

На правах рукописи

**ПЕРЕВОЗНИКОВА НАТАЛИЯ ИГОРЕВНА**

**ИГРОВАЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Специальность: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической  
культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург – 2017

Работа выполнена на кафедре теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы и туризма ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Научный руководитель:**

**Лутченко Николай Георгиевич**, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, профессор кафедры физического воспитания НОУ ВПО «Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов»

**Официальные оппоненты:**

**Сайкина Елена Гавриловна**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры гимнастики и фитнес-технологий ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»;

**Венгерова Наталья Николаевна**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

**Ведущая организация:**

Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военный институт физической культуры» Министерства обороны Российской Федерации

Защита состоится 12 октября 2017 года в 15.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01 на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, к. 1, актов зал).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и на сайте Университета (<http://www.lesgaft.spb.ru>).

Текст автореферата размещен на сайте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (<http://www.lesgaft.spb.ru>) и на сайте ВАК Минобрнауки РФ (<http://www.vak.ed.gov.ru>).

Автореферат разослан « \_\_\_\_ » « \_\_\_\_\_ » 2017 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,  
доктор педагогических наук, профессор

В.Ф. Костюченко

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

**Актуальность исследования.** Наличие комплекса возрастных, функциональных, двигательных, профессиональных различий у мужчин, занимающихся в фитнес-клубе, объективных противоречий и условий их проявления ставит перед тренерско-преподавательским составом актуальную задачу разработки и обоснования инновационной игровой фитнес-технологии оздоровительной направленности. Таким образом, устранение выявленных противоречий в организации и методике проведения занятий баскетболом с мужчинами зрелого возраста в условиях фитнес-клуба с использованием педагогического контроля и самоконтроля является актуальной задачей.

Особое значение на современном этапе приобретает осознание ценности здоровья и здорового образа жизни как приоритетной задачи современного человека. На это нацеливает Федеральная целевая программа Правительства РФ «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», в которой создание новой национальной системы физкультурно-оздоровительной деятельности, модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения является приоритетной.

Между тем, в стране в течение длительного времени наблюдается неудовлетворенность различных категорий населения состоянием физкультурно-спортивной сферы, ее ограниченными возможностями в разнообразии и качестве предоставляемых фитнес-услуг (Ю.Г. Коджаспиров, 1994; Е.П. Ильин, 2000; А.Г. Мастеров, 2002; Е.Г. Сайкина, 2009; В.И. Григорьев, 2011 и др.).

В связи с этим, особое внимание должно быть уделено созданию новых фитнес-технологий и учебно-тренировочных программ, учитывающих возрастные, профессиональные особенности и спортивные интересы занимающихся. Подобный подход нацеливает на поиск путей модернизации физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые будут способствовать физическому развитию, укреплению здоровья и мотивационно-ценностному отношению занимающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Степень разработанности темы исследования.** Результаты научных исследований в сфере фитнеса убеждают в проявлении большого интереса специалистов к фитнес-культуре, ее проблематике, ценностям, нормам и идеалам: философии фитнеса как фактора здорового образа жизни (В.К. Бальсевич, 1993; Е.Г. Винограй, 1996; В.А. Бордовский, 1998; С.С. Филиппов, 2000; С.О. Филиппова, 2002; В.Е. Борилкевич, 2003, 2006; В.И. Григорьев, 2006-2011; С.В. Савин, 2008; Е.Г. Сайкина, 2009-2011; Ш.З. Хуббиев, 2010; В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина, 2010 и др.); концепции развития детского фитнеса (М.М. Поташкин, В.С. Лазарев, 1995; С.О. Филиппова, 2002; Г.Н. Пономарев, 2003; С.С. Филиппов, В.В. Жгутова, 2005; В.П. Лукьяненко, 2005; Ж.Е. Фирилева, 2008; Е.Г. Сайкина, 2008-2009 и др.); инновационным фитнес-технологиям в образовательных учреждениях (В.С. Лазарев, 2002; Ю.Ф. Курамшин, 2003; А.С. Паршиков, 2003; Г.Н. Пономарев, 2003; С.С. Филиппов, В.В. Жгутова, 2005; С.И. Изаак, М.Х. Андреев, М.Н. Пуховская, 2005; В.П. Лукьяненко, 2005; А.В. Гурвич, А.Г. Макаров, М.И. Балтрунас, 2005; А.В. Гурвич, 2005-2007; В.И. Григорьев, 2010; Т.Э.

Круглова, С.И. Смирнов, 2010; Н.А. Лосева, Е.Г. Сайкина, 2011; А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, В.П. Сущенко, 2014; Н.Н. Венгерова, 2014-2015 и др.); модернизации инновационных технологий с использованием водной среды (аквааэробики) (Д. Лоуренс, 2000; Т.Г. Меньшуткина, 2000; А.Ю. Липовка, В.П. Липовка, А.В. Семёнов, 2014; А.Ю. Липовка, 2015 и др.).

Незаслуженно малое внимание в сфере фитнеса уделено игровым фитнес-технологиям. В практике физкультурно-оздоровительной деятельности спортивные игры в целом, и баскетбол в особенности, характеризуются как универсальное, массово-доступное и эмоционально привлекательное средство разностороннего физического развития различных возрастных групп населения. Привлекательность и популярность баскетбола в рамках фитнес-технологии определяется прежде всего комплексным характером двигательной деятельности, его соревновательной составляющей и компонентом игрового творчества в условиях проявления социальных (межличностных) отношений между играющими (О.П. Дегтярева и др., 1998; Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, 2003; Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, А.А. Несмеянов, 2011 и др.).

Разработка научно-теоретических основ фитнеса, анализ фитнес-технологий в различных видах физической культуры, использование фитнеса для оздоровления людей разного возраста широко представлены в работах (О.А. Богданов, 1992; Е.Г. Кирилова, 1997; А.Г. Комков, 2000; М.Ю. Золотова, 2001; О.Г. Киевская, 2001; Я.В. Жигалова, 2003; М.С. Казакова, 2003; Е.К. Гильфанова, 2011; Н.В. Косачева, 2012; Ж.Г. Аникиенко, 2013; Е.А. Поньрко, 2013; Н.И. Романенко, 2013).

Имеющиеся исследования не в полной мере раскрывают тематику игровых фитнес-технологий с лицами зрелого возраста. Частично проблема игровых технологий с использованием спортивных игр разработана в исследованиях (М.Ю. Федорова, 2011; Э.Э. Нестеровой, 2012; А.В. Сысоева, 2012; А.В. Лаптева, 2014; А.М. Глазина, 2015; К.А. Луганского, 2015; В.С. Поперекова, 2015 и др.).

Задача оздоровления личности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью позволяет характеризовать фитнес-технологии с использованием средств баскетбола как игровую фитнес-технологии (Н.И. Перевозникова, Н.Г. Лутченко, 2014). Реализация данной технологии сопряжена с определенными трудностями, ограничивающими ее внедрение в физкультурно-оздоровительную практику и, в первую очередь, в процесс игровой деятельности лиц зрелого возраста, составляющих около 50% от общего числа занимающихся.

Это обуславливает основные противоречия между:

- определенной сложностью реализации принципа индивидуализации, затрудняющего соблюдение оптимальной нагрузки, и отсутствием рекомендаций по его использованию при выполнении игрового задания;
- сложностью игрового материала и недостаточным уровнем технической подготовленности занимающихся;
- трудностью анализа и учета физического развития и функционального состояния мужчин зрелого возраста.

Указанные противоречия сориентировали на формулирование **научной**

**задачи** исследования, заключающейся в поиске методических и игровых средств для физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами зрелого возраста с использованием аксиологического и комплексного подходов.

**Объект исследования** – система двигательной активности мужчин зрелого возраста.

**Предмет исследования** – организационно-методический и содержательный аспекты игровой фитнес-технологии для занятий с мужчинами зрелого возраста.

В основу исследования положена **гипотеза**, что реализация игровой фитнес-технологии на занятиях с мужчинами зрелого возраста позволит повысить уровень физической подготовленности, состояние здоровья и общий объем их двигательной активности.

**Цель исследования** – разработка, обоснование и экспериментальная проверка эффективности игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола оздоровительной направленности.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Выявить значение и основные проблемы развития игровых фитнес-технологий в сфере физкультурно-оздоровительных услуг.
2. Определить уровень физического состояния и технической подготовленности мужчин зрелого возраста, занимающихся баскетболом в условиях фитнес-клуба.
3. Выявить мотивационно-ценностное отношение мужчин зрелого возраста к игровой двигательной активности оздоровительной направленности.
4. Разработать игровую фитнес-технология с использованием средств баскетбола для мужчин зрелого возраста и определить ее эффективность.

