

## Борбата с излишните килограми и затлъстяването при подрастващи

Елеонора Гурбанова

*The lack of physical activity in the growing increase in overweight, obesity and chronic diseases such as cardiovascular diseases, diabetes and the like. Lowers the quality of life exposed to risk their lives. The values conveyed through sport help to broaden the knowledge, motivation and increase readiness for the application of voluntary efforts. Time spent in sport activities at the elementary school has a beneficial effect on health, proper physical development and abilities of young students process.*

**Key words:** sports preparation, volitional effort, diet, physical development, capacity

### ВЪВЕДЕНИЕ

**Затлъстяването** - това е заболяване, чиято победа наблюдаваме всеки ден по улиците, в работата и за съжаление в семейството, когато вие самите или вашите близки започнат да забелязват, че формата на тялото вече не е така стройна както преди. Най-страшното е, че с излишните килограми ни се струват и такива проблеми като захарен диабет, артериална хипертония, варикоза, артроза, артеросклероза и дори онкологични заболявания.

Затлъстяването е коварно и поради това, че има много причини за неговото възникване - наследствено предразположение, социално ниво, психологични проблеми и стрес, а също и неправилен начин на живот, където влиза и ниската физическа активност, дългият престой над компютъра и разбира се непълноценното хранене (прекалената употреба на мазна храна, въглехидрати, тестени продукти и други.). В резултат на това чрез системата за сложни биохимични реакции в организма се увеличава количеството на мастна тъкан, което води до затлъстяване.

Единственият начин да се противодейства на това негативно явление на съвременето е **спортуването**. Спортът е съвкупност от разнообразна физическа дейност или физически упражнения, които се изпълняват с определена цел и в условия, различни от всекидневните. Подрастващите могат да спортуват заради състезанието, само по себе си, заради удоволствието, за да се усъвършенстват или за да развият определени двигателни умения и навици. За да се развива правилно подрастващият ученик е необходимо да се подбере подходящ вид спорт в зависимост от желанието му, да се дозира точно натоварването и определи правилен режим на хранене.

*Какви са критериите за определяне на добра или лоша физическа форма на ученици на възраст 10 години. Точна информация за това ни дава пулсовата честота, както и равнището на физическата дееспособност.[1]*

Таблица 1

Пулсова честота в покой.

Възраст	Лоша форма	Добра форма	Отлична форма
5 – 7 г.	повече от 110	90 - 110	по-малко от 71
8 – 14 г.	повече от 90	80 - 90	по-малко от 71

Фазата на ускорено възстановяване започва веднага с прекратяване на работата и продължава около 30—60 сек. (По данни на).[5]

Таблица 2

Пулс след натоварване

Възраст	Лоша форма	Добра форма	Отлична
5 – 7 г.	повече от 126	106 - 125	по-малко от 84
8 – 14 г.	повече от 116	96 - 106	по-малко от 85

**ИЗЛОЖЕНИЕ**

Експерименталната работа е проведена през 2012 - 2013 г. с ученици на възраст 10 годишни (момчета и момичета) общо 20 на брой, разпределени в две групи – експериментална (Е гр. - 10 бр.) и контролна (К гр. - 10 бр.) от СОУ“Христо Ботев“ и ОУ“Иван Вазов“ гр. Русе. От тях в Е гр. 80% са с наднормено тегло и ниска физическа дееспособност, а в К гр. за същите показатели - 55%.

В двете групи заниманията с упражнения за наднормено тегло се провеждаха два пъти в седмицата. Учениците от Е гр. работиха по разработена програма – модел за подобряване на общата им физическа подготовка, в която значително място заемат специално насочени упражнения за овладяване техниката на отделните лекоатлетически дисциплини, както и игрите с лекоатлетически характер (подвижни, щафетни). В К гр. се прилага стандартна методика на работа. В двете групи използвахме примерни менюта за хранене, предоставени от специалист диетолог, съобразени с възрастта на подрастващите и антропометричните данни на всяко едно дете. Упражненията бяха разнообразни, подходящи за учениците с наднормено тегло. Натоварването на ставите бе значително по-малко и така се намали риска от травми.

**Целта** на изследването е да се оптимизират заниманията по лека атлетика, да се повиши двигателната активност на обучаваните, да се подобри хранителният им режим (балансирана здравословна диета, подходящи количества въглехидрати, мазнини, белтъчини, витамини и минерали), за да се гарантира ефективното функциониране на организма им и повиши желанието им да спортуват .

**Задачи**

- 1. Проучване** и анализиране на съществуващата литература по проблема.
- 2. Разработване и приложение** на научно-обоснована иновационна програма - модел за двигателен и хранителен режим на ученици на 10 години, в заниманията по лека атлетика.
- 3. Установяване** въздействието на програмата върху антропометричните данни и общата физическа подготовка на подрастващите.

