

Боев Максим Дмитриевич

студент

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС: КОРРЕКТИРОВКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема избыточного веса как одного из наиболее распространённых факторов риска для здоровья, особенно в молодом возрасте. Основное внимание уделено возможностям коррекции массы тела средствами физической нагрузки, а также анализу наиболее эффективных видов физической активности. Показаны современные подходы к разработке индивидуальных программ тренировок и рассмотрены научные данные о влиянии упражнений на обмен веществ, гормональный фон и общее состояние организма. Приведены рекомендации по безопасному и эффективному применению физических упражнений для снижения веса.

Ключевые слова: избыточный вес, физическая активность, ожирение, коррекция веса, фитнес, метаболизм, профилактика, ЗОЖ.

Введение.

Избыточный вес в последние десятилетия стал глобальной проблемой, затрагивающей все возрастные группы. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире более 1,9 миллиарда взрослых имеют избыточную массу тела, из них свыше 650 миллионов страдают ожирением. Подобные цифры подтверждают необходимость поиска эффективных методов профилактики и коррекции массы тела. Особое значение приобретает физическая активность как доступный и универсальный способ контроля веса и укрепления здоровья.

Постановка проблемы.

В XXI веке избыточная масса тела и ожирение превратились в глобальную проблему, затрагивающую людей всех возрастов и социальных групп. Ускоренный ритм жизни, гиподинамия, преобладание в рационе переработанных продуктов с

высоким содержанием сахаров и трансжиров, а также хронический стресс формируют условия для набора лишнего веса. Особую тревогу вызывает рост числа детей и подростков с ожирением, что повышает риски преждевременного развития сердечно-сосудистых патологий, инсулинерезистентности, эндокринных нарушений и психологических расстройств. Большинство существующих стратегий борьбы с лишними килограммами сосредоточены на диетических ограничениях или фармакологической поддержке. Однако без систематической физической активности такие методы часто дают лишь временный результат. Жёсткие диеты без упражнений приводят к сокращению мышечной ткани, замедлению метаболизма и последующему набору веса – феномену, известному как «эффект йо-йо». Более того, многие люди, стремясь к быстрым результатам, прибегают к экстремальным методам, которые не только неэффективны, но и опасны для здоровья. Несмотря на обилие научных данных о пользе физической активности, разработка персонализированных тренировочных программ для людей с ожирением остаётся сложной задачей. Основными препятствиями являются:

- *отсутствие мотивации* – многие люди воспринимают спорт как наказание, а не как инструмент улучшения здоровья;
- *сопутствующие заболевания* – боли в суставах, гипертония или диабет ограничивают выбор допустимых нагрузок;
- *дезинформация и мифы* – распространены ошибочные представления о «волшебных» упражнениях для похудения, необходимости изнурительных кардионагрузок или полного отказа от силовых тренировок;
- *недостаток профессионального сопровождения* – без помощи тренеров и врачей новички часто выбирают неподходящие режимы занятий, что приводит к травмам или отсутствию прогресса.

Для устойчивого снижения веса необходим комплексный подход, включающий:

- *индивидуализацию тренировок* – подбор активности с учётом возраста, физической подготовки и состояния здоровья.
- *постепенное увеличение нагрузки* – от низкоинтенсивных занятий (ходьба, плавание) к более динамичным формам упражнений.

– образовательные программы – развенчание мифов о похудении и обучение принципам здорового образа жизни.

– психологическую поддержку – работу с мотивацией и самооценкой для предотвращения срывов.

Только сочетание рационального питания, продуманной физической активности и психологического комфорта позволяет достичь долгосрочных результатов в борьбе с лишним весом.

Методы исследования.

Методологическую основу статьи составил обзор научной литературы за период 2010–2024 годов. Были проанализированы данные клинических и экспериментальных исследований, в том числе публикации в базах PubMed, Scopus, РИНЦ. В выборку вошли работы, посвящённые влиянию аэробных и анаэробных физических нагрузок на массу тела, состав тела, показатели метаболизма и гормонального фона. Также рассматривались методические рекомендации ВОЗ, Минздрава РФ и Американского колледжа спортивной медицины (ACSM).

Обсуждение.

1. Механизмы действия физической нагрузки при избыточном весе.

Физическая активность очень важна в процессе коррекции избыточной массы тела благодаря своей способности многогранно воздействовать на обменные процессы в организме. Регулярные физические упражнения ведут к росту энергозатрат, активизации процессов расщепления жиров (липолиза) и ускорению обмена веществ. За счёт этого организм начинает использовать накопленные энергетические резервы – в первую очередь жировые отложения – в качестве основного источника энергии. Также важно отметить, что физические нагрузки повышают чувствительность клеток к инсулину, что особенно значимо для людей, находящихся в зоне риска развития метаболического синдрома или уже имеющих признаки инсулино-резистентности. Это улучшает регуляцию уровня сахара в крови и способствует стабилизации обмена углеводов, снижая вероятность дальнейшего набора массы тела. Кроме того, упражнения влияют на центры аппетита в головном мозге, способствуя формированию более стабильных пищевых привычек и предотвращая

эпизоды переедания. Также физическая активность положительно сказывается и на гормональном фоне. В частности, нормализуется уровень кортизола (гормона стресса), повышается концентрация эндорфинов, регулируются уровни лептина и грелина – гормонов, отвечающих за чувство насыщения и голода соответственно. На практике наиболее эффективными в борьбе с лишним весом признаны следующие типы физической активности.

