

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Замяткина Е.С., студентка 2 курса факультета ветеринарной  
медицины и биотехнологии

Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

*Ключевые слова:* физическая подготовка, студенты, лишний вес, ожирение, упражнения, здоровье.

*В статье рассматриваются особенности физической подготовки студентов с избыточной массой тела и ожирением. Анализируются существующие проблемы, связанные с мотивацией, выбором оптимальных видов физической активности и разработкой индивидуализированных программ тренировок.*

**Введение.** В современном обществе проблема избыточного веса и ожирения приобретает все большее значение, особенно среди молодежи [1]. Образ жизни студентов, характеризующийся малоподвижностью, нерегулярным питанием и стрессами, способствует набору лишнего веса и развитию связанных с ним заболеваний [2]. Физическая подготовка играет ключевую роль в поддержании здоровья и улучшении качества жизни студентов с избыточной массой тела [3].

**Цель работы:** определить особенности физической подготовки студентов с избыточной массой тела и разработать рекомендации по оптимизации тренировочного процесса.

**Результаты исследований.** Физическая подготовка студентов с лишним весом имеет ряд специфических особенностей, обусловленных как физиологическими [4], так и психологическими факторами [5, 6, 7, 8].

Студенты с избыточной массой тела и ожирением часто испытывают снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ и

повышенную нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Это требует особого внимания к выбору упражнений и дозировке нагрузки [9]. Необходимо учитывать наличие сопутствующих заболеваний, таких как артериальная гипертензия, сахарный диабет 2 типа и заболевания суставов.

Заниженная самооценка, стеснительность, страх неудачи и негативный опыт прошлых занятий физической культурой могут значительно снижать мотивацию к занятиям. Важно создать поддерживающую и не осуждающую атмосферу, способствующую повышению уверенности в себе и формированию положительного отношения к физической активности.

#### **Рекомендации по организации тренировочного процесса:**

1. Необходима тщательная оценка физического состояния каждого студента с учетом его возраста, пола, уровня физической подготовленности, наличия сопутствующих заболеваний и личных предпочтений.

2. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, чтобы избежать травм и переутомления. Необходимо начинать с упражнений низкой интенсивности и постепенно увеличивать их сложность и продолжительность.

3. Аэробные упражнения, такие как ходьба, плавание, езда на велосипеде, эллиптический тренажер, являются наиболее эффективными для снижения веса и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется заниматься аэробными упражнениями не менее 150 минут в неделю умеренной интенсивности или 75 минут в неделю высокой интенсивности.

4. Силовые упражнения способствуют увеличению мышечной массы и ускорению обмена веществ.

**Вывод.** Физическая подготовка студентов с лишним весом – важная составляющая их здоровья и благополучия. Успешная реализация программ физической подготовки требует учета специфических физиологических и психологических особенностей данной группы.

---

**Библиографический список:**

1. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. –2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

2. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

3. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2014 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

4. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

5. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

6. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.

7. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.

8. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

9. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

## **PHYSICAL TRAINING OF OVERWEIGHT STUDENTS**

**Zamyatkina E.S.**

**Scientific supervisor – Makarov A.L.**

**Ulyanovsk SAU**

**Keywords:** *physical fitness, students, overweight, obesity, exercise, health.*

*The article discusses the features of physical fitness of overweight and obese students. The existing problems related to motivation, the choice of optimal types of physical activity and the development of individualized training programs are analyzed.*