

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Н.В. Соболева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**  
49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ  
С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ доцент, канд.пед.наук А.И. Чикуров

Выпускник \_\_\_\_\_ Д.В. Деньгин

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.В. Соломатова

Красноярск 2023

## Реферат

Выпускная квалификационная работа по теме «Методика физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом» содержит 45 страниц текстового документа, 50 использованных источников, 3 таблицы.

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, ДЕТИ 6 -7 ЛЕТ, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ДЕТИ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ.**

**Объектом исследования** физическое воспитание детей 6-7 лет с избыточным весом.

**Предмет исследования** – методика физического воспитания детей 6 - 7 лет с избыточным весом.

**Целью** исследования является разработка методики физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом.

Разработана методика физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом. Данная методика учитывает анатомо-физиологические особенности детей 6 – 7 лет с избыточным весом и ориентирована на улучшение качества жизни детей: улучшения физической подготовленности, снижения веса до уровня нормы ИМТ.

Разработанная методика для развития физических качеств у детей 6-7 лет с избыточной массой тела является эффективной. В экспериментальной группе наблюдалось значительное улучшение показателей по тестам на выносливость, силу и координацию, а также снижение индекса массы тела. Это подтверждает важность здорового образа жизни и регулярных физических тренировок для детей с избыточным весом.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....   | 5  |
| 1. Теоретические основы физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом .....              | 8  |
| 1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 6 – 7 лет с избыточным весом .....                     | 8  |
| 1.2 Особенности физического развития детей 6–7 лет с избыточной массой тела .....                    | 9  |
| 1.3 Особенности, принципы и проблемы физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом ..... | 10 |
| 1.4 Физическое развитие и физическая подготовленность в системе физического воспитания .....         | 14 |
| 1.5 Методы, применяемые при физическом воспитании детей 6–7 лет с избыточной массой тела .....       | 19 |
| 2. Организация и методы исследования .....   | 26 |
| 2.1 Организация исследования .....   | 26 |
| 2.2 Методы исследования .....  | 26 |
| 3. Методика физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом .....                          | 32 |
| 3.1 Оценка физических качеств детей 6 - 7 лет до эксперимента .....                                  | 32 |
| 3.2 Разработка методики физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом .....              | 34 |
| 3.3 Результаты исследования и их обсуждения .....  | 37 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....   | 41 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....  | 42 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....   | 42 |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Согласно исследованиям, каждый пятый ребенок в мире страдает избыточным весом. Этот факт является серьезной проблемой для детского здоровья и может привести к различным заболеваниям, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет, нарушения опорно-двигательного аппарата и другим [22].

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2019 году в мире более 340 миллионов детей и подростков (от 5 до 19 лет) имели избыточный вес или ожирение. Это в два раза больше, чем 20 лет назад.

Исследования в разных странах также подтверждают рост проблемы лишнего веса у детей. Например, в США за последние 30 лет количество детей с ожирением в возрасте 6 до 19 лет увеличилось в 3 раза. В Европе исследования также показывают рост числа детей с избыточным весом и ожирением.

По данным российского исследовательского центра "СПИНКС", в России число детей с избыточным весом и ожирением также растёт. В 2020 году они составили около 30% детей в возрасте от 6 до 17 лет. По данным Федеральной службы государственной статистики, в 2019 году на долю детей с избыточным весом и ожирением приходилось примерно 20% всех детей в возрасте до 18 лет.

Кроме того, по данным Национального исследования здоровья детей и подростков (2013–2014 гг.), в России было выявлено, что более 10% школьников имели ожирение.

Для детей в возрасте 6-7 лет физическое воспитание играет большую роль в формировании здорового образа жизни и профилактике избыточного веса. Этот возрастной период отмечен особенно высокой подверженностью ребенка различным вредным привычкам, в том числе, недостаточной физической активности и ошибочной диете.

Оптимальное физическое воспитание для детей с избыточным весом включает в себя комплексные методики, учитывающие индивидуальные особенности каждого ребенка. Оно обеспечивает не только физическую

нагрузку, но и правильное питание, воспитание здорового образа жизни и дисциплины.

Таким образом, изучение методик физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом является актуальной задачей в свете растущих проблем ожирения и здоровья детей. Это поможет обеспечить здоровое и полноценное развитие детей [37].

**Проблемой исследования** является неэффективность существующих методик физического развития детей 6 – 7 лет с избыточным весом.

**Объектом исследования** физическое воспитание детей 6-7 лет с избыточным весом.

**Предмет исследования** – методика физического воспитания детей 6 - 7 лет с избыточным весом.

**Целью** исследования является разработка методики физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом.

Указанная цель обусловила постановку и решение следующих **задач**:

1. Изучить теоретические основы физического воспитания детей с избыточным весом;
2. Разработать методику физического воспитания детей с избыточным весом, учитывающую особенности физического воспитания данных детей;
3. Оценить эффективность разработанной методики и сформулировать практические рекомендации.

**Гипотеза исследования:** разработанная методика физического воспитания позволит эффективно развивать физическую подготовленность у детей 6 – 7 лет с избыточным весом.

**Методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

**Практическая значимость:** разработанную методику физических упражнений возможно применять на физкультурных занятиях детей 6 – 7 лет с избыточным весом.

## **1. Теоретические основы физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом**

### **1.1 Анатомо-физиологические особенности детей 6 – 7 лет с избыточным весом**

В современном мире наблюдается рост заболеваемости детей избыточным весом. Причиной этого явления является несколько факторов: неправильное питание, сидячий образ жизни, наследственность и т.д. Кроме того, избыточный вес у детей может привести к ряду заболеваний, таких как ожирение, нарушение работы сердечно-сосудистой системы и проблемы с опорно-двигательным аппаратом [7].

Анатомические особенности детей 6-7 лет с избыточным весом рассматриваются как особый вид избыточного веса, и это можно объяснить следующими моментами:

#### **Система кости**

Система кости у детей 6-7 лет еще не полностью сформирована, поэтому она особенно уязвима для воздействия избыточного веса. При этом происходит дополнительное напряжение на кости, в результате которого происходят деформации скелета. В частности, внутренние органы могут быть смещены, что приводит к возникновению других заболеваний.

#### **Развитие мышц**

С избыточным весом у детей 6-7 лет усугубляется использование мышечной массы, пока она еще не достигла нужного уровня. Это приводит к тому, что к избыточному весу добавляется нарушение работы мышц [16].

#### **Сердечно-сосудистая система**

С избыточным весом у детей 6-7 лет появляются дополнительные проблемы с сердечно-сосудистой системой, поскольку организм сталкивается с необходимостью обеспечения питания всего организма и избыточной массы.

Чрезмерное стрессовое воздействие на сердечно-сосудистую систему может вызвать серьезные заболевания.

#### Развитие легких

У детей с избыточным весом также наблюдается отрицательное воздействие на дыхательную систему - возникают проблемы с дыханием при физических нагрузках. Кроме того, кожа таких детей также не в состоянии обеспечить правильное терморегулирование [35].

#### Пищеварительная система

Избыточный вес у детей может оказывать негативное воздействие на пищеварительную систему. У детей 6-7 лет пищеварительная система еще не полностью сформирована, и поэтому она может быть особенно уязвима. Внутренние органы могут меньше гибкости, и это может быть связано с затруднением обработки пищи и созданием дополнительного стресса на организм [21, 42].

Таким образом, избыточный вес у детей 6-7 лет является проблемой, которую нужно решать в целях предотвращения проявления различных заболеваний. Адекватное питание и физическая активность являются ключевыми моментами для успеха в борьбе с этой проблемой. Необходимость заботиться о здоровье с детства является важной частью формирования здорового образа жизни, что гарантирует успех в будущем.

## **1.2 Особенности физического развития детей 6–7 лет с избыточной массой тела**

Физическое развитие детей в возрасте 6–7 лет – это важный этап в формировании здоровья ребенка. Однако, если подобное развитие сопровождается избыточной массой тела, это может стать серьезной проблемой, которая может привести к различным нарушениям здоровья.

