

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
ПРИРОДНИЧО-ГЕОГРАФІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти на тему

**«ПОЄДНАННЯ АКТИВНОЇ ІНТЕРВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕСОМ ЯК
ЗАСІБ
НОРМАЛІЗАЦІЇ ВАГИ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»**

Виконала: здобувач вищої освіти групи
ФК22М заочного відділення
014 Середня освіта, 014.11 Фізична
культура,
Яцко Паранзем Авазівна

Керівник: доктор педагогічних наук,
професор Мединський Сергій
Володимирович

Рецензент: Олійник М.О., кандидат наук з
фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри фізичної
реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я Запорізького
державного медико-фармацевтичного
університету

АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
Яцко Паранзем Авазівни

на тему: «ПОЄДНАННЯ АКТИВНОЇ ІНТЕРВАЛЬНОЇ ДІЄТИ
З ФІТНЕСОМ ЯК ЗАСІБ
НОРМАЛІЗАЦІЇ ВАГИ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»

У роботі наведено й схарактеризовано перелік оздоровчих фітнес-програм, які можуть використовуватися для тренувань жінок середнього віку та вплив таких занять на морфо-функціональні показники. Окрім того, розглянуто та застосовано на практиці програму управління вагою від франшизи «Fit Curves», що є поєднанням дієти з фітнесом. Такі програми є засобом нормалізації ваги жінок середнього віку. Проведено детальний аналіз програми розробленої на основі рекомендацій жіночого фітнес-клубу «Fit Curves». У експерименті брало участь 2 групи жінок середнього віку (24-45 років, 20 осіб), що дотримувалися програми управління вагою протягом 30 діб. Проведені дослідження підтвердили ефективність такого комплексного підходу. За результатами проведеного дослідження можемо зробити наступні висновки: у контрольній групі показники окружності талії в середньому зменшились на 2,3 см, показники окружності стегон зменшились в середньому на 3,5 см., вага тіла зменшилась – на 3,6 кг; у представниць експериментальної групи – показники окружності талії зменшились в середньому на 3,0 см., показники окружності стегон зменшились в середньому на 4,4 см., вага тіла зменшилась – на 4,6 кг. Також Констатуємо зменшення індексу маси тіла і відсотку жирових відкладень для контрольної й експериментальної груп по завершенню циклу ПУВ. Усереднені результати вимірювання показників індексу маси тіла для контрольної групи зменшилися на 1,11; для експериментальної – на 1,67. Відсоток жирових відкладень зменшився для експериментальної групи на 1.19%; для експериментальної – на 2,29%. Ми фіксуємо зменшення базових морфо-фізіологічних параметрів пов'язаних із вагою тіла жінок середнього віку при поєднанні активної інтервальної дієти з фітнесом. Таким чином, ми стверджуємо, що представлена нами програма управління вагою «Fit Curves» дає позитивний ефект.

ABSTRACT

to the diploma thesis of the educational degree "master" of the student of higher education

specialties 014.11 Secondary education (Physical education)

educational program "Secondary education. Physical Education"

Melitopol State Pedagogical University
named after Bohdan Khmelnytskyi

Yatsko Paranzem Avazivna

on the topic: "COMBINATION OF ACTIVE INTERVAL DIET
WITH FITNESS AS A TOOL
WEIGHT NORMALIZATION OF MIDDLE-AGED WOMEN"

The thesis presents and characterises a list of health-improving fitness programs that can be used for training middle-aged women and the impact of such classes on morpho-functional indicators. In addition, the weight management program from the "Fit Curves" franchise, a combination of diet and fitness, is considered and applied in practice. Such programs are a means of normalising the weight of middle-aged women. A detailed analysis of the program developed based on the recommendations of the women's fitness club "Fit Curves" was carried out. The experiment involved 2 groups of middle-aged women (24-45 years old, 20 people) who followed a weight management program for 30 days. The conducted studies confirmed the effectiveness of such a comprehensive approach. Based on the results of the research, we can draw the following conclusions: in the control group, waist circumference decreased by an average of 2.3 cm, hip circumference decreased by an average of 3.5 cm, body weight decreased by 3.6 kg; in the representatives of the experimental group, waist circumference decreased by an average of 3.0 cm, hip circumference decreased by an average of 4.4 cm, and body weight decreased by 4.6 kg. We also found a decrease in the body mass index and the percentage of fat deposits for the control and experimental groups after completing the PUV cycle. The average results of measuring body mass index indicators for the control group decreased by 1.11; for the experimental - by 1.67. The percentage of fat deposits decreased for the experimental group by 1.19%; and for the experimental - by 2.29%. Thus, we can state that the "Fit Curves" weight management program we presented has a positive effect. We record a decrease in the basic morpho-physiological parameters related to the body weight of middle-aged women when an active interval diet is combined with fitness.

РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Яцко Паранзем Авазівни

на тему: «ПОЄДНАННЯ АКТИВНОЇ ІНТЕРВАЛЬНОЇ ДІЯТІ
З ФІТНЕСОМ ЯК ЗАСІБ
НОРМАЛІЗАЦІЇ ВАГИ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»

Об'ємом і характер повсякденної рухової активності, стан здоров'я і фізична працездатність тісно пов'язані із способом життя, що доведено численними науковими роботами та публікаціями [3, 4, 5, 6], які переконливо свідчать про те, що оптимальне фізичне навантаження у поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективними у подоланні «коронарної епідемії», попередженні багатьох захворювань і збільшенні тривалості життя [10, 15, 25, 52, 53].

Важливим питанням сьогодення є зміцнення здоров'я жінок, попередження передчасного старіння й зберігання високої працездатності, велика роль яких належить фітнесу, що поєднує у собі велику систему вдосконалення та оздоровлення людини, покликану задовольнити запити самих різних вікових груп і верств населення.

Від стану організму жінки, функціонування його органів і систем залежить життєздатність нового покоління, тому здоров'я жінки потребує до себе особливої уваги. У складних умовах розвитку українського суспільства з кожним роком загострюється проблема оздоровлення «слабкої половини» людства. Необхідність щоденних занять фізичними вправами диктується недостатнім об'ємом інтенсивної рухової активності сучасної жінки. Відсутність фізичних

навантажень, необхідних для нормальної праці різних систем і органів – головна причина багатьох захворювань жінок.

За статистикою, особливої уваги потребують жінки середнього віку, адже саме вони являються найменше залученими у фізкультурно-оздоровчі заняття і потребують стійкої потреби в регулярних фізичних навантаженнях. У ряді причин, по яким жінки середнього віку відмовляються від занять фізичною культурою і спортом, простежується вплив їх соціального і матеріального положення (вік, материнство, робота).

На сьогоднішній день нараховується велика кількість видів оздоровчих фітнес-програм, які можуть використовуватися для тренувань жінок середнього віку, проте новітні розробки не стоять на місці і з кожним роком з'являються більш нові, досконаліші та ефективніші програми націлені на зміцнення та покращення здоров'я, зниження ваги, розвиток фізичних якостей тощо. Одним з таких нещодавніх нововведень є поєднання активної інтервальної дієти з фітнесом як засіб нормалізації ваги жінок середнього віку, розроблену на основі рекомендацій жіночого фітнес-клубу «Fit Curves». За допомогою такого комплексного підходу можна досягти як збалансованого фізичного розвитку, так і зменшення ваги тіла. В кінцевому результаті, це дозволяє підняти рівень життя на більш високу сходинку, знизити ризик отримання травм та розвиток захворювань опорно-рухового апарату.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність застосування поєднання активної інтервальної дієти з фітнесом як засіб нормалізації ваги жінок середнього віку

Завдання дослідження :

1. Вивчити та проаналізувати науково-методичну літературу;
2. Описати методику організації та проведення занять поєднання активної інтервальної дієти з фітнесом як засіб нормалізації ваги жінок середнього віку;
3. Дослідити вплив тренувань та дієти на показники морфо-функціонального стану організму жінок середнього віку.

Об'єкт дослідження – фітнес-тренування жінок середнього віку.

Предмет дослідження – методика поєднання активної інтервальної дієти з фітнесом як засіб нормалізації ваги жінок середнього віку.

Для досягнення мети і реалізації поставлених завдань застосовувався комплекс методів:

1. теоретичних: вивчення і аналіз педагогічної та методичної літератури, що забезпечило розгляд теоретичних питань з проблеми дослідження, вивчення навчальних програм та нормативних документів, щодо використання методики координаційної платформи у функціональних фітнес тренуваннях для жінок середнього віку.
2. емпіричних: спостереження, тестування, констатуючий та формуючий педагогічні експерименти, виміри морфо-функціональних показників.

