

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики спортивных игр

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент

_____ Родин А.В.

«_____» _____ 2016 г.

УПРАВЛЕНИЕ НАГРУЗКОЙ В ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-ВОЛЕЙБОЛОМ У
ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Магистерская диссертация

по направлению 49.04.03 «Спорт»

(профиль – «Подготовка высококвалифицированных спортсменов»)

Магистрантка _____ Костикова А.Ю.

Научный руководитель:

к.п.н., профессор _____ Лихачев О.Е.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	9
1.1. Понятие «здоровье» и методы измерения его уровня.....	9
1.2. Состояния здоровья современного населения РФ.....	13
1.3. Возрастные особенности изменения двигательных способностей и физического состояния женщин среднего возраста.....	15
1.4. Эффективность воздействия на организм человека оздоровительных средств волейбола.....	18
ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1. Теоретико-методологическая основа исследования.....	25
2.2. Методы исследования.....	25
2.3. Организация исследования.....	28
ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕС- ВОЛЕЙБОЛОМ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН г. ЛЮДИНОВО 30-40 ЛЕТ (КОНСТАТИРУЮЩИЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРТИМЕТ).....	31
3.1. Мотивация женщин 30-40 лет к занятиям фитнес-волейболом.....	31
3.2. Анализ показателей уровня здоровья, физической подготовленности и функционального состояния женщин 30-40 лет	37
ГЛАВА 4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ.....	41
4.1. Экспериментальная программа построения физкультурно- оздоровительных занятий фитнес-волейболом с женщинами 30-40 лет.....	41

4.2. Оценка эффективности экспериментальной комплексной методики физкультурно-оздоровительных занятий по волейболу среди женщин г. Людиново 30-40 лет.....	46
ВЫВОДЫ.....	50
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Цивилизация в современном обществе многое дала человечеству: электричество, телевидение, современный транспорт, компьютеры и многое другое. Но и с течением времени принесли и глубокую несогласованность природных, социальных и духовных основ человека и среды его жизнедеятельности. Произошедшее неуспеваемость адаптационных возможностей от изменения природной и социально-производственной среды его обитания, резкое ухудшение здоровья и сокращение продолжительности жизни современного человека, что, в свою очередь, привело к резкому обострению проблемы поддержания и сохранения здоровья современного человека [1, 30].

Общеизвестно, что на сегодняшний день лишь из преимущественно эффективных средств подкрепления здоровья и адаптационных возможностей человека на должном уровне является овладения оздоровительной физической культурой, в практике которой используется множество разнообразных средств. Каждое из них имеет сравнительно ограниченную, одностороннюю направленность. Поэтому, все более весомой является мнение профессионалов, понимание того, что для повышения эффективности оздоровительно-рекреационной работы с населением необходима разработка и внедрение комплекса взаимодополняющих оздоровительных состояний физической культуры - циклических и ациклических упражнений, разнообразных средств восстановления, которое будет в значительной степени способствовать повышению функциональных возможностей и физической подготовленности, занимающихся в целом [36].

Однако приходится констатировать, что в современной практике оздоровительной физической культуры пока не в полной мере используются комплексы комплексных средств физической культуры, что приводит к недостаточной эффективности рекреационных занятий [19; 23].

Объект исследования. Процесс рекреационных занятий волейболом с женщинами 30-40 лет.

Предмет исследования. Специфика организации и методики рекреационных восстановительных занятий волейболом для женщин среднего возраста небольшого районного центра.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику рекреационных занятий фитнес-волейболом в сочетании с дополнительными аэробными рекреационными упражнениями

Научная гипотеза. Предполагалось, что методика занятий фитнес-волейболом в сочетании аэробными рекреационными упражнениями на природе с учетом особенностей проживания и работы женщин 30-40 лет в условиях небольшого районного позволят повысить эффективность их физической подготовки и будут способствовать росту интереса к подобным занятиям

Задачи исследования:

1. Определить особенности физической подготовленности и здоровья в целом женщин среднего возраста, ведущих различный двигательный образ жизни.
2. Выявить особенности мотивации и интересов к занятиям рекреационной физиологической цивилизацией женщин 30-40 лет в условиях районного центра.
3. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику рекреационных занятий волейболом для женщин среднего возраста районного центра.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов; антропометрические методы оценки физического развития; констатирующий эксперимент; формирующий педагогический эксперимент; опрос (анкетирование); методы математической статистики.

