

УДК 796.01  
ГРНТИ 15.21.35

## СТИМУЛИРОВАНИЕ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Казначеев Валерий Александрович**

канд. психол. наук, доцент кафедры физической и тактико-специальной подготовки  
ФКОУ ВО СЮИ ФСИН России  
Россия, г. Самара

**Аннотация:** Проблема избыточного веса и ожирения актуальна для всего мира, независимо от профессиональной и социальной принадлежности, возраста, пола, места проживания ожирение – это болезненное состояние организма, способное повлечь серьезные расстройства здоровья вплоть до онкологических заболеваний. Учеными доказано, что физическая активность способствует уменьшению массы тела, укреплению здоровья и улучшению качества жизни. Именно поэтому мы считаем, что необходимо стимулировать людей с избыточным весом и ожирением заниматься физической культурой. В статье рассмотрено определение ожирения, данное Министерством здравоохранения Российской Федерации и Всемирной организацией здравоохранения, а также приведена мера оценки уровня ожирения и избыточного веса. Дана классификация ожирения по индексу массы тела. Перечислены методы лечения ожирения.

Изучены методы воздействия на людей с целью мотивации к занятиям физической культурой. Подробно рассмотрены пути возможного стимулирования людей с ожирением заниматься спортом.

**Ключевые слова:** избыточный вес, ожирение, физическая активность, физическая культура, занятия спортом, здоровый образ жизни.

## ENCOURAGING PEOPLE WHO ARE OVERWEIGHT TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION

**Kaznacheev Valery Alexandrovich**

Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical and tactical-special training  
FKOU IN the SUI of the Federal Penitentiary Service of Russia  
Russia, Samara

**Abstract:** The problem of overweight and obesity is relevant for the whole world, regardless of professional and social affiliation, age, gender, place of residence, obesity is a painful condition of the body that can lead to serious health disorders up to oncological diseases. Scientists have proven that physical activity helps to reduce body weight, promote health and improve the quality of life. That is why we believe that it is necessary to encourage overweight and obese people to engage in physical education. The article considers the definition of obesity given by the Ministry of Health of the Russian Federation and the World Health Organization, and also provides a measure to assess the level of obesity and overweight. The classification of obesity by body mass index is given. The methods of treating obesity are listed.

Methods of influencing people in order to motivate them to engage in physical culture have been studied. The ways of possible stimulation of obese people to play sports are considered in detail.

**Keywords:** overweight, obesity, physical activity, physical culture, sports, healthy lifestyle.

Ожирение – проблема современного общества. И это не просто лишние килограммы на весах, а заболевание. [1]

Министерство здравоохранения РФ в Клинических рекомендациях дает следующее определение ожирения: «Ожирение – это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме, представляющим угрозу здоровью, и являющееся основным фактором риска ряда других хронических заболеваний, включая сахарный диабет 2 типа (СД 2) и сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)» [2].

Всемирная организация здравоохранения определяет ожирение как «результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью» [3].

Согласно исследованию ВОЗ, результаты которого представлены в Докладе о проблеме ожирения в Европейском регионе в 2022 году, ожирение наблюдается более чем у половины взрослых жителей России (55,5 %), а также почти у 10 % детей (30 % мальчиков и 26 % девочек).

Наиболее удобной и популярной на сегодняшний день мерой оценки уровня ожирения и избыточного веса считается расчет индекса массы тела (ИМТ).

ИМТ рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к росту в квадратных метрах.

Например, масса человека – 65 кг, рост – 177 см.

$$\text{ИМТ} = 65 : (1,77 \times 1,77) \approx 24,8 \text{ кг/м}^2.$$

Согласно Методическим рекомендациям МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» классификация ожирения выглядит следующим образом:

Таблица 1 - Классификация ожирения по ИМТ

Типы массы тела	ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5-24,9	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0-29,9	Повышенный
Ожирение I степени	30,0-34,9	Высокий
Ожирение II степени	35,0-39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	40	Чрезвычайно высокий

В современной клинической практике используются такие методы лечения ожирения, как:

- фармакотерапия;
- психотерапия
- хирургическое лечение;
- диетотерапия;
- физиотерапия.

Как правило, используется сразу несколько методов.

Важным и эффективным является соблюдение диеты в сочетании с физической нагрузкой.

Но регулярно заниматься физической культурой для многих сложно. Нет времени, сил, желания, денег на оплату фитнес-центра.

Мы считаем, что необходимо мотивировать людей, страдающих ожирением, заниматься спортом. Для этого необходимо использовать различные методы воздействия

на людей и популяризации здорового образа жизни на социальном, инфраструктурном и личностном уровнях.

Социальный уровень предполагает пропаганду и просветительскую работу.

Необходимо организовывать конференции, дискуссии, лекции, в рамках которых следует доносить до людей с избыточной массой тела информацию о рисках для здоровья, вероятности возникновения ряда заболеваний при ожирении, таких как гипертония, дислипидемия, атеросклероз, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца и раковые заболевания. Давать рекомендации по поддержанию регулярной физической активности.

С помощью метода печатной пропаганды можно распространять листовки, буклеты, брошюры, описывающие риски ожирения и содержащие комплексы физических упражнений, которые можно выполнять гражданам с избыточным весом.

Очень важным в настоящее время является личностный уровень воздействия на людей, так как он предполагает формирование системы ценностей.

