

Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 179-183.  
Physical Culture and Health. 2022, 82 (2), 179-183.

Научная статья

УДК 796

DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_179

## ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ И ЛИШНЕГО ВЕСА

Людмила Николаевна Шелкова<sup>1</sup>, Александр Михайлович Фокин<sup>2</sup>,  
Михаил Владимирович Семёнов<sup>3</sup>, Сергей Самуилович Аганов<sup>4</sup>

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена<sup>1, 2</sup>  
Институт естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического  
университета<sup>3</sup>  
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России<sup>4</sup>



<sup>1</sup>Кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания  
и спортивно-массовой работы

Тел.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0003-0647-7064>

<sup>2</sup>Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания  
и спортивно-массовой работы

Тел.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0002-7976-4980>

<sup>3</sup>Ассистент кафедры адаптологии и спортивной подготовки

Тел.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0002-7192-4257>

<sup>4</sup>Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической  
культуры, профессор

кафедры философии и социальных наук

Тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: [aganov1948@yandex.ru](mailto:aganov1948@yandex.ru)

<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема увеличения веса тела и ожирения у подрастающего поколения, существующая практически во всём мире как в развивающихся, так и в развитых странах. Эта проблема связана с низкой физической активностью молодёжи, с техническим прогрессом, происходящим в жизни людей. Проведённые исследования в области физической активности молодёжи на различных этапах её развития показали, что самым эффективным временем развития юношеского организма являются школьные годы, а занятия по физической культуре в этот период оказывают на формирование ученика огромное значение. Для решения данной проблемы во многих странах созданы компетентные органы, которые занимаются решением такого рода вопросов. Этими организациями разработаны меры: комплексные программы, включённые в процесс проведения школьных занятий специалистами по физической культуре, популяризация спортивных праздников и соревнований, пропаганда здорового, активного образа жизни. Внедрение в жизнь всех этих программ поможет решить стоящую перед подрастающим поколением проблему ожирения и лишнего веса среди школьников. Представлены конкретные предложения по развитию и формированию подростков, которые будут способствовать повышению физической активности подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** увеличение веса, ожирение, физическая активность, физическая культура, комплексные программы, спортивные секции, молодёжь, школа, школьники, технический прогресс, рекомендации.

**Для цитирования:** Проблема ожирения и лишнего веса / Л.Н. Шелкова, А.М. Фокин, М.В. Семёнов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 179-183. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_179.

### Преамбула

В настоящее время практически во всех странах земного шара актуальна проблема увеличения веса и ожирения среди детей и подростков. Некоторые ученые связывают этот процесс со снижением физической активности подрастающего поколения, а также с техническим прогрессом, происходящим в современном мире. В связи с этим необходимо, чтобы органы здравоохранения и другие контролирующие и регулирующие организации начали разрабатывать и применять соответствующие меры для повышения физической активности среди юношей и девушек. На уроках физической культуры в школе, секционных занятиях, спортивных секциях и дворовых игровых площадках необходимо заинтересовывать занимающихся и пропагандировать активный, подвижный образ жизни [1–3].

Непосредственное вмешательство курирующих органов в процесс вовлечения молодого поколения к активным занятиям физкультуры не только повысит физические кондиции детей и их здоровье, но и сыграет решающую роль в снижении уровня лишнего веса и ожирения среди молодёжи. Для реализации данного вопроса государственные органы, занимающиеся воспитанием подрастающего поколения, должны проводить новую политику, которая будет выражаться в стратегически важных решениях, касающихся молодёжи [4, 5].

В этой новой политике должны освещаться проекты, которые могли бы решить вопрос физической активности среди молодёжи. Должны рассматриваться следующие вопросы:

1. В школах разработаны комплексные программы физической активности учащихся.

2. Качественное проведение занятий по физической культуре компетентными учителями.

3. Проявление физической активности в дошкольных учреждениях.

4. Требование проявления физической активности во внешкольных организациях.

5. Популяризировать молодёжные и спортивные программы.

6. Влияние окружающей среды на физическую активность подростков.

