

Исследовательская

**работа
по физической культуре
на тему:**

**Профилактика ожирения в
школьном возрасте**

**Выполнила:
Щелчкова К.
Руководитель:
Морева М.Ю.**

апрель 2009 уч.год.

Цель:

- Оценка физических, антропометрических показателей учащихся, организация правильного питания в сочетании с упорядочением двигательной активности.

Задачи:

- Правильное соотношение между количеством и качеством питания и объёмом двигательной активности.
- Выполнение специальных физических упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, ряда координационных качеств.
- Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развитие мышц, совершенствование опорно-двигательного аппарата.

Здоровье школьника

Состояние здоровья во многом определяется в детстве, в дальнейшем же оно может поддерживаться на достигнутом уровне. Что может сделать человек и, что очень важно, его родители для создания этого «багажа здоровья» ?



Методы борьбы с ожирением



1 - правильное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами для роста, развития и оптимальной работы всех органов и систем.

2 - наличие оптимальной тренирующей нагрузки на все группы мышц, органы чувств.



3 - для сохранения и приумножения здоровья необходимо медицинское и гигиеническое образование человека, воспитание навыков поведения, сберегающего здоровье.

Степени ожирения

- I. Превышение массы до 29 %
- II. 30-49%
- III. 50-100%
- IV. Выше 100 % тела



Причины ожирения

Наследственность

Темперамент

Переедание

Душевное равновесие

Нервозность

Нарушение обмена веществ

В настоящее время среди самых опасных проблем избыточного веса является фаст-фуд.



Группа исследуемых



Измерение пульса

е

измерения



Жизненный объём лёгких



Динамометрия кистевая



Измерение силы кисти



Взвешивание



Измерение рост

антропометрических показаний

Фамилия, имя	Вес	Рост	Объем легких	Диаметр. л/пр.
Палукин А. (до/после)	75 кг./ 72,5 кг.	151 см. 153 см	1950 см ³ 2000 см ³	17,5/25 18/25
Шапуров Д. (до/после)	47 кг./ 45 кг.	149,5 см. 152 см	2820 см ³ 2900 см ³	21/20,5 23/25
Митин Н. (до/после)	55 кг./ 53,5 кг.	149,5 см. 153 см	1700 см ³ 1800 см ³	20/20,5 22/23,5
Маркелов М. (до/после)	57 кг./ 56 кг.	152 см. 155 см	2130 см ³ 2230 см ³	20/21 20,5/23
Сильчев М. (до/после)	51 кг./ 49,5 кг.	150 см. 152 см	2560 см ³ 2600 см ³	23/20,5 25/23