**Научная новизна** состоит в том, что в процессе исследования:

- проведен ретроспективный анализ фитнес-индустрии, определены недостатки, проблемы и перспективы развития фитнеса на современном этапе;
- обоснована игровая фитнес-технология (на примере баскетбола), раскрыты ее организационно-методические, технико-тактические, физкультурно-оздоровительные характеристики и определено место в системе современного фитнеса;
- определена динамика изменений функционального состояния мужчин в возрасте 21-40 лет, занимающихся баскетболом, доказана относительная однородность мужчин зрелого возраста по показателям физического развития, физической и технической подготовленности и возможность их объединения для занятий в одной группе;
- обоснована целесообразность функционально-дифференцированного подхода для организации физкультурно-оздоровительных занятий средствами баскетбола с мужчинами зрелого возраста;
- выявлены связи между использованием соревновательно-игрового метода в условиях реализации игровой фитнес-технологии и устойчивой мотивацией к занятиям;

- обоснована и разработана фитнес-технология для мужчин, занимающихся баскетболом игрового содержания, с направленным развитием двигательных способностей, укреплением здоровья, созданием обстановки для повышения уровня познавательной активности, мотивации и интереса к занятиям.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что:

- выявлены проблемные аспекты в предоставлении фитнес-услуг, занимающимся баскетболом (отсутствие научно-методических разработок проведения занятий и обоснованных фитнес-программ для мужчин зрелого возраста, отсутствие рекомендаций в использовании методов контроля и самоконтроля за функциональным состоянием);

- выявлены взаимосвязи инновационных фитнес-технологий с социокультурными процессами в современном обществе;

- определена сфера и пути внедрения игровой фитнес-технологии в физкультурно-оздоровительную деятельность и выявлена ее эффективность;

- обоснована игровая фитнес-технология для мужчин зрелого возраста с использованием средств баскетбола;

- раскрыты условия формирования мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что:

- определены пути внедрения игровой фитнес-технологии в сферу фитнеса и практику физической культуры, позволяющие содействовать физическому развитию и оздоровлению людей, приобщению к систематическим занятиям физической культурой;

- разработана и экспериментально апробирована игровая фитнес-технология для мужчин зрелого возраста с использованием средств баскетбола в условиях фитнес-клуба;

- рекомендации и выводы работы использованы при организации физкультурно-оздоровительных занятий в образовательных учреждениях, спортивных центрах и фитнес-клубах.

Практическую ценность имеют многочисленные публикации по проблеме исследования и акты о внедрении результатов исследования в физкультурно-спортивную деятельность.

**Методологическую основу исследования** составили следующие научные теории:

- методологические основы физической культуры и спортивной деятельности (В.У. Агеевец, В.И. Выдрин, В.А. Демин, Ю.Ф. Курамшин, Л.И. Лубышева, Г.Н. Пономарев, Ю.И. Портных, В.И. Столяров, В.А. Таймазов, С.О. Филиппова и др.);

- теория регуляции психического состояния в процессе физкультурно-спортивной деятельности (И.А. Воронов, Б.А. Вяткин, Е.П. Ильин, Ю.Я. Киселев, В.Л. Марищук, А.В. Родионов, Л.К. Серова, В.Ф. Сопов и др.);

- теория и методика фитнеса (В.Е. Борилкевич, Н.Н. Венгерова, В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинин, Е.Г. Сайкина, Р.Н. Терехина, Ж.Е. Фирилева и др.);

- концепция образовательной технологии (Г.К. Селевко);
- теория игровой деятельности (К. Бюлер, Н.Д. Виноградов, Л.С. Выготский, Б.Е. Лосин, Ю.М. Макаров, Ю.М. Портнов, Ю.И. Портных, С.Л. Рубинштейн, Ю.Б. Эльконин и др.).

В качестве основных **методов исследования** были использованы теоретический анализ и обобщение документальной и специальной литературы; анализ учебных программ в образовательных учреждениях и фитнес-клубах; обобщение передового педагогического и физкультурно-образовательного опыта; психолого-педагогические методы (анкетирование, наблюдение, экспертная оценка, педагогический эксперимент); медико-биологические методы (анамнез, оценка здоровья и физического состояния); методы математической статистики.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Спрос на фитнес-услуги и существенный потенциал для оздоровления и мотивации занимающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности обуславливает необходимость разработки и обоснования фитнес-технологий на основе спортивных игр, научно-методического и программного обеспечения занятий.

2. Использование средств баскетбола как игровой фитнес-технологии с оздоровительной направленностью возможно:

- при организации и построении занятия на основе функционально-дифференцированного подхода, используя ограничения по интенсивности или по времени выполнения энергоемких упражнений, в зависимости от функциональной подготовленности занимающихся;

- при удержании ЧСС занимающихся в смешанном режиме энергообеспечения за счет использования технических и тактических схем игры;

- при чередовании упражнений игрового содержания с заданиями для обеспечения условий восстановления ЧСС;

- на основе контроля и самоконтроля функционального состояния занимающихся.

3. Занятия с использованием игровой фитнес-технологии позволяют повысить у мужчин зрелого возраста, занимающихся баскетболом, уровень физической и технической подготовленности, функциональные возможности и показатели здоровья.

**Степень достоверности результатов диссертационного исследования** обеспечена полнотой изучения предмета исследования, применением совокупности методов исследования, адекватных поставленным задачам, репрезентативностью выборки испытуемых, корректностью математического аппарата, статистической достоверностью результатов исследования и их внедрения в практику физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Апробация и внедрение результатов диссертационной работы** осуществлялись:

- в фитнес-клубах Спортлайф «Байконурский» и «Меркурий» Приморского района Санкт-Петербурга в 2008–2015 г.г.;

- основные результаты и научно-практические рекомендации доложены и получили одобрение на Всероссийских научно-практических конференциях

СПбГУП (2012–2015 г.г.); международных научно-практических конференциях совершенствования качества образования в гуманитарном вузе (2010–2013 г.г.); Всероссийских научно-практических конференциях с международным участием в СПбГУ (2014–2016 г.г.); межвузовских научно-практических конференциях РГПУ им. А.И. Герцена, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (2010–2015 г.г.);

- материалы исследования, практические рекомендации внедрены в практику фитнес-клубов Приморского и Фрунзенского районов Санкт-Петербурга. Основные положения диссертации опубликованы в рецензируемых научных журналах НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербурга, Воронежского института физической культуры г. Воронежа, Теория и практика физической культуры г. Москвы, Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского г. Ялты.

Автором опубликовано 23 научные статьи и учебные пособия по теме диссертации общим объемом 31,97 п.л., личный вклад автора – 6,68 п.л.

### **Структура и объем диссертации**

Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Объем работы составляет 183 страницы компьютерного текста и включает 15 рисунков, 20 таблиц, 15 приложений. Список литературы насчитывает 212 источников, в том числе 13 публикаций на иностранных языках.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

*Во введении* раскрывается актуальность работы, обосновывается проблема, формулируется объект, предмет, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, основные положения, выносимые на защиту.

*В первой главе* «Развитие фитнеса в системе физической культуры населения» представлены результаты решения первой задачи диссертации. В ней рассматриваются современное состояние и тенденции развития фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности населения; дается анализ эффективности использования инновационных фитнес-технологий в образовательных учреждениях, фитнес-клубах, физкультурных и спортивных центрах; дается оценка спортивных игр как универсального средства разностороннего физического развития и укрепления здоровья людей разного возраста; проводится анализ баскетбола – популярной спортивной игры и полифункциональной игровой фитнес-технологии.

Анализ литературных источников свидетельствует, что удовлетворение неуклонно возрастающих потребностей населения в использовании традиционных средств физической культуры на современном этапе недостаточно. Решение проблемы возможно путем привлечения широкого арсенала оригинальных и привлекательных инновационных фитнес-технологий, интеграции в практику физкультурно-оздоровительных занятий популярных и доступных видов двигательной деятельности.

К организационно-методическим особенностям занятий фитнесом авторы справедливо относят:



- большой арсенал физических упражнений, выполняемых с различной интенсивностью и вариативностью;
- широкое разнообразие применяемых инновационных методов и методических приемов;
- высокую эмоциональность занятий, получение удовольствия и создание условий для самовыражения;
- приобретение специальных знаний и умений в осуществлении самоконтроля физического состояния;
- совершенствование двигательных возможностей.

Весьма острой проблемой в сфере фитнеса, отмечают в своих исследованиях М.А. Мельничук (2001); В.А. Солодяников (2003), Г.М. Лаврухина (2004); Л.В. Сиднева (2008); Е.Г. Сайкина (2009) и др., остается создание программно-методического обеспечения, обусловленного существенным отставанием процесса разработки научно-обоснованных программ для фитнес-индустрии и образовательных учреждений от современных и весьма актуальных фитнес-технологий.

В процессе активного создания новых фитнес-технологий различной направленности и инновационных программ до сих пор остаются слабо разработанными и научно-обоснованными фитнес-технологии игрового характера, содержанием которых являются упражнения и действия из различных видов спортивных игр. Причиной сложившейся ситуации на занятиях спортивными играми ряд специалистов считает высокую интенсивность нагрузки на фоне трудно регулируемых эмоций и психофизического напряжения занимающихся (Н.И. Перевозникова, Н.Г. Лутченко, Л.В. Навойцева, 2012).

