

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующая кафедрой

_____ Чернова В.Н.

« ____ » _____ 2016 г.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА
У ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА В РАЗЛИЧНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Масовец П.В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

Бубненко О.М.

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК

Бочаров В. М.

Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 4 г. Смоленск

Заслуженный работник физической культуры

Российской Федерации

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1 Общие положения развития фитнеса и его влияния на организм женщин.....	6
1.2. Возрастные особенности занятий фитнесом лиц женского пола ..	14
1.3. Компонентная характеристика состава тела лиц женского пола ..	18
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1. Задачи исследования.....	24
2.2. Методы исследования.....	24
2.3. Организация исследования.....	28
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	29
3.1. Антропометрическая характеристика студентов СГАФКСТ, занимающихся фитнесом	29
3.2. Характеристика компонентного состава тела у лиц женского пола юношеского возраста	32
3.3. Характеристика компонентного состава тела у лиц женского пола первого зрелого возраста	36
Выводы.....	41
Практические рекомендации.....	44
Литература	46
Приложение.....	54

Введение

Актуальность исследования. В условиях прогрессивно ухудшающегося здоровья населения необходим поиск профилактических мер, позволяющих переломить эту неблагоприятную тенденцию. Именно здоровый образ жизни, в основе которого лежит, прежде всего, достаточная двигательная активность, следует считать одним из мощных факторов оздоровления населения.

Недостаток двигательной активности вызван возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением социальной жизни женского населения страны, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Здоровый образ жизни направлен на укрепление здоровья, принятие профилактических мер, с целью устранения причин и последствий болезней, связанных с гиподинамией в различные возрастные периоды. Проблема укрепления и сохранения здоровья человека в разные времена была актуальной. В настоящее время она не стала менее значимой как для каждого человека в отдельности, так и в целом для общества. Особую важность в решении этой проблемы имеют все более развивающиеся среди женщин занятия фитнесом и аэробикой. В современном обществе с каждым днем растет популярность занятий фитнесом (оздоровительно-профилактической физической культуры). В небольших городах спортивная индустрия только начинает набирать свои обороты. Потребность в спортивно-оздоровительных услугах у населения растёт с каждым днём, предложение же пока не способно удовлетворить существующей потребности в данном виде услуг. Это позволяет говорить о высокой привлекательности рынка спортивно-оздоровительных услуг для фирм, работающих в данной сфере.

Исследованиями последних десятилетий убедительно показано, что важнейшими условиями соблюдения здорового образа жизни и оптимального режима физических нагрузок являются целенаправленные корректирующие занятия, корректирующие компонентный состав тела лиц женского пола в различные возрастные периоды. При этом установлено, что достижение успеха в процессе сохранения и укрепления здоровья возможно только при наличии индивидуально воспринимаемой, приносящей положительные эмоции физической активности. Удовлетворение этих условий осуществляется путем применения достаточно большого арсенала современных средств оздоровления, одним из которых и является фитнес. Вместе с тем, научно обоснованных программ, практических рекомендаций, в которых предлагались бы комплексы упражнений, режимы их выполнения для лиц разного пола, возраста, физической подготовленности и состояния здоровья существует недостаточно.

Для женщин возрастные особенности, а также связанные с ними изменения фигуры, являются значимым стресс-фактором. Рациональное обоснование программ занятий с использованием средств силового фитнеса может служить эффективным средством для решения оздоровительных задач для женщин преимущественно юношеского и зрелого возраста. Именно указанные аспекты проблемы нуждаются в изучении и научном обосновании.

Существующие в настоящее время программы по фитнесу и аэробике, в которых рекомендуются упражнения для развития основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, координации движений, не всегда учитывают интенсивность физических нагрузок. Практически не изучены исследования, в которых рассматривается влияние занятий фитнесом и аэробикой на лиц разного возраста, обучающихся в ВУЗе, с учетом состояния здоровья женщин. Большинство программ направлены на проведение занятий по фитнесу без деления на возрастные группы, что значительно снижает эффективность оздоровления женщин.

Анализ литературы позволяет отметить, что в настоящее время имеются лишь фрагментарные сведения об особенностях проведения занятий по фитнесу

с учетом возрастных особенностей, морфологической составляющей организма женщин, их компонентного состава тела, в связи с этим наше исследование является актуальным.

Практическая значимость: проведенный сравнительный анализ исследования компонентного состава тела у лиц женского пола различных возрастных периодов, занимающихся фитнесом, дает возможность преподавателям и инструкторам составлять индивидуальный план тренировочного процесса с учетом выраженности жировой, мышечной и костной масс.

Объект исследования: процесс изменения компонентного состава тела при занятиях фитнесом у лиц женского пола в различные возрастные периоды.

Предмет исследования: компонентный состав тела лиц женского пола в различные возрастные периоды.

Цель исследования: экспериментально обосновать влияние занятий фитнесом на компонентный состав тела лиц женского пола в различные возрастные периоды.

Гипотеза исследования: предполагалось, что систематические занятия фитнесом лицами женского пола различных возрастных периодов приведут к снижению выраженности жирового и увеличению мышечного компонентов тела с учетом габаритных характеристик.