

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

*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 (педагогические науки)

Диссертация  
на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук,  
профессор Лутченко Н. Г.

Санкт-Петербург – 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ ФИТНЕСА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАСЕЛЕНИЯ.....	14
1.1. Тенденции развития фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности населения .....	14
1.2. Инновационные оздоровительные фитнес-технологии в спортивных клубах..	25
1.3. Спортивные игры как универсальное средство разностороннего физического развития и укрепления здоровья людей различного возраста .....	34
1.4. Баскетбол как полифункциональная игровая фитнес-технология .....	41
Заключение по 1 главе .....	48
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	51
2.1. Организация исследования .....	51
2.2. Методы исследования .....	53
ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И МОТИВАЦИОННО- ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ БАСКЕТБОЛОМ В ФИТНЕС-КЛУБЕ.....	66
3.1. Оценка физического развития, функционального состояния и уровня здоровья мужчин, занимающихся баскетболом в фитнес-клубе.....	66
3.2. Оценка физической и технической подготовленности мужчин, занимающихся баскетболом в фитнес-клубе .....	72
3.3 Изучение мотивационно-ценностного отношения мужчин к занятиям баскетболом и их психоэмоциональное состояние.....	77
Заключение по 3 главе .....	80
ГЛАВА 4. РЕАЛИЗАЦИЯ ИГРОВОЙ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА С МУЖЧИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	82
4.1. Структура и содержание игровой фитнес-технологии.....	82

4.1.1. Обоснование игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола.....	88
4.1.2. Специфика занятий игровой фитнес-технологией.....	94
4.2. Изучение вовлеченности мужчин зрелого возраста в физкультурно-оздоровительную деятельность.....	97
4.3. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение.....	101
Заключение по 4 главе.....	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	118
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	125
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	127
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	154
Приложение А Анкета.....	154
Приложение Б Анкета: «Мотивационно-ценностное отношение занимающихся к занятиям баскетболом».....	155
Приложение В Анкета: «Наиболее значимые побудительные мотивы мужчин зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям с использованием средств баскетбола».....	156
Приложение Г Карта методики САН.....	157
Приложение Д Шкала самооценки реактивной тревожности.....	158
Приложение Ж Шкала самооценки личностной тревожности.....	159
Приложение К Карта обследования.....	160
Приложение Л Экспериментальная игровая фитнес-программа мужчин, занимающихся баскетболом в годичном цикле.....	162
Приложение М Протокол педагогического наблюдения с целью выявления среднего ЧСС при проведении занятия.....	163
Приложение Н Протокол педагогического наблюдения (хронометрирование), с целью выявления и оценки расхода времени на различные упражнения и плотности занятия.....	164

Приложение П Содержание и методика экспериментальной игровой фитнес-технологии средствами баскетбола.....	165
Приложение Р Организационно-методические основы занятий .....	168
Приложение С Содержание экспериментальной игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола мужчин зрелого возраста .....	173
Приложение Т Акт внедрения результатов научного исследования в практику.....	182
Приложение У Акт внедрения результатов научного исследования в практику .....	183

## ВВЕДЕНИЕ

Социально-экономические изменения в жизни общества, происходящие в последние годы, изменили место и роль человека в структуре общества, его мотивы и ценностные ориентации в системе общественных отношений.

Нестабильная социокультурная и экономическая ситуация в стране усугубляет эту тенденцию и привела к тому, что более 50% населения России находится в состоянии затяжного психоэмоционального стресса, который ослабляет адаптационные механизмы, поддерживающие здоровье и работоспособность организма.

Не менее острой и болевой точкой общественного сознания является непонимание значительной части населения ценности здоровья и здорового образа жизни, несоблюдение принципов здоровьесберегающего поведения.

Это положение подтверждают основные направления Федеральной целевой программы «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». В качестве одной из основных задач, требующих незамедлительного решения, является создание новой национальной системы физкультурно-оздоровительной деятельности, модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения.

В течение длительного времени в стране наблюдается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой людей различного возраста и профессии (Е.П. Ильин, 2000; А.Г. Мастеров, 2002; Л.П. Матвеев, 2003; Д.Н. Давиденко, В.А. Щеголев, А.И. Суханов, О.А. Чурганов, 2003; Е.Г. Сайкина, 2009 и др.).

Закономерный переход отечественной физической культуры от линейных к поливариантным формам физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлен появлением на российском рынке услуг такого феномена как фитнес. Фитнес реализуется в различных формах двигательной активности и удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной практике за счет большого разнообразия фитнес-технологий, их доступности и эмоциональной привлекательности.

Фитнес можно охарактеризовать как системный процесс, включающий научно-обоснованные способы и приемы, направленный на повышение эффективности физкультурно-оздоровительного процесса, посредством использования современных средств, методов и организации занятий, инновационной аппаратуры, инвентаря и оборудования.

Подобное понимание сущности фитнес-технологии определяет продуктивный путь вовлечения мужчин в занятия спортивными играми, обусловленный повышенным интересом к двигательной деятельности, привлекательностью, высокой эмоциональностью.

Задача оздоровления и разностороннего развития личности в условиях различных видов фитнес-технологий позволяет характеризовать физкультурно-оздоровительную фитнес-технологию с использованием баскетбола как игровую фитнес-технологию. Однако, недостаточное внимание специалистов и слабая реализация данной технологии сопряжена с определенными трудностями, ограничивающими ее внедрение в физкультурно-оздоровительную практику населения и, в первую очередь, лиц зрелого возраста.

**Актуальность.** 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.

**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-спортивной 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).

Однако, имеющиеся исследования не в полной мере раскрывают значение 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). Однако, 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.

**Гипотеза.** 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.

**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-технологию 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, занимающихся 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-оздоровительную деятельность.

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

- методологические основы физической культуры и спортивной деятельности (В.У. Агеев, 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.).

**Методы исследования.** 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 СПбГПУ (2014–2016 г.г.); межвузовских научно-практических конференциях РГПУ им. А.И. Герцена и НГУ им. П.Ф. Лесгафта (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.

## ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ ФИТНЕСА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАСЕЛЕНИЯ

Приоритетными направлениями развития общества на современном этапе являются разработка и реализация вопросов образования, оздоровления и продления творческой активности людей разного возраста.

Физкультурно-образовательная деятельность кардинальным образом меняется в связи с внедрением гуманистических идей и взглядов на социальные отношения между людьми, изменением образовательной парадигмы, пересмотром ценностных ориентаций и мотивационных установок на здоровый образ жизни и здоровьесберегающее поведение.

Изменение традиционных установок на разумную гражданскую позицию человека актуализирует поиск эффективных путей оздоровления, гармоничного развития и продления творческого долголетия.

### 1.1. Тенденции развития фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности населения

Современный этап развития фитнес-индустрии предлагает значительный спектр услуг для потребления различных слоев населения.

Следует отметить, что фитнес представляет собой сравнительно новое явление общественной жизни, обеспечивающее привлечение людей различного возраста к занятиям физическими упражнениями.

Популяризация фитнеса в стране стала возможной вследствие планомерной и разумной политики руководства страны, его заботы о здоровье населения, осознании значительной части людей значения и пользы здорового образа жизни (Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в

современных социокультурных условиях: моногр. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. 301 с.).

Наряду с этим, большая просветительная и агитационная работа в средствах массовой информации, пропаганда здорового образа жизни способствует росту популярности физкультурно-оздоровительных занятий в образовательных учреждениях, спортивных центрах и фитнес-клубах.

Радикальным средством поддержания здоровья является систематическое тренирующее воздействие комплексных физических нагрузок на организм занимающихся. Стимулирующим фактором реализации двигательной деятельности (Барчуков И.С., Нестеров А.А. Методология. Теория практика учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2006. 528 с.) справедливо называют современные инновационные технологии, учитывающие интересы и запросы потребителей.

Физкультурно-оздоровительный процесс занимающихся обеспечивает оптимальный объем двигательной активности, профилактику заболеваний и несет мощный эмоциональный заряд развития личности. Однако, исследования ряда авторов (Амосов Н.М. Раздумья о здоровье // Физическая культура и спорт. 1978. № 2. С. 35–39; Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. 2-е изд. доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.; Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: дис. ... д-ра пед. наук. Ростов-на-Дону, 2000. 586 с.; Sharkey B.J., Gaskill S.E. Fitness & health. Seventh edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. 445 p. и др.) свидетельствуют, что традиционные занятия физическими упражнениями сегодня не компенсируют в полной мере дефицит двигательной активности. В связи с этим, внедрение и использование инновационных фитнес-технологий на современном этапе становится все более актуальной задачей.

Занятия фитнесом формируют потребность людей в регулярных занятиях физическими упражнениями, способствуют повышению интереса к физической культуре, указывают беспрюграмный путь к здоровью (Siedentop D., Van der Mars H. Introduction to physical education, fitness, and sport. 8th ed. New York : Mc Graw-Hill, 2012. 348 p).

Активизация исследований проблемы развития фитнес-индустрии, интеграция инновационных разработок и фитнес-технологий в практические

занятия повышают популярность фитнеса и, соответственно, спрос на фитнес-услуги.

Фитнес в России в настоящее время заметно прогрессирует и переживает новый этап своего развития. Согласно исследованиям авторов (Кабановская Е.С. Особенности формирования и регулирования российского рынка фитнес-услуг // Известия СПб. ун-та экономики и финансов. 2008. №3. С. 171–172 ; Круглова Т.Э., Смирнов С.И. К вопросу о проблемах управления сферой фитнес-услуг // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. межд. науч.-практ. конф. СПб., 2011. С.111–117 ; Венгерова Н.Н. Характеристика российского рынка фитнес-услуг // Фитнес в системе непрерывного физ. 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., 2013. С. 73–77) за последние 10 лет количество фитнес-клубов достигло 3-х тысяч. При этом из 10,0% населения России, занимающегося физической культурой и спортом, фитнесу отдают предпочтение лишь 3,5%. К числу причин, сдерживающих вовлечение людей в занятия фитнесом, авторы относят высокий уровень стоимости абонементов, ограниченный выбор фитнес-услуг в отдаленных и малонаселенных регионах страны, недооценка людьми собственного здоровья как личной и социальной ценности.

Несмотря на положительную динамику развития фитнеса, необходимо профессиональное и разностороннее освещение в СМИ материалов, направленных на разъяснение и популяризацию основ здорового образа жизни с использованием фитнес-технологий.

Анализ руководящих документов по организации фитнеса в стране, проведенный Т.Э. Кругловой и С.И. Смирновым (Круглова Т.Э., Смирнов С.И. К вопросу о проблемах управления сферой фитнес-услуг // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России. СПб., 2011. С. 111–117), свидетельствуют об ограниченных возможностях нормативно-правовой документации по обоснованию физкультурно-оздоровительных услуг. Авторы считают, что прогрессивным шагом в этом процессе является придание фитнес-

индустрии правового пути развития, который позволяет регулировать оптимальный объем и качество фитнес-продукции для массового потребления.

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).

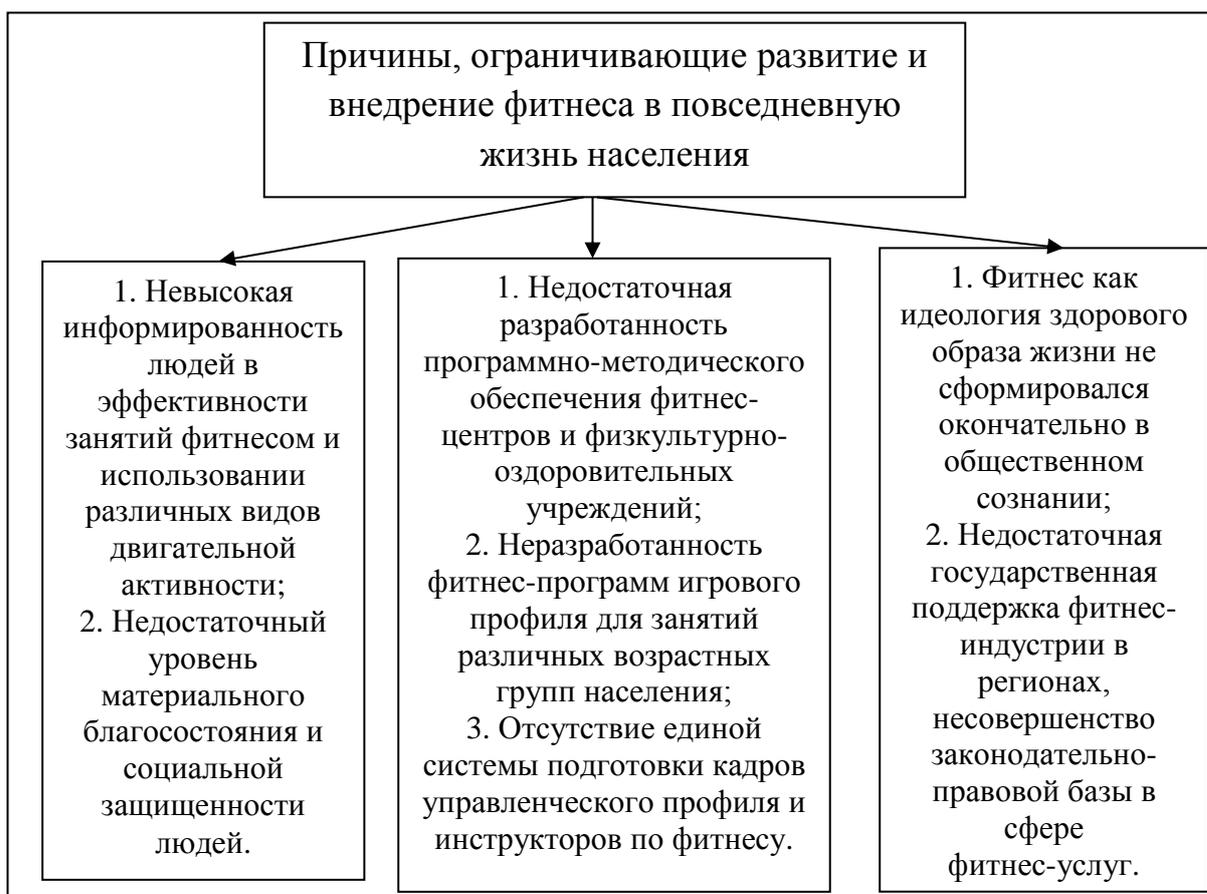


Рисунок 1—Причины, ограничивающие развитие и внедрение фитнеса в повседневную жизнь населения

Анализ и конкретизация причин, представленных на рисунке 1, которые ограничивают развитие фитнеса в стране, свидетельствуют о невысокой активности развития рынка услуг в фитнес-клубах и оздоровительных центрах (посещаемость около 3,5%), невысоком качестве технического оснащения фитнес-индустрии, отсутствии разнообразия и достаточной комфортности в обслуживании клиентов, дефицита современных массовых оздоровительных программ.

По-прежнему, остается актуальной проблема подготовки квалифицированных кадров, пропаганды здорового образа жизни в средствах массовой информации, высокой стоимости абонементов, тесного сотрудничества специалистов в сфере фитнеса, образования и здравоохранения.

Современный этап развития фитнес-индустрии характеризуется активным внедрением предоставляемых услуг, реализация которых делает фитнес эффективным средством повышения социальной и творческой активности. Особая значимость фитнес-культуры состоит в удовлетворении потребностей личности в эмоциональной привлекательности занятий, их оздоровительной направленности, оперативного педагогического мониторинга (Zarotis G.F. Ziel Fitness-Club Motive in Fitness-Sport. Aachen Meyer und Meyer. 1999. P. 143 ; Convention Guide. The Fitness Event of the Century. IDEA. 2000. 450 p.; Борилкевич В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термины и понятия в сфере физ. культуры. СПб., 2006. С. 33–35 ; Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика. СПб., 2010. 228 с. ; Перевозникова Н.И., Лутченко Н.Г. Тенденции развития фитнес-технологий в спортивно-оздоровительной деятельности населения // Физическая культура студентов : матер. 62-й межвуз. науч.-практ. конф. по физ. восп. студентов / [сост. С.С. Крючек]. СПб., 2013. С. 304–306 и др.).

Специалисты отмечают, что фитнес в нашей стране (Моченов В.П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1994. 24 с. ; Горцев Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. М. : Вече, 2001. 318 с.; Пономарев Н.А. Философия и научная картина мира: моногр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб. : [б. и.], 2002. 144 с.; Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. 2-е изд., стереотип. М.: Академия, 2004. 240 с.; Рыжкин Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической

рекреации: моногр. СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, Нестор, 2005. 165 с.; Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях. СПб., 2008. 301 с.; Венгерова Н.Н. Структурные модули физкультурно-оздоровительных технологий // Современное состояние и тенденции развития физ. культуры и спорта: матер. Всерос. заоч. науч.-практ. конф., 10 октября 2014 г. / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. Белгород, 2014. С. 53–56), развивается поэтапно. Данный процесс сопровождается появлением различных нетрадиционных форм и видов двигательной активности, востребованных людьми различного возраста и профессии.

Характерной особенностью современного фитнеса, отмечает в своей монографии Е.Г. Сайкина (Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях. СПб., 2008. 301 с.), является его оздоровительная направленность, при этом аэробные упражнения сами выступают в качестве самостоятельного вида двигательной активности и реализуются в различного рода программах. К основным видам аэробики автор относит: классическую аэробику, аэробику с использованием дополнительного оборудования, аэробику силовую и на тренажерах, аэробику в сочетании с боевыми искусствами, сайклинг, аквааэробику, каланетику и пр. Автор так же рассматривает спортивные игры, как средство эмоционального воздействия и повышения интереса к двигательной активности детьми и подростками на занятиях.

Анализ литературы свидетельствует, что не только игровая форма занятий является эффективным средством воздействия на организм. К сожалению, до сих пор спортивные игры не получили должного обоснования и реализации в сфере фитнеса для различных возрастных категорий населения.

В исследованиях Н.А. Лосевой, Е.Г. Сайкиной (Лосева Н.А., Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии как средство оздоровления и повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России. СПб., 2010. С. 56–62) показана доступность использования фитнес-технологий, обусловленная простотой и эффективностью

применяемых средств, поддержания устойчивой работоспособности и хорошего настроения.

Обзор фитнес-программ, реализуемых в различных фитнес-клубах, позволил обосновать классификационную структуру, включающую такие признаки как цель и задачи занятия, возраст занимающихся, содержание, материально-техническая оснащенность, педагогический мониторинг, система контроля и самоконтроля и др. Такая структура позволяет специалисту уверенно ориентироваться при разработке и коррекции физкультурно-оздоровительных технологий (Лаврухина Г.М. Фитнес: учеб.-методич. пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: [б. и.], 2002. 43 с.; Сайкина Е.Г. Фитнес в школе : учеб.-методич. пособие. СПб. : Утро, 2005. 170 с. ; Григорьев В.И. Системная модернизация физического воспитания студентов вузов на основе интеграции фитнес-культуры // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России. СПб., 2006. С. 16–25 ; Кудашова Л.Т. К вопросу о современном подходе в организации работы фитнес-клубов России // Гимнастика : сб. науч. тр. СПб., 2006. Вып. IV. С. 66–71 ; Филиппова С.О. Понятие «фитнес-технология» и его отличие от понятий «методика», «программа», «система» // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России : Матер. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физ. культуры. СПб., 2006. С. 11–23 ; Венгерова Н.Н. Структурные модули физкультурно-оздоровительных технологий // Современное состояние и тенденции развития физ. культуры и спорта: матер. Всерос. заоч. науч.-практ. конф., 10 октября 2014 г. Белгород, 2014. С. 53–56).

Однако, результаты исследований А.В. Гурвича (Гурвич А.В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни. СПб., 2007. 25 с.) убеждают, что инновационные фитнес-программы пока еще не доступны для широкой аудитории потребителей, не внедрены в образовательный процесс учебных заведений, не продуктивно используются в широкой сети фитнес-центров и спортивных клубов.

Перспективы вовлечения молодежи в занятия фитнесом авторы (Кудашова Л.Т. К вопросу о современном подходе в организации работы фитнес-клубов России // Гимнастика. СПб., 2006. Вып. IV. С. 66–71 ; Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся // Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы : сб.

мат. науч.-практ. конф. посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена и 60-летию факультета физ. культуры. СПб., 2006. С. 93–97; Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов : теория и практика. СПб., 2010. 228 с. и др.) связывают с тенденцией посещения фитнес-клубов, которая в свою очередь, должна подкрепляться широкой пропагандой ценностей фитнес-культуры в средствах массовой информации. Интерес молодых людей к фитнес-культуре, в конечном счете, обусловлен ее доступностью, привлекательностью и качеством. Доступность представленных для реализации фитнес-услуг определяется их стоимостью, простотой и эффективностью занятий физическими упражнениями.

К особенностям занятий фитнесом авторы совершенно справедливо относят:

- большой арсенал физических упражнений, выполняемых с различной интенсивностью и вариативностью, с предметом и без него;
- широкое разнообразие применяемых методов и методических приемов;
- высокую эмоциональность занятий, получение удовольствия и создание условий для самовыражения;
- приобретение знаний и умений в самоконтроле физического состояния;
- совершенствование в двигательной сфере, воспитание культуры движений.

По мнению американского психолога А.Г. Маслоу (Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.3: Евразия, 1999. 478 с.), укрепление своего здоровья является естественной потребностью человека, которая актуализируется на каждом этапе развития цивилизации. Данная закономерность, на наш взгляд, и составляет концептуальную основу создания и поступательного развития фитнеса как части физической культуры, направленной на достижение и сохранение оптимального уровня дееспособности и здоровья человека (Нормирование физической нагрузки в занятиях оздоровительной направленности : [учеб. пособие] / Д.Н. Гаврилов [и др.] ; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб. : [б. и.], 1996. 56 с. ; Суханов А.И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций : дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2002. 351 с. ; Здоровье и образ жизни / Д.Н. Давиденко, В.А. Щеголев, А.И. Суханов, О.А. Чурганов. СПб., 2003. 100 с.).

В процессе поступательного развития, фитнес закономерно проходит период трансформации общественного сознания путем перемещения акцента с телесности как физического компонента на фактор здоровья и понимания его как главной задачи жизнедеятельности человека (Hedblom С. The Body is made to move" : gym and fitness culture in Sweden : [diss.]. 2009. 202 с.).

Решение вопроса, связанного со здоровьем, отмечает В.И. Григорьев (Григорьев В.И. Значение фитнес-индустрии в оптимизации соотношения труда и досуга // Актуальные проблемы труда и развития человеческого потенциала. СПб., 2006. С. 106–115), лежит в использовании фитнес-культуры в организации многообразных видов досуга, позволяющих занимающимся удовлетворять потребность в общении, обмене информацией, самоутверждении, определяющих социокультурное значение фитнеса.

Дальнейшее распространение и популярность фитнеса ограничивают консерватизм мышления, недопонимание определенной частью общества сути и значения такого явления как фитнес, негативное отношение к иноязычному названию инвентаря, оборудования, сложными наименованиями упражнений и действий, принятых международной федерацией фитнеса.

Исследования (Горцева Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. М., 2001. 318 с.) убеждают, что развитие фитнеса в стране связано, в первую очередь, с реализацией проблемы вовлечения человека в активную физкультурно-оздоровительную деятельность, оздоровления различных слоев населения.

Активное развитие фитнеса позволяет прогнозировать возможность создания, корректировки и унификации программ, т.е. развития семейного фитнеса (совместных программ для детей и родителей), а также модернизации оздоровительных программ щадящего характера с учетом возрастных особенностей пожилого человека, качественного изменения содержания программ на основе внедрения компьютерных технологий.

Прогноз развития отечественного фитнеса специалисты (Горелов А.А., Кондаков В.Л., Сущенко В.П. К проблеме систематизации новых физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза // Вестник спортивной науки.

