

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:

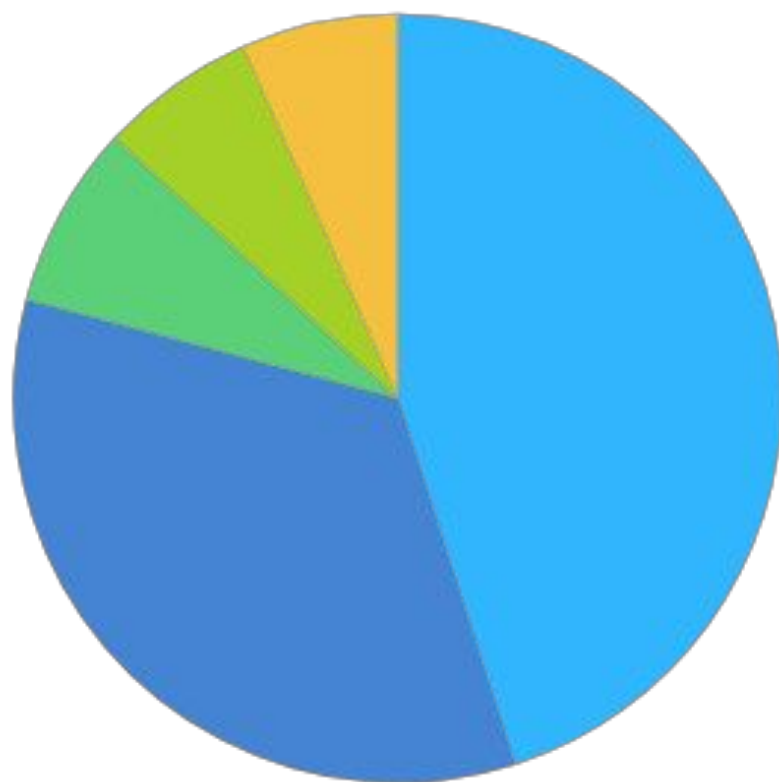
1. Определить причины возникновения избыточного веса у детей.
2. Изучить мнение специалистов в области физической культуры и спорта, медицины, учащихся школы и их родителей о причинах появления избыточного веса.
3. Изучить основные способы определения избыточного веса.
4. Изучить биохимические основы 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

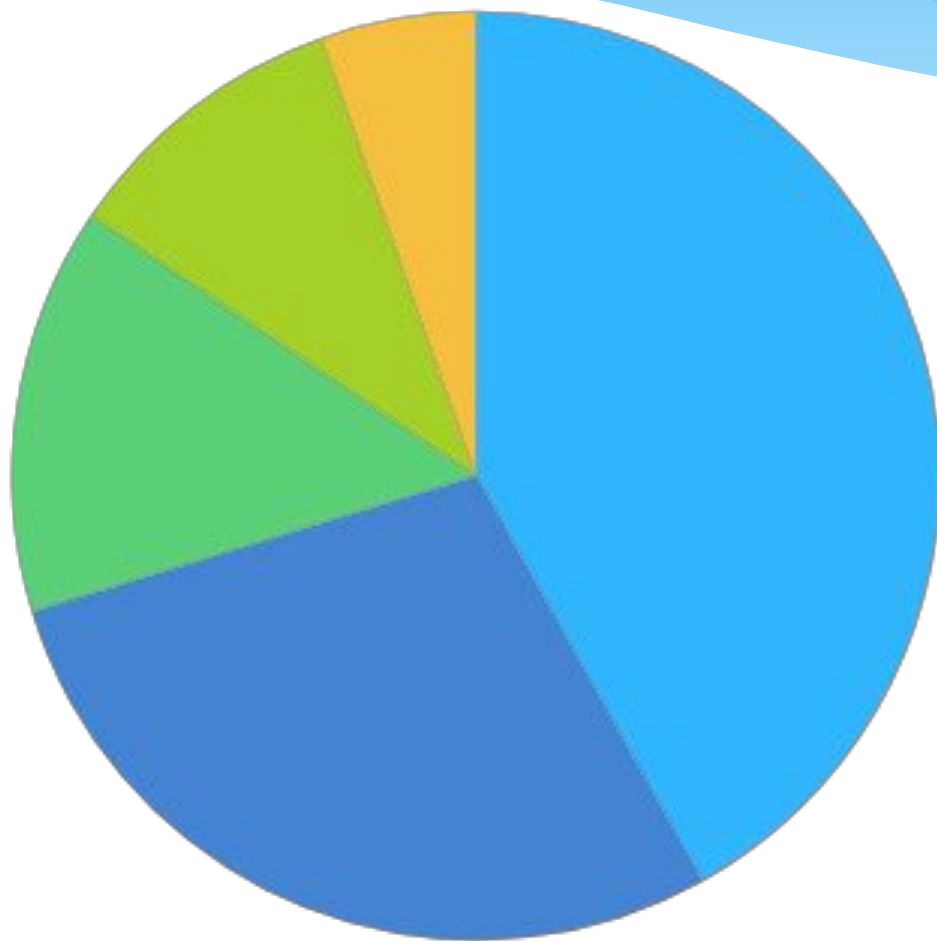
5 факторов, влияющих на появление избыточного веса у детей



