

РОЛЬ СПОРТА В БОРЬБЕ С ПОДРОСТОВЫМ ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

**Сюкрева Е.О., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук, доцент**

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** избыточный вес, спорт, развитие способностей.*

В данной статье описана роль спорта в борьбе с детским и подростковым избыточным весом и ожирением.

Введение. В современном обществе проблема подросткового избыточного веса стала настолько актуальной, что требует незамедлительного вмешательства.

Цель работы. анализ влияния занятий физической культурой и спортом в борьбе с детским и подростковым избыточным весом и ожирением.

Результаты исследований. Спорт может стать эффективным инструментом в борьбе с детским и подростковым избыточным весом и ожирением [1, 2]. Физическая активность помогает сжигать калории и ускоряет обмен веществ. Регулярные тренировки увеличивают энергозатраты организма, что способствует снижению избыточного веса и предотвращает его набор в будущем [3, 4].

Кроме того, спорт повышает уровень физической выносливости и развивает мышцы [5]. Это в свою очередь позволяет детям и подросткам быть более активными в повседневной жизни. Они получают больше возможностей для физической активности и участия в различных спортивных мероприятиях. В результате, дети и подростки не только сжигают больше калорий, но и укрепляют свои мышцы, суставы и кости.

Спорт также вносит огромный вклад в формирование здорового образа жизни у подростков [6, 7]. Регулярные тренировки помогают им осознать важность активности и физического развития, а также научиться управлять своим весом и поддерживать его на нормальном уровне. Дети и подростки, занимающиеся спортом, часто становятся более дисциплинированными, ответственными и уверенными в себе.

Занятие спортом также способствует развитию многих других навыков и качеств, которые могут быть полезными в других сферах жизни. Спортивные команды и коллективы учат подростков работать в команде, развивают лидерские и организационные способности, а также учат их управлять эмоциями и контролировать стрессовые ситуации. Все эти навыки будут полезными в дальнейшей жизни и помогут им стать успешными и счастливыми людьми.

Важно отметить, что спорт должен стать неотъемлемой частью жизни подростка. Регулярные тренировки и занятия спортом должны стать привычкой, а не временным решением проблемы избыточного веса. Поэтому так важна роль родителей и педагогов в поддержании мотивации и создании условий для занятий спортом. Они должны показывать пример здорового образа жизни и поддерживать детей и подростков в их стремлении к здоровому и активному образу жизни.

Заключение. Роль спорта в борьбе с подростковым избыточным весом не может быть недооценена. Физическая активность и спорт помогают не только сжигать калории и улучшать физическую форму [8, 9], но и формируют здоровые поведенческие навыки, развивают самодисциплину, уверенность в себе и способствуют развитию лидерских и организационных способностей. Поэтому важно поощрять детей и подростков заниматься спортом и создавать для них условия для активного образа жизни.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары:

Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

2. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

3. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

4. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

5. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

6. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО "Издательство "Научная книга", 2014. – С. 132-135.

7. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и

туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

8. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 11-13 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.

9. Макарова, Е.В. Методы исследования адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

THE ROLE OF SPORT IN THE FIGHT AGAINST TEENAGE OVERWEIGHT

Syukreva E.O.

**Scientific supervisor – Makarova E.V.
Ulyanovsk State Agrarian University**

Keywords: *overweight, sports, development of abilities.*

This article describes the role of sports in the fight against childhood and adolescent overweight and obesity.