

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

Факультет заочного обучения
Кафедра теории и методики гимнастики

Заведующий кафедрой ТиМ гимнастики
_____ Дарданова Н.А.
« ____ » _____ 20__ г.

**МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СО
СТУДЕНТКАМИ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ
ФИТНЕС-КЛУБА**

Магистерская диссертация
по направлению 49.04.01 «Физическая культура»
(профиль – «Физкультурно-оздоровительные технологии»)

Магистрант

Михеева Н.С.

Научный руководитель
к.п.н.

Дарданова Н.А.

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК
директор СДЮСШОР №3
г. Смоленска, к.п.н.

Довженко В.И.

Смоленск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	7
1.1. Общие основы построения физкультурно-оздоровительной работы со студентками нефизкультурных вузов	7
1.2. Характеристика современных оздоровительных методик и систем, используемых со студентками нефизкультурных вузов	12
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
2.1. Методы исследования	22
2.2. Организация исследования	25
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1. Современные направления фитнеса, применяемые со студентками в условиях фитнес-клубов г. Смоленска	26
3.2. Методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентками нефизкультурных вузов в условиях фитнес-клуба	30
3.3. Показатели компонентного состава тела и физической подготовленности студенток	39
ВЫВОДЫ.....	49
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	51
ЛИТЕРАТУРА	53
ПРИЛОЖЕНИЕ	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Сегодня все очевиднее прослеживается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи. По данным Всемирной организации здравоохранения за 2017 год более 70 % процентов студентов нуждаются в стационарном лечении (С.И. Бочкарева, Т.В. Буянова, Н.Е. Копылова, 2017). Увеличение распространения среди молодежи курения, употребления алкоголя и наркотиков, увлечение компьютерными играми, недостаточная двигательная активность свидетельствуют о низком уровне культуры здоровья, а также о неэффективности существующих форм физического воспитания, как в организованных коллективах, так и в семье (Т.В. Серова, 2018).

В настоящее время проблема здоровья студентов представляется самой актуальной, так как от состояния здоровья выпускников высших учебных заведений зависит благополучие молодой семьи, производственный потенциал и обороноспособность страны (Л.К. Тропина, С.Н. Алексанян, О.А. Шарина, Л.А. Коваль, 2016).

В последнее время в России возникает социальный феномен, выражающийся в заинтересованности людей в сохранении и укреплении своего здоровья как основы активного долголетия, материального благополучия, успехов в профессиональной деятельности. Несмотря на то, что с каждым годом все больше студенческой молодежи посещают фитнес-клубы, бассейны и другие спортивные сооружения, регулярные занятия физической культурой и спортом, к сожалению, еще не приобрели черты устойчивой и целостной системы поведения (С.Ю. Витько, Т.И. Макаренкова, Е.Ю. Внукова, И.Н. Антонова, 2016).

Несмотря на целый ряд научных исследований, посвященных совершенствованию процесса физического воспитания студенческой молодежи, до сих пор кардинальных изменений в решении этой проблемы не произошло (А.Ю. Григорьев, А.А. Губернаторов, Р.Ж. Ибраева, К.О. Орлова,

М.В. Резенова, Т.К. Тихонова, М.В. Резенова, Л.А. Гридчина, 2017). В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития студенток, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому стилю жизни.

Объект исследования – физкультурно-оздоровительный процесс студенток нефизкультурных вузов.

Предмет исследования – методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентками не физкультурных вузов в условиях фитнес-клуба.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики физкультурно-оздоровительных занятий со студентками не физкультурных вузов в условиях фитнес-клуба.

Гипотеза исследования – предполагалось, что специально организованные физкультурно-оздоровительные занятия со студентками нефизкультурного вуза в условиях фитнес-клуба позволят повысить их мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями разной направленности и улучшить показатели физической подготовленности, как показатели здорового стиля жизни молодежи.

Задачи исследования:

1. Провести анализ организации физкультурно-оздоровительной работы со студентками нефизкультурных вузов.

2. Изучить современные направления фитнеса, применяемые со студентками в условиях фитнес-клубов г.Смоленска.

3. Разработать методику физкультурно-оздоровительных занятий со студентками нефизкультурных вузов в условиях фитнес-клуба.

4. Экспериментально обосновать эффективность методики физкультурно-оздоровительных занятий со студентками нефизкультурных вузов в условиях фитнес-клуба.

Научная новизна результатов исследования заключается в следующем:

– теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность методики физкультурно-оздоровительных занятий со студентками нефизкультурных вузов в условиях фитнес-клуба г. Смоленска;

– доказано, что специально организованные физкультурно-оздоровительные занятия со студентками нефизкультурного вуза в условиях фитнес-клуба позволяют повысить их мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями разной направленности и улучшить показатели физической подготовленности.

Теоретическая значимость результатов диссертационной работы заключается в расширении существующих представлений о физической подготовке студенток нефизкультурных вузов; в создании нового знания по организации и содержанию самостоятельного раздела физической подготовки студенток; в системном описании возможностей и перспектив использования данного нового подхода в процессе физкультурно-оздоровительных занятий по физической подготовке студенток нефизкультурных вузов.

Практическая значимость состоит в возможности использования в физической подготовке студенток нефизкультурных вузов новых организационно-методических условий, которые позволяют достигнуть цели повышения результатов физической подготовленности как показателя здорового стиля жизни молодежи. Результаты исследования могут быть использованы при подготовке методических материалов, уточнении программ и планов по физической подготовке; а также дополняют методические разработки и указания фитнес-программ разной направленности.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Применение современных направлений фитнеса является основой для разработки методики физкультурно-оздоровительных занятий для студенток нефизкультурного вуза, позволяющей подбирать наиболее эффективные средства, направленные на повышение физической

подготовленности и формирование устойчивой мотивации к самостоятельным и систематическим занятиям физическими упражнениями.

2. Эффективность разработанной методики физкультурно-оздоровительных занятий характеризуется повышением физической подготовленности студенток нефизкультурного вуза.