

## ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

*А. В. Леонова* (МГУ имени А.А. Кулешова)

Науч. рук. *В. В. Шутов*,

канд. пед. наук, доцент

Ожирение – это заболевание, возникающее на основе чрезмерных жировых отложений, происходящих по разным причинам – наследственным, генетическим, физиологическим, психоэмоциональным, а также в результате нездорового образа жизни, малоподвижности, злоупотребления продуктами питания как полезного плана, так и оказывающих негативное воздействия на организм человека. К наиболее распространенным заболеваниям, вызванным ожирением, относятся заболевания сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия, слабая сердечная мышца, учащенное сердцебиение, нарушения дыхания), расстройства пищеварительной системы (слабый кишечник, запоры, заболевания печени и желчного пузыря, поджелудочной железы), сахарный диабет, снижение иммунитета, частые вирусные и простудные заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, искривление позвоночника, болезни суставов) [1, с. 201]. Среди методов профилактики заболеваний, связанных с ожирением, большую популярность приобретает фитнес. Общая фитнес-технология, направленная на лечение ожирения и сопутствующих ему заболеваний, выстраивается в соответствии со следующими организационными принципами: три этапа фитнес-терапии: вводный (4-6 занятий), основной (30-50 занятий) и итоговый (3-5 занятий); число занятий – 3-5 в неделю; исходное положение для занятий – стоя, сидя на стуле, лежа на коврике; плавные переходы из одного положения в другое; избегание силовых упражнений в первые занятия; постепенное увеличение физической активности; сокращение времени на пассивное времяпровождение [2, с. 114]. Перед началом занятий необходимо пройти медицинское обследование и получить допуск врача.

### Литература

1. **Елецкая, К. А.** Зависимость артериального давления от массы тела у подростков / К. А. Елецкая, Л. С. Намазова-Баранова, В. В. Кайтукова // Медицина : теория и практика. – 2019. – № 4. – С. 200–201.
2. **Чапкович, Ж. А.** История развития фитнеса как вида двигательной активности населения / Ж. А. Чапкович // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2016. – № 8(173). – С. 112–117.