**Проблема избыточного веса в современном обществе**

**Албегова Алла Владимировна**

**учитель физиеской культуры**

**ГБОУ СОШ 47г. Владикавказа**

Согласно национальных клинических рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации, ожирение – это гетерогенная группа наследственных и приобретенных заболеваний, связанных с избыточным накоплением жировой ткани в организме.

Актуальность проблемы избыточного веса сложно преувеличить. За четверть века, количество людей с избыточным весом и ожирением в мире выросло более чем в три раза, придав данной проблеме масштабы эпидемии.

На сегодняшний день, более 350 миллионов детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет страдают избыточным весом или ожирением.

Скрининговым критерием для оценки и мониторинга росто-весовых показателей является индекс массы тела. Не требует отдельных обсуждений тот факт, что высокий индекс массы тела является фактором развития целого ряда неинфекционных заболеваний опорно-двигательного аппарата, пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной системы и обмена веществ в целом. Роль в росте онкологической заболеваемости, в том числе детской, отдается не в последнюю очередь избыточной массе тела.

Избыточный вес, оказывая качественное воздействие на жизнь детей, создает целый ряд проблем физического, психологического и медицинского характера, сказывается на их успеваемости. Учитывая крайне высокий риск ожирения в зрелом возрасте, последствия данной проблемы имеют и социально-экономический характер для них конкретно и общества в целом.

Современный мир характеризуется прогрессивным нарастанием урбанизации, изменением способов передвижения и общей тенденцией к снижению физической активности. Наряду с ростом потребления высокоэнергетичных продуктов питания с высоким содержанием жиров, малоподвижный образ жизни становится основной причиной столь высокого роста лиц с избыточным весом.

В январе 2016 года состоялся доклад Комиссии по ликвидации детского ожирения, представленный Генеральному директору Всемирной организации здравоохранения, итогом которого стали рекомендации относительно борьбы с факторами, способствующими ожирению, и о критических периодах жизни, в которых особо важна борьба с детским ожирением. Половина рекомендаций подчеркивают особую роль физической активности в достижении успеха в данном направлении.

Учитывая изложенное выше, именно на плечи педагогов физической культуры средних общеобразовательных школ ложатся первые и наиболее важные шаги в профилактике избыточной массы тела у детей. Ведь именно с этого возраста возможна структуризация их повседневной деятельности, формирование ее режима, контроля активности и отдыха.

Формирование приоритетов и ценностей в детском возрасте находит отражение на образ всей последующей жизни, и места в ней самодисциплины и спорта. Физические нагрузки и спортивные игры являются базой для формирования и развития сенсомоторных способностей, вносят немалый вклад в интеллектуальное, социальное и личностное развитие в детском возрасте.

Важным направлением в усовершенствовании учебного процесса является формирование тесной связи, единой команды, включающей учителя физической культуры, врача и родителей.

Организацию современной оздоровительной физической культуры для детей невозможно представить без тесного непрерывного взаимодействия педагогов физической культуры и медицинского персонала. Если основные терапевтические концепции в выявлении групп риска повышенной массой тела разработаны и активно внедряются в системе здравоохранения, то должного отражения в разработке программ школьного образования они находят не в полной мере.

Таким образом, решение проблемы избыточной массы тела в популяции, находит свои корни в детском возрасте, когда наиболее успешно можно привить здоровый образ жизни, принципы гигиены питания и рациональное распределение времени отдыха и физических нагрузок. Непременным условием успеха является поддержка родителей и социального окружения. Наиболее важным компонентом в комплексном подходе к решению данной проблемы является совместная разработка программ образовательного процесса педагогов и врачей общеобразовательных заведений. Важным аспектом является выявление лиц группы риска и индивидуальная разработка рекомендаций как в ходе проведения занятий, так и рекомендации их родителям.

1. Аверьянов, А. П. Диагностика ожирения у школьников: значение определения массы жировой ткани / А. П. Аверьянов, Н. В. Болотова, Е. Г. Дронова // Педиатрия. – 2003. – C. 1-4.
2. Васин Ю.Г. Физические упражнения -- основа профилактики ожирения у детей. - Киев: Здоровье, 1989. - С. 28 - 31.
3. Всемирная организация здравоохранения. Ожирение и избыточный вес. Информационный бюллетень № 311 Январь 2015 г. Электронный ресурс: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/.
4. Дубровский В.И. Лечебная физкультура. - М.: Владивосток, 1989. - С. 511- 513.
5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с.
6. Каганов Б. С., Павловская Е. В., Стародубова А. В. и др. Осложнения ожирения у детей и подростков. Вопросы практической педиатрии 2012; № 3:50—58.
7. Комплексный подход к снижению массы тела у детей и подростков с избыточной массой тела, ожирением и метаболическим синдромом. Учебноепособие. — М.: РГМУ им. Н. И. Пирогова, 2011.
8. Розанов В. Б. Прогностическое значение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с атеросклерозом, у детей и подростков и отдаленные результаты профилактического вмешательства. Автореф. дисс. докт. мед. наук. — М., 2007