Определение избыточной массы тела у детей производится через индекс массы тела, который рассчитывается как отношение массы тела к росту в



квадрате. При этом, если значение ИМТ выше нормы, то детьми классифицируются как имеющие избыточную массу тела [4, 45].

Особенности физического развития детей 6–7 лет с избыточной массой тела могут быть различными. Во-первых, они имеют повышенный уровень жировой ткани, особенно в области живота. Это часто приводит к гипертонии и нарушению обмена веществ.

Во-вторых, дети с избыточной массой тела часто имеют ослабленные мышцы и слабый скелет. Это может привести к нарушению осанки, сколиозу и другим проблемам со стойкой.

В-третьих, такие дети часто имеют низкий уровень физической активности. Они предпочитают сидеть в одном месте, не играть на улице и не заниматься спортом. Это также может повлечь за собой проблемы с сердечно-сосудистой системой [12, 29].

Таким образом, родители и врачи должны следить за физическим развитием детей и принимать соответствующие меры в случае выявления проблем. Основными рекомендациями являются регулярное проведение физических упражнений, здоровое питание и ограничение потребления сладкого и жирного. В таком случае можно предотвратить серьезные проблемы в дальнейшем и обеспечить здоровое развитие ребенка.

### **1.3 Особенности, принципы и проблемы физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом**

В настоящее время проблема избыточного веса является актуальной не только для взрослых, но и для детей. Очередной отчет Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) показал, что более 41 миллиона детей моложе пяти лет имеют избыточный вес или страдают ожирением. Избыточный вес и ожирение могут привести к множеству заболеваний, таких как сахарный диабет, высокое кровяное давление, сердечно-сосудистые заболевания и т.д. Для предотвращения заболеваний, связанных с избыточным весом, необходимы правильное питание

и регулярные физические нагрузки, особенно для детей в возрасте 6-7 лет. Однако, физическое воспитание детей с избыточным весом имеет свои особенности [2].

Особенности физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом

Особенности пола

Существуют отличия между мальчиками и девочками в физическом развитии, что требует индивидуального подхода в физическом воспитании. Например, мальчики, как правило, имеют более развитую силу, чем девочки. В то же время, девочки, чаще страдающие избыточным весом, имеют более высокий уровень жировой ткани, что требует учета этого фактора в тренировочном процессе [27].

Особенности питания

Питание является одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье ребенка с избыточным весом, поэтому необходимо уделить этому внимание в физическом воспитании. Рекомендуются ограничивать потребление пищи, богатой жирами и сахаром, в пользу свежих фруктов, овощей и здоровых продуктов. Также необходимо следить за режимом приема пищи, употребляя небольшие порции пищи по несколько раз в день.

Особенности тренировочного процесса

Тренировки важны для развития физических качеств, но также должны быть адаптированы к условиям и потребностям детей с избыточным весом. Глава 1: спортивные игры и упражнения, направленные на повышение кардиоваскулярной выносливости, рекомендуются для этой категории детей. Важно обеспечить разумное сочетание упражнений на выносливость и на силу, оптимально распределив нагрузки. Не следует пренебрегать растяжкой, которая помогает снизить риск травм.

Особенности мотивации

Мотивация является одним из ключевых факторов, влияющих на эффективность тренировочного процесса. Целью физического воспитания детей с избыточным весом является поддержание и стимулирование их интереса и

мотивации. Для достижения данной цели необходимо привлечение игр и соревнований [8].

Физическое воспитание детей 6-7 лет с избыточным весом требует индивидуального подхода, учитывающего специфику физического развития, сбалансированного тренировочного процесса, правильного питания и правильной мотивации. Однако, развитие физического потенциала и здоровья детей дело коллективное, все усилия тренера, врачей, родителей и общества направлены на достижение ребенка комфортной и успешной жизни.

Существует ряд принципов физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом.

#### Индивидуальный подход

При физическом воспитании детей с избыточным весом необходимо учитывать индивидуальные физические особенности каждого ребенка. Необходимо принимать во внимание пол, возраст, уровень физической подготовки и показатели здоровья. Также следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, такие как склонность к травмам, психические особенности и другие факторы [47].

#### Умеренность

При физической нагрузке необходимо учитывать уровень физической подготовки ребенка и не нагружать его слишком сильно. Физические упражнения должны быть умеренными и не производить чрезмерную нагрузку на организм. Также следует контролировать частоту тренировок и не перегружать ребенка излишними нагрузками.

#### Системность

Физические упражнения следует проводить систематически, не перекидывая все нагрузки на один день. Следует разнообразить виды физических упражнений и контролировать их количество и продолжительность [13].

#### Постепенность

Физические нагрузки следует увеличивать постепенно, учитывая текущий уровень физической подготовки ребенка. Необходимо обеспечить постоянное повышение уровня нагрузки до достижения оптимального уровня для ребенка.

#### Безопасность

Безопасность является одним из главных принципов физического воспитания детей с избыточным весом. Необходимо использовать безопасное оборудование и контролировать технику выполнения упражнений. Также следует контролировать контакт ребенка с другими участниками занятий и возможность получения травм [25].

#### Игровой подход

Игровой подход является эффективным способом осуществления физического воспитания детей. Игры и различные виды занятий позволяют успешно развивать физические возможности ребенка, повышать интерес к занятиям и мотивацию. Игровой подход также позволяет контролировать безопасность и уменьшить риск получения травм.

Принципы физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом включают в себя индивидуальный подход, умеренность, системность, постепенность, безопасность и игровой подход. Эффективное физическое воспитание детей соответствует всем принципам и учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка [33].

Также существует ряд проблем физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом

#### Недостаточное количество движения

Одной из основных причин избыточного веса у детей 6-7 лет является недостаток движения. Современный образ жизни, особенно в больших городах, не способствует активности, что может приводить к увеличению веса у детей. Более того, школьная программа часто не предоставляет достаточно времени для занятий физической культурой в школе.

#### Неправильное питание

Помимо недостатка движения, неправильное питание является еще одной причиной избыточного веса у детей. В большинстве случаев это связано с потреблением большого количества сладостей, газированных напитков и быстрого питания. Такие продукты не только неспособствуют нормальному функционированию организма, но и вызывают лишний вес [10].

Недостаточно знаний об основах здорового образа жизни

Большинство детей не имеют достаточно знаний о здоровом образе жизни и его важности для здоровья. Многие дети не знают, как правильно заниматься физическими упражнениями, что ещё более ухудшает их физическое состояние.

Отсутствие мотивации

Еще одной проблемой при физическом воспитании детей с избыточным весом является отсутствие мотивации. Некоторые дети могут не осознавать необходимость занятий физической культурой или не воспринимать их как часть здорового образа жизни. Из-за этого, у них может отсутствовать интерес к физическим упражнениям, что может привести к отсутствию результатов.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, особенно для детей. Однако, физическое воспитание детей 6-7 лет с избыточным весом стало сложной задачей, так как родители и учителя забывают о том, что данный процесс должен иметь свои особенности. Неправильное питание, недостаток движения, недостаток знаний и мотивации - это главные проблемы, с которыми сталкиваются дети с избыточным весом. Родители и учителя должны уделять больше внимания физическому воспитанию, чтобы помочь детям избавиться от избыточного веса и развить здоровый образ жизни [3, 15, 34].

#### **1.4 Физическое развитие и физическая подготовленность в системе физического воспитания**

Из предыдущего подпункта уже видно, что в системе педагогических явлений физическое воспитание имеет первостепенное значение как

специальный фактор целесообразного воздействия на развитие физических качеств человека, его двигательных способностей и непосредственно связанных с ними естественных свойств человеческого организма. Если физическое воспитание осуществляется систематически на протяжении основных этапов онтогенеза (индивидуального развития организма), оно играет роль одного из решающих факторов всего процесса физического развития индивида [6, 11].