Перспективу развития фитнеса специалисты связывают с разработкой оздоровительных и персональных программ нового поколения, углублением взаимной интеграции индустрии фитнеса и сферы здравоохранения. Данная тенденция, отмечают авторы (В.И. Григорьев, 2009; Ш.З. Хуббиев, 2010; Г.Н. Пономарев, Е.Г. Сайкина, 2011 и др.), обусловлена усилением сотрудничества специалистов в сфере здравоохранения, образования и фитнеса в вопросах медицинского обеспечения занятий, рационального питания, лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий.

Особенно остро стоит вопрос проектирования и реализации инновационных игровых технологий в образовательных учреждениях и спортивных клубах взамен типовых программ по физической культуре. Несмотря на преобразования в сфере фитнес-технологий, внедрение в практику значительного количества современных физкультурно-оздоровительных программ и разработок отечественных и зарубежных специалистов, недостаточно и еще не доступны для широких слоев населения.

Анализ литературных источников позволил нам сформулировать объективные причины, ограничивающие развитие и внедрение фитнеса (Рисунок 1).

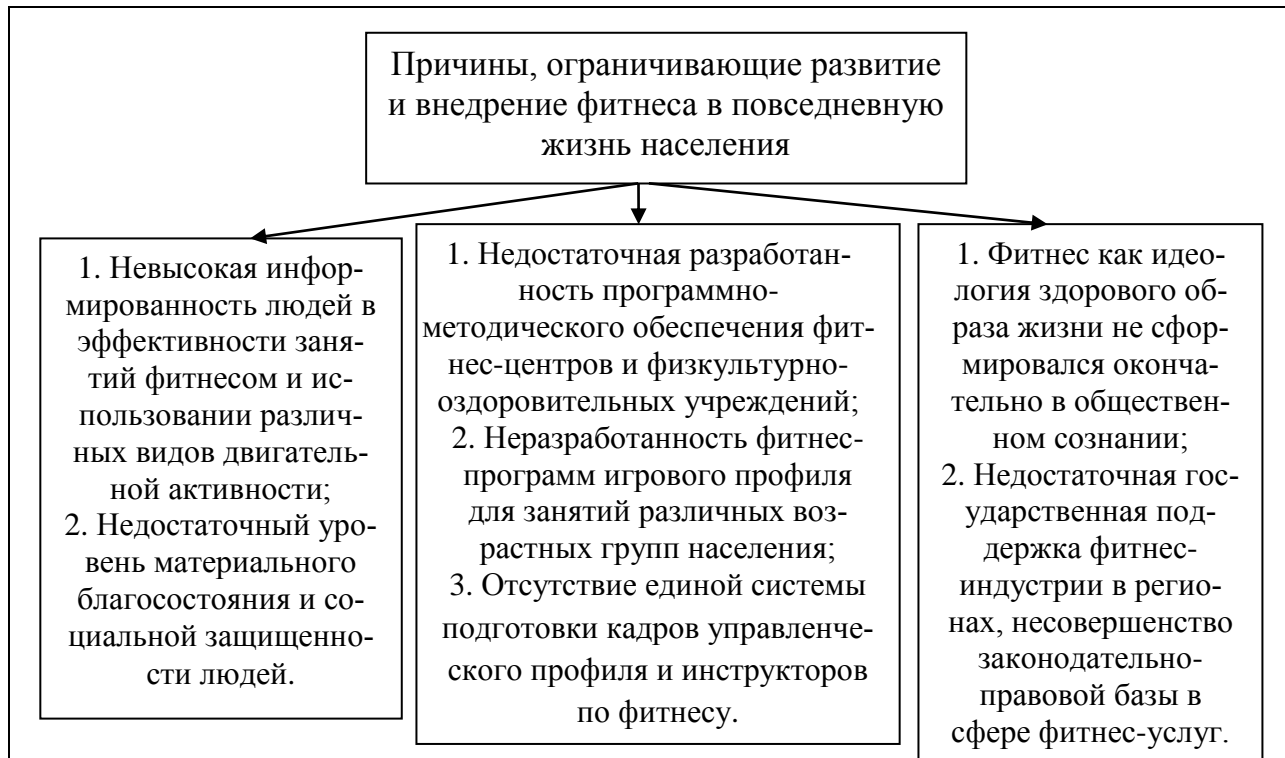


Рисунок 1—Причины, ограничивающие развитие и внедрение фитнеса в повседневную жизнь населения

Спортивные игры выступают не только как фактор социализации занимающихся, но и как универсальное средство формирования мотивационной, волевой и психологической сферы личности, обеспечивающей сознательное и активное отношение к двигательной активности (Ю.И. Портных, 1973; В.П. Войтенко, 1997; Е.П. Ильин, 2009 и др.).

Во *второй главе* «Организация и методы исследования» раскрыто содержание этапов и обоснованы методы исследования. Сбор и анализ материалов по теме диссертационной работы проводился в период 2008-2015 на кафедре физического воспитания Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов и фитнес-клубах Спортлайф «Байконурский» и «Меркурий» города Санкт-Петербурга.

Исследования проводились в три этапа.

На первом этапе (2008-2010 г.г.) проводился анализ литературных источников по теме исследования, анализ учебных программ в образовательных учреждениях и фитнес-клубах, обоснование проблемы и актуальности работы, формулировка гипотезы, цели и задач исследования.

Решение проблемы исследования требовало подбора средств и методов реализации игровой фитнес-технологии, тестов и контрольных упражнений.

На втором этапе (2011-2012 г.г.) было проведено комплексное тестирование и анкетирование мужчин зрелого возраста, занимающихся баскетболом в фитнес-клубе в количестве 104 человек (средний возраст 34,2 года). Это проводилось для определения их физического состояния, технической подготовленности, мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности.

На этом этапе было выполнено научно-методическое обоснование игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола. Для детализации показателей вышеуказанных параметров мужчины зрелого возраста были разделены на возрастные подгруппы (21-25; 26-30; 31-35; 36-40 лет), которые соответствуют 1 и 2 периодам зрелого возраста (Махова И.Ю. Отечественные теории периодизации психического развития / Психология развития: теоретические основы : учеб. пособие. – Хабаровск : ДВГУПС, 2006).

Отсутствие достоверных различий по вышеперечисленным показателям позволили нам объединить занимающихся в 2 идентичные группы (контрольная и экспериментальная). На основании полученных результатов первого и второго этапов исследования была разработана экспериментальная игровая фитнес-технология для мужчин зрелого возраста.

На третьем этапе (сентябрь 2013 – июнь 2014 г.г.) в фитнес-клубах Санкт-Петербурга Спортлайф «Байконурский» и «Меркурий» Приморского района проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 60 человек, регулярно посещающих занятия, из общего числа занимающихся. Для проведения эксперимента из них были созданы две группы – контрольная и экспериментальная, численностью по 30 человек. Контрольная группа занималась баскетболом по форматам занятий, принятым в фитнес-клубе. С экспериментальной группой занятия проводились с использованием разработанной игровой фитнес-технологии.

Общий объем часов для практических занятий составил 183 часа как в контрольной, так и экспериментальной группах. В ходе эксперимента в каждой группе велся учет посещаемости занятий и заболеваемости (количество и характер). В завершении педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование физического развития, функционального состояния, физической и технической подготовленности мужчин зрелого возраста. Сравнительному анализу были подвергнуты данные заболеваемости в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения эксперимента.

В период с 2014 года проводилась математическая обработка полученных данных, их обсуждение, формулировка выводов и практических рекомендаций.

Внедрение результатов научной разработки в практику в фитнес-клубах Спортлайф «Байконурский» и «Меркурий» проводилось с сентября 2014 года по июнь 2015 года.

*В третьей главе «Характеристика физического состояния, технической подготовленности и мотивационно-ценностного отношения мужчин зрелого возраста к занятиям баскетболом в фитнес-клубе»* изложены результаты решения второй и третьей задач диссертации, в которых дается анализ физического состояния и технической подготовленности мужчин, оценка уровня здоровья, физического развития и мотивационно-ценностного отношения их к занятиям баскетболом.

С целью более детального анализа физического состояния обследуемых и качественных различий, занимающиеся возраста 21-40 лет были разделены на четыре подгруппы: 21-25; 26-30; 31-35 и 36-40 лет. Общая картина физического развития обследуемых мужчин в указанных подгруппах представлена в таблице 1.

