

*Джаферов Амаль Фарходович,
Студент института экономики и управления
Белгородского государственного национального
исследовательского университета,
город Белгород, Россия*

*Научный руководитель: Ильин Александр Викторович,
Старший преподаватель кафедры физической культуры
НИУ БелГУ, город Белгород, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ

***Аннотация:** В статье рассматривается актуальная проблема избыточного веса. Основной акцент сделан на повышении физической активности для снижения массы тела, улучшения обмена веществ и самочувствия. Приведены полезные упражнения и комплексы для людей с избыточным весом, включая ограничения и практические советы. Особо выделены ходьба и бег в аэробном режиме, а также рекомендации по профилактике травм и постепенному наращиванию нагрузок.*

***Ключевые слова:** избыточный вес, избыточная масса тела, физическая культура, лыжная ходьба, правильное питание, сердечно-сосудистая система, обмен веществ, ожирение, тренировка, упражнение.*

***Abstract:** The article discusses the current problem of overweight. The main focus is on increasing physical activity to reduce body weight, improve metabolism, and enhance well-being. The article provides useful exercises and programs for overweight individuals, including restrictions and practical tips. Walking and running in an aerobic mode are highlighted, along with recommendations for injury prevention and gradual exercise progression.*

***Keywords:** overweight, excess body weight, physical culture, skiing, proper nutrition, cardiovascular system, metabolism, obesity, training, exercise.*

В современном мире избыточный вес перестал быть сугубо медицинской проблемой — он превратился в один из главных вызовов глобального общественного здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, за последние четыре десятилетия число людей с избыточной массой тела и ожирением утроилось. Сегодня эта проблема беспокоит людей независимо от возраста, пола, социального статуса и географического проживания. Россия не является исключением: по статистике, около 60% взрослого населения и каждый пятый ребёнок имеют вес, превышающий физиологическую норму.

Избыточная масса тела — это пограничное состояние между нормой и ожирением, которое характеризуется накоплением жировой ткани, способным негативно влиять на здоровье, но ещё не достигшим критического уровня. Основной причиной развития избыточного веса служит хронический дисбаланс между поступлением энергии с пищей и её расходом. При этом важен не только общий объём калорий, но и качественный состав рациона, а также режим физической активности. Современные методы лечения данного состояния включают диетотерапию, фармакологическую поддержку, психотерапевтическую коррекцию пищевого поведения и различные формы физиотерапии. Однако, как убедительно доказывают многочисленные исследования, регулирование энергетического баланса достижимо только при комплексном подходе, где ведущая роль принадлежит регулярной физической культуре [5].

Физическая культура при избыточной массе тела — это не просто набор произвольных упражнений, а строго структурированная система занятий, направленная на постепенное уменьшение жировых отложений, улучшение метаболических процессов и общее оздоровление организма. Доказано, что правильно подобранная двигательная активность запускает механизмы окисления жиров, повышает чувствительность тканей к инсулину,

нормализует липидный профиль крови и способствует сохранению мышечной массы, которая часто теряется при жёстких диетах.

Однако важно понимать: люди с избыточным весом и ожирением не могут сразу приступать к интенсивным тренировкам. Это чревато травмами опорно-двигательного аппарата, перегрузкой сердечно-сосудистой системы и быстрой потерей мотивации. Первым шагом должна стать объективная оценка состояния здоровья — желательно с участием врача-терапевта, кардиолога и, при необходимости, реабилитолога. После этого выбирается подходящий комплекс упражнений с учётом индивидуальных ограничений.

Основные ограничения при занятиях физической культурой у лиц с избыточной массой тела связаны с повышенной нагрузкой на суставы (особенно коленные и тазобедренные) и риском сердечно-сосудистых осложнений. Поэтому предпочтение отдаётся низкоударным, циклическим видам активности умеренной и средней интенсивности. Наиболее благоприятное воздействие на жировой обмен оказывают упражнения аэробного характера, выполняемые в течение длительного времени (от 30 до 60 минут) на уровне пульса 60–75% от максимального возрастного показателя.

Ниже рассмотрены основные виды физических упражнений, рекомендованных для людей с избыточным весом. Каждый из них имеет свои достоинства, противопоказания и методические нюансы.

