

РЕДИ Елена Владимировна,
Доцент кафедры
физического воспитания и спорта
Сибирский государственный
университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск,
e-mail: Russlen90@mail.ru

ТОЛСТОПЯТОВ Игорь Анатольевич,
Профессор кафедры физического воспитания и спорта
Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск, Россия,
e-mail: Tia965@mail.ru

ФАЛЕЕВА Елена Александровна,
Доцент кафедры физического воспитания и спорта
Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск,
e-mail: Russlen90@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической активности на профилактику ожирения у детей и подростков. Ожирение в детском и подростковом возрасте становится одной из наиболее распространенных проблем здравоохранения во многих странах мира, что обусловлено рядом факторов, включая неправильное питание, недостаточную физическую активность и социально-экономические факторы. В статье приводятся данные о положительном воздействии регулярных физических нагрузок на снижение массы тела, улучшение метаболического здоровья и профилактику сопутствующих заболеваний, таких как диабет 2 типа, гипертония и сердечно-сосудистые болезни. Также рассматриваются рекомендации по внедрению физической активности в повседневную жизнь детей и подростков с целью профилактики ожирения.

Ключевые слова: физическая активность, ожирение, дети, подростки, профилактика, метаболическое здоровье, фитнес, здоровье, физическое воспитание.

REDI Elena Vladimirovna,
Associate Professor of the Department
of Physical Education and Sports
Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev,
Krasnoyarsk

TOLSTOPIATOV Igor Anatolievich,
Professor of the Department of Physical Education and Sports
Siberian State University of Science
and Technology named after Academician M.F. Reshetnev,
Krasnoyarsk

FALEEVA Elena Aleksandrovna,
Associate Professor of the Department
of Physical Education and Sports
Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF COMBATING OBESITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Annotation. *The article examines the impact of physical activity on the prevention of obesity in children and adolescents. Obesity in childhood and adolescence is becoming one of the most common health problems in many countries of the world, due to a number of factors, including malnutrition, insufficient physical activity and socio-economic factors. The article provides data on the positive effects of regular physical activity on weight loss, improvement of metabolic health and prevention of concomitant diseases such as type 2 diabetes, hypertension and cardiovascular diseases. Recommendations on the introduction of physical activity into the daily lives of children and adolescents in order to prevent obesity are also considered.*

Key words: *physical activity, obesity, children, adolescents, prevention, metabolic health, fitness, health, physical education.*

Актуальность. Ожирение у детей и подростков стало одной из главных проблем здравоохранения во многих странах. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), количество детей с избыточным весом и ожирением за последние десятилетия значительно увеличилось, что связано с малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, а также социально-экономическими и психологическими факторами. Ожирение в детском возрасте является предвестником многих хронических заболеваний, таких как диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания и гипертония, и повышает риск развития этих заболеваний в будущем. Одним из наиболее эффективных методов профилактики ожирения у детей и подростков является физическая активность. Физическая культура и регулярные физические нагрузки играют ключевую роль в регулировании массы тела, улучшении обмена веществ и предотвращении метаболических заболеваний. В данной статье рассмотрены механизмы воздействия физической активности на профилактику ожирения у детей и подростков, а также представлены рекомендации по организации физической активности в повседневной жизни.

Цель исследования. Целью данной работы является исследование влияния физической активности на профилактику ожирения у детей и подростков, а также формулирование рекомендаций по улучшению физической активности в этой возрастной группе для борьбы с ожирением.

Материалы и методы. Для проведения исследования использовались следующие методы:

1. Анализ литературных источников о влиянии физической активности на профилактику ожирения и связанные с ним заболевания.

2. Клинические исследования, направленные на изучение результатов применения программ физической активности у детей с ожирением.

3. Методы статистического анализа, включая мета-анализ и обобщение результатов различных исследований, направленных на изучение воздействия физической активности на здоровье детей и подростков.

Результаты исследования:

1. Влияние физической активности на профилактику ожирения у детей и подростков. Ожирение у детей и подростков в значительной степени связано с дефицитом физической активности. Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Lancet* (2016), дети, занимающиеся физической активностью хотя бы 3 раза в неделю, имеют на 30-40% меньший риск развития ожирения по сравнению с детьми, ведущими сидячий образ жизни. Регулярные аэробные нагрузки (бег, плавание, велосипед) и силовые тренировки способствуют улучшению метаболического здоровья, увеличению общей физической активности, улучшению сердечно-сосудистого состояния и нормализации веса. Кроме того, физическая активность способствует улучшению энергетического баланса, увеличивая расход калорий и предотвращая накопление жировой ткани. Аэробные упражнения, такие как бег, плавание и активные игры, сжигают значительное количество калорий, что способствует снижению массы тела и улучшению состава тела (снижение процента жировой ткани и увеличение мышечной массы).