Таблица 1–Показатели физического развития мужчин зрелого возраста в подгруппах

Показатели \ Возрастные подгруппы	21-25 (n=15)	26-30 (n=15)	31-35 (n=15)	36-40 (n=15)
	M±m	M±m	M±m	M±m
Рост (см)	181,2±1,3	182,7±1,4	179,8±1,9	181,4±1,4
Масса тела (кг)	78,7±1,6	83,2±2,2	81,7±2,4	87,1±1,5
ЖЕЛ (см <sup>3</sup> )	4263,3±160,2	3880,0±165,2	4106,7± 132,5	3923,3±130,4
Динамометрия (кг) сильнейшая рука; слабейшая рука	44,9±1,3 41,5±1,0	48,9±1,9 44,9±1,8	45,9±1,7 41,9±1,6	48,4±1,1 41,6±1,1
Весо-ростовой индекс (г/см)	434,3±7,6	454,9±10,1	451,7±10,5	481,7±7,1
Жизненный индекс (мл/кг)	54,1±1,4	46,7±1,7	50,6±1,8	45,0±1,4
Силовой индекс (%)	57,1±1,7	58,8±1,5	55,7±1,7	55,6±1,2

Результаты, зафиксированные в процессе исследования физического развития мужчин зрелого возраста, подтверждают данные научной литературы об инволюционных изменениях массы тела с увеличением возраста: от 78,7 кг в первой возрастной подгруппе до 87,1 кг в четвертой подгруппе. Показатели роста остаются без изменений. Вследствие этого факта с повышением возраста наблюдается увеличение показателей весо-ростового индекса от 434,3 г/см до 481,7 г/см, уменьшение показателей жизненного от 54,1 мл/кг до 45,0 мл/кг и силового индексов с 57,1% до 55,6%, соответственно. Существующая взаимосвязь между показателями массы тела и ВРИ подтверждается увеличением абсолютных и расчетных величин.

Функциональное состояние мужчин, занимающихся баскетболом, в сравнительной оценке четырех возрастных групп, несмотря на вариативность индивидуальных значений, характеризуется стабилизацией и некоторым снижением показателей (от 11,0% до 15,0%): массы тела, пробы с задержкой дыхания, индекса Робинсона, уровня здоровья по Апанасенко. Аналогичная тенденция прослеживается и по другим показателям: ЧСС, АДс и АДд, степ-тест ИГСТ.

Отмеченная динамика свидетельствует об относительной устойчивости уровня функционального состояния с возрастом, определенных потенциальных возможностях кардио-респираторной системы и дыхательного аппарата в кислородном обеспечении организма.

Анализ состояния здоровья мужчин в возрасте 21-40 лет показал, что более 40% обследованных подвержены травматизму и заболеваниям простудного характера. Высокий процент травматизма и простудных заболеваний свидетельствует о низкой сопротивляемости (резистентности) организма воздействию факторов внешней среды и слабом владении навыками самоконтроля функционального состояния организма.

Результаты исследований физической подготовленности мужчин зрелого возраста согласуются с многочисленными выводами о снижении двигательных функций с возрастом. Наиболее значимое снижение показателей проявления физических качеств с возрастом произошло в показателях гибкости (наклон вперед) – 50,8%, координации движений (проба Ромберга) – 19,2% и скоростно-силовых возможностей (прыжок вверх с места) – 15,6% (Таблица 2).

Таблица 2–Показатели физической подготовленности мужчин зрелого возраста в подгруппах

Контрольные тесты \ Возрастные подгруппы	21-25 (n=15)		26-30 (n=15)		31-35 (n=15)		36-40 (n=15)	
	M±m	V	M±m	V	M±m	V	M±m	V
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	33,5±2,6	30,6	35,5±2,0	22,5	31,4±2,5	32,2	32,1±2,4	30,1
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	27,2±1,7	25,4	25,8±1,4	22,5	27,2±1,5	22,7	29,7±1,5	20,3
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	52,7±1,8	13,8	53,5±2,0	14,9	46,1±1,8	15,7	44,5±1,5	13,9
Наклон вперед (см)	5,9±1,4	96,5	6,0±1,0	66,1	5,9±1,0	68,1	3,0±1,1	84,7
Проба Ромберга (с)	21,4±3,5	65,6	17,1±3,6	83,4	14,3±2,3	63,7	17,3±3,6	82,6
Тест с падающей линейкой (см)	17,9±1,1	24,5	19,7±0,8	15,6	18,4±1,1	23,2	18,5±1,3	28,1
Челночный бег за 40 с (м)	189,7±2,1	4,4	184,8±2,6	5,6	184,7±2,6	5,6	178,7±2,0	4,4

Весьма наглядным представляется сравнение темпа изменений показателей в различных возрастных подгруппах. Снижение скорости реакции (быстрота) наиболее выражено происходит после 26 лет. По сравнению с первой подгруппой (21-25 лет) этот показатель ниже на 10%. После 36 лет (третья подгруппа) существенно снижаются показатели координационных способностей (равновесие) и скоростной выносливости на (21,0% и 3,2%), соответственно.

Показатели мышечной выносливости (подъем туловища из положения лежа за 60 сек) выявил «низкий» уровень развития этого качества в первой и во второй подгруппах, в третьей – «ниже среднего», в четвертой – «средний» уровень по сравнению с возрастной нормой. Коэффициент вариации (V) является относительным показателем, демонстрирующим разбросанность значений. По показателям, характеризующим силу, силовую выносливость, взрывную силу, быстроту реакции и выносливость значение коэффициента вариации не превышает 33%, что свидетельствует об однородности подгрупп. По показателям гибкости и координационных способностей подгруппы неоднородны.

Участники исследования (60 человек) были привлечены к ранжированию пяти доминирующих мотивов (Рисунок 2).

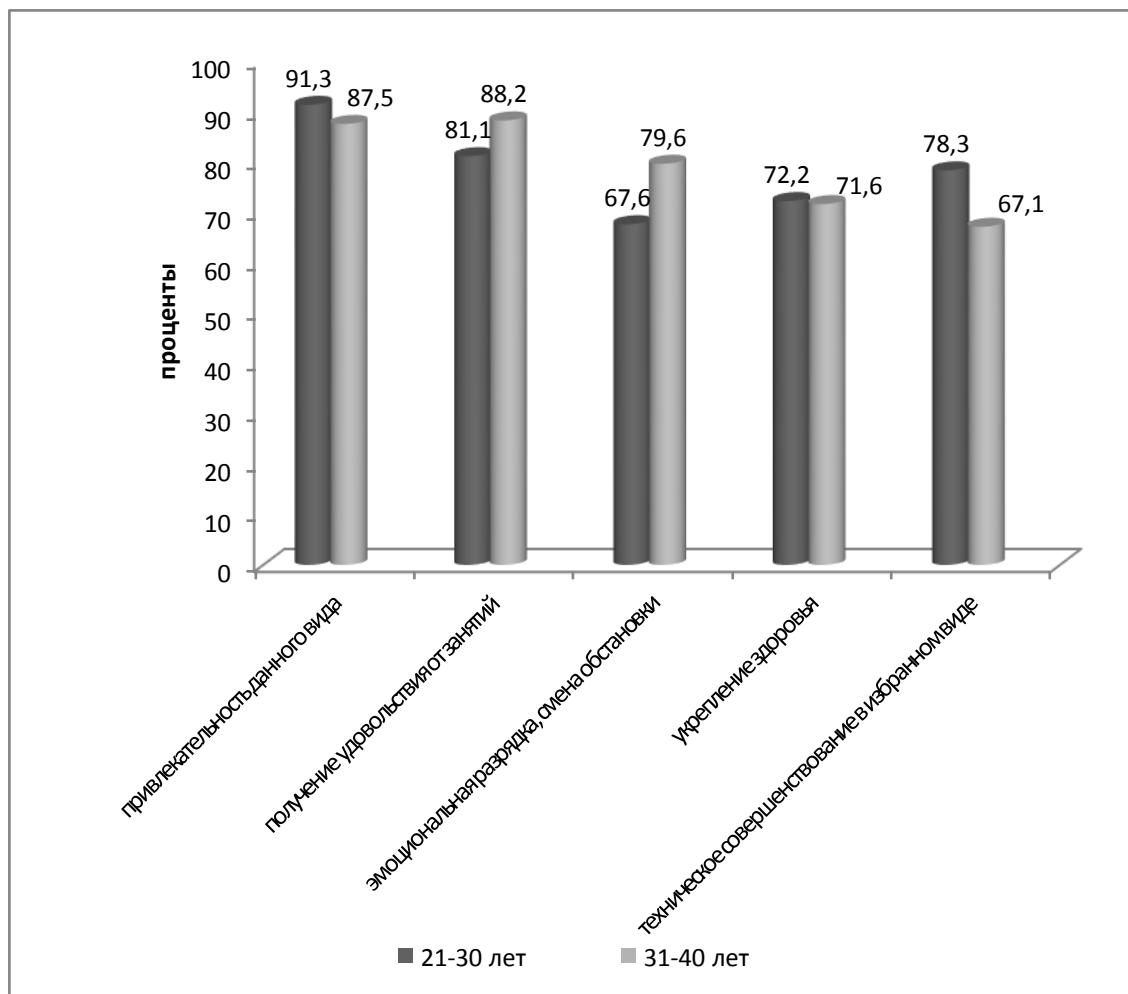


Рисунок 2– Наиболее значимые побудительные мотивы мужчин зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям с использованием средств баскетбола

Анализ наиболее значимых побудительных мотивов мужчин к физкультурно-оздоровительным занятиям с использованием средств баскетбола показывает, что для лиц обеих возрастных групп, постоянно занимающихся баскетболом, наиболее значимым мотивом являются привлекательность данного вида двигательной активности и получение удовольствия от занятий баскетболом (91,3% и 81,1% в группе 21-30 лет, 87,5% и 88,2% в группе 31-40 лет).

