заниматься сгонкой веса, чтобы попасть в заявленную весовую категорию. С военнослужащим, имеющим вес выше определенной нормы, контракт просто будет расторгнут.



Недостаток веса – это слабый мышечный корсет, отсутствие на достаточном уровне развития силы. Например, в артиллерии имеется норматив, по которому необходимо за 1 минуту произвести 12 выстрелов из орудия, вес снаряда 22 кг. Военнослужащий должен пробежать определенное расстояние и поднести этот снаряд к орудию, затем вернуться за следующим снарядом. Таких манипуляций он должен проделать 12 раз, если же он мало весит и, как следствие, слаб физически, то задача не будет выполнена. Следовательно, ему необходимо набрать достаточную мышечную массу для успешного выполнения боевой задачи.

Педагогическое наблюдение позволило установить то, что 70-80% современных школьников имеют лишний вес, обилие и доступность питания приводит к формированию телосложения у мальчиков по женскому типу. У них широкие бедра и узкие плечи, эти школьники плохо физически подготовлены и имеют отклонения в состоянии здоровья.

В связи с этим мы предположили, что актуальным является изучение научно обоснованных методик коррекции веса, которые без ущерба для здоровья позволяют улучшить физическое состояние различных категорий населения, подготовка методических рекомендаций по коррекции веса на основе ограничений в питании, которые сочетаются с занятиями физическими упражнениями.

**Методы и организация исследования.** Для изучения методик коррекции веса мы применили анализ научно-методической литературы и метод опроса.

В 2016 году нами были изучены литературные источники, в которых рассматриваются методики рационального питания спортсменов, различных групп населения.

Кроме того, были опрошены 75 обучающихся в вузе МВД России на предмет – какие методики используются ими для коррекции веса или не



используются вообще.

На основе проделанной работы были подготовлены практические рекомендации по коррекции веса посредством выстраивания рационального питания в сочетании с занятиями физическими упражнениями.

**Результаты и их обсуждение.** Проведенное научное исследование и практический опыт показали, что попытки снизить количества жировой ткани, без уменьшения рациона невозможно. Выполнение упражнений без снижения количества потребляемой пищи мало способствует улучшению фигуры.

Считаем, что одни физические упражнения или модные диеты не избавят от жира в одном конкретном месте. Практика показала, что если только снижается количество потребляемой пищи или ее калорийность, то даже при меньших физических нагрузках достигается необходимый положительный эффект.

Пример: спортсмен готовился к выполнению норматива мастера спорта по пауэрлифтингу. Пауэрлифтер выступал в весовой категории до 82,5 кг, собственный вес атлета составлял 81 кг. На контрольных соревнованиях, за четыре месяца до основного старта (Чемпионат Сибири и Дальнего Востока по пауэрлифтингу 1996 года), спортсмен показал результат равный нормативу мастера спорта, но только для весовой категории до 75 кг.

Было принято решение – в течение 4 месяцев постепенно снизить вес с 81 до 75 кг. Была составлена программа питания, спортсмен перестал практически употреблять высокоуглеводные продукты – кондитерские и мучные изделия, кроме того, все напитки (чай, кофе) выпивались без сахара. Тренировочный режим остался без изменения, нагрузка на тренировках соответствовала запланированной ранее. Непосредственно в



день соревнований вес спортсмена составил 74,5, процент жировой ткани составлял 6-8%, визуально спортсмен выглядел более атлетично, чем в начале сгонки веса.

Выступив на соревнованиях в 1996 году на Чемпионате Сибири и Дальнего Востока в г. Мысках Кемеровской области спортсмен собрал сумму троеборья 630 кг (тогда это был норматив мастера спорта в весовой категории до 75 кг).

Таким образом, придерживаясь ограничений в питании при высоких физических нагрузках, спортсмен в течение четырех месяцев понизил свой вес на 6,5 кг. Это произошло с минимальной потерей мышечной ткани, и практически не привело к потере в силовых показателях. Произошло только значительное снижение содержания жировой ткани.

Практика спорта показала, что гимнасты, бегуны не тренируют отдельно какую-нибудь часть тела, они комплексно развивают свою мышечную систему, при этом им также необходима коррекция питания. Среднестатистический гражданин должен употреблять в сутки пищи энергетическая ценность, которой составляет всего 2100-2500 ккал.

