

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/glava-diploma/7917>

Тип работы: Глава диплома

Предмет: Физкультура

Глава 3

Рассмотрим результаты исследования.

1. Изменение массы тела.

В начале эксперимента масса тела женщин была 75,47, в конце 69,26.

Это представлено на диаграмме 1.

Диаграмма 1 - Изменение массы тела

Как видно из данной диаграммы по окончании эксперимента наблюдается значительное снижение массы тела.

2. Индекс Кетле.

Индекс массы тела (ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы тела человека и его роста. Индекс позволяет косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Важен, прежде всего, при определении показаний для необходимости лечения заболеваний, связанных с ожирением.

Индекс массы тела для женщин - это индикатор, позволяющий найти ответ на вопрос: нормален ли вес, или нужно срочно предпринимать меры.

Как видно из данных анализа, в начале эксперимента наблюдалось следующее соотношение:

- 26% норма;
- 52% избыточная масса;
- 22% ожирение 1 степени.

После эксперимента следующие показатели:

- 65% норма.
- 35% избыточная масса.
- 0% ожирение.

Эти данные отображены в диаграмме 2 и 3.

Диаграмма 2 - Индекс Кетле в начале эксперимента

Диаграмма 3 - Индекс Кетле

Т.е. по данному индексу можно судить о том, что фитнес оказал положительное влияние на изменение массы тела женщины, точнее физические упражнения – это залог хорошего здоровья, красивого и стройного тела. Они стимулируют активность сжигающих жир ферментов и направляют их на производство энергии, постоянно необходимой для мышечной активности. Когда вы тренируетесь, то, по сути дела, изменяете источник энергии. В качестве этого источника используется накопленный жир.

3. ЧСС покоя. Результаты эксперимента показаны на диаграмме 4

Диаграмма 4 - Тахикардия

Из данной диаграммы видно, что в конце эксперимента тахикардия не наблюдалась у женщин. У людей, не занимающихся физическими упражнениями, частота сердечных сокращений обычно около 80. Когда они начинают понемногу бегать трусцой, скорость сердечных сокращений у них повышается до 160, 170. Затем, после некоторой тренировки частота сердечных сокращений в покое может дойти до 60-65. Происходит экономизация сердечной деятельности. Упражнения также повышают устойчивость к высвобождению

избытка адреналина. А это уменьшит раздражительность. Таким образом, физическая активность при тахикардии не только возможна, но и полезна, так как способствует душевному подъему, приливу сил и укреплению всего организма. В процессе спортивной тренировки ЧСС в покое со временем становится реже за счет увеличения мощности каждого сердечного сокращения.

4. Результаты по оценке уровня по Г.А. Апанасенко представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты по оценке уровня по Г.А. Апанасенко

Уровень В начале эксперимента, % В конце эксперимента, %

Низкий уровень 82,6 39,2

Безопасный уровень 17,4 60,8

Высокий уровень 0 0

Как видно из данной таблицы в конце эксперимента удалось увеличить безопасный уровень и уменьшить показатели низкого уровня.

Одной из неперенных составляющих здорового образа жизни является исследование и поддержание безопасного уровня здоровья. В соответствии с современным пониманием механизма адаптации, уровень здоровья должен отражать тот адаптационный резерв, которым обладает организм в данный период времени. Компенсаторные возможности и запас прочности организма человека настолько велики, что могут достаточно долго покрывать нарушения работы отдельных органов и систем. По результатам данного эксперимента функциональное состояние и резервы адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем оцениваются в основном как соответствующие средним значениям, либо превышающие их.

5. В таблице 2 представлен адаптационный потенциал Р.П. Баевского в начале и в конце эксперимента.

Таблица 2 - Адаптационный потенциал Р.П. Баевского

Адаптация В начале эксперимента, % В конце эксперимента, %

Удовлетворительная(зеленый) 26 100

Напряжение адаптации (желтый) 69,5 -

Неудовлетворительная (красный) 4,5 -

Как видно из таблицы 2, изменение адаптационного потенциала Р.П. Баевского произошло в сторону удовлетворительной адаптации со 100% результатом.

Адаптационный потенциал – это показатель, отражающий возможности организма к адаптации. Если в результате адаптации организм исчерпал свои резервные возможности, то адаптационный механизм нарушается и появляются устойчивые патологические изменения.

Исследователи рассматривают реакции системы кровообращения, как системы, ответственной за адаптацию организма к большому числу разнообразных факторов внешней среды. В большинстве случаев систему кровообращения можно рассматривать как индикатор адаптационных реакций целостного организма.

К концу периода эксперимента очень высоко напряжение механизмов адаптации и даже адаптационный период занятиям фитнеса проходит с меньшими психофизиологическими затратами. К концу эксперимента наблюдается увеличение нормы адаптационного потенциала. Характеризует достаточные функциональные возможности системы кровообращения. Т.е. не наблюдается напряжение механизмов адаптации сердечнососудистой системы к упражнениям.

6. Рассмотрим результаты исследования Вегетационного индекса (ВИК) в начале эксперимента и в конце эксперимента на диаграмме 5.

-

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/glava-diploma/7917>