В Е гр. обучението на общоподготвителните упражнения свързахме с изграждането и затвърдяването на двигателните навици, сръчности, умения успоредно с развиване на основните физически качества – бързина, издръжливост, сила. Проявлението им изисква добра подготовка, изчистване на излишните елементи в различните упражнения, които не вземат пряко участие в даденото движение.

В заниманията включихме упражнения от разработената програма -модел за овладяване на основните лекоатлетически дисциплини от основно ядро „Лека атлетика“ – ходене, бягане, скачане и различни игри и упражнения за обща подготовка, подходящи за ученици с наднормено тегло. За усвояване на техниката

на приложно упражнение бягане, учениците изпълняваха различни фартлекове и различни стречинг упражнения.

**Фартлек** означава "игра на скорости". Представява интервално бягане и служи за развиване на силова издръжливост, **стречинг** е техника за разтягане на мускулите чрез поставяне на тялото в определени позиции.

В самата програма преобладаваха общоподготвителни упражнения за усвояване на финалното усилие и разнообразни подобрани игри (щафетни, подвижни, спортно-подготвителни).

В **таблица 3** са посочени някои примерни упражнения .

Таблица 3

Примерни общоподготвителни упражнения

№	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		Брой	Минути	
1.	Фартлек –бягане с променлив ритъм. На отсечки с разстояние до 60 метра Първите 30 метра спринт, отпускане с по-лек ритъм в следващите 30 метра.	3	5	Учениците са разредени предварително. Следи се да не се получава блъскане и да се спазва разстоянието между тях.
2.	Разтягането /стречинг/ се концентрира върху мускулите, върху които ще падне акцентът в работата на предстоящата тренировка. Натоварването на мускулните групи изисква и адекватно предварително затопляне, като превенция срещу контузии.	10	5	При сигнал се изпълняват самостоятелно. Фронтален метод.
3.	ИП стоеж, учениците (А и Б) са зад стартова линия. Изпълняват се стартове от различни изходни положения.	10	10	Следи се за правилното движение на краката и ръцете в бягането.
4.	ИП тилен лег - ръце кръстосани пред гърди се изпълнява повдигане на трупа до седеж (глезените се държат от партньор).	5 бр.-10 бр.	4	Наблюдава се за правилното изпълнение.
5.	Ходене между конуси с носене на плътна топка.	3	6	Учениците са строени на линия в две колони. Посменен метод.
6.	<b>Подвижна игра.</b> Използваме конуси,които се подреждат в права линия и учениците преминават през тях слалом.Победител е този отбор ,който завърши първи.	1	4	Щафетната игра започва след подаване на сигнал от учителя.
7.	<b>Силова щафета.</b> Учениците се разделят на два равностойни отбора (с еднакъв брой играчи), които се подреждат зад обща стартова линия. Пред всеки отбор има различни силови уреди (гирички,плътна топка,диск-4 кг	1	5	Старта е със сигнал.Да се дава право на играчите от един отбор сами да определят реда на участие помежду си.

	„лост – 6 кг). На 10-я метър се поставят двама съдии които следят за поставянето на уредите Първият ученик носи първия уред до съдиите ,поставя го на линията и с бягане се връща до втория ученик. Вторият ученик тръгва с бягане до съдиите,взема първия уред и се връща.Третият ученик взема вторият избран силов уред и така се изреждат всички участници. Победител е отборът ,който свърши първи и е използвал всички уреди.			
8.	ИП стоиж, подскоци с два крака над платформа – 10 см височина	8	3	Изпълняват се с мах на ръцете.

В **таблица 4** са представени примерни специално подготвителни упражнения за развиване на качеството издръжливост.

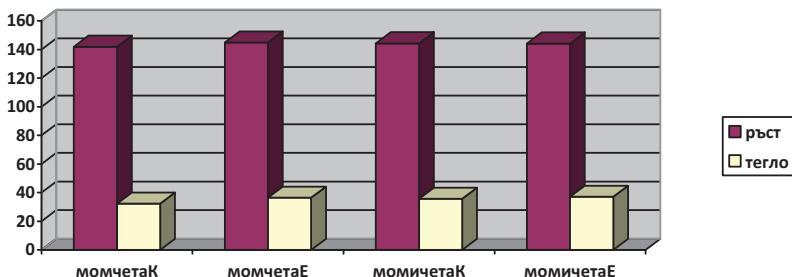
**Таблица 4**  
**Примерни специално подготвителни упражнения и игри за развиване на качество издръжливост**

