

Наднорменото тегло един от факторите за снижаване издръжливостта на войския състав и едно от най-честите заболявания на модерното общество.

Автор: Константин Иванов Павлевски
Р. България,

Велико Търново, Висше училище по агробизнес и развитие на регионите.

Overweight is one of the factors that decreases military personnel' resistance and causes the most frequent diseases of modern society.

Анотация: Развитието на съвременното общество се характеризира с „минимализиране“ на физическите усилия на хората. Намалената двигателна активност (хиподинамията), постепенно се превръща в бич за съвременното цивилизовано общество. Много от видовете военен труд е свързан с продължително престояване (пребиваване) на човека в условията на ограничена подвижност – хиподинамия. Това е особено характерно за военнослужещите от свързочни и радиотехнически войски, информационните центрове, работещите в щабовете от различните звена и др.

Key words: Overweight, constitution, military personnel, fats, diseases.

Изложение:

Установено е, че военнослужещи, имащи наднормено тегло, лошо понасят неблагоприятните фактори на войската дейност, особено претоварванията. При появата на наднормено тегло се наблюдава и намаляване относителната сила на различни групи



мускули (относителна сила – това е отношението на силата към собственото си тегло), която се явява като един от признаците за снижаване издръжливостта на военския състав в професионалната дейност.

Влошаването състоянието на здравето, свързано с наличието на наднормено тегло и затлъстяване, снижаването нивото на физическата подготвеност вследствие на значителния дефицит от двигателна активност в процеса на всекидневния живот и професионална дейност обуславят необходимостта от включване на физическата подготовка в режима на деня с използване на всички нейни форми [2].

Двигателната активност се явява един от елементите за регулиране функциите на организма на човека, увеличава

неговите адаптационни възможности. По данни на Пентагона в американската армия повече от половината военнослужещи са с наднормено тегло. Военнослужещи с наднормено тегло са с намалена издръжливост и по бързо се уморяват. При тях риска от сърдечно съдови заболявания е с 40% повече от военнослужещите с нормален индекс на телесно тегло.

Наднорменото тегло освен неблагоприятното въздействие на вътрешните органи и системи оказва отрицателно влияние и на физическото развитие и физическата подготвеност на военнослужещия, на функционалните възможности на организма и тяхната професионална работоспособност.

Затлъстяването се отразява върху наличието на силен хормонален дисба-



© Alamy

ланс в организма, превръщайки се в едно от най-честите заболявания на модерното общество. Сред причините за затлъстяване са излишната консумация на храна или неправилна диета, особено тези, богати на мазнини, белтъчини и въглехидрати и намалена физическа активност при която не могат да се изгорят приетите от организма калории. Някои социални фактори, като твърде нисък семеен доход или по-ниска степен на образование, също се свързват със затлъстяването. Ниската физическа активност води до наднормено тегло и затлъстяване високо кръвно налягане и повишени нива на мазнини в кръвта [1].

В условията на ограничена двигателна активност и отсъствието на системна физическа тренировка на военнослужещите се стига до нарушение на функциите на организма и повишаване на телесното тегло. Този процес на отклонение може да протича бавно и незабелязано в продължение на няколко години. Така например ходенето на човека като основен компонент на двигателната му активност е намаляло през последните 20 – 30 години близо 3 пъти. Така се стига до големия парадокс на нашето време – човешката популация е „пренатоварена“ с хронично обездвижване. Това води до силно изразена психо-физическа дисхармония която в съчетание с употребата на алкохол, тютюнопушенето, както и с някои екологични и стресови фактори на средата са в основата на най-разпространените болести на цивилизацията, сърдечно-съдовите и раковите заболявания, хипертонията,

психическите разстройства, пораженията върху опорно-двигателния апарат и много други [1,2,3].

При нетренирани и пълни военнослужещи задъхването и умората настъпват много бързо, като същите не могат да се справят в условия, свързани с напрежната работа и максимални натоварвания.

Много изследвания са свързани с изучаване на позата „седеж“ в най-различни войсковы дейности. Установено е, че при 3-4 часово неподвижно положение на тялото в поза „седеж“ настъпва снижаване на работоспособността. Например след указаната хиподинамия скоростта на бягането се намалява с 8%, скоростта на разглобяване и сглобяване на даден вид



оръжие - с 20 %, двигателната реакция - с 13%, светлинната - с 15 %. Посочените изменения в двигателните и вегетативните функции в резултат на хиподинамията се явяват реакции от цялостния организъм и отразяват различната степен на физическата тренираност.

