

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2024.72.29.022

Проблема снижения физической активности и подготовленности школьников с избыточной массой тела

Магомедов Арсен Абдулкеримович

Аспирант,
Институт мировой экономики,
368600, Российская Федерация, Дербент, ул. Буйнакского, 61а;
e-mail: karim.magomedov2020@mail.ru

Аннотация

Сегодня в стране существует социально-экономическая проблема, выраженная в снижении физической активности у современных школьников и, как следствие, увеличении у данного контингента избыточной массы тела, о чем свидетельствуют многочисленные научные исследования последних десяти лет. Снижение объема физической активности, вследствие урбанизации и автоматизации процессов труда при высоком уровне психоэмоционального напряжения оказывает неблагоприятное влияние на деятельность различных органов и систем человека. В статье рассмотрена проблема снижения физической активности и подготовленности школьников с избыточной массой тела. Даны рекомендации по проблеме снижения физической активности школьников. Говорится о том, что из всех форм физического воспитания у школьников с избыточным весом используется только урок физической культуры в школе, то есть суточный объем движений явно достаточно низок. Показано, что проблемы избыточной массы тела школьников лежат в основе развития многих тяжелых соматических заболеваний, важна необходимость создания и внедрения в практику долгосрочных обучающих программ по формированию здорового образа жизни у школьников с избыточной массой тела с целью профилактики развития сердечно-сосудистых заболеваний и других метаболических осложнений. Также целесообразно донести до детей и родителей информацию о необходимости сочетать рациональное питание с дозированными физическими нагрузками.

Для цитирования в научных исследованиях

Магомедов А.А. Проблема снижения физической активности и подготовленности школьников с избыточной массой тела // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 12А. С. 198-203. DOI: 10.34670/AR.2024.72.29.022

Ключевые слова

Физическая активность, школьник, проблема, избыточная масса тела, здоровый образ жизни.

Введение

Сегодня в стране существует социально-экономическая проблема, выраженная в снижении физической активности у современных школьников и, как следствие, увеличении у данного контингента избыточной массы тела, о чем свидетельствуют многочисленные научные исследования последних десяти лет (Х.Д. Чеченов, В.А. Фетисов, Э.М. Казин, Н.Г. Михайлов, Р.Р. Галимов, А.Г. Муталов, Г.Н. Пономарев, О.А. Богданов, Л.Л. Ципин и т.д.).

В последние годы одной из главных проблем, связанных со снижением уровня здоровья людей в разных странах мира, является увеличение количества людей с избыточной массой тела и ожирением, особенно среди детей школьного возраста.

По данным Роспотребнадзора, только у 20% россиян нет проблем с избыточной массой тела. Ожирением больны 25% человек, еще у 55% избыточная масса тела. Данная проблема стала характерной даже для детей: сегодня четверть из них страдают от избытка жировой массы тела. Под угрозой не только физическое здоровье, но и, как следствие, нарушение психоэмоционального состояния подрастающего поколения. Дети с такой проблемой рискуют в будущем страдать от болезней, которые формируются на фоне избыточной массы тела. Снижение объема физической активности вследствие урбанизации и автоматизации процессов труда при высоком уровне психоэмоционального напряжения оказывает неблагоприятное влияние на деятельность различных органов и систем человека.

Повышение жировой массы тела является фактором риска развития различных серьезных заболеваний: артериальной гипертензии, сахарного диабета, ишемической болезни сердца и др.

Таким образом, в связи с ростом негативной тенденции к снижению физической активности и, вследствие этого, роста количества обучающихся, имеющих избыточную массу тела, актуальность проблемы имеет важное социально-экономическое значение и определяется настоятельной необходимостью разработки новых, адресно направленных на группу школьников, имеющих избыточную массу тела, подходов, методик, технологий, систематического применения средств оздоровительной физической культуры в рамках образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в урочной и внеурочной деятельности в школе.

Основная часть

Проблем со здоровьем людей с ожирением немало.