В самом общем смысле физическим развитием человека называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Известно, что на протяжении жизни индивида последовательно сменяются различные периоды развития: пренатальный (внутриутробный), ранний постнатальный (первые годы жизни), детский, подростковый, юношеский, периоды зрелости и старения. Наиболее значительные прогрессивные изменения форм и функциональных возможностей организма происходят в первые периоды (в частности, рост после рождения до периода возрастного созревания увеличивается в 3 - 4 раза, вес - в 20 - 30 раз, жизненная емкость легких - в 5 - 10 раз, ударный объем сердца - в 20 - 30 раз и более, показатели силовых способностей - в 50 раз и более); затем наступают периоды относительной стабилизации форм и функций, сменяемые по мере старения периодами возрастной инволюции, когда определенные морфофункциональные свойства организма постепенно регрессируют. Этот жизненный цикл физического развития воспроизводится от поколения к поколению, повторяясь в определенных чертах и вместе с тем приобретая новые черты в зависимости от всей совокупности естественных и общественных условий существования

людей. Хотя биологическая эволюция современного человека, по-видимому, в основном завершена, новые поколения существенно отличаются от предыдущих не только своими функциональными возможностями, но и морфологически [5].

Для понимания роли физического воспитания в физическом развитии человека чрезвычайно существенно, что физическое развитие - не только естественный, но и социально обусловленный процесс. Это естественный процесс, поскольку он разворачивается на природной основе, передаваемой по наследству, и подчиняется естественным законам. К ним относятся закон взаимодействия наследственных тенденций развития и тенденций, определяемых условиями жизни; законы взаимообусловленности функциональных и структурных изменений (их единство и ведущая роль функциональных изменений по отношению к морфологическим); постепенность и возрастная сменяемость периодов развития (периоды поступательного развития сменяются периодами относительной стабилизации форм и функций, затем наступают периоды инволюционных изменений) и др. [23, 44]

Однако действие этих естественных законов проявляется в зависимости от социальных условий жизни и деятельности человека (условий распределения и использования, материальных благ, воспитания, труда, быта и т. д.), в силу чего его физическое развитие обусловлено социально, причем в решающей мере.

В зависимости от всей совокупности факторов и условий, влияющих на физическое развитие, оно может приобретать различный характер - быть всесторонним и гармоничным либо ограниченным и дисгармоничным. Зная и умело, используя объективные закономерности физического развития человека, можно, в принципе, так воздействовать на него, чтобы придать ему направление, оптимальное для индивида и общества, обеспечить гармоническое совершенствование форм и функций организма, повысить работоспособность, необходимую для созидательного труда и других общественно полезных форм деятельности, и даже «отодвинуть» сроки естественного старения, увеличив тем самым творческое долголетие человека [1, 20].

Эти возможности целесообразного управления физическим развитием реализуются при известных условиях в процессе физического воспитания. Научное понимание роли физического воспитания в физическом развитии человека исходит именно из того, что процессе физического развития в принципе управляем; в целесообразно направляющем воздействии на этот процесс, прежде всего и состоит специфическая социальная функция (назначение) физического воспитания.

Это, понятно, не означает, что физическое воспитание целиком предопределяет физическое развитие. Последнее, как уже было сказано, зависит от многих факторов и условий, естественных и социальных, самые фундаментальные среди которых - условия материальной жизни общества. Тем не менее, физическому воспитанию принадлежит особая роль как специальному фактору рационального регулирования физического развития человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми к нему обществом. Именно от физического воспитания (если есть все другие необходимые условия, непосредственно зависят тенденции, сознательно привносимые в физическое развитие, его направленность, степень, а также и то, какие двигательные способности, умения и навыки формируются и совершенствуются у человека в течение жизни [14, 49].

Физическое воспитание в условиях общества содействует всестороннему развитию личности. Оптимизация физического развития при этом идет по пути достижения все более высоких показателей физического совершенства. Понятие «физическое совершенство» обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека. Причем подразумевается, что эта мера оптимально соответствует требованиям трудовой и других сфер его жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения крепкого здоровья. Конкретно исторический характер физического совершенства состоит в том, что его действительные черты (признаки, показатели и т. п.) определяются



реальными запросами и условиями жизни общества на каждом данном историческом этапе и потому меняются по мере развития общества. Отсюда следует, в частности, что нет и не может быть некоего неизменного идеала физического совершенства, как нет и не может быть неизменных эталонных показателей его [24].

Впервые идеал всестороннего гармонического развития человека приобретает вполне конкретные черты в связи с массовым воплощением его в жизнь на современном историческом этапе строительства коммунистического общества, когда неуклонно возрастают возможности воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Перед научной теорией воспитания сейчас стоит ответственнейшая задача - разработать обоснованные педагогические критерии всестороннего гармонического совершенства человека, в том числе физического совершенства, которые вполне соответствовали бы требованиям общественного прогресса на современном этапе развития общества и в перспективе.

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья:

- телосложение;
- основные функциональные параметры;
- развитие двигательной сферы.

Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка [9].

При исследовании физической подготовленности, как правило, авторы выделяют две основные составляющие:

- уровень функциональных возможностей основных систем энергообеспечения (окислительной, лактаcidной, фосфагенной);
- уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

При этом существование двух составляющих физической подготовленности рассматривается в постоянном взаимодействии: улучшение физических качеств сопряжено с положительными изменениями в состоянии систем энергообеспечения. Однако авторы обратили внимание на то, что одни и те же упражнения по-разному влияют на исследуемые составляющие (функциональные возможности и физические качества) у дошкольников.

Поэтому, опираясь на сведения о наследственной предрасположенности детей к тому или иному роду мышечной деятельности при планировании процесса физического развития авторы рекомендуют учитывать как общие, так и индивидуальные особенности развития организма детей младшего дошкольного возраста. В связи с этим мы решили, что если обратиться к уровням, задачам, критериям, методам оценки физической подготовленности детей, то в системе массового тестирования дошкольников отсутствуют единые требования и критерии оценки физической подготовленности [17, 28].

### **1.5 Методы, применяемые при физическом воспитании детей 6–7 лет с избыточной массой тела**

При занятиях оздоровительной физической культурой применяют следующие методы:

1. Метод максимального усилия (ММУ) - этот метод работы заключается в преодолении максимального сопротивления (например, поднятие чайника). ММУ будет использоваться для решения следующих задач:

- при развитии у человека максимальной силы (вес, с которым работают по этому методу, может достигать от максимального до 100% и более, а количество повторений достигает 1 - 3, приближается к 2 - 5 разам);

- Также этот метод используется для развития силы при небольшом приросте мышечной массы (вес отягощений может достигать 85 - 90%, количество повторений 8 - 9 раз, количество подходов достигает 3 - 6 раз);

- Если стоит задача увеличения силы и мышечной массы одновременно (вес отягощений достигает 80 - 95%, количество повторений колеблется от 4 - 5 раз, количество подходов достигает 5 - 7 раз) [26, 41].

2. Метод неограниченных усилий (МНУ) – этот метод работы заключается в использовании неограниченных весов с максимальным количеством повторений (выполняется до отказа). Необходимо определить размер нагрузки, но не следует достигать максимального значения. МНУ решает следующие задачи:

· Первая задача, которую решает МНУ, это увеличение массы и повышение прочности, а именно максимальной прочности (максимальный вес для взвешивания может достигать 75 - 87%);

• Вторая задача позволяет уменьшить количество жира в организме и повысить уровень силовой выносливости (максимальный вес для нагрузки может достигать 55 – 80%);

• И третья задача позволяет решить задачу с развитием силовой выносливости и уровня расслабления мышц (максимальное соотношение веса к весу может достигать 35 – 65 %); Этот метод предусматривает обязательное соблюдение количества повторений от 9 – 11 до 60 – 90 раз. Как было сказано выше, этот метод помогает развить максимальную силу, увеличить объем мышц и уменьшить количество жировой ткани в организме [18, 50].

3. Метод динамического усилия (МДУ) - данный метод предусматривает создание максимального силового напряжения с использованием неограниченных отягощений при максимальной скорости и амплитуде. Этот

метод используется для быстрого развития силы. Основная цель этого метода – улучшение скорости движения веса (предполагается использование веса гири от максимума 17 – 40%, количество повторений упражнений 2 – 4 раза).