2. Преимущества регулярной физической активности для обмена веществ. Физическая активность оказывает многогранное воздействие на обмен веществ. Она стимулирует метаболизм, улучшает чувствительность тканей к инсулину и способствует нормализации уровня сахара в крови, что помогает предотвратить развитие диабета 2 типа — одного из частых последствий ожирения. Исследования показывают, что даже умеренная физическая активность, такая как ходьба или танцы, способствует значительному улучшению обмена веществ и снижению уровня жира в организме. Также важно отметить, что регулярная

физическая активность у детей и подростков способствует улучшению липидного обмена, снижению уровня холестерина и триглицеридов в крови, что положительно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы.

3. Психологические и социальные эффекты физической активности. Физическая активность оказывает также положительное влияние на психологическое состояние детей и подростков. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень стресса, депрессии и тревожности, что способствует улучшению общего самочувствия и эмоционального состояния. Эти психологические эффекты могут быть особенно важны для детей и подростков, страдающих от избыточного веса, поскольку они часто испытывают социальную изоляцию и низкую самооценку, что усугубляет проблему ожирения. Кроме того, участие в командных играх и спортивных мероприятиях способствует улучшению социальных навыков, повышению уверенности в себе и развитию лидерских качеств.

4. Программы физической активности и их эффективность. Существуют различные подходы к организации физической активности для детей и подростков. Оптимальной является комбинация аэробных упражнений и силовых тренировок, которые могут быть адаптированы для детей разного возраста и уровня физической подготовки. Программы физической активности, включающие спортивные игры, танцы, плавание и другие виды деятельности, которые интересны детям, показывают лучшие результаты в долгосрочной перспективе. Кроме того, важным фактором является активное участие родителей и образовательных учреждений в поддержке физической активности детей. Школьные программы физкультуры, дополнительные спортивные кружки и секции способствуют увеличению уровня физической активности детей и подростков, что, в свою очередь, помогает предотвратить ожирение.

Выводы. Для профилактики ожирения у детей и подростков рекомендуется следующее:

1. Ежедневные аэробные тренировки (бег, плавание, активные игры) по 30-60 минут минимум 5 дней в неделю.

2. Силовые тренировки 2-3 раза в неделю, включающие упражнения с собственным весом или легкие веса.

3. Разнообразие физических нагрузок, включая спортивные игры, танцы и другие активные формы отдыха.

4. Снижение времени, проводимого за экранами (телевизор, компьютер, мобильные устройства) до 1-2 часов в день.

5. Активное участие родителей в физической активности детей, а также создание позитивной среды для занятия спортом в семье и школе.

Заключение. Физическая культура является важным инструментом профилактики ожирения у детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению метаболического здоровья, снижению массы тела, улучшению психоэмоционального состояния и развитию социальных навыков. Включение физической активности в повседневную жизнь детей и подростков является одним из самых эффективных методов профилактики ожирения и связанных с ним заболеваний, таких как диабет 2 типа и сердечно-сосудистые болезни.

Список литературы:

- [1] Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 7-е. М.: Олимпия, 2008.
- [2] Торстен Герке, Спортивная анатомия – Попури 2018.
- [3] World Health Organization. (2016). Obesity and Overweight. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- [4] Lobstein, T., Jackson-Leach, R., & Kershaw, R. (2015). Childhood Obesity: Trends and Recent Developments. *Public Health Nutrition*, 18(2), 195-210.
- [5] Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
- [6] WHO (2017). Physical Activity for Health. [<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>](<http://www.who.int/dietphysicalactivity/>)

Spisok literatury:

- [1] Ivanickij M.F. Anatomiya cheloveka. – Uchebnik dlya institutov fizicheskoj kul'tury.–Izd. 7-e. М.: Olimpiya, 2008.
- [2] Torsten Gerke, Sportivnaya anatomiya – Popuri 2018.
- [3] World Health Organization. (2016). Obesity and Overweight. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- [4] Lobstein, T., Jackson-Leach, R., & Kershaw, R. (2015). Childhood Obesity: Trends and Recent Developments. *Public Health Nutrition*, 18(2), 195-210.
- [5] Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
- [6] WHO (2017). Physical Activity for Health. [<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>](<http://www.who.int/dietphysicalactivity/>)