7. Создать и выделить соответствующие ресурсы, обеспечивающие данные программы, направленные на активизацию спортивно-физкультурного направления.

### Введение

Задачи физической культуры решают многие вопросы, связанные со здоровьем у подрастающего поколения. По данным Всемирной организации здоровья (ВОЗ) [6] хорошая физическая подготовка повышает уровень физической активности у молодёжи и способствует высокому уровню психического состояния, а также повышает успеваемость на школьных занятиях у школьников.

ВОЗ рекомендует детям и подросткам ежедневные активные занятия физической культурой не менее 60 минут, интенсивность которых должна находиться в пределах от умеренной до высокой нагрузки. Вопреки этим рекомендациям и предоставленным доказательствам о пользе физической активности при развитии и формировании подростка во многих развитых странах не следуют этим программам, что влечет за собой увеличение веса и рост числа ожирений у подростков.

Становится понятным, что чем ниже у подростков физическая активность, тем выше риск развития избыточного веса и ожирения.

Согласно исследованиям, проводимым соответствующими учёными-медиками, низкая физическая активность несёт в себе повышение риска развития ожирения у подростков, что объясняется уменьшением количества подростков, занимающихся физкультурой [7–11]. Этому процессу также способствует технический прогресс (пользование цифровыми устройствами, социальными сетями, увеличение транспортных средств, преобладание сидячего образа жизни и другими социальными изменениями), с которым необходимо справиться, если мы хотим улучшить показатели физической активности у подрастающего поколения.

В данной статье рассмотрим вопросы по увеличению физической активности у подростков с целью понижения лишнего веса и ожирения.

Для реализации этих направлений необходимо вовлечение в этот процесс руководителей всех уровней власти [12, 13].

Всё больше данных свидетельствуют о том, что главным фактором детского ожирения является снижение физической активности у детей и подростков. Занимающиеся физической культурой подростки стройнее и активнее своих сверстников, не проявляющих физической активности, а значит физические упражнения будут способствовать уменьшению ожирения у занимающегося.

Пропаганда физической активности у подрастающего поколения должна быть центральным направлением в борьбе с ожирением [14]. Для изменения отношения подростков к проявлению физической активности должны быть созданы и реализованы государственные программы в этом направлении.

### Разработка комплексных программ физической активности учащихся в школах

Комплексная школьная программа физической активности – это многофункциональный метод к решению вопроса повышения физической активности у школьников. Этот метод должен включать в себя:

– физическую активность до и после занятий в школе;

– проявление активности во время занятий;

– участие в пропаганде физической активности учителей и сотрудников школы;

– участие семьи в процессе физического воспитания подростков.

Только при участии всех составляющих можно решить вопрос по внедрению программы физической активности среди школьников.

### Качественное проведение занятий по физической культуре компетентными учителями

Проводимые в школе уроки физической культуры дают возможность школьникам проявлять физическую активность в течение учебного года, тем самым способствуя формированию и развитию подрастающего организма и проявлению физической активности. Данные занятия должны проводиться высококвалифицированными, дипломированными специалистами по физической подготовке.

### Проявление физической активности в дошкольных учреждениях

Многие дети младшего возраста посещают дошкольные учреждения, где должен быть заложен фундамент физической активности. В этих учреждениях рекомендовано выделять три часа для физической активности детей. Однако исследования показали, что этого не происходит: дети в этом возрасте неактивны и малоподвижны. Для поощрения детей к активным занятиям сотрудники дошкольных учреждений должны организовывать различные интересные игры, носящие физкультурно-развивающее направление и по возможности проводить их на открытом воздухе [15].

### Требования к проявлению физической активности во внешкольных организациях

Многие молодые люди регулярно посещают внешкольные программы, где под руководством инструкторов и тренеров они развивают свои физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.), которые положительно влияют на уровень их физической активности и формы. Время посещения внеклассных занятий должно колебаться от 60 до 90 минут ежедневно, что будет благотворно влиять на их здоровье.

### Популяризация молодёжных и спортивных программ

Участие в спортивных играх и программах дает возможность подростку проявлять физическую активность, которая будет способствовать формированию его индивидуальности, общению с подростками в спортивных играх, где проявляется соперничество во время игровых ситуаций, чувство товарищества – всё это способствует физической активности молодого поколения школьников.

