

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/347242>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Педагогика

Введение 2

Глава 1. Состояние проблемы реабилитации детей школьного возраста с ожирением 5

1.1 Ожирение: понятие, виды 5

1.2 Основные виды оздоровительной физической культуры при коррекции массы тела 13

Глава 2. Практические аспекты реабилитации детей школьного возраста с ожирением на занятиях по физической культуре 19

2.1 Методы исследования 19

2.2 Анализ результатов исследования 20

2.3 Обоснование средств физических упражнений для коррекции ожирения у школьников 21

Заключение 27

Библиографический список 29

Ожирение занимает первое место среди заболеваний, связанных с питанием, и является болезнью современного общества. На протяжении последних десятилетий исследователи, клиницисты и медицинские работники интересуются проблемами ожирения и метаболического синдрома, что является распространенной проблемой в наше время. От ожирения сейчас страдают и взрослые, и дети, вернее, дети сейчас подвержены этой проблеме из-за малоподвижного образа жизни и нездорового питания. Научные учреждения постоянно ищут фармакологические средства, помогающие снизить лишний вес, применяются специальные хирургические операции, проводится множество конгрессов и симпозиумов. К сожалению, во многих случаях это помогает, и в целом проблема до сих пор не решена, потому что на данном этапе ожирение достигло стадии пандемии. Поэтому наиболее опасной частью пандемии ожирения является рост детского ожирения, ведь от детей зависит будущее здоровье нации.

Избыточный вес часто встречается у детей и подростков и достигает пика в возрасте 10 лет. К сожалению, многие родители считают полное телосложение признаком здорового тела и не связывают лишний вес с негативными факторами. В таких случаях к врачам обращаются не из-за лишнего веса, а с жалобами, связанными с развитием осложнений. Своевременная диагностика является важным критерием здорового организма школьника, а благодаря оценке антропометрических показателей специалисты могут дать правильные рекомендации по коррекции лишнего веса.

Нормальная, или оптимальная (идеальная), масса тела – это масса тела, которая по медицинским и статистическим данным является наиболее целесообразной для человека определенного возраста и пола с учетом особенностей скелета и мышц. Задача борьбы с лишним весом состоит не в том, чтобы резко похудеть за один день, а в том, чтобы похудеть и сохранить результат. Здесь физкультура и спорт помогают взрослым и детям. Следует помнить, что только систематические занятия с ними позволяют снизить вес. С целью повышения оздоровительного эффекта занятий.

Доказано, что к коррекции метаболических показателей и редукации кардиоваскулярного риска приводит использование немедикаментозных интервенций по усовершенствованию образа жизни детей, к которым относят, прежде всего, стиль питания и физическую активность [7].

Физическая активность является фундаментальной основой здоровья для детей и подростков в связи с повышением кардиоваскулярной и мышечной тренированности, снижением процента жира в организме, укреплением костной системы, редуцированием симптомов депрессии и соответствующих психосоциальных расстройств. Уровень физической активности детей, так же как и взрослых, ассоциируется с увеличением продолжительности жизни и снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Цель курсового исследования – выявить влияние средств физической культуры на снижение массы тела, профилактика вторичных нарушений.

Объект исследования – педагогический процесс использования средств физической культуры при ожирении в детском возрасте.

Предмет исследования – методы реабилитации школьников с ожирением в условиях общеобразовательного учреждения.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы исследования.
2. Выявить немедикаментозные средства и методы коррекции лишнего веса у детей школьного возраста
3. Разработать комплексы средств физической культуры, направленные на снижение веса.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования; сравнение данных, измерение.

Практическая значимость результатов данного исследования заключается в выявлении детей школьного возраста с признаками ожирения, причин, вызывающих ожирение для дальнейшей работы по профилактике ожирения среди школьников учителями физической культуры.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка.

Глава 1. Состояние проблемы реабилитации детей школьного возраста с ожирением

### 1.1 Ожирение: понятие, виды

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения ожирение – хроническое полиэтиологическое рецидивирующее заболевание, характеризующееся избытком жира в организме, что приводит к снижению качества жизни и уменьшению продолжительности жизни [17].

В зависимости от причины выделяют два типа ожирения: первичное и вторичное.

Первичное ожирение (ПО) — заболевание, развивающееся в результате энергетического дисбаланса между потреблением и расходом энергии при определенной генетической предрасположенности. Причинами ожирения являются прежде всего низкий уровень физической активности и неправильное питание, диета с преобладанием жиров, чрезмерное употребление высококалорийных продуктов и нарушение суточного ритма приема пищи.

Вторичное ожирение (ВО) — синдром, увеличивающий резервы в организме и ослабляющий скорость потребления триглицеридов на фоне нормальных сигнальных связей между адипоцитами и гипоталамусом. Она симптоматична и возникает при различных эндокринопатиях [20].

Наиболее частыми причинами первичного ожирения могут быть наследственные (экзогенно-конституциональные) и алиментарные (алиментарные). В таких случаях семья и родители играют главную роль, потому что в семье вырабатывается привычка правильно или неправильно питаться, заниматься спортом или нет.