2014. № 2. С. 45–50) связывают с освоением широкого многообразия инновационных программ реабилитационного и спортивно-оздоровительного характера, внедрением персональных программ нового поколения в рамках интеграции сфер фитнеса и здравоохранения.

Данная тенденция, отмечает Т.А. Кудра (Кудра Т.А. Фитнес: американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития. Владивосток : МГУ, 2003. 212 с. и др.), обусловлена усилением сотрудничества и взаимодействия специалистов в сфере здравоохранения и фитнеса в вопросах медицинского обеспечения занятий, рационализации питания, лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий, проведения совместных научных конференций, семинаров, симпозиумов, мастер-классов, повышения комфортности условий для занимающихся, расширения диапазона и качества услуг.

Комфортность, разнообразие, привлекательность и доступность фитнес-услуг для широких слоев населения, убеждены авторы (Шитова Н.А. Факторы, определяющие потребительский спрос на услуги отрасли физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 1995. № 9. С. 32–36 ; Григорьев В.И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры. СПб., 2008. С. 17–25; Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. К вопросу о развитии фитнеса в России : проблемы, тенденции, пути // Современное состояние проблемы подготовки специалистов по физ. культуре и перспективы развития : сб. матер. межвуз. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения». СПб., 2010. С. 117–125 и др.), связаны с созданием современной инфраструктуры, находящейся в шаговой доступности жилых кварталов и включающей спортивные залы, салоны красоты, фитобары и массажные кабинеты.

Наряду с совершенствованием инфраструктуры перспективным направлением вовлечения людей в занятия фитнесом является диагностика психофизического состояния занимающихся, тестирование здоровья, внедрение современных технических средств регистрации и оценки физического состояния и

физической работоспособности и дальнейшее повышение профессионального уровня фитнес-тренера.

Перспектива взаимной интеграции фитнеса и образования авторы (Гурвич А.В., Макаров А.Г., Балтрунас М.И. Перспективы развития фитнеса в высших профессиональных образовательных учреждениях // 105 лет физической культуре и спорту в Санкт-Петербургском государственном университете. СПб., 2005. С. 63–65 ; Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика. СПб., 2010. 228 с. и др.) видят в решении двух относительно самостоятельных задач:

- активное внедрение фитнес-технологий в образовательную среду и разностороннее воздействие фитнес-культуры на различные возрастные категории учащихся;

- обеспечение интеграции в сферу фитнеса знаний теории и методики физической культуры, основ анатомии и биомеханики, физиологии и валеологии, гигиены и музыки.

Поступательное развитие фитнеса сопряжено с неуклонным повышением авторитета профессии тренера по фитнесу. Неизбежный рост конкуренции на рынке услуг в будущем будет способствовать повышению требований к уровню профессиональной компетенции специалистов по фитнесу. Подобное развитие событий приведет к преимуществу в профессии специалистов широкого профиля в отличие от узкоспециализированных работников, компетентных в каком-либо одном виде фитнеса, создание условий для повышения квалификации тренеров-инструкторов.

Темпы развития фитнес-индустрии создают условия для рождения новых оригинальных фитнес-технологий, оперативного их внедрения в быт населения. Дальнейшее расширение и продажа фитнес-услуг, атрибутики и спортивных товаров неизбежно приведет к оздоровлению конкуренции на рынке фитнес-товаров и повышению качества продукции (Давыдов В.Ю., Шамардин Г.О, Краснова Г.О. Новые фитнес-системы : (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие для студ. физкульт. вузов. Волгоград : Изд-во Волгоград. гос. ун-та, 2005. 282 с. ; Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. К вопросу о развитии фитнеса в России : проблемы, тенденции,

пути // Современное состояние проблемы подготовки специалистов по физ. культуре и перспективы развития. СПб., 2010. С. 117–125 и др.).

Материалы исследований Н.А. Пономарева (Пономарев Н.А. Философия и научная картина мира. СПб. : [б. и.], 2002. 144 с.); Л.И. Лубышевой (Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М., 2004. 240 с.); Ю.Е. Рыжкина (Рыжкин Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации. СПб., 2005. 165 с.); Е.Г. Сайкиной (Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях. СПб., 2008. 301 с.) подтверждают эту тенденцию, выражающуюся в ежегодном увеличении числа фитнес-клубов и расширении товарооборота в данной сфере до 40 %.

Отмеченные перспективы позитивного развития фитнеса в стране, его поступательное движение к вершинам оздоровительной физической культуры, тем не менее, нуждается в разносторонней поддержке государственных структур в различных регионах страны, что придаст новый импульс развитию обширной индустрии фитнеса.

## 1.2. Инновационные оздоровительные фитнес-технологии в спортивных клубах

Возникновение любого социального явления обусловлено целым рядом объективных причин: особенностями исторического этапа, уровнем научно-технического прогресса, социально-экономическими потребностями общества. При этом в процессе той или иной деятельности на определенном историческом этапе используются наработки предшествующего этапа, подвергаются ревизии устаревшие идеи и взгляды и дополняются новым более качественным содержанием. В структуре социокультурного развития общества определенным инновационным преобразованиям подвержена и физическая культура. Эта ситуация считает Г.Н. Пономарев, (Пономарев Г.Н. Здоровье сберегающие технологии в системе непрерывного физкультурного образования: стратегия развития / Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб.

матер. VI Всеросс. науч.-практ. конф. СПб, 2013. С. 7–13) предполагает разработку перспективных технологий и их реализацию, которые будут способствовать формированию, укреплению и сохранению здоровья различных групп населения.

Переход государства из закрытого и консервативного общества в открытое демократическое считает В.И. Григорьев (Григорьев В.И. Идентификация и развитие Всероссийского кластера фитнес-культуры / Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. VI Всеросс. науч.-практ. конф. СПб., 2013. С. 13–20), способствовал подъему творческой активности населения во многих областях жизни, пересмотру методологии физической культуры и, в конечном счете, появлению весьма привлекательной и доступной системы физических упражнений – фитнеса.

Фитнес, фитнес-индустрия как сложные социально-культурные явления сочетают в себе традиционные, нетрадиционные виды деятельности и различные технологии. Осмысление самого понятия «технология», обоснование различных ее классификаций обусловлено содержанием, характером подбора упражнений, спецификой задач занятий, особенностями контингента занимающихся и в меньшей степени зависит от вида физической культуры и таких атрибутов как инфраструктура, спортивно-техническое обеспечение, экипировка и т.д. (Селуянов В.Н. Технологии оздоровительной физической культуры. М. : Спорт Академ Пресс, 2001. 172 с. ; Филиппова С.О. Понятие «фитнесс-технология» и его отличие от понятий «методика», «программа», «система» // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России. СПб., 2006. С. 11–23 ; Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. М. : Физкультура и спорт, 2007. 230 с. ; Митрофанова А.Г. Аэробика : учеб. пособие. Вологда : ВоГУ, 2014. 84 с. и др.). При этом технология по своей направленности и решаемым задачам может остаться неизменной или изменяться, трансформируясь в другой вид физической культуры.

Широкое использование технологий в физкультурно-оздоровительной практике позволяет заключить, что фитнес-технологии объединяют в себе выполнение самостоятельных функций в сочетании с решением задач

оздоровительного характера в других видах физической культуры, что свидетельствует о больших конструктивных возможностях фитнеса.

«Созидательная» деятельность фитнеса направлена, в первую очередь, на удовлетворение потребности населения в выборе приемлемой и доступной формы занятия. Важный аспект фитнес-технологий, как физической культуры в целом, подчеркивают специалисты (Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Современные исследования в области спортивной науки / НИИФК. СПб., 1984. С. 124–125; Лосева Н.А., Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии как средство оздоровления и повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. межд. науч.-практ. конф. / РГПУ им. А.И. Герцена. СПб., 2010. С. 56–62 и др.), это содействие воспитанию не только двигательной, но и общей культуры, расширение кругозора и углубление знаний в различных областях теории и практики. Неоспоримо мнение авторов о том, что доступность любой фитнес-технологии определяется простотой и эффективностью применяемых средств, а также разносторонностью воздействия на различные системы организма.

Является бесспорной точка зрения Г.С. Шаталовой (Шаталова Г.С. Философия здоровья. М. : Елен и К°, 1997. 222 с.), что разум и здоровье находятся в органическом единстве и являют собой гармонию тела и духа. В этом контексте фитнес, как философия здорового образа жизни, обеспечивает возможность широкого выбора и реализации фитнес-технологий, помогает формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, содействует повышению интереса к физической культуре.

Философский подход к анализу проблемы фитнеса и профессионального образования (Винограй Э.Г. Методологический проект развития системной философии // Философия здоровья человека и общества. Новосибирск, 1996. С. 54–60 ; Хуббиев Ш.З. Фитнес как философия здорового образа жизни // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. междунар. науч.-практ. конф. / РГПУ им. А.И. Герцена. СПб., 2010. С. 16) убеждает, что взаимодействие человека с окружающей средой регулирует нервно-локомоторная система, обеспечивающая

выполнение различных видов деятельности, поведенческие реакции, многочисленные обменные процессы.

В русле данного утверждения фитнес-технология выступает как средство преобразования человека и приведения в соответствие психофизических кондиций личности с социокультурными запросами общества (Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦИФК, 1992. 119 с.).

Одной из основных функций фитнес-индустрии, наряду с совершенствованием фитнес-технологий, модернизацией методик, освоением современных тренажерных изделий, убеждены А.А. Виру (Виру А.А., Юрилья Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. М. : Физкультура и спорт, 1988. 142 с.); В.И. Григорьев (Григорьев В.И. Значение фитнес-индустрии в оптимизации соотношения труда и досуга // Актуальные проблемы труда и развития человеческого потенциала : сб. науч. трудов. СПб., 2006. С. 106–115); Э.Э. Нестерова (Нестерова Э.Э. Влияние оздоровительных занятий баскетболом на психофизическое и функциональное состояние ветеранов спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2012. 23 с.) и др., является создание фитнес-технологий, которые широко используются в образовательной отрасли, физкультурной рекреации, спортивной реабилитации и физкультурно-спортивной деятельности населения. Приоритет фитнес-технологий в педагогической практике обусловлен повышенным интересом к занятиям, активным приобщением к здоровому образу жизни посредством продуктивного использования фитнес-программ и методик, положительного эмоционального фактора, применения нестандартного спортивного инвентаря (Лукьяненко А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа : дис. ... канд. пед. наук. М., 2002. 134 с. ; Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников. СПб., 2002. 518 с. ; Перевозникова Н.И., Лутченко Н.Г. Тенденции развития фитнес-технологий в спортивно-оздоровительной деятельности населения // Физическая культура студентов / [сост. С.С. Крючек]. СПб., 2013. С. 304–306 и др.).

Стратегия развития детского фитнеса, отмечают многие авторы (Батракова И.С. Теоретические основы организации педагогического процесса в современной школе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1995. 37 с.; Воронцова В.Г. Постдипломное образование педагога:

гуманитарно-аксиологический подход : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1997. 47 с. ; Филиппов С.С., Жгутова В.В. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования. М., 2005. 184 с. ; Изаак С.И., Андреев М.Х., Пуховская М.Н. Управление физкультурно-оздоровительной работой. М., 2005. 96 с. ; Фирилева Ж.Е. Применение фитнес-технологий для детей раннего возраста // Фитнес в инновационных процессах современной физ. культуры / РГПУ им. А.И. Герцена. СПб., 2008. С. 144–153 и др.), базируется на последовательном внедрении фитнеса в различные виды образовательных учреждений, использовании разнообразных фитнес-технологий в учебно-воспитательном и спортивно-тренировочном процессе.

Фитнес-технологии в образовательной среде, по данным Г.Н. Пономарева (Пономарев Г.Н. Здоровье сберегающие технологии в системе непрерывного физкультурного образования: стратегия развития / Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. VI Всеросс. науч.-практ. конф. СПб, 2013. С. 7–13), обеспечивают развитие двигательных способностей, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, устойчивое психическое состояние. Значительный эффект с применением фитнес-технологий наблюдался в подготовительной части уроков с игровой и легкоатлетической направленностью. При этом достоверные положительные сдвиги в процессе эксперимента достигнуты в развитии общей выносливости, быстроты и координационных способностей, что свидетельствует о высокой психофизической эффективности средств фитнеса (Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся // Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы. СПб., 2006. С. 93–97 и др.). Литературные данные позволяют заключить, что фитнес-технологии могут с успехом применяться не только в фитнес-индустрии, но и в различных сферах жизнедеятельности: образовательной, здравоохранения и социального обеспечения.

Особая актуальность фитнес-технологий обуславливается качеством подготовки специалистов по фитнесу, определяемой его функциями: управленческо-организаторской, коммуникативной, образовательно-воспитательной и др. При этом направления программного обеспечения варьируют

в широком диапазоне: фитнес-технологии, применяемые на уроке, фитнес-технологии профилактического характера, креативной направленности и т.п. (Рыжкин Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации. СПб., 2005. 165 с. ; Перевозникова Н.И. Использование игрового и соревновательного методов в физическом воспитании студентов // Физическая культура студентов : матер. 58-й межвуз. научн.-метод. конф. по физ. восп. студ. высш. учеб. завед. Санкт-Петербурга. СПб., 2009. С. 41–43 и др.).

Создание и модернизация физкультурно-оздоровительных технологий во многом определяется подготовкой квалифицированных специалистов по фитнесу, обусловленных способностью владеть методикой проведения занятий, обучать новым движениям, проявлять творчество, воображение, новаторство, осуществлять индивидуальный подход в обучении, текущий педагогический контроль занятий (Спирин В.К. Методика оздоровительной физической тренировки индивидуальной направленности для детей школьного возраста : моногр. Великие Луки : Изд-во ВЛГИФК, 2002. 176 с. ; Костюченко В.Ф. Профессионализм в сфере физической культуры : учеб.-методич. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. СПб. : [б. и.], 2003. 163 с. ; Хоули Э.Т., Френке Б.Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев : Олимп. лит., 2004. 375 с. ; Круглова Т.Э., Смирнов С.И. Подготовка специалистов для сферы фитнес-услуг // Традиции и инновации Российского высшего образования в сфере физической культуры опыт транскультурного ориентирования : моногр. / НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Е.В. Утишевой, Н.Г. Закревской. СПб., 2011. С. 218–249).

Фитнес-культура, как известно, способствует формированию творческого потенциала личности, обеспечивающего создание рабочего климата в коллективе и воспитание сознательного отношения занимающихся к тренировочному процессу. Это позволяет авторам (Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинин С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика. СПб., 2010. 228 с. ; Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. Фундаментальные исследования. 2012. № 11-4. С. 890–894) охарактеризовать фитнес-технологии как совокупность научно-обоснованных способов физического развития, укрепления здоровья и удовлетворения потребностей молодых людей в двигательной активности.

Важным компонентом занятий фитнесом, отмечает Ю.В. Смирнова (Смирнова Ю.В. Возможности применения программы «Музыкально-танцевальный экспрессивный тренинг в фитнесе / Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. VI Всеросс. науч.-практ. конф. СПб., 2013. С. 99–108), наряду с использованием современных педагогических методов и фитнес-технологий, является эмоциональная привлекательность занятий, формируемая не только посредством музыкального сопровождения, создающего положительный настрой, но и необходимостью согласовывать собственные движения по двигательной координации и ритму с действиями партнеров.

Весьма острой проблемой в сфере фитнеса остается создание программно-методического обеспечения, обусловленное существенным отставанием процесса разработки научно-обоснованных фитнес-программ для фитнес-индустрии и образовательных учреждений от современных и весьма актуальных фитнес-технологий, отмечают в своих исследованиях (Мельничук М.В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программы) : дис. ... канд. пед. наук. М., 2001. 163 с. ; Солодяников В.А. Типологическая концепция формирования профессионально-педагогических умений специалиста по спортивной гимнастике : автореф. ... дис. д-ра пед. наук. СПб., 2002. 32 с. ; Лаврухина Г.М., Кудашова Л.Т., Венгерова Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии: методика проведения комплексных занятий оздоровительной направленности взрослого населения (для женщин) : учеб. пособие / М-во спорта Рос. Федерации ; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. СПб. : [б. и.], 2014. 204 с. ; Лутченко Н.Г., Перевозникова Н.И., Иванов В.Г. Научно-методическое обоснование фитнес-программы для мужчин-баскетболистов в возрасте 20-39 лет // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 9 (115). С. 69–73 и др.).

Материалы исследований убеждают, что наиболее продуктивные и научно-обоснованные программы в сфере фитнеса разработаны преимущественно для взрослого населения. В то же время фитнес-программы для детей часто используются в авторском варианте и в полной мере не могут удовлетворять возрастающие запросы практики.

В условиях 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: баскетбола, волейбола, мини-футбола, настольного тенниса и др. Причиной сложившейся ситуации при занятиях спортивными играми ряд специалистов считает высокую интенсивность нагрузки на фоне трудно регулируемых эмоций и психофизического напряжения занимающихся (Перевозникова Н.И., Лутченко Н.Г., Навойцева Л.В. Фитнес-индустрия в структуре оздоровительной физической культуры населения // Физическая культура и здоровье студентов вузов : матер. VIII Всеросс. науч.-практ. конф. СПб., 2012. С. 158–160).

В сфере физкультурного образования и фитнес-индустрии специалистам необходимо руководствоваться обоснованными программами и технологиями проведения занятий, построенными на базовых критериях здорового образа жизни и физиологических характеристиках каждого субъекта (Bushman В.А. Complete guide to fitness & health. Leeds : Human Kinetics, 2011. 396 p.).

К системообразующим компонентам при разработке фитнес-программ для взрослых (Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 384 с.) относят:

- вариативность занятий, проводимых с учетом индивидуальных свойств личности;
- программирование и конкретное планирование работы с акцентом на реализацию задач физического совершенствования занимающихся;
- оптимальную адаптацию к предъявляемым нагрузкам и в целом к упражнениям программы;
- строгое соблюдение дозирования нагрузки и последовательное ее увеличение;
- сочетание результативности занятий с реализацией превентивных мер травматизма;
- наличие системы мониторинга физического состояния каждого занимающегося.

Устойчивую продуктивность оздоровительного воздействия на организм студентов различных видов аэробики: танцевальной, степ-аэробики, йоги, каланетики, стретчинга, пилатеса, дыхательной гимнастики, отмечают специалисты и рекомендуют для практического использования специальные комплексы (Дубинин В.И., Абрамова Н.Ю. Методы тренировки в фитнесе // Современные проблемы атлетизма : спортивные и рекреационные аспекты : сб. науч. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2000. С. 59–70; Митрофанова А.Г. Аэробика. Вологда, 2014. 84 с. и др.). Комплексы содержат общеразвивающие упражнения в беге и прыжках, на силу и силовую выносливость, гибкость и координацию, выполняемые под специально подобранную ритмическую музыку.

Многие авторы (Гурвич А.В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни. СПб., 2007. 25 с. ; Перевозникова Н.И., Лутченко Н.Г., Навойцева Л.В. Фитнес-индустрия в структуре оздоровительной физической культуры населения // Физическая культура и здоровье студентов вузов. СПб., 2012. С. 158–160 и др.) актуализируют использование диверсификационного подхода, позволяющего реализовать множество вариантов одного вида занятий. Однако, высокая стоимость услуг в фитнес-клубах, недооценка содержательной стороны фитнеса, принципа оптимальности и систематичности нагрузок, отсутствие специально разработанных программ снижают оздоровительный эффект занятий и негативно сказывается на общей посещаемости (Свирса А.А., Мухина А.В. Фитнес-программы на занятиях физического воспитания в вузе // Физическая культура и здоровье студентов вузов : матер. Междунар. мужвуз. науч.-практ. конф. 22 декабря 2003 года. СПб., 2004. С. 95–96 ; Гурвич А.В, Макаров А.Г., Балтрунас М.И. Перспективы развития фитнеса в высших профессиональных образовательных учреждениях // 105 лет физической культуре и спорту в Санкт-Петербургском государственном университете. СПб., 2005. С. 63–65 ; Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Фитнес как значимое социокультурное явление // Фитнес : становление, тенденции и перспективы развития в России : сб. мат. науч.-практ. конф. посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физ. культуры. СПб., 2006. С. 41–47).

Анализ литературных источников свидетельствует, что, несмотря на инновационные преобразования в сфере фитнес-технологий, внедрение в практику

значительного количества современных спортивно-оздоровительных программ, инновационные разработки отечественных, особенно зарубежных специалистов, еще слабо используются в доступных для широких слоев населения спортивных комплексах (Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: теория и методика : в 2 т. Т. 1. М. : Федерация аэробики России, 2002. 229 с. ; Archer D. The advanced fitness instructor's handbook : a complete guide to health and fitness. London : A. &C. Black, 2008. 192 p. ; Лутченко Н.Г., Перевозникова Н.И., Иванов В.Г. Научно-методическое обоснование фитнес-программы для мужчин-баскетболистов в возрасте 20-39 лет // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 9 (115). С. 69–73).

Особенно остро стоит вопрос проектирования и реализации инновационных игровых технологий в образовательных учреждениях и спортивных клубах взамен типовых программ по физической культуре, формирующих традиционный подход к личному здоровью и здоровьесберегающему поведению.

### 1.3. Спортивные игры как универсальное средство разностороннего физического развития и укрепления здоровья людей различного возраста

Большое значение в разносторонней двигательной деятельности личности, укреплении здоровья и поддержании работоспособности на оптимальном уровне имеют спортивные игры. Систематическое использование спортивных игр способствует формированию осознанного применения арсенала навыков в форме ситуационно-целесообразной двигательной и профессиональной деятельности (Кит Л.С., Лосин Б.Е. Пятнашки в тренировке баскетболистов: учеб.-методич. пособие. СПб. : [б. и], 2002. 28 с. ; Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов : метод. рек. для тренеров ДЮСШ по баскетболу. М. : Физкультура и спорт, 2010. 49 с. и др.).

По мнению специалистов (Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх : учеб. пособие. М. : ГЦОЛИФК, 1991. 97 с. ; Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие. М. : Академия, 2007. 265 с. ; Перевозникова Н.И., Лутченко Н.Г. Баскетбол – игровая спортивно-оздоровительная фитнес-технология в образовательной среде вуза // Физическая культура студентов : матер. 60-й С.-Петерб. межвуз. научн.-метод. конф. по физ. восп. студ. высш. учебн.

завед. России, посвящ. 100-летию олимп. движения в России / под ред. С.С. Крючека. СПб., 2011. С. 239–240 и др.) игровая деятельность представляет собой вариативный процесс двигательных действий от мышечных нагрузок повышенной интенсивности до периодов относительного покоя.

Игровая практика характеризуется многообразием приемов и действий: финтами, прыжками, поворотами, ускорениями и остановками, чередующимися с равномерным бегом и ходьбой различными способами с изменением направления, темпа и ритма движения. Подобная деятельность сопряжена с воздействием на организм больших физических нагрузок и обусловлена значительными функциональными сдвигами в системе дыхания, кровообращения и обменных процессов (Михеев С.Д. Педагогические основы теории и практики игр в системе физической подготовки военнослужащих : дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1996. 316 с. ; Лихачев О.Е., Мазурина О.Е., Гудков В.В. Динамика показателей физического состояния мужчин 30-50 лет в годичном цикле занятий рекреационным баскетболом // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта, 2010. №1. С. 40–42 и др.).

Важнейшая особенность спортивных игр заключается в их исключительной ценности как средства физического воспитания и универсальном характере своего влияния на занимающихся. Достижения устойчивого уровня спортивно-технической подготовленности в спортивных играх немислимо без хорошо развитых физических качеств: общей и силовой выносливости, координационных способностей, гибкости.

