

УДК 613.2:796.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМБИНИРОВАННЫХ ПРОГРАММ ПИТАНИЯ  
И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА И УЛУЧШЕНИЯ  
МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ**

**А.Н. Солеева, 3 курс**

Научный руководитель – **М.В. Войтеховский**, старший преподаватель  
**Смоленский филиал РЭУ имени Г.В. Плеханова**

Проблема избыточного веса среди студенческой молодежи в последние десятилетия приобрела характер скрытой эпидемии. Период обучения в вузе совпадает с критической фазой биологического и социального созревания, когда резко меняется привычный уклад жизни. Вчерашние школьники, переходя на вузовское обучение, сталкиваются с феноменом «академического стресса», который провоцирует деструктивные изменения в пищевом поведении. Дефицит времени, ненормированный график, привычка готовиться к сессии в ночное время и отсутствие контроля со стороны родителей приводят к замене полноценных приемов пищи высокоуглеводными перекусами и фастфудом.

Медицинская статистика фиксирует так называемый «эффект первого курса»: около 30% студентов в течение первых 10–12 месяцев обучения набирают от 3 до 7 кг. Проблема осложняется гиподинамией – многочасовым пребыванием в сидячем положении на лекциях и за компьютером. Избыточное накопление висцерального жира в этом возрасте опасно не только эстетическим дискомфортом, но и долгосрочными метаболическими нарушениями.

Научные исследования показывают, что попытки снизить вес исключительно за счет жестких ограничительных диет малоэффективны для долгосрочного результата (табл.1). При резком дефиците калорий без физической нагрузки организм переходит в режим «энергосбережения». В первую очередь утилизируется не жировая ткань, а метаболически активная мышечная масса и гликоген с водой. Это ведет к замедлению базового метаболизма на 10–15%, что предопределяет возникновение эффекта «йо-йо»: как только студент возвращается к привычному рациону, вес восстанавливается за счет жира, причем в большем объеме [1, с.43].

Наиболее физиологически оправданным признан комбинированный метод. Рациональное питание создает необходимый дефицит калорий, а регулярные физические нагрузки (сочетание аэробных и силовых упражнений) выполняют роль катализатора метаболизма. Спорт не только увеличивает расход энергии, но и стимулирует синтез белков, сохраняя мышечный корсет. Таким образом, снижение общего веса происходит преимущественно за счет жирового компонента, что оздоравливает гормональную систему и улучшает когнитивные способности студента.

Таблица – Сравнительный анализ эффективности методов коррекции веса (данные усреднены на основе 16-недельных наблюдений за группами студентов 18–22 лет)

| Показатель эффективности<br>(за 1 семестр/4 месяца) | Только диета<br>(ограничения<br>калорий)      | Только физические<br>нагрузки | Комбинированная<br>программа<br>(диета+спорт) |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| Средняя потеря общей массы тела<br>(кг)             | 3-5 кг                                        | 1-2 кг                        | 6-10 кг                                       |
| Изменение жировой массы (%)                         | -2,5%                                         | -1,5%                         | -5,5%                                         |
| Состояние мышечной массы                            | Потеря (до 25% от<br>общего снижения<br>веса) | Рост или стабили-<br>зация    | Сохранение и укреп-<br>ление                  |
| Изменение скорости метаболизма                      | Замедление на 10-<br>12%                      | Незначительный<br>рост        | Ускорение на 5-8%                             |
| Риск возврата веса (эффект «йо-йо»)                 | Высокий (80% слу-<br>чаев)                    | Средний                       | Низкий (менее 15%<br>случаев)                 |
| Психоэмоциональное состояние                        | Повышенная тре-<br>вожность, упадок<br>сил    | Улучшение настро-<br>ения     | Высокий уровень<br>энергии, снятие<br>стресса |

Важнейшим биологическим маркером при наборе веса является уровень глюкозы в крови и чувствительность тканей к инсулину. У студентов с лишним весом часто развивается скрытая инсулинорезистентность – состояние, при котором клетки «игнорируют» сигналы инсулина. Это приводит к тому, что сахар не поступает в ткани для выработки энергии, а депонируется в жировую ткань. В результате студент ощущает постоянную усталость и ложное чувство голода, даже если недавно поел. Регулярные тренировки – особенно сочетание аэробных нагрузок (плавание, быстрая ходьба) и силовых упражнений – выступают в роли мощного метаболического корректора [2, с.154]. Физическая активность активизирует независимые от инсулина пути поглощения глюкозы мышцами, повышая их способность утилизировать сахар на 20–30%. Это позволяет нормализовать гликемический профиль практически сразу, предотвращая развитие диабета II типа в будущем.