### Влияние окружающей среды на физическую активность подростков

Среда, в которой живут дети, также влияет на физическую активность подростков. Доказано, что чем больше имеет общение подросток с окружающей его средой, тем меньше он подвержен избыточному весу и ожирению, так как при общении он проявляет интерес и физическую активность, что благотворно влияет на работу всего организма, нормализуя его функции [16]. Домашние условия, то есть среда, где проживает подросток значительно влияет на уровень его физической активности. И если он получает от окружающих его родных некоторые формы поощрения, то это ещё больше способствует проявлению физической активности у подростков [17].

Создать и выделить соответствующие ресурсы, обеспечивающие данные программы, направленные

## на активизацию спортивно-физкультурного направления

Органы, занимающиеся молодёжными программами и развитием юношеского физкультурного движения, должны проявлять активность в организации пропаганды ведения здорового образа жизни и выделять на эти программы соответствующие ресурсы, способствующие их проведению. Вопрос избыточного веса и ожирения среди подрастающего поколения должен стать государственной программой. Только при вовлечении в решение данного вопроса компетентных органов решаются данные проблемы, стоящие перед человечеством [18, 19].

### Выводы

Рассмотрев все предложения по развитию и формированию подростков, можно сказать, что они будут способствовать повышению физической активности на уровне общества, в котором они живут.

### Библиографический список

1. Каргопольцев А.В., Бочкарев В.И., Аганов С.С. Факторы, определяющие высокий уровень тревожности единоборцев к соревнованиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 39–43.
2. Аганов С.С., Ковалева Т.С. Коммуникативная компетентность личности и педагогические пути её повышения // Проблемы управления рисками в техносфере. 2008. № 4 (8). С. 290–294.
3. Зюкин А.В. Педагогические основы физической подготовки и спорта как средства военно-профессиональной ориентации молодежи и студентов: дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: Военный институт физической культуры, 1999.
4. Аганов С.С. [и др.]. Методы и методики исследований проблем физической подготовки. СПб., 2007.
5. Ustinov A.A., Zyбина O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // Materials science forum. 2019. Т. 945. S. 212–217.
6. Бобрищев А.А., Аганов С.С. Многомерная психолого-акмеологическая оценка психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств. СПб.: С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России; Федерация Карате Кекусинкай Санкт-Петербурга и Лен. обл., 2009.
7. Болотин А.Э. [и др.]. Организация подготовки к сдаче норм и требований современного комплекса ГТО. СПб., 2015.
8. Сущенко В.П., Аганов С.С. Структура педагогической технологии применения тренировочных комплексов, в ходе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов XIV Междунар. науч.-практ. конф. 2016. С. 272–280.
9. Аганов С.С. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного управления физической подготовкой в вузах МЧС России // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции. 2016. С. 10–12.
10. Романенко Н.В., Стародубцев М.П., Зюкин А.В. Гуманитаризация современного высшего военно-физкультурного образования в России // Человек, спорт, здоровье: сб. V Междунар. конгресса. 2011. С. 249–254.
11. Аганов С.С., Болотин А.Э. Физическая культура в вузах ГПС МЧС России. СПб., 2019.
12. Митин А.Е. Спортивная тренировка в социально-психологической адаптации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (на примере баскетбола): дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007.
13. Бобела М.А., Зюкин А.В. Исследование физического развития физической подготовленности допризывной молодежи // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 1(23). С. 23–27.
14. Зюкин А.В., Набойченко Е.С., Носкова М.В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов // Уральский медицинский журнал. 2019. № 1 (169). С. 98–105.
15. Зюкин А.В., Коваленко В.Н., Малофеев В.Г. Исследование уровня физической подготовленности военнослужащих внутренних войск МВД России // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. 2009. № 3. С. 98–103.
16. Ustinov A., Zyбина O.A., Tomakhova A., Pavlov S. The enhancement of operating properties of intumescent fire-protective compositions // MATEC Web of conferences. «International scientific conference on energy, Environmental and construction Engineering, EECSE 2018». 2018. S. 11008.
17. Зюкин А.В., Цибаев А.Л. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников отряда специализированного назначения МВД России и влияния специализированного снаряжения на эффективность их профессиональной деятельности // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 1(23). С. 48–50.
18. Zavyalov D.E., Zyбина O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // Russian Journal of Applied Chemistry. 2010. Т. 83. № 9. С. 1679–1682. Митин А.Е. Применение гуманитарных технологий специалистов по АФК в работе с родителями детей-инвалидов // Адаптивная физическая культура. 2012. № 1 (49). С. 15–17.
19. Митин А.Е., Филиппова С.О. Отношение будущих специалистов по физической культуре к работе в условиях инклюзивного образования // Ребенок в современном мире. Духовные горизонты: материалы XVII Междунар. конф. Юнеско, Министерство образования и науки РФ. 2010. С. 411–416.