Необходимо добиться того, чтобы человек сам осознал, насколько важно для него быть физически активным, чтобы избавиться от лишнего веса. Это должна быть пропаганда, пронизывающая все уровни жизни: информация должна мелькать в общественном транспорте, по телевизору, в социальных сетях, фитнес-клубах, на улице, в образовательных учреждениях, на мероприятиях, проводимых Минздравом РФ, и т.д.

При этом не следует пытаться заставить людей с ожирением заниматься спортом, или пытаться их запугать. Важно донести, что люди, регулярно занимающиеся спортом, увеличивают продолжительность своей жизни, во время тренировки вырабатываются гормоны радости, что помогает находиться в хорошем настроении, а как результат, человек меньше подвержен стрессу и легче с ним справляется. Спорт увеличивает выносливость всего организма, следовательно, человек сможет вынести бо́льшие нагрузки и сделать свою жизнь ярче и интереснее.

Необходимо поддерживать людей с избыточной массой тела, понимать, что для них занятия спортом могут даваться очень тяжело, а результат в зеркале виден не сразу. А это в свою очередь очень снижает мотивацию. Нужно подсказывать им, как побороть желание бросить заниматься спортом. Например, дать публичное обещание целый год 3-4 раза в неделю выполнять комплекс упражнений на все группы мышц, а через год дать еще одно обещание. Для большинства людей такие цели как «быть стройным и здоровым», «жить долго», «укрепить здоровье» могут оказаться недостаточно осязаемыми и им нужно быстрое вознаграждение. Тогда можно разрешить себе после изнурительной тренировки съесть, например, мороженое – как вознаграждение.

Хорошим методом популяризации будет также ежегодное проведение ЗОЖ-марафонов в СМИ. Суть таких марафонов том, что набранная группа людей с избыточным весом стремится похудеть, занимаясь спортом и придерживаясь диеты, и тот, кто достиг наилучших результатов, получает денежное вознаграждение. Можно проводить такой марафон в рамках передачи по телевидению, где будет набрана группа людей около 10 -20 человек. Мало того, что люди, участвующие в марафоне, будут заниматься физической культурой, так и люди с ожирением, смотрящие эту передачу будут стремиться также начать заниматься спортом, ведь, когда видишь, что у других получается, это очень мотивирует.

А можно такой марафон проводить в социальных сетях, где можно привлечь гораздо больше людей с разных точек мира, которые будут тренироваться и показывать свои результаты в режиме «онлайн».

Важно помочь людям с избыточным весом осознать, что даже если человек никогда не занимался спортом, начать никогда не поздно. И что всегда можно найти тот вид упражнений, который будет приносить и пользу, и удовольствие. Если человеку не нравится бег, то может понравиться плавание. Если по показаниям здоровья нельзя приседать и давать нагрузку на колени, то можно подобрать комплекс упражнений, задействующий те же группы мышц [4].

Разумеется, людям с ожирением не стоит в одночасье перегружать свой организм физической активностью. Все должно быть сделано разумно и поступательно. Во-первых, чтобы это не стало стрессом для организма, не привычного к спорту. Во-вторых, чтобы не было откатов. Ведь резко начав заниматься спортом, перегружая себя, и не увидев после первых тяжелых тренировок хорошего результата в зеркале, большинство так же резко бросают заниматься физкультурой.

Важно проконсультироваться с врачом, понять свою точку А, состояние здоровья в целом, получить рекомендации о том, какие упражнения выполнять можно, а какие нельзя.

Физическая активность – это не только разные виды упражнений, но и обычная ежедневная активность: прогулки, бытовая деятельность по дому, зарядка.

Следует через СМИ и социальные сети (они отлично справляются с задачей массовой коммуникации) развеивать предрассудки, укоренившиеся в обществе, которые касаются людей с избыточным весом.

Например, мнение о том, что спорт – это удел определенной группы людей. На самом деле спорт – для всех. Повторимся, что можно абсолютно для любого человека подобрать упражнения, соответствующие его возрасту и состоянию здоровья. Не стоит оглядываться на других и переживать, что вам не под силу поднять штангу или пробежать марафон. Возможно, вам это и не нужно. А вполне достаточно легкой зарядки и плавания 3 раза в неделю, чтобы чувствовать себя счастливым и поддерживать здоровье.

Или бытующее мнение о том, что человек с ожирением – это некрасиво и неправильно. Вначале нужно принять, полюбить свое тело и поблагодарить его за все. И лишь потом начинать менять свой образ жизни, увеличивая физическую активность.

Людям с избыточным весом будет проще похудеть и стать более гармоничными духовно, если они будут знать, что их поддерживают, верят в них, и если они будут понимать, что для того чтобы измениться к лучшему, нужно поменять свой образ жизни.

#### **Список литературы:**

1. Бессесен, Д.Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Д.Г. Бессесен. – М.: Бином. Лаборатория знаний, 2006. – 636 с.
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации: Клинические рекомендации: Ожирение. // Рубрикатор КР: [Электронный ресурс]. — URL: [https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/28\\_2](https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/28_2) (дата обращения: 09.06.2022).
3. Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». // Гарант [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402716140/> (дата обращения: 09.06.2022).
4. Гета Алла, Коррекция физического и эмоционального состояния / Алла Гета. –М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. – 248 с.