Данные качества, убеждены тренеры и педагоги (Михеев С.Д. Педагогические основы теории и практики игр в системе физической подготовки военнослужащих. СПб., 1996. 316 с. ; Яцковец А.С. Взгляды отечественных и зарубежных ученых на феномен игры // Известия Российского гос. пед. университета им. А.И. Герцена. 2008. № 68. С. 190–205 и др.), активно развиваются и совершенствуются в процессе игровой деятельности. По сравнению с другими физическими упражнениями, отмечают М.А. Годик (Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 1988. 286 с.); Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова (Портных Ю.И., Фетисова С.Л. Дидактика игр в школе : учеб. пособие / РГПУ им. А.И. Герцена. СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. 261 с.); Ю.Д.

Железняк, Минбулатов В.М. (Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов пед. вузов / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М. : Академия, 2004. 400 с.); Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин, Л.С. Кит (Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. Игры в тренировке баскетболистов : учеб.-методич. пособие / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. СПб. : [б. и.], 2009. 64 с.) и др., средства игровой деятельности отличаются сложным многофункциональным характером, обусловленным повышенными требованиями к работе анализаторных систем, регуляцией двигательной деятельности и обеспечения обменных процессов в организме.

Одним из факторов положительного воздействия на организм занимающихся является эмоциональная привлекательность спортивных и подвижных игр (Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. М. : Физкультура и спорт, 1997. 382 с. ; Войтенко Т.П. Игра как метод обучения и личностного развития : методич. пособие для педагогов нач. и сред. школы. Калуга : Адель, 1997. 186 с. ; Спортивные игры в физическом воспитании школьников : учеб. пособие / [О.П. Дегтярева, И.П. Лопатин, В.А. Перов и др. ; Редкол. : И.П. Лопатин (науч. ред.) и др.]. СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. 122 с. ; Ильин Е.П. Психология спорта : [учебник]. СПб. : Питер, 2009. 351 с. и др.). Повышенная эмоциональная насыщенность игровой деятельности, по мнению авторов, стимулирует стремление участников игры к коллективным действиям, способствует накоплению социального и спортивного опыта, формированию морально-этических норм поведения.

Взаимодействия играющих – основа игрового соперничества. Совместная игровая деятельность позволяет занимающимся лучше узнать друг друга, более успешно справляться с нагрузками и преодолевать трудности.

А.Ц. Пуни (Психология : учебник для техникумов физ. культуры / под общ. ред. А.Ц. Пуни. М. : Физкультура и спорт, 1984. 255 с.); В.Л. Марищук с соав. (Марищук В.Л., Романенко Н.В., Евдокимов М.А. Психология физической подготовки и спорта. СПб. : ВИФК, 2002. 392 с.); Ю.Ф. Курамшин (Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М., 2003. 463 с.); Е.П. Ильин (Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2009. 351 с.) и др. подчеркивают, что процесс игровой двигательной деятельности сопряжен с волевыми проявлениями и учетом психического состояния человека, что

взаимосвязано с активным мышлением, характером, эмоциями, преодолением психофизических нагрузок.

По мнению А.Р. Батыршиной (Батыршина А.Р. Психофизический аспект проблемы воли в отечественной психологии / Самарский научный вестник. 2014. №4(9). С. 34–35), волевые проявления связаны как с моральными качествами, включающими идеалы, установки, мотивы, так и с психическими, обусловленными силой, подвижностью нервных процессов, являющихся врожденными свойствами организма.

Нравственный компонент личности придает дополнительные силы в соревновательной обстановке и способствует более полной реализации способностей занимающихся.

Игровая технология является универсальным средством физического воспитания различных возрастных и профессиональных категорий населения. Многообразие игровых средств обеспечивает формирование физической культуры личности, создание потенциала здоровья как системы ценностей здорового образа жизни (Clow A., Hucklebridge F. The impact of psychological stress on immune function in the athletic population // Exercise immunology review. 2001. № 7. P. 5–7 ; Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2007. 265 с. ; Спортивные игры : учеб. пособие / М.М. Бобров, Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова [и др.]. СПб. : СПбГУП, 2011. 236 с. и др.).

Значительный потенциал игровой деятельности в оздоровлении занимающихся различного возраста авторы (Михеев С.Д. Педагогические основы теории и практики игр в системе физической подготовки военнослужащих. СПб., 1996. 316 с. ; Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. М., 1997. 382 с. ; Перевозникова Н.И. Баскетбол – путь к здоровью // Физическая культура студентов : матер. 59-й С.-Петербургской межвуз. научн.-практ. конф. по физ. восп. студ. высш. учеб. завед. России / под ред. С.С. Крючека. СПб., 2010. С. 319–320 ; Нестерова Э.Э. Влияние оздоровительных занятий баскетболом на психофизическое и функциональное состояние ветеранов спорта. М., 2012. 23 с. и др.) видят в выполнении разнообразного арсенала приемов и действий, в большинстве случаев, на открытом воздухе. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, активизации

деятельности органов и систем, улучшению обмена веществ и являются эффективным средством активного отдыха в досуговой деятельности.

Систематическая игровая деятельность, считает Б.Дж. Кретти (Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М. : Физкультура и спорт, 1978. 224 с.), оказывает позитивное влияние на состояние зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов и способствует увеличению поля зрения и глубинных свойств зрительного анализатора, имеющих важное значение, как в игровой, так в трудовой и военной практике.

Ряд специалистов (Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. М. : Физкультура и спорт, 1982. 238 с. ; Портных Ю.И., Фетисова С.Л. Дидактика игр в школе. СПб., 2003. 261 с. и др.) рассматривают спортивно-игровую деятельность как системный процесс, обеспечивающий реализацию двухстороннего потока информации, что позволяет занимающимся осмыслить текущую информацию, указания тренера, суть игрового поединка и непосредственно связанных с ним явлений, активизирующих развитие психофизических свойств и способностей личности.

Результаты исследований авторов (Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1982. 144 с. ; Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2000. С. 56–58 ; и др.) свидетельствуют, что целенаправленные занятия спортивными и подвижными играми способствуют формированию мотивационной сферы, волевой и психологической подготовленности и обуславливают сознательное и активное отношение к выполнению спортивно-игровых заданий и способов их реализации.

Весьма характерны более высокие показатели социометрического статуса у представителей спортивных игр в сравнении со спортсменами из других видов спорта. Авторы (Перевозникова Н.И., Лутченко Н.Г. Характер мотивообразования и ценностных ориентаций лиц, занимающихся баскетболом в фитнес-клубе // 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., 2013. С. 108–112) убеждены, что занимающиеся игровыми видами спорта, обладают повышенной коммуникативностью, общительностью, деловым авторитетом.

В спортивных играх, отмечают Ю.Л. Ханин (Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1980. 186 с.); Э. Майнберг (Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта. М. : Аспект-пресс, 1995. 318 с.); Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова (Портных Ю.И., Фетисова С.Л. Дидактика игр в школе. СПб., 2003. 261 с.) и др., по мере возрастания понимания сути игровой деятельности, психического и мышечного напряжения повышается интенсивность общения игроков, общее управление командой, количество одобрений и порицаний партнеров. Рациональное управление педагогом или тренером процессом обучения, оптимизация отношений между членами группы или команды обеспечивают воспитательный эффект личного и командного характера.

Процесс игры рассматривается специалистами (Марищук В.Л., Романенко Н.В., Евдокимов М.А. Психология физической подготовки и спорта. СПб., 2002. 392 с. ; Портных Ю.И., Фетисова С.Л. Дидактика игр в школе. СПб., 2003. 261 с. и др.) как определенный вид познавательной деятельности и как результат отражения в сознании игроков информации о состоянии внешней и внутренней среды. Является очевидным, что активизация мыслительной деятельности в процессе игрового поединка обусловлена необходимостью применения знаний в процессе формирования двигательных навыков и совершенствования технических приемов, поскольку знания являются неотъемлемым компонентом двигательного действия.

Спортивные психологи (Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания. М. : Владос, 2000. 236 с. ; Марищук В.Л., Романенко Н.В., Евдокимов М.А. Психология физической подготовки и спорта. СПб., 2002 ; Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2009. 351 с. ; Митриченко Р.Х. Определение мотивации и интереса студентов к занятиям физической культурой // Физическая культура и здоровье студентов ВУЗов. СПб., 2009. С. 159–161 и др.) считают, что создание устойчивой познавательной мотивации, возможно в условиях такой учебно-игровой деятельности, при которой достигнутой результат становится необходимым средством для достижения целевой установки на следующем этапе.

Повышению эффективности игрового обучения способствует реализация педагогического алгоритма, включающего дифференциацию информации и

обоснование методических заданий; планирование последовательности освоения учебных заданий; создание системы текущего и итогового контроля; реализация механизма обратной информации; внесение коррективов (Миронов В.В. Система формирования методических навыков на занятиях по физической подготовке. Л. : ВДКИФК, 1987. 202 с. ; Нестеровский Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. 3-е изд., стер. М. : Академия, 2007. 336 с. ; Лутченко Н.Г., Перевозникова Н.И., Иванов В.Г. Научно-методическое обоснование фитнес-программы для мужчин-баскетболистов в возрасте 20-39 лет // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 9 (115). С. 69–73 и др.).

Важное значение спортивных игр, убеждены специалисты (Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. М., 1997. 382 с. ; Морган В. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. М. : ТВТ Дивизион, 2008. 400 с.), заключается в коллективном взаимодействии и взаимопомощи участников игры, стремящихся создать на площадке постоянное численное преимущество над соперником. В каждой игровой ситуации, подчеркивают специалисты, действия игроков взаимообусловлены, подчинены определенному замыслу и направлены на решение единой задачи – достижения победного результата.

Занятия спортивными играми, считают авторы (Спортивные игры в физическом воспитании школьников / [О.П. Дегтярева, И.П. Лопатин, В.А. Перов и др. ; Редкол. : И.П. Лопатин (науч. ред.) и др.]. СПб., 1998. 122 с. ; Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М., 2004. 400 с. и др.), оказывают благотворное влияние на центральную нервную систему занимающихся. Совершенствование скоростных возможностей, систематическое варьирование интенсивности мышечных нагрузок оказывают позитивное влияние на силу, подвижность и лабильность нервной системы; латентный (скрытый) период двигательной реакции у подготовленных спортсменов на 35% короче, чем у начинающих.

Характерной особенностью спортивных игр, отмечают специалисты (Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1992. 44 с. ; Висел Холл. Баскетбол: шаги к успеху. М. : АСТ: Астрель, 2009. 222 с. ; Спортивные игры : учеб. пособие / М.М. Бобров, Н.Г. Лутченко, Н.И.

Перевозникова [и др.]. СПб., 2011. 236 с. ; Спортивные игры в образовательном процессе вузов: учеб. пособие / В.В. Борисов и [др.]. СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. 227 с. и др.), является то, что игровые действия выполняются в неожиданно изменяющихся внешних условиях. Каждый играющий стремится поставить себя в выгодную ситуацию и оказать максимальное противодействие сопернику в осуществлении игровых целей. Непрерывная изменчивость игровых действий обуславливает необходимость оперативно ориентироваться в игровой ситуации, принимать взвешенное решение, что способствует формированию таких качеств, как инициативность, наблюдательность, умение анализировать и оценивать игровую обстановку.

Материалы научных исследований, практические выводы специалистов подтверждают факт большой ценности спортивных игр как средства разностороннего физического развития и оздоровления людей различного возраста. В результате игровой деятельности накапливается необходимый социальный и двигательный опыт, формируются коллективизм, взаимопонимание и товарищеская взаимопомощь. Успех командного взаимодействия определяется, в конечном счете, единой целью, которая усиливает игровой потенциал коллектива.

#### 1.4. Баскетбол как полифункциональная игровая фитнес-технология

Спортивные игры на современном этапе развития общества занимают ведущее место в авангарде международного спорта. Они стали неотъемлемой частью общей культуры в жизни человека. В программу летних Олимпиад включено 14 видов спортивных игр, при этом их количество с каждым олимпийским циклом неуклонно возрастает.

Игра в баскетбол в сравнении с другими физическими упражнениями относится к наиболее сложным формам двигательной деятельности, так как в процессе игровой деятельности предъявляются высокие требования к функционированию анализаторов двигательной системы, метаболизму органов и

тканей. Достаточно длительная и регламентированная игровая деятельность влечет за собой высокое напряжение мышечной сферы, кровоснабжения, дыхания и нервной системы. В этом контексте значительные мышечные напряжения могут провоцировать дегенеративные заболевания, вызванные повышенной концентрацией гемоглобина в крови (Andersen L., Masironi R. *Habitual Physical activity and health*. Copenhagen, 1978. P. 112 ; Мильнер Е.Г. *Формула жизни*. М. : Физкультура и спорт, 1991. 112 с.).

В соответствии с исследованиями спортивных физиологов (Спортивные игры в физическом воспитании школьников : учебное пособие / О.П. Дегтярева [и др.]. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. С. 8: ил.) баскетбол относится к наиболее нагрузочному, после хоккея, виду спортивных игр. В сравнении с основным обменом расход энергии в соревновательных условиях возрастает от 4 до 10 раз, частота сердечных сокращений увеличивается до 180 уд/мин., минутный объем сердца достигает 25 литров.

По многогранности и эффективности воздействия на личность занимающегося баскетбол как средство можно с успехом отнести к игровым фитнес-технологиям. Определяющим фактором любой фитнес-технологии, игровой в том числе, является его оздоравливающее воздействие. В условиях формирования здорового образа жизни, в борьбе с гиподинамией, игра как естественное физическое упражнение формирует мотивацию и вызывает у игроков живой интерес и глубокое эмоциональное удовлетворение (Чернова Е.А., Кузнецов В.С. *Упражнения и игры с мячами в системе баскетболистов : методич. пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физ. культуры и спорта*. М. : [б. и.], 2003. 102 с. ; Портных Ю.И., Фетисова Ю.И., Несмеянов А.А. *Доступный каждому баскетбол : пособие для спортсменов и тренеров*. СПб. : АНТТ-Принт, 2011. 152 с.). Кроме того, игра в баскетбол, сопряженная с эмоционально окрашенной двигательной деятельностью, нейтрализует избыточное психическое напряжение, избавляет человека от стресса.

Баскетбол, помимо ловкости, быстроты реакции и принятия единственно правильного решения в условиях дефицита времени, требует особой игровой смекалки, а также быстроты, силы, выносливости, чтобы преодолеть

сопротивление соперников. Все это создает особый комплекс психических и физических качеств, характеризующих разносторонне развитого человека.

Игра в баскетбол создает благоприятные условия для свободного творчества и поиска адекватных решений в нестандартных игровых ситуациях. А.Я. Гомельский (Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М. : ФАИР, 1997. 224 с.) считает, что промедление в принятии решений, ошибочные действия при игре в баскетбол, равно как и безошибочные действия, определяют, в конечном счете, победителей и побежденных.

В основе прогресса баскетбола, по мнению известных ученых и тренеров (Баскетбол : учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю.М. Портнова. М. : Физкультура и спорт, 1997. 476 с. ; Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М. : Физкультура и спорт, 2002. 176 с. ; Иноземцева Т.А. Совершенствование точности бросков в баскетболе : метод. рек. [Электронный ресурс] : учеб.-методич. пособие. Электрон. дан. Томск : ТГУ (Томский гос. ун-т), 2010. 38 с. URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=44221](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44221) и др.), лежит возрастающее умение баскетболиста поражать цель точным броском, находясь в различных игровых ситуациях. Только точный бросок приносит победу и поэтому именно он вызывает наибольшее внутреннее удовлетворение и желание продолжить участие в игре.

Игровое образование в сочетании с игровым опытом, сформированные на основе систематических занятий баскетболом и самостоятельного поиска решений, убеждены авторы (Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М., 2004. 400 с.), расширяют кругозор, воспитывают инициативность, стремление к познанию нового в сфере спорта и здорового образа жизни.

Общая оценка игровых действий, по мнению В.М. Колоса (Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Мн. : Польша, 1988. 132 с.), является важнейшим показателем влияния баскетбола на организм занимающихся. Интенсивность игровой деятельности, насыщенная ходьбой, бегом, прыжками, бросками и передачами мяча, многократно возрастает. В процессе игры баскетболисты совместно с партнерами по команде

стремятся добиться преимущества над соперником, оказывающим активное сопротивление. Двигательная деятельность в подобном режиме, с одной стороны, вызывает высокое напряжение функциональных систем, с другой – затрудняет контроль функционального состояния организма. Активные командные действия, успешность которых во многом обусловлена заранее определенными и согласованными действиями игроков, направленными на решение общей задачи, характеризуют баскетбол как командный вид спорта. Нет сомнения, что каждый участник учебно-тренировочного процесса должен знать свои функциональные возможности и регулировать степень воздействия физической нагрузки на организм.

Баскетбол, как средство игровой фитнес-технологии, можно назвать универсальным средством физического воспитания различных категорий населения, формирования физического и духовного потенциала и ресурсов здоровья. Данная игровая технология, подчеркивает Ю.Д. Железняк с соавт. (Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2007. 265 с.), обеспечивает формирование потребности в освоении ценностей общей культуры, спорта и здоровья как условие достижения устойчивого уровня профессиональной работоспособности в социально значимых видах деятельности.

В командных видах спорта, к которым относится баскетбол, важную роль играет психологический фактор. Сама специфика командной игры, предъявляющая особые требования к взглядам, установкам и личностным качествам игроков, обусловлена необходимостью подчинения личных интересов интересам команды. Таким образом, как показывает тренерский опыт и педагогическая практика, сами условия командной тренировочно-соревновательной деятельности способствуют воспитанию психологической установки на командный результат, формированию психологии победителя (Пономарев Н.И. Феномен игры в спорте // Теория и практика физ. культуры. 1972. № 8. С. 16–17 ; Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2009. 351 с. ; Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. М., 2010. 60 с. и др.).

О.П. Дегтярева с соавт. (Спортивные игры в физическом воспитании школьников / [О.П. Дегтярева, И.П. Лопатин, В.А. Перов и др. ; Редкол. : И.П. Лопатин (науч. ред.) и др.]. СПб., 1998. 122 с.) отмечают большие возможности игроков, занимающихся баскетболом, в быстроте ориентировки и принятии решения. В основе данного эффекта лежит механизм подсознательной деятельности мозга, что особенно необходимо таким специалистам как операторы, машинисты, летчики, менеджеры. Под влиянием систематических тренировок авторы отмечают факт улучшения сенсорных способностей баскетболистов, что выражается в сокращении времени простой и сложной зрительной сенсомоторной реакции, совершенствовании глазомера, расширении поля зрения и объема зрительного анализатора.

Публикации ряда специалистов (Полиевский С.Л., Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М. : Физкультура и спорт, 2002. 136 с. ; Краузе Джерри В., Дон Мейер, Джерри Мейер. Баскетбол – навыки и упражнения. М. : АСТ : Астрель, 2006. 224 с. ; Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. М. : АСТ : Астрель, 2007. XVI, 303с. ; Портных Ю. И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. Игры в тренировке баскетболистов : учеб.-метод. пособие. СПб., 2009. 64 с. ; Лутченко Н.Г., Перевозникова Н.И. Совершенствование спортивно-технической подготовленности мужчин-баскетболистов в фитнес-клубе с использованием игровой фитнес-технологии // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 79–83 и др.) убеждают в эффективности и больших возможностях спортивных игр и упрощенных вариантов баскетбола сделать эту игру доступной для всех желающих. Именно многообразие решаемых задач делает баскетбол основным видом физических упражнений. Поэтому ведущим методом овладения игровой деятельностью и совершенствования навыков ведения игры является соревновательно-игровой метод.

В настоящее время приходит осознание необходимости нового подхода в подготовке населения к занятиям фитнесом, который обеспечивает превращение баскетбола в самую распространенную и популярную спортивную игру как средству рекреации и оздоровления человека.

С этой целью, во-первых, необходимо внедрение всех существующих вариантов игры в повседневную практику физкультурно-оздоровительной работы

с различным контингентом населения. Это будет способствовать решению большого круга задач физического воспитания и двигательной активности.

Во-вторых, создание широких возможностей для знакомства с игрой и воспитания активного интереса у различных категорий населения к баскетболу. Одно из важнейших условий – выбор правильного методического пути в освоении содержания игры и формирования комплекса физических и психических качеств, обеспечивающих высокую эффективность игровой и соревновательной деятельности.

И наконец, поскольку фитнес, находится в постоянном развитии крайне необходимо, чтобы все виды двигательной активности применялись в оздоровительном направлении, используя передовой тренерский опыт и результаты научных исследований.

Значимость разностороннего воздействия спортивных игр на занимающихся Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнов (Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М., 2004. 400 с.) видят в достижении ряда практических преимуществ в сравнении с другими видами физических упражнений. Во-первых, спортивные игры обеспечивают овладение большим объемом разнообразных физических качеств и жизненно необходимых двигательных навыков. Во-вторых, игровые упражнения доступны для широких масс населения. В-третьих, занятия спортивными играми обеспечивают создание устойчивого эмоционального фона, способного нейтрализовать отрицательные эмоции. В-четвертых, спортивные игры обладают высокой зрелищностью и телегеничностью, способностью собирать огромные зрительские аудитории.

Оригинально подходят к анализу процесса игры, как к одному из видов познавательной деятельности, Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова (Портных Ю.И., Фетисова С.Л. Дидактика игр в школе : учеб. пособие. СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. 261 с.); М.М. Бобров с соавт. (Спортивные игры : учеб. пособие / М.М. Бобров, Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова [и др.]. СПб., 2011. 236 с.) и др., которые подчеркивают, что игровая деятельность обеспечивает удовлетворение эмоционально-познавательной

потребности и действий игроков как результат отражения в сознании информации о состоянии внешней и внутренней среды. Подобное понимание сути игры сопряжено с необходимостью применения знаний в условиях овладения технико-тактическими действиями и активизации мыслительной деятельности в процессе игрового поединка. Поскольку рецепторы нервной системы, обширная сеть двигательных нервов способствуют совершенствованию психофизического состояния, очевидна высокая эффективность комплексного воздействия на организм человека спортивных игр и игровых фитнес-технологий.

Результаты социологического опроса респондентов, проведенного специалистами в сфере фитнеса (Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Систематические аспекты отдельных занятий в области фитнеса // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 8. С. 6–10), свидетельствуют о более высокой популярности спортивных игр в образовательном процессе по сравнению с фитнес-технологиями спортивно-образовательной направленности.

Существует мнение отдельных педагогов (Яшина С.А. Фитнес-аэробика в культурно-досуговой деятельности студенческой молодежи // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2012. № 6. С. 53–58), что в отличие от выше приведенных данных, которые подкреплены фактами о весьма низкой посещаемости студентами занятий баскетболом (2,5-5%) в процессе досуговой деятельности; в то же время занятиям фитнесом отдают предпочтения 45% опрошенных. Подобное различие в предпочтениях, на наш взгляд, обусловлено значительной сложностью организации занятий баскетболом в самостоятельной форме и, как следствие, их недостаточной эмоциональностью, а также трудностью индивидуализации контроля функционального состояния занимающихся.

Не менее актуальны выводы специалистов об оптимизации ритма человека и социума посредством поддержания равновесного состояния внутренней среды организма и внешних факторов с учетом объема, интенсивности и характера физических нагрузок, которые обеспечивают разнообразные фитнес-технологии (Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М. : Физкультура и спорт,

1986. 352 с. ; Морфофункциональные особенности адаптации организма : сб. научн. тр. / I Ленингр. мед. ин-т им. И.П. Павлова ; Под ред. Л.А. Алексиной. Л. : [б. и.], 1988. 106 с. ; Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физ. культуры. 1993. № 4. С. 21–22).

Важная роль игровой фитнес-технологии, по мнению В.И. Григорьева (Григорьев В.И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры : матер. Всеросс. конф. СПб., 2008. С. 17–25), вытекает из многомерности двигательного опыта, реализуемого в фитнес-культуре. Вместе с тем, применение кондиционной тренировки в рамках фитнес-технологии способствует повышению продуктивности учебного процесса и положительно влияет на динамику саморазвития личности, творческой энергии и интеллектуальных способностей (Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимп. лит., 2000. 368 с.).

