

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ПИТАНИЕ ПРИ ПОХУДЕНИИ

Замяткина Е.С., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии

Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук, доцент

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** физические нагрузки, активность, похудение, тренировка, питание.*

Данная работа посвящена изучению влияния различных видов физических нагрузок и диеты на процесс похудения. В статье рассматриваются аэробные и анаэробные нагрузки, их воздействие на жиросжигание и мышечную массу. Представлена формула расчета необходимого количества калорий для похудения и даны рекомендации по составлению оптимальной программы тренировок.

Введение. Физические упражнения играют важную роль в процессе похудения, однако многие люди, выбирая программу тренировок, не уделяют должного внимания тонкостям, связанным с тренировками и питанием [1]. Эти аспекты являются ключевыми для достижения эффективного и безопасного результата.

Цель работы. Изучить, как различные виды физических нагрузок влияют на процесс похудения, а также определить, какая комбинация тренировок и питания наиболее эффективна для достижения оптимального результата.

Результат исследования. Многие люди ошибаются при выборе программы тренировок для похудения. Это связано с обилием информации, которую сложно анализировать, и с недостаточным пониманием физиологии. Каждый человек, занимающийся спортом, подбирает тренировочный режим в зависимости от своей цели: это может быть увеличение силы, набор мышечной массы или повышение выносливости [2, 3]. Однако при снижении калорийности рациона необходимо корректировать тренировочную программу, поскольку

дефицит калорий приводит к уменьшению количества макро- и микроэлементов в организме. Это может стать причиной катаболизма и повышает риск получения травм.

Регулярные физические нагрузки, превышающие минимальные рекомендации для здоровья (150 минут занятий средней интенсивности в неделю), как правило, способствуют более выраженному похудению и помогают поддерживать вес в долгосрочной перспективе [4, 5].

Для анализа эффективности тренировок при похудении физические нагрузки следует разделить:

- **Аэробные нагрузки.** Это физические упражнения низкой интенсивности, в которых основным источником энергии является кислород [6]. Энергия вырабатывается в процессе окисления глюкозы и жиров. Аэробные нагрузки играют важную роль при похудении, так как способствуют окислению жиров, что ведет к снижению массы тела. Однако важно учитывать, что жир эффективно сжигается в пульсовом диапазоне 120-157 ударов в минуту. Если пульс ниже 120, процесс окисления жиров не запускается, а если выше 160 – активируется катаболизм, при котором разрушается мышечная ткань.

- **Анаэробные нагрузки.** Эти нагрузки включают выполнение кратковременных упражнений, при которых энергия вырабатывается за счет запасов АТФ, креатинфосфата и гликогена, расположенных в мышцах и печени.

- Анаэробные нагрузки подразделяются на:

1. Силовые нагрузки – выполнение упражнений с большими весами (близкими к личному максимуму) в диапазоне 1–3 повторений.

2. Многоповторные нагрузки – выполнение упражнений с меньшим весом, но с числом повторений более 20.

Вывод. Для успешного похудения и сохранения мышечной массы необходимо сочетать сбалансированное питание с правильными физическими нагрузками [7]. Оптимальная программа включает силовые тренировки с умеренным числом повторений (8-12 раз) и аэробные нагрузки с контролем пульса.

Библиографический список:

1. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова

// Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

2. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

3. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

4. Макарова, Е.В. Методы исследования адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

5. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

6. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе

развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

7. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION DURING WEIGHT LOSS

Zamyatkina E.S.

Scientific supervisor – Makarova E.V.

Ulyanovsk SAU

***Keywords:** physical activity, activity, weight loss, exercise, nutrition.*

This work is devoted to the study of the influence of various types of physical activity and diet on the process of weight loss. The article discusses aerobic and anaerobic exercise, their effects on fat burning and muscle mass. The formula for calculating the required number of calories for weight loss is presented and recommendations are given on how to create an optimal training program.