№	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		Брой	Минути	
	Упражнения за развиване на двигателното качество издръжливост.			Методи: Игров метод и повторен метод.
1	<b>Стартове</b> с различни дистанции от висок старт (100 м; 200 м; 300 м; 400 м).	2 x 3 - 4	5 - 10	1. Бягане със (80 – 85 %) по цялата дистанция. Дават се 5 - 6 мин активен отдих между повторенията и 10 - 12 минути между сериите.
2.	Многоскоци - ЛД; ЛЛ; ДД	10 - 15	10 - 20	2. Многократно повторение на упражненията, изпълнявани с пределна или близка до пределната скорост, но свободно и без напрежение.
3.	<b>Редуване на бягане с различна продължителност</b>		10 - 15	
4.	<b>Упражнения за гъвкавост, координация</b> Използваме различни комбинации с включени шафетни игри. Подвижни и спортно-подготвителни.		3 – 4 пъти	

### Анализ на резултатите

#### I. Сравнителни крайни резултати за физическото развитие на ученици на 10 години.

1. Сравнителният анализ на установените крайни данни показва, че разликата в стойностите на ръста, „Ръст“ (см) между двете групи при 10 – годишните е минимална, за двата пола. За момчетата  $d = 2,01\text{см}$ ,  $V = 4,85\%$ , в полза на Е група. За момичетата тя е  $3,32\text{см}$ ,  $V = 4,72\%$  – за К гр., което говори за еднородността на групите (фиг. 1).



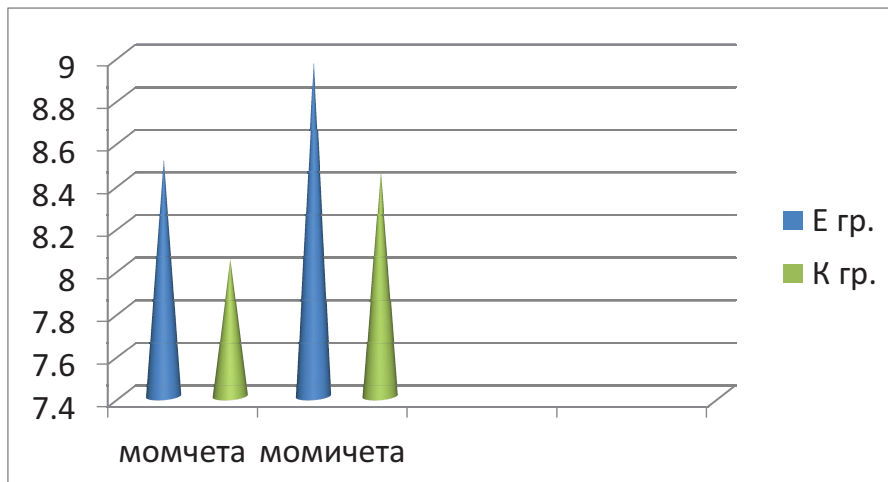
Фиг. 1. Сравнителни крайни данни за физическото развитие на 10-годишните момчета и момичета, „Ръст“ (см), „Телесно тегло“ (кг)

Данни от осъществените изследвания сочат, че учениците са в нормата за съответните възрасти и следват естествения си темп на растеж независимо от приложените въздействия.

2. При анализирането на сравнителните крайни резултати за втория показател „Телесно тегло“ (кг) се установява, че различните методики на работа в изследваните групи са оказали влияние върху теглото на изследваните лица (фиг.1). При десет-годишните момчета и момичета между двете групи е установена разлика както следва: за момчетата е  $4,25\text{ кг}$  и  $3,04\text{ кг}$  за момичетата. Редуцирането на телесното тегло е за тези от Е гр. Считаме, че приложената програма – модел в заниманията по лека атлетика е оказала влияние за редуциране на телесното тегло.

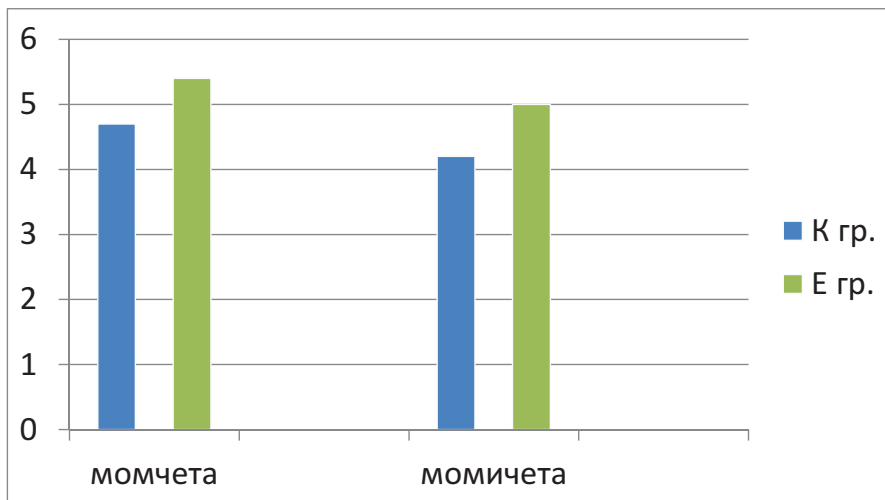
#### II. Сравнителни крайни резултати за физическата дееспособност на ученици 10 годишни.