До середины двадцатого столетия доля физического труда была высокой, население много двигалось, проблема лишнего веса так остро не стояла. Энергозатраты у работников были достаточно высокие, сопоставимые с затратами энергии современных профессиональных спортсменов. На современном этапе развития общества доля физического труда снизилась, труд стал больше автоматизирован, увеличилось количество умственного труда, пища стала доступней. В данный момент только средства физической культуры и спорта способны заменить физический труд и как-то восполнить недостаток двигательной активности.

По результатам изучения различных источников мы выяснили, что



для повышения энергозатратности физических упражнений предпочтительнее выполнять тренировки с использованием упражнений тотального воздействия. К ним мы относим упражнения: с гирями – толчок, рывок, толчок по длинному циклу; многоповторные движения со штангой в стиле кроссфит, с отягощением, весом собственного тела, выполняемые «до отказа» или круговым способом. Практика показала, что локализованная нагрузка позволяет только повысить мышечный тонус, но не способствует сокращению жировой ткани.

Считается, что для сгонки веса необходимо посещать сауну, выполнять физические упражнения в специальной одежде, препятствующей испарению пота, вместо физических упражнений для похудения предпочтительнее массаж. Посещение бани и специальная одежда способствует только выводу воды из организма с последующим быстрым ее восполнением, а массаж помогает незначительно увеличить тонус мышц, в целом это сомнительные и не эффективные способы снижения веса.

Изучив работы Э. Колеман [1], А.И. Пшендина [2] и В.А. Рогозкина [3], мы выяснили, что суточный рацион калорий складывается из энергетических затрат организма в состоянии покоя, или скорости основного обмена (60-70%), энерготрат на переваривание пищи (5-10%) и энерготрат, связанных с физической деятельностью. Таким образом, снижение, поддержание и наращивание веса зависит от энергетического баланса. Вес тела не будет снижаться до тех пор, пока потребление энергии равно ее расходу. Для того чтобы уменьшить вес, необходимо увеличить энергетические траты, должна преобладать катаболическая реакция. Чтобы увеличить массу тела, потребление энергии должно превышать ее траты. Если обывателю необходимо уменьшить вес, то ему нужно больше двигаться и меньше есть.



Потребность в энергии у каждого человека имеет индивидуальные особенности, это диктуется условиями труда, половой принадлежностью, строением тела, двигательной активностью. Специалисты по питанию утверждают, что расход энергии зависит от продолжительности, интенсивности и частоты занятий физическим трудом или физическими упражнениями. Чем продолжительнее и интенсивнее нагрузка, тем выше траты энергии. Чем больше человек двигается, тем больше он расходует энергии.

Современные условия жизни не позволяют тратить большое количество времени на занятия физическими упражнениями, в связи с этим предпочтительнее выполнять упражнения с высокой интенсивностью, но это не всегда оправдано. Потому что занимающийся может быть не готов к такой нагрузке на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.

Эксперты по питанию указывают, что физическая нагрузка в должной мере не приводит к уменьшению жира в том объеме, в котором этого можно достичь за счет ограничений в питании, т.е. снижения его калорийности. Создать большой энергетический дефицит (500-1000 ккал в день) легче с помощью специально организованной диеты. Сочетание низкокалорийной диеты с физическими нагрузками является наиболее успешным методом похудения. Считаю, и практика это подтверждает, что если только перестать пить чай с сахаром и убрать из рациона булочки, пирожные, печенье, то это приводит к снижению калорийности в сутки на 400-800 ккал. Вследствие чего вес снижается постоянно и постепенно приходит в норму. Кроме того, систематическое выполнения физических упражнений не только способствует снижению веса, но и укрепляет здоровье занимающегося.



Нами, установлено, что постоянные занятия различными видами физкультурно-спортивной деятельности способствуют снижению веса только на протяжении длительного времени.

Результативная программа по снижению веса должна включать как кардио (аэробную) нагрузку, так и тренировки с отягощениями [1]. Специалистами рекомендовано, независимо от веса, затрачивать 1 час в день на физическую деятельность умеренной интенсивности. Для поддержания высокого уровня здоровья человек в неделю должен затрачивать от 6 до 10 часов на двигательную активность. В тоже время, короткие по времени, но интенсивные тренировки могут способствовать эффективному уменьшению жировой ткани у занимающегося, что происходит за счет увеличения метаболизма после выполнения физических упражнений.