- 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



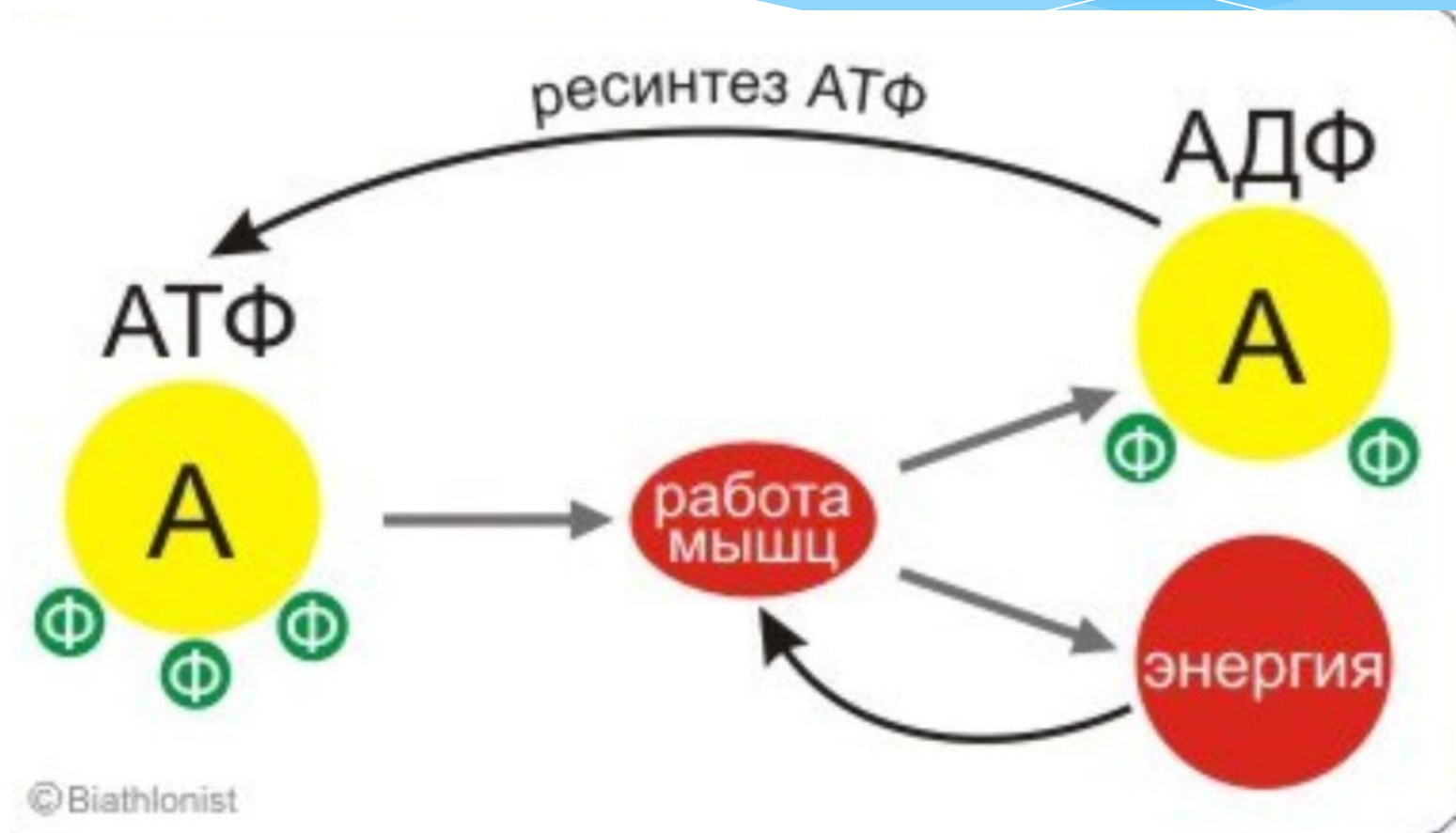
- Неправильное питание
- Наследственная предрасположенность
- Плохо развитая спортивная инфраструктура
- Недостаточная физическая активность
- Чрезмерное увлечение компьютерами, мобильными телефонами.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

