

innovations // Scientific Bulletin of National Mining University. 2015. № 6 (150). С. 134–143. <http://nvngu.in.ua/index.php/ru/>.

9. *Fedorov V. A. & Tretyakova N. V.* The Development of Vocational Pedagogical Education in Russia (Organizational and Pedagogical Aspect) // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. № 11(17). С. 9803-9818. <http://www.ijese.net/makale/1207>.

УДК 613:37

*Мужчинина Н. Н.*

*ABC Adult School, Serritos,  
Лос-Анжелес, Соединенные штаты Америки*

## **ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В США: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ГОСУДАРСТВА И ШКОЛЫ**

**Аннотация.** В статье рассмотрено актуальное состояние проблемы избыточного веса среди детей и подростков в США, факторы, оказывающие влияние на изменение веса детей и подростков. Так же представлены роль школы в данной проблеме и описаны пути взаимодействия государства, школы и общественных организаций.

**Ключевые слова:** дети, подростки, избыточный вес, ожирение, фаст-фуд, здоровое питание, питание в школе, США, государство.

*Muzhchinina N.N.*

*ABC Adult School, Serritos,  
Los-Angeles, United States of America*

## **OVERWEIGHT ISSUE AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS IN USA: INTERACTION BETWEEN THE STATE AND SCHOOL**

**Abstract.** The article discusses the current state of the problem of overweight among children and adolescents in the United States, the factors influencing the change in the weight

of children and adolescents. Well as representing the school's role in this issue and described the way of interaction between government, schools and community organizations.

**Key words:** children, adolescents, overweight, fast-food, healthy food, school nutrition, USA, government.

Проблема избыточного веса у детей и подростков - это проблема, ставшая особо актуальной в 21 веке для большинства развитых стран, а в последнее время и для ряда развивающихся стран. Более чем 25% детей Австралии, Чили, Великобритании и Соединенных Штатов Америки имеют избыточный вес. Данный показатель в два раза выше, чем показатели середины 70-х годов прошлого века, когда проблема избыточного веса только начинала принимать форму эпидемии [3].

Согласно ежегодному статистическому отчету американской ассоциации «American Heart Association» на конец 2013 года в США 23,9 миллионов детей в возрасте от 2 до 19 лет имеют избыточный вес или ожирение; среди мальчиков это 33,0%, среди девочек - 30,4%. Из них у 12,7 миллионов детей признаны разные стадии ожирения: у 18,6% среди мальчиков и у 15,0% среди девочек [2]. Приведенные данные показывают, что проблема избыточного веса у подрастающего поколения выросла до необходимости принятия ряда решений на государственном уровне.

Американские ученые обращают внимание властей на то, что «распространенная проблема избыточного веса и ожирения среди подростков вызывает особое беспокойство, так как подросток с избыточным весом или ожирением с высокой степенью вероятности становится взрослым с избыточным весом или ожирением. Поэтому мы должны первоочередно сфокусировать свои усилия на предупреждении ожирения у подростка, и затем приложить усилия по идентификации и лечению группы высокого риска подростков, уже страдающих избыточным весом или ожирением».

Исследования других американских ученых показали, что около 20 % подростков в возрасте от 12 до 19 лет имеют аномальное количество липидов в крови, что ассоциируется с повышенным риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Диабет 2-го типа и гипертония так же возникает гораздо более часто среди молодых людей, страдающих избыточным весом [3].

Помимо проблем со здоровьем, дети и подростки с избыточным весом сталкиваются с рядом психологических проблем, таких как обиды от других подростков, в некоторых случаях социальная изоляция и дискриминация.

В чем же причина такого количества детей и подростков с избыточным весом в США? Основной причиной излишнего веса у подростков и детей ученые считают превышение потребляемых калорий над расходуемыми. Большинство детей младенческого и раннего детского возраста показывают удивительную способность эффективного регулирования потребления и траты калорий. В то же время у детей школьного возраста механизм саморегулирования ослабевает и, когда предлагается порция еды, превышающая реальную необходимость, дети потребляют ее.