Ожирение – это заболевание, при котором происходит нарушение обмена веществ, что приводит к избыточному накоплению в организме жира. В литературных источниках имеется множество сведений о причинах ожирения, это в первую очередь:

- 1) Неправильное питание. Высококалорийные, жирные, сладкие продукты питания и фастфуд, все это очень вредная пища, приводящая к избыточному весу.
- 2) Малоподвижный образ жизни. Отсутствие или недостаток физических нагрузок способствует накоплению избыточного веса, т.к. полученные калории с пищей ребенок практически не сжигает. Долгое нахождение в социальных сетях за компьютером, видеоигры, просмотр телевизора, все это приводит к ожирению.
- 3) Генетический фактор. Очень часто в основе развития ожирения лежит наследственный фактор. Но, в большинстве случаев передается не само ожирение, а предрасположенность к нему. Многие дети рождаются с нормальной массой и появление у них избыточного веса в будущем зависит от их питания и образа жизни.

Немаловажное значение имеют психологические факторы:

Дети и чаще подростки могут «заедать» такие психологические проблемы как конфликт, стресс, депрессию, или просто едят от нечего делать. Также, если сидеть на диетах, происходят срывы, которые также приводят к лишнему весу. А если у ребенка/ подростка уже имеется избыточный вес, то комплексы также влияют на набор веса.

Рассмотрим последствия детского/ подросткового ожирения:

- 1) При лишнем весе поражаются все системы и органы ребенка.
- 2) Ожирение у детей может спровоцировать развитие таких опасных болезней как, например, гипертоническая болезнь, сахарный диабет второго типа, ишемическая болезнь сердца, цирроз печени. Эти заболевания не только влияют на здоровье пока еще маленького человека, но и сокращают срок его жизни.

Различают следующие осложнения ожирения у детей/ подростков:

- со стороны сердечно-сосудистой системы: дислипидемия, повышенное артериальное давление, хроническая сердечная недостаточность, атеросклероз, стенокардия;
- со стороны пищеварительной системы: панкреатит, запоры, хронический холецистит, геморрой, желчнокаменная болезнь; отложение жиров в печени приводит к недостаточности функций печени из-за замещения нормальной ткани жировой; в редких случаях данное заболевание, называемое гепатозом, становится причиной развития цирроза печени;
- со стороны опорно-двигательной системы: деформация костного скелета, разрушение суставных хрящей, эпифизеолиз, гиперостоз, плоскостопие, вальгусная деформация коленей;
- со стороны эндокринной системы: нарушенная толерантность к глюкозе, сахарный диабет, инсулинорезистентность, раннее или позднее половое созревание – у юношей часто псевдоевнухоидный фенотип: скромные размеры половых органов, «женский» тембр голоса, ложная гинекомастия; у девушек – дисменорея, синдром поликистозных яичников, нарушение репродуктивной функции;
- со стороны кожных покровов: акантоз, грибковые поражения, гирсутизм;
- со стороны нервной системы: нарушение функции памяти и обучения.
- со стороны психической системы: низкая самооценка, плохая успеваемость в школе, искаженные представления о себе, особенно в подростковом возрасте, интроверсия, нередко с последующей асоциальностью.

У детей и подростков с избыточным весом часто наблюдаются расстройства сна, такие как храп и апноэ (эпизоды отсутствия дыхания).

Ожирение в подростковом возрасте является нередкой причиной социальной изоляции, депрессии, что в дальнейшем может послужить причиной детского алкоголизма и наркомании, или стать отправной точкой для развития серьезных расстройств питания – булимии и анорексии.

Мы кратко рассмотрели причины избыточного веса, но особое обратим наше внимание на снижение физической активности, малоподвижный образ жизни школьников, а точнее рассмотрим влияние физических упражнений на проблему избыточной массы тела.

В профилактике избыточной массы тела важная роль принадлежит физическим нагрузкам, вернее увеличением энергозатрат путем использования разнообразных средств физической культуры, в частности – физических упражнений.

Двигательная деятельность во всех свои проявлениях – ходьба, бег, плавание, бег на лыжах

и коньках, различные спортивные игры и прочее – оказывают весьма существенное влияние на величину обмена энергии, значительно увеличивают энергетические траты, способствуют улучшению и нормализации обмена веществ, усилению распада жиров в жировой ткани, улучшению функциональной способности всех органов и систем, повышению работоспособности и физической подготовленности подростка. Они показаны при всех формах и стадиях ожирения.

