

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Городищенская средняя общеобразовательная школа»

## «Время заняться собой»

Автор проекта: Цыпкина Елена Алексеевна  
Руководитель: Чаланов Андрей Олегович

## Актуальность

По данным национального исследовательского центра «Здоровое питание» число людей с избыточным весом и ожирением в мире возросло с 857 миллионов человек в 1980 году до 2,1 миллиарда в 2013 году. В настоящее время Россия занимает 4 место в мире по числу людей, страдающих избыточным весом и ожирением. Первые три места занимает США, Китай и Индия. Согласно данным Международной ассоциации по изучению ожирения, ежегодный рост людей с избыточной массой тела в 1970-х годах составлял примерно 0,2 %. К 2000 году эти цифры возросли в 10 раз и составили уже 2%. По данным Всемирной организации здравоохранения, на планете около 155 миллионов детей школьного возраста имеют избыточный вес. В развитых странах мира около 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% страдают ожирением. На данный момент в России 15-20% детей имеют избыточный вес, а ещё 5-10% страдают от ожирения.

Цель проекта: разработка рекомендации для учащихся школы и их родителей по борьбе с избыточным весом и его профилактике.

### Задачи проекта:

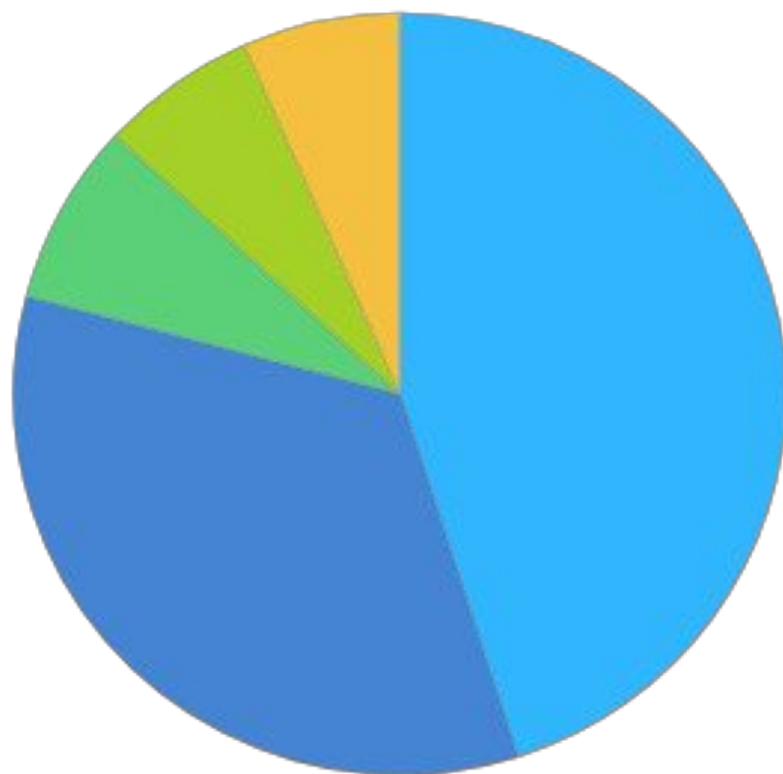
1. Определить причины возникновения избыточного веса у детей.
2. Изучить мнение специалистов в области физической культуры и спорта, медицины, учащихся школы и их родителей о причинах появления избыточного веса.
3. Изучить основные способы определения избыточного веса.
4. Изучить биохимические основы расщепления жиров в организме и специфику тренировочных занятий для нормализации лишнего веса.
5. Выработать рекомендаций для профилактики и борьбы с избыточным весом.

## Методы исследования:

1. Анализ литературных источников и информации в сети Интернет.
2. Опрос учителей физкультуры, медработников, учащихся МБОУ «Городищенская СОШ» и их родителей.
3. Сравнение и анализ полученных данных.