Другой причиной излишнего веса у детей является фактор наследственности. Исследования Американской Академии детской и подростковой психиатрии показали, что если хоть один из родителей страдает ожирением, в 50% случаев у ребенка будут проблемы с лишним весом. А если оба родителя находятся в стадии ожирения, шанс, что у ребенка так же будет лишний вес, вырастает до 80 %. И причина не столько в физиологической наследственности, сколько в пищевом поведении, привычках, предпочтениях и образе жизни, который поддерживается в данной семье. Это связано с тем, что на детское отношение к еде оказывают влияние семейные и культурные ценности и обычаи на столько же сильно, как и влияние школы, сверстников и медиа.

Возникает вопрос: какой же из окружающих факторов наиболее повлиял на увеличение числа детей и подростков с избыточным весом в США

за последние три десятилетия? Многочисленные наблюдения показывают, что только 18% подростков соблюдают физическую активность ежедневно в течение часа, и только один из пяти ежедневно употребляет пять и более порций фруктов и овощей в день. Телевизионные передачи и реклама, сокращение школьной программы по физической культуре, проживание в районах, где игры вне дома небезопасны для подростка, а также постоянно находящиеся на работе родители – все это прямо или косвенно оказывает влияние на увеличение числа подростков с избыточным весом. Ребенок, поглощающий еду наедине с телевизором или компьютером, чаще всего переедает, потому что он чувствует себя одиноким, скучающим, или находится под влиянием рекламы.

Злоупотребление фаст-фудом так же является одной из главных причин увеличения количества детей и подростков с избыточным весом. Сравнительный анализ процента количества калорий, ежедневно потребляемых детьми, питающимися вне дома, увеличился с 23,4% до 33,9% за период с 1977 по 2006 год. Исследователи отмечают, что употребление еды, приготовленной вне дома, включая фаст-фуд, потребляемый дома, и еду, приготовленную в магазине, значительно увеличивает общее количество потребленных калорий. Это связано с тем, что обычно одна порция фаст-фуда значительно больше по объему, чем необходимо детскому организму, при этом содержит улучшители вкуса, высокое количество высоко-насыщенных и транс-жиров, повышенное количество соли и сахара, что способствует набору веса [3].

Так же у исследователей не осталось без внимания потребление подростками напитков с высоким содержанием сахара, таких как кола, других газированные и негазированные напитков, типа холодного чая и кофе, энергетиков. Согласно исследованиям, 29,2% подростков ежедневно употребляют одну и более порций вышеуказанных напитков [3].

Проблема усложняется тем, что чипсы, шоколад и газированные напитки - это основные товары, которые предлагаются многочисленными продуктовыми аппаратами, установленными на территории школ. Наравне со едой, положенной согласно основной программы питания школьников, в школьных магазинах и снэк-барах предлагаются различные виды фаст-фуда. Опрос школьников средних классов показал, что более чем в 50% случаев, они предпочитают покупать фаст-фуд и газированные напитки, вместо или в добавок к обычной школьной еде.

Как уже говорилось выше, для эффективного контроля веса необходимо учитывать не только объем потребляемых калорий и качества еды, но и объем физической активности детей и подростков. Расписание уроков в школах так же не способствует расходу полученных калорий. Если в начальной школе дети имеют достаточно времени для физической активности и прогулок, то в средней школе время уроков колеблется от 47 до 52 минут, отсутствует понятие «перемены» между уроками, и существует только два перерыва на снэк и ланч при общей продолжительности учебного дня с 8-30 до 15-00. Так же статистика показывает что если в шестых и седьмых классах у 94% учеников есть уроки физкультуры, то к 12 классу урок физкультуры есть только у 37,3% учеников [3].

Система внешкольного образования, как в России, в США отсутствует. Существуют районные клубы для подростков, с хорошо оборудованными спортивными залами, однако посещение этих клубов платное, и не многие родители могут позволить себе эти расходы. Хорошей альтернативой служит наличие большого количества парков с кортами для баскетбола, волейбола, катания на скейтах, дорожек для велосипедистов и бегунов. Однако, помимо оборудования, намного важнее для подростка наличие тренера или человека, способного увлечь его спортом. Парки и зоны отдыха такими опциями не обладают. В данном случае важную роль в привитии любви к спорту могут сыграть только родители.