Аэробные упражнения – (такие как энергичная ходьба, лёгкий бег, плавание, езда на велосипеде) – это основа программы по снижению веса. Эти виды нагрузки вовлекают в работу крупные мышечные группы, требуют больших энергетических затрат и помогают постепенно уменьшать жировую массу. При этом они относительно безопасны и подходят для широкого круга людей, включая тех, кто ранее не занимался спортом.

Силовые тренировки – (работа с собственным весом, упражнения с гантелями, тренажёрами и резиновыми лентами) способствуют росту мышечной массы. А поскольку мышцы расходуют больше энергии даже в состоянии покоя, их увеличение приводит к повышению базового уровня обмена веществ. Кроме того, силовые нагрузки укрепляют костно-мышечную систему, улучшают осанку и формируют подтянутый внешний вид.

Интервальные тренировки высокой интенсивности (HIIT) – представляют собой чередование коротких, но интенсивных фаз работы и периодов отдыха или низкоинтенсивной активности. Этот формат особенно эффективен при нехватке времени, так как за короткий промежуток достигается высокий уровень энергозатрат и активируется липолиз. Также HIIT положительно влияет на метаболизм и продолжает «сжигать» калории даже после окончания тренировки. Каждый из перечисленных видов нагрузки имеет свои преимущества и может использоваться как по отдельности, так и в сочетании. Комплексный подход с учётом уровня физической подготовки, целей и состояния здоровья человека позволяет выстроить наиболее эффективную стратегию для устойчивого и безопасного снижения массы тела.

2. Индивидуализация физических программ.

Для достижения устойчивого результата важно учитывать возраст, пол начальный индекс массы тела (ИМТ), наличие хронических заболеваний, уровень физической подготовленности. Согласно российским клиническим рекомендациям, безопасный темп снижения веса – не более 0,5–1 кг в неделю, при этом нагрузка должна наращиваться постепенно.

3. Физическая активность и психоэмоциональное состояние.

Физическая активность оказывает влияние не только на телесное здоровье человека, но и на его эмоциональное благополучие, внутреннее состояние и общее восприятие себя. Это особенно важно учитывать при работе с людьми, имеющими избыточную массу тела, поскольку проблемы лишнего веса зачастую сопровождаются психологическим напряжением, сниженной самооценкой и социальной замкнутостью. Во многих случаях человек с ожирением испытывает как физический, так и моральный дискомфорт. Под давлением общественных стандартов внешности формируется неуверенность в себе, появляется чувство вины, тревожность, а в некоторых ситуациях – даже элементы депрессии. Подобные состояния нередко приводят к эмоциальному перееданию, что только усугубляет проблему. Регулярные физические упражнения способны существенно повлиять на эмоциональное состояние, помогая улучшить настроение, повысить уровень энергии и снизить внутреннее напряжение. Научно установлено, что при физических нагрузках в организме активизируется выработка эндорфинов – нейромедиаторов, способствующих ощущению удовольствия и спокойствия. Благодаря этому уже после небольшой тренировки человек может почувствовать эмоциональное облегчение и прилив сил. Кроме того, движение способствует нормализации сна, улучшению концентрации внимания и снижению уровня хронического стресса. У людей, которые включают спорт в свой распорядок дня, наблюдается более стабильное настроение и большая устойчивость к психоэмоциональным нагрузкам.

Выводы.

Физическая нагрузка – это ключевой фактор в системе мероприятий по снижению и стабилизации массы тела. Способствует расщеплению жиров, нормализует общее состояние организма, улучшает психоэмоциональное здоровье и

снижает риски хронических заболеваний. Эффективность коррекции веса значительно повышается при сочетании физических тренировок с рациональным питанием и психологической поддержкой. Будущие исследования должны быть направлены на уточнение оптимальных тренировочных режимов для различных групп населения, с учётом индивидуальных различий.

Список литературы

1. Громова О.А. Физическая культура и здоровье: учебное пособие для студентов вузов / О.А. Громова. – М.: Академия, 2020.
2. Лаптев А.А. Ожирение и физическая активность: медицинские аспекты / А.А. Лаптев // Вестник спортивной науки. – 2022. – №4. – С. 38–43.
3. Donnelly J.E. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults / J.E. Donnelly, S.N. Blai, J.M. Jakicic // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2009. – №41 (2). – С. 459–471.
4. Зураби В.К. Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания / В.К. Зураби, С.В. Токарева, О.В. Котова // Юго-Западный государственный университет. – Курск.
5. Красноруцкий С.В. Комплексный мониторинг функциональной готовности спортсмена как основа / С.В. Красноруцкий, З.В. Курабедиани, Ю.П. Милостной // Всероссийская научно-практическая конференция «актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире». – Курск, 2019.
6. Курабедиани З.В. Тенденции развития адаптивной физической культуры и спорта в РФ / З.В. Курабедиани, К.А. Киселев. – Курск.