

А

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методик физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Грец И.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО  
ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

Магистерская диссертация по направлению 49.04.01 «Физическая культура»  
(профиль – «Профессиональное образование в сфере физической культуры и  
спорта»)

Магистрант-исполнитель \_\_\_\_\_ Никуличева А.Ю.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

Булкова Т.М.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

Председатель ГЭК

Директор СДЮСШОР № 3

г. Смоленска

\_\_\_\_\_

Довженко В.И.

Смоленск 2018

А

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	8
1.1. Возрастные особенности изменения двигательных возможностей и физического состояния женщин среднего возраста.....	8
1.2. Классификация тренажеров, их характеристики и применение в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами среднего возраста.....	13
1.3. Методические особенности построения тренировки силовой направленности с женщинами зрелого возраста.....	19
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования.....	30
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	32
3.1. Исследование мотивации женщин к физкультурно-оздоровительным занятиям с применением тренажеров.....	32
3.2. Экспериментальная программа дифференцированной методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста в условиях тренажерного зала.....	36
3.3. Экспериментальное обоснование эффективности дифференцированной методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста в условиях тренажерного зала.....	39
Выводы.....	49
Практические рекомендации.....	51
Список литературы.....	52
Приложения.....	65

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В современных условиях, когда здоровье значительной части населения России подвергается массированному воздействию многочисленных отрицательных факторов социально-экономического, экологического, психологического и культурного характера, весьма актуальным является использование средств оздоровительной физической культуры (ОФК) (Е.В. Ершкова, 2015; Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова, 2016; С.С. Козлов, 2017).

По мнению С.И. Гуськова, Е.И. Дегтяревой (1998), А. С. Купцова, В.П. Шульпиной (2014) особое место в оздоровительной физической культуре уделяется организации работы с женщинами среднего возраста, для которых физическая активность имеет особое значение.

Как утверждают В.Ю. Давыдов (2005), Л.Ю. Каткова (2007), Н.И. Романенко (2013) наиболее популярные формы занятий физическими упражнениями, объединенные интернациональным понятием «фитнесс», означающим «физическую готовность к деятельности» (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, стретчинг, каланетика, восточные единоборства, атлетическая гимнастика) содержат в своей основе идеи гармоничного развития человека.

Приобщение женщин к физической активности и спорту является делом более сложным и трудным по сравнению с другими видами деятельности. По мнению Л.Д. Батищевой (2007), И.В. Антипенковой, Ю.А. Ильюхиной (2013), В.М. Татьянкина, И.С. Дюбко (2015) женщины отдают предпочтение физической активности, в которой применяются комплексы физических упражнений, оказывающие разностороннее влияние на морфологические и функциональные показатели женского организма, а также учитывающие их индивидуальные особенности и предпочтения. Одной из современных систем, удовлетворяющей выше перечисленным

требованиям являются физкультурно-оздоровительные занятия в условиях тренажерного зала (А.А. Зеленин, 2013).

По данным Н. Ю.Абрамовой, В. И. Дубинина (2001), С.Х. Варзиева (2010), Е.В. Бодюкова, В.В. Юрова (2015) систематические занятия атлетической гимнастикой на основе применения тренажеров вызывают адаптацию организма к физическим нагрузкам. В результате тренировки происходят морфологические, функциональные, метаболические изменения в различных органах и тканях, а также совершенствование нервной и гормональной регуляции автономных функций.

По мнению Ж.Г. Картавы (2000), А.И. Леонидова (2007), А. С. Купцова, В. П. Шульпиной (2014), оздоровительные тренировки в условиях тренажерного зала благоприятно воздействуют на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и психоэмоциональный статус занимающихся, а также снижают их уровень психической напряженности.

По данным Д. Ю. Луценко (2002), Ж. А. Ивановой (2008) регулярные физкультурно-оздоровительные занятия в условиях тренажерного зала укрепляют мышцы живота, спины, тазового дна, что способствует благоприятному протеканию таких функций женского организма, как менструация, беременность, а также способствует поддержанию необходимого тонуса мышц, участвующих в родах, улучшению протекания обменных процессов в родовых областях и снятию застойных явлений.

