

**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, инсулинорезистентности, 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 инсулинорезистентности. 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 (НИТ)* – 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 НИТ 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 эмоциональному 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. Курасбедиани, 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. Курасбедиани З.В. Тенденции развития адаптивной физической культуры и спорта в РФ / З.В. Курасбедиани, К.А. Киселев. – Курск.