Следует знать, что, выбирая формы, объем и интенсивность физических нагрузок, необходим индивидуальный подход. Учитывать степень ожирения, функциональные возможности организма, важно учитывать возраст, пола и физическую подготовленность.

Исследователями был изучен двигательный режим старших школьников, который показал, что около 80% учащихся, имеющих избыточный вес, ограничивались физическими упражнениями на уроках в школе и только 20-25% дополнительно занимались в различных спортивных секциях. Однако эти занятия не были постоянными и часто прерывались в связи с болезнями. В режиме старших школьников с избыточным весом отсутствовали утренняя гимнастика, закаливающие процедуры и дополнительная физическая нагрузка, помимо уроков физической культуры, которые большая часть школьников посещала от случая к случаю.

Таким образом, из всех форм физического воспитания у школьников с избыточным весом используется только урок физической культуры в школе, то есть суточный объем движений явно достаточно низок. Рассчитывать же на компенсацию недостатка движений за счет спонтанной двигательной активности не приходится, так как у подростков уже выработалась привычка к малоподвижному образу жизни, особенно сегодня, когда интернет «поглотил» все живое общение. Подростки чаще выбирают виртуальное общение, нежели «живые» прогулки и игры на улице.

В борьбе с избыточной массы тела главную роль играет дополнительная физическая активность, проходящая вне школы. Рассмотрим структуру самостоятельных занятий физическими упражнениями для профилактики и борьбы с ожирением, гиподинамией.

Приступая к самостоятельным занятиям, нужно провести разминку. В нее входят упражнения общей направленности, сердечно-сосудистые упражнения умеренной интенсивности – это ходьба на месте, если занятия в домашних условиях или ходьба и легкий бег вокруг дома, это статические и динамические упражнения для крупных групп мышц – рывки руками, повороты и наклоны туловищем, махи, выпады и упражнения общей направленности (приседания, отжимания). Этот этап очень важен, позволяя разогреть должным образом мышцы, что поможет предотвратить травмы и увеличит мышечную силу и гибкость. Разминка может длиться при самостоятельных занятиях примерно 5 минут.

Далее необходимо использовать аэробные упражнения, они включают в себя ходьбу, бег, езду на велосипеде, бег на лыжах, плавание и прочее. Прыжки через скакалку заставляют включаться в работу мышцы всего тела и сжигают большое количество калорий за короткий промежуток времени. Конечно, из-за избыточной массы тела у подростка могут возникнуть трудности с продолжительностью, но, как и с любым двигательным действием, здесь важна тренировка, регулярность использования.

Силовые упражнения проводится как правило на следующий день после аэробных нагрузок. Рекомендуется чередовать такие занятия: день аэробных нагрузок, день силовых. Силовые упражнения помогают увеличить мышечную массу. Все дело в том, что клетка мышц сжигает в несколько раз больше калорий, чем жира, поэтому это позволит подростку быстрее скорректировать свой вес.

Перед началом любого силового упражнения нужно научиться правильной технике его

выполнения. Можно использовать следующие варианты нагрузки: отжимания, выпады ног, приседания, скручивания, подъемы гантелей. Каждое упражнение рекомендуется повторить начиная с 4-6 раз до 10-15 повторений.

В конце занятий обязательно нужно выполнить упражнения на восстановления дыхания, стрейчинг. Этот этап довольно важен для предотвращения болевых ощущений на следующий день. Растягивающие движения телом помогают улучшить подвижность ребенка, заставляя мышцы и суставы двигаться в полном диапазоне. Тяга к стопам кончиками пальцев, отведение плеч назад из положения сед на пятках, наклоны в разные стороны, все с задержкой в максимальном отклонении – это те простые упражнения, которые можно делать для повышения гибкости тела. Но помните, что само растяжение не должно доходить до точки дискомфорта. Удерживать каждую растяжку необходимо от 10 до 30 секунд.

После занятия рекомендуется также использовать контрастный душ, ведь это не только бодрость, энергия и защита от простуды, это – тренировка всего организма.

