

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения  
Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  
Антипенкова И.В.  
«      »                  2018 г.

**КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ МАС-  
САЖА И ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН  
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Студент-исполнитель

Примнева О.П.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент

Антипенкова И.В.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК  
зам. директора по спортивно-  
массовой работе СОАГУ  
Дворец спорта «Юбилейный»

Колумб А.В.

Смоленск 2018

## АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы студентки 2 группы факультета заочного обучения Примневой О.П., выполненной на тему: «Комплексное воздействие нетрадиционных видов массажа и занятий фитнесом на физическое состояние женщин среднего возраста»

Текст работы изложен на 36 страницах машинописного текста, содержит 2 таблицы и 3 приложения. Список литературы включает 42 источника.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности женщин среднего возраста.
2. Дать характеристику основным средствам и методам оздоровительного фитнеса и нетрадиционных видов массажа.
3. Выявить динамику физических показателей женщин среднего возраста в процессе педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «Манго» города Москва в три этапа.

Всего в исследовании приняло участие 24 женщины среднего возраста, занимающихся фитнесом в фитнес-клубе «Манго».

В результате проведённого исследования установлено, что оздоровительная программа «Релакс» положительно влияет на уровень физического состояния женщин среднего возраста и повышает их уровень физической подготовленности.

Результаты исследования могут применяться в практической деятельности фитнес-инструкторами, учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования при проведении спортивно-оздоровительных занятий с учащимися.

Таким образом, несомненной является практическая значимость данного исследования.

Студент-исполнитель

О.П. Примнева

15 мая 2018 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Особенности женщин среднего возраста.....	5
1.2. Характеристика средств и методов оздоровительного фитнеса .....	10
1.3. Характеристика нетрадиционных видов массажа .....	21
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	25
2.1. Методы исследования .....	25
2.1.1. Анализ научно-методической литературы.....	25
2.1.2. Педагогическое наблюдение .....	25
2.1.3. Педагогический эксперимент.....	26
2.1.4. Педагогическое тестирование .....	27
2.1.5. Математическая статистика.....	28
2.2. Организация исследования.....	28
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	30
3.1. Анализ комплексного воздействия нетрадиционных видов мас- са и занятий фитнесом на физическое состояние женщин среднего возраста .....	30
ВЫВОДЫ.....	34
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	36
ЛИТЕРАТУРА.....	37
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	42

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В настоящее время прогресс научно-технической революции резко сократил двигательную активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Он дарит человеку множество приспособлений, которые способны избавить нас от любой физической нагрузки. Вследствие этого мышцы лишаются необходимой тренировки, слабеют и постепенно атрофируются, это отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма человека. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. В конечном итоге, все это приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям [14, 19, 30].

В современных условиях жизни люди осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. Чрезвычайно большое значение приобретает физическая активность для женщин, способствуя их нормальному репродуктивному развитию.

Двигательная активность – это самый лучший путь к здоровью в последующие годы, а так как движение является биологической потребностью человека [36]. Современная пропаганда здорового образа жизни создает предпосылки для занятий спортом и фитнесом. Все больше женщин обращаются к спортивно-оздоровительным занятиям, целью которых является улучшения самочувствия и здоровья в целом [23]. Двигательная активность, которая осуществляется в процессе оздоровительно-физкультурного занятия, должна давать женщине физическое и эмоциональное наслаждение [22]. Все большую популярность в последние годы приобретает фитнес.

Актуальность выбранной нами темы обусловлена тем, что в настоящее время забота о здоровье и повышение физической активности стали неотъемлемой частью современного общества, вошло в моду гармоническое развитие личности.

Цель исследования – изучить влияние оздоровительной программы «Релакс» на физическое состояние женщин среднего возраста.

Объект исследования – тренировочный процесс по оздоровительной программе «Релакс».

Предмет исследования – динамика физического состояния женщин среднего возраста, занимающихся по оздоровительной программе «Релакс».

Гипотеза исследования – предполагалось, что оздоровительная программа «Релакс» поможет повысить уровень физического состояния женщинам среднего возраста.

Задачи исследования:

4. Изучить особенности женщин среднего возраста.
5. Дать характеристику основным средствам и методам оздоровительно-го фитнеса и нетрадиционных видов массажа.
6. Выявить динамику физического состояния женщин среднего возраста в процессе педагогического эксперимента.

Практическая значимость – результатом данного исследования является оздоровительная программа «Релакс», разработанная для женщин среднего возраста, которую можно применять в физкультурно-оздоровительный центрах и клубах, в целях повышения физического состояния.