При занятиях с женщинами особое внимание уделяется формированию и коррекции осанки, укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса. Регулярное применение физических упражнений сглаживает остроту протекания климактерического периода, способствуют появлению положительных эмоций, повышают жизненный тонус организма (Т. Б. Кукоба, Л.Н. Тюрина, 2007; А.Н. Легейда, Н. Н. Шеменюк, В.Н. Селуянов, 2014). Физкультурно-оздоровительные занятия в условиях тренажерного зала привлекают большое количество женщин различных возрастов.

**Цель исследования** – совершенствование занятий оздоровительной физической культурой с женщинами среднего возраста в условиях тренажерного зала.

**Объект исследования** – процесс физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста в условиях тренажерного зала.

**Предмет исследования** – содержание и направленность дифференцированной методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста в условиях тренажерного зала.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что совершенствование физкультурно-оздоровительных занятий в условиях тренажерного зала позволит повысить показатели физической работоспособности, улучшить телосложение и компонентный состав тела женщин среднего возраста, что должно подтвердить эффективность применения экспериментальной дифференцированной методики.

**Задачи исследования:**

1. Изучить направленность и содержание физкультурно-оздоровительных занятий в условиях тренажерного зала с женщинами среднего возраста по данным научно-методической литературы.
2. Выявить мотивацию женщин среднего возраста к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.
3. Теоретически разработать и экспериментально обосновать дифференцированную методику физкультурно-оздоровительных занятий в условиях тренажерного зала с женщинами среднего возраста.

**Практическая значимость** заключается в разработке экспериментальной дифференцированной методики физкультурно-оздоровительных занятий в условиях тренажерного зала, позволяющей учитывать индивидуальные особенности женщин среднего возраста, корректировать телосложение, компонентный состав тела и повышать

уровень физической работоспособности. Данная методика может быть использована при проведении практических занятий с женщинами среднего возраста в физкультурно-оздоровительных центрах и комплексах. Материалы магистерской диссертации могут применять при чтении лекций слушателям факультета дополнительного образования СГАФКСТ.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Организм женщины среднего возраста характеризуется снижением функционального состояния и физической подготовленности, что в значительной степени может компенсироваться соблюдением принципов здорового образа жизни и систематическими физкультурно-оздоровительными занятиями в условиях тренажерного зала.

2. Разработанная и реализуемая дифференцированная методика физкультурно-оздоровительных занятий в условиях тренажерного зала позволяет индивидуализировать режимы применения тренировочных средств с целью оптимизации функциональных систем организма; подбирать комплексы эффективных физических упражнений, направленных на коррекцию телосложения; способствует улучшению состояния здоровья и повышению двигательной активности занимающихся.

3. Положительное влияние разработанной дифференцированной методики физкультурно-оздоровительных занятий в условиях тренажерного зала характеризуется повышением мотивации к занятиям физическими упражнениями, улучшением уровня физической работоспособности, коррекцией телосложения и положительными изменениями компонентного состава тела.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения диссертационного исследования внедрены в практику работы фитнес-центра «Vita Wellness Club» города Смоленска, а также в процесс подготовки фитнес-инструкторов по физкультурно-оздоровительным занятиям атлетической гимнастикой на факультете дополнительного

образования СГАФКСТ, что подтверждается соответствующими актами внедрения.

По теме диссертационного исследования опубликованы следующие работы:

- Никуличева А.Ю. Мотивация женщин среднего возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям и ведению здорового образа жизни / А.Ю. Никуличева // Сборник материалов 66-й научно-практич. конф. студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2016 год (26 апреля 2017 г.) / Под ред. к.п.н. Д. Ф. Палецкого. – Смоленск : СГАФКСТ, 2017. – С. 128-131.
- Никуличева А. Ю. Дифференцированная методика физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста в условиях тренажерного зала / А.Ю. Никуличева // Сборник материалов 67-й научно-практич. конф. студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2017 год (18-19 апреля 2018 г.) / Под общ. ред. к.п.н. Е.Н. Бобковой. – Смоленск : СГАФКСТ, 2018. – С. 140-143.

### **Структура и объем диссертации.**

Основное содержание диссертационной работы изложено на 73 страницах компьютерной верстки и состоит из введения, обзора литературы, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка цитируемой литературы и приложений. Диссертационная работа иллюстрирована 11 таблицами и 7 рисунками. Библиографический указатель включает 92 источника отечественной литературы.