4. «Ударный метод» – при этом методе развивают силу гребка и скоростные навыки двигательного аппарата (максимальный вес отягощений в рядах 17 - 40 %, количество повторений упражнений 8 - 9 раз) (примером может служить следующее упражнение, прыжки с горки, высота которой достигает 50 - 80 сантиметров с последующим быстрым прыжком или прыжком в длину) [19, 31, 43].

5. Изометрический метод усилия - (МИУ) этот метод предполагает приложение кратковременных максимальных усилий, но не допускается изменение длины мышц. Продолжительность 33 достигает 6 – 15 секунд. Основной целью которых является развитие определенных групп мышц.

Одной из самых больших проблем сегодня в цивилизованном мире является образ жизни, особенно молодежи и детей. Для этого важную роль играет физическое воспитание как первый фактор развития, который приветствуется новым поколением. Но, несмотря на понимание физического воспитания, все же следует сказать, что в нас мало или вообще нет понимания ценности активности с помощью физических упражнений. Бывают случаи, когда учителя других предметов в 9-летних и средних гимназиях отождествляют физическое воспитание с пустой тратой времени, чтобы быть эффективными на уроках дня [30].

Есть и другие факторы, но главный из них заключается в том, чтобы мы, учителя физкультуры, хорошо знали, как перечислить необходимость факторов развития для положительной эффективности физического воспитания и осознания факторов, которые находятся вне нас. Учитывая вышесказанное, мы считаем, что важно быть самими собой на уровне, равном концептуальному интеллекту, особенно в области точных наук.

Профилактика ожирения часто проводится как часть общих мер по укреплению здоровья. Так, например, благодаря укреплению личности можно

влиять на поведение, связанное с физическими упражнениями и приемом пищи. Профилактика избыточного веса и ожирения затрагивает не только отдельных людей, но и общественные, региональные, национальные и международные структуры [39, 46].

Поэтому отправные точки находятся в разных областях таких, как образование, спорт, питание, защита прав потребителей, здравоохранение, развлечения, рыночная экономика, транспорт и транспорт, окружающая среда и средства массовой информации.

В связи с увеличением заболеваемости данным заболеванием в разных возрастных группах проблема ожирения привлекает все большее внимание. Ожирением страдают 20 – 40 % населения экономически развитых стран. Серьезную озабоченность вызывает рост ожирения среди детей.

Проблема ожирения в детском возрасте также актуальна, так как это заболевание часто сопровождается метаболическими и эндокринными осложнениями; 4/5 детей с ожирением остаются страдающими ожирением во взрослом возрасте. Наиболее тяжелое течение и наибольший лишний вес имеют случаи ожирения взрослых, начавшиеся в детстве. Поэтому своевременная профилактика и успешное лечение ожирения в детском возрасте является средством оздоровления и взрослого населения. [32].

Высока вероятность изменения категории ИМТ детей, во-первых, нормальная масса тела и ожирение фиксируются в одной категории ИМТ. [23, с. 20]. Эти данные показывают, что, поскольку страдает масса тела детского населения, курение более эффективно при лечении детей. Таким образом, в детстве эффективная стратегия для выявления факторов риска и уже массы тела детское население. Наконец, стратегии контроля веса у детей следует начинать как можно раньше. (в более раннем возрасте) [36].

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения ВОЗ, индекс массы тела человека превышает 25 и считается избыточным весом, а ИМТ человека превышает 30 и считается сильно избыточным весом (ожирением). ИМТ рассчитывается как вес (в килограммах), деленный на рост в

квадрате (м<sup>2</sup>). Таким образом, например, человек с ростом 180 см будет иметь избыточный вес при весе 81 килограмм и ожирение при весе 98 килограммов.

Соответствующий весовой статус определяется на основе значения ИМТ, и с его помощью можно разделить различные типы ожирения:

- избыточный вес: процентиля ИМТ > 90 — 97;
- ожирение: процентиля ИМТ > 97 - 99,5;
- экстремальное ожирение: процентиля ИМТ > 99,5;

Основа профилактики ожирения - установление у ребенка правильного пищевого поведения и рационального режима движений. Несмотря на кажущуюся простоту этой стратегии, длительное поддержание достигнутого снижения веса затруднено. А поскольку имеет место относительная интеллектуальная и психологическая незрелость детей и подростков, лечение ожирения в этой группе еще более затруднено. [48].

Прежде чем нервный импульс передается мышцам, мозг уже продумал движение заранее. Таким образом, мыслительный аппарат постоянно стимулируется. Это особенно важно для детей, находящихся в процессе развития. Во время физических упражнений мозг оптимально насыщается кислородом. Исследования<sup>2</sup> показывают, что после занятий спортом происходят нейронные изменения, способствующие когнитивному обучению. Упражнения также оказывают значительное положительное влияние на развитие речи.

Неуклонное выполнение основных форм физкультурно-оздоровительной работы, предусмотренной общеобразовательной программой: уроки физкультуры 2 раза в неделю; утренняя гимнастика дома; физкультпаузы на уроках, подвижные игры на переменах, ежедневные прогулки с подвижными играми после уроков, физкультпаузы дома во время приготовления домашних заданий. Занятия плаванием. Ежедневная двигательная физическая нагрузка в течение не менее 1 часа.

**Детям дошкольного возраста следует:**

- ограничить общее потребление таких продуктов, как картофельные чипсы, сладости, высококалорийные десерты;

- пить воду или обезжиренное молоко вместо газированной воды или сока;
- повышать употребление фруктов и овощей, бобовых, цельных злаков и орехов;
- иметь в ежедневном рационе рыбные, мясные и кисломолочные продукты, растительные масла;
- регулярно заниматься физической активностью (не менее 60 минут в день).

Важно помнить, что на формирование детского ожирения влияет множество факторов, в том числе психологические. Основную роль в профилактике данного заболевания играют родители, основной задачей которых является поддержка своих детей как совместный метод решения проблем и составления планов действий. При невозможности справиться с проблемой самостоятельно родителям следует обратиться за психологической помощью [38].

Основные правила психологической поддержки заключаются в том, что родители должны установить режим питания и соблюдать его, не заставляя ребенка есть, формировать привычку здорового питания, заниматься спортом, чтобы быть примером ребенку, преодолевать собственные комплексы (избавляться от тревожных когда ребенок отказывается от еды и боится, что он голоден, не обращайте внимания на появление ребенка в разговорах (особенно в подростковом возрасте), а также не используйте пищу в воспитательных целях и как средство контроля.

Неравенство в национальных системах здравоохранения, социальных, этнических и региональных группах, возрастных группах и т. Д. На сегодняшний день практически не отражено в анализах эффективности. Точно так же отсутствует модель передачи результатов исследований в процесс принятия политических решений [40].

Обсуждение потенциала профилактических подходов к детскому ожирению экспертами и политиками здравоохранения единодушно приводит к ожиданиям в будущем путем активизации профилактических исследований для

создания концепций, обеспечивающих эффективные (повторные) программы профилактики на национальном уровне.



## **2. Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

С целью оценки эффективности разработанной методики физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом, было организовано и проведено исследование на базе МАОУ СОШ № 4 г. Сосновоборска.

В исследовании приняли участие дети 1 класса с ростом  $115,7 \pm 2,6$  см. Вес детей был в среднем  $25,3 \pm 2,1$  кг, ИМТ составил  $25,1 \pm 1,7$ .

В ходе проведения опытно-поисковой части исследования были выбраны 20 детей в возрасте от 6 до 7 лет, из которых были сформированы две группы: первая группа (10 детей) – экспериментальная, вторая группа (10 детей) – контрольная. Тестирование проводилось инструктором организации.

Первым этапом был теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, который проводился с целью изучения физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом, сентябрь 2020 - январь 2021 года.

На втором этапе исследования, с января 2021 по январь 2022 года, разрабатывалась методика физического воспитания для педагогического эксперимента.

На третьем этапе, который проходил с января 2022 – январь 2023 года был проведен педагогический эксперимент.

На четвертом, заключительном этапе, проводилась обработка полученных результатов и формулирование выводов об эффективности разработанной методики физического воспитания (январь 2023 – май 2023 г.).

