

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Новосибирский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры.
Кафедра теоретических основ физической культуры

Тема дипломной работы:

Проблемы избыточного веса школьников и методы его коррекции

Выполнила: студентка 4 курса ФФК ОЗО
Громова А.С.

Научный руководитель: к.п.н., доцент
Гребенникова И.Н.

г.Новосибирск, 2017г.

Цель исследования:

Изучить проблемы, причины и следствия лишнего веса у школьников.

Задачи исследования:

- Изучить научно-методическую литературу;
- Разработать программу профилактики избыточного веса школьников;
- Экспериментально проверить наиболее эффективные методы коррекции избыточного веса.

Объект исследования:

Школьники, страдающие избыточным
весом.

Предмет исследования:

Методика коррекции избыточного веса.

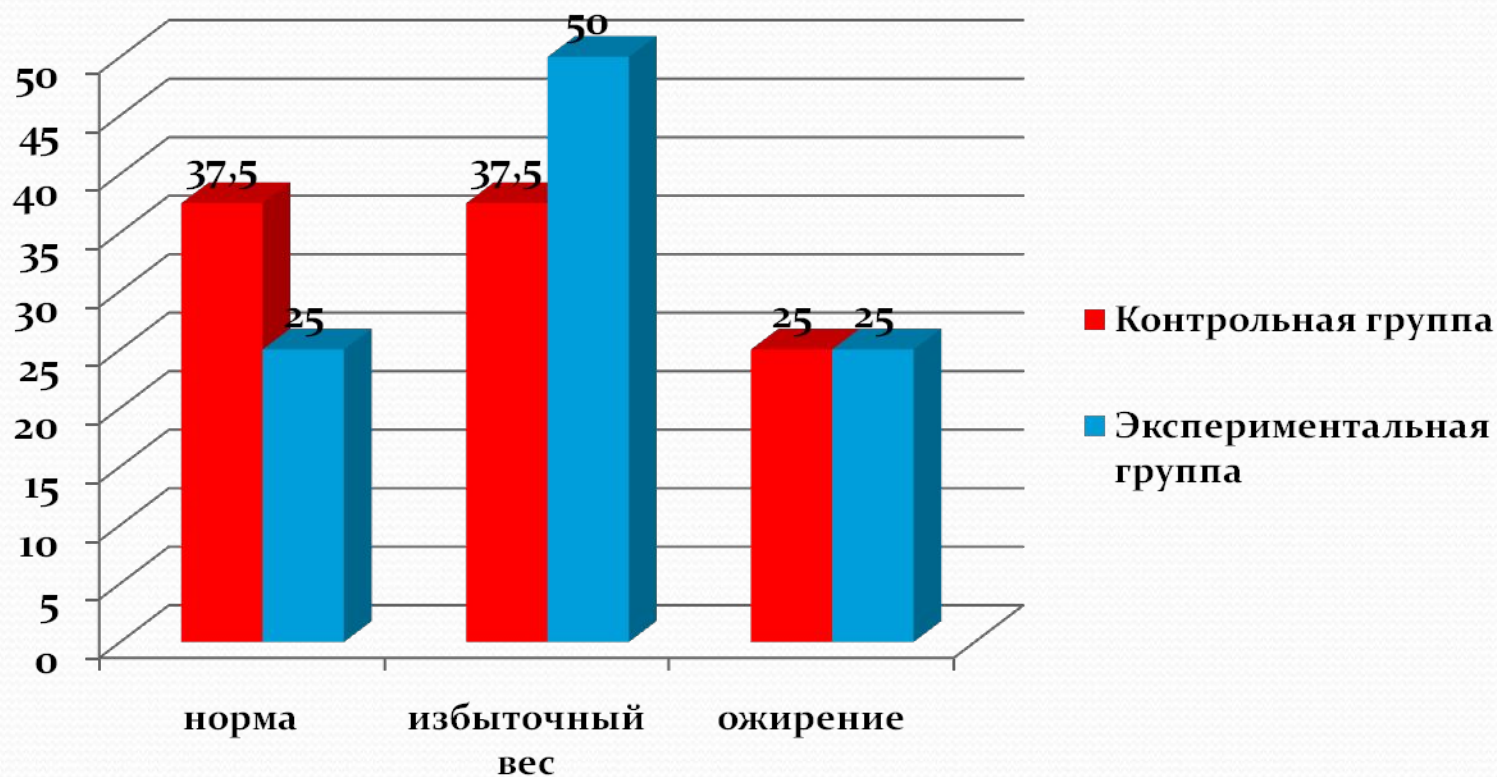
Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
1. Анкетирование;
3. Антропометрические измерения;
4. Метод математической статистики.