Редица автори са установили висока заболеваемост от исхемична болест на сърцето сред директори на заводи, ръководители на цехове и др. Същото се отнася и за командирите от различни степени. Доказано е, че за лица, заемащи отговорни длъжности, е характерен висок риск за смърт от инфаркт на миокарда. При анализа на обстоятелствата, които водят към инфаркт се е установило, че в 20,7% от наблюдаваните, инфаркт на миокарда е предшествуван от остра психическа травма, в 35 % - от хроническа травматизация на психиката, в 30% - пренапрежение в работата. В някои изследвания повишеният емоционален стрес в 90-91 % от случаите е предшествуван със заболяване на сърцето. При изучаване на атеросклерозата, исхемичната болест на сърцето (ИБС) и артериалната хипертония се констатира тяхното възникване в резултат на хиподинамията [4].

Прекалено голямото влияние на съвременната цивилизация върху човека води до затлъстяване. Честотата на затлъстяването се повишава с изключително бързи темпове в световен мащаб, достигайки епидемиологични пропорции. На територията на Европа наднорменото тегло засяга около 50%, а затлъстяването около 20% от население-

нието. В България положението е изключително сериозно. С наднормено тегло са около 63% от мъжете и 46% от жените в икономически активна възраст, а от затлъстяване - съответно 17 и 19%. То намалява производителността на труда, което води до увеличаване на броя на хората с увреждания, и до икономически загуби. При хората с над 20% телесното тегло от нормалното смъртността от инсулт се увеличава с 70%, от рак с 20% от диабет с 140%, от загуба на слуха с 30% като процентите непрекъснато се увеличават с покачването на затлъстелите хора.

Ново изследване на мозъка установи, че съществува връзка между наднорменото тегло и загубата на мозъчна тъкан. Вече се смята, че затлъстяването е тежко инвалидизиращо заболяване. Килограмите се покачват когато енергията прием надвишава способността си в продължение на дълго време и повишената консумация на енергия води до значително натрупване на мастна тъкан в организма [2,3]. Когато притокът на енергия съответства на разхода на енергия от организма, съществува хармоничен енергиен баланс. Резултатът е стабилно тегло. За една година ако човек използва само 5% допълнителни калории на ден, то за една година той ще натрупа около 5 килограма мазнини.

Влошаването състоянието на здравето, е свързано с наличието на наднормено тегло и затлъстяване. Сnižаването нивото на физическата подготвеност вследствие на значителния дефицит от двигателна активност в процеса на всекидневния живот и професионална дейност, обуславят необходимостта от включване на физическата подго-

товка в режима на деня с използване на всички нейни форми.

Липсата на физическа активност, е основният елемент, който ни отвежда до затлъстяване. На свой ред, това заболяване води към много други заболявания като периферна, съдова и венозна недостатъчност, стрии (разширени вени), особено за тези, които работят в офиса (щаба) или остават пасивни, ставни заболявания и остеоартрит, ревматизъм или депресия, защото тези хора, които не се движат, не вземат участие в активния живот. Мускулните заболявания са тежки и водят до мускулна атрофия или мускулна слабост[4].

Затлъстяването е рисков фактор, водещ до сериозни хронични заболявания като: дихателни проблеми; повишаване на холестерола; коронарна болест на сърцето; заболяване на жлъчния мехур; диабет; хипертония; остеопороза и злокачествени заболявания на следните органи: матката, рак на гърдата, на дебелото черво и ректума, бъбреците и др.

Също така, тези условия генерират поредица от психологични разстройства върху човешкото тяло като: тревожност, депресия, панически атаки и т.н. Към тях се прибавя и отрицателното въздействие върху целия метаболизъм. Съхранението на мазнини започва във вътрешните органи, които ще бъдат „задушени” от налягането на натрупаните мастни натрупвания около тях. Това поражда функционален дисбаланс във вътрешните органи и системи от органи. Първите засегнати органи са черния дроб, сърцето и бъбреците.

При пълните хора метаболизъм е забавен. Метаболизмът е процес, при който от разградени и усвоени хранителни вещества се получава енергия,

необходима за живота. Скоростта на метаболизма е скоростта, с която живее нашето тяло. Основната задача на всеки, който иска да отслабне, е повишаването на скоростта на метаболизма..

Най-добрите начини са чрез спорт и здравословно хранене. За изчистване на мазнините ни трябва бърз метаболизъм и отрицателен калориен баланс. Усилената мускулна работа ускорява метаболизма в продължение на часове след тренировка. За всеки килограм мускулна маса трябва допълнително около 18 калории, при положение, че тя не е във физическа активност. По време на тренировки метаболизмът се повишава с 20-30% и постепенно се възстановява след тренировката. Храненето също е изключително важно. Храната трябва да се приема често на малки порции през около четири часа тъй като обменните процеси се ускоряват след всяко хранене. Не трябва да се пропуска закуската защото ще се възприеме от организма като гладуване и съответно метаболизмът ще се забави с цел пестене на хранителните вещества. Не е желателно при отслабването да се губят мускули тъй като те са основния източник за горене на калории и колкото по-малко са те, толкова по-бавен е и метаболизмът. Всяко гладуване, приемане на твърде малко калории и неравномерно хранене е сигнал за организма да забави максимално метаболизма си. Сънят също играе важна роля при процеса на отслабване. Последните изследвания на учените от Чикагския университет относно пълноценния сън, сочат че той е абсолютна необходимост от

процеса на отслабване тъй като нарушаването на съня води до хормонален дисбаланс.

