

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения

Кафедра фитнеса и РТП

Заведующая кафедрой, к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ Антипенкова И.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЖЕНЩИНАМИ 20-25  
ЛЕТ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ СТЕП-  
АЭРОБИКИ И СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Павлюченкова А.В.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Диаконидзе Ю.А.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК  
зам. директора по спортивно-  
массовой работе СОГАУ  
Дворец спорта «Юбилейный»

\_\_\_\_\_ Колумб А.В.

Смоленск 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности женского организма .....	6
1.2. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий разной направленности на организм женщин 20-25 лет.....	11
1.3. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий разной направленности с женщинами .....	19
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	25
2.1. Методы исследования.....	25
2.3. Организация исследования .....	28
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	30
3.1. Модель содержания и организации физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 20-25 лет на основе комплексного использования средств степ-аэробики и силовых упражнений.....	30
3.2. Показатели физической подготовленности женщин 20-25 лет.....	36
3.3. Анализ эффективности модели организации и содержания физкультурно-оздоровительных занятий на основе комплексного использования средств степ-аэробики и силовых упражнений с женщинами 20-25 лет .....	41
ВЫВОДЫ.....	45
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	47
ЛИТЕРАТУРА.....	49

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современных условиях развития нашего общества молодая женщина, как никогда прежде, старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. На смену монотонным упражнениям пришли новые способы поддержания хорошей физической формы. Фитнес-клубы предлагают большое количество разнообразных средств с использованием различного оборудования. Поэтому занятия фитнесом стали частью имиджа современной молодой женщины (С.Д. Руненко, 2007; Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова, 2013; А.В. Гапоненко, 2018).

Но большая часть женского населения все, же остается малоподвижной, так как научно-техническая революция ведет к уменьшению доли физического труда и на производстве, и в быту, а, следовательно, к неуклонному снижению двигательной активности. Вышеуказанные проблемы усугубляются плохой экологической обстановкой, несоблюдением режима питания, а также употреблением углеводосодержащих продуктов, что приводит к образованию большого количества жировых клеток, что в конечном итоге ведет к ухудшению функционального состояния женщин (Л.Н.Дудкина, О.А. Иваненко, 2017).

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями (Л.В. Королева, 2005; Т.Б. Кукоба, 2007; Е.П. Самсонова, 2010; Г.В. Капранова, МД. Гребенюкова, С.В. Капранов, 2018), которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждение многих заболеваний и увеличение продолжительности жизни.

Построение и содержание занятий различными видами фитнес-программ обуславливается возрастающим интересом к этому виду двигательной активности (А.Л.Коган, О.Н. Кондакова, 2016), сохранением устойчивой положительной

мотивации занимающихся, появлением большого количества направлений (И.А. Грец, А.В. Шелудько, Н.С. Филатова, 2010).

В настоящее время в практике физкультурно-оздоровительной деятельности наиболее популярной формой спортивных занятий для женщин среднего возраста является применение различных видов аэробики на основе ее сочетания с современными методиками фитнес-тренировки (А.Н. Легейда, Н.Н. Шеменюк, В.Н. Селуянов, 2014). По мнению Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионовой, В.Ф. Костюченко, С.С. Козлова (2014), Е.Г. Сайкиной (2016) данные занятия являются эффективным средством в профилактике и улучшении состояния здоровья занимающихся.

Все это требует создания хорошей научной базы, которая бы могла более эффективно и грамотно использовать популярное направление фитнеса для повышения уровня физической подготовленности, работоспособности в любом виде деятельности, что подтверждает актуальность исследования.

Практическая значимость. Внедрение результатов исследования в практику работы фитнес-клубов будет способствовать привлечению женщин 20-25 лет к физкультурно-оздоровительным занятиям разной направленности, улучшению их состояния здоровья и повышению двигательной активности.

Объект исследования – процесс физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 20-25 лет.

Предмет исследования – организация и содержание занятий степ-аэробикой с женщинами 20-25 лет.

Цель исследования – изучить влияние комплексного использования средств степ-аэробики и силовых упражнений с женщинами 20-25 лет.

Гипотеза – предполагалось, что методически правильно организованные комплексные физкультурно-оздоровительные занятия на основе степ-аэробики и силовых упражнений позволят:

- повысить уровень физической подготовленности занимающихся женщин и улучшать их самочувствие,

- повысить систематичность посещения занятий, реализуя один из главных принципов оздоровительной физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить влияние физкультурно-оздоровительных занятий разной направленности на организм женщин 20-25 лет.
2. Проанализировать структуру и содержание физкультурно-оздоровительных занятий разной направленности с женщинами 20-25 лет.
3. Разработать модель содержания и организации физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 20-25 лет на основе комплексного использования средств степ-аэробики и силовых упражнений и доказать ее эффективность.