1. **Бързина.** Разликата в постиженията, както при момчетата така и при момичетата е в полза на учениците от Е гр., съответно  $0,53\text{ сек}$  за момчетата и  $0,45\text{ сек}$  за момичетата. Процентите на вариация са ниски за двата пола в изследваните Е и К групи, както следва:  $V = 8,22\%$ ,  $-V = 7,06\%$  – за момчетата и  $V = 5,09\%$ ,  $V = 7,68\%$  за момичетата. Данните сочат, че учениците от Е гр. бягат по-бързо от техните връстници от К гр., което отчитаме като резултат от приложената експериментална методика (фиг. 2).



Фиг. 2 Сравнителни крайни резултати от изследването на бързината на 10-годишните момчета и момичета, “Бягане 50 м”(сек).

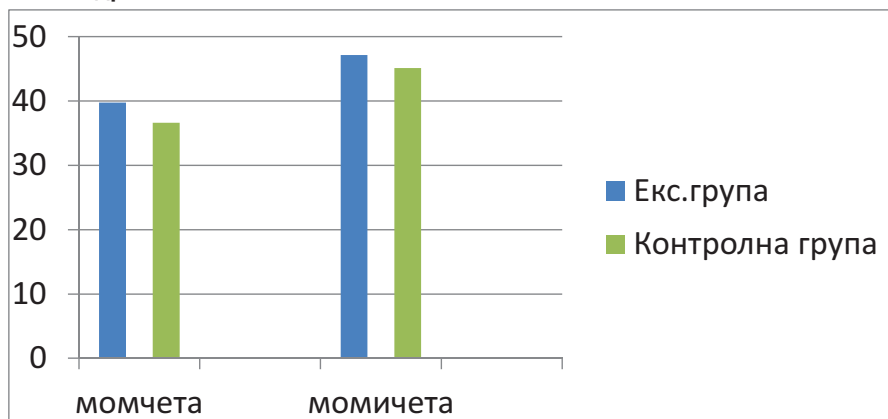
2. **Мускулната сила** е в основата на общата физическа подготовка (играе важна роля при развиване на издръжливостта и бързината). Установените сравнителни крайни резултати от изследването на силата на долни крайници на 10-годишните ученици, установени с теста: “Троен скок от място” (м) са представени графично на фигура. *Както се вижда* момчетата и момичетата от Е гр. имат по-добри постижения от тези в К гр., съответно 1,5 м. за момчетата и 0.80 м. за момичетата.



Фиг. 3 Сравнителни крайни стойности от изследването на мускулната сила на 10-годишните момчета и момичета, “Троен скок от място”(м).

Резултатите показват, че приложените средства и методи на обучение в Е гр. са ефективни и съдействат за функционалното възрастово съзряване на двигателния анализатор, вследствие на което се подобрява бързината на учениците.

### 3. Издръжливост



Фиг. 4 . Промени в крайните резултатите от изследването на издръжливостта на 10 - годишните момчета и момичета “Бягане на 300 м” (сек).

Приложената програма - модел оказва положително влияние и върху двигателното качество издръжливост. Положително се повлиява и двигателна координация на обучаваните (фиг. 4).

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Констатираните съществени разлики между изследваните групи по показателите за физическо развитие и дееспособност на 10- годишните ученици в края на експерименталния период, доказват ефективността на приложената в заниманията по лека атлетика програма - модел за двигателен и хранителен режим.

Експерименталната методика определено дава по-добри резултати. Ефектът от целенасочената работа за обучение се повишава, когато организацията на учебния процес е правилна. Тя създава ефективни условия в заниманията по лека атлетика за по-разнообразна и обогатена двигателна дейност и оказва стимулиращо влияние върху двигателната активност, физическата дееспособност.

### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Стефанов Л., Физиологични показатели, свързани с лекоатлетическата практика. Лека атлетика и наука брой 2(3), 2003, стр. 46
- [2] Алипиева, В. Система за комплексно изследване и оценка на физическата дееспособност на 7-10-годишните деца. С., ЦС на БСФС, 1974
- [3] Димитрова, Св. Физическо възпитание и личностно формиране на подрастващите. Научни трудове на ВИФ " Г. Димитров ", XXIV, кн. II, 19
- [4] Милева, Б., 5 стряскащи факта за децата и тяхното здраве , 2013
- [5] Dalleck C., M.S. & Len Kravitz, 2003

За контакти: Елеонора Гурбанова - спортен педагог, месторабота –  
УСШ/Ученическа спортна школа/, e-mail: eleonora\_stavreva@abv.bg

**Докладът е рецензиран.**