

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет дополнительного профессионального образования
Кафедра андрагогики

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
РЕГУЛИРОВАНИЯ МАССЫ ТЕЛА

Курсовая работа
Слушателя 2 года обучения
группы ФО171 специальности
переподготовки 1-03 02 71
«специалистов» заочной формы
получения образования
Измер Сергей Валерьевич
Научный руководитель:
Остапенко Галина Александровна
кандидат педагогических наук,
доцент
Защищена
_____ 2018
с оценкой _____ (_____)

Минск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ МАССЫ ТЕЛА	
Ошибка! Закладка не определена.	
Раздел 1.1. Методы оценки массы тела	
Ошибка! Закладка не определена.	
Раздел 1.2. Методы регулирования массы тела	
Ошибка! Закладка не определена.	
ГЛАВА 2. АНАЛИЗ И СРАВНЕНИЕ МЕТОДОВ РЕГУЛИРОВАНИЯ МАССЫ	11
Раздел 2.1. Методика регулирования массы тела в процессе спортивной тренировки	11
Раздел 2.2. Методика повышения массы тела за счет увеличения мышечной массы спортсмена	12
Раздел 2.3. Медико-биологические аспекты как средство регулирования массы тела человека	14
Раздел 2.4. Сравнение методов регулирования массы тела и их влияние на общее состояние организма спортсмена	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
Ошибка! Закладка не определена.	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	
Ошибка! Закладка не определена.	
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Ошибка! Закладка не определена.	

ВВЕДЕНИЕ

Одной из важнейших внешних характеристик человека является его телосложение, главными показателями которого определяются весом и ростом. Если рост задается каждому человеку генетически и его изменение невозможна практически, масса тела человека может поддаваться регулированию с большим диапазоном. В цивилизованном мире практически нет людей, которых в той или иной степени не затрагивал бы вопрос веса собственного тела.

Авторитетные ученые мира считают проблему контроля массы тела и её коррекцию одной из важнейших проблем человечества, так как избыточная масса тела может привести к ожирению, заболеванию, когда избыточная масса тела превышает норму более чем на 15%. Помимо потери привлекательности в глазах окружающих, люди, страдающие ожирением, имеют большой риск «заработать» артериальную гипертензию, атеросклероз коронарных сосудов и сосудов головного мозга, нарушение толерантности в глюкозе и как следствие – сахарный диабет, камни желчевыводящих путей, мочекаменную болезнь, тромбофлебит. При ожирении резко возрастает риск смертности от инфаркта миокарда, инсульта и осложнений от сахарного диабета, злокачественных опухолей.

В спорте регулирование веса играет важную роль, особенно в тех видах спорта, где правилами регламентируются определенные весовые категории (борьба, бокс, тяжелая атлетика). Например, первые соревнования по вольной борьбе проводились без учета веса участников. Естественно, что преимущество имели борцы большего веса, которые побеждали своих более легких соперников. Впервые на чемпионате Европы в 1906 г. в г. Гааге были введены весовые категории. Для борцов появление весовых категорий создало большую проблему выбора перехода – в ту или иную весовую категорию, которая связана с уменьшением массы тела или же, наоборот, с увеличением. Все это привело к необходимости поиска педагогических средств и методов регулирования веса.

Актуальность курсовой работы заключается в том, что для здоровья каждого человека важно следить за массой своего тела, а также уметь регулировать его, при необходимости, не причиняя вред своему организму. В спорте регулирование массы тела является наиболее актуальным. Во многих видах спорта (борьба, бокс, тяжелая атлетика и др.) существуют весовые категории и для спортсменов важно находиться в своей категории. Также у любого спортсмена есть оптимальная физическая форма, которая зависит от массы тела. Колебания этого показателя в конечном итоге скажется на результативности выступления на соревнованиях. Нормальная масса тела – основа здорового образа жизни. Целью работы является изучение методов оценки массы тела, для определения «стандартов», (оптимального веса), а

также анализ и сравнение методов регулирования массы тела, рассмотреть их эффективность и влияние на организм человека.

Мною были поставлены следующие задачи: выявить основные методы оценки массы тела; изучить наиболее эффективные методы регулирования массы тела; провести анализ и сравнение основных методов регулирования массы тела.

Методы исследования: обзор и анализ научной литературы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