

УДК 796

ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РОССИИ И В МИРЕ. ИНТЕРНЕТ - ПРОЕКТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД БОРЬБЫ

Овчинников Д.Д., студент 3 курса биотехнологического факультета

Научный руководитель: - Веровский А.А., ст. преподаватель ФГБОУ ВО Донской ГАУ

Ключевые слова: *ожирение, статистика, «бешеная сушка», физические упражнения, питание.*

В статье рассматривается одна из актуальных проблем современного общества – ожирение. Один из популярных методов борьбы в настоящее время – участие в интернет - проекте – «Бешеная сушка». В работе уделено основное внимание ключевым моментам ее применения.

В XXI веке избыточная масса тела стала одной из наиболее серьезных проблем общественного здравоохранения в Европейском регионе ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения). Ожирение как проблема современного общества – тема разговора на сегодня.

Избыточная масса тела является причиной значительной доли болезней в Европейском регионе ВОЗ: в рамках Региона на эту проблему ежегодно приходится свыше 1 млн. смертей и 12 млн. лет жизни с плохим состоянием здоровья. Главной причиной ожирения сегодня ученые считают неправильное питание, за ним следуют недостаточная физическая активность, стресс, внешние факторы и наследственность.[1]

Основным показателем, по которому ставится диагноз, является значение индекса массы тела. Вычисляется индекс (ИМТ) как отношение веса тела (кг.) к росту в квадрате (м.). При индексе равном от 25 до 29,9 тело имеет избыточный вес. При 30 и выше – наступает ожирение. По данным ВОЗ наибольший процент ожирения наблюдается среди граждан следующих государств: ЮАР, Катар, Мексика, Бахрейн, США, Сирия и т.д. В этих государствах статистика ожирения составляет от 27 до 33,5% населения страны. Среди стран, где сравнительно небольшое количество людей с диагнозом ожирение мировая статистика выделяет: Японию – 3,7%, Корею – 5,3%, Италию – 9,8%. [2]

Официальная статистика ожирения в России уже насчитывает 24,9% от общего населения страны. Основными причинами того что, статистика людей страдающих ожирением в РФ начинает заметно прогрессировать является отсутствие физических нагрузок, несбалансированное высококалорийное питание. Наиболее проблемными областями являются: Калужская – 33%, Московская – 30%, Нижегородская – 28%, Краснодарский край – 27%, Алтайский край – 27%. [2]

Рассмотрим актуальный в наше время интернет – проект, запущенный Василием Смольным – «Бешеная сушка», в котором приняли участие более 170 000 человек. Питание, соответствующее всем правилам ЗОЖ, и физические упражнения – вот основные его составляющие. Суть проекта: на протяжении определенного времени участники выполняют указания наставника, ведут дневник. Вся тренировочная программа проходит в домашних условиях без специального оборудования. Основными противопоказаниями к «сушке тела» является: нарушения углеводного обмена; заболевания почек и выделительной системы; патологии желудочно-кишечного тракта и т.д. [2]

«Бешеная сушка» основана на обычной классической сушке, под которой понимают комплекс мероприятий, направленных на снижение уровня жира в мягких тканях человека. Если соблюдать все рекомендации, за период бешеной сушки можно сбросить от 4 до 10 кг. При этом тело станет более подтянутым и рельефным всего за месяц. Длительность каждого сезона бешеной сушки составляет пять недель. Именно за это время участник успевает пройти все циклы сушки: введение в систему питания, фазу активного жиросжигания, выведения из организма лишней жидкости и выход из диеты.

Рацион во время сушки основывается на продуктах, богатых белком. Нежирное мясо: птица, кролик и др. Куриные и перепелиные яйца, все сорта рыбы, морепродукты. Бобовые культуры, зеленые овощи и несладкие молочные продукты.

Теперь непосредственно рассмотрим программу тренировок и упражнений во время сушки. Хотя тренировки на бешеной сушке не длительные (всего 30 минут каждый день), они довольно активные. Кроме того, задания для девушек и женщин ничем не отличаются от тренировок для мужчин. Наиболее эффективно снижается масса тела за счет потери жира во время занятий физической культурой до завтрака. Каждую субботу участники выполняют особое контрольное задание на камеру – чтобы наставники могли видеть, что люди действительно тренируются. По его результатам хитрецы и ленивцы покидают проект.

Упражнения тоже довольно занятные – Вам предстоит выполнять 6 разных упражнений. Например, 6 кругов по: 20 приседаний, 10 отжиманий, 20 гиперэкстензий (без тренажера), 5 берпи, 25 ситапов, планка 1 минута. Отдых между кругами – 1 минута. Такая тренировка рассчитана на участника, имеющего небольшой уровень физической подготовки. Для тех, кто никогда не занимался спортом, необходимо начать с самых простых физических упражнений, в соответствии со своими физическими возможностями. [3]

Проект «Бешеная Сушка», отзывы о котором исключительно положительные, – это мотивация, поддержка и некий «толчок» для тех, кто давно хочет похудеть, но никак не может решиться на этот шаг. Многие участники довольны своим результатом, хоть и для этого были приложены колоссальные усилия.

Вследствие чего, можно сделать вывод: профилактикой и лечением ожирения в Российской Федерации сопутствуют комплекс межотраслевых программ с целью увеличения двигательной активности, контроля за качеством потребляемой пищи и популяризации здорового образа жизни.

Библиографический список:

1. Статистика Ожирения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://vavilon.ru/statistika-ozhireniya/> (дата обращения 12.04.2018 г.)
2. Что лежит в основе «Бешеной сушки». меню и правила знаменитой диеты [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://fit-ness24.ru/menyu-beshenaya-sushka/>(дата обращения 12.04.2018 г.)
3. Родионова, Т.И. ОЖИРЕНИЕ – ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА / Т.И.Родионова, А.И. Тепаева // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 12-1. – С. 132-136.

THE PROBLEM OF OBESITY: CURRENT TRENDS IN RUSSIA AND IN THE WORLD. INTERNET - DRAFT AS AN EFFECTIVE METHOD OF STRUGGLE.

Ovchinnikov D. D

Key words: *obesity, statistics, “mad drying”, exercise, nutrition.*

The article deals with one of the actual problems of modern society – obesity. One of the popular methods of fight at the present time – participation in the Internet project – “crazy cutting”. The paper focuses on the key points of its application.