

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

Факультет физической культуры и оздоровительных технологий
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой
_____ Грец И.А.
« ____ » _____ 2016 г.

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ШЕЙПИНГОМ НА ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ, ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ И
ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО
ВОЗРАСТА

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

Студент-исполнитель _____ Винокурова Д.А.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Силованова И.М.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Главный врач ОГАУ
«Смоленский областной врачебно-физкультурный диспансер»
Заслуженный врач Российской Федерации _____ Ревенко С.Н.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1. Возрастные особенности изменения двигательных возможностей и физического состояния женщин 40-50-летнего возраста.....	7
1.2. Особенности организации и проведения занятий шейпингом в современной системе оздоровительной тренировки.....	11
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1. Задачи исследования.....	21
2.2. Методы исследования.....	21
2.3. Организация исследования.....	24
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	26
3.1. Исследование мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям шейпингом женщин 40-50-летнего возраста.....	26
3.2. Исследование показателей телосложения и заболеваемости женщин 40-50-летнего возраста.....	27
3.3. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом на показатели физической подготовленности, телосложения и заболеваемость женщин 40-50 лет.....	31
ВЫВОДЫ.....	41
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	43
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современных условиях, когда здоровье значительной части населения России подвергается массированному воздействию многочисленных отрицательных факторов социально-экономического, экологического, психологического и культурного характера, актуальным является применение средств оздоровительной физической культуры (ОФК) (Р.Г. Айзятуллова, 2009; М.И. Кудяшев, 2014; С.В. Савин, О.Н. Степанова, 2015).

Особое место в ОФК уделяется организации работы с женским контингентом. Для женщин физическая активность имеет особое значение (С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева, 1998; Т.С. Лисицкая, 2004; Ж.К. Аникиенко, 2013; Е.В. Ершкова, 2015).

По мнению В.Ю. Давыдова (2005) наиболее популярные формы физической активности у женщин разных возрастов, объединенные интернациональным понятием «фитнесс», означающим «физическую готовность к деятельности» (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, стретчинг, каланетика, восточные единоборства, атлетическая гимнастика) содержат в своей основе идеи гармоничного развития человека.

Приобщение женщин к физической активности и спорту является делом более трудным, чем к любой другой деятельности. По мнению Л.Д. Батищевой (2007), Т.В. Юспы, Т.Н. Литвинчук, Е.В. Планиды (2011), М.Н. Кудяшева (2014) женщины отдают предпочтение физической активности, где учитывались бы комплексы физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на морфологические и функциональные показатели женского организма, а также их влияние на представление о женственности. Одной из таких систем является шейпинг.

Шейпинг является российской современной системой физического и духовного совершенствования человека. Шейпинг появился на свет как «способ тренировки, направленной на коррекцию состава тела»

(И.В. Прохорцев, Е.К. Маслакова, 1992; Р.Р. Венгерова, Ж.А. Иванова, 2007; Н.Ю. Соболева, 2012).

В шейпинге, в отличие от распространенных западных фитнес-систем, признаки мужественности считаются нежелательными составляющими женского образа. Здесь предпочтительны мягкие, женственные формы, которые достигаются с помощью шейпинг-воздействий. Его содержание определяется идеями стремления личности к красоте и гармонии, к семейному счастью. Основой системы служит представление об эталоне физического совершенства, называемым шейпинг-моделью, обладающей главными признаками женской физической красоты и привлекательности (В.Н. Зайцев, А.Ю. Масалова, 2009).

С точки зрения С.Н. Журавлевой (2007), Б.К. Ивлиева (2007), Е.Ю. Лагуновой (2009), в шейпинге объединились физическая культура (шейпинг-тренировка), шейпинг-питание, искусство (шейпинг-хореография), мода (шейпинг-стиль). Полученные патенты И.В. Прохорцева (1988, 1994) подтверждают оригинальность и новизну предлагаемых в этой системе решений.

