

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/383352>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН 35-45 лет 3

1.1. Анатомо-физиологические особенности женщин 35-45 лет 6

1.2. Влияние занятий силовой направленности на основные физические качества женщин 35-45 лет 14

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 14

2.1. Методы исследования 18

2.2. Организация исследования 18

ГЛАВА 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ 35-45 ЛЕТ 22

3.1. Построение тренировок 22

3.2. Анализ подготовленности женщин 35-45 лет 24

ВЫВОДЫ 38

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 40

В современном мире здоровья женщины является предметом оживленных дискуссий среди ученых разных областей знаний. Проблема здоровья женщин привлекает к себе пристальное внимание, как ученых, так и общественности. Во всей истории человечества женщина была и остается хранительницами традиционных семейных ценностей. А обладая в рассматриваемом нами в данном исследовании возрасте женщин 35-45 лет, значительным профессионализмом, они вносят значительный вклад в жизнь общества и государства. Таким образом, сохранение здоровья женщины в рассматриваемом в настоящей работе, предупреждение и компенсация последствий эстрогенного дефицита, а также системных метаболических и сосудистых нарушений, что непременно появляется с периодом наступления менопаузы, являются актуальными и экономически значимыми задачами здравоохранения [1].

Как известно, с возрастом появляются физиологические изменения в состоянии организма женщины. Старение организма является генетически запрограммированным процессом [26].

В научной литературе можно встретить следующую возрастную периодизацию жизни человека (Таблица 1.1).

Таблица 1.1.

Возрастная периодизация жизни человека [30]

Развития и формирование организма заканчивается к 20 -22 годам, но в любом случае, особенно при наличии определенных трудностей со здоровьем, либо дефектов в фигуре, либо для достижения поставленного результата, важно заниматься совершенствованием и тренировкой своего тела[27]. Объектом нашего исследования являются женщины 35-45 лет, которые находятся в рамках зрелого возраста.

Для более подробного анализа, нам представляется важным изначально рассмотреть анатомо-физиологические, а далее психологические особенности женщин 35-45 лет.

У женщин 35-45 по сравнению с мужчинами, внутренние органы меньше, а также слабее развита мышечная система. Сердце у лиц женского пола в значительной степени меньше по самому объему, а выброс крови при очередном сокращении меньше. Также и если рассматривать сердцебиение, то оно будет чаще, чем у лиц мужского пола. Также, за одну минуту в легких мужчины вентилируется до 7 литров воздуха, с последующим поглощением до 2 литров кислорода. Если говорить о женских легких, то они вентилируют

до 5 листов воздуха с поглощением только 1,5-1,8 литров кислорода [20].

Ну и, конечно же, женщины уступают мужскому полу по силе, однако по своей природе более гибки, что создает им преимущества в занятиях такими видами нагрузок, как фигурное катание, гимнастика, йога и так далее [40,42].

Возраст женщины второго периода среднего возраста – это определенный возрастной период между пожилым и молодым, поэтому преобладают, при наличии благоприятных условий, свойства молодых людей, а при ухудшении – пожилых. Любые возрастные изменения можно обозначить рядом показателей и объединить в несколько групп (Рисунок 1).

Рисунок 1 -Типы параметров и показателей, которые изменяются с возрастом

В организме женщины рассматриваемой нами возрастной группы происходят постепенные изменения разнообразных видов обмена, а также состояния функциональных систем организма, которые неизбежно ведут к ограничению приспособительных возможностей, с ростом вероятности развития патологических процессов, заболеваний [43].

Следует сказать, что уже в возрастном периоде 20-45 лет многие девушки и женщины замечают проблемы в своем функциональном состоянии. У женщин появляются проблемы сердечно - сосудистого порядка и нередко встает вопрос артериального давления. Именно в возрасте 35-40 лет появляется риск ожирения. Появление ожирения с возрастом можно объяснить тем, что повышается порог чувствительности пищевого центра гипоталамуса к глюкозе. В связи с вышесказанным у лиц женского пола возрастает аппетит, но в то же время на фоне гормональных перестроек значительно понижается физическая активность, и как результата накопление жира в организме.

Для нашего исследования важно проанализировать, как происходят изменения в костной и мышечной системе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Армашевская, О.В. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста / О.В. Армашевская, Л.Ю. Чучалина // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26127> – Дата доступа: 10.11.2023.
- 2.Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно – оздоровительная физическая культура: учебное пособие для ВУЗов/ Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. –М.: Владос – Пресс, 2010. –389 с.
- 3.Афанасьев, С.Л. Средства физической нагрузки для женщин зрелого возраста с остеохондрозом позвоночника / С.Л.Афанасьев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 10-14.
- 4.Благой, А. Тенденции развития групповых фитнес-программ / А. Благой, Н. Лысакова //Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2020. - № 2. - С. 54-58.
- 5.Борилкевич, В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. — С. 45–46 с.
- 6.Булатова, М. М. Современные физкультурно - оздоровительные технологии в физическом воспитании // Методика физического воспитания различных групп населения / Н. Н. Булатова, Ю. А. Усачев. - М.: Олимпийская литература, 2003. 320 с.
- 7.Ващук, Л. Предпосылки развития и становления фитнеса // Физическое воспитание, спорт, культура здоровья в современном обществе. - 2013. - № 3. - С. 7-9.
- 8.Винокурова, А.С. Эффективность системы «пилатес» как комплекса оздоровительных упражнений для женщин среднего возраста / А.С. Винокурова, А.Н. Ключникова // Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. Е.А. Ветошкиной – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2017. – С. 94-99.
- 9.Вейдер, С. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер – Ростов на Дону: Феникс, 2016. – 224 с.
- 10.Грамотный фитнес: питание до и после тренировки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://anyclass.com/journal/food/diet/>. (Дата обращения: 10.11.2023).
- 11.Дворянский, С.А. Климактерический синдром: современное состояние вопроса / С.А. Дворянский, Д.И. Емельянова, Н.В. Яговкина // Вятский медицинский вестник. 2017. № 1 (53). С. 7-15.
- 12.Зароднюк, Г.В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста / Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова, В.Ф. Костюченко, С.С. Козлов // Теория и практика физ. культуры. – № 2. – 2014. –

С. 21-24.

