

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

«_____» _____ 2018 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 21-35 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ
ФИТНЕС-ЦЕНТРА

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.01. «Физическая культура»

Студент

_____ Саленкова И.И.
(подпись)

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

_____ Дарданова Н.А.
(подпись)

Оценка за работу

_____ (прописью)

Председатель ГЭК:

Зам.директора по

спортивно-массовой работе

СОГ АУ ДС «Юбилейный» _____ Колумб А.В.
(подпись)

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	6
1.1. Степ-аэробика как один из наиболее эффективных видов оздоровительного фитнеса для женщин 21-35 лет	6
1.2. Методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий степ-аэробикой с женщинами	11
1.3. Структура и содержание занятий степ-аэробикой с женщинами 21-35 лет в условиях фитнес-клуба	15
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1. Методы исследования.....	21
2.2. Организация исследования.....	27
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	29
3.1. Модель содержания и организации занятий степ-аэробикой с женщинами 21-35 лет в условиях фитнес-центра г. Смоленска	29
3.2. Эффективность модели организации и содержания занятий степ-аэробикой с женщинами 21-35 лет в условиях фитнес-клуба г.Смоленска	35
ВЫВОДЫ.....	45
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	49
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На современном этапе развития общества стремительно растёт значимость физической культуры, ее гуманистической и гармонизирующей роли в укреплении здоровья человека, а также в духовном, социальном, профессиональном, интеллектуальном и физическом развитии личности (И.А. Грец, Т.М. Булкова, В.В. Зарецкий, С.В. Силюгин, 2017; Н.Д. Граевская, 2010; В.К. Бальсевич, 2011). И.В. Меркулова (2012) считает, что проблемы сохранения и укрепления здоровья самой деятельной, молодой части населения Российской Федерации, всегда были и остаются в центре внимания науки и практики физической культуры, так как от состояния здоровья молодежи зависит благополучие молодой семьи, а также производственный и оборонный потенциал России.

В то же время в работах Ж.Г. Аникиенко (2012), М.П. Ивлева, П.И. Котова, Т.В. Левченковой (2010), Т.С. Лисицкой (2010), Л.Д. Назаренко (2013) говорится о том, что складывается тревожная тенденция в состоянии физической и функциональной подготовленности женщин в возрасте 20-40 лет.

Так, по данным проведенных исследований в настоящее время лишь каждая четвертая молодая женщина считается условно здоровой. По результатам мониторинга основными заболеваниями потенциальных матерей отмечены: гинекологические болезни – 15%, дисгармоничное физическое развитие – 25%, хронические заболевания – 35% (М.Я. Виленский, А.Г. Горшков, Т.М. Брук, А.А. Николаев, З.Н. Прокопюк, 2013).

В современных условиях развития нашего общества молодая женщина, как никогда прежде, старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. На смену монотонным упражнениям пришли новые способы поддержания хорошей физической формы. Фитнес-клубы предлагают большое количество разнообразных средств с использованием различного оборудования. Поэтому занятия фитнесом стали частью имиджа современной молодой женщины (С.Д. Руненко, 2009, Ю.А. Ильюхина, 2013).

Анализ научно-методической литературы, затрагивающей вопросы физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 21-35 лет, позволяет выявить следующие противоречия:

1) заказом государства по формированию здорового генофонда страны и невысоким уровнем физической и функциональной подготовленности молодых женщин;

2) использованием традиционных средств, способствующих поддержанию и повышения физического потенциала организма, и недостаточным внедрением новых средств физической культуры, рассчитанных на активное привлечение женщин к занятиям физическими упражнениями и повышающих интерес к этим занятиям.

Возникает проблемная ситуация, обуславливающая актуальность поиска и внедрения в физкультурно-оздоровительные занятия молодых женщин новые средства и системы физических упражнений. При этом формы занятий физическими упражнениями с одной стороны должны быть интересны, эффективны и оптимальны по затратам времени, с другой – способствовать укреплению и сохранению их здоровья.

Решение, образовавшейся проблемы видится в использовании различных направлений фитнеса и, прежде всего, это относится к степ-аэробике являющихся средством усиления двигательной активности и повышения физической и функциональной подготовленности организма женщин.

Поэтому возникает необходимость разработки и научного обоснования направленности и содержания физкультурно-оздоровительных занятий степ-аэробикой, а также применения базовых элементов и характеристики их по интенсивности и величине физической нагрузки с целью поддержания и повышения физического потенциала женщин в возрасте 21-35 лет.

Следовательно, выбранное направление исследования, связанное с повышением физической и функциональной подготовленности женщин 21-35 лет на физкультурно-оздоровительных занятиях степ-аэробикой является актуальным как с теоретической, так и практической точки зрения.

Объект исследования: процесс физкультурно-оздоровительных занятий степ-аэробикой с женщинами 21-35 лет.

Предмет исследования: организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий степ-аэробикой с женщинами 21-35 лет в условиях фитнес-центра.

Цель исследования: изучить особенности организации и содержания занятий степ-аэробикой с женщинами 21-35 лет.

Задачи исследования

1. Проанализировать содержание и организацию занятий степ-аэробикой с женщинами в условиях фитнес-клубов г.Смоленска.
2. Разработать модель организации и содержания занятий степ-аэробикой с женщинами 21-35 лет в условиях фитнес-центра г.Смоленска.
3. Выявить эффективность применения модели организации и содержания занятий степ-аэробикой с женщинами 21-35 лет в условиях фитнес-центра г.Смоленска.

Гипотеза исследования: предполагалось, что методически правильно организованные занятия степ-аэробикой в условиях фитнес-центров г. Смоленска позволят повысить:

- показатели физической подготовленности занимающихся женщин и улучшать их самочувствие,
- систематичность посещения занятий, реализуя один из главных принципов оздоровительной физической культуры.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в теорию оздоровительной физической культуры внесены новые данные о применении средств степ-аэробики с учетом распределения физической нагрузки в физкультурно-оздоровительных занятиях; расширены сведения о средствах фитнеса, направленных на повышение физической и функциональной подготовленности женщин 21-35 лет.