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

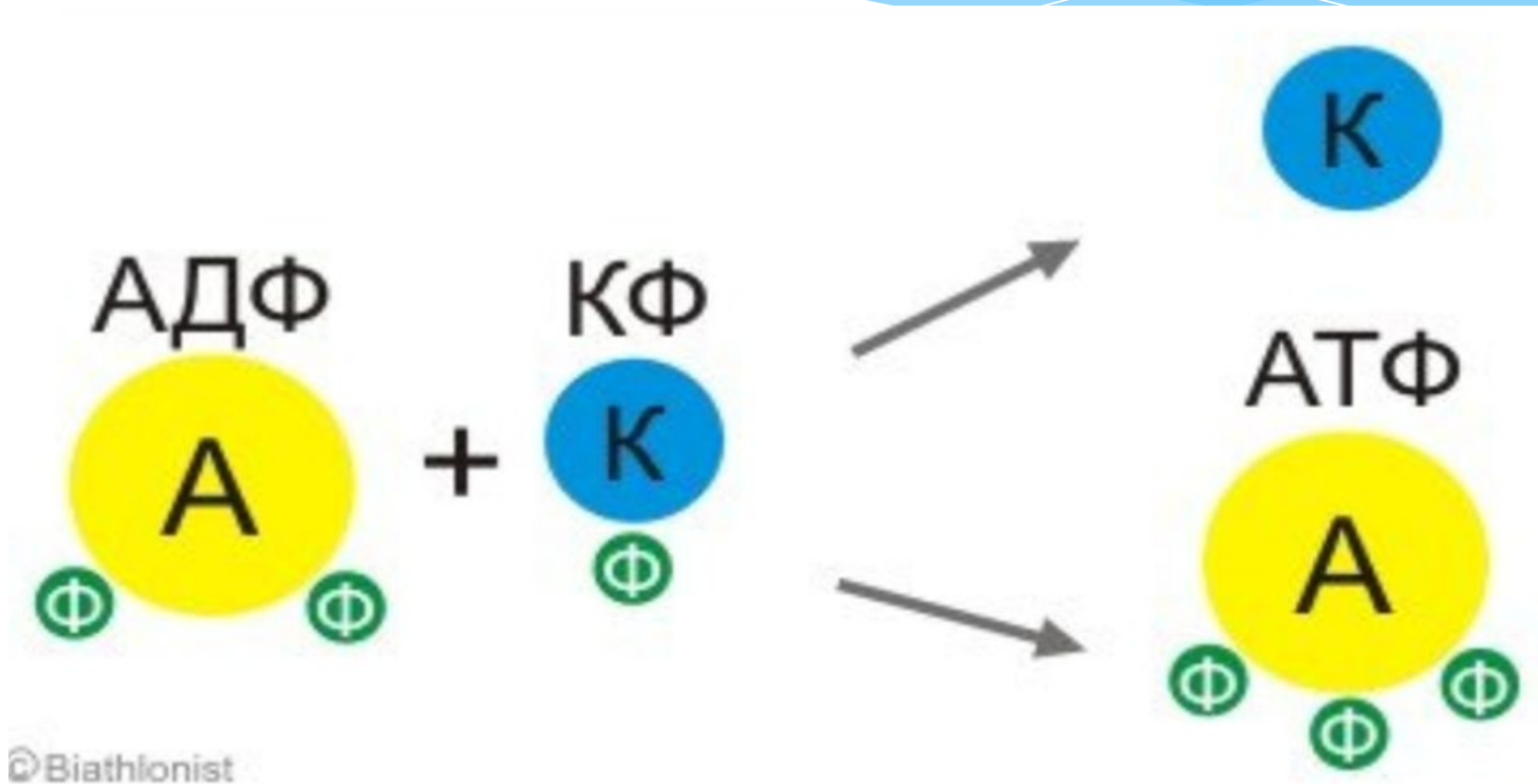
Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16-18,5	Недостаточная масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение 1 степени
35-40	Ожирение 2 степени
40 и более	Ожирение 3 степени

БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.



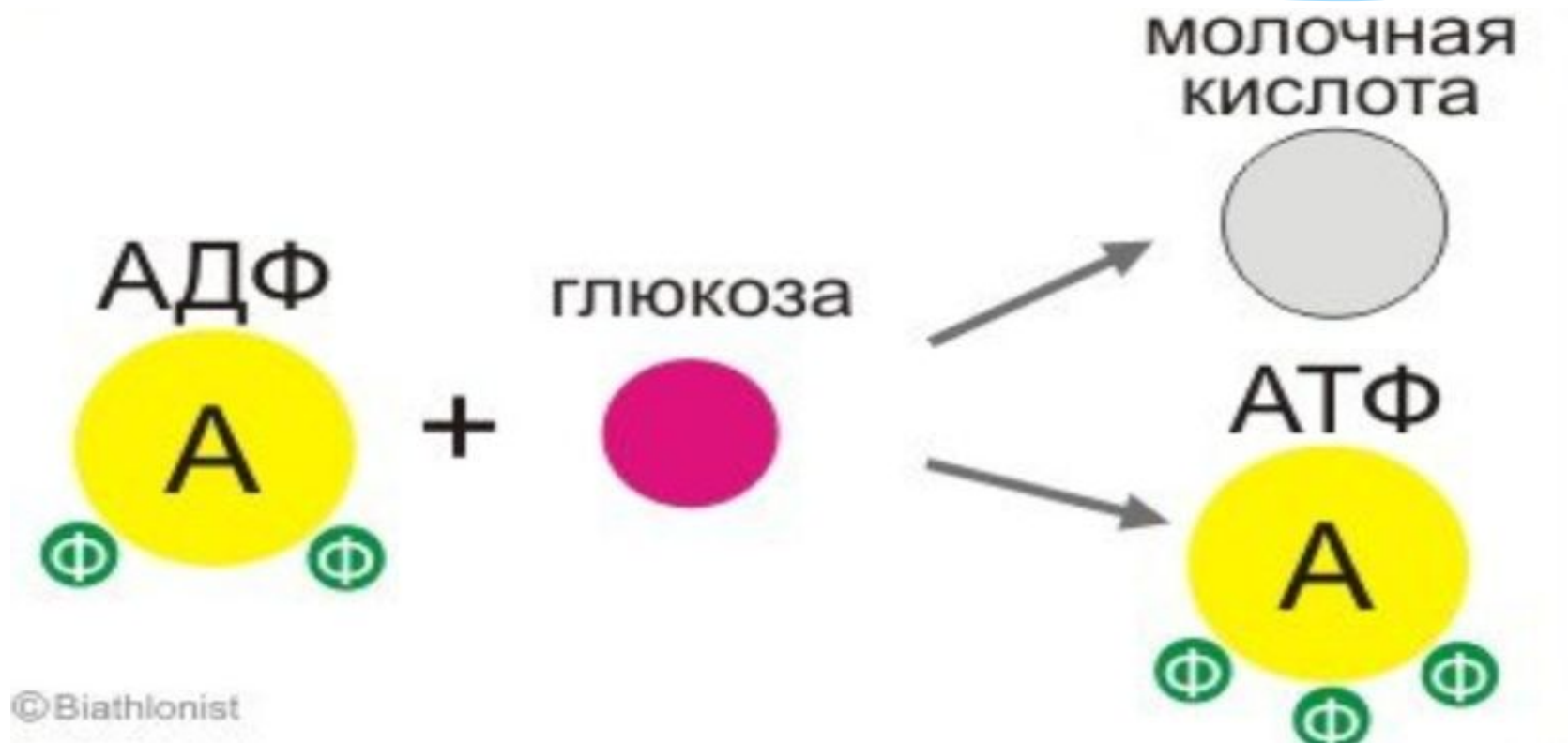
БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Анаэробный креатинфосфатный путь резинтеза (восстановления) АТФ