### Заключение по 1 главе

Анализ литературных источников свидетельствует, что в процессе своего развития фитнес претерпел радикальные изменения во взглядах на оздоровление и всестороннее развитие населения как приоритетные задачи в жизнедеятельности человека. Распространению и внедрению фитнеса в повседневную жизнь затрудняет консервативный стиль мышления людей на субкультуру фитнес-индустрии: иностранное происхождение фитнеса и его целевую направленность, нестандартные программы, иноязычную терминологию, нетрадиционные инвентарь и оборудование.

Занятия в фитнес-клубах направлены, в первую очередь, на укрепление здоровья, повышение дееспособности и приобщение населения к здоровому образу жизни. Инновационная деятельность в сфере фитнеса обеспечивает условия для

разнообразия направленности занятий, создания и внедрения новых технологий, подготовки новой волны специалистов-инструкторов по фитнесу.

Несмотря на внедрение в практику различных фитнес-программ, остаются слабо разработанными фитнес-технологии игрового характера с использованием спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, тенниса и пр., по причине труднорегулируемых эмоций и психофизического напряжения.

Большинство исследований посвящены вопросам влияния циклических видов двигательной активности на оздоровление организма. Вопросы практического использования средств спортивных игр, а именно баскетбола с оздоровительной направленностью, изучены недостаточно.

Отсутствуют исследования, подтверждающие возможность объединения для оздоровительных занятий игровыми видами деятельности лиц различного возраста.

Результаты анализа литературы подтверждают данные о возможности использования средств игровой фитнес-технологии для укрепления здоровья, улучшения деятельности всех систем организма, обменных процессов и использования в качестве средств активного отдыха.

Обоснование и внедрение фитнес-технологий в различные виды физической культуры сопряжены с такими задачами как соответствие технологии потребностям человека, сохранение физической дееспособности, профилактика заболеваний, продление профессионального долголетия.

Исходя из потребностей людей, Е.Г. Сайкина (Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования. СПб., 2009. 46 с.) выделяет различные направления реализации фитнес-технологий: в образовании, спорте, рекреации и реабилитации, которые объединяют такие специфические особенности как привлекательность и эмоциональность, продуктивность и коррекция индивидуальной нагрузки, достижение стабильного оздоровительного эффекта.

Модернизация современного образовательного процесса обусловлена распространением и практической реализацией различных методов обучения, педагогических, информационных и фитнес-технологий с целью формирования мотивации обучаемых, повышения их познавательной активности и качества образования. Термин «игровая фитнес-технология», используемая в данной работе, предполагает, в первую очередь, создание условий для разностороннего физического развития, оздоровления личности и наличия конкретных критериев для оценки ее физического развития.

Оздоровление личности как стратегическая задача фитнеса, реализуемая в рамках различных фитнес-технологий, позволяет квалифицировать физкультурно-оздоровительную технологию с использованием баскетбола как игровую фитнес-технологию.

Специфика использования игровой фитнес-технологии предусматривает учет некоторых методических особенностей: индивидуализации занятий с учетом особенностей занимающихся; программирования учебного материала и планирования работы с акцентом на последовательность решения задач технического совершенствования; расчета величины и адекватности применения физических нагрузок; максимальной адаптации к нагрузкам и упражнениям программы; оптимизации нагрузок и регулируемой последовательности их применения; учета возможности снижения результатов в структуре управления динамикой нагрузок; сочетания результативности занятий с оптимальностью нагрузок.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация исследования

Для решения поставленных задач в течение 7 лет (2008-2015 г.г.) проводился комплекс научно-исследовательских работ. Экспериментальные данные были получены в процессе трех этапов исследования.

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.

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 освоение основных технических приемов был сделан акцент в учебной программе на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. В дальнейшей деятельности реализован дифференцированный подход к освоению и совершенствованию технических элементов с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.

По мере овладения техническими элементами, приемами, тактикой игры и повышением уровня подготовленности, содержание игровой фитнес-программы мужчин, занимающихся баскетболом в годичном цикле, ежемесячно корректировалось.

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 в экспериментальной группах. В ходе эксперимента в каждой группе велись 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.

## 2.2. Методы исследования

Для решения поставленных в диссертации задач были использованы следующие методы научно-педагогического исследования:

1. Изучение и анализ литературных источников, нормативных и научно-методических документов;
2. Анализ учебных программ в образовательных учреждениях и фитнес-клубах;
3. Беседа;
4. Анкетирование;
5. Определение психоэмоционального состояния;
6. Педагогические наблюдения;
7. Педагогическое тестирование (физической, функциональной и технической подготовленности, физического развития);
8. Оценка уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко;
9. Педагогический эксперимент;
10. Методы математической статистики.

Изучение и анализ литературных источников, нормативных и научно-методических документов по теме диссертации проводился с целью выявления основных направлений развития фитнеса.

По теме диссертации изучено 212 литературных источника (из них 13 на иностранном языке).

Полученные данные позволили обосновать проблемную ситуацию, определить задачи, содержание и объем экспериментальной работы исследований

в процессе занятий баскетболом мужчин зрелого возраста в условиях фитнес-клуба.

Анализ учебных программ в образовательных учреждениях и фитнес-клубах проводился для ознакомления с существующей практикой проведения практических занятий в образовательных и физкультурно-оздоровительных учреждениях. Он позволил обосновать алгоритм построения игровой фитнес-технологии, разработать содержание и примерное распределение времени на разделы программы, требования к уровню физической подготовленности занимающихся.

Анкетирование (Приложение А) мужчин зрелого возраста, занимающихся баскетболом, проводилось до проведения педагогического эксперимента с целью сбора социально-демографических данных мужчин, их физкультурно-спортивного и соревновательного опыта, определения мотивации и побудительных мотивов отношения к игровой деятельности, выявления профессиональных предпочтений. В анкетировании приняли участие 104 человека.

Анкетный опрос проводился самостоятельно, путем индивидуального заполнения специально разработанных анкет (Приложения А; Б; В). В процессе анкетирования были определены:

- характер профессиональной деятельности, стаж занятий баскетболом, наличие (отсутствие) хронических заболеваний, регулярность занятий физическими упражнениями и причины недостаточной двигательной активности (Приложение А);

- мотивационно-ценностное отношение занимающихся к занятиям баскетболом (Приложение Б), которая определялась методом ранжирования предложенных мотивов (от наиболее значимого к наименее значимому).

На основании полученных результатов были выявлены пять наиболее значимых мотивов посещения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств баскетбола мужчинами зрелого возраста. Далее мотивы

было необходимо проранжировать по 100-балльной шкале по степени значимости (Приложение В).

Для определения психоэмоционального состояния и обоснования интенсивности нагрузки до и после проведения эксперимента была проведена оценка, которая включала:

- методику САН (самочувствие, активность, настроение) (Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Самара: БАХРАХ-М, 2001. 672 с.) (Приложение Г), отражающую особенности психоэмоционального состояния занимающихся;

- методику самооценки реактивной и личностной тревожности (Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Стресс и тревога в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1983. С. 12–23 ; Аркелов Г.Г., Шишкова Н.Р. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции / Вестник Московского университета. Сер. 14 «Психология». 1998. № 1. С. 18–32) (Приложения Д, Ж). Данная методика позволяет определить уровень тревожности и скорректировать динамику эмоционального состояния обследуемых в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Беседы проводились на всех этапах исследования. В ходе интервьюирования участников эксперимента собиралась текущая информация о состоянии здоровья, самооценки удовлетворенности тренировочного процесса, самочувствия до и после проведения занятий, анализировались причины пропуска занятий и т.д. В результате индивидуальных бесед были даны рекомендации по самоконтролю во время проведения занятий, восстановительным мероприятиям, гигиеническим основам занятий физическими упражнениями, применению игровых средств, методических особенностей для освоения приемов и действий, выявлению факторов, влияющих на мотивационно-ценностное отношение к занятиям баскетболом.

Педагогические наблюдения проводились в естественных условиях во время занятий баскетболом мужчин зрелого возраста. Они применялись для получения

срочной информации о состоянии самочувствия и психологического состояния занимающихся.

В основу педагогического наблюдения была положена методика, предложенная Б.А. Ашмариным (Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований физического воспитания: пособие для студентов, аспирантов, преподавателей физической культуры. Москва. Физкультура и спорт, 1978. 223 с.).

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения динамики физического развития, физической и технической подготовленности, функционального состояния и возможности объединения мужчин разного возраста для занятий в единую группу. Для этого на каждого занимающегося была сформирована «Карта обследования» (Приложение К).

Определялась степень воздействия средств и методов обучения на физическое развитие, физическую подготовленность, повышение уровня здоровья и овладение основными техническими приемами в баскетболе. В основу тестирования были положены апробированные и общепринятые в педагогических исследованиях контрольные упражнения и тесты. При этом мы придерживались следующих правил:

- доступность и простота теста при педагогическом контроле;
- стандартизация теста (валидность, достоверность, объективность).

Тестирование испытуемых до и после эксперимента осуществлялось всегда в стандартных условиях, в одно и то же время суток, после разминки, по единой методике.

Физическое развитие оценивалось по ряду показателей: массе тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), кистевой динамометрии (сильная и слабая рука), весо-ростовому, жизненному и силовому индексам до и после проведения эксперимента. В исследовании присутствовали «левши», поэтому в таблицах мы указывали «сильнейшую» руку, что соответствует для «правшей» – правая рука, для «левшей» – левая рука.

Антропометрия проводилась методиками, принятыми в медицинской

практике. Антропометрические данные характеризовались показателями роста и массы тела (Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. Москва : Физкультура и спорт, 1979. 152.).

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) определялась по методике А.Ф. Синякова (Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника / Москва : Знание, 1987. 96 с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. "Физкультура и спорт". № 1).

Индекс Кетле определялся по В.Л. Карпману (Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б, Гудков И.А. / Тестирование в спортивной медицине. М. : Физкультура и спорт, 1988. С.106–109. (Наука-спорту. Спорт. медицина).

Жизненный индекс – по А.Г. Дембо (Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. Москва : Медицина, 1988. С. 191.).

Для измерения относительной силы была применена кистевая динамометрия, с использованием динамометра индикаторного типа конструкции В.М. Абалкова, дающего возможность проводить измерения силы с точностью  $\pm 300$  г (Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии / Москва : Физкультура и спорт, 1979. 152 с.).

Оценка функционального состояния проводилась до и после проведения эксперимента по следующим показателям: ЧСС (сидя), АД (систолическое и диастолическое), степ-тест ИГСТ, проба Штанге.

Для определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) использовался пальпаторный метод исследования. (Определение физической подготовленности школьников / под ред. Б.В. Сермеева. Москва : Педагогика, 1973. 104 с.). Измерение ЧСС у занимающихся проводилось в положении «сидя», не ранее чем через 3 минуты после расслабления. Величину пульса за 15-ти секундный отрезок умножали на 4.

Для определения объективного показателя интенсивности физической нагрузки по ЧСС использовался пульсотохограф «Beurer PM-70». С его помощью определялась интенсивность нагрузки и последующее ее регулирование. Поддержание параметров аэробного режима по ЧСС у мужчин на занятиях осуществлялось с учетом рекомендуемых возрастных норм (таблица 1).

Таблица 1–Рекомендуемые параметры интенсивности физической нагрузки для мужчин зрелого возраста по (Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Москва : СпортАкадемПресс, 2002. С. 115 – 122)

Возрастная группа (лет)	Рекомендованное ЧСС	
	Аэробный режим	Анаэробный режим
21-25	117-136	156-175
26-30	114-133	152-171
31-35	111-130	148-166
36-40	108-126	144-162

Измерение АД проводилось полуавтоматическим тонометром сидя в расслабленном положении, не ранее, чем через 3 минуты после расслабления.

Для оценки аэробной выносливости использовался модифицированный степ-тест (ИГСТ). Высота ступени составляла 40 см. Число циклов восхождения на ступень составляло: 1-я минута – 17; 2-я минута – 23; 3-я минута 29. Темп задавался сигналом метронома. (Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., Малинин А.В. Технология тестирования при занятиях физическими упражнениями : метод. рек. СПб. : ООО Аркуш, 2003. 22 с.).

Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) (Ольховская Е.А., Соловьева Е.В., Шкарин Вл.В. Исследование функции внешнего дыхания : учебно-методическое пособие / Нижегородская гос. мед. акад. 5-е изд. Нижний Новгород : Изд-во НижГМА, 2015. С. 56.) проводилась по традиционной схеме. Проба выполняется в положении сидя. Исследуемый должен сделать глубокий (но не максимальный) вдох и задержать дыхание как можно дольше (сжимая нос пальцами). Длительность времени задержки дыхания регистрировалась секундомером. В момент выдоха секундомер останавливают. У здоровых, но нетренированных лиц время задержки дыхания колеблется в пределах 40-60 секунду мужчин.

Оценка физической подготовленности определялась на основе методических рекомендаций, включающих в себя силовую и мышечную выносливость, гибкость,

взрывную силу, скоростную выносливость, быстроту, координационные способности (равновесие).

Мышечная выносливость. Мужчины выполняли поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой с фиксацией количества циклов за 60 сек (Таблица 2).

Таблица 2–Оценка уровня мышечной выносливости (Гаврилов, Д.Н., Комков, А.Г., Малинин, А.В. Технология тестирования при занятиях физическими упражнениями : метод. рек. СПб. : ООО Аркуш, 2003.)

Возраст, лет	Уровень мышечной выносливости				
	Высокий	Выше средн.	Средний	Ниже средн.	Низкий
21-25	50 и более	46-49	41-45	36-40	Менее 36
26-30	45 и более	41-44	36-40	31-35	Менее 31
31-35	40 и более	36-39	31-35	26-30	Менее 26
36-40	35 и более	31-34	26-30	21-25	Менее 21

Для определения гибкости позвоночника и подвижности в тазобедренных суставах испытуемые выполняли упражнение «Наклон туловища вперед» (из положения стоя). Тестируемый становится на платформу, ноги вместе, носки у края платформы. Не сгибая коленей необходимо выполнить максимально возможный наклон вперед. Положение наклона фиксируется в течение 2 сек. Тест повторяется дважды, в качестве зачетного берется лучший результат в см (Таблица 3).

Таблица 3–Оценка уровня гибкости (Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., Малинин А.В. Технология тестирования при занятиях физическими упражнениями. 2003.)

Возраст, лет	Уровень гибкости				
	Высокий	Выше средн.	Средний	Ниже средн.	Низкий
21-25	13 и более	10-12	7-9	4-6	3 и менее

Продолжение таблицы 3					
26-30	12 и более	9-11	6-8	3-5	2 и менее
31-35	12 и более	9-11	6-8	3-5	2 и менее
36-40	11 и более	8-10	5-7	2-4	1 и менее

Силовая выносливость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Взрывная сила мышц ног (прыжок в высоту толчком двух ног (см) по методике Абалакова в (см)) (Спортивная метрология : учебное пособие / В.В. Афанасьев [и др.]. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. 242 с.).

Испытуемый располагается возле стены и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровым делением, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из 3-х попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

Скоростная выносливость определялась по челночному бегу за 40 секунд (модифицированный тест). Из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденной дистанции в метрах (м). (Спирин М.П. Повышение эффективности тактической деятельности баскетболистов при использовании специальных упражнений высокой интенсивности : дис. ... канд. пед. наук / М.П. Спирин ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Ленинград, 1979. 156 с.; Задворнов К.Ю. Пути и средства

повышения результативности действий баскетболисток 16-18 лет в нападении быстрым прорывом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Ю. Задворнов ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. Ленинград, 1985. 22 с.).

Быстрота оценивалась по выполнению простой двигательной реакции. Использовалась методика Ф. Бойкера. Тест выполняется в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Помощник устанавливает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1–2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» помощник в течение 5 с должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края линейки. Из 3-х попыток засчитывается лучший результат. 13 см для мужчин и 15 для женщин считается хорошим показателем (Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / Под ред. В.И. Ильинича. Москва : Гардарики, 2000. 447 с.).

Координационные способности (равновесие). Для определения способности сохранять равновесие использовалась статометрическая проба Ромберга. Проба включала стойку на одной ноге, другая, согнутая в колене, носком прижата к опорной ноге, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Время удержания равновесия определялось по секундомеру, который включался после принятия устойчивого положения и выключался даже при незначительных колебаниях туловища. Момент потери равновесия определялся визуально. Время устойчивости в позе Ромберга у здоровых нетренированных лиц находится в пределах 30-50 секунд, при этом отсутствует тремор пальцев рук и век. (Егорова М.А. Функциональные пробы : учебное пособие по курсу «Основам врачебного контроля» / ФГБОУ СПО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва». Брянск : [б. и.], 2013. 48 с.).

Уровень здоровья определялся по методике Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко (Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Теория и практика физической культуры. 1988. №4) (Таблица 4).

Таблица 4–Уровень соматического здоровья мужчин по Г.Л. Апанасенко

Показатели	Уровни физического здоровья				
	I	II	III	IV	V
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
ВРИ (Масса тела/рост (г/см)), (баллы)	501 (-2)	451-500 (-1)	401-450 (0)	375-400 (-)	375 и менее (-)
ЖИ (ЖЕЛ/масса тела (мл/кг)), (баллы)	50 (0)	51-55 (1)	56-60 (2)	61-65 (4)	66 и более (5)
ИР (ЧССхАДсист/100), (баллы)	111 (-2)	95-110 (0)	85-94 (2)	70-84 (3)	69 и менее (5)
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. (с), (баллы)	3 (-2)	2-3 (1)	1.30-1.59 (3)	1.00-1.29 (5)	59 и менее (7)
СИ (Динамометрия кисти/масса тела (%)), (баллы)	60 (0)	61-65 (1)	66-70 (2)	71-80 (3)	81 и более (4)
Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов)	(4)	(5-9)	(10-13)	(14-16)	(17-21)

Для оценки тестирования технической подготовленности мужчин зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубе, нами были использованы разработанные авторские тесты (Система поддержки самостоятельной работы СПбГУП [Электронный ресурс]. – Загл. с экрана. – Режим доступа: <http://edu.gup.ru/mod/resource/view.php?id=30046>. – (дата обращения: 27.02.2016)) (Таблица 5).

Таблица 5–Уровень технической подготовленности мужчин зрелого возраста

№	Наименование теста	Средний уровень технической подготовленности			
		21-25 лет	26-30 лет	31-35 лет	36-40 лет
1	«Краб» за 15 секунд (кол-во раз)	24,0	22,0	20,0	18,0
2	Передачи мяча в цель двумя руками от груди (кол-во раз)	8,5	8,5	8,6	8,6

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТАБЛИЦЫ 5					
3	Ведение мяча с обводкой стоек (сек)	14,0	14,3	14,6	15,0
4	Выполнение 10 штрафных бросков по кольцу (кол-во попаданий)	6,1	6,2	6,2	6,0
5	Выполнение дистанционных бросков по кольцу на точность за 4,5 минуты (кол-во очков)	31,0	31,0	32,0	32,0

Тестирование включало комплекс контрольных упражнений (5 тестов).

1. «Краб» – темповые перехваты мяча под ногами в стойке ноги врозь на время (15 секунд). Оценивалось количество раз.

2. Передачи мяча в цель двумя руками от груди на высоте 1,5 метра (круг диаметром 70 см на расстоянии 3 метра) – 10 раз. Выполнялись две серии и оценивалось количество попаданий. Засчитывался лучший результат.

3. Ведение мяча с обводкой стоек от лицевой линии площадки с атакой из-под кольца. Задание необходимо выполнить на оба кольца. Засчитывались попытки только с результативными попаданиями подряд. Фиксировалось время прохождения теста (с).

4. Выполнение 10 штрафных бросков по кольцу. Выполнялось две серии и оценивалось количество попаданий. Засчитывался лучший результат.

5. Выполнение дистанционных бросков по кольцу на точность со средней и дальней дистанции на время (4,5 минуты). Подсчитывалось количество очков. За точный бросок со средней дистанции – 2 очка, с дальней дистанции – 3 очка.

Педагогический эксперимент проводился как основной метод исследования. Он характеризовался многоэтапностью и проводился для подтверждения научной гипотезы. Эксперимент проводился в фитнес-клубах Спортлайф «Байконурский» и «Меркурий» Приморского района Санкт-Петербурга с 2008–2015 год.

Контрольная (n=30) и экспериментальная (n=30) группы были сформированы по принципу посещения занятий в определенном фитнес-клубе. Возраст основного контингента занимающихся составил от 21 до 40 лет. Подбор участников

эксперимента проводился на основе широкого предварительного изучения их идентификации, которая отражала физкультурно-спортивный опыт, показатели физического состояния и технической подготовленности. Таким образом, группы по возрастному признаку, уровню физической и технической подготовленности, функциональному состоянию были идентичными.

Контрольная группа занималась по общепринятым в клубе стандартным форматам занятий. Занятие длилось 85 минут, 30 из которых отводилось на разминку, включающую беговые и общеразвивающие упражнения. В течение 55 минут проводилась двусторонняя игра по правилам баскетбола без контроля и самоконтроля состояния здоровья.

Экспериментальная группа занималась по экспериментальной методике. Продолжительность занятия составляло 85 минут, которое включало в себя подготовительную, основную и заключительную части занятия. По структуре занятие делилось на 2 блока: технико-тактический и игровой.

Первый блок (40 минут) включал: разминку, подвижные игры, подготовительные упражнения без предмета и с предметом, игровые упражнения специфической направленности.

Второй блок (45 минут) включал: двусторонние игры (упрощенные, учебные, соревновательные), общеразвивающие упражнения в активной паузе отдыха и заминку.

На завершающем этапе эксперимента было проведено заключительное обследование мужчин зрелого возраста, занимающихся баскетболом.

Материалы исследования были подвергнуты обработке и анализу с помощью методов математической статистики с использованием персонального компьютера и программы «EXCEL 2010». При определении достоверности различий между группами использовался параметрический «t» – критерий Стьюдента. Полученные результаты в необходимых случаях проверялись с точки зрения статистической достоверности. Достоверными считались результаты при 5% уровне значимости, что соответствует требованиям педагогических исследований.

В процессе статистической обработки экспериментальных данных вычислялись следующие параметры: среднее арифметическое значение –  $\bar{X}_{\text{ср}}$ ; ошибка среднего арифметического –  $M$ ; коэффициент вариации –  $V$ .

Статистическая обработка материала позволила определить степень тесноты связи между изучаемыми признаками.

### ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И МОТИВАЦИОННО- ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ БАСКЕТБОЛОМ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

#### 3.1. Оценка физического развития, функционального состояния и уровня здоровья мужчин, занимающихся баскетболом в фитнес-клубе

*Физическое развитие* опосредовано двумя основными группами причин: внутренними (экзогенными) и внешними (эндогенными). Первая группа причин связана с генетическими индивидуальными особенностями, вторая – с социально-экономическими условиями. В основе этих причин лежат как потенциальные, так и реальные возможности для занятий физической культурой и спортом. Это обстоятельство в полной мере позволяет использовать показатели физического развития в качестве критерия оценки влияния различного рода факторов физической культуры и спорта на организм занимающихся.

В рамках исследования определялись: физическое развитие, уровень здоровья и функциональное состояние мужчин зрелого возраста.

В обследовании приняли участие 104 человека, средний возраст которых составил 34,2 года. В основном это люди умственного труда, из них:

- руководители производств и начальники отделов – 18,0%;
- менеджеры, банковские работники, экономисты – 20,0%;
- инженерно-технический состав – 30,0%;
- врачи, юристы, педагоги – 18,0%;
- работники сферы обслуживания (продавцы, энергетики, дизайнеры) – 14,0%.

Профессиональная принадлежность свидетельствует о их малоподвижном образе жизни и отсутствии динамических нагрузок, что является стимулирующим фактором для занятий физическими упражнениями.

Данные опроса свидетельствуют, что у 13,0% опрошенных отсутствуют вредные привычки, 28,0% из состава группы курят и более 87,0% умеренно употребляют алкоголь.