Избыточный вес неизбежно влечет за собой нагрузку на сердечно-сосудистую систему. У молодых людей с ИМТ выше нормы часто наблюдается повышение уровня «плохого» холестерина (ЛПНП) и артериального давления. Комбинированная программа (диета + спорт) позволяет снизить уровень ЛПНП на 15–20% уже через 8–10 недель, очищая сосуды и улучшая кровоток. А систематические занятия спортом укрепляют сердечную мышцу, что помогает снизить систолическое давление на 5–8 мм рт. ст. без медикаментозного вмешательства. Для студента это означает избавление от головных болей и повышение общей выносливости.

Как уже упоминалось ранее, важнейшим условием коррекции веса является отказ от жестких ограничительных диет. Современная диетология рекомендует студентам придерживаться правила «тарелки», где половину занимают овощи, которые являются источником клетчатки и антиоксидантов, четверть – белки, необходимые для регенерации мышц (мясо, рыба, яйца, бобовые), и четверть – сложные углеводы, обеспечивающие мозг стабильной энергией (крупы, цельнозерновой хлеб) [4]. Такой подход позволяет держать калорийность в пределах 1800–2200 ккал для юношей и 1500–1800 ккал для девушек, обеспечивая при этом организм всеми витаминами для успешной учебы. Важно понимать, что мозг студента потребляет около 20% всей энергии организма, поэтому резкое сокращение углеводов может привести к снижению концентрации внимания и памяти. Именно поэтому спорт становится спасением: он позволяет есть достаточно для работы мозга, но при этом активно расходовать излишки энергии.

Еще один важный нюанс касается психологии и гормонов стресса. Студенческая жизнь полна тревог перед экзаменами, а высокий уровень кортизола (гормона стресса) напрямую способствует отложению жира в области живота. Физические упражнения работают как естественный антидепрессант, снижая уровень кортизола и повышая уровень эндорфинов, что помогает студентам не «заедать» стресс сладостями [3, с.607].

Таким образом, эффективность совмещения правильного рациона и движения доказана не только цифрами на весах, но и качественными изменениями в крови, стабильным давлением и высокой умственной работоспособностью. Для студента с избыточным весом такая программа – это самый короткий и безопасный путь к здоровью, который позволяет не просто скорректировать фигуру, но и полностью перезагрузить метаболическую систему, предотвратив развитие хронических болезней в будущем. Успех кроется в регулярности: даже 30 минут активной ходьбы в день в сочетании с отказом от фастфуда и сладких газировок способны за один учебный год полностью преобразить организм молодого человека, сделав его более энергичным и выносливым. Проверенные медицинские данные и результаты спортивных исследований единогласно подтверждают, что только такая синергия дает по-настоящему глубокий и устойчивый оздоровительный эффект, улучшая все ключевые метаболические маркеры и обеспечивая активное долголетие.

#### **Список использованных источников**

1. Акимов, В. А. Динамика метаболических показателей у лиц молодого возраста при комплексном подходе к коррекции массы тела / В. А. Акимов, В. И. Коновалов // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 4. – С. 42–47.
2. Войтеховский, М. В. Бег и питание: научные основы оптимизации тренировочного процесса и восстановления / М. В. Войтеховский // Физическая культура и спорт в образовательных организациях высшего образования: актуальные вопросы теории и практики : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2025. – С. 153–156.
3. Войтеховский, М. В. Спринтерский бег. Основы и принципы питания / М. В. Войтеховский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2024. – С. 603–608.
4. Как составить здоровый рацион: метод «тарелки» и контроль калорийности [Электронный ресурс] / Портал здорового образа жизни Министерства здравоохранения РФ (Так здорово). – 2024. – Режим доступа: <https://www.takzdorovo.ru/> (дата обращения: 25.03.2026).