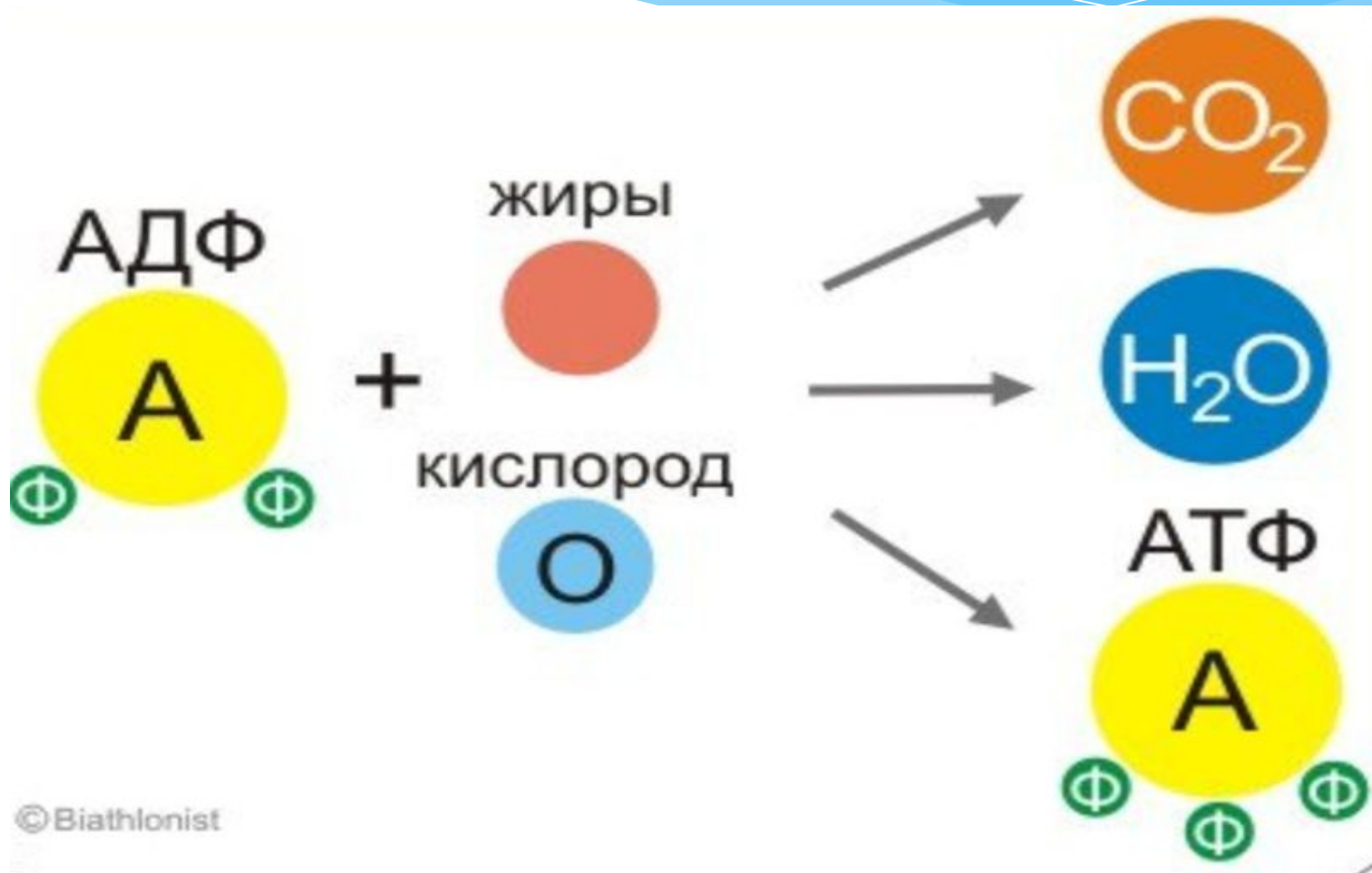
БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

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!