Определено, что молодые люди в возрасте до 30 лет приоритетно хотят совершенствовать свое техническое мастерство (78,3%) и укрепить здоровье (72,2%). Выявлено, что для лиц более зрелого возраста, уже достигших определенных жизненных целей и совершенства в избранном виде двигательной активности, приоритетными является эмоциональная разрядка, смена деятельности (79,6%) и укрепление здоровья (71,6%).

В четвертой главе диссертации «Реализация игровой фитнес-технологии в процессе физкультурно-оздоровительных занятий средствами баскетбола с муж-

чинами зрелого возраста» изложены материалы решения четвертой задачи исследования, в которой определяется структура, содержание, специфика и обоснование игровой фитнес-технологии, проводится анализ результатов педагогического эксперимента.

Анализ игровой деятельности мужчин зрелого возраста, практический опыт занятий с использованием спортивных игр убеждают, что методика освоения учебного материала предусматривает последовательное изучение, закрепление и совершенствование элементов игровой деятельности, дидактическое содержание которой составляют два блока: учебно-тренировочный и игровой (Рисунок 3).

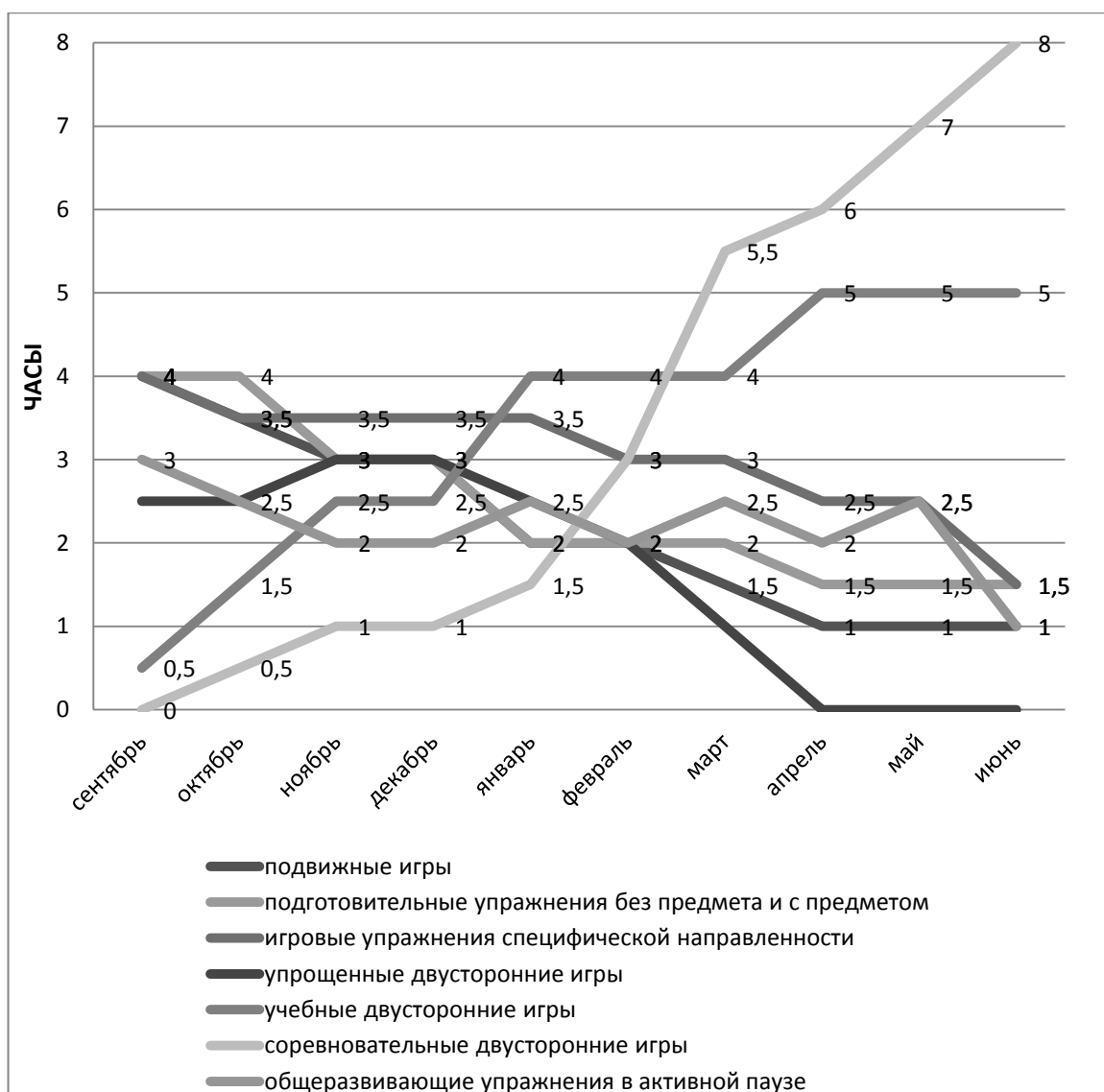


Рисунок 3–Распределение часов игровой фитнес-программы мужчин зрелого возраста в годичном цикле

Учебно-тренировочный блок включает раздел подвижных игр, подготовительных упражнений, игровых упражнений специфической направленности. Содержанием игрового блока являются двусторонние игры, которые различаются по целям и задачам, способу организации, манере судейства и делятся на упрощенные, учебные и соревновательные, а также общеразвивающие упражнения в ак-

тивной паузе отдыха, используемые руководителем на промежуточном и завершающем этапах игровой деятельности занимающихся в качестве поощрительных и взыскательных мер воздействия.

С целью повышения эффективности занятий нами был разработан алгоритм игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола (Рисунок 4), состоящий из: теоретического и диагностического обоснования игровой фитнес-технологии; создания проекта; реализации игровой фитнес-технологии; коррекции и уточнения игровой фитнес-технологии.

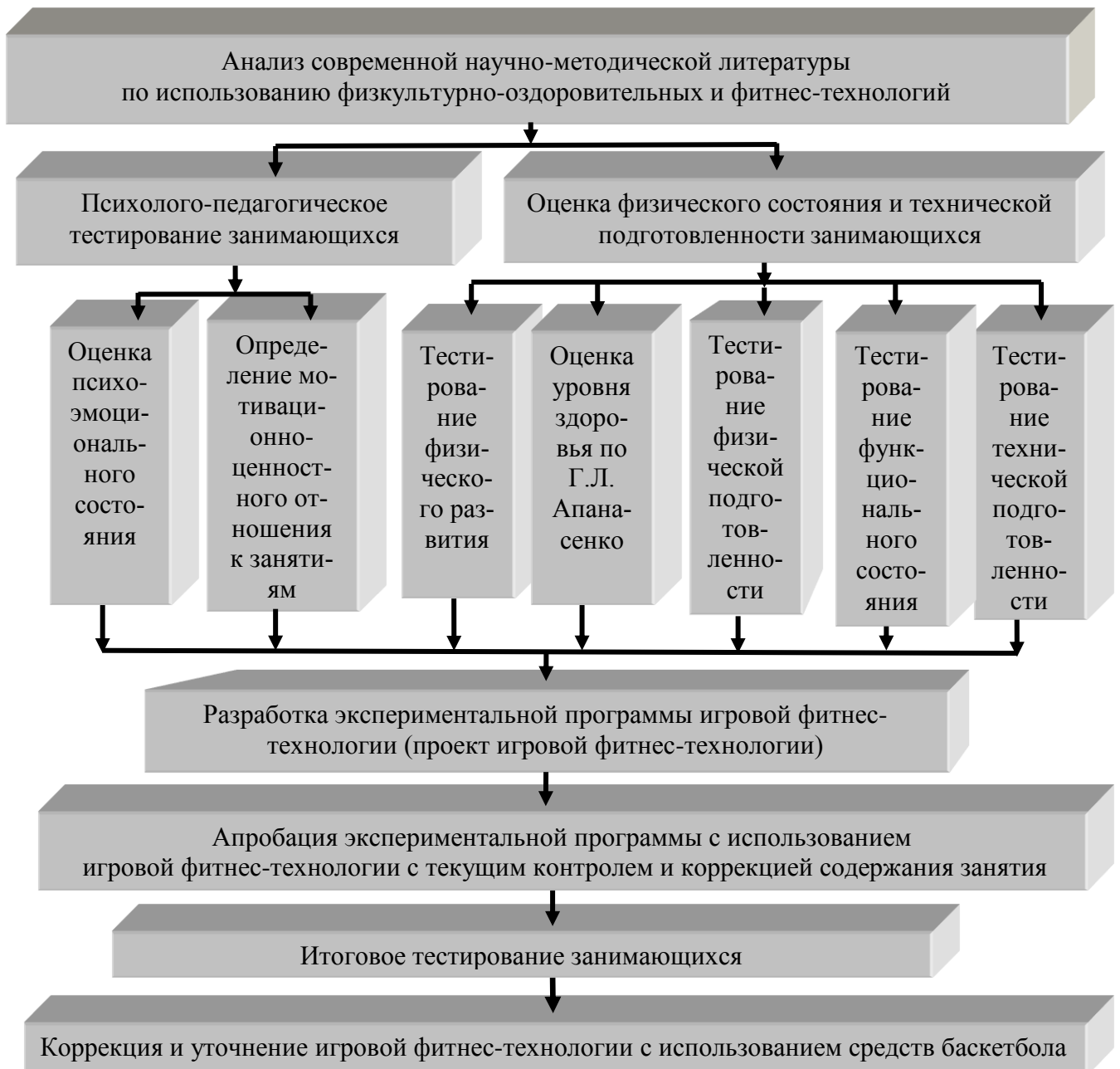


Рисунок 4—Алгоритм построения игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола

Эффективность разработанной игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола с мужчинами зрелого возраста проверялась в ходе педаго-



гического эксперимента. Результаты эксперимента свидетельствуют, что реализация игровой фитнес-технологии в режиме аэробно-анаэробного энергообеспечения требует оперативного текущего контроля. При этом специфика мышечной нагрузки в процессе игровой деятельности, обусловленная переменным характером интенсивности и высоким эмоциональным фоном, потребовала использования пульсотактографа «Beurer PM-70» индивидуального хронометрирования ЧСС и оценки реакции организма на нагрузку (Рисунок 5).

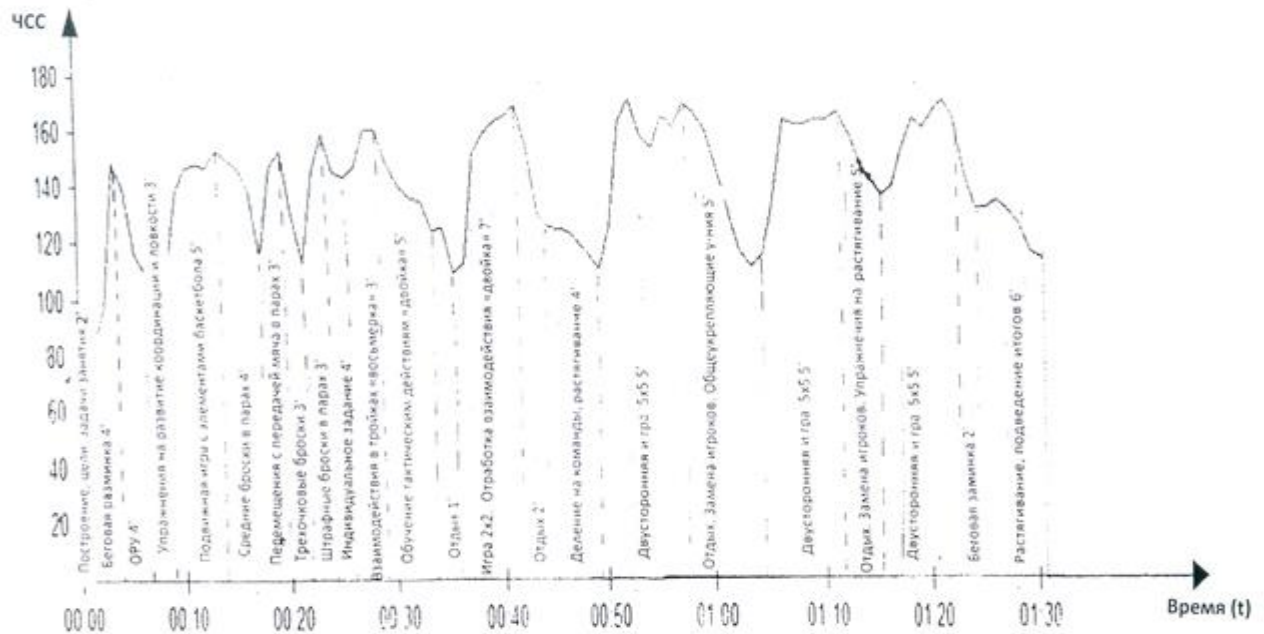


Рисунок 5—Показатели ЧСС в процессе занятий игровой фитнес-технологией с использованием средств баскетбола

Регулировать физическую нагрузку следует с помощью ограничения объема и интенсивности двигательной активности (уменьшения размеров площадки, способов передвижения, тактических установок и др.). Длительность заданий повышенной интенсивности (подвижные и двусторонние игры) необходимо ограничивать для мужчин с низким уровнем функциональной подготовленности 2-3 минутами, для лиц с средним уровнем – 3-4 минутами, для хорошо подготовленных – 5 минутами.

За период эксперимента отмечают достоверные выраженные улучшения по морфофункциональным показателям в сравниваемых группах. Однако, более значимые изменения произошли в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. В физическом развитии мужчин зрелого возраста улучшение показателей составили: в экспериментальной группе (от 2,5% до 18,6%); в контрольной (от 0,9% до 14,4%).

Изменение показателей функционального состояния мужчин зрелого возраста составили: в экспериментальной группе (от 2,7% до 29,4%); в контрольной группе (от 1,7% до 23,7%).

Улучшился показатель уровня здоровья по Г.А. Апанасенко (Таблица 3).

Таблица 3– Показатели здоровья по методике Г.Л. Апанасенко мужчин зрелого возраста, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах

Показатели	ЭГ (n=30) M±m		КГ (n=30) M±m		Сравнение данных по t-критерию Стьюдента	
	До	После	До	После		
	1	2	3	4	1-3	2-4
Весо-ростовой индекс, (г/см)	460,0±6,9	447,9±6,1	452,4±7,4	447,0±6,6	p≥0,05	p≥0,05
	p≥0,05		p≥0,05			
Жизненный индекс, (мл/кг)	48,5±1,2	59,0±1,1	49,7±1,4	57,6±1,3	p≥0,05	p≥0,05
	p≤0,01		p≤0,01			
Силовой индекс, (%)	57,7±1,0	65,5±0,8	55,8±1,2	60,8±1,1	p≥0,05	p≤0,01
	p≤0,01		p≤0,01			
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд (с)	98,5±4,8	64,0±3,4	109,5±4,5	75,0±3,2	p≥0,05	p≥0,05
	p≤0,01		p≤0,01			
Индекс Робинсона, (усл.ед.)	88,1±2,3	78,5±2,0	88,8±2,6	82,7±2,1	p≥0,05	p≥0,05
	p≤0,01		p≥0,05			
Уровень здоровья по Апанасенко (усл.ед.)	1,6±0,1	3,1±0,1	1,6±0,1	2,6±0,2	p≥0,05	p≤0,05
	p≤0,01		p≤0,01			

За время эксперимента по всем показателям произошли положительные изменения. В экспериментальной группе уровень здоровья улучшился на 93,8% и соответствует «среднему уровню» здоровья. В контрольной группе показатель улучшился на 62,5%, что соответствует уровню «ниже среднего» в верхних его границах.

Показатели физической подготовленности занимающихся баскетболом в экспериментальной группе в сравнении с показателями в контрольной группе, увеличились в 1,5-2 раза (Таблица 4).

Таблица 4–Показатели физической подготовленности мужчин зрелого возраста, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах

Контрольные тесты	ЭГ (n=30) M±m		КГ (n=30) M±m		Сравнение данных по t-критерию Стьюдента	
	До	После	До	После		
	1	2	3	4	1-3	2-4
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	33,5±2,1	51,0±1,9	32,8±1,4	43,1±1,7	p≥0,05	p≤0,01
	p≤0,01		p≤0,01			
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	26,7±1,1	40,3±1,2	28,3±1,1	35,9±0,9	p≥0,05	p≤0,01
	p≤0,01		p≤0,01			
Проба Ромберга (с)	16,0±1,8	47,6±3,6	19,1±2,8	40,9±3,5	p≥0,05	p≤0,01
	p≤0,01		p≤0,01			
Тест с падающей линейкой (см)	18,1±0,6	11,8±0,5	19,1±0,9	13,8±0,7	p≥0,05	p≤0,05
	p≤0,01		p≤0,01			

За экспериментальный период у мужчин зрелого возраста произошли качественные и достоверные изменения показателей в обеих группах. В тесте, характеризующем силу (сгибание-разгибание рук в упоре лежа), показатели в экспериментальной группе увеличились на 52,1%, в контрольной – на 31,5%.

Показатели мышечной выносливости (подъем туловища из положения лежа за 1 мин.) увеличились в экспериментальной группе на 51,3%, в контрольной – на 27,0%.

В вестибулярной устойчивости (пробе Ромберга) в экспериментальной группе показатель вырос на 197,1%, в контрольной – на 114,5%.