Практичне значення дослідження. Теоретична частина роботи, а також результати і висновки дослідження можуть бути використані при підготовці методичних посібників і рекомендації, використані на курсах фахового вдосконалення педагогічних працівників та викладачів фізичного виховання у системі післядипломної освіти. Також результати дослідження можуть стати основою для нових розробок та ідей у галузі функціонального тренування.

Апробація результатів дослідження : Основні положення роботи представлені на I Всеукраїнської наукової конференції «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини», присвяченої Дню науки в Україні (18 травня 2023 року, м. Харків).

Структура роботи: титульний лист, анотація, реферат, зміст, вступ, три розділи, висновки, 6 таблиць, 69 використаних джерел (15 з яких – англійською мовою), 6 додатків, загальний обсяг роботи складає 74 сторінок.

У першому розділі «Фітнес – система здорового способу життя» наведено й схарактеризовано перелік оздоровчих фітнес-програм, які можуть використовуватися для тренувань жінок середнього віку , проте новітні розробки не стоять на місці і з кожним роком з'являються більш нові, досконаліші та

ефективніші програми націлені на зміцнення та покращення здоров'я, зниження ваги, розвиток фізичних якостей тощо. Окрім того, розглянуто програми управління вагою, що є поєднанням дієти з фітнесом. Детальний аналіз проведено для програми розробленої нами на основі рекомендацій жіночого фітнес-клубу «Fit Curves».

У другому розділі «Організація та методика дослідження» визначено програму управління вагою як теоретичну основу нормалізації ваги, розроблену на основі рекомендацій жіночого фітнес-клубу «Fit Curves». Акцентовано та охарактеризовано застосовану нами оптимальну програм управління вагою, що використовує варіант із більш високим вмістом вуглеводів. Ця дієта надає більше різноманітних варіантів, вона є більш фізіологічною за складом та легше переноситься. Програма управління вагою «Fit Curves», що використовувалася як основа у нашому дослідженні, складалася з трьох фаз, які є безпосереднім керівництвом до застосування.

Педагогічний експеримент проводився по стандартній методиці представленою як основа щодо нормалізації ваги, розробленої жіночим фітнес-клубом «Fit Curves». Нами було організовано дві групи жінок (контрольна та експериментальна) середнього віку по десять осіб. Обидві групи жінок дотримуються програми управління вагою протягом 5 тижнів на основі оптимальної дієти (для кожної жінки програма була персоналізовано згідно визначеної мети та індивідуальних характеристик).

Представниці обох груп точно слідувати щоденному меню; жінки контрольної групи, у якості фізичного навантаження гуляти пішки 30-35 хвилин на день 4 рази на тиждень; жінок експериментальної групи: тренуватися 3 рази на тиждень. згідно програми кругового тренування, розроблених клубом «Fit Curves», в яку включено «силовий» й «кардіо» блоки, а також розтяжки (тривалість тренування складало 30-35 хвилин). Тренування організовані фронтальним методом, тобто займаються всі одночасно виконують одні і ті ж вправи.

У третьому розділі «Організація поєднання активної інтервальної дієти з фітнесом як засіб нормалізації ваги жінок середнього віку» детально описано практичні підходи щодо організації дієтичного харчування згідно програми управління вагою «Fit Curves». Наведено приклади меню для сніданку, обіду, перекусу та вечері. Описана методика проведення тренувальних занять. У розділі представлено аналіз динаміки отриманих результатів з визначення показників: окружність талії, окружність стегон та маси тіла, відсотку жирової маси в організмі жінок та індексу маси тіла. Як результат проведеного дослідження визначено ефективність програми управління вагою «Fit Curves».

Згідно поставлених завдань можемо навести наступні висновки:

1). У представленій нами роботі «Поєднання активної інтервальної дієти з фітнесом як засіб нормалізації ваги жінок середнього віку» проаналізовано й схарактеризовано наукова й спортивно орієнтована література щодо переліку оздоровчих фітнес-програм, які можуть використовуватися для тренувань жінок середнього віку; програми націлені на зміцнення та покращення здоров'я, зниження ваги, розвиток фізичних якостей тощо.

Окрім того, розглянуто ряд джерел, що описують програми управління вагою, поєднанням дієти з фітнесом. Такі програми є засобом нормалізації ваги жінок середнього віку. Загалом опрацьовано 69 джерел, 15 з яких – англійською мовою.

