

*К. Е. Самохина<sup>1</sup>, Е. И. Теплухин<sup>2\*</sup>*

## **Влияние ожирения на занятие спортом**

<sup>1</sup> Новосибирский государственный медицинский университет, г. Новосибирск,  
Российская Федерация

<sup>2</sup> Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,  
Российская Федерация

\* e-mail: tepluxin73@mail.ru

**Аннотация.** В статье исследуется взаимосвязь между ожирением и физической активностью. Ожирение является серьезной медицинской проблемой, которая становится все более распространенной во многих странах мира. В статье рассматриваются различные аспекты влияния ожирения на занятие спортом, такие как физиологические, психологические и социальные аспекты.

**Ключевые слова:** ожирение, спорт, физическая активность

*К. Е. Samohina<sup>1</sup>, E. I. Tepluhin<sup>2\*</sup>*

## **Recreational provision of cities: problems and advanced solutions**

<sup>1</sup> Novosibirsk State Medical University, Novosibirsk, Russian Federation

<sup>2</sup> Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

\* e-mail: tepluxin73@mail.ru

**Abstract.** The article explores the relationship between obesity and physical activity. Obesity is a serious medical problem that is becoming more prevalent in many parts of the world. The article discusses various aspects of the impact of obesity on sports, such as physiological, psychological and social aspects.

**Keywords:** obesity, sport, physical activity

### ***Введение***

Ожирение – это состояние, при котором уровень избыточного жира в организме превышает норму, что может иметь негативное влияние на здоровье и общее благополучие человека. Занятие спортом является важной составляющей здорового образа жизни и имеет множество преимуществ для физического и психологического здоровья. Однако, ожирение может оказывать существенное влияние на возможность заниматься спортом, включая физиологические, психологические и социальные аспекты [1].

Цель: изучить влияние ожирения на занятие спортом с целью более глубокого понимания физических и психологических аспектов данного явления. Расширение знаний о взаимосвязи между ожирением и занятием спортом, и показать рекомендации и подходы, способствующие улучшению здоровья и качества жизни у людей с ожирением.

Ожирение, или избыточный вес, стало одной из наиболее серьезных проблем общественного здоровья во всем мире. Влияние ожирения на физическое здоровье хорошо известно, однако его отрицательные последствия также затрагивают и область физической активности. Занятие спортом и физическая активность играют важную роль в поддержании здоровья и благополучия организма. Однако ожирение может оказывать существенное влияние на способность заниматься спортом, и это может создать препятствия для поддержания активного образа жизни.

Ожирение может создавать дополнительную нагрузку на суставы, кости, мышцы и кардио-сосудистую систему. Избыточный вес может ограничивать подвижность и гибкость, увеличивать риск травм, таких как вывихи, растяжения и переломы, и снижать общую физическую выносливость. Это может приводить к затруднениям в занятиях определенными видами спорта, особенно теми, которые требуют высокой физической активности или интенсивных нагрузок, такими как бег, прыжки, или контактные виды спорта.

Ожирение может сопровождаться негативным восприятием своего тела, сниженной самооценкой и уровнем уверенности в себе. Люди с ожирением могут столкнуться с дискриминацией, стигматизацией или издевательствами, особенно в спортивной среде, что может снижать их мотивацию и желание заниматься спортом. Ожирение также может влиять на психологическое состояние, вызывая депрессию, тревожность и стресс, что может также оказывать отрицательное влияние на интерес к занятиям спортом.

Ожирение может влиять на социальную адаптацию и взаимодействие с окружающими. Люди с ожирением могут испытывать стеснение или затруднения при участии в спортивных мероприятиях, особенно в командных видах спорта, где внешний вид и физическая форма могут играть важную роль. Это может приводить к социальной изоляции, низкой социальной активности и снижению мотивации заниматься спортом [2].

В целом, ожирение может оказывать отрицательное влияние на занятие спортом, как физически, так и психологически. Однако, необходимо отметить, что занятие спортом может быть эффективным средством борьбы с ожирением и улучшения физического и психологического здоровья.

Снижение массы тела, улучшение физической формы, повышение самооценки и самоуважения, а также социальная интеграция могут быть достигнуты через регулярные занятия спортом.

Поэтому, важно осознавать влияние ожирения на занятие спортом и предоставлять поддержку и возможности для людей с ожирением, чтобы они могли преодолеть возможные трудности и наслаждаться преимуществами физической активности. Дальнейшие исследования в этой области могут способствовать разработке эффективных программ и подходов, направленных на улучшение здоровья и благополучия людей с ожирением, и повышение их участия в спортивной деятельности.