Однако можно с уверенностью сказать, что желаемый результат не будет получен, если использовать только одну из рекомендаций, только в комплексном сочетании они принесут желаемый результат, то есть достижение повышения физической активности у подростков, а это будет способствовать уменьшению ожирения и лишнего веса у школьников.

Постоянное развитие в области медицины, где рассматриваются вопросы ожирения и лишнего веса у молодежи, требует от различных государственных организаций особого внимания и стимулирования к вопросам физической активности молодого поколения.

### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

References

1. Kargopoltsev A.V., Bochkarev V.I., Aganov S.S. Factors determining a high level of anxiety of martial artists to competitions. // Scientific notes of P. F. Lesgaft University. 2017. № 8 (150). С. 39-43.
2. Aganov S.S., Kovaleva T.S. Communicative competence of a person and pedagogical ways of its increase. // Problems of risk management in the technosphere. 2008. № 4 (8). С. 290-294.
3. Zyukin A.V. Pedagogical bases of physical training and sports as means of military-professional orientation of youth and students: diss. ... D. in pedagogical sciences. SPb.: Military Institute of Physical Culture, 1999.
4. Aganov S.S. [et al.] Methods and techniques of research problems of physical training. St. Petersburg, 2007.
5. Ustinov A.A., Zybina O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // Materials science forum. 2019. T. 945. S. 212-217.
6. Bobrishchev A.A., Aganov S.S. Multidimensional psychological and acmeological assessment of psychological readiness of sportsmen of the highest qualification of power martial arts. Saint-Petersburg: St. Petersburg State University of the Russian Ministry of Emergency Situations; Kekushinkai Karate Federation of St. Petersburg and Leningrad region, 2009.
7. Bolotin A.E. [et al.] Organization of preparation for passing the norms and requirements of the modern complex "Ready for Labor and Defense". SPb., 2015.
8. Sushchenko V.P., Aganov S.S. Structure of pedagogical technology of application of training complexes in the course of physical training of future rescuers to action in mountainous terrain conditions. // Socio-pedagogical aspects of physical education of youth: collection of scientific papers of the XIV International scientific-practical conference, 2016. С. 272-280.
9. Aganov S.S. Psychological and pedagogical conditions necessary for effective management of physical training in universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia. // Socio-pedagogical aspects of physical education of youth: collection of scientific papers of the XIV International scientific-practical conference. 2016. С. 10-12.
10. Romanenko N.V., Starodubtsev M.P., Zyukin A.V. Humanitarization of modern higher military-physical education in Russia. // Person, Sport, Health: Collection of V International Congress. 2011. С. 249-254.
11. Aganov S.S., Bolotin A.E. Physical training in higher education institutions of the Russian Ministry of Emergency Situations. St. Petersburg, 2019.
12. Mitin A.E. Sports training in socio-psychological adaptation of disabled persons with locomotor apparatus lesions (on the example of basketball): diss. ... candidate of pedagogical sciences. SPb., 2007.
13. Bobela M.A., Zyukin A.V. Research of physical development physical fitness of pre-conscription youth. // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2007. № 1(23). С. 23-27.
14. Zyukin A.V., Naboychenko E.S., Noskova M.V. Psychological and pedagogical technologies of formation of high mental stability in active athletes. // Ural Medical Journal. 2019. № 1 (169). С. 98-105.
15. Zyukin A.V., Kovalenko V.N., Malofeev V.G. The study of the level of physical fitness of servicemen of the Russian Interior Ministry troops. // Actual problems of physical training of power structures. 2009. № 3. С. 98-103.
16. Ustinov A., Zybina O., Tomakhova A., Pavlov S. The enhancement of operating properties of intumescent fire-protective compositions // MATEC Web of conferences. "International scientific conference on energy, environmental and construction engineering, EECE 2018". 2018. S. 11008.
17. Zyukin A.V., Tsibaev A.L. Research of the level of physical preparedness of the employees of the special-purpose squad of the Ministry of Internal Affairs of Russia and the influence of specialized equipment on the efficiency of their professional activity. // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2007. № 1(23). С. 48-50.
18. Zavyalov D.E., Zybina O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // Russian Journal of Applied Chemistry. 2010. T. 83. № 9. С. 1679-1682.
19. Mitin A.E. Application of humanitarian technologies of specialists in adaptive physical culture in the work with parents of children with disabilities. // Adaptive Physical Culture. 2012. № 1 (49). С. 15-17.
20. Mitin A.E., Filippova S.O. Attitude of future specialists in physical education to work in conditions of inclusive education. // The child in the modern world. Spiritual Horizons: Proceedings of the XVII International Conference of UNESCO, Ministry of Education and Science of the Russian Federation. 2010. С. 411-416.