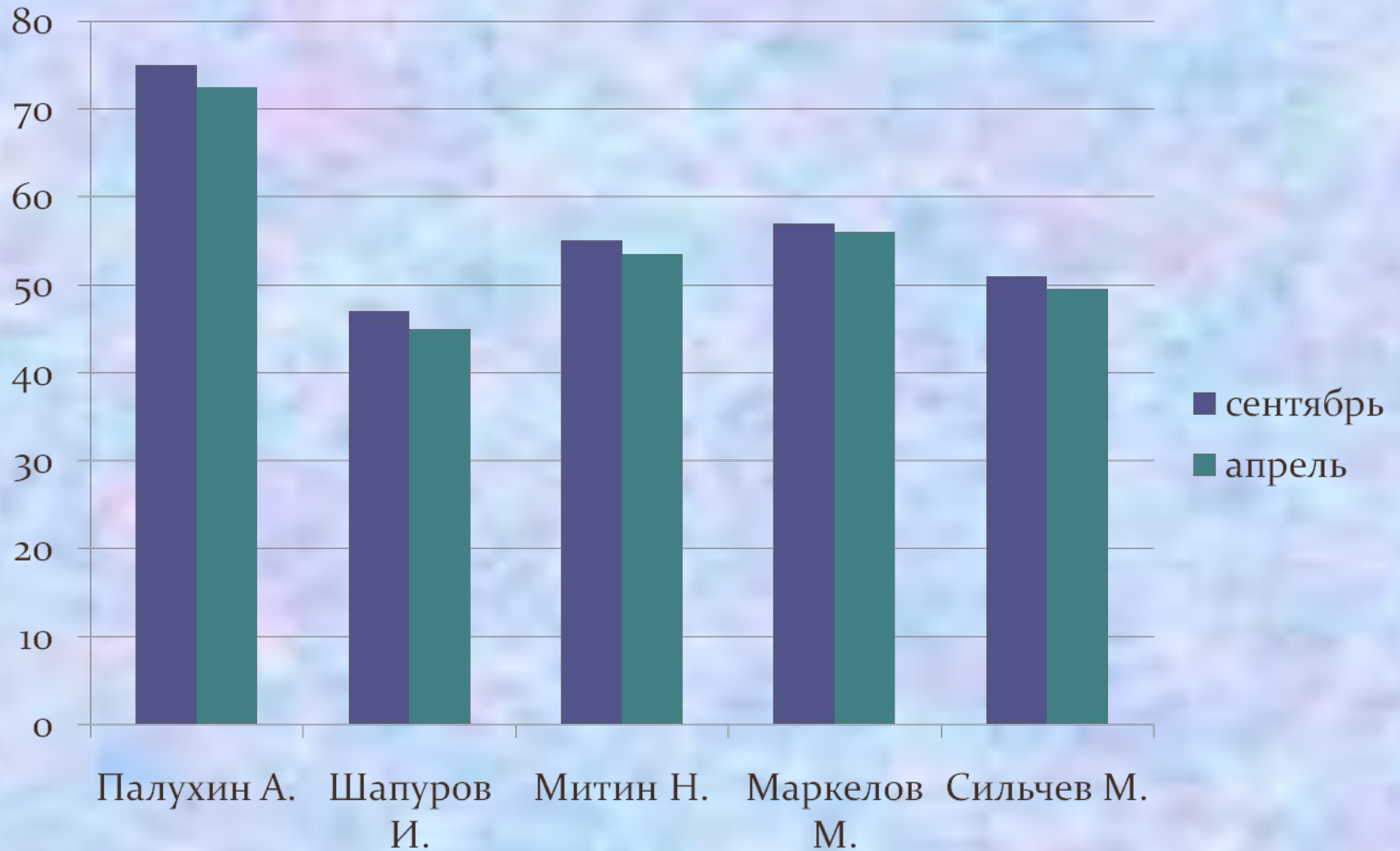
Группа исследуемых при выполнении физ. упр.



