

**Подготовлены учителями физической культуры  
МБОУ «Беломестненская СОШ Новооскольского района Белгородской области»**

Проблема здоровья сейчас у всех на слуху. Все чаще вспоминают слова Сократа о том, что “здоровье - не все, но все без здоровья - ничто”. О плохом здоровье подрастающего поколения стали говорить открыто на всех уровнях, вплоть до президента страны.

Работая, в школе уже много лет могу сказать, что практически здоровых детей - единицы. Если 10–15 лет, назад освобожденных от физической культуры в каждом классе, было по одному - два ученика, то теперь их стало пять–шесть и больше. И учитель нередко может сделать для здоровья школьника больше, чем врач.

Школьники ведут малоподвижный образ жизни, смотрят телевизор или сидят за компьютером более трех часов в сутки. Недостаток физической активности приводит к замедлению обмена веществ и кровообращения, тем самым уменьшается количество сжигаемых калорий, излишки которых откладываются в виде жира.

Основной причиной ожирения является несоответствие объема поступающей пищи с расходом энергии в процессе жизнедеятельности. Предпосылки для возникновения избыточной массы тела чаще всего закладываются в детстве. Реже ожирение вызывается эндокринными расстройствами и нарушением обмена веществ.

Постепенно прогрессируя, ожирение становится причиной многих сопутствующих заболеваний: вегето-сосудистой дистонии, сахарного диабета, различных нарушений опорно-двигательного аппарата. Необходимо знать, что ожирение само по себе является заболеванием, так как излишняя масса тела дает дополнительную нагрузку на все физиологические системы.

Проблема детского питания в России стоит уже настолько остро, что при клинике лечебного питания РАМН было открыто отделение педиатрической диетологии. Пока единственное в стране. По оценкам специалистов, за последние 5 лет количество российских детей, страдающих избыточным весом, увеличилось почти на 20%.

Действие ЛФК направлено на корректировку работы нескольких систем:

- на улучшение подвижности и работоспособности школьника;
- на снижение веса до нормы – основная задача лечебной физкультуры. Чтобы узнать норму веса можно от своего роста отнять цифру 100. Полученный результат это и есть рекомендуемая норма веса школьника.
- наращивание мышечной массы – если обменные процессы протекают в мышцах, а не в жировых отложениях, то это приводит к нормализации веса;
- улучшение работы сердечно-сосудистой системы, нагрузка на сердце снижается; на стимуляцию обменных процессов в организме.

*Подготовительный этап*

Если школьник настроен сбросить лишний вес, заняться физическими упражнениями, необходимо придерживаться нескольких простых правил, благодаря которым хорошие результаты не заставят себя ждать:

- начинать следует с занятий в 15–20 минут, школьник должен привыкать к нагрузкам постепенно;
- повторять упражнения и наращивать темп необходимо постепенно, со временем можно увеличить занятия до часа;
- заниматься необходимо каждый день, для начала можно через день – не стоит пропускать лечебные занятия, иначе результат будет отсутствовать;
- во время выполнения занятий, необходимо следить за состоянием здоровья, внимательно прислушиваться к организму.

Обязательно перед ЛФК проконсультироваться со специалистом, так как это сильная нагрузка для школьников с лишним весом. Чтобы не навредить ослабленному организму, необходимо подобрать оптимальные нагрузки и упражнения.

### *Эффективность лечения*

Школьник должен понимать:

- чем больше мышечная масса у человека, тем интенсивнее будут все обменные процессы в организме (употребив больше еды, не поправиться);
- школьник может определить путем взвешивания, сколько сброшено лишнего жира или наращено мышечной массы.

Если заниматься лечебной физкультурой, но в то же время пренебрегать рекомендации по питанию, объедаться на ночь, то и результатов придется ждать очень длительное время. Поэтому врачи рекомендуют снизить суточное потребление калорий до 1200–1500 в сутки. Уменьшить в рационе количество потребления жирной пищи, углеводов. Следует исключить:

- сахар;
- кондитерские изделия;
- сладкие напитки;
- хлеб.

А также ограничить количество соли, есть небольшими порциями, но до 6 раз в сутки.

### *Адаптация к физическим нагрузкам*

Каждый школьник обязан понимать, что за несколько дней занятий жир не уйдет. Упражнения должны наращиваться постепенно. Начинать надо с подготовки к ЛФК:

- настроить организм на динамические нагрузки, так как тренировки будут длительными;
- вывести привычку гулять на свежем воздухе: пешие прогулки как минимум 20 минут в сутки;
- весной уделить внимание велопогулкам, зимой – ходьбе на лыжах;
- положительные результаты дает плавание;
- не стоит наращивать темп быстро, необходимо давать организму отдохнуть. Все физические нагрузки должны быть умерены. После любого упражнения необходимо делать паузу в 2 минуты;
- комплекс упражнений должен быть щадящий, подобран из особенностей организма (медленный бег на ровной местности до 15 минут).