2). Нами описано, проведено детальний аналіз й практично застосована методика програми управління вагою на основі рекомендацій жіночого фітнес-клубу «Fit Curves». Дана програма включає у себе два взаємопов'язаних компонента (спеціально підібрану дієту та колове тренування) й складається з трьох послідовних фаз. У рамках проведення експерименту, практично застосовано базові методичні підходи та складові реалізації програми управління вагою від «Fit Curves». Під час проведення експерименту для кожної з учасниць було складено відповідну персональну дієту а також організовано тренування. Було організовано дві групи дві групи жінок (контрольна та

експериментальна) середнього віку по десять осіб. Обидві групи жінок дотримується програми управління вагою протягом 5 тижнів на основі оптимальної дієти. Представниці обох груп точно слідувати щоденному меню; жінки контрольної групи, у якості фізичного навантаження гуляти пішки 30-35 хвилин на день 4 рази на тиждень; жінок експериментальної групи: тренуватися 3 рази на тиждень. згідно програми кругового тренування, розроблених клубом «Fit Curves», в яку включено «силовий» й «кардіо» блоки, а також розтяжки (тривалість тренування складало 30-35 хвилин).

3). Проведені нами дослідження підтверджують ефективність такого комплексного підходу. За результатами проведеного дослідження можемо зробити наступні висновки: у контрольній групі показники окружності талії в середньому зменшились на 2,3 см, показники окружності стегон зменшились в середньому на 3,5 см., вага тіла зменшилась – на 3,6 кг; у представниць експериментальної групи – показники окружності талії зменшились в середньому на 3,0 см., показники окружності стегон зменшились в середньому на 4,4 см., вага тіла зменшилась – на 4,6 кг. Також Констатуємо зменшення індексу маси тіла і відсотку жирових відкладень для контрольної й експериментальної груп по завершенню циклу ПУВ. Усереднені результати вимірювання показників індексу маси тіла для контрольної групи зменшилися на 1,11; для експериментальної – на 1,67. Відсоток жирових відкладень зменшився для експериментальної групи на 1.19 %; для експериментальної – на 2,29%. Ми фіксуємо зменшення базових морфо-фізіологічних параметрів пов'язаних із вагою тіла жінок середнього віку при поєднанні активної інтервальної дієти з фітнесом. Відмічаємо, що зафіксовані результати зменшення ваги жінок середнього віку знаходяться у рамках нормального темпу місячного зниження ваги рекомендованих при застосуванні ПУВ від «Fit Curves».

Таким чином, ми можемо стверджувати, що представлена нами програма управління вагою дає позитивний ефект.

Зміст

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Фітнес – система здорового способу життя	7
1.1. Історія розвитку фітнесу	7
1.2. Зміст та структура системи фітнес	10
1.3. Класифікація видів оздоровчих фітнес програм	15
1.4. Вплив фізичних вправ на організм жінок середнього віку	17
1.4.1. Фізіологія вікових особливостей організму жінок середнього віку	17
1.4.2. Вплив занять фізичними вправами на організм людини	23
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. Організація та методика дослідження	28
2.1. Організація дослідження	28
2.2. Методи дослідження	29
РОЗДІЛ 3. Організація поєднання активної інтервальної дієти з фітнесом як засіб нормалізації ваги жінок середнього віку	35
3.1. Програма управління вагою «Fit Curves», як практична основа інтервальної дієти й нормалізації ваги жінок	35
3.1.1. Загальна характеристика програми управління вагою «Fit Curves»	35
3.1.2. Практичні підходи щодо організації дієтичного харчування	40
3.2. Методика проведення тренувальних занять.	46
3.3. Результати дослідження їх обговорення	51
Висновки до розділу 3	57
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	66

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015958005

Дата перевірки:
01.12.2023 10:36:40 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
01.12.2023 12:16:06 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: Яцко П.А_диплом_фізра_ЗФН

Кількість сторінок: 56 Кількість слів: 12782 Кількість символів: 94272 Розмір файлу: 130.79 KB ID файлу: 1015634937

5.66% Схожість

Найбільша схожість: 1.4% з Інтернет-джерелом (<https://vseosvita.ua/library/vpliv-sportivnih-vprav-na-organizm-ludini-2..>)

5.66% Джерела з Інтернету

216

Сторінка 58

0.1% Джерела з Бібліотеки

1

Сторінка 59

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

2