Повышение веса за счет увеличения мышечной массы является также полезным, только делать это нужно правильно, используя для этого правила выстраивания рационального питания. Увеличение мышечной массы приводит в целом к увеличению силы и мощности мышц. Эффективная программа по наращиванию мышечной массы объединяет в себе не менее 3-х тренировочных занятий в неделю с отягощениями и повышенную энергоценность рациона. Чтобы набирать по 500 г в неделю, необходимо съесть дополнительно 15 г белка животных продуктов в день. Этот белок можно получить с 75 г нежирного говяжьего или куриного мяса или 75-80 г нежирного творога [1,2,3]. Чтобы набрать вес необходимо повысить энергоценность рациона, съедая порции больших размеров по сравнению с теми, которые человек ест постоянно (все в точности диаметрально противоположно рекомендациям для похудения).

Из 75 опрошенных курсантов и слушателей вуза МВД России только 20% используют различные методики для коррекции веса. В основном это занимающиеся различными видами единоборств, гиревым спортом и девушки курсанты. Из опрошенных курсантов большинство для снижения



веса уменьшают свой рацион питания, но не повышают физическую нагрузку.

Для увеличения мышечной массы курсанты и слушатели дополнительно к своему рациону добавляют различные виды спортивного питания: протеин, протеиновые батончики, энергетические напитки.

В секции гиревого спорта Сибирского юридического института МВД России используются рекомендации по снижению веса, изложенные в указанных литературных источниках. Применение рекомендаций позволило постепенно снизить вес спортсменов без существенной потери силы и успешно выступать на соревнованиях по гиревому спорту на Чемпионате Красноярского края, Всероссийских соревнования ВФСО «Динамо». Например, спортсмен весом 68 кг в течение 2-х месяцев постепенно уменьшал калорийность питания, понизил свой вес до 62,5 кг и выступил в соревнованиях в весовой категории до 63 кг и занял в ней 1 место. Результат в толчке 2-х гирь 24 кг составил 85 раз, а лучший результат при весе 68 кг был 90 раз. Результат в рывке гири 24 кг при выступлении в более легкой весовой категории не уменьшился. Постепенное снижение веса не привело к значительному снижению силовых показателей и ухудшению общего самочувствия спортсмена.

**Заключение.** В результате проделанной работы мы пришли к выводу о том, что регуляция веса человека в сторону его снижения или повышения зависит от энергетического баланса. Так, чтобы сбросить вес, расход энергии должен превышать ее потребление. Для наращивания массы тела, потребление энергии должно превышать ее затраты.

В связи с дефицитом времени для повышения энергозатрат предпочтительнее выполнять в короткий промежуток времени высокоинтенсивные тренировки, что способствует повышению метаболизма. Кроме того, из рациона питания следует убирать сладкие и рафинированные продукты с повышенным содержанием сахара.



Предпочтение следует отдавать продуктам с большим содержанием клетчатки и белка.

Снижение веса тела также как и его увеличение, должно проходить постепенно на протяжении длительного времени, быстрая потеря веса приводит к быстрому его восстановлению.

Прибавка в весе предпочтительнее за счет увеличения мышечной массы, а не за счет увеличения жировой ткани, если прирост веса тела в неделю больше чем 500 граммов, то этот прирост массы тела идет за счет увеличения жира.

Из физических упражнений для одновременного роста мышц и снижения жировой ткани предпочтительнее выполнять интенсивные многоповторные силовые упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом.

#### **Список литературы.**

1. Колеман, Э. Питание для выносливости / Э. Колеман., пер. с англ. – Мурманск : Издательство «Тулома», 2005. – 192 с.
2. Пшендин, А.И. Рациональное питание спортсменов / А.И. Пшендин. – М. : Олимп, 2003 – 160 с.
3. Рогозкин, В.А. Питание спортсменов / В.А. Рогозкин [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 160 с. : ил.

#### ***Сведения об авторах:***

***Глубокая Мария Владимировна, преподаватель гражданского права и процесса***

***Сибирский юридический институт МВД России***

***Glubokiy@mail.ru***

***Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки***

***Сибирский юридический институт МВД России***

***Glubokiy@mail.ru***