Средние показатели возраста, веса, роста и ИМТ в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

Группа учащихся	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	ИМТ
Контрольная группа	11	45,6	146	23,1
Экспериментальная группа	12	51,0	148	23,3

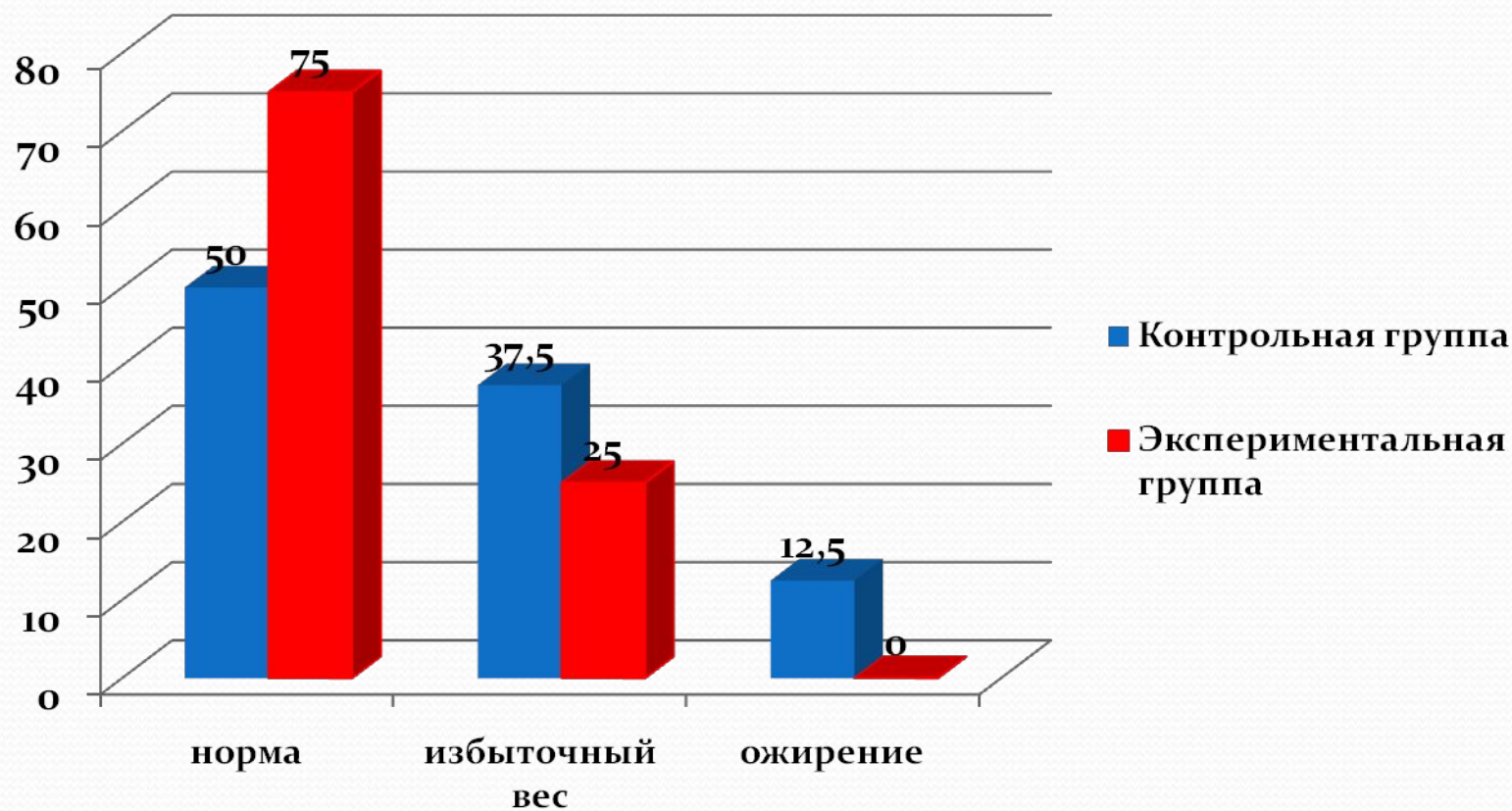
Индекс массы тела обследованных школьников до эксперимента (в процентах)



Средние показатели возраста, веса, роста и индекса массы тела (ИМТ) в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Группа учащихся	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	ИМТ
Контрольная группа	11	48,8	148	22,4
Экспериментальная группа	12	44,2	150	21,8

Индекс массы тела обследованных школьников после эксперимента (в процентах)



Результаты анкетирования показали, что:

- В большинстве случаев наблюдается генетическая предрасположенность, т.к. у таких детей есть родители или близкие родственники, которые имеют избыточную массу тела.
- 50% детей не соблюдают режим питания.
- Дети и их родители осознают, что у них есть избыточный вес.
- 90% детей ответили, что любят кириешки и чипсы, которые стоят на первом месте из причин ожирения.
- Дети с лишним весом много употребляют сладкого.
- Не смотря на лишний вес дети подвижные.

ВЫВОДЫ:

1. Основным фактором, приводящим к развитию ожирения, является нарушение энергетического баланса, заключающееся в несоответствии между энергетическими поступлениями в организм и их затратами. Несомненная роль наследственно-конституциональной предрасположенности, снижения физической активности, возрастных, половых, профессиональных факторов, некоторых физиологических состояний.

1. Профилактика набора «лишнего веса» представляется на данный момент более действенным методом в оздоровлении школьников, нежели коррекция массы тела у учеников, уже имеющих избыточный вес.

3. Использование разработанного нами комплекса упражнений на уроках по физической культуре позволит нам снизить процент учеников, которые приобрели избыточный вес за время обучения в школе, о чем свидетельствуют результаты эксперимента. В экспериментальной группе вес детей, имеющие избыточный вес, некоторые из них пришли в норму.