С целью выявления возрастных изменений показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и основных антропометрических показателей участники исследования были разделены на четыре подгруппы по возрастному признаку: 21-25, 26-30, 31-35 и 36-40 лет соответственно.

Показатели физического развития мужчин в возрастных подгруппах представлена в таблице 6.

Таблица 6–Показатели физического развития мужчин зрелого возраста в подгруппах

№ п/п	Подгруппы Показатели	21-25 (n=15)	26-30 (n=15)	31-35 (n=15)	36-40 (n=15)
		$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$	$\bar{X} \pm M$
1	Рост (см)	181,2±1,3	182,7±1,4	179,8±1,9	181,4±1,4
2	Масса тела (кг)	78,7±1,6	83,2±2,2	81,7±2,4	87,1±1,5
3	ЖЕЛ (см <sup>3</sup> )	4263,3± 160,2	3880,0±165,2	4106,7± 132,5	3923,3±130,4
4	Динамометрия (кг)				
	-сильнейшая рука	44,9±1,3	48,9±1,9	45,9±1,7	48,4±1,1
	-слабейшая рука	41,5±1,0	44,9±1,8	41,9±1,6	41,6±1,1

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 87,1кг в четвертой подгруппе. Показатели роста, практически остаются без изменений.

Наблюдается снижение фактических показателей ЖЕЛ с увеличением возраста: с 4263,3 см<sup>3</sup> в возрастной подгруппе от 21 до 25 лет до 3923,3 см<sup>3</sup> в возрастной подгруппе 36-40 лет.

Показатели динамометрии свидетельствуют о самом низком в первой подгруппе 44,9±1,3 – сильнейшей руки и 41,5±1,0 – слабейшей руки. В процентном соотношении этот показатель сильнейшей руки выше во второй (8,2%) и в

четвертой (7,2%) подгруппах по сравнению с первой. Наилучший результат слабой руки зафиксирован во второй подгруппе 44,9 (кг), что выше показателя первой возрастной подгруппы на 7,6%.

Отмеченные данные физического развития мужчин зрелого возраста соотносятся с результатами исследования авторов, посвященных изучению возрастных изменений мужчин зрелого возраста (отчет по НИР доцента Д.Н. Гаврилова, 2003).

В практике физической культуры и спорта используются два основных подхода к оценке *функционального состояния*:

- регистрация отдельных параметров функционального состояния в покое на различных этапах реализации экспериментальной программы;

- оценка функционального состояния с помощью функциональных проб для последующего определения реакции организма на нагрузку.

В таблице 7 представлены основные показатели функционального состояния обследуемых мужчин.

Таблица 7–Показатели функционального состояния мужчин зрелого возраста в подгруппах

№ п/п	Подгруппы Показатели	21-25	26-30	31-35	36-40
		(n=15) X <sub>ср</sub> ±M	(n=15) X <sub>ср</sub> ±M	(n=15) X <sub>ср</sub> ±M	(n=15) X <sub>ср</sub> ±M
1	ЧСС (уд/мин)	72,8±2,0	66,1±1,9	69,6±1,0	67,2±2,5
2	АДсисст. (мм рт.ст.)	129,3±1,8	127,3±2,5	128,7±2,6	125,3±2,7
3	АДдиаст. (мм рт.ст.)	79,3±1,2	78,3±2,0	79,3±1,8	78,0±1,9
4	Степ-тест ИГСТ (усл.ед.)	84,1±1,9	85,3±1,5	84,3±1,6	81,4±2,0
5	Проба Штанге, (с)	42,0±2,9	46,1±2,9	47,7±3,6	49,7±3,0

Показатели частоты сердечных сокращений у мужчин зрелого возраста в четырех подгруппах достоверно не различаются ( $p \geq 0,05$ ), но уменьшаются с возрастом и соответствуют возрастным величинам.

Результаты, полученные нами в ходе исследования, сопоставимы с ранее проводимыми исследованиями, указывающими на зависимость ЧСС от возраста занимающихся. Большинство авторов констатируют уменьшение ЧСС с возрастом. (Оценка частотных характеристик ритма сердца и их корреляционные взаимосвязи с половозрастными особенностями здоровых лиц / В.Э. Олейников, А.В. Кулюцин, М.В. Лукьянова, Ю.А. Томашевская ; Медицинский институт при ПГУ, г. Пенза // Вестник аритмологии. 2011. № 64. С. 11–14).

АДс и АДд у мужчин в возрастном диапазоне 21-40 лет сохраняет устойчивые показатели верхней границы нормы (128/79 мм рт.ст.) АД (ВОЗ / МОГ, 1999).

В ходе анализа результатов пробы Штанге с задержкой дыхания (от 42,0 до 49,7 с.) выявлены удовлетворительные результаты обследования гипоксемической устойчивости организма, которая отражает функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Значение индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) в подгруппах позволило оценить скорость восстановления организма после непродолжительной интенсивной нагрузки. Полученные данные выявили устойчивую динамику физической работоспособности обследованных и хороший уровень физической работоспособности (81,4–85,3 усл.ед.), что соответствует данным в научной литературе (Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Медицина, 1990. 191 с.).

Таким образом, с возрастом происходят закономерные сдвиги функциональных показателей у обследуемого контингента. Отмеченные изменения отдельных функций носят разнонаправленный характер и являются в большей степени следствием невысокого уровня общей тренированности. Недостоверные различия ( $p \geq 0,05$ ) по вышеуказанным показателям позволили нам объединить четыре подгруппы для совместных занятий.

*Состояние здоровья* – один из важнейших компонентов дееспособности человека. Под воздействием негативных изменений в организме показатели «резервных мощностей» уменьшаются, и функции органов и систем ослабевают.

Для оценки соматического здоровья мужчин зрелого возраста нами применялась методика, предложенная Г.Л. Апанасенко (Таблица 8).

Таблица 8–Показатели соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко мужчин зрелого возраста в подгруппах

№ п/п	Подгруппы Показатели	21-25	26-30	31-35	36-40
		(n=15) Х <sub>ср</sub> ±М	(n=15) Х <sub>ср</sub> ±М	(n=15) Х <sub>ср</sub> ±М	(n=15) Х <sub>ср</sub> ±М
1	Весо-ростовой индекс (г/см)	434,3±7,6	454,9±10,1	453,8±11,3	481,7±7,1
2	Жизненный индекс (мл/кг)	54,1±1,4	46,7±1,7	50,6±1,8	45,0±1,4
3	Индекс Робинсона (усл.ед.)	94,9±3,4	84,5±3,3	89,6±2,3	85,1±4,1
4	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (с)	111,0±7,8	100,0±6,7	105,0±6,3	100,0±5,4
5	Силовой индекс, (%)	57,1±1,7	58,8±1,5	55,7±1,7	55,6±1,2
6	Уровень здоровья по Апанасенко (усл.ед.)	1,5±0,1	1,7±0,2	1,7±0,1	1,5±0,2

Полученные данные выявили:

- весо-ростовой индекс только в первой возрастной подгруппе находится в пределах среднего показателя ( $X_{ср.}=434,3$ ), во второй, третьей и четвертой подгруппах данный показатель ниже среднего ( $X_{ср.}=454,9$ ;  $X_{ср.}=453,8$ ;  $X_{ср.}=481,7$ ) соответственно;

- жизненный индекс в первой подгруппе ниже среднего ( $X_{ср.}=54,1$ ), в остальных подгруппах этот показатель ниже нормы (от 46,7 до 45,0). Скорее всего, это вызвано увеличением массы тела с возрастом;

- индекс Робинсона (ИР), характеризующий степень обменно-энергетических процессов в организме, составляет от 84,5 до 94,9 усл.ед., что свидетельствует о среднем уровне обменно-энергетических процессов, происходящих в организме во всех группах;

- показатель восстановления после нагрузки во всех возрастных подгруппах имеет средний уровень;

- показатели силового индекса во всех четырех подгруппах имеют низкие значения;

Таким образом, комплексный анализ показателей соматического здоровья по Апанасенко выявил низкий уровень в первой и четвертой подгруппах, соответствующий 1,5 усл.ед., а во второй и в третьей – ниже среднего 1,7 усл.ед.

Для объективной картины общего состояния занимающихся с сентября 2012 года по июнь 2013 года велся учет их заболеваемости (количество и характер). Результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9–Показатели заболеваемости мужчин в возрасте 21-40 лет, занимающихся баскетболом до эксперимента

№ п/п	Виды заболеваний	Кол-во заболеваний	
		(кол-во)	(%)
1	ОРЗ	24	39,3
2	Грипп	5	8,2
3	Ангина	5	8,2
4	Спортивные травмы	3	4,9
5	Всего	37	61,7

В результате анализа полученных данных, выявлен высокий процент простудных заболеваний, который характеризует низкую сопротивляемость организма к воздействию внешних факторов. Этот показатель составляет 39,3% от общего числа. Вирусным заболеваниям были подвергнуты 16,4%, спортивные травмы получили – 4,9%.

Анализ состояния здоровья репрезентативной выборки мужчин (72 человека) показал, что более 40% обследуемых мужчин подвергались различным заболеваниям.

Около 30% опрошенных в качестве причин высокого процента респираторных заболеваний называют недостаточное пребывание на свежем воздухе, слабое неспецифическое воздействие средств закаливания на организм.

Таким образом, дестабилизация здоровья является результатом систематических нарушений режима труда и отдыха, влияния факторов риска на организм (гиподинамия, алкоголь, табакокурение и др.).

### 3.2. Оценка физической и технической подготовленности мужчин, занимающихся баскетболом в фитнес-клубе

Физическая подготовленность занимающихся баскетболом характеризуется невысокими показателями.

Результаты исследований физической подготовленности обследуемых мужчин зрелого возраста согласуются с многочисленными данными о снижении двигательных функций с возрастом. Результаты исследований по тестам, требующим проявления основных физических качеств, представлены в таблице 10. Таблица 10–Показатели физической подготовленности мужчин зрелого возраста в подгруппах

№ п/п	Подгруппы	21-25 (n=15)		26-30 (n=15)		31-35 (n=15)		36-40 (n=15)	
		Хср± М	У	Хср± М	У	Хср± М	У	Хср± М	У
1	Контрольные тесты								
1	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
2	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
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
4	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
5	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
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
7	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

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%.

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.

Анализ показателей 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.

Уровень развития гибкости имеет тенденцию значительного снижения с возрастом, это не противоречит имеющимся данным в научной литературе (Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов : учебно-практическое пособие / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. Красноярск : КГТЭИ, 2010). Тем не менее, этот нормативный показатель соответствует уровню «ниже среднего» не только в подгруппе мужчин (36–40 лет), но и в самой молодой подгруппе (21–25 лет). В подгруппах (26–30 лет) и (31–35 лет) выявлен «средний» уровень гибкости.

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.

Выявленные результаты свидетельствуют о недостаточной физической подготовленности мужчин зрелого возраста. Проявление данной тенденции

требует подбора средств и акцентированного воздействия на совершенствование отмеченных показателей физической подготовленности и комплексного воздействия на них. Детальный анализ состояния физической подготовленности занимающихся в диапазоне 21-40 лет показывает неравномерность проявления двигательных способностей, сопровождающихся их постепенным снижением.

Эту закономерность необходимо учитывать при составлении программы игровой фитнес-технологии с мужчинами зрелого возраста.

*Техническая подготовленность.* Техника, по мнению специалистов А.Я. Гомельского (Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М., 1997. 224 с.), Ю.М. Портного (Портнов Ю.М. Баскетбол / Под общ. ред. Ю.М. Портнова. М. : Физкультура и спорт, 1997. 476 с.), Ю.Д. Железняка с соавт. (Железняк Ю.Д., Петров В.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2007. 265 с.), Ю.И. Портных с соавт. (Портных Ю.И., Фетисова Ю.И., Несмеянов А.А. Доступный каждому баскетбол. СПб., 2011. 152 с.) и др., есть средство ведения игровых действий, реализация которого определяет мастерство и результативность отдельного спортсмена и команды в целом. Способность спортсмена к выполнению технических приемов и действий в сложных условиях является ведущим фактором стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности игрока в целом.

Контроль и коррекция оздоровительной составляющей в структуре игровой фитнес-технологии осуществлялись посредством поддержания интенсивности нагрузки в пределах смешанного режима энергообеспечения на пульсе 130-170 уд./мин., использования самоконтроля за функциональным состоянием организма (пульсометрия, частота дыхания, артериальное давление), применения приемов самомассажа, упражнений на растягивание и укрепление основных мышечных групп и связок, развитие гибкости и подвижности суставов.

Для оценки исходного уровня владения техникой игры и последующего внесения дифференцированных коррекций в тренировочный процесс обследуемый контингент в составе четырех возрастных подгрупп был протестирован по критериям технической подготовленности (Таблица 11).

Таблица 11–Показатели технической подготовленности мужчин зрелого возраста в подгруппах

№ п/п	Подгруппы Контрольные тесты	21-25 (n=15)	26-30 (n=15)	31-35 (n=15)	36-40 (n=15)
		$X_{cp} \pm M$	$X_{cp} \pm M$	$X_{cp} \pm M$	$X_{cp} \pm M$
1	«Краб» за 15 секунд, (кол-во раз)	23,3±1,0	20,1±0,8	21,1±0,9	19,4±0,7
2	Точность передач в цель, (кол-во раз)	8,3±0,2	8,1±0,2	8,8±0,2	8,3±0,3
3	Обводка стоек с атакой из-под кольца, (с)	14,3±0,2	14,4±0,3	14,4±0,3	14,8±0,3
4	Штрафные броски, (кол-во раз)	5,5±0,3	5,9±0,4	6,1±0,5	5,7±0,4
5	Дистанционные броски за 4,5 минуты, (кол-во очков)	29,7±2,7	28,5±2,3	32,8±2,1	32,3±2,3

В результате тестирования технической подготовленности выявлено, что мужчины возраста 21-25 лет владеют лучше навыком, характеризующим координацию движений и ловкость (упражнение «Краб»); средний результат в этой подгруппе – 23,3 раза. В возрастной подгруппе 36-40 лет этот показатель – 19,4 раза, что ниже на 16,7% по сравнению с 1 подгруппой. Показатели по этому упражнению в возрастных подгруппах 21-25 лет и 26-30 лет – ниже среднего уровня, в возрастной подгруппе 31-35 лет и 36-40 лет- выше среднего уровня.

Точность передач мяча выше в возрастной подгруппе 31-35 лет,  $X_{cp.}=8,8$ . Слабее этот показатель в возрасте 26-30 лет  $X_{cp.}=8,1$ , что на 0,8% ниже по сравнению с 3-ей подгруппой. Показатели по этому упражнению в возрастных подгруппах 21-25 лет , 26-30 лет и 36-40 лет – ниже среднего уровня, в возрастной подгруппе 31-35 лет - выше среднего уровня.

Тест, демонстрирующий владение техникой ведения мяча на скорость и точность попаданий из-под кольца, имеет лучший показатель в 1-ой возрастной подгруппе 21-25 лет. С возрастом время выполнения этого теста увеличивается на 3,4% (в 4-ой подгруппе по сравнению с 1-ой), что характеризует инволюционные

изменения в организме. Уровень технической подготовленности по этому упражнению во всех возрастных подгруппах ниже среднего. Это обусловлено усложнением задания за счет необходимости проявления скорости в сочетании с различными видами координации при выполнении технических приемов.

Стабильность и среднее значение ( $X_{ср.}$ ) выполнения штрафных бросков лучше всех в возрастной подгруппе от 31-35 лет и равен  $X_{ср.}=6,1$ . Наименьший показатель подгруппе от 21 до 25 лет и составляет  $X_{ср.}=5,5$ . Анализ выполнения штрафных бросков выявил уровень ниже среднего во всех возрастных подгруппах.

Показатель выполнения дистанционных бросков ( $X_{ср.}$ ), характеризующий скоростную выносливость и точность выполнения технического элемента, выше всех в возрастной подгруппе от 31-35 лет и составил 32,8 очков. Самый низкий показатель этого технического приема - в возрастной подгруппе 26-30 лет равен 28,5 очков. Результаты выполнения дистанционных бросков в возрастных подгруппах 21-25 лет, 26-30 лет выявил уровень ниже среднего, в подгруппах 31-35 лет и 36-40 лет - выше среднего уровня. На наш взгляд, этот показатель взаимосвязан со степенью владения техническими упражнениями «Краб» и «Передачами мяча в цель».

Полученные показатели по тесту «Краб», характеризующие координационные способности игрока, равно как и упражнение с обводкой стоек с последующим броском, требующие комплексного проявления быстроты и ловкости в сочетании с техникой владения мячом, подтверждают тенденцию снижения результатов с возрастом.

Данные тестирования мужчин 31-40 лет отражают большую стабильность навыков владения техникой передач мяча и точности бросков по кольцу в сравнении с группой 21-30 лет (2,4% и 9,0%).

Данный факт требует повышенного внимания в тренировке координации и совершенствования техники владения мячом.

Таким образом, освоение базовых движений (стойки, перемещения, передачи, ведение, броски) является обязательным условием для овладения тактическими

действиями и результативности игровой деятельности. Результаты тестирования выявили отсутствие стабильности выполнения технических приемов, составляющих основу игровых действий. Уровень технической подготовленности в возрастных подгруппах 21-25 и 26-30 лет ниже, чем в возрастных группах 31-35 и 36-40 лет.

### 3.3 Изучение мотивационно-ценностного отношения мужчин к занятиям баскетболом и их психоэмоциональное состояние

В соответствии с задачами исследования в 2011 году было проведено анкетирование для оценки мотивационно-ценностного отношения занимающихся к занятиям баскетболом в фитнес-клубах «Спорлайф».

На начальном этапе исследования в анкетировании приняли участие 40 мужчин в возрасте от 21 до 40 лет.

В условиях продолжительных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, которые сопровождаются успехами и неудачами, важно учитывать как социально значимые мотивы, так и мотивы самоутверждения, характеризующиеся направленностью на достижение спортивного результата, участие в соревнованиях, улучшение фигуры, осанки, наращивание мышечной массы и укрепление здоровья.

Было выделено 12 мотивационных факторов, подлежащих ранжированию каждым респондентом в порядке предпочтения. Определено, что потребности и интересы участников располагаются в широком диапазоне: от привлекательности, получения удовольствия данным видом двигательной активности и укрепления здоровья до желания совершенствоваться в избранном виде двигательной активности (Таблица 12).

Таблица 12–Мотивационно-ценностное отношение занимающихся к занятиям баскетболом

№ п/п	Наименование мотива	2011 г.	
		Среднее значение суммы мест	Ранг
1	Привлекательность данного вида двигательной активности	2,5	1
2	Получение удовольствия от занятий баскетболом	3,0	2
3	Эмоциональная разрядка, смена деятельности	4,5	3
4	Укрепление здоровья	5,6	4
5	Совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков	5,8	5
6	Совершенствование в избранном виде двигательной активности	6,2	6
7	Улучшение фигуры, осанки, наращивание мышечной массы	7,3	7
8	Участие в соревнованиях по баскетболу	7,9	8
9	Считаю, что спорт продлевает жизнь	8,1	9-10
10	Формирование волевых качеств	8,1	9-10
11	Общение с друзьями	8,9	11
12	Привычка посещать занятия в фитнес-клуб	9,0	12

По результатам анкетирования выявлены наиболее значимые мотивы: привлекательность данного вида двигательной активности, получение удовольствия от занятий баскетболом, эмоциональная разрядка, смена деятельности и укрепление здоровья.

Уровень психоэмоциональной напряженности, реактивной и личностной тревожности изучался с помощью методики САН и диагностики самооценки, предложенной Ч.Д. Спилбергом (Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1983. С. 12–23). Изменения психоэмоционального состояния мужчин зрелого возраста в процессе занятий баскетболом отражены в таблице 13.

Таблица 13–Психоэмоциональное состояние мужчин до и после занятия в фитнес-клубе

№ п/п	Части занятия Психоэмоциональное состояние		Хср.±М		
			До	После	p
1	САН	Самочувствие	5,4±0,4	4,8±0,3	≥0,05
2		Активность	5,0±0,3	4,6±0,1	≥0,05
3		Настроение	5,2±0,3	5,1±0,2	≥0,05
4	Тревожность	Личностная	43,0±1,2	40,3±1,0	≥0,05
5		Реактивная	35,7±1,3	31,8±1,2	≤0,05

Анализ показателей САН до начала занятий свидетельствует о повышенном уровне психоэмоциональной напряженности у мужчин. В результате занятий установлено наиболее значимое снижение в показателях «самочувствия» на 11,1% и «активности» на 8,0%. Показатель «настроения» практически не изменился (5,1 усл.ед.). Все показатели статистически недостоверны на уровне значимости ( $p \geq 0,05$ ). Величина показателей и их соотношение между собой свидетельствуют о благополучном психоэмоциональном состоянии занимающихся, но при некотором снижении активности после нагрузки.

Степень реактивной и личностной тревожности занимающихся определялась до и после занятий. Установлено, что исходный уровень тревожности находился в пределах «полезной тревоги», что определяет влияние снижения уровня тревожности в результате занятий спортивными играми.

Степень изменения анализируемых показателей психологического состояния различна. Более значительное снижение показателей реактивной тревожности на 11,0% свидетельствует о некоторой стабилизации эмоционального состояния, нейтрализации нервозности и беспокойства в процессе занятия ( $p \leq 0,05$ ). Вместе с тем, показатели личностной тревожности не претерпели значительных изменений (6,0% при  $p \geq 0,05$ ), но находятся в верхних границах умеренной тревожности. Они

характеризуют внутреннее состояние личности и являются характерным свойством человека.

Материалы исследования свидетельствуют о необходимости оптимизации физической нагрузки с целью адаптации мужчин зрелого возраста к повседневным психоэмоциональным нагрузкам.

Таким образом, определено, что игровая деятельность мужчин зрелого возраста с умеренным уровнем ситуационной и личностной тревожности требует коррекции параметров физической нагрузки для достижения ими психологического комфорта и потребности в систематических занятиях баскетболом.

### Заключение по 3 главе

Результаты предварительного педагогического исследования заключаются в выявлении профессиональной принадлежности мужчин зрелого возраста, которая свидетельствует о малоподвижном образе жизни.

Показатели количественной оценки уровня здоровья занимающихся по методике Г.Л. Апанасенко соответствуют низкому и ниже среднего уровню здоровья. Отмечен высокий уровень простудных заболеваний (59,7%), который свидетельствует о низкой резистентности организма занимающихся к воздействию факторов внешней среды.

Показатели проявления физических качеств у мужчин зрелого возраста свидетельствуют о низком и ниже среднего уровнях физической подготовленности. Уровень функционального состояния занимающихся определяется как удовлетворительный.

Уровень технической подготовленности мужчин в различных возрастных подгруппах не одинаковый и определяется как невысокий.

За период педагогического наблюдения отмечено незначительное улучшение психоэмоционального состояния занимающихся по показателю субъективной оценки «самочувствие» (методика САН), снижение ситуационной ( $p \geq 0,05$ ) и реактивной ( $p \leq 0,05$ ) тревожности.

По результатам анкетирования выявлено мотивационно-ценностное отношение мужчин к занятиям баскетболом:

- привлекательность данного вида двигательной активности;
- получение удовольствия от занятий баскетболом;
- эмоциональная разрядка, смена деятельности;
- укрепление здоровья.

Таким образом, определено, что состояние мужчин зрелого возраста по показателям физической и технической подготовленности, функциональному и психоэмоциональному состоянию имеют значительные различия, которые следует учитывать при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с применением дифференцированного подхода к занимающимся по выполнению энергозатратных упражнений.

## ГЛАВА 4. РЕАЛИЗАЦИЯ ИГРОВОЙ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА С МУЖЧИНАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Использование соревновательно-игрового метода предполагает реализацию игровой фитнес-технологии на занятиях с мужчинами зрелого возраста с целью повышения уровня физической подготовленности, состояния здоровья и общего объема их двигательной активности.