Заключение

Таким образом, если подросток с избыточным весом будет регулярно выполнять физические упражнения, также при этом правильно питаться, то он избавится от своей проблемы.

Библиография

1. Бородин Ю.А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека // Физическое воспитание студентов. 2010. № 3. С. 9-13.
2. Васин Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения. Киев: Здоровье, 1989. 99 с.
3. Гинзбург М.М. Ожирение как болезнь образа жизни // Современные аспекты профилактики и лечения. Самара, 1997. 48 с.
4. Гогинова С.Е. Сочетание средств аэробной и анаэробной направленности на занятиях по физической культуре в вузе: дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2014. 145 с.
5. Дубровский В.И. Лечебная физкультура. М., 2006. 568 с.
6. Кузнецов А.К. Физическая культура. СПб.: Нева, 2004. 324 с.
7. Шурыгин Д.Я. Ожирение. Л.: Медицина, 1980. 263 с.
8. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
9. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
10. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.

The problem of reducing physical activity and fitness of overweight schoolchildren

Arsen A. Magomedov

Postgraduate,
Institute of World Economy,
368600, 61a, Buinakskogo str., Derbent, Russian Federation;
e-mail: karim.magomedov2020@mail.ru

Arsen A. Magomedov

Abstract

Today in the country there is a socio-economic problem, expressed in a decrease in physical activity among modern schoolchildren and, as a consequence, an increase in excess body weight among this contingent, as evidenced by numerous scientific studies of the last ten years. A decrease in the volume of physical activity, due to urbanization and automation of labor processes with a high level of psycho-emotional stress, has an adverse effect on the activity of various human organs and systems. The problem of reducing physical activity and fitness of overweight schoolchildren is considered in the paper. Recommendations on the problem of reducing physical activity of schoolchildren are given. It is said that of all forms of physical education, overweight schoolchildren use only a physical education lesson at school, that is, the daily volume of movement is clearly quite low. It is shown that the problems of overweight schoolchildren underlie the development of many severe somatic diseases, it is important to create and implement long-term training programs for the formation of a healthy lifestyle in overweight schoolchildren in order to prevent the development of cardiovascular diseases and other metabolic complications. It is also advisable to inform children and parents about the need to combine a balanced diet with dosed physical activity.

For citation

Magomedov A.A. (2023) Problema snizheniya fizicheskoi aktivnosti i podgotovlennosti shkol'nikov s izbytochnoi massoi tela [The problem of reducing physical activity and fitness of overweight schoolchildren]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (12A), pp. 198-203. DOI: 10.34670/AR.2024.72.29.022

Keywords

Physical activity, student, problem, overweight, body weight, healthy lifestyle.

References

1. Borodin Yu.A. (2010) Dvigatel'naya aktivnost' v sisteme zhiznedeyatel'nosti sovremennogo cheloveka [Motor activity in the life activity system of modern man]. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical education of students], 3, pp. 9-13.
2. Dubrovskii V.I. (2006) *Lechebnaya fizkul'tura* [Physiotherapy]. Moscow.
3. Ginzburg M.M. (1997) Ozhirenie kak bolezni' obraza zhizni [Obesity as a lifestyle disease]. In: *Sovremennyye aspekty profilaktiki i lecheniya* [Modern aspects of prevention and treatment]. Samara.
4. Goginava S.E. (2014) *Sochetanie sredstv aerobnoi i anaerobnoi napravlennosti na zanyatiyakh po fizicheskoi kul'ture v vuze. Doct. Dis.* [Combination of aerobic and anaerobic means in physical education classes at a university. Doct. Dis.]. Tambov.
5. Kuznetsov A.K. (2004) *Fizicheskaya kul'tura* [Physical Culture]. St. Petersburg: Neva Publ.
6. Shurygin D.Ya. (1980) *Ozhirenie* [Obesity]. Leningrad: Meditsina Publ.
7. Vasin Yu.G. (1989) *Fizicheskie uprazhneniya – osnova profilaktiki ozhireniya* [Physical exercise is the basis for preventing obesity]. Kiev: Zdorov'e Publ.
8. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
9. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika.* [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
10. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvyy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.