# Опрос учителей физической культуры

5 факторов, влияющих на появление избыточного веса у детей



- Недостаточная физическая активность
- Неправильное питание
- Несоблюдение режима дня
- Отсутствие мотивации к занятиям физкультурой
- Физиологические нарушения организма

# Опрос медицинских работников

5 факторов, влияющих на появление избыточного веса у детей



- Недостаточная физическая активность
- Неправильное питание
- Наследственная предрасположенность
- Физиологические нарушения организма
- Стрессы, эмоциональные переживания

# Опрос учащихся школы

## 5 факторов, влияющих на появление избыточного веса у детей



- Неправильное питание
- Недостаточная физическая активность
- Наследственная предрасположенность
- Отсутствие мотивации к занятиям физкультурой
- Плохо развитая спортивная инфраструктура

# Опрос родителей

## 5 факторов, влияющих на появление избыточного веса у детей



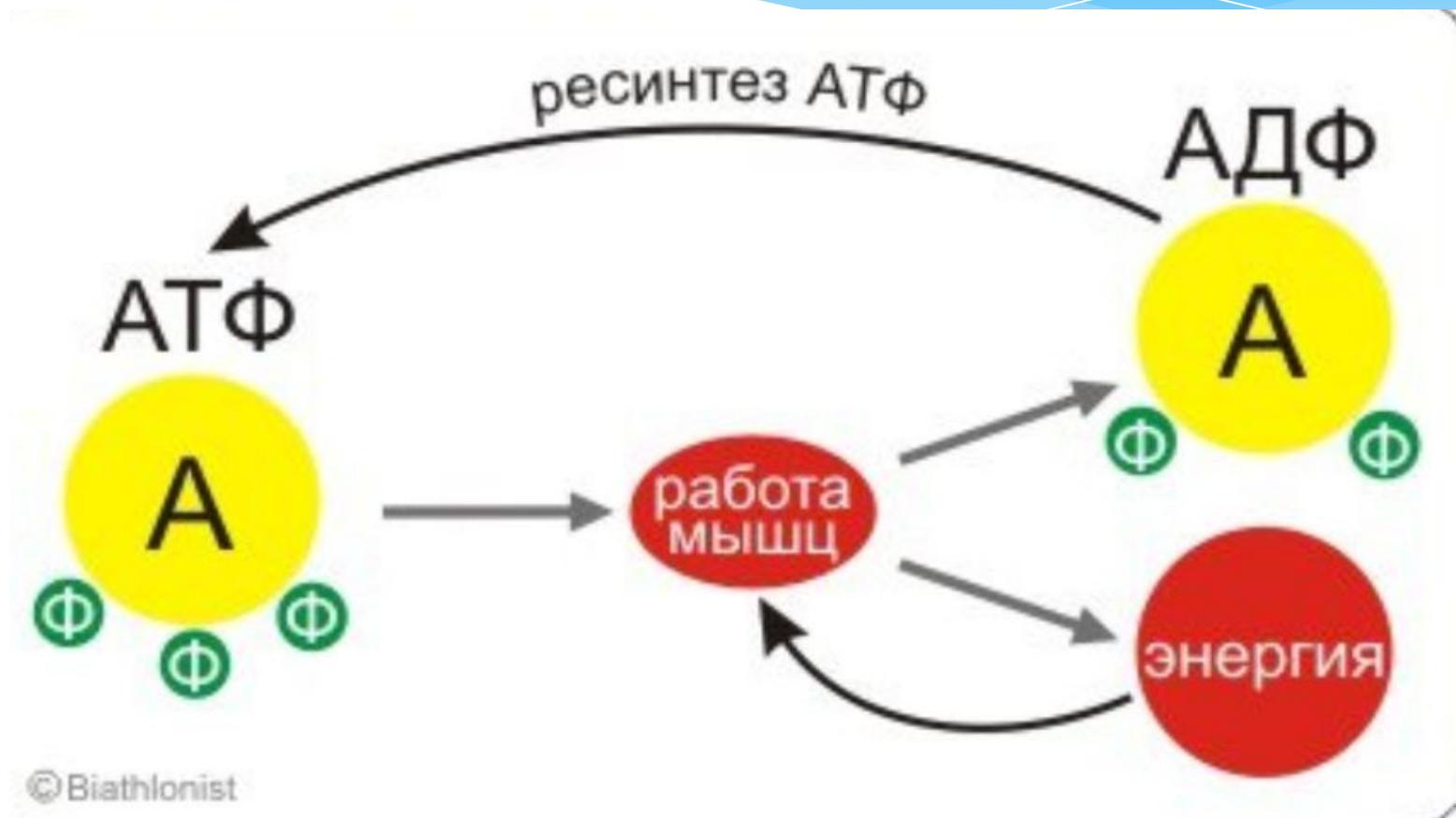
- Неправильное питание
- Наследственная предрасположенность
- Плохо развитая спортивная инфраструктура
- Недостаточная физическая активность
- Чрезмерное увлечение компьютерами, мобильными телефонами.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Индекс массы тела (ИМТ) = Вес тела (кг) / (рост (м))<sup>2</sup>

