

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент

_____ Антипенкова И.В.

« ____ » _____ 2016 г

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО МЕТОДУ С.М. БУБНОВСКОГО
НА РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЖЕНЩИН 45-55 ЛЕТ

Выпускная квалифицированная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Спортивная тренировка»

Студент-исполнитель _____ Таратоненкова О.С.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

_____ Тарасова Э.П.

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК,

зам. начальника глав. управ. спорта –

нач. отдела развития спорта _____ Опарин И.А

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности женщин среднего возраста..	6
1.2. Методика проведения занятий физическими упражнениями с женщинами зрелого возраста.....	9
1.3. Силовая выносливость как физическое качество и ее развитие.....	12
1.4. Методика занятий С.М. Бубновского.....	15
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1. Задачи исследования.....	20
2.2. Методы исследований.....	20
2.3. Организация исследования.....	26
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	28
3.1. Результаты контрольного испытания силовой выносливости женщин в начале эксперимента.....	28
3.2. Динамика силовой выносливости женщин занимающихся на тренажерах С.М. Бубновского в течение 3-х месяцев.....	30
Выводы.....	36
Практические рекомендации.....	38
Литература.....	40
Приложение.....	44

Введение

Женщины зрелого возраста – главный контингент, занятый в производительном труде. Женщины данной возрастной группы имеют огромную ценность для общества и государства т.к, контингент женщин составляющих в последние 50 лет они составили в среднем более 51% населения, а в социальной сфере данный контингент находится в преобладающем большинстве (70 %), он не может не участвовать в социально-экономических, политических, государственных проблемах, которые решают не без их участия. Главной задачей является повышение уровня трудоспособности, крепкое соматическое, психическое и физическое здоровье женщин. В связи с этим, вопросы укрепления здоровья женщин зрелого возраста приобретают особое значение.

В данном возрасте у женщин продолжается инволюция развития, которая ведет к изменениям различных видов обмена, состояния функциональных систем организма, ведущие к ограничению его приспособительных возможностей, увеличению вероятности развития патологических процессов, острых заболеваний. Изменения в возрасте 45-55 лет носят компенсаторный характер, когда утрата одних качеств заменяется другими. К числу заболеваний присущих данному возрасту относят: артроз, артрит, остеохондроз, полиартрит, коксартроз, межпозвоночные грыжи и др. Они приносят физические страдания, ограничивают способность к передвижению и самообслуживанию, ухудшают качество жизни.

Среди многих средств, которые применяют для оздоровления и повышения работоспособности человека, продления жизни на первом месте стоят физические упражнения. Под влиянием средств физической культуры наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья женщин. Именно поэтому, для поддержания функций организма на высоком уровне в зрелом возрасте необходимо наличие двигательной активности.

Зачастую процент людей посещаемых тренажерные залы в возрасте, а в частности женщин возраста 45-55 лет, весьма скромнен. Эта ситуация объясняется эмоциональной и психической составляющей женщин. Зачастую тренажерный зал это прерогатива молодых людей, в числе которых, женщины данного возраста чувствуют себя не комфортно. Женщины имеют весьма отдаленные представления о том, что представляет собой тренажерный зал, плохо представляют себе специфику тренажерных устройств, а также имеют ошибочное мнение о сложности выполняемых упражнений, что влечет за собой скованность и неуверенность в своих силах. А так же наличие у них заболеваний добавляет к эмоциональному состоянию еще и боязнь навредить своему организму. Еще одной возможной причиной не желая посещать тренажерный зал может стать избыточный вес женщин, к которому они могут быть склонны по тем или иным причинам. Стесняясь данного фактора, они лишают себя возможности занятий. А выходом из данной ситуации является кинезитерапия, которая является одним из более результативных методов поддержания физического здоровья. Данный метод пользуется популярностью как у молодого поколения, так и у возрастного контингента. В зале кинезитерапии могут заниматься все возрастные категории людей, что снимает с женщин исследуемого нами возраста эмоциональную напряженность, способствует улучшает психологической атмосферы в зале, улучшает настроение занимающихся, а так же дает возможность общения и нахождения новых межличностных связей связанных общей идеей поддержания и укрепления своего физического здоровья по методу кинезитерапии. Кинезитерапия – естественный метод восстановления работы организма при возникновении проблем опорно-двигательного аппарата воздействием на систему мышц, связок, суставов. Она включает в себя: комплекс лечебной физкультуры, занятия на тренажерах, спортивно прикладные упражнения, дыхательную гимнастику. Одним из методов является система кандидата медицинских наук С.М. Бубновского. Он доказал эффективность своего метода сначала на самом себе, а затем и на своих пациентах.

Объект исследования – физкультурно-оздоровительный процесс с применением тренажерных устройств.

Предмет исследования – показатели развития силовой выносливости мышц женщин 45-55 лет.

Цель исследования – исследование изменений показателей силы мышечных групп женщин 45-55 лет, занимающихся на тренажере МТБ.

Практическая значимость работы состоит в том, что она может быть использована для усовершенствования физкультурно-оздоровительного процесса с целью повышения уровня силовой подготовленности женщин данного возраста.

Предполагается, что в течение 3-х месяцев занятий по системе С.М. Бубновского у женщин данного возраста показатели силовой выносливости улучшатся в среднем на 30-40%.