Достоверность и обоснованность полученных результатов определяется профессионально-обоснованной программой исследования, обеспечивается достаточным объемом экспериментального материала, грамотно поставленных задач и применением адекватных задачам методов исследования, репрезентативностью полученных экспериментальных данных, корректностью их статистической обработки и качественной интерпретацией результатов исследования.

Научная новизна:

- определены различия физического и функционального состояния женщин (30-40 лет), ведущих пассивный режим жизни, и женщин, поддерживающих активный двигательный стиль жизни - занимающихся различными видами оздоровительной физической культуры;
- выявлены основные мотивы и условия, определяющие интерес и желание заниматься различными видами физической активности у женщин среднего возраста (30-40 лет);
- разработана и апробирована комплексная методика использования взаимодополняющих средств оздоровительной физической культуры, состоящая из игровых занятий волейболом, использование которых способствует повышения интереса к оздоровительно-рекреационным занятиям и позволяет добиться необходимого уровня физической подготовленности женщин 30-40 лет.

Теоретическая значимость результатов проведенного исследования заключается в дополнении теории и методики оздоровительной физической культуры сведениями о критериях и способах нормирования выполняемых нагрузок, позволяющих значительно повысить уровень физической, технико-тактической подготовленности и физического здоровья женщин среднего возраста при регулярных занятиях фитнес-волейболом в сочетании с аэробными упражнениями.

Практическая значимость. Использование результатов проведенного исследования в процессе занятий фитнес-волейбола с женщинами 30-40 лет

позволяет достоверно повысить уровень их физического здоровья, физической и подготовленности, а также функционального состояния систем жизнеобеспечения организма.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Особенности уровня здоровья женщин 30-40 лет при занятиях фитнес-волейболом, их физическая подготовленность, которая привела к улучшению их здоровья в целом, укрепление сердечнососудистой системы и дыхательных путей.

2. Инновационная методика, включающая сочетание разных средств оздоровительно-рекреационных занятий, содержащие игровых занятий волейболом, также рекреационных занятий, позволяющее достичь оздоровительного влияния на организм занимающихся и исключить узконаправленного результата занятий отдельными спортивными видами оздоровительной физической культуры, никак не обеспечивающими развитие упорного интереса и необходимой эффективности занятий.

3. Эффективность экспериментальной методики для женщин 30-40 лет занятий волейболом, восстановительными мероприятиями, существенно увеличивает заинтересованность к оздоровительным занятиям, позволяет добиться комплексного разностороннего их воздействия на организм занимающихся, важного повышения уровня функциональной и физической подготовленности, состояния здоровья в целом занимающихся.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Материалы работы были изложены на 66-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС за 2015 год. Под редакцией к.п.н., доцента Д.Ф. Палецкого и к.п.н., профессора Л.П. Грибковой (Смоленск, Смоленская Государственная академия физической культуры спорта и туризма, 2016 год, 294 с.).

Также статья была представлена в электронном научном журнале на научно-практической конференции журнала №2 с материалами

IV студенческой научно-практической конференции «Студенческая наука XXI века» (г. Смоленск, 16-18 мая 2016 г.).

Материалы исследования были доложены на итоговых научно-практических конференциях профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики спортивных игр СГАФКСТ.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практические рекомендации, списка литературы, приложения. Диссертация изложена на 68 страницах, содержит 6 рисунков и 5 таблиц. Список литературы включает 74 источника.