- 13.Зими́на, А.С. Оценка эффективности упражнений системы «пилатес» на развитие физических качеств у женщин среднего возраста / А.С. Зими́на, Д.Д. Сергеева, Н.В. Афанасьева // Материалы МСНК «Студенческий научный форум 2023». – 2021. – № 7 – С. 39-41.
- 14.Ивашенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом - Л. Я. Ивашенко, А. Л. Благой, Ю. А. Усачев. - К: Научный мир, 2008. -198 с.
- 15.Коломейцева, Е.Б. Физическая культура. Современные оздоровительные системы: учебно-методическое пособие / Е.Б. Коломейцева – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2021. 110 с.
- 16.Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий. – Омск: Изд-во СИБГУФК, 2014. – 152 с.
- 17.Красноперова, Н. Возрастная анатомия и физиология /Н. Красноперова. М.: Владос. 2012. 256 с.
- 18.Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О. В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. Вып.2. Красноярск, 2009. 237 с.
- 19.Нацун, Л.Н. Здоровье женщин репродуктивного возраста / Л.Н. Нацун // Society and Security Insights. 2020.– № 3 С. 167-181.
- 20.Овсянникова, Т.В. Женщина после 40 лет: как сохранить здоровье / Т.В. Овсянникова, И.А. Куликов // Лечение и профилактика.– 2016. № 2 (18). С. 62-64.
- 21.Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики : монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев ; под ред. О.Н. Степановой. – Москва : Московский пед. гос. ун-т, 2017. 200 с.
- 22.Сайкина, Е. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: Монография / Е. Г. Сайкина. - СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. - 393 с
- 23.Седых, Н.В. Возможности применения физкультурно-оздоровительных методик для женщин зрелого возраста /Н.В. Седых [и др.] //Физическая культура и спорт в постиндустриальную эпоху: Проблемы и пути их решения. 2019. С.81.э
- 24.Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 4-е, испр. И доп. – М.: Олимпия Пресс, 2015.
- 25.Степанов, О.Н. Направленность, содержание и методика оздоровительно-кондиционной тренировки женщин 45-50 лет /О.Н. Степанова, С.В. Савин //Ученые записки университетат им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №2. С.369.
- 26.Сираковская, Я.В., Крюкова О.Н., Маслова И.Н. Основы физической культуры: учебное пособие для вузов. Воронеж, 2017. Издательство Ритм.
- 27.Сурков, Д.Р. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. – Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 84-87.
- 28.Твелина, А. А. Социально-педагогические предпосылки использования средств оздоровительного фитнеса в системе подготовки будущих учителей физической культуры // Вестник Черниговского национального педагогического университета имени Т. Шевченко. - 2014. - Вып. 118. - С. 232-236.
- 29.Теория и методика физической культуры и спорта. Часть 1. / С.-А.М. Аслаханов. – Махачкала: АЛЕФ (ИП Овчинников М.А.), 2013. – 520 с
- 30.Теория оздоровительной физической культуры: курс лекций / авт.-сост.: В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова». 2023. 53 с.
- 31.Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / А.И. Замогильнов. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ФГОУ ВО «ИвГУ», 2017. – 283 с
- 32.Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетрин; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. – М.: Спорт, 2016. – 260 с.
- 33.Упражнения системы пилатес для самостоятельных занятий студентов: пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: О.А. Захарченко, С.Л. Володкович, М.Ю. Палашенко. – Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2022. – 44 с.
- 34.Федорова, О.Н. Эффективность занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста / О.Н. Федорова, Ю.В. Смирнова, Т.П. Елисеева // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 6. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30272> – Дата доступа: 10.11.2023.
- 35.Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т.Н. Шутова [и др.]. – М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. – 132 с.

- 36.Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития / [под ред. Л.Н. Эйдельман]. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - 322 с.
- 37.Хоули, Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Эдвард Т., Б. Дон Фрэнкс. - М.: Олимпийская литература, 2004.
- 38.Шаравьева, А.В. Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35–45 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Шаравьева А.В. – Чайковский, 2018. 24 с.
- 39.Шлее, И.П. Влияние занятий фитнесом на организм женщин зрелого возраста /И.П. Шлее, А.Н. Чернова //Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Омск. 2022. С.141.
- 40.Элсуорт, А. Анатомия пилатеса / А. Элсуорт; [пер. с англ. С.Ю. Чигринец]. – М.: Издательство «Э», 2018. – 160 с.
- 41.Fothergill L. Of the management proper at the cessation of the menses // Medical Observations and Inquiries. 1776. 5. 160-186.
- 42.Gardanne C. P. L. De la menopause, ou del' age critique des femmes. EdMequignon-Marvis. Paris, 1821. Seconde edition.
- 43.Stages of Reproductive Aging Workshop – STRAW

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/383352>