Ходьба является самым доступным, безопасным и физиологичным видом двигательной активности. Она не требует специальной подготовки, дорогостоящего инвентаря или посещения спортзала. Регулярная быстрая ходьба (от 5 до 8 км/ч) способствует улучшению обмена веществ, снижению артериального давления, укреплению сердечной мышцы и снижению уровня стресса. Для людей, чей вес превышает норму на 15–20 кг, ходьба становится оптимальным стартовым режимом. Рекомендуется начинать с 20–30 минут ежедневно, постепенно увеличивая продолжительность до 60–90 минут.

Эффективной считается ходьба, при которой возникает лёгкая одышка, но сохраняется возможность разговаривать.

Бег в аэробном режиме (так называемый «бег на пульсе жиросжигания») является мощным средством коррекции веса. Он задействует большинство мышечных групп, существенно повышает энергозатраты и стимулирует выработку эндорфинов. Однако бег имеет серьёзные ограничения для людей с избыточной массой тела. Ударная нагрузка на коленные и тазобедренные суставы при лишнем весе возрастает многократно. Если масса тела превышает норму более чем на 20 кг, бег противопоказан из-за высокого риска травм и разрушения хрящевой ткани. В таком случае начинать следует с оздоровительной ходьбы, одновременно корректируя питание [1].

Когда же бег становится возможен (после снижения веса и укрепления мышц), необходимо соблюдать меры профилактики: использовать обувь с хорошей амортизацией, бегать только по мягкому грунту (грунтовые дорожки, стадион с резиновым покрытием), чередовать бег с ходьбой (например, 2 минуты бега, 1 минута ходьбы) и не забывать об упражнениях для укрепления свода стопы и голеностопа. Длительность непрерывного бега на начальном этапе не должна быть менее 25–30 минут, а частота занятий — не менее трёх раз в неделю. В первые месяцы целью тренировок является не снижение веса, а повышение общей физической подготовленности. Только когда ежедневная 50-минутная пробежка в умеренном темпе становится привычной, можно переходить к более интенсивным нагрузкам [6].

Плавание заслуженно считается одним из лучших видов физической активности для людей с избыточным весом. Оно обладает двумя уникальными эффектами. Во-первых, выталкивающая сила воды уменьшает эффективный вес тела, что снижает нагрузку на позвоночник и все суставы. Это позволяет выполнять упражнения дольше без боли и утомления. Во-вторых, теплопроводность воды примерно в 25 раз выше, чем воздуха. Организм тратит дополнительную энергию на поддержание температуры тела, что

увеличивает общий расход калорий даже при умеренной интенсивности плавания.

Кроме того, регулярные занятия в бассейне улучшают работу сердца и лёгких, нормализуют артериальное давление, обеспечивают мягкий массаж кожи и подкожных тканей, стимулируют лимфоток и выведение шлаков. Температура воды играет важную роль. Слишком холодная вода может вызвать защитную реакцию — накопление жировой прослойки как изоляции. Слишком тёплая вода снижает энерготраты. Оптимальным считается диапазон 26–28 °С. Плавание в таком режиме позволяет достичь баланса между комфортом и эффективным расходом энергии [3].

В холодное время года отличной альтернативой является лыжная ходьба. Её главное преимущество — фаза скольжения, которая даёт мышцам микро-паузы для отдыха. Это позволяет поддерживать активность дольше и увеличить суммарные энерготраты. Лыжи равномерно задействуют мышцы ног, рук, спины и пресса, что способствует гармоничному развитию тела и ускорению метаболизма. В отличие от бега, лыжная ходьба не создаёт ударной нагрузки на суставы, поэтому она показана даже при значительном избытке веса (до 30–40 кг). Также распространена скандинавская ходьба с палками — всесезонный вид активности, который снижает нагрузку на колени и тазобедренные суставы на 30–40% по сравнению с обычной ходьбой, одновременно вовлекая в работу мышцы верхнего плечевого пояса.

Силовые упражнения (с собственным весом, эспандерами, лёгкими гантелями или на тренажёрах) необходимы для сохранения и наращивания мышечной массы. Чем больше мышц, тем выше основной обмен — то есть количество калорий, сжигаемых организмом в покое. Для людей с избыточным весом предпочтительны многосуставные движения (приседания со стулом, отжимания от стены, подтягивания с резинкой), выполняемые в медленном темпе с контролем дыхания. Йога и стретчинг улучшают гибкость, снижают уровень кортизола (гормона стресса, способствующего накоплению

жира в области живота) и помогают наладить связь между телом и сознанием, что снижает риск компульсивного переедания.