### **2.2 Методы исследования**

Для решения задач и достижения поставленной цели в работе применялись следующие методы:

- Теоретический анализ научно-методической литературы.
- Контрольные испытания.
- Педагогический эксперимент,
- Методы математической статистики

### **1. Теоретический анализ научно-методической литературы.**

В настоящее время проблема ожирения является одной из самых актуальных проблем мирового здравоохранения. Занятия физической культурой и спортом являются одними из основных методов борьбы с избыточным весом. Это особенно важно для детей, так как именно на этом этапе формируется привычка к здоровому образу жизни. В данном реферате рассмотрим методику физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом.

Одним из ключевых моментов в физическом воспитании детей с избыточным весом является правильный подбор упражнений и режима занятий. Необходимо учитывать возрастные особенности ребенка 6-7 лет. Они характеризуются повышенным уровнем активности, любознательностью, стремлением к игре, общению со сверстниками. Поэтому занятия должны быть достаточно интересными и разнообразными. Рекомендовано включать в занятия элементы игры, гимнастики, танца, бега, прыжков и упражнений на различных спортивных снарядах.

Немаловажным является постоянный контроль над физической нагрузкой. Следует учитывать, что занятия не должны быть слишком утомительными. Их продолжительность увеличивается постепенно, контролируется пульс и общее самочувствие ребенка.

Таким образом, физическое воспитание детей 6-7 лет с избыточным весом предусматривает правильный подбор упражнений, режима занятий, контроль над физической нагрузкой и правильное питание.

## 2. Контрольные испытания.

Для изучения эффективности методики физического воспитания проводилось контрольное тестирование контрольной и экспериментальной групп. Оценка эффективности методики проводилась по двум пунктам: оценка развития физических подготовленности детей, оценка ИМТ.

В качестве контрольных испытаний для оценки развития физических качеств были выбраны следующие:

- **бег на 30м.** Контрольное испытание бег на 30 метров - это тест на скорость и выносливость, который часто используется в спортивной тренировке и физкультурном образовании. Испытание начинается с расположения участников на стартовой линии. После сигнала стартового выстрела или команды "Давай!" участники должны пройти расстояние в 30 метров как можно быстрее. Контрольное испытание бег на 30 метров может быть представлено в различных формах, включая простой бег по прямой линии, зигзагообразный бег, бег по коридору, бег с изменением направления и другие. Для успешного прохождения контрольного испытания необходима техника бега и правильная координация движений. Участники должны начать быстро, но не тратить все свои силы на первых метрах, чтобы сохранить энергию для остального расстояния. Оценка результатов проводится путем определения времени, за которое участник прошел 30 метров. Чем меньше время, тем лучше результат. Контрольные испытания бега на 30 метров могут быть использованы в качестве дополнительной тренировки для спортсменов или как оценка физической подготовленности в различных программах тренировок.

- **челночный бег 3x8м.** Контрольное испытание челночный бег 3x10 метров - это тест на скорость, координацию и агилити, который часто используется в спортивной тренировке и физкультурном образовании. Испытание начинается с расположения участников на стартовой линии. После сигнала стартового выстрела или команды "Давай!" участники должны быстро пробежать расстояние в 8 метров и перепрыгнуть через небольшое препятствие, затем снова пробежать еще 8 метров и перепрыгнуть второе препятствие, после

чего пробежать еще 8 метров до финишной линии. Контрольное испытание челночный бег 3x8 метров требует от участников хорошей координации движений, способности быстро ускоряться и замедляться, справляться с препятствиями. Участники должны быстро и эффективно выполнять перемещения в различных направлениях вокруг препятствий. Оценка результатов проводится путем определения времени, за которое участник прошел все три препятствия и достиг финишной линии. Чем меньше время, тем лучше результат. Контрольное испытание челночный бег 3x8 метров может быть использовано в качестве дополнительной тренировки для спортсменов или как оценка физической подготовленности в различных программах тренировок. Оно также может быть использовано в школьных спортивных мероприятиях или в других местах, где проводятся физические испытания.

**прыжок в длину с места.** Контрольное испытание прыжок в длину с места - это тест на скорость и силу, который часто используется в спортивной тренировке и физкультурном образовании. Испытание начинается с расположения участника на стартовой линии. После сигнала стартового выстрела или команды "Давай!" участник должен прыгнуть как можно дальше со своего места. Контрольное испытание прыжок в длину с места требует от участников хорошей координации движений, силы и скорости. Участник должен нанести сильный удар на поверхность для того, чтобы получить достаточную отталкивающую силу для прыжка вперед. При этом участнику нужно бросить тело вперед и как можно ближе приблизиться к заранее намеченной точке, где происходит отрыв в желаемый по факту результат. Оценка результатов проводится путем измерения дальности прыжка в метрах. Чем дальше участник прыгнул, тем лучше результат. Контрольное испытание прыжок в длину с места может быть использовано в качестве дополнительной тренировки для спортсменов или как оценка физической подготовленности в различных программах тренировок. Оно также может быть использовано в школьных спортивных мероприятиях или в других местах, где проводятся физические испытания.

**метание предмета на дальность.** Контрольное испытание метание предмета на дальность - это тест на силу и точность, который часто используется в спортивной тренировке и физкультурном образовании. Испытание начинается с расположения участника на заранее определенной линии метания. Участнику даётся объект для метания, например, мяч или гиря. После сигнала стартового выстрела или команды "Давай!" участник должен нанести как можно более сильный удар по объекту, так, чтобы он летел как можно дальше. Контрольное испытание метание предмета на дальность требует от участников мощности и точности метания. Участник должен выпустить предмет с правильной траекторией и подходящей силой, чтобы он мог пролететь как можно дальше. Оценка результатов проводится путем измерения дальности пролета предмета в метрах. Чем дальше предмет улетел, тем лучше результат. Контрольное испытание метание предмета на дальность может быть использовано в качестве дополнительной тренировки для спортсменов или как оценка физической подготовленности в различных программах тренировок. Оно также может быть использовано в школьных спортивных мероприятиях или в других местах, где проводятся физические испытания. В исследовании был выбран предметом теннисный мяч массой 58,5 г.

Врачебно-педагогические контрольные наблюдения позволили обозначить методику проведения занятий, определить необходимую интенсивность нагрузки и возможности использования тренажеров и доп. оборудования. До и после педагогического эксперимента было проведено следующие контрольное испытание:

– индекс массы тела ИМТ (индекс Кетле) помогает рассчитать соотношение массы тела к росту и с его помощью определить, является ли масса тела избыточной.

Так же индекс Кетле помогает установить степень ожирения. Формула  $ИМТ = \text{вес (кг)} : \text{рост(м)}^2$ .

### **3. Педагогический эксперимент.**

Это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Для разработки методики физического воспитания учитывались физиологические особенности дошкольников, а также их исходная физическая подготовка, протестированная в ходе педагогического тестирования.

Разработанный комплекс внедрялся в занятия физической культуры экспериментальной группы согласно с графиком занятий. Занятия контрольной группы проходили без изменений.

**4. Методы математической статистики.** Результаты контрольных испытаний обрабатывались статистически с использованием пакета программ Excel-2013. Из трех попыток выполнения теста каждого ребенка рассчитывалось среднее арифметическое значение. Далее, высчитывали среднее значение для контрольной и экспериментальной группы. Затем, по итоговым результатам рассчитывалось стандартное отклонение и погрешность среднего арифметического значения. Оценка считалась статистически значима при  $p < 0,05$  критерия Стьюдента (2,228).

### 3. Методика физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом

#### 3.1 Оценка физических качеств детей 6 - 7 лет до эксперимента

Для оценки эффективности разработанной методики физического воспитания было поведено два педагогических тестирования: до и после проведения экспериментов. Результаты первоначального тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – результаты контрольных испытаний контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

| Контрольное испытание         | Контрольная группа | Экспериментальная группа | t   | P(0,05) |
|-------------------------------|--------------------|--------------------------|-----|---------|
| Бег на 30м                    | 8,2±0,4            | 8,3±0,5                  | 0,4 | >       |
| Челночный бег 3x8м            | 11,5±1,2           | 11,7±1,4                 | 0,9 | >       |
| Прыжок в длину с места        | 75±3               | 77±4                     | 0,8 | >       |
| Метание предмета на дальность | 11±2               | 12±3                     | 0,5 | >       |
| ИМТ                           | 25,3±1,2           | 25,9±1,1                 | 1,0 | >       |

Из таблицы 1 видно, что результаты контрольных испытаний между контрольной и экспериментальной группы незначительны (статистически не различимы при  $p > 0,005$ ).

