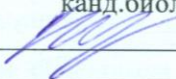


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ

заведующий кафедрой  
канд.биол.наук, доцент

  
Е.Т. Колунин

2018 г.

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

СОДЕРЖАНИЕ И УСЛОВИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ  
ФИТНЕСОМ С ЖЕНЩИНАМИ 25-29 ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа

«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде  
спорта»

Выполнила работу  
Студентка 3 курса  
заочной формы обучения



Ковалева  
Анастасия  
Николаевна

Научный руководитель  
(канд.пед.наук, доцент)



Симонова  
Екатерина  
Александровна

Рецензент  
Депутат Тюменской  
областной Думы шестого  
созыва по избирательному  
округу № 13  
(канд.пед.наук)



Макаренко  
Евгений  
Михайлович

г. Тюмень, 2018

## АННОТАЦИЯ

К магистерской диссертации на тему «Содержание и условия занятий оздоровительным фитнесом женщин 25-29 лет».

В работе представлены результаты исследования морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности женщин 25-29 лет.

Разработана и экспериментально проверена эффективность методики оздоровительных занятий фитнесом и программы питания в зависимости от типов телосложения женщин 25-29 лет с применением тренажерных устройств и дополнительного инвентаря.

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, списка литературы и приложений. Во введении обоснована актуальность выбранной темы, предоставлены противоречия, определены объект, предмет цель и гипотеза, сформированы задачи и методы исследования, практическая значимость и апробация результатов исследования.

Первая глава посвящена теоретическим основам дифференциации тренировочного процесса женщин 25-29 лет занимающихся в фитнес-клубе, в ней представлена общая характеристика дифференциации тренировочного процесса, закономерности формирования и функционирования организма женщин в процессе индивидуального развития и рассмотрены направления дифференциации тренировочного процесса.

Вторая глава описывает методы и организацию экспериментальной работы.

Третья глава содержит описание полученных результатов исследования, их анализ и обсуждение.

Магистерская диссертация изложена на 122 страницах, иллюстрирована 18 рисунками, содержит 26 таблиц. Список литературы состоит из 76 источников.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН 25-29 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИТНЕС-КЛУБЕ	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
1.1 Общая характеристика дифференциации тренировочного процесса .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2 Закономерности формирования и функционирования организма женщин в процессе индивидуального развития .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2.1 Особенности психического развития женщин в возрасте 25-29 лет .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2.2 Анатомо-физиологические особенности развития женщин 25-29 лет .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3 Направления дифференциации тренировочного процесса.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Выводы по первой главе.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. ....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
2.1 Методы экспериментальной работы. ..	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.2. Организация экспериментальной работы	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 25-29 ЛЕТ .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
3.1 Анализ результатов констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.2 Методика функционального фитнеса для женщин 25-29 лет .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

3.3 Экспериментальная проверка эффективности методики общей физической подготовки женщин 25-29 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительном комплексе .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ВЫВОДЫ.....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В России фитнес, как социальное явление, в полной мере отвечает государственной политике в сфере физического воспитания населения и предусматривает создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в области физической культуры, спорта и профилактики заболеваний.

Для успешного решения задачи привлечения граждан России к активным и регулярным занятиям спортом, Правительством РФ была утверждена федеральная программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации (РФ)». Кроме того, в июле 2009 г. правительством РФ была утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года».

Основными задачами этих двух нормативных документов является увеличение доли граждан России, занимающихся на регулярной основе физической культурой и спортом. Из отчета Министерства спорта РФ за 2018 года видно что, в 2018 г. доля граждан, занимающихся на регулярной основе физической культурой и спортом, от общей численности населения России составляла 27,4%. К 2020 г. этот показатель планируется увеличить до 40%.

Несмотря на огромное количество данных, свидетельствующих о пользе двигательной активности, которые приводятся в работах В.В. Мякотных, С.А. Полевского, а также усилия различных организаций, пропагандирующих здоровый образ жизни, лишь небольшая часть населения России вовлечена в регулярные занятия физическими упражнениями.

Так, в работах физиологов и специалистов спортивной медицины Ачкасова Е.Е., Назаренко Л.Д., Любимовой З.В., Николаева А.В., Семеновой С.А., Ямалетдиновой Г.А. исследовано и обосновано, что интегральным показателем, отражающим состояние основных физиологических систем человека и способным служить количественным критерием уровня здоровья и индикатором степени старения, является

величина максимального потребления кислорода (МПК) и результат теста физической работоспособности.

В своих исследованиях Тхоревского В.И. обосновал, что наибольшие средние величины МПК достигаются к 20-25 годам, затем, начиная с 30-35 лет, функциональные возможности организма снижаются.

Именно поэтому возрастной период женщин 25-29 лет для теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется, как наиболее важный, так как является некоторым переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах, по данным медицинского справочника тренера Г А Макаровой, С А. Локтева, но и в показателях функционального состояния, а также физической активности человека.