### 4.1. Структура и содержание игровой фитнес-технологии

Основными педагогическими задачами при проведении физкультурно-оздоровительных занятий средствами баскетбола с мужчинами зрелого возраста, занимающихся в условиях фитнес-клуба являются:

- развитие физических качеств, повышение уровня функционального состояния и укрепление здоровья до уровня, обеспечивающего успешное выполнение профессиональных обязанностей;
- применение организационных форм, рациональных средств и методов тренировки, для поддержания устойчивой работоспособности занимающихся;
- вовлечение мужчин в активные занятия двигательной деятельностью, создание устойчивой положительной мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности посредством реализации научно-обоснованной и эмоционально-привлекательной игровой фитнес-технологии.

Для решения поставленных задач была обоснована экспериментальная фитнес-программа с игровой направленностью в годичном цикле (10 месяцев), содержание которой приведено в (Приложении Л).

В процессе выполнения работы нами были определены факторы, влияющие на эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности с игровой направленностью (Рисунок 2).

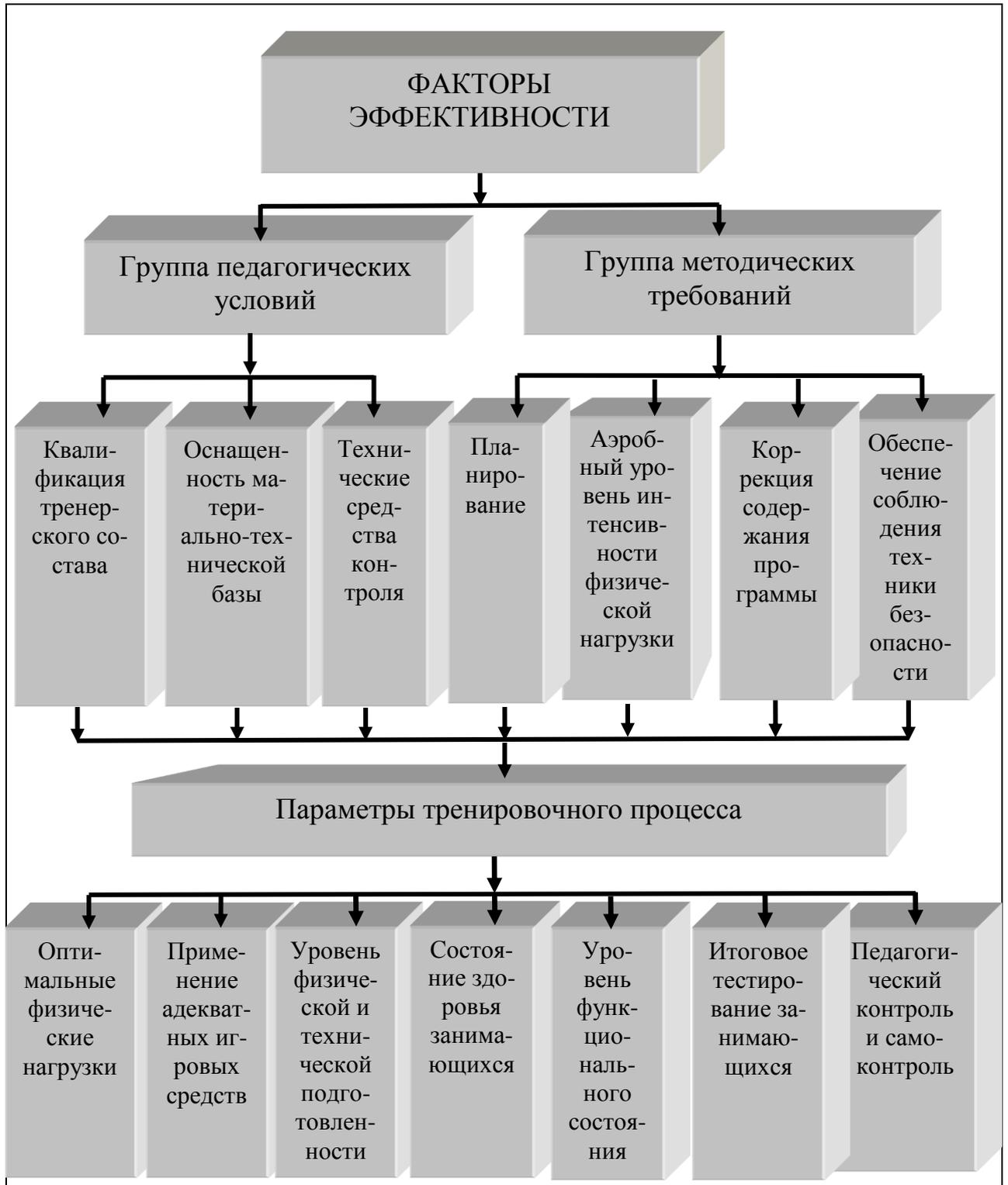


Рисунок 2–Факторы, влияющие на эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности игровой направленности

Специфика физкультурно-оздоровительной деятельности сопряжена с реализацией двух совокупных факторов: педагогических условий и методических

требований. Следует отметить, что группа педагогических условий представляет собой совокупность мер, взаимосвязанных между собой и обеспечивающих управление тренировочным процессом. Качество квалификации тренерского состава определяет эффективность и привлекательность занятий. Уровень педагогического мастерства тренерского состава определяется не только специальными теоретическими знаниями, но и практическими игровыми умениями, знаниями и особенностями специфики работы в фитнес-клубе.

Группа методических требований, включает в себя основные процедуры деятельности тренера, основанные на дидактических принципах для повышения эффективности проведения занятий игровой направленности.

Параметры тренировочного процесса являются системообразующим фактором, связывающим в единую систему тренировочный процесс, и по сути определяют технологию проведения занятий игровыми видами спорта в условиях фитнес-клуба.

Такое видение тренировочного процесса позволяет дифференцировать структуру занятий на составляющие компоненты, проводить анализ эффективности, вносить коррективы и оптимизировать тренировочную деятельность.

Одной из особенностей организации занятий явилось использование мер дифференцированно-группового подхода к занимающимся, который предусматривал в процессе освоения программного материала деление сложных упражнений на части, подбор наиболее рациональных подготовительных и подводящих упражнений, предварительного инструктирования о порядке выполнения упражнения, напоминание о возникновении возможных затруднений и др.

В процессе выполнения игровой фитнес-технологии учитывались возрастные особенности когнитивной деятельности занимающихся, поскольку психологические особенности людей зрелого возраста требуют использования принципа сознательности.

Подбор и группировка упражнений для наиболее эффективного воздействия нагрузки на организм осуществлялись относительно независимо от общего игрового содержания программы. Весь комплекс упражнений программы был разделен на три группы:

- циклические и ациклические упражнения общеразвивающего характера (упражнения со скакалкой, в парах, прыжки, подскоки и др.);
- подвижные и спортивные игры.

Целесообразность использования исходных форм занятий (индивидуальные, групповые и подгрупповые), обуславливалась степенью однородности состава контрольной и экспериментальной групп, уровнем подготовленности, сложностью изучаемого материала, пропускной способностью спортивно-материальной базы.

Применение методов обучения за экспериментальный период проводилось в следующей последовательности:

- методы организации тренировочной деятельности;
- методы стимулирования занимающихся;
- методы контроля за ее эффективностью.

Такая последовательность способствует повышению самоорганизации мужчин, занимающихся баскетболом, формированию положительной мотивации, проявлению активного самоконтроля.

При выборе методов учитывались задачи циклов занятий (микроциклов и мезоциклов).

В качестве средств, побуждающих сознательное отношение мужчин к занятиям, применялись такие, как разъяснение важности задач данного периода (улучшения физических качеств, общее укрепление организма и повышение функционального состояния), понимание необходимости увеличения оптимизации двигательной активности, приобретение навыков самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Экспериментальная игровая фитнес-технология построена не только с учетом решения комплекса задач физической и функциональной подготовленности занимающихся, но и подбора средств для каждого занятия с целью развития познавательного интереса, формирования мотивации с учетом уровня технической подготовленности.

Изучение сложных технических приемов основывалось на целостном методе (Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва : Академия, 2000. С. 42). В педагогической практике недостаточно активно и обоснованно используется целостный метод при обучении игровым техническим приемам и действиям. Одна из причин этого недостатка заключается в сложности приемов игры, изобилующей единством техники и тактики. Недооценка технической сложности приемов игры, нарушение дидактической последовательности в обучении, отрыв техники от тактики ограничивает познавательную активность обучаемых, ведет к потере причинно-следственных связей в дидактике изучаемого материала, затрудняет понимание целесообразности и необходимости применения игровых приемов.

На этапе технического совершенствования акцент в экспериментальной методике сделан на использовании средств баскетбола в рамках функционирования фитнес-клуба.

В качестве игровых средств и методических приемов использовались:

- начисление премиальных очков за успешную комбинацию или элемента противодействия (вырывания, выбивания, перехвата, подбора мяча);
- дополнительное владение мячом за успешные действия в защите;
- игра на одной стороне площадки;
- игра на одно кольцо с использованием быстрого прорыва после успешного противодействия команде нападения (перехват, накрывание, подбор мяча в нападении);
- штраф за пассивную игру – удаление на 30-60 секунд;

- стартовое введение мяча в игру командой, поразившей кольцо;
- вынос мяча за пределы 6-метровой линии после неудачного броска;
- реализованный бросок мяча игроком после заслона премируется дополнительным очком;
- замена защитника, проигравшего позицию вследствие чего, был пропущен результативный бросок;
- замена игрока команды нападения после реализованного броска для отдыха;
- игра с преимуществом по численности на площадке игроков (как в нападении, так и в защите).

В ходе тренировочного процесса учитывались индивидуальные особенности занимающихся, их психофизическое состояние для использования методов и методических приемов с рациональным сочетанием словесных, наглядных и практических методов обучения.

Как показывают педагогические наблюдения, эффективность использования на занятиях средств, методических приемов и способов обучения обусловлена соблюдением ряда условий, обеспечивающих положительный результат. Нами были определены условия, обеспечивающие эффективность тренировочного процесса:

- четкая постановка цели и задач занятия;
- применение подготовительных и подводящих упражнений при освоении технических приемов и действий;
- использование рациональной последовательности и дозировки при выполнении упражнений ОФП;
- рациональная последовательность использования игровых заданий, эстафет и групповых упражнений;
- применение упражнений из других видов спорта;
- обоснованная этапность в подборе и интенсивности выполнения упражнений программы;

- коррекция организационно-методического материала, достижение положительного результата.

Таким образом, экспериментальная фитнес-технология с использованием средств баскетбола с мужчинами зрелого возраста представляет собой педагогический процесс, направленный на улучшение физической и технической подготовленности, функционального и психоэмоционального состояния, который основан на дидактических принципах с учетом условий проведения занятий.

#### 4.1.1. Обоснование игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола

Анализ литературных источников и собственный практический опыт позволяют дать определение фитнес-технологии:

фитнес-технология – это совокупность научно-обоснованных способов и приемов психолого-педагогического воздействия на личность занимающегося с целью успешного выполнения развивающих и оздоровительных задач на основе осознанного и мотивированного использования средств, методов и организационных форм занятий инновационного характера, современного инвентаря и оборудования.

Нами были проведен анализ и качество, предоставляемых услуг в 212 фитнес-клубах Санкт-Петербурга. В ходе исследования выявлено, что лишь в 15 из них культивируются групповые занятия с использованием спортивных игр, что составило 7,0% от общего числа.

Для разработки игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола был проведен опрос мужчин зрелого возраста, который выявил:

- низкую удовлетворенность качеством проведения занятий;
- отсутствие обучения технико-тактическим действиям;
- недостаточный индивидуальный подход к занимающимся (при проведении занятий не учитывается уровень здоровья, физическое состояние и техническая подготовленность).

Выявленная оценка качества занятий в отсутствии научно-обоснованного подхода и разработанных программ проведения занятий спортивными играми с оздоровительной направленностью в фитнес-клубах подтверждается опубликованными данными научно-методической литературы.

При разработке алгоритма игровой фитнес-технологии мы руководствовались следующим:

- соответствовать принципам построения стандартных фитнес-технологий, отражать специфические особенности и возможности в достижении поставленных целей и задач;

- обогащать занимающихся знаниями о влиянии физических упражнений на организм, повышении работоспособности и продления творческого долголетия;

- соответствовать возрастным, физическим и психологическим особенностям контингента занимающихся;

- содержать научно-обоснованный подбор средств и методов обучения и тренировки, сбалансированный по мощности и объему в соответствии с уровнем здоровья и индивидуальными особенностями занимающихся;

- соответствовать требованиям комплексного использования упражнений аэробного и смешанного режима энергообеспечения;

- программный материал должен быть сгруппирован по учебным разделам в соответствии с принципами дидактики.

С целью повышения эффективности занятий при учете дифференцированной информации и обоснованности технико-тактических заданий, планировании последовательности прохождения двигательного действия, использовании технических средств системы контроля за интенсивностью физической нагрузки, контроля за выполнением технических приемов и оперативной их коррекции для занимающихся мужчин зрелого возраста нами был разработан алгоритм игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола (Рисунок 3).

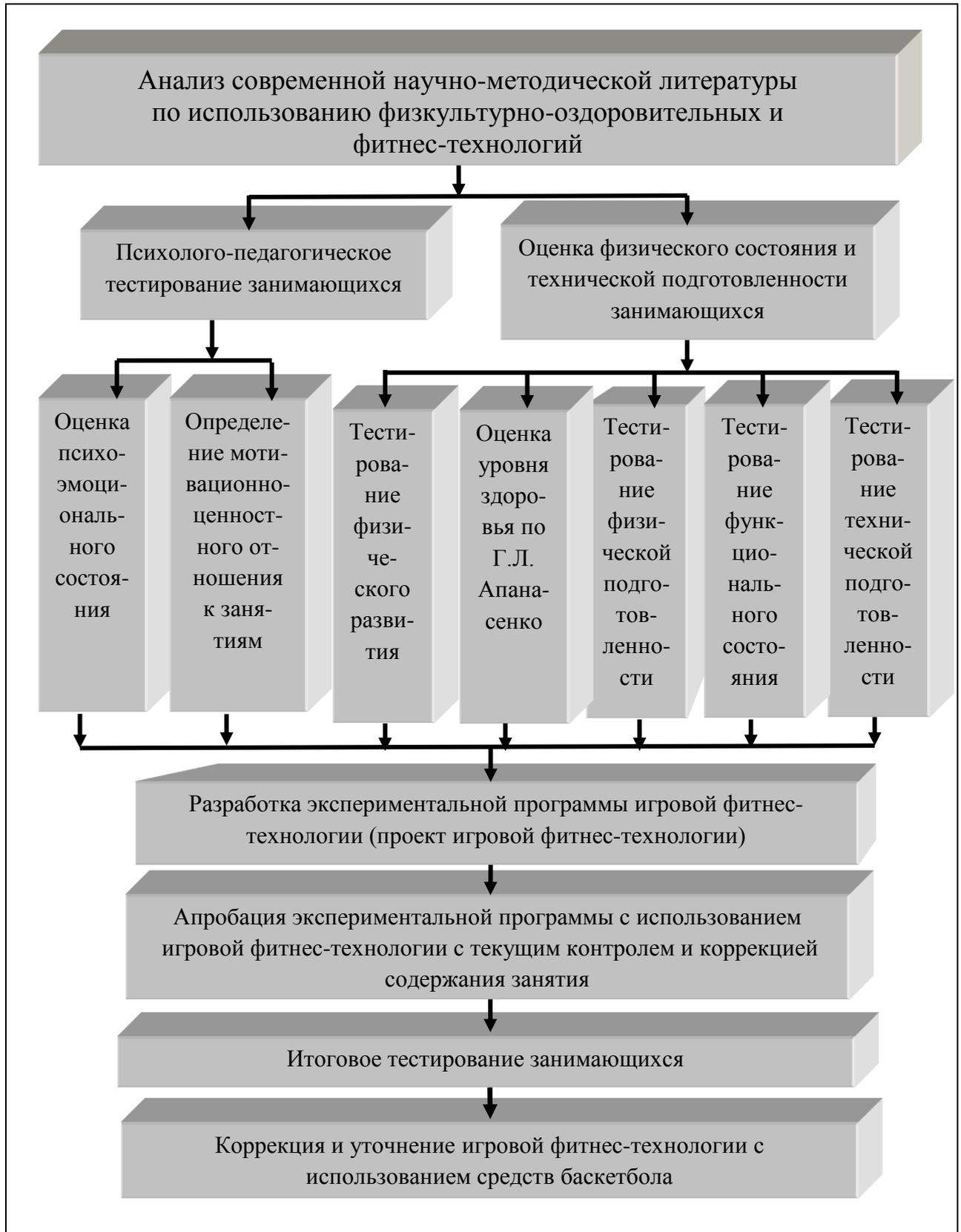


Рисунок 3—Алгоритм построения игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола

Алгоритм состоит из этапов:

- теоретического обоснования игровой фитнес-технологии (анализа современной научно-методической литературы по использованию физкультурно-оздоровительных и фитнес-технологий, психолого-педагогическое тестирования, оценки физического состояния и технической подготовленности занимающихся);
- диагностического (подбора тестов для оценки психоэмоционального состояния и мотивационно-ценностного отношения к занятиям), выявления физического развития, оценки уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко, физической, технической подготовленности и функционального состояния занимающихся;
- создания проекта (экспериментальной программы игровой фитнес-технологии);
- реализации игровой фитнес-технологии с текущим контролем и коррекцией содержания занятия;
- коррекционный (уточнение игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола).

Поддержание функционального состояния мужчин зрелого возраста на планируемом уровне с использованием физических нагрузок зависит от аэробных возможностей организма, влияющих на укрепление сердечно-сосудистой системы. Для развития аэробных возможностей необходимо выполнение длительной тренировочной нагрузки в аэробном режиме. Рекомендуемый пульс при данном виде тренировки составляет 60 – 70% ЧСС от максимума. При анаэробной нагрузке допускается кратковременное повышение ЧСС до 80 – 90% от максимального значения ЧСС.

Регулирование физической нагрузки у мужчин осуществлялось посредством увеличения (уменьшения) абсолютного времени игры, введения дополнительных перерывов в процессе игры, увеличения числа повторений тактических

взаимодействий и комбинаций, уменьшения или увеличения количества игроков на площадке.

Таким образом, оптимизация физической нагрузки мужчин зрелого возраста, занимающихся в процессе тренировочной и игровой деятельности, позволила решить такие задачи как:

- оценить уровень интенсивности физической нагрузки в процессе занятий;
- определить реакцию организма мужчин зрелого возраста на предъявленную нагрузку;
- определить соответствие уровня нагрузки индивидуальной подготовленности мужчин и внести коррекцию.

По результатам исследования, основными требованиями к формированию игровой фитнес-технологии являются:

- четко сформулированная цель, задачи и определенная этапность их выполнения;
- рациональное построение учебного материала;
- соответствие его характеру игровой фитнес-технологии в достижении целей и задач;
- соответствие психическому состоянию и физическим возможностям в рамках определенной возрастной категории;
- вариативность содержания игровой фитнес-технологии, возможность изменения дидактических форм игровой деятельности с учетом учебно-материальной базы, уровня физического состояния и технической подготовленности занимающихся;
- логика и последовательность выполнения методико-практических заданий в освоении игровой фитнес-технологии.

На рисунке 4 представлено распределение часов, занимающихся мужчин зрелого возраста с использованием средств баскетбола по игровой фитнес-программе в годичном цикле.

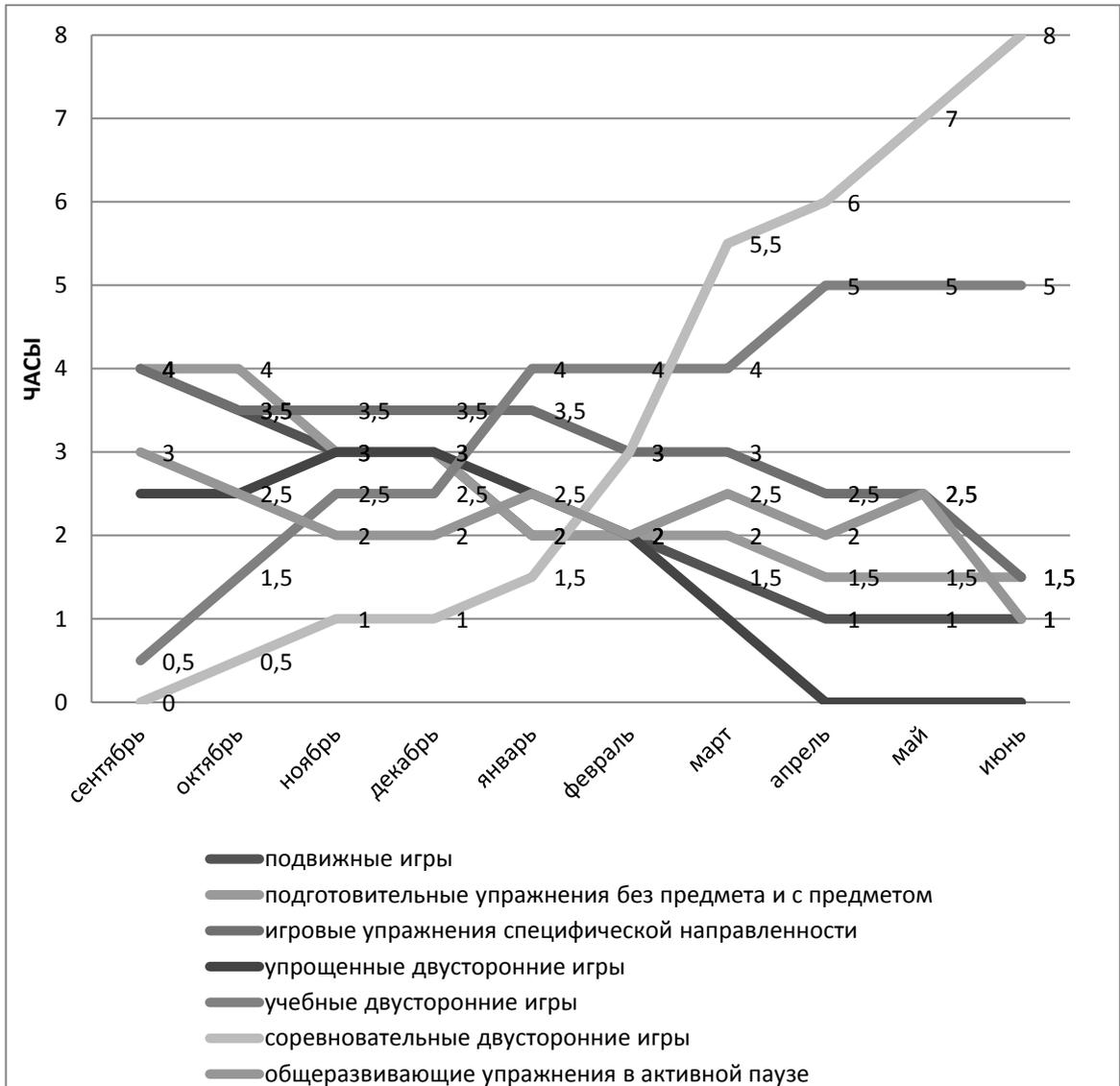


Рисунок 4—Распределение часов игровой фитнес-программы мужчин зрелого возраста в годичном цикле

Освоение практического материала предусматривает последовательное изучение, закрепление и совершенствование элементов игровой деятельности, дидактическое содержание которой составляют два блока: учебно-тренировочный и игровой. Учебно-тренировочный блок включает раздел подвижные игры, подготовительные упражнения без предмета и с предметом (мячи, медицинболы, гимнастические палки, утяжелители, медицинские жгуты и др.), игровые и общеразвивающие упражнения (Приложение Л).

