

УДК 376

**К. М. Циценко,**

факультет психологии и педагогики,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. О. В. Морозова

## Медико-социальная профилактика подросткового ожирения

*Аннотация.* В статье освещены результаты опытно-экспериментальной работы по медико-социальной профилактике подросткового ожирения, представлен разработанный и апробированный на базе Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей Минздрава России комплекс профилактических мероприятий, способствующих предупреждению развития ожирения у подростков.

*Ключевые слова:* подростковый возраст, ожирение, избыточная масса тела, медико-социальная профилактика, профилактические мероприятия.

**А**ктуальность медико-социальной профилактики подросткового ожирения обусловлена тем, что в настоящее время в Российской Федерации «ожирением страдают около 8,5 процентов подростков, проживающих в городах» [2, с. 292]. При этом ожирение является причиной значительного числа «медицинских, психосоциальных и нейрокогнитивных нарушений в подростковом возрасте» [1, с. 386].

В связи с этим на базе Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей Минздрава России была организована и проведена опытно-экспериментальная работа по медико-социальной профилактике подросткового ожирения, направленная на выявление подростков, склонных к ожирению, проведение исследования их пищевых предпочтений, уровня физической активности и особенностей образа жизни, а также мероприятий, способствующих предупреждению дальнейшего развития у них ожирения.

В эксперименте приняли участие 20 подростков, проходивших обследование в медицинском центре в апреле 2021 г. Зафиксированный у них индекс массы тела находился в пределах значений 25,5–33,5: у 14 человек была выявлена избыточная масса тела; у 6 подростков — первая степень ожирения. Далее после получения согласия самих подростков и их родителей (либо законных представителей) было проведено анкетирование ребят, по результатам которого было установлено, что подростки не осведомлены о значимости проблемы ожирения, не имеют четкого представления о рациональном питании, ведут малоподвижный образ жизни, физическая активность не входит в число их жизненных приоритетов.

Затем подростки были разделены на две группы по 10 человек: экспериментальную и контрольную. Именно с участниками экспериментальной группы проводилась опытно-экспериментальная работа. Для них был разработан комплекс занятий, направленный на формирование у подростков представлений о значимости и серьезности проблемы ожирения, о принципах рационального питания, важности ведения здорового образа жизни и обязательности присутствия в ней двигательной активности.

В течение мая 2021 г. с подростками было проведено пять тематических занятий: «Ожирение — важная проблема XXI в.», «Принципы рационального питания», «Физическая активность: здоровье и красота», «Правильный режим дня — залог здоровья и успеха», диспут «ЗОЖ: против или за». Активными участниками занятий, помимо самих подростков, являлись их родители, работники медицинского центра, специалисты в сфере здорового питания, физической культуры и спорта.

В процессе осуществления профилактических мероприятий, которые проводились в помещении медицинского центра, активно использовались информационно-коммуникационные технологии. Каждое мероприятие включало как теоретическую часть, так и практико-ориентированную составляющую. В ходе проводимых мероприятий подростки проявляли заинтересованность, были активны при обсуждении рассматриваемой темы, задавали дополнительные вопросы, высказывали предложения о продолжении проведения подобного рода занятий.

В завершение работы было проведено повторное анкетирование подростков экспериментальной и контрольной групп, которое показало, что в экспериментальной группе девять ребят стали считать, что ожирение является серьезной проблемой; восемь опрошенных признали необходимость ежемесячного контроля собственного веса. Все без исключения стали понимать, что фастфуд вреден для здоровья и нужно ограничивать себя в таких продуктах, как конфеты, торты, сладкие напитки и проч., с целью предупреждения набора массы тела. Восемь респондентов начали питаться не реже трех раз в день. Такое же количество ребят перестали есть после восьми часов вечера. Семь человек изменили свой режим сна, такое же число подростков стали посещать тренажерные залы и бассейны. Шесть опрошенных начали практиковать пешие прогулки по вечерам, а семь участников экспериментальной группы — значительно меньше времени проводить за компьютером и смартфоном.

Кроме того, в целях наблюдения за изменением массы тела участники экспериментальной группы прошли контрольное взвешивание, при котором было установлено, что всем десяти участникам группы удалось снизить вес. Максимальное снижение веса составило 4 кг, минимальное — 1,5 кг. То есть проведенное тестирование участников экспериментальной группы свидетельствовало о результативности профилактических мероприятий.

Тем не менее с целью установления достоверности полученных результатов было проведено повторное анкетирование участников контрольной группы, которое показало, что восемь подростков контрольной группы по-прежнему не считают ожирение проблемой; девять респондентов полагают, что ежемесячно контролировать свой вес не имеет смысла; восемь ребят не видят в фастфуде вреда для здоровья; семь подростков полагают, что не нужно ограничивать себя в таких продуктах, как конфеты, торты, сладкие напитки и проч., с целью предупреждения набора массы тела. Восемь из десяти подростков контрольной группы по-прежнему едят менее трех раз в день; девять человек принимают пищу после восьми часов вечера и ложатся спать позднее 11 часов вечера. Девять ребят так и не посчитали необходимым посе-

щать тренажерный зал или бассейн. Аналогичное количество подростков не стали совершать пешие прогулки. Девять подростков контрольной группы по-прежнему проводят свое свободное время, играя в компьютерные игры, общаясь с друзьями в социальных сетях, смотря телевизор.

По аналогии с участниками экспериментальной группы, в целях наблюдения за изменением массы тела участники контрольной группы прошли контрольное взвешивание, при котором было установлено, что у восьми человек вес сохранился на прежнем уровне, а два подростка даже набрали дополнительно от 2 до 3 кг веса.

Сравнение результатов повторного анкетирования подростков экспериментальной и контрольной групп показало, что доля участников экспериментальной группы, считающих, что ожирение является серьезной проблемой и нужно ежемесячно контролировать свой вес, на 70 % выше, чем в контрольной группе. Количество подростков контрольной группы, полагающих, что фастфуд вреден для здоровья и нужно ограничивать себя в ряде продуктов с целью предупреждения набора массы тела, ниже, чем в экспериментальной группе, на 80 % и 70 % соответственно.

Доля респондентов в экспериментальной группе, питающихся реже трех раз в день и принимающих пищу после восьми часов вечера, ниже, чем в контрольной группе, на 60 % и 70 % соответственно. Число подростков экспериментальной группы, ложащихся спать до 11 часов вечера, на 60 % выше, чем в контрольной группе. Занимаются физически активными видами деятельности в экспериментальной группе на 60 % больше подростков, чем в контрольной, а систематически ходят на прогулки — на 50 % больше ребят, чем в контрольной группе. Активный досуг в экспериментальной группе предпочитают 70 %, а в контрольной — только 10 % опрошенных.

Таким образом, разработанный и реализованный комплекс профилактических мероприятий, направленный на формирование у подростков представлений о значимости и серьезности проблемы ожирения, принципах рационального питания, важности ведения здорового образа жизни и обязательности присутствия в ней двигательной активности, доказал свою результативность.

1. Бочарова О. В. Ожирение у детей и подростков — проблема здравоохранения XXI века // Казанский медицинский журнал. — 2020. — Т. 101, № 3. — С. 381–388.

2. Цукарева Е. А. Современные методы профилактики формирования избыточной массы тела и ожирения у детей школьного возраста (обзор литературы) // Смоленский медицинский альманах. — 2019. — № 1. — С. 292–295.