Если говорить о наследственных особенностях, то речь идет о генетически обусловленных особенностях протекания обменных процессов в организме, а не о том, что ребенок получил лишний вес от родителей. Скорость обмена веществ и быстрый рост ребенка при перекармливании зависят от наследования таких признаков. Алиментарное ожирение, в большинстве случаев, возникает в критический период развития: до 3 лет, в детском возрасте (в группу риска по ожирению входят дети с массой тела при рождении более 4 кг, ежемесячно прибавляющие пропорциональный вес, находящиеся на искусственном вскармливании). Вторичное ожирение возникает вследствие различных врожденных и приобретенных заболеваний: психопатологических состояний эндокринопатии, травм центральной нервной системы и др. В большинстве случаев к этому типу ожирения относятся эндокринные заболевания (щитовидная железа, проблемы с яичниками, гипопаратиреоз, надпочечниками у девочек).

1. Бахрах, И.И. Спортивно-медицинские аспекты биологического возраста подростков: монография / И. И. Бахрах, Г. Н. Грец. - Смоленск : Смоленская гор. тип., 2011. - 209 с. - ISBN 978-5-94223-626-7. - Текст : непосредственный.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пос. / О.С. Васильева. - М.: Академия, 2021. - 352с. - Текст : непосредственный.
3. Гирш, Я.В. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕРАПИИ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ: ЧТО НОВОГО? / Я.В. Гирш, Е.В. Верховых. Текст : непосредственный. // Доктор.Ру. 2021. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-terapii-ozhireniya-u-detey-chto-novogo> (дата обращения: 18.04.2023).
4. Демидова, Т.Ю. Нейрогуморальные аспекты регуляции энергетического обмена / Т.Ю. Демидова, О.С. Аметов, О.В. Селиванова. - Текст : непосредственный. // Терапевт. арх. 2014 - Т.76, №12. - С.75-78.
5. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений. - 3-е изд., испр. и доп. / В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2014. - 624с. - ISBN 5691007696. - Текст : непосредственный.
6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М., 2018. - 272 с. - ISBN 978-5-7695-4840-6. - Текст : непосредственный.

7. Журавлёва, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. / И.В. Журавлёва. – М.: Изд-во ин-та социологии РАН, 2002. – 240 с. - ISBN 5-89697-064-1. - Текст : непосредственный.
8. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 463с. - ISBN 978-5-904885-29-8. - Текст : непосредственный.
9. Ивлева А. Я., Бурков С. Г. Избыточный вес и ожирение проблема медицинская, а не косметическая / А.Я. Ивлева, С.Г. Бурков. – Текст : непосредственный. // Ожирение и метаболизм. - 2010. - №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izbytochnyy-ves-i-ozhirenie-problema-meditsinskaya-a-ne-kosmeticheskaya> (дата обращения: 18.04.2023).
10. Калмыков, З.А. «Ожирение: профилактика и лечение». Киев, «Медкнига», 2019, – 110с. - Текст : непосредственный.
11. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04. - Санкт-Петербург, 2000. - 54 с. - Текст : непосредственный.
12. Куинджи, Н.Н. Валеология : Пути формирования здоровья школьников : [Метод. пособие] / Н. Н. Куинджи. - Москва : Аспект-пресс, 2001. - 136 с. - ISBN 5-7567-0130-3. - Текст : непосредственный.
13. Лечебная физическая культура: учебник : для студентов учреждений высшего профессионального образования / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 12-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. – 412 с. - ISBN 978-5-4468-4265-0. - Текст : непосредственный.
14. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего образования / Л. И. Лубышева. - 4-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2016. - 269 с. -ISBN 978-5-4468-2035-1. - Текст : непосредственный.
15. Мкртумян, А.М. Ожирение – эпидемия 21 века / А.М. Мкртумян. – Текст : непосредственный. // Материалы науч. практ. конф. «Ожирение: современные подходы к терапии» – К., 2020. – С. 93–94.
16. Мкртумян, А.М. Снижение массы тела – залог коррекции метаболических нарушений у пациентов с ожирением / А.М. Мкртумян. – Текст : непосредственный. // Медицина. Качество жизни. 2020. – С. 58–61.
17. Ожирение у детей. Клинические рекомендации / А.В. Петеркова, О.Б. Безлепкина, О.В. Васюкова и др. - М.: Министерство здравоохранения Российской Федерации. - 2021. - 77с. - Текст : непосредственный.
18. Петеркова, В.А. К вопросу о новой классификации ожирения у детей и подростков / В.А. Петеркова, О.В. Васюкова. – Текст : непосредственный. // Проблемы эндокринологии. - 2015. - 61(2). – С. 39-44.
19. Трошина, Е.А., Ершова Е.В. Фармакотерапия ожирения: что нового? / Е.А. Трошина, Е.В. Ершова. – Текст : непосредственный. // Проблемы эндокринологии. – 2018. -64(4). – С.270-276.
20. Эндокринология. Национальное руководство. Краткое издание / под ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. — 752 с. ISBN 978-5-9704-2471-1. - Текст : непосредственный.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/347242>