Содержанием игрового блока являются двусторонние игры (упрощенные, учебные и соревновательные), которые различаются по целям и задачам, способу организации, специфике судейства, а также общеразвивающие упражнения, выполняемые в паузе активного отдыха.

Объем используемых игровых средств в содержании занятий в годичном цикле (183 часа) варьируется следующим образом:

- подвижные игры и подготовительные упражнения используются в объеме 25,0%;
- игровые упражнения 17,0%;
- двусторонние игры – 46,0%;
- общеразвивающие упражнения 12,0%.

Эффективность решения педагогических задач определялась по качеству выполнения технических приемов и игровых действий занимающимися с использованием игрового метода.

#### 4.1.2. Специфика занятий игровой фитнес-технологией

Эффективность разработанной игровой фитнес-технологии в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств баскетбола с мужчинами зрелого возраста проверялась в ходе педагогического эксперимента. Специфика мышечной нагрузки в процессе игровой деятельности обусловлена переменным характером интенсивности и высоким эмоциональным фоном. Для осуществления контроля за частотой сердечных сокращений на занятиях использовался пульсотограф «Beurer PM-70» индивидуального хронометрирования ЧСС и оценки реакции организма на нагрузку.

На рисунке 5 отражены показатели ЧСС в процессе занятий игровой фитнес-технологией с использованием средств баскетбола.

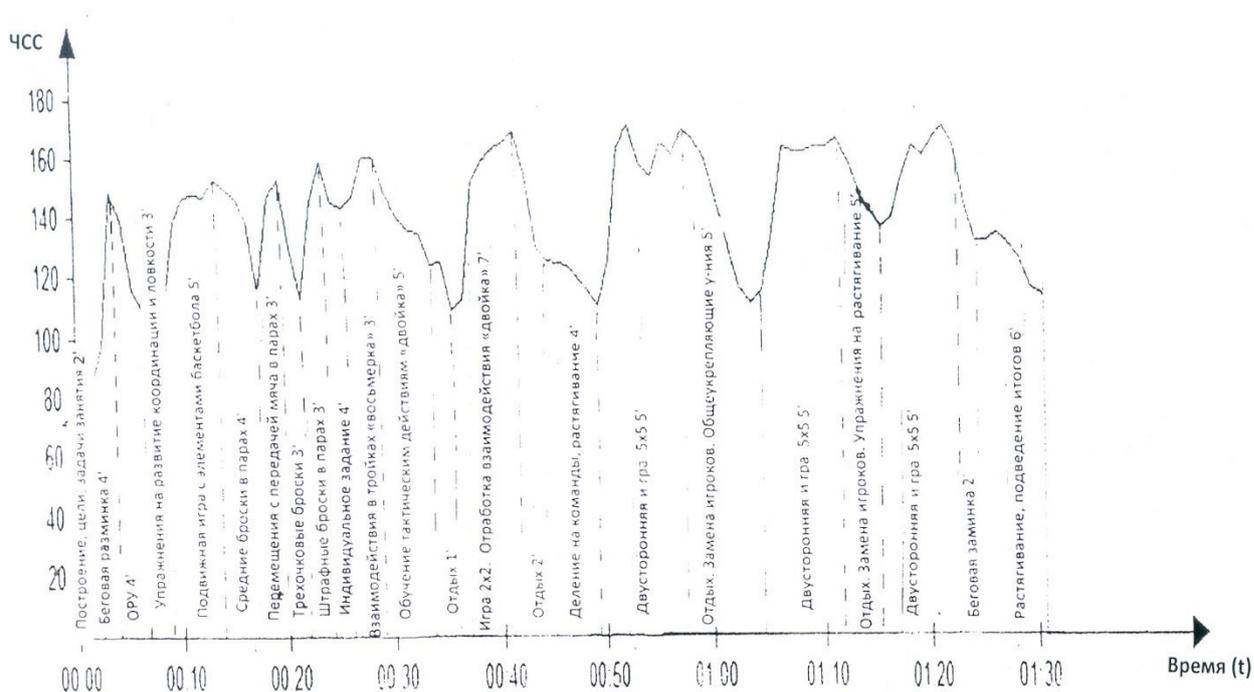


Рисунок 5—Показатели ЧСС в процессе занятий игровой фитнес-технологией с использованием средств баскетбола

В процессе исследований, проведенных с применением пульсотактографа «Beurer PM-70», нами выявлено, что:

- в подготовительной части занятия мужчин с низким и ниже среднего уровнем функциональной подготовленности при использовании подвижных игр следует регулировать интенсивность с помощью ограничения объема двигательной активности (уменьшения размеров площадки, способов передвижения, тактических установок и др.). Длительность задания для подготовленных должна составлять от 4 до 5 минут, для занимающихся с низким уровнем подготовленности от 2 до 3 минут;

- при использовании бросковых заданий с места по кольцу ЧСС не выходит за рекомендуемые границы;

- при использовании заданий с перемещением следует чередовать интенсивность рывков (50 – 70% от максимума) длительностью 10-15 секунд, с заданием на технику выполнения – 20-30 секунд;

- при выполнении заданий тактического характера на одно кольцо пульсовые нормы находятся в аэробной зоне у всех занимающихся;

- во время двусторонних игр для мужчин с низким уровнем функциональной подготовленности необходимо ограничивать физическую нагрузку 2–3-мя минутами, для лиц со средним уровнем – 4-мя минутами, для хорошо подготовленных – 5-ю минутами;

- в заключительной части занятия у всех занимающихся ЧСС соответствует возрастной норме.

Величина показателей интенсивности физической нагрузки по ЧСС определялись в соответствии с значениями, представленными в таблице 14.

Таблица 14–Показатели ЧСС в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств баскетбола

Возрастная подгруппа (лет)	Подготовительная часть (уд/мин.)	Основная часть		Заключительная часть (уд/мин.)
		Технико-тактический блок (уд/мин.)	Игровой блок (уд/мин.)	
21-25	116-150	144-162	124-182	90-120
26-30	110-144	130-154	116-175	95-125
31-35	109-141	142-150	114-170	89-118
36-40	88-137	120-135	120-164	85-115

Среднее значение интенсивности нагрузки и моторная плотность тренировочных занятий (Приложение М, Н) составили у лиц 1 группы (21–25 лет) – 123,3 уд/мин. и 72%; у лиц 2 группы (26–30 лет) – 120,8 уд/мин. и 70%; у лиц 3 группы (31–35 лет) – 119,1 уд/мин. и 74%; у лиц 4 группы (36–40 лет) – 119,5 уд/мин. и 70%.

Полученные результаты свидетельствуют, что физическая нагрузка мужчин, занимающихся с использованием средств баскетбола на различных этапах занятия, соответствует уровню физиологически обоснованной нагрузке, направленной на оздоровление и развитие определенных двигательных качеств.

Так в подготовительной части диапазон пульса варьируются в пределах от 116 до 150 уд/мин. в первой возрастной группе и от 88 до 137 уд/мин. – в четвертой. Некоторое повышение оптимальных значений ЧСС в группах обусловлено использованием серии подвижных игр, повышающих интенсивность нагрузки.

В основной части, включающей обучающий и игровой блоки, показатели ЧСС достигают значения 182 уд/мин. в первой группе и 164 уд/мин. – в четвертой. Регулирование пульсового режима осуществлялось за счет использования пауз на отдых, расслабление и растягивание мышц и связок.

В заключительной части посредством традиционных упражнений на восстановление дыхания и упражнений на гибкость осуществлялось восстановление ЧСС.

Показатели реакции организма на предъявленную нагрузку носят вариативный характер и располагаются в широком диапазоне основной части занятия: от 120 уд/мин. в начале до 180 уд/мин. на завершающем этапе.

Следует отметить, что интенсивность нагрузки в основной части в двусторонних играх достигала 165–180 уд/мин. При длительности временных отрезков, проводимых в режиме активных игровых действий нагрузка составляла от 3 до 5 минут, что является пиками занятий и соответствует параметрам анаэробного режима.

#### 4.2. Изучение вовлеченности мужчин зрелого возраста в физкультурно-оздоровительную деятельность

С целью изучения контингента занимающихся баскетболом в контрольной и экспериментальной группах было проведено анкетирование (Приложение А).

По возрастному цензу мужчины зрелого возраста, занимающиеся в контрольной и экспериментальной группах, не имеют достоверных различий (Рисунок 6).

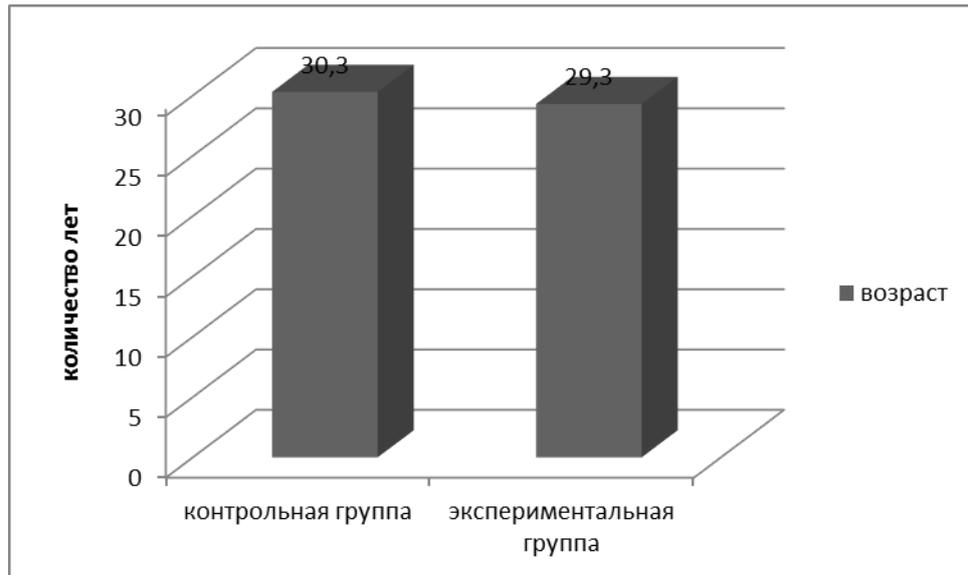


Рисунок 6–Средний возраст мужчин контрольной и экспериментальной групп

В результате анкетирования мужчин зрелого возраста до эксперимента определился средний возраст в группах. В контрольной он составил – 30,3 года, в экспериментальной – 29,3 года.

Ответ на вопрос о наличии спортивного разряда (по любому виду спорта) выявил однородность групп по вышеуказанному показателю (Рисунок 7).

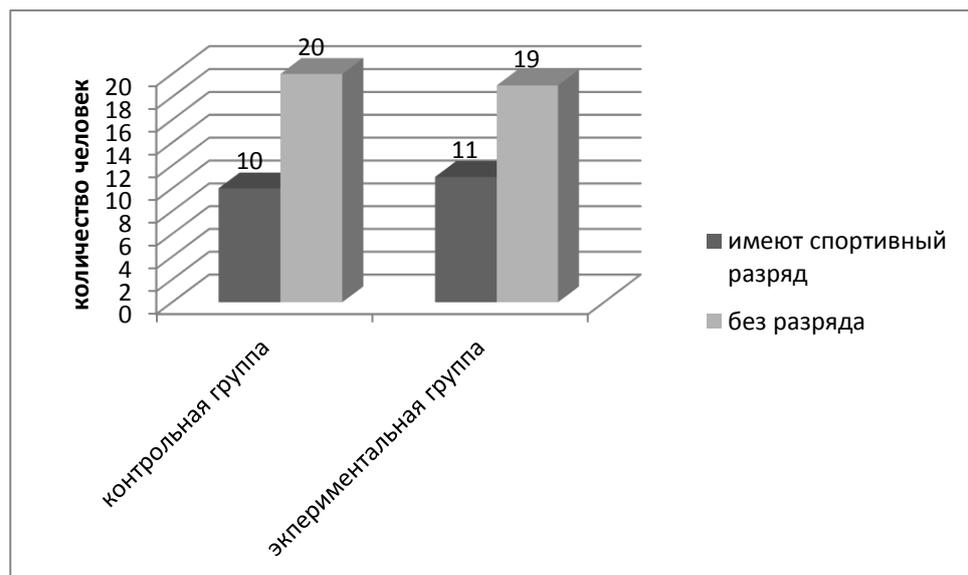


Рисунок 7– Наличие спортивного разряда по любому виду спорта у мужчин, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах

В результате анкетирования мужчин зрелого возраста установлено, что в контрольной группе:

- имеют спортивный разряд 10 человек;
- без спортивного разряда 20 человек.

У занимающихся в экспериментальной группе определено, что:

- имеют спортивный разряд – 11 человек;
- без спортивного разряда – 19 человек.

На основании данных результатов можно заключить, что по спортивному мастерству мужчины зрелого возраста практически однородны.

Анализ длительности посещений фитнес-клуба (тренажерный зал, групповые занятия, бассейн) выявил незначительные различия в стаже занятий двигательной активности мужчин зрелого возраста (Рисунок 8).

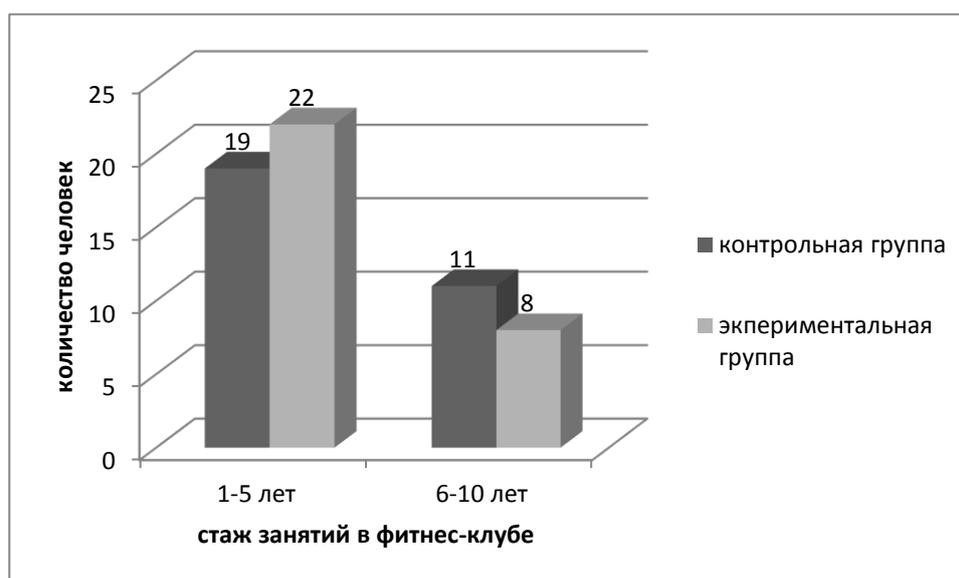


Рисунок 8—Стаж занятий в фитнес-клубе мужчин, контрольной и экспериментальной групп

В результате анкетного опроса установлено, что все опрошиваемые мужчины уже занимались в фитнес-клубе. Определено, что стаж занятий длительностью от 1 до 5 лет составил:

- в контрольной группе 19 человек;

- в экспериментальной – 22.

Мужчин со стажем занятий от 6 до 10 лет составил:

- в контрольной группе 11 человек;

- в экспериментальной группе 8 человек.

Стаж занятий мужчин, занимающихся баскетболом в контрольной и экспериментальной группах, практически не отличается (Рисунок 9).

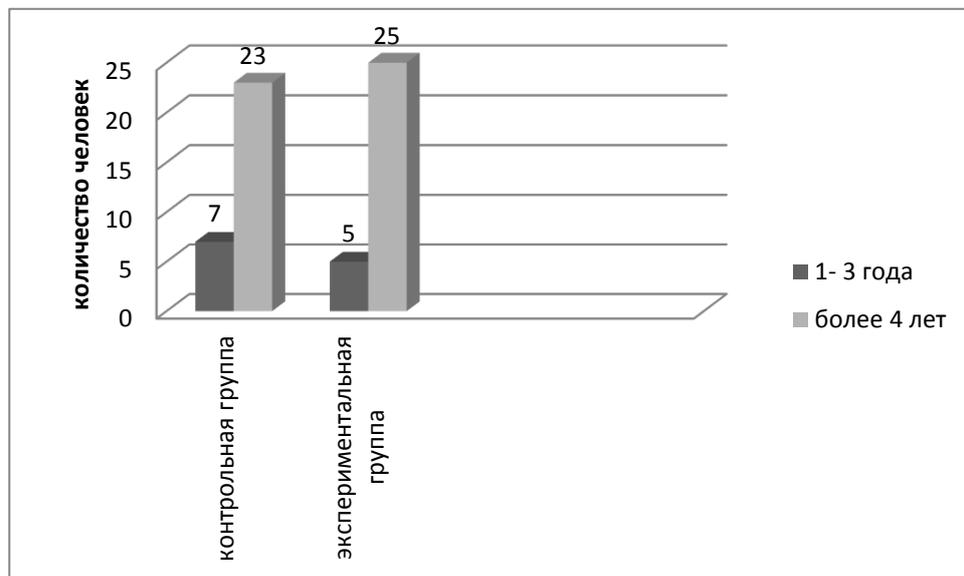


Рисунок 9–Стаж занятий мужчин, занимающихся баскетболом в фитнес-клубе в контрольной и экспериментальной группах

Результаты анализа проведенного анкетирования выявили, что стаж занятий мужчин, занимающихся баскетболом от 1 до 3 лет, составил:

- в контрольной группе – 7 человек;

- в экспериментальной – 5 человек.

Более 4 лет занимаются баскетболом в фитнес-клубе:

- в контрольной группе 23 человека;

- в экспериментальной 25 человек.

Анкетирование позволило нам получить дополнительную информацию о составе экспериментальной и контрольной групп по уровню спортивных

достижений. Так, от общего числа состава контрольной группы 33,3% мужчин имеют спортивный разряд, в экспериментальной группе этот показатель равен 36,6%.

Стаж занятий баскетболом более 4 лет в контрольной группе составил 76,6%, в экспериментальной – 83,3%.

Результаты исследования позволяют сделать заключение, что для проведения педагогического эксперимента состав групп практически однороден:

- по возрасту;
- по посещаемости фитнес-клуба;
- по стажу занятий баскетболом;
- по спортивным достижениям.

С целью определения сравнительной оценки степени эффективности экспериментальной игровой фитнес-технологии у мужчин зрелого возраста, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах перед началом эксперимента и по его завершению, были проведены исследования физического развития, физической подготовленности, уровня технической подготовленности, состояния здоровья, психоэмоционального состояния и мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### 4.3. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение

Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений позволила определить уровень и специфические особенности организма, степень его соответствия возрасту, выявить имеющиеся отклонения, а также определить динамику его развития. Данное положение является определяющим в обосновании и подборе рациональных физических нагрузок, адекватных уровню функционального состояния занимающихся и их применения преимущественно в аэробном режиме.

Динамика показателей *физического развития* занимающихся в группах мужчин представлена в таблице 15.

Таблица 15–Показатели физического развития мужчин зрелого возраста, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах

Показатели \ Группы	ЭГ (n=30)		КГ (n=30)		Сравнение данных по t-критерию Стьюдента	
	До	После	До	После	1-3	2-4
	1	2	3	4		
Масса тела, кг	83,8±1,5	81,8±1,4	81,6±1,4	80,8±1,3	p≥0,05	p≥0,05
	p≥0,05		p≥0,05			
ЖЕЛ, см <sup>3</sup>	4061,7± 118,4	4818,4± 118,4	4025,0± 99,3	4603,3± 94,2	p≥0,05	p≥0,05
	p≤0,01		p≤0,01			
Кистевая динамометрия, кг (сильн. рука)	48,3±1,0	53,2±1,1	45,7±1,2	49,2±1,1	p≥0,05	p≥0,05
	p≤0,01		p≤0,05			
Кистевая динамометрия, кг (слаб. рука)	44,1±1,0	48,9±1,2	40,9±1,0	44,6±1,1	p≥0,05	p≥0,05
	p≤0,01		p≤0,05			

За период проведения эксперимента отмечается улучшение показателей физического развития у мужчин зрелого возраста в экспериментальной и контрольной группах. Однако, более значимые изменения антропометрических показателей произошли в экспериментальной группе: снизилась масса тела (2,5%), возросли показатели ЖЕЛ (18,6%), динамометрии как сильнейшей (10,0%), так и слабейшей (10,3%) руки.

В контрольной группе у мужчин также произошли разнонаправленные положительные, но менее значительные изменения тестируемых показателей, выразившиеся в снижении массы тела (0,9%), увеличении ЖЕЛ (14,4%), силы кистей рук (7,7%) и (9,1%).

Сравнительный анализ показателей физического развития свидетельствуют о более высокой эффективности занимавшихся мужчин по экспериментальной игровой фитнес-технологии.

Динамика изменения показателей *функционального состояния* мужчин зрелого возраста с использованием средств баскетбола за период эксперимента представлена в таблице 16.

Таблица 16–Показатели функционального состояния мужчин зрелого возраста, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах

Группы Показатели	ЭГ (n=30)		КГ (n=30)		Сравнение данных по t-критерию Стьюдента	
	До	После	До	После	1-3	2-4
	1	2	3	4		
ЧСС (уд/мин) -сидя	68,3±1,4	62,7±1,3	69,6±1,5	66,1±1,3	p≥0,05	p≥0,05
	p≤0,01		p≥0,05			
АД (мм рт.ст.) -сistol.	128,5±1,8	125,0±1,5	126,8±1,6	124,7±1,1	p≥0,05	p≥0,05
	p≥0,05		p≥0,05			
АД (мм рт.ст.) -диастол.	79,0±1,3	75,5±1,0	78,5±1,3	75,8±1,2	p≥0,05	p≥0,05
	p≤0,05		p≥0,05			
Степ-тест ИГСТ(усл.ед.)	84,1±1,2	97,3±1,5	83,4±1,4	94,0±1,8	p≥0,05	p≥0,05
	p≤0,01		p≤0,01			
Проба Штанге (с)	46,8±2,6	66,3±3,5	45,9±1,8	60,2±2,5	p≥0,05	p≥0,05
	p≤0,01		p≤0,01			

Под влиянием направленного воздействия физических нагрузок произошло повышение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы обследуемых к психофизическим напряжениям. Это выразилось, прежде всего, в уменьшении ЧСС, систолического и пульсового давления в обеих группах.

Более значительное снижение пульса в покое произошло у мужчин экспериментальной группы в сравнении с контрольной (8,2% против 5,0%) и

артериального давления (систолического на 2,7% против 1,7%; диастолического 4,4% против 3,4%).

Следует отметить достоверное прогрессивное изменение функциональных возможностей мужчин экспериментальной группы в сравнении с контрольной. Так, если значение показателей степ-теста ИГСТ в экспериментальной группе выросли на 16,3% ( $p \leq 0,01$ ), то в контрольной – на 12,6% ( $p \leq 0,01$ ).

Анализ результатов величины пробы Штанге показывает прирост данного показателя, что свидетельствует о повышении функциональных возможностей. В экспериментальной группе этот показатель увеличился на 29,4%, в контрольной – на 23,7%.

Полученные результаты свидетельствуют, что мужчины экспериментальной группы, занимающиеся по игровой фитнес-технологии, достигли большего прогресса в показателях, характеризующих функциональное состояние.

*Уровень соматического здоровья* по методике Г.Л. Апанасенко мужчин зрелого возраста за период эксперимента представлен в таблице 17.