Кардиотренировки являются одним из лучших способов борьбы с ожирением. Они включают в себя такие виды спорта, как бег, ходьба, велосипед, пла-

вание и танцы. Кардиотренировки помогают сжигать жир, улучшать работу сердца и легких, а также повышать уровень энергии.

Однако, для людей, страдающих ожирением, кардиотренировки могут оказаться трудными. Люди, страдающие ожирением, могут иметь ограничения в движении и дыхании, что может сделать их более сложными. Поэтому, важно начинать с медленного темпа и постепенно увеличивать интенсивность тренировок.

Силовые тренировки также являются хорошим способом борьбы с ожирением. Силовые тренировки включают в себя упражнения на мышцы, такие как подтягивания, отжимания, приседания и т.д. Силовые тренировки помогают укреплять мышцы, повышать уровень энергии и сжигать жир.

Для людей, страдающих ожирением, силовые тренировки могут быть трудными и опасными. Люди, страдающие ожирением, могут иметь ограничения в движении и подвергать себя риску получения травм. Поэтому, важно начинать с малых весов и постепенно увеличивать нагрузку.

Групповые тренировки могут быть хорошим вариантом для людей, страдающих ожирением. Групповые тренировки могут включать в себя занятия йогой, пилатесом, зумбой и т.д. Групповые тренировки могут быть более приятными и мотивирующими, так как человек может получить поддержку и вдохновение от других участников [3].

Ожирение является медицинским состоянием, которое становится все более распространенным в мире. Несмотря на то, что занятия спортом являются одним из лучших способов борьбы с ожирением, люди, страдающие ожирением, могут испытывать определенные трудности при занятии спортом. Однако, существуют множество видов спорта, которые могут быть более подходящими для людей, страдающих ожирением.

Важно отметить, что занятия спортом могут быть не только полезными для борьбы с ожирением, но и могут помочь улучшить общее состояние здоровья. Регулярные занятия спортом могут улучшить работу сердца и легких, увеличить мышечную массу, снизить уровень стресса и повысить уровень энергии.

Помимо занятий спортом, важно также следить за правильным питанием и образом жизни. Это может включать в себя сбалансированную диету, уменьшение количества потребляемых калорий и увеличение физической активности в повседневной жизни.

В целом, борьба с ожирением может быть сложной, но занятия спортом могут помочь достичь желаемых результатов. Важно выбирать виды спорта с учетом своих индивидуальных потребностей и возможностей, начинать с малых нагрузок и постепенно увеличивать их, а также проконсультироваться с врачом. Совмещение занятий спортом с правильным питанием и образом жизни может помочь не только бороться с ожирением, но и улучшить общее состояние здоровья.

### ***Заключение***

Ожирение – это серьезное медицинское состояние, которое может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Занятия спортом являются хорошим спо-

собом борьбы с ожирением, но для людей, страдающих ожирением, занятия спортом могут оказаться трудными и неподходящими. Поэтому, важно проконсультироваться с врачом и выбирать виды спорта с учетом своих возможностей.

Кардиотренировки являются хорошим способом сжигания жира и улучшения работы сердца и легких, но для людей, страдающих ожирением, могут оказаться сложными. Силовые тренировки могут помочь укрепить мышцы и сжечь жир, но также могут быть опасными для людей, страдающих ожирением. Групповые тренировки могут быть более приятными и мотивирующими, но также могут быть трудными для людей, страдающих ожирением.

В целом, занятия спортом являются важным компонентом борьбы с ожирением. Однако, для людей, страдающих ожирением, важно выбирать виды спорта, которые будут наиболее подходящими для их индивидуальных потребностей и возможностей. Это может включать в себя консультацию с врачом, начало занятий с малых нагрузок с их постепенным увеличением, а также выбором групповых тренировок с учетом своих возможностей. Борьба с ожирением может быть трудной, но занятия спортом могут помочь достичь положительных результатов.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Obesity and physical activity, Centers for Disease Control and Prevention. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://www.cdc.gov/obesity/downloads/PA2008\\_FactSheet.pdf](https://www.cdc.gov/obesity/downloads/PA2008_FactSheet.pdf) (дата обращения: 01.04.2023).

2. Физическая активность и профилактика ожирения: обзор современных данных [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://projects.archiexpo.com/cat/landscaping-urban-planning-projects-4-\\_8.html](https://projects.archiexpo.com/cat/landscaping-urban-planning-projects-4-_8.html) (дата обращения: 01.04.2023).

3. Ожирение и физическая активность: взаимосвязь и способы борьбы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://zdravlife.org/oshibki/zhiznennyye-stili/ozhirenie-i-fizicheskaya-aktivnost-vzaimosvyaz-i-sposobyi-borbyi/> (дата обращения: 02.04.2023).

© К. Е. Самохина, Е. И. Теплухин, 2024