

А
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ 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.

« ____ » _____ 2016 г.

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С
ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКУЮ И
ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа по направлению 49.03.02
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (АФК)

Студент-исполнитель _____ Беперщ А.А.

Научный руководитель
д.п.н., профессор _____ Грец И.А.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

Главный врач ОГАУ

«Смоленский областной врачебно-физкультурный диспансер»

Заслуженный врач Российской Федерации _____ Ревенко С.Н.

Смоленск 2016

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анализ состояния здоровья населения, особенностей функционального состояния и основных заболеваний женщин среднего возраста.....	6
1.2. Характеристика физкультурных занятий с элементами йоги как системы совершенствования человека в практике оздоровительных занятий.....	10
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	16
2.1. Задачи исследования.....	16
2.2. Методы исследования.....	16
2.3. Организация исследования.....	21
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1. Исследование мотивации женщин 30-40 лет к физкультурно-оздоровительным занятиям с элементами йоги и характеристика женщин, принявших участие в педагогическом эксперименте.....	23
3.2. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий с элементами йоги на уровень здоровья, физической подготовленности и функционального состояния женщин 30-40 лет.....	26
ВЫВОДЫ.....	32
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	33
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Благополучие нации в основном определяется здоровьем населения и, в частности, здоровьем женщин, сохранность которого является задачей общегосударственной важности. Вместе с тем, исследования многих авторов (А.М. Асташина, 2010; И.А. Грец, А.В. Шелудько, 2010; Г.В. Зароднюк, 2014; Н.В. Минченкова, 2014) свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин среднего возраста. По мнению Т.Б. Кукоба, В.П. Шульпиной (2010), В.Д. Кряжева (2012), М.В. Кудяшева (2013), А.Н. Легейда, Н.Н. Шеменюк, В.Н. Селуянова (2014) регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни данного контингента может способствовать снижению данной динамики.

В настоящее время большой популярностью пользуются методики, пришедшие с запада: аэробика и ее разновидности, шейпинг, калланетика, пилатес и многие другие (Л. Спэрроу., П. Уолден, 2006; И.А. Зайцева, 2007). Д.Смит, Д. Холл, Б. Гиббс (2006) утверждают, что менее востребованными считаются восточные оздоровительные системы. Однако в то же время в последние годы наблюдается активный рост интереса к нетрадиционным формам физической культуры – ушу, цигун, дыхательной гимнастике и, в частности – йоге, объединяющей в единый комплекс энергетические, психические и физиологические ресурсы человека (П. Дмитриев, 2010; О.А. Гусева, Н.В. Сивас, А.В. Калинин, 2013; В. Дубинин, 2013).

Многие специалисты в области физической культуры и спорта (О.В. Максимук, 2013; Д.Н. Гаврилов, 2014; Е. Миронова, 2016) отмечают, что в современных условиях актуальной является радикальная модернизация процесса физического воспитания. Применение для оздоровления и повышения двигательной активности только общеизвестных и традиционных средств, в значительной степени снижает мощный

разноплановый потенциал физической культуры и спорта (Т.Н. Власенко, 2006).

Человечество накопило огромный опыт не только в профилактике и лечении большинства заболеваний, но и гармоничном совершенствовании личности, используя физические и дыхательные упражнения, психотренинг, натуральное питание, оздоровительные факторы природы (Т.М. Васнева, Л.И. Тереников, 1990; А.А. Афанасьев, 1991; Т.В. Бакшеева, 2004; В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова, 2004). Наиболее последовательными, в данном случае, являются восточные оздоровительные системы – йога, цигун, ушу и другие (С.В. Кукалев, 2007; В.Д. Кряжев, 2013; Г. Снитовская, 2014). В современных условиях, когда многие общественные процессы не встречают искусственных идеологических барьеров, предоставляется необходимость проанализировать и оценить возможности данных оздоровительных систем, вскрыть причины их притягательности для различных социально-демографических групп населения. Тот факт, что, несмотря на запреты и замалчивания в официальных органах информации, многие нетрадиционные системы функционировали и развивались, говорят о глубинных социокультурных факторах их восприятия населением нашей страны.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы построения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами йоги, направленных на повышение уровня здоровья, физического и функционального состояния женщин 30-40 лет и способствующих снижению обострений числа хронических заболеваний.

Объект исследования – процесс физкультурно-оздоровительных занятий с элементами йоги для женщин 30-40 лет.

Предмет исследования – влияние физкультурно-оздоровительных занятий с элементами йоги на уровень здоровья, физическую и функциональную подготовленность женщин 30-40 лет.

Цель исследования – совершенствование физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 30-40 лет.

Гипотеза исследования – предполагалось, что физкультурно-оздоровительные занятия с элементами йоги будут способствовать повышению уровня здоровья, физической подготовленности, эффективной профилактике стрессов, снятию психоэмоционального напряжения, активному отдыху и гармоничному совершенствованию женщин среднего возраста.