В настоящее время на фоне усиления разнообразия физической активности, как способа компенсации малоподвижного образа жизни, увеличивается число людей, регулярно тренирующихся в фитнес-клубах. Наибольший спрос на приобретение фитнес услуг наблюдается у людей в возрасте 25-29 лет. При этом процент занимающихся женщин, превышает процент мужчин (исключение составляют специализированные клубы любителей бодибилдинга, пауэрлифтинга, силового экстрима). При этом возрос процент женщин, которые занимаются фитнесом не от случая к случаю, а с похвальной регулярностью. При этом увеличивается число занимающихся стаж занятий, которых превышает 2 года (информация предоставлена департаментом физической культуры и спорта г. Мегион).

Проблема возникает в следующем. Реакция организма на нагрузку со временем ослабевает. Поэтому, если долгое время не менять нагрузку, то результаты в лучшем случае поддерживаются, в худшем – падают. В данном случае возникает необходимость применения стимулирующих нагрузок, основной чертой которых является изменение объема или интенсивности упражнений. При этом необходимо помнить, что в фитнесе и

оздоровительной физической культуре, главный принцип – здоровьесбережение.

Даже в молодом возрасте от 25 до 29 лет женщины имеют недостаточный или избыточный вес: у женщин астенического типа телосложения имеется проблема набрать мышечную массу, так как мышечная масса растет медленно; у женщин нормостенического типа телосложения проблема в сохранении тонуса мышечной массы; у женщин гиперстеников проблема в похудении.

Современный человек для двигательной активности пытается использовать современные средства и методы, которыми являются занятия в тренажерном зале с использованием тренажеров. Женщины в тренажерных залах используют общие методики, разработанные в основном для мужчин. Телосложение женщин отличается от телосложения мужчин, поэтому должны быть разработаны методики занятий для женщин в соответствии с типом их телосложения.

Таким образом, мы пришли к выводу о том, что актуальность темы исследования заключается в научном обосновании и разработке специальной методики тренировок на тренажерах для физического развития и физической подготовленности женщин 25-29 лет.

**Актуальность темы исследования определяется следующими противоречиями и несоответствиями:**

– между низким уровнем здоровья населения России и необходимостью в систематических занятиях физической культурой и спортом;

– между ростом популярности оздоровительных фитнес программ среди женщин и степенью разработанности методик физической подготовки для женщин 25-29 лет;

– между необходимостью повышения уровня физического развития и физической подготовленности женщин 25-29 лет с учетом их типа телосложения и недостаточной разработанностью теоретических и

организационно-методических вопросов касающихся тренировочных занятий оздоровительной направленности.

В связи с этим **проблема исследования** состоит в совершенствовании содержания и условий занятий оздоровительным фитнесом, применяя тренажерные устройства, дополнительный инвентарь, учитывая тип телосложения и уровень физической подготовленности женщин 25-29 лет.

**Объект исследования** – тренировочный процесс оздоровительной направленности женщин 25-29 лет.

**Предмет исследования** – средства, методы и условия оздоровительных занятий фитнесом с женщинами 25-29 лет.

**Цель исследования** – разработать методику оздоровительных занятий фитнесом в зависимости от типов телосложения женщин 25-29 лет и экспериментально проверить ее эффективность.

**Гипотеза исследования.** Организация и содержание оздоровительных занятий фитнесом с женщинами 25-29 лет, будет эффективнее, если:

- дифференцировать тренировочный процесс, исходя из типов телосложения занимающихся;
- осуществить подбор методик для проведения диагностики и определения уровня физического развития, физической подготовленности и мотивации к занятиям;
- разработать методику оздоровительных занятий фитнесом, учитывающую их индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности для подбора оптимальных тренировочных средств, методов, режимов работы и отдыха, использованию тренажерных устройств и дополнительного инвентаря;
- в качестве критерия повышения эффективности тренировочного процесса оздоровительной направленности считать позитивную динамику результатов физического развития и уровня подготовленности в зависимости от типа телосложения женщин 25-29 лет.

В процессе исследования решались следующие **задачи**:



1. Изучить теоретические основы по проблеме тренировочного процесса женщин 25-29 лет занимающихся фитнесом.

2. Определить исходный уровень физического развития, физической подготовленности и мотивации к занятиям женщин 25-29 лет.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику оздоровительных занятий фитнесом для женщин 25-29 лет в зависимости от типов телосложения.

4. Выявить динамику изменений изучаемых показателей занимающихся, оценить эффективность разработанной методики.

### **Практическая значимость исследования**

Основные выводы и результаты опытно-поисковой работы по применению методики оздоровительных занятий фитнесом и программы питания в зависимости от типов телосложения женщин 25-29 лет могут применяться в профессиональной работе специалистов по спорту, оздоровительной физической культуре и фитнесу.

**Апробация результатов исследования.** Основные результаты диссертационного исследования были на 11-й региональной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов «Здоровье нации – наша забота!» и 12-ой региональной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов, посвящённой памяти доктора педагогических наук, профессора Виктора Николаевича Потапова «Здоровье нации – наша забота!» (г. Тюмень).