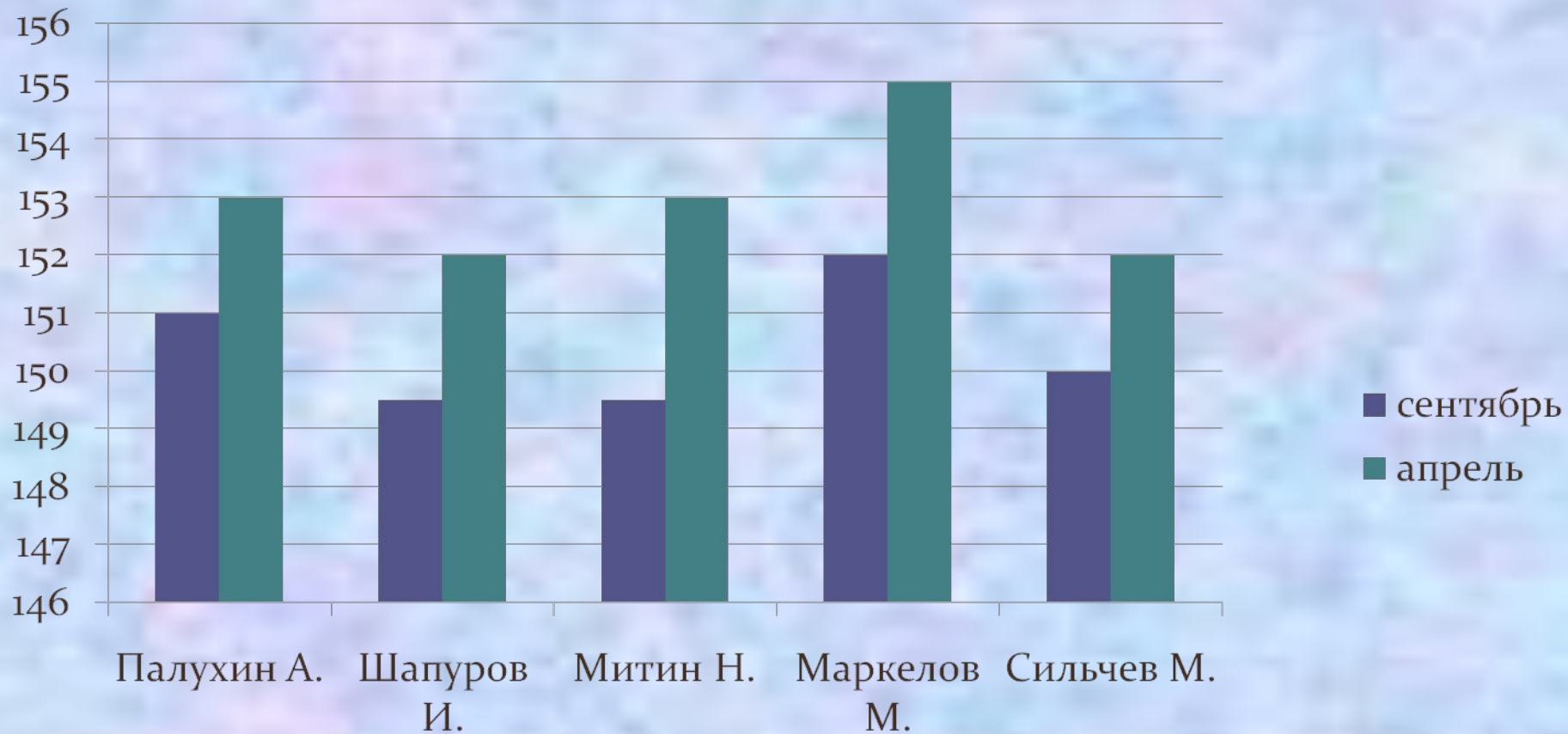
Упражнения на пресс



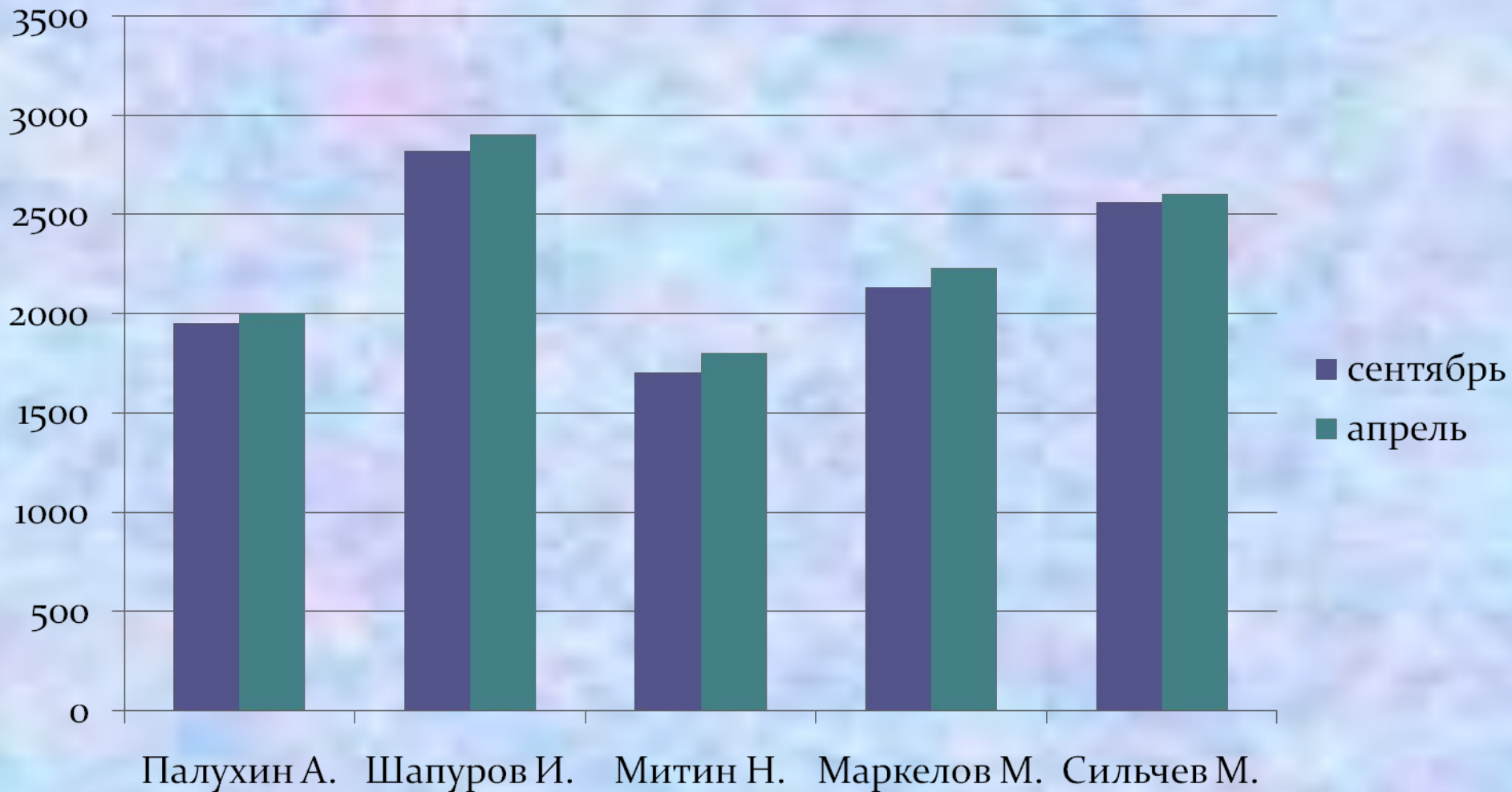
Показатели веса



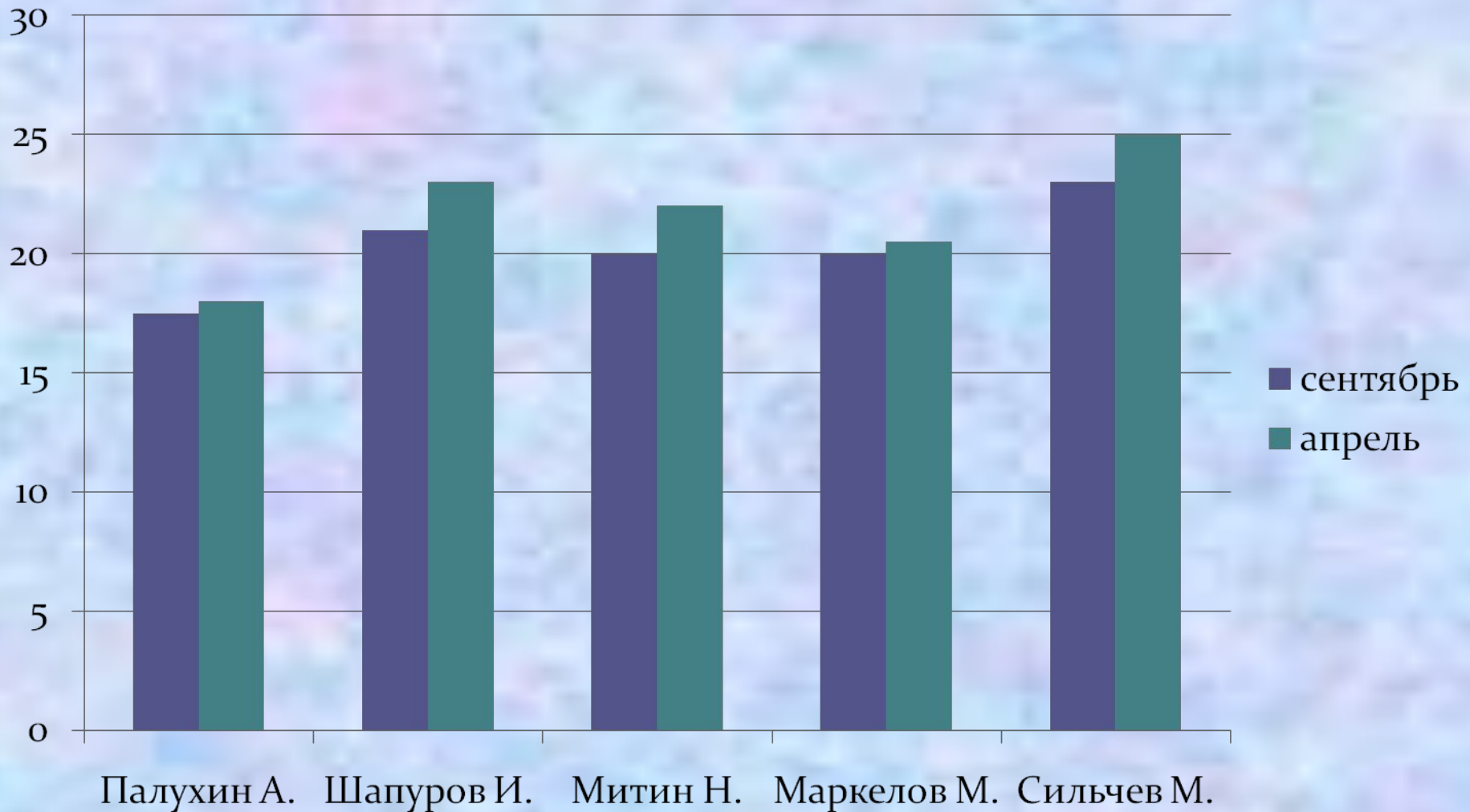
Показатели роста



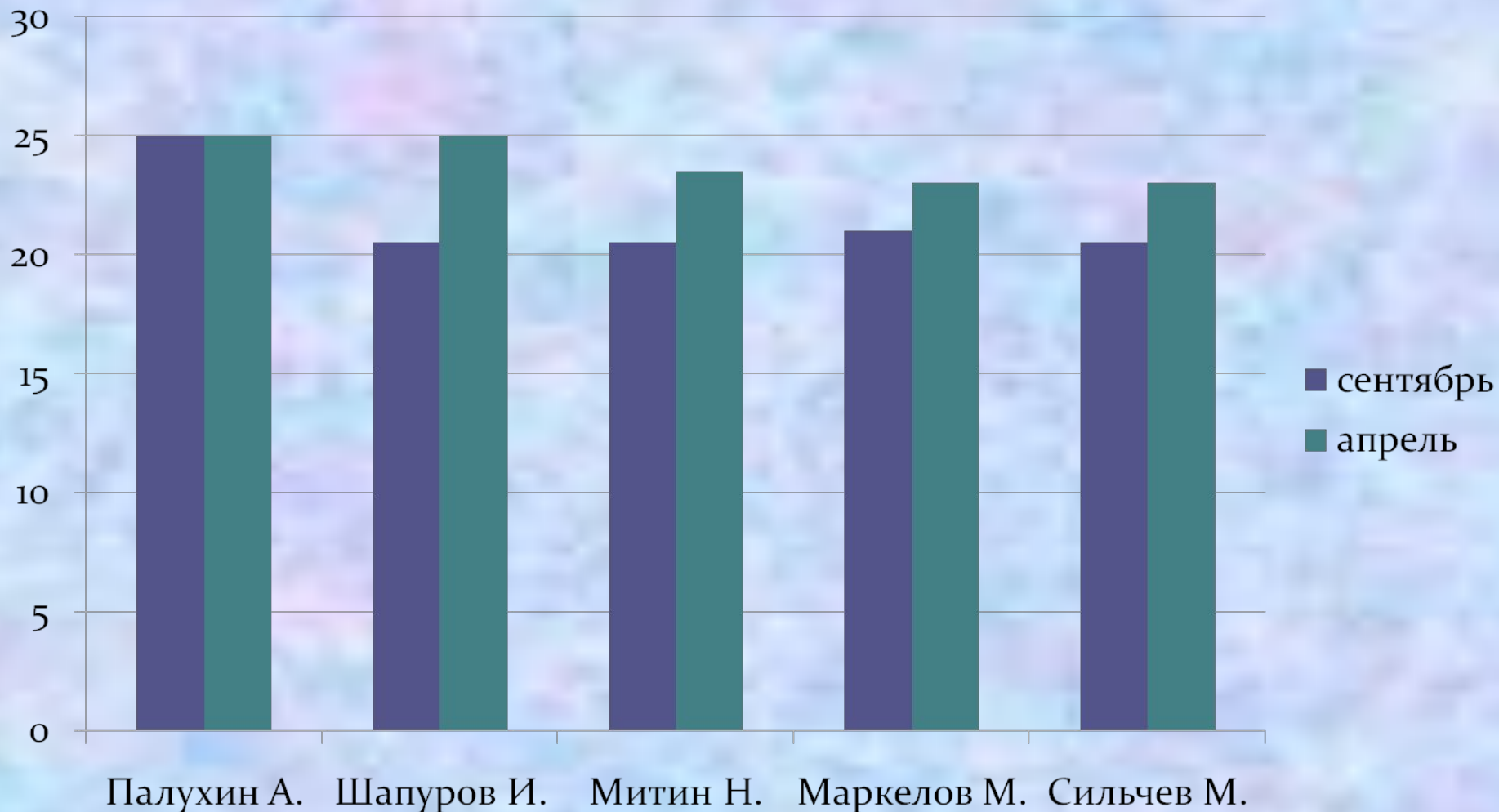
Показатели жизненного объёма лёгких



Динамометрия левой кисти



Динамометрия правой кисти



Выводы:

1. Важнейшие факторы профилактики ожирения у школьников является:
 - Рациональное питание в школе;
 - двигательный режим в школе, организация специальных групп физического воспитания.
2. Медицинское наблюдение за учащимися в школе.
3. Правильная организация режима питания в домашних условиях.
4. Планирование родителями двигательный режим в свободное от школы время.
5. Закаливание детей.
6. Систематическое диспансерное наблюдение, чёткое выполнение рекомендаций врача.

Список литературы

Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. «физкультура и спорт» Москва 1984 г.

Калашникова Е.А. Семейная медицинская энциклопедия. Здоровье малыша. «Мир книги» Москва 2006 г.

Котова М.А. Семейная медицинская энциклопедия. Симптомы и самодиагностика. «Мир книги» Москва 2006 г.

Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. «ВЛАДОС – ПРЕСС» 2002 г.

Попова С.Н. Физическая реабилитация. «Феликс» Ростов – на Дону. 1999 г.