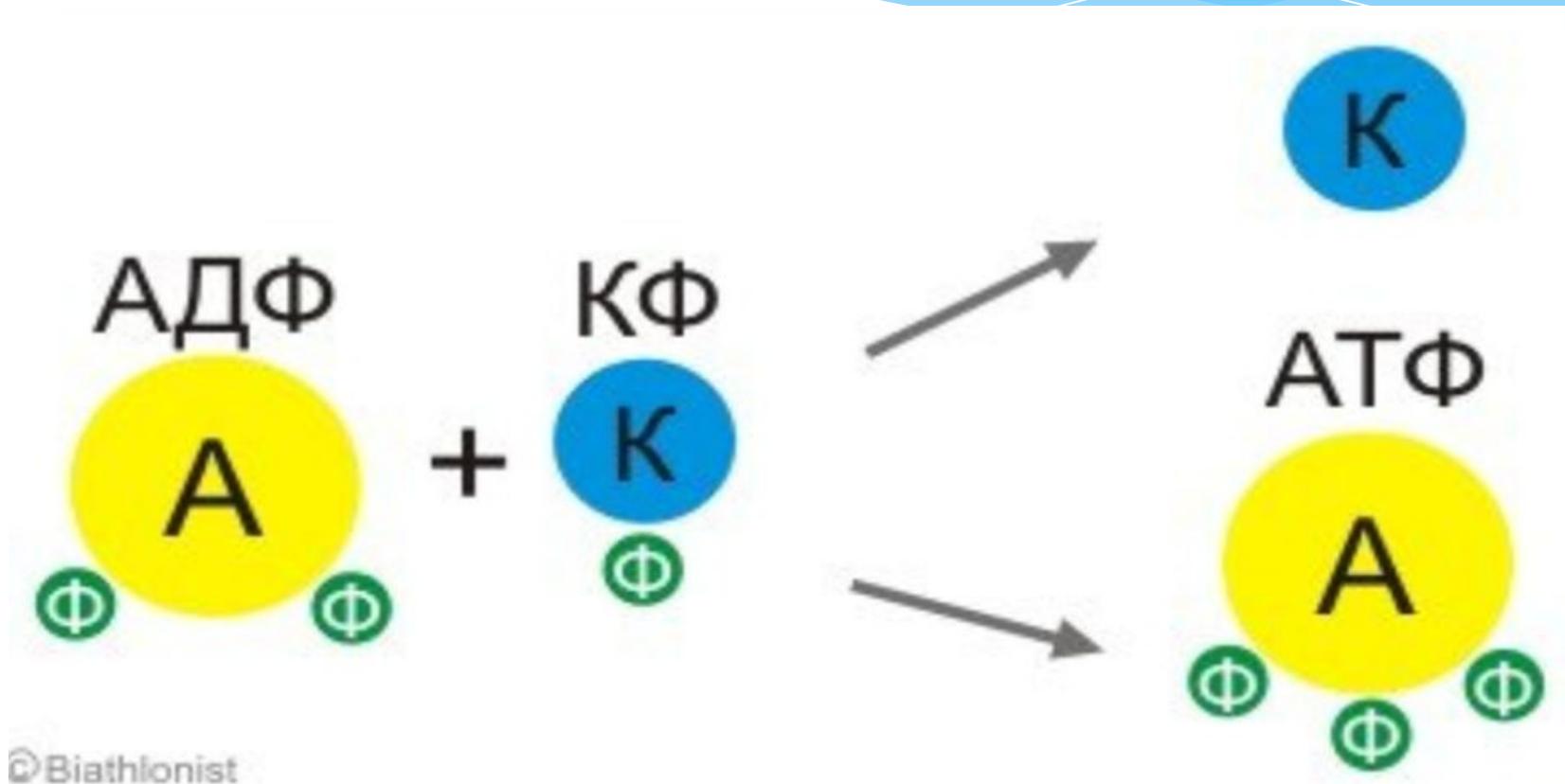
Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16-18,5	Недостаточная масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение 1 степени
35-40	Ожирение 2 степени
40 и более	Ожирение 3 степени

# БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.



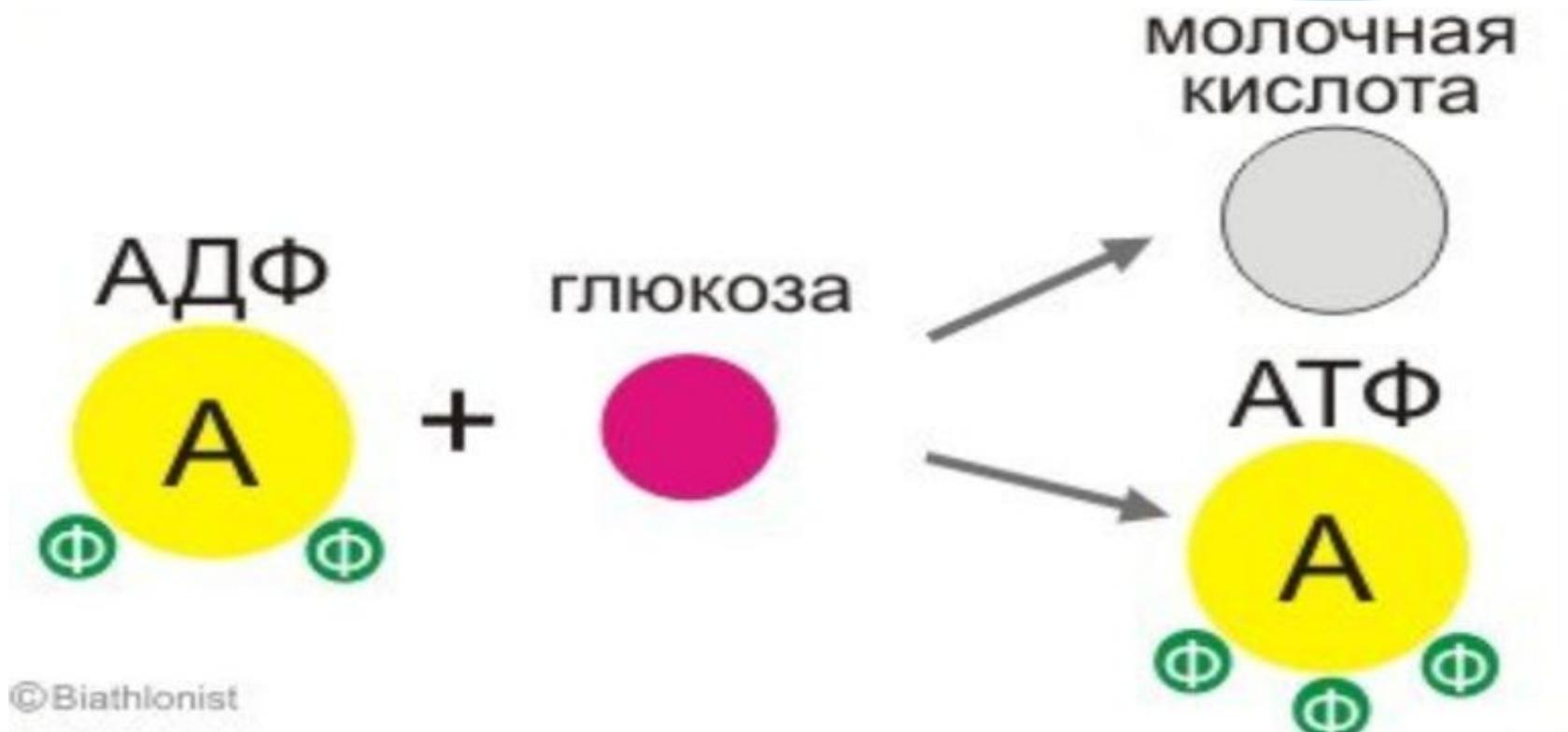
# БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Анаэробный креатинфосфатный путь резинтеза (восстановления) АТФ