Одним из важных показателей для детей с избыточным весом является ИМТ. Было произведено измерение ИМТ у детей контрольной и экспериментальной группы (таблица 1). Выявлено, что ИМТ у контрольной и экспериментальной группы выше необходимого показателя нормы для данного возраста.

Существует много различных методик физического воспитания для детей с избыточным весом. Важно, чтобы каждая из них была адаптирована к возрасту и индивидуальным потребностям ребенка. Подход, основанный на игре и забаве,

помогает детям более эффективно усваивать новые навыки и развивать свой физический потенциал.

Методика физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом должна включать такие элементы, как регулярные занятия спортом, определенный режим питания и мотивацию. Важно помнить, что занятия спортом не обязательно должны быть организованными тренировками, они могут быть интегрированы в ежедневную жизнь детей. Например, можно случайно включить физическую активность в повседневные занятия, такие как игра в песочнице или в парке.

Кроме того, важно наладить правильное питание для детей. Это означает, что ребенок должен питаться здоровыми продуктами, такими как фрукты и овощи, а также избегать еды, содержащей слишком много сахара и жиров. Родители должны убедиться, что их ребенок получает достаточно витаминов и питательных веществ из разнообразной пищи.

Мотивация - это еще один важный элемент методики физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом. Дети должны понимать, почему им необходимо заниматься физической активностью и следить за своим здоровьем. Для этого можно использовать различные подходы, такие как поощрение, привлекательные награды, поддержка родителей и друзей. Важно помогать детям увидеть результаты своих стараний, чтобы они могли почувствовать, как важно брать ответственность за свое здоровье.

Избыточный вес и ожирение у детей - это серьезная проблема, которую необходимо решать. Разработка эффективной методики физического воспитания детей 6-7 лет с избыточным весом является важным шагом для борьбы с этой проблемой. Такая методика не только способствует здоровью детей, но и укрепляет их самооценку и дисциплину. Родители и педагоги должны работать вместе для того, чтобы создать благоприятную среду для физического развития детей, где они могут расти здоровыми и счастливыми.



### **3.2 Разработка методики физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом**

Функциональность к интенсивной и длительной работе у мальчиков выше, чем у девочек. Они лучше переносят физическую нагрузку при относительно низкой частоте пульса и большем повышении артериального давления. У мальчиков сроки возврата этих показателей к исходному уровню короче, чем у девочек. [27, с. 124].

Основной проблемой при работе с длительными упражнениями является сочетание системной энергетики, которая обеспечивает организм ученика нужной энергией, когда мы практикуем упражнения с соответствующей интенсивностью, длительной и относительно продолжительной продолжительностью и соответствующими методами требования к качеству долговечности и прочности. Пока же следует отметить, что аэробный метаболизм снабжает организм ученика необходимой энергией только в тех случаях, когда мы длительное время практикуем упражнения для подготовки выносливости и силы.

В занятиях с детьми 6-7 лет увеличивается процент упражнений, одновременно укрепляющих и совершенствующих моторику и моторику, а также упражнений, комплексно воздействующих на кондиционно-координационные способности. [31, с. 236].

В работе с детьми 6-7 лет рекомендуется использовать индивидуальную методику работы, дополнительные упражнения, отработку двигательно-физических упражнений, методику развития физических возможностей с учетом телосложения, темперамента, физической и технико-тактической подготовленности. [16, С.12 – 16].

С учетом требований к проведению урока физической культуры с детьми 6-7 лет с избыточным весом была создана модель структуры урока (модель блочного типа) путем изменения содержания вариативной части урока. в сторону аэробной циклической работы [8, С. 42 – 48]. Разделение занятия на блоки

позволило приблизиться к распределению аэробной и анаэробной работы – интервальной, что в свою очередь положительно сказывается на физическом развитии и текущем развитии физических качеств (особенно нас интересует – выносливости).

Данная модель урока позволяет более индивидуально подходить к педагогическому процессу, тем самым своевременно внося необходимые педагогические коррективы.

Подготовительная часть урока включает в себя два блока (12 минут).

Первый блок подготовительной части урока включает:

- постановку и объяснение заданий на текущий урок (1 минута);
- параллельно может быть включена разминка в виде двигательных упражнений, упражнений на растяжку частей верхнего хлыстового пояса или дыхательных упражнений. Разминка помогает подготовить организм ребенка к более активной работе в дальнейшем на занятии, постепенно увеличивая приток крови к работающим мышцам, что влияет на скорость обменных процессов и количество поступающего кислорода. (1 минута).

Второй блок подготовительной части урока. Представляет собой первую аэробную зону малоинтенсивной работы 60 - 70%, продолжительностью – 10 минут.

Основная часть урока включает в себя 4 блока (21 минута).

Первый блок основной части урока. Сюда входит изучение общеразвивающих упражнений. Особенностью данного блока является приобретение обязательного минимума знаний, формирование базовой техники выполнения общеразвивающих упражнений у детей.

Основными целями данного блока являются:

- формирование смыслового и наглядного описания техники выполнения общеразвивающих упражнений; формирование двигательных представлений.

Второй блок основной части урока. Это вторая аэробная зона. Интенсивность работы низкая (60-70%), продолжительность 5 минут. Этот блок характеризуется кратковременной аэробной нагрузкой в целевой зоне

интенсивности, что способствует превращению накопленных жиров в энергетический обмен.

Третий блок основной части урока. Данный блок является обязательным элементом основной части урока физической культуры (6 минут). Особенностью этого блока является совершенствование техники кувырка вперед и прыжка вперед по дуге.

Четвертый блок основной части урока. Данный блок является обязательным элементом основной части урока физической культуры (4 минуты). Особенностью этого блока является усовершенствование техники задней катушки.

Упражнения третьего и четвертого блоков основной части урока подразумевает работу с весом собственного тела.

Последняя часть урока представляет собой 2 блока (12 минут). Первый блок заключительной части урока является третьей частью аэробной зоны, интенсивность работы – низкая (60 – 70 %), продолжительностью – 10 минут.

Второй блок заключительной части урока включает в себя:

– построение (Кратковременное «заминание» в виде прохождения круга по залу с восстановлением ровного фона дыхания является необходимым условием снижения ЧСС после выполнения первого блока заключительной части занятия) (1 минут).

– подведение итогов урока (1 минута).

Примеры упражнений, которые применялись в ходе занятий экспериментальной группы:

1. Ходьба с высоким подниманием коленей (2 мин.).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнить круговые движения головой вправо и влево.
3. И.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, отставляя ногу на носок (поочередно правую и левую), прогнуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох.

4. И.п. – сидя на стуле, откинувшись на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить его, дыхание произвольное.

5. И.п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны. Выполнять наклоны вперед, доставая левой рукой носок правой ноги и наоборот.

6. И.п. – одна нога впереди другой на расстоянии большого шага и согнута в колене, руки подняты вверх. Наклоняя туловище вперед, одновременно отвести руки назад – выдох. Вернуться в и.п. – вдох.

7. И.п. – лежа на полу, руки в стороны. Быстро поднять ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.

8. И.п. – то же, руки под головой. Поднять ноги до прямого угла по отношению к туловищу, медленно опустить на пол.

9. И.п. – сидя на полу. Выполнять наклоны вперед, доставая руками ступни.

10. Упражнение на статическое диафрагмальное дыхание. И.п. – лежа на полу с легким предметом на животе. При вдохе выпячивать живот, приподнимая предмет, при выдохе – втягивать, опуская предмет.

Таким образом, занятия экспериментальной группы проводились по экспериментальной методике 2 раза в неделю, в занятии контрольной группы изменений не было.

