

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра биологических дисциплин

Заведующая кафедрой,
профессор _____ Брук Т.М.
« ____ » _____ 2016 г.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ
НА СОСТОЯНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ
У ЖЕНЩИН 45-55 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Медведева К.А.

Научный руководитель
канд.биол.наук, доцент _____ Осипова Н.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Опарин И.А.

Смоленск 2016

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| Введение | 4 |
| Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА | 7 |
| 1.1. Возрастная периодизация..... | 7 |
| 1.2. Двигательная активность и здоровье..... | 8 |
| 1.3. Общая характеристика фитнеса..... | 10 |
| 1.4. Из истории фитнеса..... | 12 |
| 1.5. Фитнес-клубы..... | 13 |
| Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 18 |
| 2.1. Задачи исследования..... | 18 |
| 2.2. Методы исследования..... | 18 |
| 2.2.1. Анализ специальной литературы..... | 18 |
| 2.2.2. Пульсометрия..... | 18 |
| 2.2.3. Тонометрия..... | 18 |
| 2.2.4. Тест PWC ₁₇₀ | 19 |
| 2.2.5. Определение МПК..... | 23 |
| 2.2.6. Методы математической статистики..... | 24 |
| 2.3. Организация исследования..... | 24 |
| Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ..... | 27 |
| 3.1. Оценка состояния физиологических функций и общей физической работоспособности у женщин 45-55 лет до занятий фитнесом..... | 27 |
| 3.1.1. Показатели сердечно-сосудистой системы нетренированных у женщин 45-55 лет до занятий..... | 27 |
| 3.1.2. Общая физическая работоспособность нетренированных женщин до занятий..... | 29 |
| 3.1.3. Оценка максимального потребления кислорода до занятий фитнесом..... | 30 |
| 3.2. Показатели состояния сердечно-сосудистой системы и физическая работоспособность женщин после года | |

| | |
|--|----|
| систематических занятий..... | 32 |
| 3.2.1. Состояние сердечно-сосудистой системы после занятий..... | 32 |
| 3.2.2. Общая физическая работоспособность после года занятий..... | 33 |
| 3.2.3. Показатели МПК после года занятий..... | 34 |
| 3.3. Оценка эффективности влияния года занятий фитнесом на состояние физиологических функций и работоспособность женщин 45-55 лет..... | 35 |
| Заключение..... | 36 |
| Выводы..... | 38 |
| Практические рекомендации..... | 39 |
| Литература..... | 40 |
| Приложение | 45 |

Введение

Актуальность. Организм человека тесно связан с окружающей средой. Внешняя среда оказывает на человека не только положительное, но и отрицательное влияние. Успехи науки и техники, наряду с полезным эффектом, приводят к неблагоприятным последствиям. Автоматизация и механизация производства, переедание, избыточность информации, постоянный дефицит времени и мн. др. снижают необходимый уровень двигательной деятельности и повышают нервно-мышечное напряжение в жизни человека, вызывая стрессовые состояния и угрожая здоровью населения. Нарастающее ограничение подвижности противоречит биологической природе человека, нарушает функционирование различных систем организма, снижает работоспособность и ухудшает состояние здоровья.

После завершения развития организма начинаются процессы инволюции. Они затрагивают все ткани, органы и системы. Скорость развития возрастных изменений у женщин наиболее значительна в возрасте 45 – 55 лет. Ограничение двигательной активности, переедание, избыток информации, нервное перенапряжение и ряд других неблагоприятных факторов могут привести к нарушению некоторых физиологических функций организма и снижению работоспособности.

Для предупреждения этих неблагоприятных изменений необходимо помнить о неразрывной связи здоровья с двигательной активностью. Среди факторов, позволяющих поддерживать необходимый уровень здоровья и высокую работоспособность человека, одно из важнейших мест занимает физическая культура. Из различных видов массовой физической культуры в последнее десятилетие женщины отдают предпочтение физической активности с многоплановым влиянием на организм и образ жизни. Желание быть всегда молодой, стройной, оставаться подвижной и быть менее зависимой от медицины все это способствует более активному вовлечению женщин в занятия новыми видами физкультурно-оздоровительных занятий.

Многообразие названий физкультурно-оздоровительных занятий, предлагаемых в современных спортивно-оздоровительных клубах, вызывает легко объяснимый трепет и легко сбивает с толку любого, пока далёкого от хоть какого-то профессионализма в этом деле человека. Какие занятия выбрать: фитнес, шейпинг, аэробику, бодибилдинг, степ, слайд, калланетику, дэнс, тай-бо? Что предпочесть? Как выбрать себе достойную «физкультуру» и так, чтобы «по душе» и наверняка? Очень важно с самого начала отчётливо сформулировать для себя понятие «**нужное**». Если главное - работоспособность, то лучше заняться **фитнесом**, так как он даже в своём названии и означает «готовность к работе»; Слово "фитнес" происходит от английского выражения "быть в форме" (to be fit).[9,21,26,28,44,53].

Фитнес включает оно в себя целую систему, а не только занятия физкультурой. Фитнес - это не просто занятия спортом. Это культура, это режим, это питание, это взгляд на жизнь и здоровье. Фитнес хорош и тем, что программа занятий подбирается инструктором по фитнесу строго индивидуально с учетом заболеваний (или предрасположенности к ним), уровня физической подготовки, возраста, веса и т.д. и для тех, кто задумывается в целях борьбы с лишним весом. Фитнес - это активный образ жизни, сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание, что в конечном итоге дарит вам прекрасное самочувствие и отличное настроение, повышает общую физическую работоспособность, а также укрепляет здоровье [8,29,43,52]. .

Практическая значимость. Систематические занятия фитнесом могут служить методом профилактики нарушения различных физиологических функций, возникающих с возрастом.

Тестирование состояния физиологических функций, в частности, сердечно-сосудистой системы по ЧСС и АД, а также дыхательной функции по МПК у женщин среднего возраста под воздействием занятий фитнесом позволит оценить влияние занятий фитнесом на состояние здоровья и работоспособность женщин среднего возраста.

Объект исследования: процесс систематических занятий фитнесом

Предмет исследования: Состояние физиологических функций и работоспособность нетренированных женщин

Цель настоящей работы: оценить влияние занятий фитнесом на состояние физиологических функций и работоспособность женщин 45-55 лет.

Гипотеза исследования. Было выдвинуто предположение, что исследование состояния основных систем, ответственных за прием и транспорт кислорода к работающим мышцам под влиянием занятий фитнесом, даст возможность проанализировать состояние организма и работоспособность женщин 45-55 лет.