

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой, профессор

_____ Грец И.А.

«__» _____ 2016 г.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
АКВААЭРОБИКОЙ С ДЕВУШКАМИ 20-25 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа по направлению 49.03.01.

«Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Черепко А.В.

Научный руководитель

к.п.н., ст.преподаватель _____ Дарданова Н.А.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК,

зам. начальника главного

управления спорта –

нач. отдела развития спорта _____ Опарин И.А.

Смоленск 2016

Оглавление

Введение	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	5
1.1. Морфофункциональные особенности девушек 20-25 лет.....	5
1.2. Влияние занятий аквааэробикой на организм девушек 20-25 лет.....	8
1.3. Структура и содержание занятия аквааэробикой с девушками.	11
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
2.1. Задачи исследования	17
2.2. Методы исследования	17
2.1. Организация исследования	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ....	24
3.1. Методика физкультурно-оздоровительных занятий аквааэробикой с девушками 20-25 лет	24
3.2. Динамика физической подготовленности девушек 20-25 лет под воздействием физкультурно-оздоровительных занятий аквааэробикой	28
ВЫВОДЫ	33
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	35
ПРИЛОЖЕНИЕ	40

ВЕДЕНИЕ

Актуальность. Давно известно, что вода при соответствующих условиях, оздоравливает организм человека. Занятия физическими упражнениями в воде, приносят пользу и удовольствие. Причем оздоровительные направления тренировочных нагрузок так же эффективны, как и на суше. Сегодня это эффективное и популярное средство для тех, кто хочет восстановить здоровье, похудеть и поддерживать себя в тонусе, отчасти потому, что при этом виде физической активности одновременно работает вся мускулатура тела. Помимо пользы физических нагрузок на тело, на организм оказывает положительное влияние сама водная среда. Она не только облегчает физические упражнения, но и усиливает их эффект (И.А. Васильева, 2007).

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека обеспечивается усилиями медицины лишь на 8-10 % (Устав ВОЗ) и в большей степени (до 50-55 %) зависит от образа жизни. При этом большинство исследователей считает, что физическая культура способствует снижению психологической напряженности, повышению работоспособности и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям, а также развивая способность компенсировать недостаток двигательной активности в век научно-технической революции, возникающей в условиях современной жизни (А.В. Шаравьева, 2015).

Аквааэробика – это одна из разновидностей аэробики, занятия которой проходят в воде. На сегодняшний момент это самое эффективное средство для тех, кто хочет восстановить здоровье, откорректировать свою фигуру и поддерживать себя в тонусе (Е.Ю. Киселева, 2007).

Главной составляющей физкультурно-оздоровительных занятий аквааэробикой является вода, что создает благоприятные условия, для эффективных занятий с девушками 20-25 лет. При этом отсутствии высокого уровня нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше.

Аквааэробика, это шаг к хорошему здоровью, прекрасной фигуре и молодости тела. Занятия в воде помимо коррекции телосложения застрахуют вас от таких болезней, как заболевания сердечнососудистой системы, варикозного расширения вен, артритов и многих других (Е.К. Шинина, 2009).

Отмечая положительные стороны аквааэробики, ученые (А.С. Казызаева, 2012; Е.К. Шинина, 2009; Н.А. Казакова, 2007; О.Б. Галеева, 2005) выделяют и основную её нерешенную проблему: повышение качества управления и дозирования тренировочной нагрузки во время занятий различными видами аэробики.

Несмотря на то, что в научной литературе освещен вопрос влияния занятий аквааэробикой на организм девушек (О.Б. Галеева, 2005; И. В. Адамова, 2001; Т. Г. Меншуткина, 2001; А. А. Виру, 2008), содержание и направленность физкультурно-оздоровительного процесса слабо изучен что, по сути, и определило актуальность.

Практическая значимость: Полученные результаты могут быть использованы при разработке программно-методического обеспечения тренировочного процесса аквааэробикой с девушками 20-25 лет.

Объект исследования: Тренировочный процесс девушек, занимающихся аквааэробикой.

Предмет исследования: Направленность и содержание физкультурно-оздоровительных занятий с девушками 20-25 лет.

Цель исследования: Изучить направленность и содержание физкультурно-оздоровительных занятий аквааэробикой с девушками 20-25 лет.

Гипотеза – предполагалось, что изучение направленности и содержания занятий аквааэробикой с девушками 20-25 лет позволит целенаправленно воздействовать на повышение уровня физической подготовленности за счет целесообразного подбора средств и методов тренировки.