

# ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА И ОЖИРЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

---

Автор: Сучкова Г.В., учитель физической культуры

Гимназия № 8, г. Шумерля, Чувашская Республика

## Факты:

- С 1980 года число лиц во всем мире, страдающих ожирением более чем удвоилось.
- Большая часть населения мира проживают в странах, где избыточный вес и ожирение приводят к смерти большего числа людей, чем пониженная масса тела.
- В 2013 году 42 миллиона детей в возрасте до 5 лет имели избыточный вес или ожирение.
- Избыточная масса тела и ожирение поддаются профилактике и коррекции

# Ожирение у взрослых начинается с избыточного веса у детей



## **Цель исследования:**

Разработать и экспериментально апробировать комплекс упражнений для профилактики и коррекции избыточной массы тела и ожирения для школьников 5-8 классов.

# Основные составляющие комплекса

Причины избыточного веса	Средства профилактики
неправильное питание	упражнения улучшающие обмен веществ
недостаточная двигательная активность	увеличение моторной плотности занятий
стресс	Музыкальное сопровождение на занятиях

Формула расчета пульса,  
необходимого для расходования  
жировых запасов организма при  
обеспечении мышечной работы.

- $(220 - \text{возраст}) * 0,6$  – нижняя граница пульса
- $(220 - \text{возраст}) * 0,8$  – верхняя граница пульса

# Примерный план урока:

## Основная часть урока

Упражнение	Продолжительность (мин.)		
	1 круг	2 круг	3 круг
Бег на месте	1	2	3
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	1,5	1,5
Поднимание на носки	1	2	2
Круги прямыми руками вперед	0,5	1	1,5
Разгибание ног в упоре стоя на коленях	1	1	2
Круги прямыми руками назад	0,5	1	1,5
Приседания	1	2	3

# Использование комплекса

Группа	1 урок	2 урок	3 урок
Контрольная	Физическая культура	Физическая культура	Физическая культура
Экспериментальная	Физическая культура	Физическая культура	Круговая тренировка



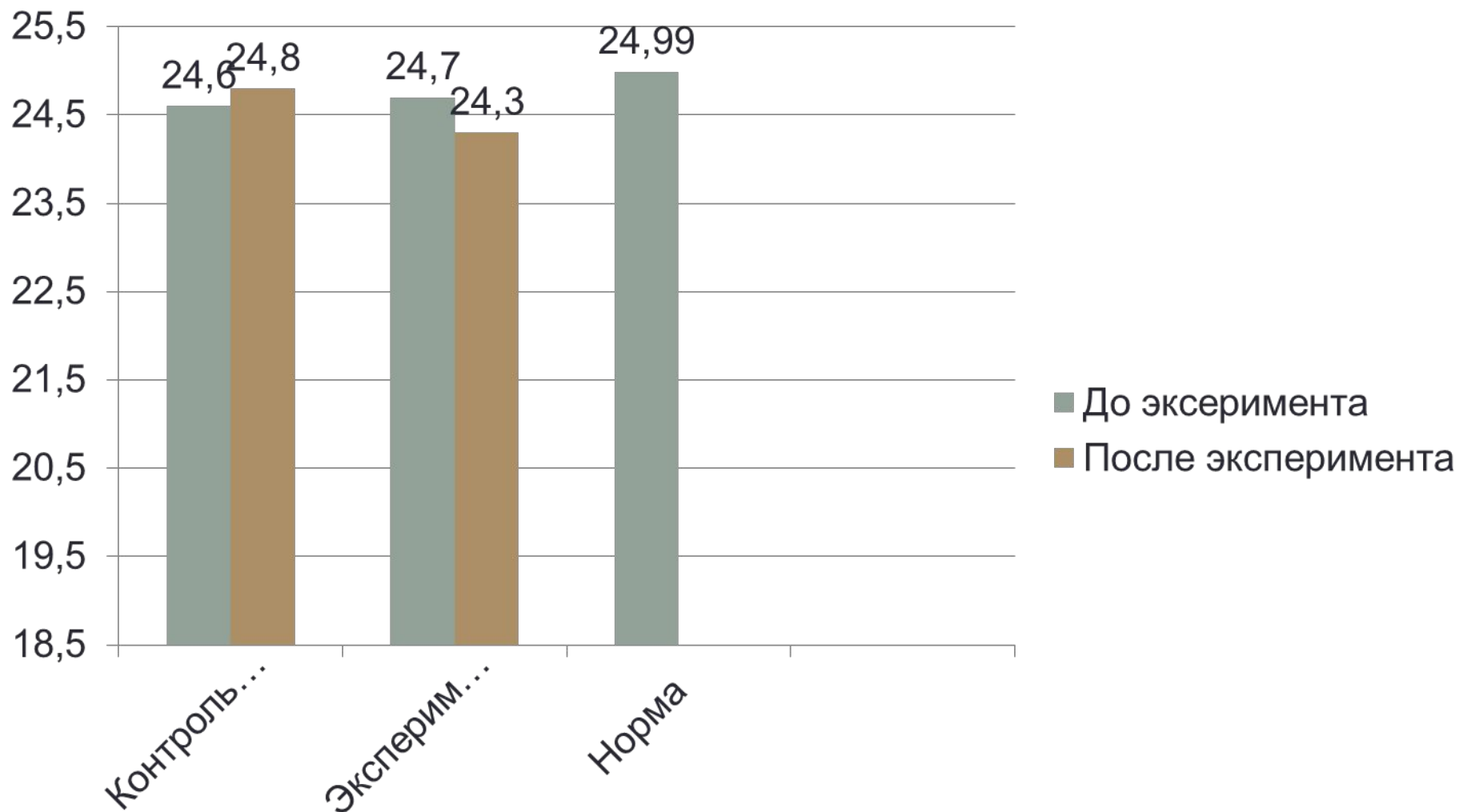
# Индекс Массы Тела

- Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

- где:
- $m$  — масса тела в килограммах
- $h$  — рост в метрах,
- измеряется в  $\text{кг}/\text{м}^2$ .

# Результаты измерений ИМТ



# Выводы:

- Профилактика набора «лишнего веса» представляется на данный момент более действенным методом в оздоровлении школьников, нежели коррекция массы тела у учеников, уже имеющих избыточный вес.
- Использование разработанного нами комплекса упражнений на уроках по физической культуре в 5-8 классах позволит нам снизить процент учеников, которые приобрели избыточный вес за время обучения в школе, о чем свидетельствуют результаты эксперимента.
- Таким образом, данный комплекс упражнений мы считаем необходимым включить в школьную программу по физической культуре, особенно в классах, где есть дети с предрасположенностью к ожирению.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- 1. Казакевич Н.В., Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. / Н.В. Казакевич, Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина - СПб.: Изд-во «Познание», 2001, - 104 с.
- 2. Коррекция фигуры и косметический уход за телом. Сборник статей. Общ. ред. Е.И. Эрнандес. – М.: ООО «Фирма Клавель», 2004. – 224с., ил.
- 3. Пономарев, Г.Н. Влияние тотальных размеров тела и содержания жира в организме на показатели физической подготовленности студенток /Г.Н. Пономарев, О.А. Богданов, Л.Л. Ципин //Теория и практика физической культуры, 2014. - №10. – С. 15-18
- 4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2003. — 480 с.
- 5. Шолих М. Круговая тренировка / М. Шолих. – М., 2003. – 284 с

Спасибо за внимание!

