

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

Заведующий кафедрой

_____ Грец И.А.

«___» _____ 2017 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ТРЕНИНГОМ С ЖЕНЩИНАМИ 20-25 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа по направлению 49.03.01.

«Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Бендарская Е.В.

Научный руководитель

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

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК:
Начальник Главного
управления спорта
Смоленской области

_____ Заенчковский Э.М.
(подпись)

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	5
1.1. Морфофункциональные особенности женского организма	5
1.2. Функциональный тренинг, как современное направление физкультурно-оздоровительной тренировки с женщинами 20-25 лет	11
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ..	20
2.1. Задачи исследования	20
2.2. Методы исследования	20
2.3. Организация исследования	23
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	25
3.1. Комплексная методика организации и содержания занятий функциональным тренингом с женщинами 20-25 лет в условиях фитнес-центра г.Новомосковска	25
3.2. Показатели тестирования физической подготовленности женщин 20-25 лет, занимающихся функциональным тренингом.....	32
3.3. Анализ эффективности методики организации и содержания занятий функциональным тренингом в условиях фитнес-центра г.Новомосковска	38
ВЫВОДЫ	42
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	46
ПРИЛОЖЕНИЕ	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Возрастной период женщин от 20 до 25 лет для теории и методики оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее важный в поддержании физической активности и репродуктивном долголетии (Л.Ю. Башта, 2013; Д.Л. Миронов, В.Н. Егоров, В.С. Савин, 2016). Эффективные занятия фитнесом разной направленности, позволяют улучшить и сохранить продолжительное время функциональные возможности женского организма, уровень их физической подготовленности, и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни (И.А. Ивко, Г.А. Тарасевич, Т.А. Колесник, 2015).

Социальная жизнь женщин среднего возраста определяет необходимость уделять длительное время семье и работе. В этой связи актуальным является поиск форм занятий физической культурой, которые, с одной стороны, были бы интересны и эффективны, а, с другой стороны, оптимальны по затратам времени (Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова, А.А. Сулимов, 2016).

Одним из популярных средств оздоровления и физического развития людей являются современные виды фитнеса, в том числе функциональный тренинг, который оказывает положительное влияние на физические способности занимающихся, воздействует на сердечно-сосудистую систему организма, опорно-двигательный аппарат, обеспечивает рост общей и силовой выносливости человека, а, следовательно, способствует увеличению функциональных резервов организма занимающихся (О.В. Просветова, О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, 2009; Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова, 2016).

Недостаточно освещено использование занятий функциональным тренингом с женщинами среднего возраста в целях восстановления их физических сил, повышения уровня здоровья, физической подготовленности и работоспособности. Не достаточно раскрыто содержание и структура

занятий функционального тренинга в условиях групповой фитнес-тренировки. Поэтому, вопросы комплексного влияния занятий функциональным тренингом на организм занимающихся женщин, состояние которого можно оценить интегральным показателем – уровнем здоровья, остается открытым, что определило актуальность исследования.

Объект исследования – процесс занятий функциональным тренингом с женщинами 20-25 лет.

Предмет исследования – организация и содержание занятий функциональным тренингом группового формата с женщинами 20-25 лет.

Цель исследования – изучить организацию и содержание занятий функциональным тренингом с женщинами 20-25 лет в условиях фитнес-клуба.

Гипотеза – предполагалось, что методически правильно организованные занятия функциональным тренингом в условиях фитнес-центра позволят повысить физическую подготовленность занимающихся женщин, формировать их телосложение, а также способствовать реализации одного из главных принципов оздоровительной физической культуры – систематичность посещения занятий.

Практическая значимость - выявленная специфика воздействия функционального тренинга позволяет определять и корректировать содержание процесса физической подготовленности женщин среднего возраста и дает возможность более эффективно решать задачи повышения уровня их физической подготовленности. Результаты исследования могут применяться в ходе профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре, спорту, а также подготовки инструкторов различных фитнес направлений.