В тесте на быстроту реакции (тест с падающей линейкой) – в экспериментальной группе показатель улучшился на 34,9%, в контрольной – на 27,4%.

Результаты исследования убеждают, что преимущество занимающихся в экспериментальной группе стало возможным вследствие рационального планирования занятий и использования тренирующего воздействия нагрузок, определяемых игровой фитнес-технологией.

За истекший период (10 месяцев) практически по всем показателям технической подготовленности как в экспериментальной, так и контрольной группах также произошел заметный качественный рост (Рисунок 6).

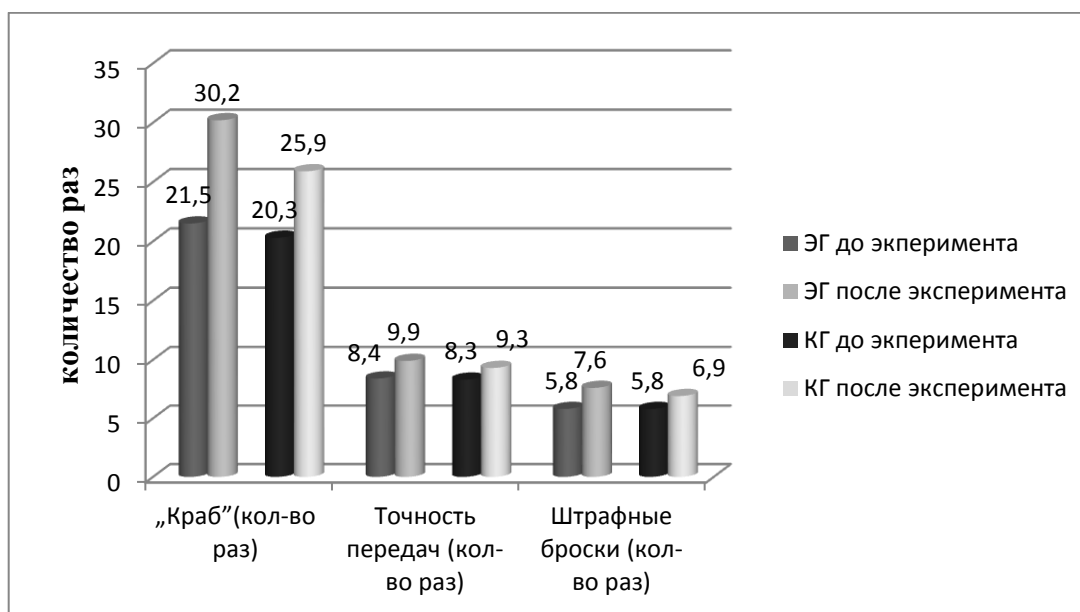


Рисунок 6–Показатели технической подготовленности мужчин, занимающихся баскетболом

Следует отметить динамику показателей по тестам «краб» и «передачам мяча на точность», характеризующих координационные способности занимающихся обеих групп, различие между которыми составила 5,6% и 1,2%, соответственно. Отмечено достоверное улучшение показателей в точности серийных бросков по кольцу со штрафной линии. В экспериментальной группе этот показатель увеличился на 34,3%, в контрольной – на 19,1%.

Как показатель возросшей привлекательности игровой фитнес-технологии, посещаемость занятий в экспериментальной группе выросла на 17,0% (с 75,0 до 92,0%), в контрольной группе – на 6,5% (с 74,0 до 80,5%).

Проведенный в рамках решения этой задачи эксперимент свидетельствует о том, что эффективность реализации игровой фитнес-технологии сопряжена с полноценным учетом факторов социального, психологического и физиологического характера.

Достигнутые положительные результаты в ходе педагогического эксперимента подтвердили гипотезу и позволили сделать заключение о том, что реализация игровой фитнес-технологии в рамках экспериментальной фитнес-программы обеспечили достижение оптимального уровня физической, технической подготовленности, мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности и повышение посещаемости занятий.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Определено, что использование игровой фитнес-технологии как средства двигательной активности позволяет разнообразить виды занятий, повысить двигательный потенциал и показатели здоровья, повлиять на формирование устойчивой мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям.

2. Современное состояние развития фитнес-индустрии и предлагаемых услуг в этой сфере свидетельствуют о недостаточной разработке научно-методического и программного обеспечения проведения занятий с использованием средств игровых фитнес-технологий. Основной проблемой недостаточного использования игровой фитнес-технологии являются:

- отсутствие материально-технической базы;
- недостаточный уровень профессиональной подготовленности тренерского состава для физкультурно-оздоровительной деятельности с разновозрастным контингентом в условиях фитнес-клубов;
- отсутствие методического обеспечения проведения занятий (низкий уровень организации проведения занятий, недостаточный педагогический контроль и отсутствие методики обучения технико-тактическим действиям).

3. Показатели уровня физической подготовленности мужчин зрелого возраста не соответствуют возрастным нормам по проявлению физических качеств. Все они относятся к «низкому» и «ниже среднего» уровням.

Комплексный анализ показателей свидетельствует о низком уровне соматического здоровья занимающихся во всех возрастных подгруппах.

Анализ показателей функционального состояния мужчин зрелого возраста выявил, что:

- ЧСС и артериальное давление находятся в диапазоне возрастной половой нормы;
- гипоксическая устойчивость организма, определенная при выполнении пробы Штанге, характеризуется как «низкая», т.к. соответствует значениям ниже нормы (42,0 с);
- уровень физической работоспособности определен как «хороший» (81,4-85,3 усл.ед.) во всех возрастных подгруппах.

4. Техническая подготовленность мужчин зрелого возраста до начала эксперимента в подгруппах соответствует:

- в возрасте 21-25 и 26-30 лет по всем 5-ти тестам выявлен уровень «ниже среднего»;
- в возрасте 31-35 и 36-40 лет в 4-х из 5-ти тестов определен уровень «выше среднего».

Данные тестирования мужчин 31-40 лет отражают большую стабильность технических навыков владения мячом, что обусловлено стажем занятий баскетболом.

5. Анализ результатов анкетирования мужчин зрелого возраста по определению мотивационно-ценностного отношения занимающихся к виду двигательной активности с использованием средств баскетбола свидетельствует о том, что наиболее значимыми мотивами являются:

- для мужчин 21-30 лет «привлекательность данного вида двигательной активности» (91,3%), «получение удовольствия» (81,1%), а также стремление к овладению техническими приемами игры (78,3%);
- для мужчин возраста 31-40 лет «получение удовольствия» (88,2%), «привлекательность данного вида двигательной активности» (87,5%) и «эмоциональная разрядка» (79,6%).

Таким образом, определено, что побудительные мотивы не меняются в зависимости от возраста, но отличаются по вопросам, влияющим на определение содержания занятий.

Выявленные мотивы позволяют разрабатывать и корректировать содержание игровой фитнес-технологии.

6. Эффективность разработанной игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола доказана изменением показателей физического состояния и технической подготовленности занимающихся:

- увеличились показатели технической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной от 8,3% до 53,3% ( $p \leq 0,01$ );
- отмечены улучшения показателей выполнения тестовых заданий на проявление сложной координации («краб» и передачам мяча на точность) в экспериментальной группе 41,5% и 17,7% ( $p \leq 0,01$ ), в контрольной группе на 28,0% и 12,5% ( $p \leq 0,01$ ), соответственно;
- при демонстрации «ведения мяча с обводкой стоек и атакой из-под кольца» показатели точности достоверно ( $p \leq 0,01$ ) увеличились в экспериментальной группе на 8,3% и в контрольной группе на 4,6%.

7. Показатели физической подготовленности мужчин зрелого возраста увеличились в обеих группах, но в экспериментальной группе произошли более значимые изменения ( $p \leq 0,01$ ):

- вестибулярная устойчивость – на 197,1%;
- гибкость – на 124,5%;
- сила и силовая выносливость – на 52,1%;
- быстрота реакции – на 34,9%.

Установлена положительная динамика изменения показателей соматического здоровья как в контрольной группе (до 4,9 усл.ед.), так и в экспериментальной (до 6,8 усл.ед.), что соответствует «среднему уровню».

Достоверно ( $p \leq 0,01$ ) увеличились показатели функциональных возможностей тестируемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Значение показателей степ-теста ИГСТ в экспериментальной группе выросли на 16,3% а в контрольной – на 12,6%.

У занимающихся по разработанной игровой фитнес-технологии отмечено более значительное снижение ЧСС в покое в сравнении с результатами в контрольной группе на 8,2% и 5,0%, соответственно, показатели как систолического, так и диастолического артериального давления изменились на 2,7% и 1,7%; и на 4,4% и 3,4%, соответственно.

8. Эффективность разработанной экспериментальной игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола подтверждена положительными изменениями показателей соматического здоровья, работоспособности, физической и технической подготовленности мужчин зрелого возраста, занимающихся в условиях фитнес-клуба.