### **3.3 Результаты исследования и из обсуждения**

После проведенного эксперимента было проведено повторное тестирование детей с избыточным весом. В таблице 2 представлены результаты повторного тестирования.

Из таблицы 2 видно, что в экспериментальной группе увеличились оценки результатов во всех контрольных испытаниях. Как видно из таблицы 2, в экспериментальной группе зафиксировано достоверное снижение показателя ИМТ, что позволяет предположить об эффективности разработанной методики физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом.

Таблица 2 – результаты контрольных испытаний контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

| Контрольное испытание         | Контрольная группа | Экспериментальная группа | t   | P(0,05) |
|-------------------------------|--------------------|--------------------------|-----|---------|
| Бег на 30м                    | 7,6±0,5            | 7,3±0,4                  | 2,2 | <       |
| Челночный бег 3х8м            | 10,6±1,4           | 10,3±1,3                 | 2,5 | <       |
| Прыжок в длину с места        | 80±4               | 89±15                    | 1,9 | <       |
| Метание предмета на дальность | 12±3               | 14±2                     | 2,1 | <       |
| ИМТ                           | 24,2±1,3           | 23,5±1,4                 | 2,2 | >       |

Для детального обсуждения результатов, были рассчитаны показатели приростов в тестах, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Сводная таблица результатов контрольных испытаний контрольной и экспериментальной групп

| Контрольное испытание         | Контрольная группа |          |                       | Экспериментальная группа |          |                       |
|-------------------------------|--------------------|----------|-----------------------|--------------------------|----------|-----------------------|
|                               | до                 | после    | прирост относительный | до                       | после    | прирост относительный |
| Бег на 30м                    | 8,2±0,4            | 7,6±0,5  | 8 %                   | 8,3±0,5                  | 7,3±0,4  | 14 %                  |
| Челночный бег 3х8м            | 11,5±1,2           | 10,6±1,4 | 9 %                   | 11,7±1,4                 | 10,3±1,3 | 14 %                  |
| Прыжок в длину с места        | 75±3               | 80±4     | 6 %                   | 77±4                     | 89±15    | 13 %                  |
| Метание предмета на дальность | 11±2               | 12±3     | 8%                    | 12±3                     | 14±2     | 14 %                  |
| ИМТ                           | 25,3±1,2           | 24,2±1,3 | 5 %                   | 25,9±1,1                 | 24,5±1,4 | 6 %                   |

Из таблицы видно, что в экспериментальной группе показатель относительного прироста в тесте «Бег на 30м» на порядок выше (14%), чем в

контрольной группе (8%). Выявлено, что полученные результаты статистически значимы.

В упражнении «Челночный бег 3х8м» также зафиксированы более высокие результаты в экспериментальной группе – 14%, в то время как в контрольной группе данный показатель – 9%. Выявлена статистическая значимость результатов контрольных результатов.

Упражнение «Прыжок в длину с места» в экспериментальной группе было выполнено без ошибок, а прирост показателя составил 13%. В контрольной группе прирост составил 6%. Результаты экспериментальной группы также статистически достоверны.

Как и в предыдущих испытаниях, при выполнении упражнения «Метание предмета на дальность», в экспериментальной группе показатель оказался выше на порядок (14%), чем в контрольной группе (8%).

При анализе показателей ИМТ выявлено, что в экспериментальной группе ИМТ снизился на 6 %, в то время как в контрольной группе ИМТ снизился на 5%.

Таким образом, выявлено, что предложенная методика позволяет эффективно развивать физические качества у детей 6 – 7 лет с избыточным весом.

Основными перспективами методики являются:

1. Индивидуальный подход к каждому ученику. Благодаря этому подходу, преподаватель может ориентироваться на уровень знаний и физической подготовленности каждого ученика, что позволяет повысить эффективность обучения.
2. Повышение физической подготовленности. В ходе занятий ученики выполняют различные упражнения, что обеспечивает комплексное развитие физических способностей.
3. Улучшение здоровья. Проведение регулярных занятий физической культурой помогает укреплять иммунитет, повышать выносливость и снижать риск возникновения различных заболеваний.

4. Развитие социальной адаптации. В ходе занятий ученики работают в команде, что помогает развивать навыки коммуникации, взаимодействия и сотрудничества.

5. Активное использование новых технологий. В методике используются новые технологии, которые позволяют сделать занятия более интересными и привлекательными для учеников.

Особенности методики включают:

1. Выделение отдельных блоков на подготовительную, основную и заключительную части, что позволяет сфокусироваться на различных физических нагрузках и упражнениях.

2. Обязательный минимум знаний и формирование базовой техники выполнения упражнений в начале основной части занятий.

3. Работа с весом собственного тела в третьем и четвертом блоках основной части урока, что помогает развивать силу и выносливость.

4. Аэробные зоны, которые направлены на сжигание жира и повышение более эффективного обмена веществ.

5. Построение, чтобы снизить ЧСС после выполнения первого блока заключительной части занятия и подготовить организм к более медленной и плавной работе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Выявлено, что дети в возрасте 6 – 7 лет с избыточным весом имеют свои анатомо – физиологические особенности, что необходимо учитывать при физическом воспитании. Так, существуют особенности костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и мышечной систем.
2. Разработана методика физического воспитания детей 6 – 7 лет с избыточным весом. Данная методика учитывает анатомо-физиологические особенности детей 6 – 7 лет с избыточным весом и ориентирована на развитие физических качеств.
3. Разработанная методика для развития физических качеств у детей 6-7 лет с избыточной массой тела является эффективной. В экспериментальной группе наблюдалось значительное улучшение показателей по тестам на выносливость, силу и координацию. Это подтверждает важность здорового образа жизни и регулярных физических тренировок для детей с избыточным весом.



## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе полученных данных, можно сформулировать следующие рекомендации по физическому воспитанию детей 6-7 лет с избыточным весом:

1. Регулярные тренировки. Для развития физических качеств у детей с избыточным весом необходимы регулярные физические тренировки, включающие в себя упражнения для улучшения координации, силы и выносливости.

2. Баланс между упражнениями на силу и выносливость. Для эффективного развития физических качеств у детей необходимо придерживаться баланса между упражнениями на силу и выносливость.

3. Регулярный мониторинг результатов. Необходимо регулярно мониторить результаты детей и отслеживать их прогресс. Это поможет точнее оценить эффективность тренировок и внести необходимые коррективы в программу.

4. Правильное питание и образ жизни. Помимо тренировок, необходимо следить за правильным питанием ребенка и образом жизни в целом. Избегать жирной и сахаристой пищи, предпочитать свежие фрукты и овощи, пейте больше воды и активно проводите время на открытом воздухе.

5. Поддержка со стороны родителей. Родители являются важнейшим фактором в физическом воспитании детей. Они могут помочь ребенку сохранить мотивацию и укрепить его интерес к занятиям спортом через похвалы и поддержку

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абсалямова, И.В. Морфологические показатели фигуристок 6-8 лет / И.В. Абсалямова, Е.Б. Савостьянова, М.А. Шаронова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №4 (30). – С. 39-50.
2. Александров, А. А., Розанов В. Б., Иванова Е. И. и др. Распространенность факторов риска сердечно–сосудистых заболеваний среди школьников 11 – 14 лет. Профилактическая медицина 2010; № 4, С. 22 – 26.
3. Алексанянц, Г.Д. Особенности физического развития мальчиков и девочек 6-10 лет г. Краснодара // Г.Д. Алексанянц и др. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – №3. – С. 61-67.
4. Алимова, И.Л., Ячейкина Н.А. Клинические особенности ожирения у детей с бронхиальной астмой // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2017. Т. 62, №5. С. 37–42
5. Анисимов В. В. Разработка методики физического воспитания детей 6-7 лет в ДОУ : дис. – 2018.
6. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич / Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 206–213.
7. Баранов, А. А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях / А.А.Баранов, В. Р. Кучма, Л.М.Сухарева. – М., 2006. – 412 с.
8. Белова, Ю.В. Развитие интереса к физической культуре у старших дошкольников средствами проектной деятельности / Ю.В. Белова, И.И. Таран, Е.В. Анисимова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 129-136.
9. Бессесен, Дэниел Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Дэниел Г. Бессесен, Роберт Купер. – Москва: БИНОМ, 2004. – 240 с.
10. Бутрова, С. А. Лечение ожирения. Современные аспекты / Бутрова С.А., Плохая А. А. // Русский медицинский журнал. – 2001. – № 24. – С. 2–7.