По мнению Л.В. Королевой (2004, 2005), шейпинг выгодно отличается от такого популярного вида, как аэробика, с одной стороны, возможностью индивидуального дозирования объема и интенсивности физических нагрузок, а с другой – совершенно иным их характером. В шейпинге не используются движения с резкими механическими сотрясениями (прыжки, падения, ударные упражнения и др.). При этом наряду с основной задачей, общей для всех видов массового спорта, направленной на сохранение и улучшение состояния здоровья, значительное место отводится улучшению физической внешности по специально разработанным индивидуальным программам, подготовленным персонально для каждой занимающейся (Ю.И. Гришина, 2011; Н.И. Романенко, 2012).

И.В. Прохорцевым (1988, 1994) созданы программы шейпинг-занятий для женщин разного возраста и физических возможностей: для детей, подростков, взрослых, для слабо, средне и хорошо физически подготовленных женщин.

По мнению Р. Крукшенок (1998), Е.А. Арсеевко, В.Е. Василевской (2004), шейпинг является наиболее грамотным и правильно организованным видом физической культуры, где сочетаются медицинский контроль за реакцией организма на нагрузку и стремление совершенствовать тело, развивать физические качества, правильную осанку и двигательную координацию.

Систематические занятия шейпингом вызывают адаптацию организма к нагрузкам. В результате тренировки происходят морфологические, функциональные, метаболические изменения в различных органах и тканях, а также совершенствование нервной и гормональной регуляции автономных функций (О.Г. Рыбакова, Л.В. Царева, 2011).

По данным Л.А. Бутченко, Р.Г. Сукиасьян (2006), О.В. Бурковой (2008), О.Г. Рыбаковой, Л.В. Царевой (2011) шейпинг-тренировки благоприятно воздействуют на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и психоэмоциональный статус занимающихся, а также снижают их уровень психической напряженности.

По данным Я.В. Жигаловой (2003), Т.Н. Власенко (2006), В.Н. Зайцева, А.Ю. Масаловой (2009) регулярные занятия шейпингом укрепляют мышцы живота, спины, тазового дна, что способствует благоприятному протеканию таких функций женского организма, как менструация, беременность, а также способствует поддержанию необходимого тонуса мышц, участвующих в родах, улучшению протекания обменных процессов в родовых областях и снятию застойных явлений.

В шейпинге особое внимание уделяется формированию и коррекции осанки, укреплению мышц спины, живота и плечевого пояса. Регулярные

занятия шейпингом сглаживают остроту протекания климактерического периода, способствуют появлению положительных эмоций, повышают жизненный тонус организма. Шейпинг, благодаря своему большому эстетическому потенциалу, привлекает к систематическим занятиям большое количество женщин различных возрастов (Р.Н. Дорохов, Л.В. Королева, Е.В. Сафоненкова, 2014).

По мнению Е.М. Антиповой (2010, 2012), А.А. Скидан (2015) разнообразные физические упражнения в сочетании с танцевальными движениями, музыкальным сопровождением предоставляют возможность совершенствовать телосложение, формировать красивую осанку, походку, позы и жесты, что обуславливает повышение общей культуры, позволяет сохранять хорошую форму, создавать условия для развития и совершенствования.

Цель исследования – совершенствование занятий оздоровительной физической культурой с женщинами 40-50 лет на основе системы шейпинга.

Объект исследования – процесс организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по шейпингу с целью укрепления здоровья, улучшения физической работоспособности, поднятия настроения и самочувствия у женщин 40-50 лет.

Предмет исследования – мотивация к занятиям шейпингом, показатели телосложения и физической подготовленности, заболеваемость женщин 40-50 лет.

Гипотеза исследования – предполагалось, что совершенствование физкультурно-оздоровительных занятий по шейпингу позволит разработать общие средства физической подготовки для профилактики наиболее часто встречающихся возрастных заболеваний и личностно-дифференцированные упражнения для коррекции телосложения с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, что должно обеспечить высокую эффективность физкультурно-оздоровительных занятий шейпингом.