Поступила в редакцию 05.05.2022

Подписана в печать 30.06.2022

Original article  
UDC 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_179

## THE PROBLEM OF OBESITY AND OVERWEIGHT

Lyudmila N. Shelkova<sup>1</sup>, Alexander M. Fokin<sup>2</sup>,  
Mikhail V. Semenov<sup>3</sup>, Sergey S. Aganov<sup>4</sup>

*A.I. Herzen Russian State Pedagogical University<sup>1,2</sup>  
Institute of Natural Sciences and Sports Technologies of Moscow City Pedagogical University<sup>3</sup>  
Saint Petersburg University of the Ministry of Emergency Situations of Russia<sup>4</sup>*

<sup>1</sup> *Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Education and Mass Sports Work  
Tel.: -, e-mail: -*

*<https://orcid.org/0000-0003-0647-7064>*

<sup>2</sup> *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Mass Sports Work  
Tel.: -, e-mail: -*

*<https://orcid.org/0000-0002-7976-4980>*

<sup>3</sup> *Assistant of the Department of Adaptology and Sports Training  
Tel.: -, e-mail: -*

*<https://orcid.org/0000-0002-7192-4257>*

<sup>4</sup> *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture, Professor  
of the Department of Philosophy and Social Sciences*

*Tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: [aganov1948@yandex.ru](mailto:aganov1948@yandex.ru)*

*<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>*

**Abstract.** The article deals with the problem of increasing body weight and obesity in the younger generation that exists practically all over the world in both developing and developed countries. This problem is associated with low physical activity of young people, with technical progress occurring in people's lives. Studies of physical activity of young people at different stages of their development have shown that the most effective time for the development of the youth organism is the school years, and physical education classes in this period have a huge impact on the formation of the pupil. To address this problem, many countries have established competent bodies to deal with the problem. These organizations have developed measures: comprehensive programs included in the process of school classes by experts in physical education, the popularization of sports festivals and competitions, promoting a healthy, active lifestyle. The implementation of all these programs will help to solve the problem of obesity and overweight among schoolchildren. Specific proposals for the development and formation of adolescents, which will help to increase physical activity of the younger generation, are presented.

**Key words:** weight gain, obesity, physical activity, physical education, comprehensive programs, sports sections, young people, school, schoolchildren, technical progress, recommendations.

**Cite as:** Shelkova, L. N., Fokin, A. M., Semenov, M. V., Aganov, S. S. (2022) Physical activity in different periods of life. *Physical Culture and Health*. (2), 179-183. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_179.

Received 05.05.2022

Accepted 30.06.2022