Движението е задължително условие за поддържане нормалната структура и функциите на почти всички системи и органи в нашето тяло и е логично липсата му да предизвиква патологични изменения в тях. Множество епидемиологични изследвания са показали, че заседналият начин на живот се асоциира с увеличена честота на метаболитните нарушения и в частност на наднорменото тегло и затлъстяването. Липсата на движение води до покачване на телесното тегло, а хората с наднормено тегло по-трудно биват насърчавани да започнат физически занимания. По този начин натрупването на излишни килограми се задълбочава и води до образуването на своеобразен порочен кръг.

Един от най-рационалните начини е физическото натоварване, посредством интервалната тренировка. Интервалната кардио тренировка е идеална за изкоряване на метаболизма. При нея периода на високоинтензивно движение се редува с нискоинтензивно. Този режим на натоварване гори калории дълго време след завършване на тренировката. Интервалната тренировка прилича на реалния спорт – движението с ускорение се редува с периоди на почивка – футбол, волейбол, баскетбол, бокс, борба и др. Най ефективна кардио тренировка е сутрин на гладно, тъй като тогава е най-ниското съдържание на глюкоза в кръвта и на гликоген в мускулите. Нощем мускулите изразходват почти

само мазнини, да запазят глюкозата за мозъка и се получава засилено изгаряне на мазнини. При кардио дейност сутрин на гладно се повишава метаболизмът за целия ден. Което показва, че сутрешната кардио дейност ускорява топенето на мазнини през целия ден. От гледна точка на институцията, липсата на здравни ефекти, както в професионалния, така и в семейния живот, причиняващи социални сътресения, при военнослужещите има негативни ефекти върху трудовите дейности:

военнослужещия е на работа, но производителността му е далеч под максимум;

грешки или инциденти при изпълнение на служебните задачи;

удължени почивки по време на работата;

раздразнителност и конфликти между колегите;

липса на интерес при участие в решаването на проблеми;

неефективно управление на времето;

повишена честота на отсъствие заради заболявания;

липса на концентрация по време на работа;

слабо участие в обществения живот;

раздразнителност и конфликти в семейния живот.

Изследванията в научни институти доказаха, че един от най-мощните фактори за борба с възникналите проблеми е широкото навлизане на физическите упражнения и спорта в бита на хората като основни компоненти на съвременния модел за здравословен начин на живот в най-широкия смисъл на това понятие. Физическата

подготовка е неизменен компонент във всяка човешка дейност и е един от градивните фактори, от които зависи оптималната реализация на всеки член на обществото.

Ето защо изграждането на една съвременна, научнообоснована система за физическо възпитание и спорт е приоритетно направление на държавната политика в тази сфера на човешката дейност. За тази цел е необходимо: комплексно обвързване на физическото възпитание и спорта със здравеопазването, образователните, научните и културните институции в единна функционална система; обединяване на общественото и държавното начало за създаване на необходимата нормативна основа; стимулиране на общностите и на отделната личност за системни занимания с физически упражнения, спорт и туризъм; целесъобразно разпределение на функции и отговорности на държавните органи, обществените организации, стопанските обединения, спортните съюзи и федерации за внедряване на физическото възпитание и спорта в битата на гражданите; популяризиране и внедряване на европейската ценностна система за социалната значимост на физическото възпитание и спорта.

От направения анализ могат да се направят следните изводи:

1. Военнослужещи с наднормено тегло са с намалена издръжливост, по бързо се уморяват, като при тях риска от сърдечно съдови заболявания е с 40% повече от военнослужещите с нормален индекс на телесно тегло.

2. Голямото влияние на съвременната цивилизация върху човека води до затлъстяване и качване на килограми, което води до увеличаване на броя на хората с увреждания и до икономически загуби.

3. Затлъстяването е рисков фактор, водещ до сериозни хронични заболявания.

Използвана литература:

1. Душков, В., Д. Стефанова, Т. Джарова. Функционални изследвания в спорта и масовата физкултура. С., МФ, 1986.
2. Зациорский, В. М. Физически качества на спортиста. С., 1970.
3. Димитрова, С. Екология на човешкото развитие, спорт и здраве. С., 1996.
4. Бичев, К. Ортостатичните реакции на кръвообращението у спортисти и приложното им значение като критерий за умората и възстановяването в тренировъчния процес. Автореферат, НСА, 1997.

e-mail konstantinpavl@abv.bg