Установлено, что игровая фитнес-технология, обусловленная закономерностями дидактического управления процессом физкультурно-оздоровительной деятельности, способствует формированию у мужчин устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Динамика морфофункционального состояния мужчин зрелого возраста (21-40 лет) позволяет объединить занимающихся для занятий с использованием средств баскетбола в одну группу.

2. Универсальный характер игровой фитнес-технологии позволяет продуктивно использовать ее в различных сферах: фитнес-индустрии, образовании, здравоохранении, сфере спорта.

3. Контроль функционального состояния занимающихся целесообразно проводить с использованием нагрузочной пробы ИГСТ и показателей тестирования физической и технической подготовленности не реже одного-двух раз в год.

4. На начальном этапе в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств баскетбола мужчин зрелого возраста целесообразно делить на подгруппы сильных и слабых по результатам тестирования технической подготовленности.

5. При организации физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств баскетбола с мужчинами зрелого возраста в годичном цикле (10 месяцев) рекомендуется использовать игровую фитнес-технология следующего содержания: подвижные игры – 22,0 часа; подготовительные упражнения – 24,5 часа; игровые упражнения специфической направленности – 30,5 часов; двусторонние игры (упрощенные – 16,5 часов, учебные – 34,0 часа, соревновательные – 33,5 часа); общеразвивающие упражнения в паузе активного отдыха – 22,0 часа. Итого 183 часа занятий.

При этом от общих часов занятий подвижные и подготовительные упражнения составляют 25,0%, игровые упражнения специфической направленности – 17,0%, двусторонние игры – 46,0% и общеразвивающие упражнения в паузе активного отдыха – 12,0%.

6. В каждый из вышеуказанных разделов занятия необходимо включать индивидуальные задания и рекомендации в зависимости от уровня исходного тестирования.

7. При составлении комплексных программ для мужчин зрелого возраста следует учитывать специфику их побудительных мотивов:

- для молодых мужчин (21-30 лет) необходимо больше уделять внимание по освоению технических элементов игры;

- для мужчин более зрелого возраста (31-40 лет), нуждающихся в эмоциональной разрядке, в ходе игровой деятельности следует уделять внимание тактическим приемам и схемам игры с учетом их функционального состояния, физической и технической подготовленности.

### **СПИСОК ОСНОВНЫХ РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

*Научные статьи в журналах, входящих в перечень ВАК:*

1. **Перевозникова, Н.И. Совершенствование спортивно-технической подготовленности мужчин-баскетболистов в фитнес-клубе с использованием игровой фитнес-технологии / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта», № 4 (110) – 2014. – С. 79–83.**

2. **Перевозникова, Н.И. Научно-методическое обоснование фитнес-программы для мужчин-баскетболистов в возрасте 20-39 лет / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова, В.Г. Иванов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта», № 9 (115) – 2014 г. – С. 69–73.**

3. **Перевозникова, Н.И. Динамика морфофункционального состояния баскетболистов в возрасте 20-39 лет / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова // Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» Воронежского государственного педагогического университета, №1 (52) – 2015. – С. 88–91.**

4. **Перевозникова, Н.И. Научно-теоретические аспекты совершенствования онтокинезиологического потенциала человека / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова, Ю.М. Высоцкий // Научный журнал «Теории и практика физической культуры», №3 2015. – С. 61.**

5. **Перевозникова, Н.И. Условия совершенствования образовательной деятельности; личность педагога в современном культурном пространстве / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова, Н.Н. Григорьев // Проблемы современного педагогического образования. Сер. : Педагогика психология. – Сб. статей : Ялта : РИО ГПА, 2016. – Вып. 51. – Ч. 6. – С. 222–228.**

6. **Перевозникова, Н.И. Особенности развития и управления онтокинезиологическим потенциалом человека / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозни-**

кова, Н.Н. Григорьев // Ежемесячный научно-теоретический журнал «Alma mater». Вестник высшей школы. №3. Март 2017. – С. 75–78.

*Учебные пособия, монографии, программы:*

7. Спортивные игры. Учебное пособие / под общ. ред. проф. М.М. Боброва, Н.Г. Лутченко, доц. Соколовой. – СПб. : СПбГУП, 2011. – 236 с.

8. Спортивные игры в образовательном процессе вузов: учеб. пособие / В.В. Борисов и [др.]. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 227 с.

*Научные статьи:*

9. Перевозникова, Н.И. Баскетбол – путь к здоровью / Н.И. Перевозникова // Физическая культура студентов : матер. 59-й Санкт-Петербургской межвуз. науч.-практ. конф. по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России : под ред. канд. пед. наук проф. С.С. Крючека. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2010. – С. 319–320.

10. Перевозникова, Н.И. Баскетбол – игровая спортивно-оздоровительная фитнес-технология в образовательной среде вуза / Н.И. Перевозникова, Н.Г. Лутченко // Физическая культура студентов : матер. 60-й Санкт-Петербургской межвуз. науч.-метод. конф. по физ. восп. студ. высш. учебн. завед. России, посвящ. 100-летию олимпийского движения в России : под ред. канд. пед. наук проф. С.С. Крючека. – СПб. : изд-во «Олимп-СПб», 2011. – С. 239–240.

11. Перевозникова, Н.И. Фитнес-индустрия в структуре оздоровительной физической культуры населения / Н.И. Перевозникова, Н.Г. Лутченко, Л.В. Навойцева // Физическая культура и здоровье студентов вузов : матер. VIII Всеросс. науч.-практ. конф. – СПб. : СПбГУП, 2012. – С. 158–160.

12. Перевозникова, Н.И. Тенденции развития фитнес-технологий в спортивно-оздоровительной деятельности населения / Н.И. Перевозникова, Н.Г. Лутченко // Физическая культура студентов : матер. 62-й межвуз. науч.-практ. конф. по физ. восп. студентов / Мин-во спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Комитет по физ. культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга ; Комитет по науке и высшей школе Правительства Санкт-Петербурга ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; Научно-методич. совет по физ. воспитанию студ. при Совете ректоров вузов Санкт-Петербурга ; Регион. отд. Российского студ. спорт. союза ; С.-Петерб. регион. обществ. студ. физ.-спорт. организация "Буревестник" ; [сост. С.С. Крючек]. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 304–306.

13. Перевозникова, Н.И. Характер мотивообразования и ценностных ориентаций лиц, занимающихся баскетболом в фитнес-клубе / Н.И. Перевозникова, Н.Г. Лутченко // Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. VI Всеросс. науч.-практ. конф. под общ. ред. Е.Г. Сайкиной, Г.Н. Пономарева. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2013. – С. 108–112.

14. Перевозникова, Н.И. Баскетбол – многофункциональная игровая фитнес-технология / Н.И. Перевозникова, Н.Г. Лутченко // Физическая культура и здоровье студентов вузов : матер. X Всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : СПбГУП, 2014. – С. 119–121.



15. Перевозникова, Н.И. Проблема потребностно-мотивационного отношения человека к физкультурно-спортивной деятельности / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова, Н.Н. Григорьев // XLII «Неделя науки СПбГПУ»: мат. Всеросс. межвуз. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт и здоровье студентов». – Ч. XII под общ. ред. проф. Л.М. Волковой. – СПб. : изд-во СПбГПУ, 2014. – С. 202–209.

16. Перевозникова, Н.И. Игровая фитнес-технология как средство совершенствования спортивно-технической подготовленности занимающихся баскетболом в фитнес-клубе / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова // XLII «Неделя науки СПбГПУ»: матер. Всеросс. межвуз. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт и здоровье студентов». – Ч. XII под общ. ред. проф. Л.М. Волковой. – СПб. : Изд-во СПбГПУ, 2014. – С. 147–151.

17. Перевозникова, Н.И. Проблемы совершенствования спортивно-технической подготовленности мужчин-баскетболистов в фитнес-клубе с использованием игровой фитнес-технологии / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2014. № 1. – С. 37–42.

18. Перевозникова, Н.И. Психоземotionalное состояние баскетболистов среднего возраста в условиях игровой деятельности / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сб. материалов Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. 18–19 декабря 2015 года / под общ. ред. доц., канд. пед. наук А.Ю. Липовка. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – С. 113–118.

19. Перевозникова, Н.И. Значения фитнеса в оздоровительной практике человека и перспективы его развития на современном этапе / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова // Актуальные вопросы прикладной и военно-прикладной гимнастики: Сб. матер. межвуз. научн.-практ. конф., посвящ. памяти В.И. Силина / под общ. ред. А.Н. Кислого. – СПб. : ВИФК, 2016. – С. 100–102.

20. Перевозникова, Н.И. Игровая фитнес-технология в спортивно-оздоровительной практике образовательного процесса студентов / Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова, В.Г. Иванов // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сб. научных трудов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 16–17 декабря 2016 г. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2016. – С. 133–137.

Общий объем публикаций – 31,97 п.л., личный вклад автора – 6,68 п.л.

Подписано в печать \_\_\_\_\_ 2017

Объем \_\_\_\_\_ печ.л.

Тираж \_\_\_\_\_ экз. Зак. № \_\_\_\_\_

Типография ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»  
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35