Что же делается правительством, школами и различными ассоциациями для того, чтобы изменить ситуацию? В 2010 году Президент США Б. Обама подписал акт, который узаконил финансирование федеральной программы школьного питания, и согласно которому дети из семей с низким семейным доходом имеют возможность бесплатно получать здоровую еду в школе. Также данный акт определяет перечень продуктов, разрешенных к продаже в течение учебного времени на территории школы, включая продуктовые автоматы, а la carte и школьные магазины. Помимо этого предполагается дополнительное финансирование для школы, если руководство обязуется соблюдать предложенные пищевые стандарты на территории школы. В настоящее время многие школы в процессе реализации предложенных стандартов. Так, например, во всех школах Нью Джерси запрещено продавать в течение учебного времени продукты, где сахар находится на первом месте в перечне ингредиентов, любые виды конфет, либо продукты с низкими питательными свойствами. Снеки и напитки, продаваемые на территории школы, не должны содержать более 8 грамм жира и 2 грамм насыщенных жиров на порцию, а так же напитки должны быть объемом не более 355 мг, за исключением бутилированной воды.

Помимо правительства, ответственность за здоровье детей взяла на себя медиа-индустрия. В 2008 году была запущена ТВ-программа «Здоровые привычки для жизни» в формате «Улица Сезам». Любимый американскими детьми персонаж Cookie Monster стал чемпионом по здоровому выбору еды, были введены новые герои: Брокколи, Кусок сыра, Банан, Цельнозерновая булочка.

Телевизионные программы Диснея также ведут пропаганду здорового образа жизни и физической активности. В течение дня проигрываются 10-минутные сюжеты с участием популярных актеров канала Дисней, позволяющие детям и подросткам разучивать танцевальные элементы, либо готовить простое, но здоровое блюдо.

Многие разработчики видео игр так же предлагают своим юным потребителям различные спортивные видео игры с активным участием. Так, программа Wii Fit от Nintendo инструктирует и тренирует пользователей по йоге, играм на развитие чувства баланса, растяжку, аэробику, а так же предлагает различные симуляторы спортивных игр, например, теннис.

Осознание того, что без работы с родителями пищевые привычки детей и подростков не изменить, привело к разработке ряда программ, направленных на образование родителей в сфере здорового питания. Программы для родителей реализуются как при помощи школ, так и при помощи религиозных и медицинских обществ. Помимо информирования о вреде избыточного веса у подростка, данные программы дают советы по здоровому питанию подростка, психологически настраивают родителей как относиться к еде и питанию своих детей, помогают разработать стратегию по внедрению здоровых пищевых привычек в рамках всей семьи.

Признание данной проблемы на государственном уровне вывело ее в ряд первоочередных и особо важных для сохранения здоровья нации. Мишель Обама, Первая леди США, в 2010 году организовала кампанию «Let's move!», направленную на борьбу с детским ожирением. Одной из частей этой кампании было приглашение волонтерами профессиональных шеф-поваров, которые проводили встречи в школах и обучали детей как просто и вкусно можно готовить здоровую еду самостоятельно [4].

Таким образом, мы видим, что школа в США является одним из важных элементов в решении проблемы избыточного веса детей и подростков. «This isn't the kind of problem that can be solved overnight, but with everyone working together, it can be solved. So, let's move» («Это не тот вид проблемы, который можно решить “в наскок”, но если мы будем работать вместе, проблема будет решена. Итак, вперед!») - произнесла М. Обама на ежегодном выступлении в поддержку своей кампании в Белом доме [1].

## Список литература

1. Официальный сайт Белого Дома, Вашингтон [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.whitehouse.gov/the-press-office/first-lady-michelle-obama-launches-lets-move-americas-move-raise-a-healthier-genera>
2. Официальный сайт Американской Ассоциации «American Heart Association» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.heart.org/>
3. Официальный сайт Региональной публичной библиотеки г.Лос-Анжелес [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.colapublib.org/>
4. Let's move! [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://en.wikipedia.org/wiki/Let%27s\\_Move](http://en.wikipedia.org/wiki/Let%27s_Move)

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

*Нестеров Е. Ю., Кетриш Е. В.*

*Российский государственный профессионально  
-педагогический университет, Екатеринбург*

*Nester-ko@inbox.ru*

## ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

**Аннотация.** Представлены аргументы, показывающие значимость принципа оздоровительной направленности в спортивной тренировке, а также последствия несоблюдения данного принципа.

**Ключевые слова:** Аспект единства образования и воспитания, принцип оздоровительной направленности, спортивная тренировка.