При любой физической нагрузке организм черпает энергию из двух основных источников: углеводов (гликогена) и жиров. На начальном этапе (первые 20–30 минут) преимущественно расходуются углеводы. Затем постепенно увеличивается доля окисления жирных кислот. Поэтому для эффективного снижения веса продолжительность непрерывной аэробной нагрузки должна составлять не менее 40–50 минут. Однако важно не переусердствовать: чрезмерно длительные тренировки (более 90–120 минут) могут привести к разрушению мышечного белка, что нежелательно.

Физическая активность сама по себе, без коррекции питания, редко приводит к значительному снижению веса. Дело в том, что организм имеет мощные механизмы компенсации: после тренировки часто усиливается аппетит, а в покое может замедляться метаболизм. Поэтому главный принцип — создание умеренного дефицита калорий за счёт сочетания разумных ограничений в еде и увеличения энергозатрат. Рекомендуется уменьшить потребление быстрых углеводов (сахар, сладкая газировка, выпечка из белой муки) и насыщенных жиров (жирное мясо, колбасы, фастфуд). Одновременно следует увеличить долю белковых продуктов (нежирное мясо, рыба, яйца, бобовые, творог), сложных углеводов (крупы, овощи, цельнозерновой хлеб) и полезных жиров (орехи, авокадо, растительные масла). Важно пить достаточное количество воды — не менее 30 мл на килограмм массы тела, особенно в дни тренировок.

Борьба с избыточным весом — это не только физический, но и психологический процесс. Многие люди с лишним весом испытывают стыд, тревогу, сниженную самооценку, боятся осмеяния в тренажёрном зале. Поэтому занятия физической культурой должны приносить удовольствие, а не быть наказанием. Желательно выбирать те виды активности, которые нравятся лично: танцы, велопрогулки, групповые программы, аквааэробику. Для

поддержания мотивации полезно вести дневник тренировок и питания, фиксировать не только изменения веса, но и объёмов тела, самочувствия, уровня энергии. Рекомендуется ставить реалистичные краткосрочные цели (например, «проходить 8 тысяч шагов каждый день» вместо «похудеть на 10 кг за месяц»). Положительные эмоции и поддержка близких или единомышленников (например, в группах здоровья) значительно повышают шансы на долгосрочный успех.

Таким образом, физическая культура при избыточной массе тела и ожирении является не просто вспомогательным методом, а основой комплексной программы коррекции веса. Наиболее эффективными и безопасными видами двигательной активности признаны ходьба, плавание, лыжные прогулки, скандинавская ходьба, а также умеренные силовые тренировки и упражнения на гибкость. Бег может использоваться только после достижения определённого уровня физической подготовки и снижения веса до безопасных значений. Ключевыми принципами являются постепенность, регулярность (не менее 3–5 занятий в неделю), контроль самочувствия и обязательное сочетание с рациональным питанием. При соблюдении этих условий физическая культура не только помогает уменьшить жировые отложения, но и значительно улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, повышает качество жизни и психоэмоциональный статус. Упомянутые в статье рекомендации и упражнения способны стать надёжной основой для достижения стройной фигуры, крепкого здоровья и устойчивого здорового образа жизни.

Литература:

1. Байдавлетова, И. И. Лечебная физкультура при ожирении / И. И. Байдавлетова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2015. — № 47. — С. 177–180.

2. Куралева О. О., Давыдова А. Д. Физическая культура при избыточной массе тела // Вестник науки. 2019. № 11 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-pri-izbytochnoy-masse-tela-1> (дата обращения: 14.05.2026).

3. Куралева, О. О. Физическая культура при избыточной массе тела / О. О. Куралева, А. Д. Давыдова // Вестник науки. — 2019. — Т. 1, № 11(20). — С. 12–14.

4. Особенности физической активности при избыточном весе и ожирении. URL: <https://health.bashkortostan.ru/presscenter/news/398148/> (дата обращения: 14.05.2026).

5. Рахматов, А. И. Формирование мотивации занятиями физической культуры с помощью системного подхода / А. И. Рахматов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 6 (192). — С. 185–187.

6. Цак, Коллин Каждый день теряем лишний вес / Коллин Цак, Элен Мейер. — М.: Кладезь, АСТ, Астрель, 2016. С. 6–9