11. Бутрова, С. А. Ожирение: этиология, патогенез, классификация, лечение / С. А. Бутрова // Ожирение. Метаболический синдром. – М.: Медицина, 2000. – С.12–13.
12. Германов, Г. Н. Новые подходы к организации двигательной деятельности на уроках физической культуры в школе / Г. Н. Германов, И. В. Машошина // Физическая культура в школе. – 2012. – № 7. – С. 42–48.
13. Гжемская, Н.Х. Особенности физического развития мальчиков 8-10 лет при различной двигательной активности / Н.Х. Гжемская, В.В. Павлов, С.А. Снесарев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 44-48.
14. Гребенникова, В. В. Закономерности морфофункционального развития детей в условиях урбанизированной среды: автореф. дис. д–ра мед. наук / В. В. Гребенникова. – Красноярск, 2003. – 34 с.
15. Давиденко, Д. Основы здорового образа / Д. Давиденко. – Москва, 2017. – С. 57 – 62.
16. Даулетшин, И.И. Показатели физического развития детей 5-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / И.И. Даулетшин // Омский научный вестник. – 2013. – № 5 (122). – С. 196-199.
17. Дворкина, Н.И. Возрастная динамика морфологической зрелости школьников 7-16 лет, занимающихся различными видами двигательной активности / Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин, А.И. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 5-8.
18. Дедов, И. И. Ожирение: этиология, патогенез, клинические аспекты / И. И. Дедов, Г. А. Мельниченко. – Москва: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 456 с.
19. Демидова, Т. Ю. Ожирение — это фундаментальный фактор риска сахарного диабета 2 типа // Диабет. Образ жизни. – 2006 –№6 С. 18–21.
20. Деминская, Л. А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека / Л.А. Деминская.

// Педагогика, психология и медико–биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2007. – № 11. – С. 33–35

21. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология / Ю.В. Ермолаев. – Москва: Спорт АкадемияПресс, 2011. – 444 с.

22. Запруднов, А. М. Ожирение у детей / А. М. Запруднов, К. И. Григорьев, Л. А. Харитоновна // Медицинская сестра. – 2006. – № 8. – С. 8–12.

23. Иванченко, С. Г. Социально–педагогические условия спортивно–массовой и физкультурно–оздоровительной работы со школьниками в досуговой деятельности / С.Г. Иванченко //Физическая культура в школе, 2013. – № 6. – С. 12–16.

24. Картелишев, А. В. Принципы диетотерапии и диетопрофилактики у детей, больных ожирением, и в группе риска по ожирению / А. В. Картелишев // Педиатрия. – 2008. – № 5. – Т. 87. – С. 78–82.

25. Куприенко Н.Б., Смирнова Н.Н. Распространенность избыточной массы тела и ожирения у детей школьного возраста // Профилактическая и клиническая медицина. 2018. №2. С. 23–30

26. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. проф. / Ю. Ф. Курамшина. – 4–е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010 – 320 с.

27. Кушнер, Р. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Р. Кушнер. – М.: Бином. Лаборатория знаний, 2014. С. 15–137;

28. Мифтахов, А.Ф. Отбор и прогнозирование способностей футболистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки / А.Ф. Мифтахов, Л.Ш. Шаймарданова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 4. – С. 158-162.

29. Муратова, И.В. Оценка физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов общеобразовательных школ Республики Мордовия / И.В. Муратова // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 59-61.

30. Никитина, Е. А. Ожирение и роль физических нагрузок в его профилактике и лечении / Е. А. Никитина, Т. А. Евдокимова // ЛФК и массаж. 2004. – №1(10). – С. 6–11.
31. Передельский, А.А. Кинезиологический потенциал возрастной группы 4-10 лет как основание для разработки программы тестирования с целью раннего отбора детей в спорт / А.А. Передельский, М.М. Ковылин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 3. – С. 34-36.
32. Полубояринова, И. В. Антропометрические, метаболические и гормональные особенности течения ожирения, дебютировавшего в детском, подростковом и репродуктивном периодах: автореф. канд. дисс. / И. В. Полубояринова. – Москва, 2008– 24 с.
33. Полякова, Е.Л. Особенности проявлений умеренной и интенсивной физической активности в возрасте 9 лет / Е.Л. Полякова // Педагогика&Психология. Теория и практика. – 2022. – №5 (43). – С. 56-60.
34. Полякова, Е.Л. Особенности физического развития в младшем школьном возрасте / Е.Л. Полякова // Педагогика&Психология. Теория и практика. – 2022. – №6 (44). – С. 57-71.
35. Полякова, Е.Л. Специфика изменений антропометрических показателей у детей третьего класса / Е.Л. Полякова, Л.М. Поляков // Концепции устойчивого развития науки в современных условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Самара, 2019. – С. 129-132.
36. Пономарева, В. В. Спортивная медицина: учебное пособие / В.В. Пономарева. – Москва: ГЭОСТАР–Медия, 2016. – 390 с.
37. Поцелуев А. А., Юдин Б. Д. Влияние занятий физическими упражнениями на физическую подготовленность младших школьников с избыточным весом //Наука и школа. – 2013. – №. 4. – С. 112-115.
38. Савельева, Л. В. Современная концепция лечения ожирения / Л. В. Савельева // Ожирение и метаболизм. – 2011. – № 1. – 51–55с.

39. Сафоненкова, Е.В. Учет выраженности жировой массы верхней конечности и ее звеньев у лиц мужского и женского пола 4-20 лет / Е.В. Сафоненкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №9 (103). – С. 137-140.
40. Сеницын, П. А. Метаболический синдром у детей / П. А. Сеницын, М. Ю. Щербакова, В. И. Ларионова и др. // Педиатр. – 2008. – № 5. — С. 124–127.
41. Скорлевицкий Д. А., Николаев В. В. Физическая подготовленность, физическое состояние здоровья детей 6 – 7 лет // Сборник тезисов докладов научной конференции студентов Курганского государственного университета . – С. 44.
42. Сотник, Ж. Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж.Г. Сотник. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2014. – № 3. – С. 38 – 41.
43. Стародубцева И. В., Завьялова Т. П. Изучение особенностей физической подготовленности и умственного развития детей 6-7 лет с избыточной массой тела и ожирением // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – №. 452. – С. 211-218.
44. Тавариш, Р. Физическое развитие детей 6-9 лет, проживающих в разных регионах мира / Р. Тавариш, Л.Н. Коданева, Т.А. Каганер // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №3 (157). – С. 264-268.
45. Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А.В. Тимушкин. – Москва: СпортАкадемПресс, 2003. – 190 с.
46. Тутельян В.А., Батурич А.К., Конь И.Я., Мартинчик А.Н., Углицких А.К., Коростелева М.М., Тоболева М.А., Алешина И.В. Распространенность ожирения и избыточной массы тела среди детского населения РФ: мультицентровое исследование // Педиатрия. 2014. Т. 93, №5. С. 28–31
47. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Москва: Тесей, 2003. – 390 с.

48. Шевченко, О. П. Метаболический синдром / Шевченко О. П., Праскурничий Е. А., Шевченко А. О. – Москва: Реафарм, 2004. – 136 с.

49. Шкурпит М. Н., Ткаченко Н. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста //Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – №. 40. – С. 107-111.

50. Юдин, Б. Д. Влияние физических нагрузок на организм учащихся // Современные проблемы физической культуры и спорта: сборник трудов. – МГПУ, 2007 – вып. 14. – 54 с.

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Н.В. Соболева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**  
49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ  
С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ**

Научный руководитель



доцент, канд.пед.наук А.И. Чикуров

Выпускник



Д.В. Деньгин

Нормоконтролер



О.В.Соломатова

Красноярск 2023