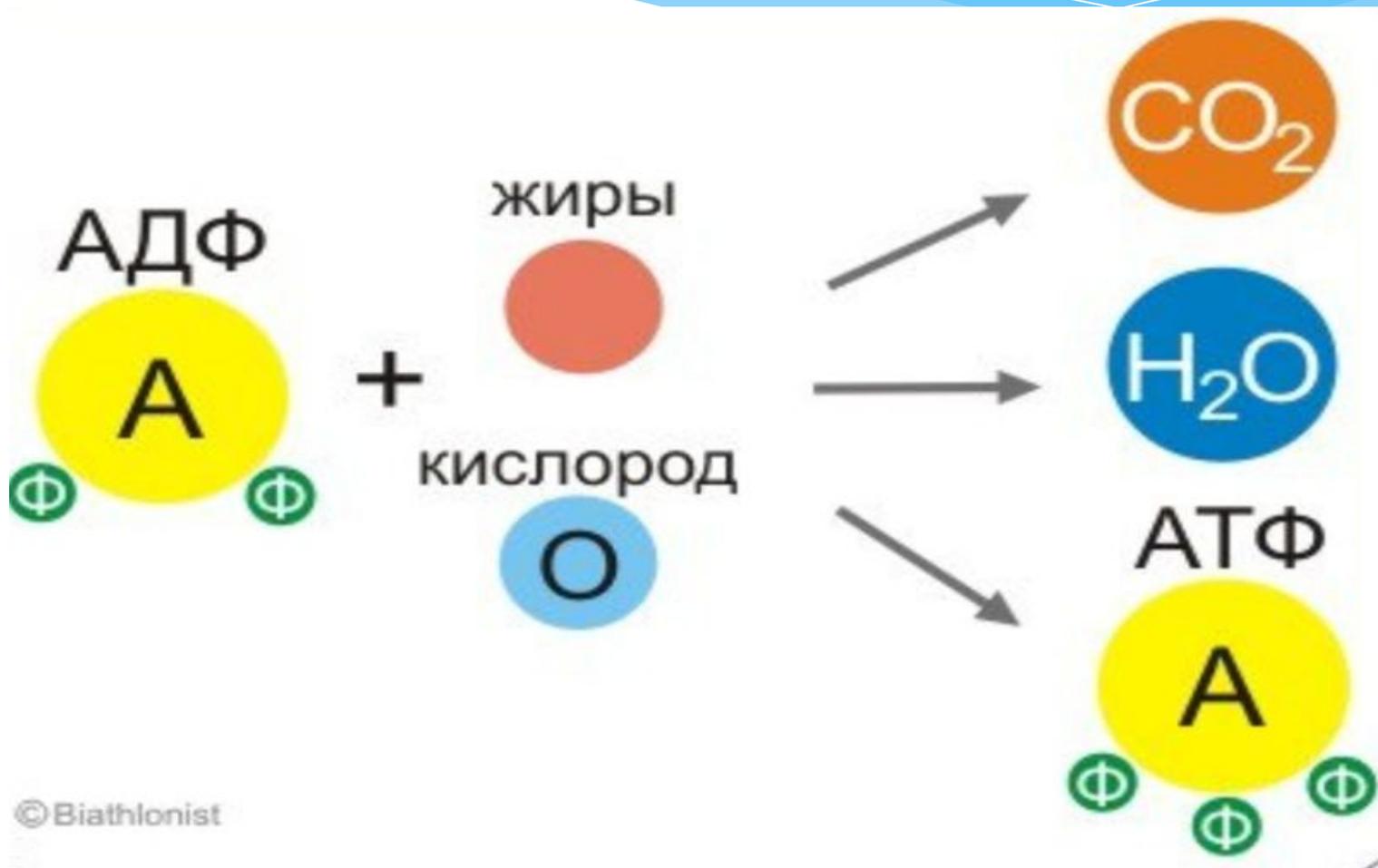
# БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Анаэробный гликолиз. Гликолитический путь синтеза (восстановления) АТФ.



# БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Аэробный путь синтеза (восстановления) АТФ



## Опрос учителей физической культуры

Какие упражнения, или виды спорта Вы рекомендовали бы учащимся школы для коррекции веса?

Ответ:

Скандинавская ходьба, бег, лыжные гонки, велоспорт, плавание. Выполнять упражнения необходимо достаточно продолжительное время от 30-40 минут до 1-1,5 часов при относительно небольшой интенсивности.

Немаловажным учителя считают корректировку режима питания и соблюдение режима дня.

## Наши рекомендации:

1. Не менее 40 минут в день уделять внимание физической нагрузке. Для нормализации веса нагрузка должна быть небольшой интенсивности, но достаточно продолжительная.
2. Включать в тренировочный процесс упражнения на развитие других физических качеств, тем самым разнообразить тренировки, сделав их менее монотонными.
3. Скорректировать (можно при помощи специалистов-диетологов) режим питания.
4. Соблюдать режим дня.
5. Заниматься самообразованием в области физической культуры и спорта.
6. Привлекать к занятиям своих друзей и близких.

**Спасибо за внимание!**