

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.

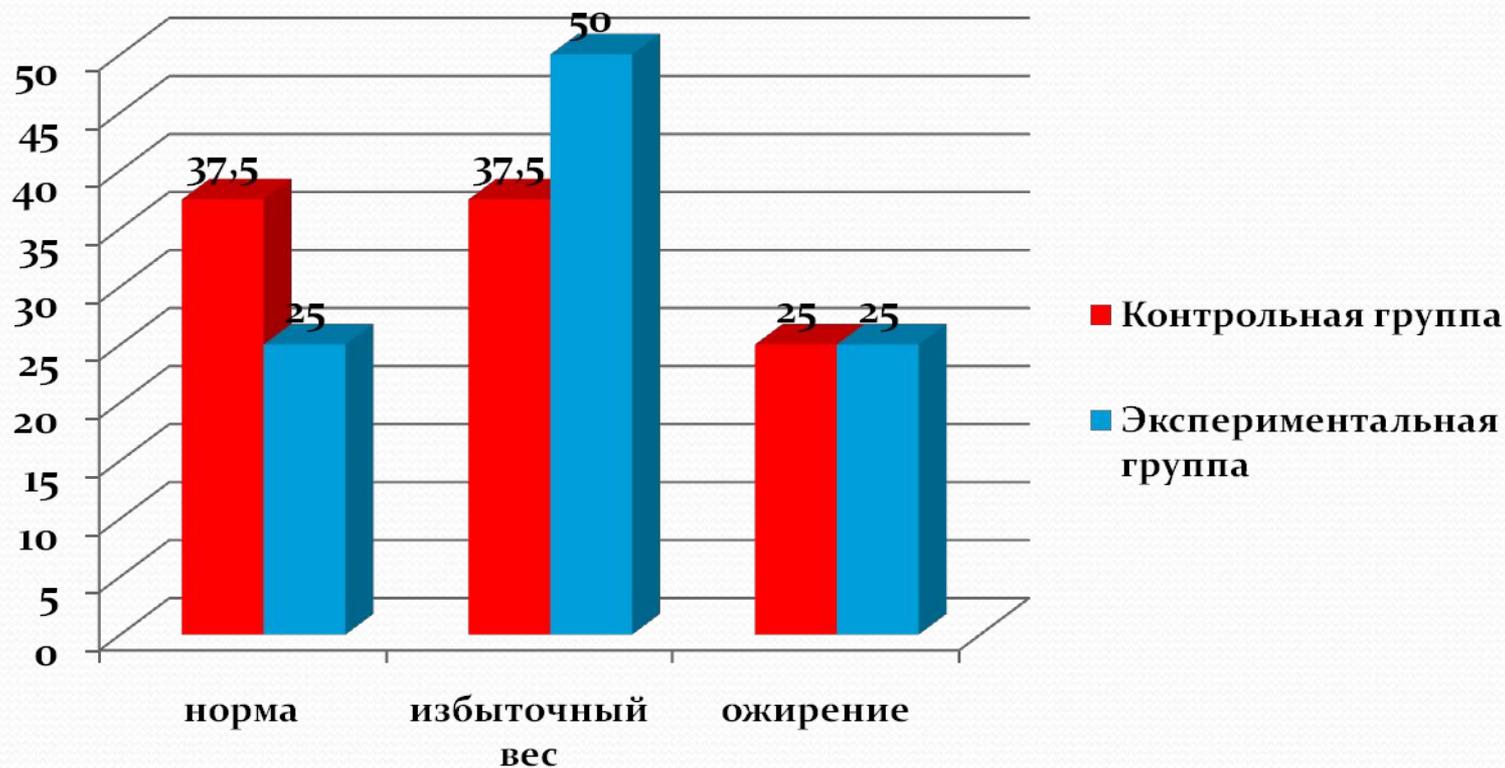
# Методы исследования:

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

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

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

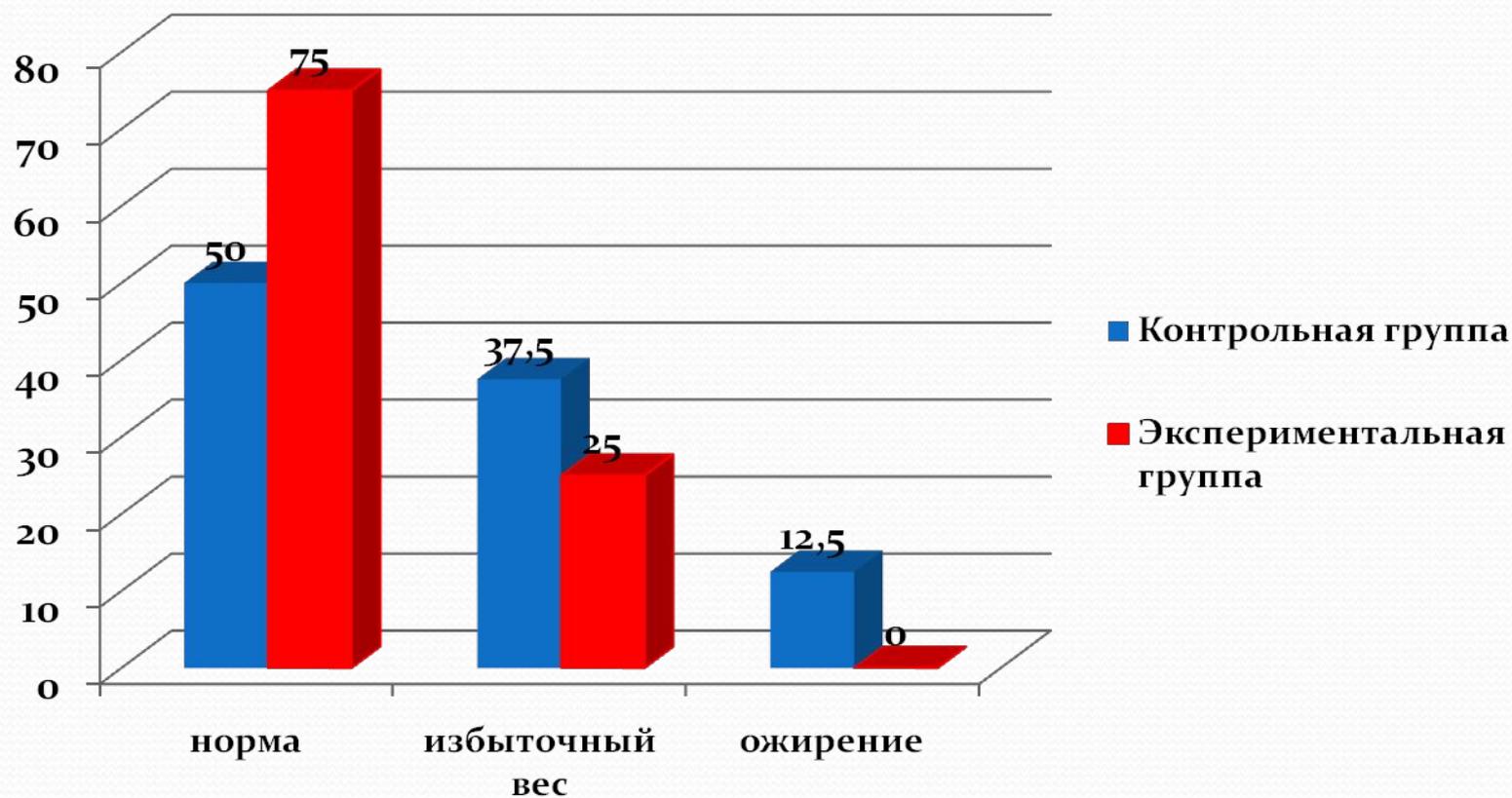
# Индекс массы тела обследованных школьников до эксперимента (в процентах)



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

<b>Группа учащихся</b>	<b>Возраст</b>	<b>Вес (кг)</b>	<b>Рост (см)</b>	<b>ИМТ</b>
<b>Контрольная группа</b>	11	48,8	148	22,4
<b>Экспериментальная группа</b>	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.
2. 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.