Совместить лечебную физкультуру, следует с посещением психотерапевта. Снижение веса – это длительная процедура. Результат достигается медленно – от 400 грамм в неделю. Именно поэтому пациент зачастую разочарован своими результатами, у него возникает депрессивное состояние

### *Комплекс упражнений*

Когда школьник прошел период адаптации, но заметил хоть небольшой, но сдвиг в весе, можно начинать комплекс ЛФК. Комплекс упражнений необходимо подбирать индивидуально.

### Приблизительный план упражнений

- любые занятия должны начинаться с разминки – это ходьба, бег на месте. Упражнения должны быть в медленном темпе, чтобы организм постепенно привыкал к нагрузке;
- мельница – руки вверх, начинать упражнения в разные стороны попеременно. Необходимо коснуться правой рукой левой ноги, левой рукой правой. Повтор 4–5 раз;
- необходимо поднять руки и закрыть в замочке на затылке. Выполняется вращение тела в разные направления: сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить несколько раз.
- лежа на полу, вытянете руки вдоль туловища. Необходимо поднимать ноги, сгибая в коленях, к груди;
- велосипед;
- ножницы;
- лежа, руки необходимо завести за голову, медленно поднимая туловище. Повторить минимум три раза – это начальная подготовка к упражнению. Постепенно будут увеличиваться повторы;
- сидя на полу, школьник вытягивает ноги, стараясь кончиками пальцев дотянуться до носочков;

- стоя необходимо подняться на носочки, руки вверх вдох, вниз – выдох. Повторить несколько раз;
- обычные приседания – не стоит торопиться сделать упражнение быстрее, от этого качество физической нагрузки не увеличивается. Приседать необходимо не спеша, чтобы появилась возможность восстановить свое дыхание во время тренировки;
- ходьба на месте, поднимая высоко колени, плюс дыхательные упражнения.

Лечебная физкультура при ожирении – это индивидуальный подбор упражнений, который подбирает врач, а также дает рекомендации. Стандартный комплекс лфк при ожирении составлен из нагрузок различной степени. Темп упражнений можно наращивать постепенно. А также можно разбавить тренировку с использованием аксессуаров: скакалки или гантелей.

#### *Силовые тренировки*

Положительный результат можно увидеть и от силовых тренировок. Суть заключается в очень медленном выполнении любого задания. Получается, что постоянно мышцы находятся в сильнейшем напряжении. Как следствие: мышечная ткань растет, сжигаются интенсивно калории. Способ подходит для школьников, которые хотят не только сбросить вес, но и нарастить мышечную массу.

В первую очередь необходимо выявить причину нарушения обменных процессов в организме и устранить ее. Затем можно переходить к следующему этапу – гимнастике. Необходимо пересмотреть свое питание – лишний вес будет уходить постепенно, но стабильно. Любые систематические упражнения при ожирении дадут твердую почву для лечения заболевания.

#### **Примерный комплекс упражнений для подростков, имеющих избыточный вес.**

1. Лежа на спине, руки вперед, ноги согнуть, руки вверх, ноги выпрямить, руки в стороны, правую ногу вперед, руки вниз, левую ногу вперед, принять и. п.
2. Лежа на спине, руки в стороны, ноги врозь, руки на пояс, ноги скрестно, руки в стороны, ноги врозь, принять и.п.
3. Лежа на спине, руки вверх, перекаат вправо в положение, лежа на животе; правую ногу назад, прогнуться в грудной части позвоночника, руки за голову, лечь на живот, перекаат в и.п. то же - с другой ноги.
4. Лежа на правом боку, правую руку вверх, левую на пояс; левую ногу вперед, в сторону, назад; принять и.п. То же - лежа на левом боку с правой ноги.
5. Лежа на правом боку, правую руку вверх, левую на пояс; согнуть ноги вперед, выпрямить вперед (по отношению к туловищу), согнуть, принять и. п. то же на левом боку.
6. Упор, стоя на коленях, опираясь на руки, упор присев, выпрямить ноги, согнуть, принять и.п.
7. Упор, стоя на коленях, сесть на пятки, наклон вперед, грудью касаясь, пола, сесть на пятки, принять и.п.
8. Лежа на спине, согнуть ноги, касаясь пятками пола, опустить колени справа, слева. Принять и.п.
9. Лежа на спине, смена положения согнутых ног - “велосипед”.

Таким образом, правильная организация питания в сочетании с двигательной активностью поможет поддержать и укрепить здоровье. Необходимо убеждать детей, что физическая культура во всем многообразии ее средств и методов - лучший друг и помощник каждого человека в любом возрасте.