

А  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра биологических дисциплин

Заведующая кафедрой  
\_\_\_\_\_ Брук Т.М.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ФИТНЕС-ПРОГРАММАМИ  
Магистерская диссертация  
по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»  
(профиль – «Физкультурно-оздоровительные технологии»)

Магистрант \_\_\_\_\_ Червяковский С.В.  
(подпись)

Научный руководитель:  
к.биол.н., доцент \_\_\_\_\_ Балабохина Т.В.  
(подпись)

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК  
Начальник Главного  
Управления спорта  
Смоленской области \_\_\_\_\_ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2016

А

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1. Характеристика фитнес-программ.....	7
1.2. Влияние фитнес-тренировки на организм.....	18
1.3. Понятие о физическом состоянии, методы его оценки.....	24
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	28
2.1. Задачи исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	28
2.3. Организация исследования.....	34
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	35
Выводы.....	55
Практические рекомендации.....	57
Литература.....	58
Приложение.....	65

## Введение

Актуальность. Современные условия жизни вынуждают человека вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии это один из основных факторов, негативно влияющий на здоровье (Д.Н. Давиденко, 2009).

Недостаточная двигательная активность привела к развитию целого ряда так называемых «болезней цивилизации»: атеросклероза и ишемической болезни сердца, неврастении и вегетососудистой дистонии, артериальной гипертонии и заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз позвоночника, артроз и др.). Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина максимального потребления кислорода (МПК) у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг (Э.Т. Хоули, 2004).

С.Д. Руненко (2009) отмечает, что в результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют (В.Г. Чайцев, 1997; О.Б. Галеева, 1997; А.Р. Дорохов, 2002), что для поддержания нормального состояния здоровья необходимо включение физических упражнений в дополнение к повседневной деятельности. Двигательную активность в виде выполнения различных физических упражнений необходимо рассматривать как жизненную потребность современного человека (В.Г. Тристан, 1994; Д.Н. Давиденко, 2009; Е.Г. Мильнер, 2010 и др.).

Популяризация здорового образа жизни, изменения в экономическом и социальном статусе жителей крупных городов привели к принципиальным переменам в сфере оздоровительных мероприятий и услуг населению. На смену массовой физической культуре, многие годы успешно курируемой врачебно-физкультурной службой страны, пришли современные оздоровительные (фитнес) центры, работающие в отрыве от медицинской науки, без врачебного контроля и медицинского обеспечения занимающихся в них людей (В.Ю. Давыдов, 2005).

С.Д. Руненко (2009), разработавший и научно обосновавший комплексную программу медицинского обеспечения фитнеса, отмечает, что неотъемлемым компонентом любой фитнес-программы является оценка физического состояния занимающихся, предполагающая определение антропометрических показателей, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, силы и выносливости мышц, гибкости.

Другой стороной проблемы является широкий арсенал предлагаемых современной фитнес-индустрией фитнес-программ, способных удовлетворить потребности как начинающих, так и самых взыскательных клиентов. Не смотря на то, что фитнес-программы должны быть нацелены на получение удовольствия от занятий, «во главу угла» все же должен ставиться оздоровительный эффект.

В этой связи комплексный контроль физического состояния занимающихся различными фитнес-программами с оценкой их эффективности является актуальной проблемой, требующей безотлагательного решения.

Цель исследования. Выявить наиболее эффективный вид фитнес-программ и повысить интерес к фитнес-занятиям у женщин среднего возраста путем применения методов оценки физического состояния.

Объект исследования – педагогический процесс оздоровительной тренировки женщин среднего возраста, занимающихся в фитнес-центре.

Предмет исследования – показатели, отражающие физическое состояние женщин среднего возраста, занимающихся различными фитнес-программами.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что комплексная оценка физического состояния, включающая контроль функционального состояния организма и показателей физического развития, позволит выявить наиболее эффективный вид фитнес-программ и повысить интерес к фитнес-занятиям.

Научная новизна. Впервые на базе фитнес-центра «Гольфстрим» проведено исследование по оценке эффективности различных фитнес-программ.

Впервые, с помощью применения методов оценки физического состояния, была предпринята попытка повышения привлекательности фитнес-занятий и мотивации занимающихся к систематическим тренировкам.

Практическая значимость исследования подтверждается тем, что применение методов комплексной оценки физического состояния способствовало повышению мотивации занимающихся к систематическим фитнес-тренировкам, что выражалось в более высокой посещаемости занятий.

Теоретическая значимость. Материалы диссертационного исследования дополняют имеющиеся литературные данные о влиянии различных фитнес-программ на функциональное состояние и некоторые антропометрические показатели женщин 25-33 лет и могут быть использованы в процессе преподавания дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (фитнес-аэробика)» в высших учебных заведениях физической культуры, а также на факультете дополнительного образования при подготовке фитнес-инструкторов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Наиболее выраженным оздоровительным эффектом обладает комплексная фитнес-программа BodyMix, направленная на развитие общей

выносливости, силовой выносливости, в том числе статической, а также гибкости.

2. Комплексный контроль физического состояния занимающихся и информирование о результатах обследования стимулирует интерес к фитнес-занятиям, повышает мотивацию к продолжению занятий и их посещаемость.

Список публикаций по теме работы. По материалам исследования опубликована статья:

Влияние различных фитнес-программ на функциональное состояние организма женщин / Т.В. Балабохина, С.В. Червяковский // Здоровьесберегающие технологии в медицине, образовании и физическом воспитании [Электронный ресурс]: материалы научного семинара в рамках фестиваля «Взгляд к небу», 15-17 апреля 2016 г. / под ред. И.В. Антипенковой, Э.П. Тарасовой. — Смоленск, 2016. — С. 32-37. — Режим доступа: <http://руконт.рф/efd/370469>.

Структура и объем диссертации. Материал диссертации изложен на 68 страницах машинописного текста и состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Работа иллюстрирована 2 рисунками и 13 таблицами. Библиографический указатель содержит 71 источник.