Таблица 17–Показатели соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко мужчин зрелого возраста, занимающихся в экспериментальной и контрольной группах

Группы	ЭГ (n=30)		КГ (n=30)		Сравнение данных по t-критерию Стьюдента	
	До	После	До	После	1-3	2-4
	1	2	3	4		
Показатели	1	2	3	4	1-3	2-4
	460,0±6,9	447,9±6,1	452,4±7,4	447,0±6,6	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$
Весо-ростовой индекс, г/см	$p \geq 0,05$		$p \geq 0,05$			
	48,5±1,2	59,0±1,1	49,7±1,4	57,6±1,3	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$
Жизненный индекс, мл/кг	$p \leq 0,01$		$p \leq 0,01$			
	88,1±2,3	78,5±2,0	88,8±2,6	82,7±2,1	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$
Индекс Робинсона, усл.ед	$p \leq 0,01$		$p \geq 0,05$			
					$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$

Продолжение таблицы 17						
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			
Силовой индекс, (%)	57,7±1,0	65,5±0,8	55,8±1,2	60,8±1,1	p≥0,05	p≤0,05
	p≤0,01		p≤0,01			
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 информативно и наглядно отражают изменения показатели индексов. Показатель весо-ростового индекса при ( $p \geq 0,05$ ) снизился в экспериментальной группе на 2,6%, в контрольной на 1,2%. Показатели жизненного индекса достоверно увеличились в обеих группах ( $p \leq 0,01$ ). В экспериментальной группе на 21,7%, в контрольной на 16,0%. Силовой индекс в экспериментальной группе вырос на 13,3%, в контрольной – 8,8%.

Показатель индекса Робинсона (ИР) в контрольной группе улучшился на 6,9% ( $p \geq 0,05$ ), в экспериментальной – на 10,9% ( $p \leq 0,01$ ). В обеих группах этот показатель достиг уровня «выше среднего».

Показатели восстановления ЧСС после нагрузки достоверно снизились в экспериментальной группе на 35,0%, в контрольной на 34,5%.

Количественная оценка здоровья обследуемых по методике Г.Л. Апанасенко на начальном этапе как в контрольной, так и в экспериментальной группах, соответствовала низкому уровню здоровья. За период эксперимента в контрольной группе показатель уровня здоровья улучшился на 62,5% ( $p \leq 0,01$ ), что соответствует уровню «ниже среднего» в верхних его границах. В экспериментальной группе этот показатель улучшился на 93,8% ( $p \leq 0,01$ ), что соответствует «среднему уровню» здоровья.

Обязательным компонентом комплексной оценки обследуемых мужчин является уровень *физической подготовленности* (Таблица 18).

Таблица 18–Показателей физической подготовленности мужчин зрелого возраста, занимающихся баскетболом в экспериментальной и контрольной группах

Контрольные тесты	ЭГ (n=30)		КГ (n=30)		Сравнение данных по t-критерию Стьюдента	
	До	после	до	после	1-3	2-4
	1	2	3	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			
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	51,6±1,5	58,0±1,5	46,8±1,3	51,1±1,5	p≤0,05	p≤0,01
	p≤0,01		p≤0,05			
Наклон вперед (см)	4,9±0,8	11,0±0,8	5,5±0,9	7,8±0,9	p≥0,05	p≤0,05
	p≤0,01		p≥0,05			
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			
Челночный бег за 40 с (м)	186,6±1,6	197,4±1,8	182,3±1,9	189,3±1,8	p≥0,05	p≤0,01
	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.) так же увеличились; в экспериментальной группе на 51,3%, в контрольной – на 27,0%.

В тесте, характеризующем взрывную силу (прыжок вверх с места толчком двух ног) показатель вырос в экспериментальной группе на 12,4%, в контрольной – на 9,2%.

Весьма показателен прогресс в тесте, характеризующим гибкость (наклон вперед). Показатель в экспериментальной группе увеличился на 124,5%, в контрольной группе – на 41,8%.

В вестибулярной устойчивости (проба 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%.

Произошли небольшие улучшения в тесте на выносливость (челночный бег за 40 с) в экспериментальной группе на 5,9%, в контрольной – на 3,8%.

Результаты исследования убеждают, что преимущество занимающихся в экспериментальной группе стало возможным вследствие рационального планирования занятий и использования тренирующего воздействия нагрузок, определяемых игровой фитнес-технологией, которое позволило реализовать суммарный показатель воздействия общетренировочных и игровых средств (приложение М).

Анализ динамики изменений показателей физической подготовленности мужчин зрелого возраста обеих групп свидетельствует о более глубоком и равномерном проявлении процесса совершенствования основных физических качеств в экспериментальной группе. Результаты контрольных испытаний убеждают в выравнивании индивидуального уровня физической подготовленности

мужчин. Отмечено достоверное улучшение показателей в контрольной группе, но менее значительно по сравнению с данными экспериментальной группы.

*Состояние здоровья* занимающихся является одним из важных критериев оценки эффективности экспериментальной игровой фитнес-технологии. Изучение, анализ и сравнение этих показателей были проведены в период, предшествующий по времени началу эксперимента и по его окончании. Показатели заболеваемости мужчин зрелого возраста, полученные в процессе педагогического эксперимента представлены в таблице 19.

Таблица 19–Показатели заболеваемости мужчин в группах, занимающихся баскетболом до и после начала эксперимента

Заболевание	Группы							
	Экспериментальная (n=30)				Контрольная (n=30)			
	До		После		До		После	
	Усл. ед.	%	Усл. ед.	%	Усл. ед.	%	Усл. ед.	%
ОРЗ	7	22,6	2	6,5	9	30,0	3	10,0
Грипп	3	9,7	0	0	2	6,7	1	3,3
Ангина	3	9,7	0	0	2	6,7	1	3,3
Спортивные травмы	2	6,5	0	0	1	3,3	1	3,3
Всего	15	48,4	2	6,5	14	46,7	6	20,0

Несмотря на то, что к экспериментальным исследованиям привлекались практически здоровые лица, опрос и медицинский осмотр показали, что за контрольный период все участники эксперимента окрепли физически, реже стали обращаться к врачу, повысили работоспособность, меньше стали проявляться болезненные ощущения.

Однако, показатели заболеваний в группах изменились неравномерно. В экспериментальной группе количество заболевших мужчин за время эксперимента сократилась на 35,4%, в контрольной – на 26,6%.

*Техническая подготовленность* важнейшая составляющая в структуре комплексной подготовленности занимающихся мужчин зрелого возраста. Формирование устойчивых технических навыков и обеспечение их надежной реализации в условиях соревновательно-игровой деятельности – главная задача тренировочного процесса.

За истекший период (10 месяцев) практически по всем контролируемым упражнениям как в экспериментальной, так и контрольной группах произошел заметный качественный рост (Таблица 20).

Таблица 20–Показатели технической подготовленности мужчин, занимающихся баскетболом в экспериментальной и контрольной группах

Контрольные тесты	Группы		ЭГ (n=30)		КГ (n=30)		Сравнение данных по t-критерию Стьюдента	
	До	После	До	После	До	После	1-3	2-4
	1	2	3	4				
«Краб», (кол-во раз)	21,5±0,13	30,2±0,11	20,3±0,11	25,9±0,09	p≥0,05	p≤0,01		
	p≤0,01		≤0,01					
Точность передач в цель, (кол-во раз)	8,4±0,03	9,9±0,01	8,3±0,03	9,3±0,02	p≥0,05	p≤0,01		
	p≤0,01		p≤0,01					
Обводка стоек с атакой из-под кольца, (с)	14,5±0,03	13,3±0,02	14,4±0,04	13,7±0,03	p≥0,05	p≤0,05		
	p≤0,01		p≤0,05					
Штрафные броски, (кол-во раз)	5,8±0,05	7,6±0,04	5,8±0,05	6,9±0,04	p≥0,05	p≤0,05		
	p≤0,01		p≤0,01					
Дистанционные броски за 4,5 мин. (кол-во очков)	30,2±0,31	46,6±0,27	31,1±0,32	42,4±0,29	p≥0,05	p≥0,05		
	p≤0,01		p≤0,01					

По всем контрольным тестам показатели до эксперимента недостоверны. По завершению педагогического эксперимента практически все данные достоверны. При этом прирост показателей тестирования в экспериментальной группе превзошел увеличение аналогичных данных в контрольной группе от 8,3% до

53,3% ( $p \leq 0,01$ ). По тесту «краб» и «передачам мяча на точность», характеризующим координационные способности занимающихся, показатели в экспериментальной группе возросли на 41,5% и 17,7% ( $p \leq 0,01$ ), контрольной – на 28,0% и 12,5% ( $p \leq 0,01$ ) соответственно. Значителен прогресс занимающихся в совершенствовании сложного навыка ведения мяча с обводкой стоек и атакой из-под кольца, где показатели достоверно выросли на 8,3% ( $p \leq 0,01$ ) и 4,6% ( $p \leq 0,01$ ).

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 (Рисунок 10).

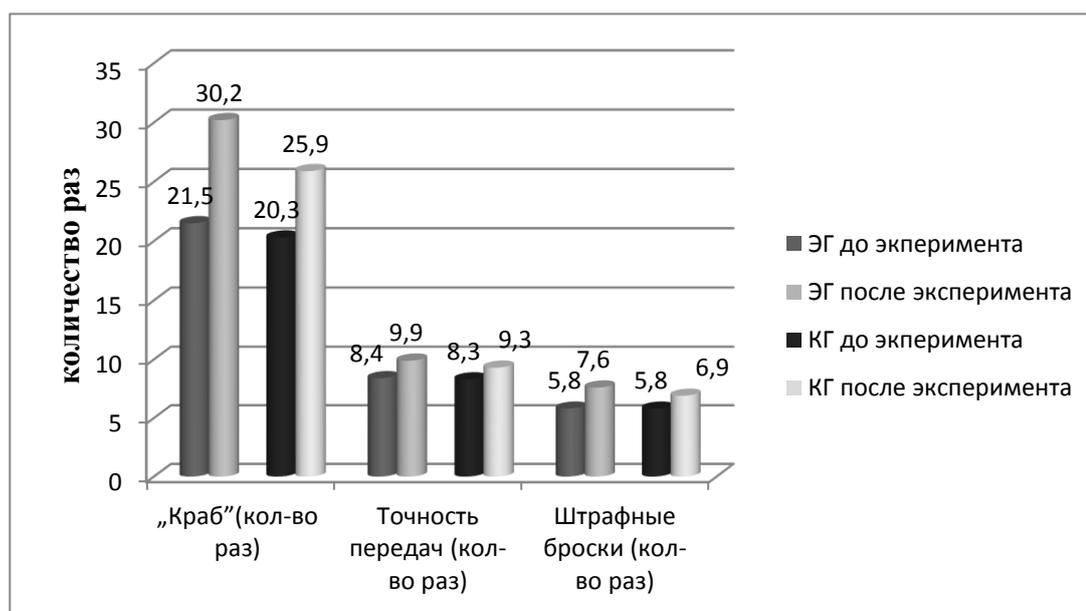


Рисунок 10–Показатели технической подготовленности мужчин, занимающихся баскетболом

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%.

Незначительные технические различия в группах касаются техники ведения мяча с обводкой стоек и атакой кольца (Рисунок 11).

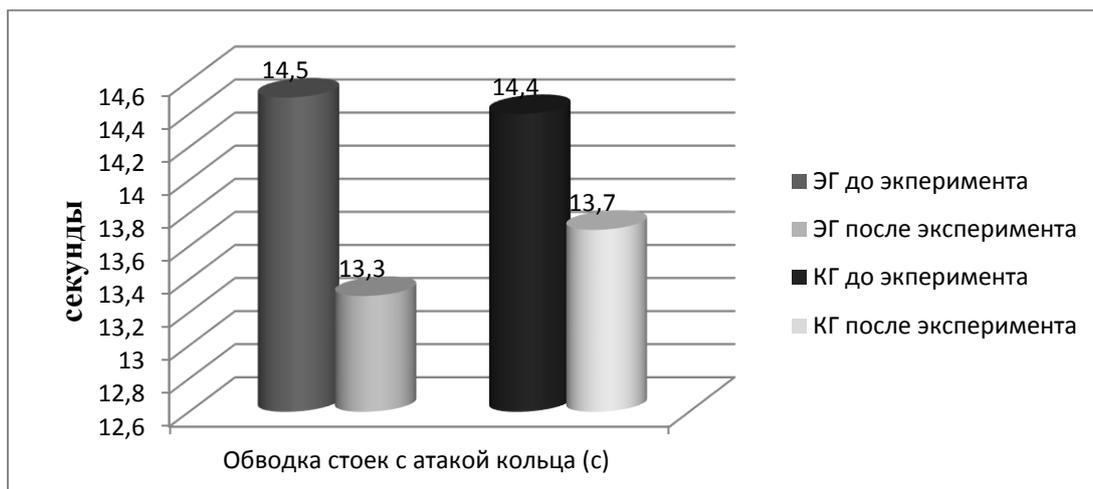


Рисунок 11–Показатели техники ведения мяча с обводкой стоек и атакой кольца

Различие в уровне владения техническими навыками между мужчинами, занимающимися в контрольной и в экспериментальной группах составило 0,7%.

Обращает на себя внимание выравнивание результатов тестирования в экспериментальной группе. Это свидетельствует о возросшей однородности спортивно-технических показателей занимающихся.

В бросках по кольцу на точность со средней и дальней дистанции в контрольной группе у мужчин зрелого возраста до эксперимента показатель лучше на 2,9%, чем в экспериментальной (Рисунок 12).

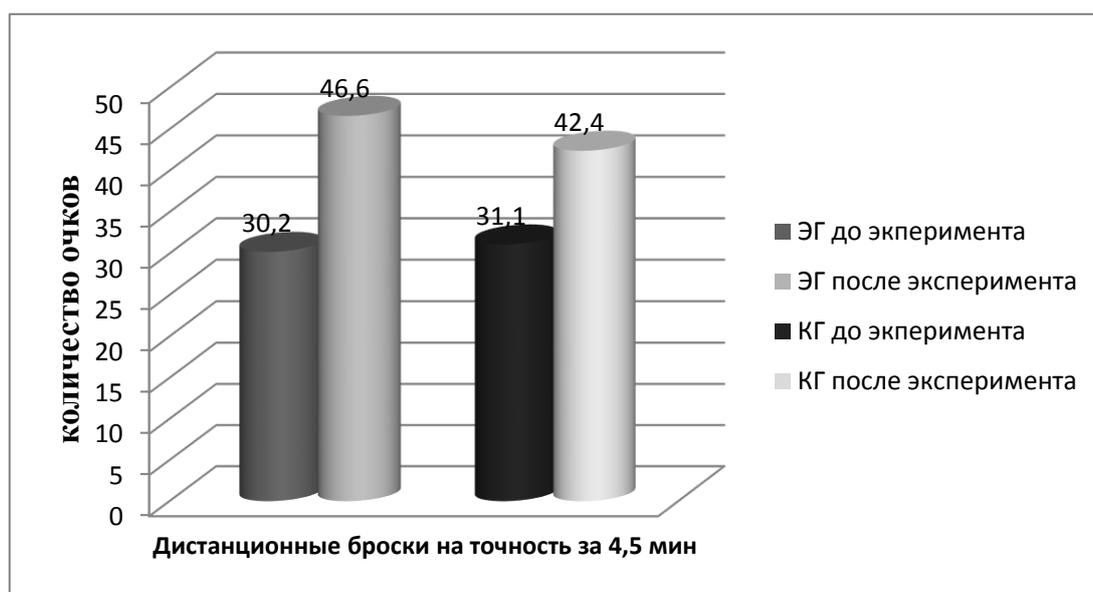


Рисунок 12–Показатели бросков мяча на точность за 4,5 минуты

В тесте на скоростную выносливость и точность попаданий в кольцо со средней и дальней дистанции результаты увеличились в экспериментальной группе на 53,3%, в контрольной – на 36,3% ( $p < 0,01$ ).

Результаты исследования свидетельствуют о комплексном характере воздействия игровой фитнес-технологии на занимающихся, способствуя повышению общей и специальной физической и технической подготовленности.

Для определения влияния возрастных показателей на характер мотивации и принципиальные различия мотивационно-ценностного отношения занимающихся, участники эксперимента были разделены на 2 группы: первую группу составили мужчины в возрасте 21-30 лет, вторую – 31-40 лет. Участники педагогического эксперимента (60 человек) были привлечены к ранжированию пяти доминирующих мотивов в 100-бальной шкале оценок, выявленных в ходе 1-го этапа исследований (Рисунок 13).

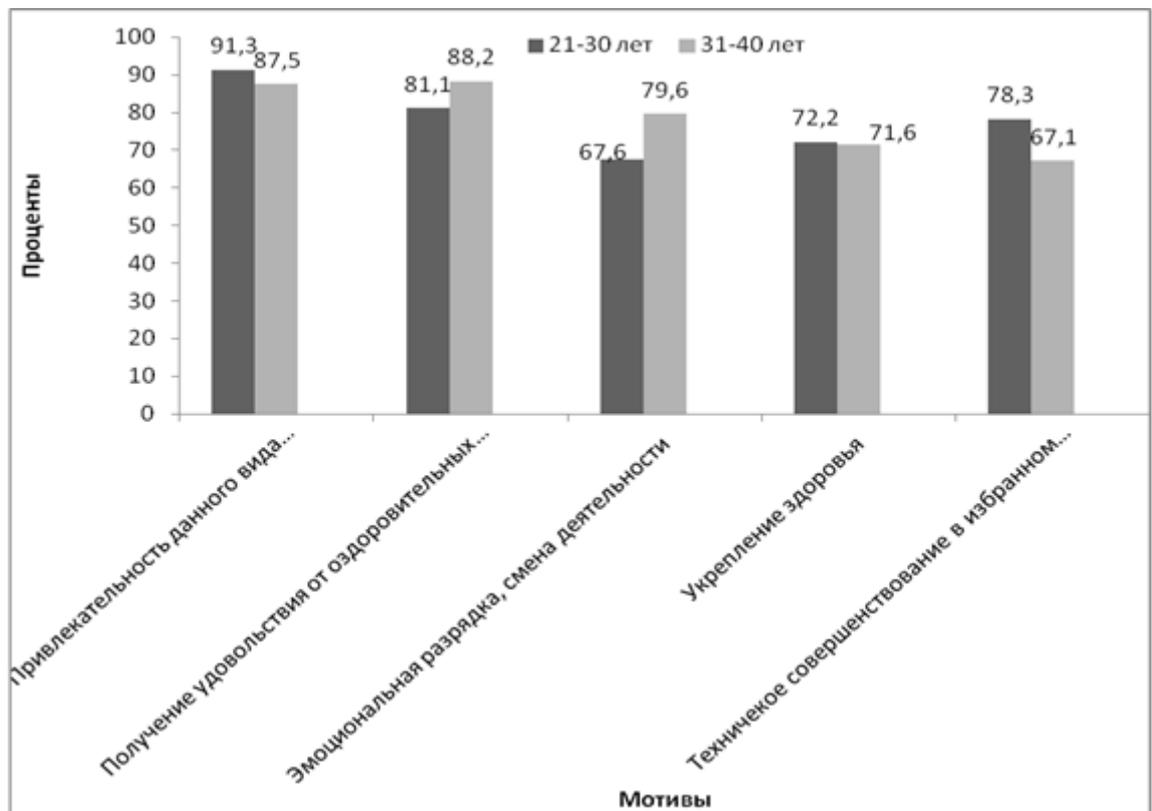


Рисунок 13– Наиболее значимые побудительные мотивы мужчин зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям с использованием средств баскетбола

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 к данному виду 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%), 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%).

Полученные результаты убеждают, что системообразующим фактором поступательного совершенствования в деятельности, в том числе и спортивной, является мотив. При этом спортивная составляющая игровой деятельности, как правило, побуждается многими мотивами, которые представляют собой объективные факторы, вызывающие адекватные действия. Ведущие мотивы определяют направленность деятельности. В данном случае, это получение удовольствия и эмоциональная разрядка, укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и дальнейшее техническое совершенствование.

Так, для мужчин возраста (31–40 лет) более предпочтительны социально значимые мотивы, а для мужчин возраста (21–30 лет) доминирующими являются мотивы самоутверждения.

Анализ показателей психоэмоционального теста САН (Рисунок 14) свидетельствуют о достаточно высоком уровне (4,8–5,7 баллов) значений оценки самочувствия, активности и настроения в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе эксперимента.

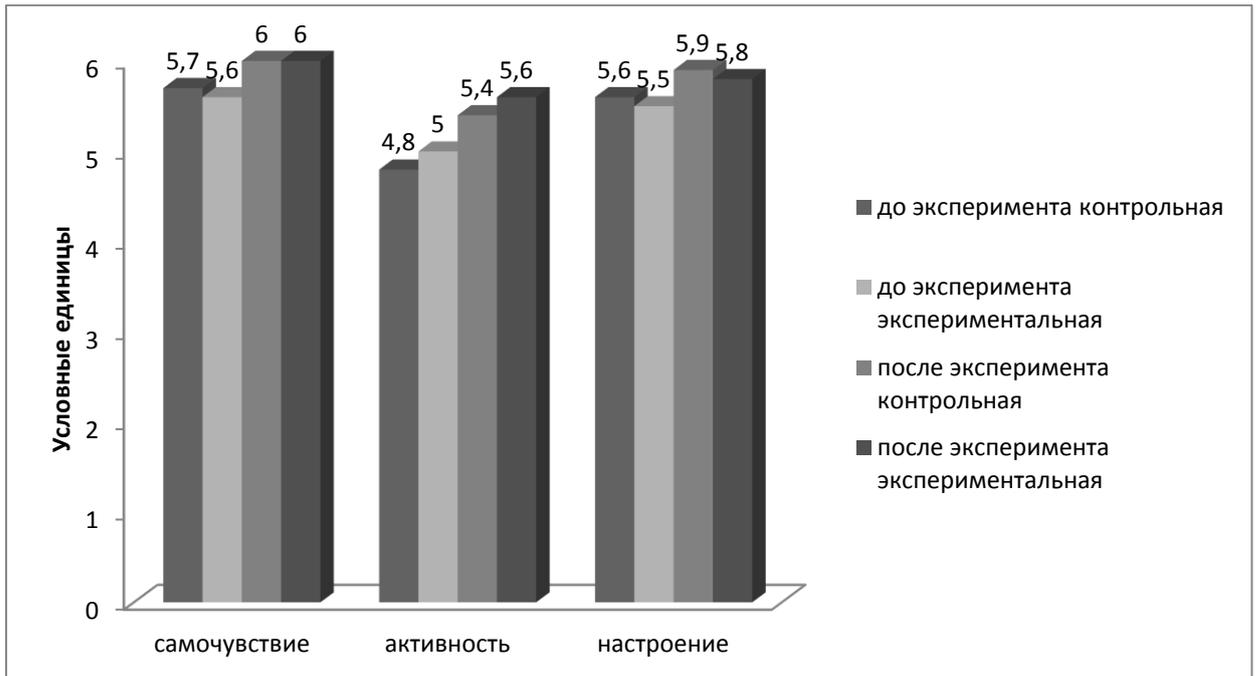


Рисунок 14—Психоэмоциональная реакция на нагрузку мужчин, занимающихся баскетболом за период эксперимента

Более выражены изменения значений по показателю «активность». В контрольной группе произошло увеличение этого показателя на 12,3%, в экспериментальной – на 11,9%. Данные оценки «самочувствие» свидетельствуют об улучшении этого показателя в экспериментальной группе на 8,2%, в контрольной на 6,3%. Менее значимы изменения показателя «настроения». В экспериментальной группе он вырос на 7,2%, в контрольной – на 5,3%.

В обеих группах у мужчин зрелого возраста произошли улучшения показателей, что свидетельствует об уравновешенности основных нервных процессов в результате двигательной деятельности. Но более значимые улучшения произошли в экспериментальной группе.

В ходе эксперимента была поставлена задача, выявить влияние физической нагрузки в процессе занятий баскетболом на психоэмоциональное состояние занимающихся контрольной и экспериментальной групп в зависимости от их реактивной и личностной тревожности (Рисунок 15).

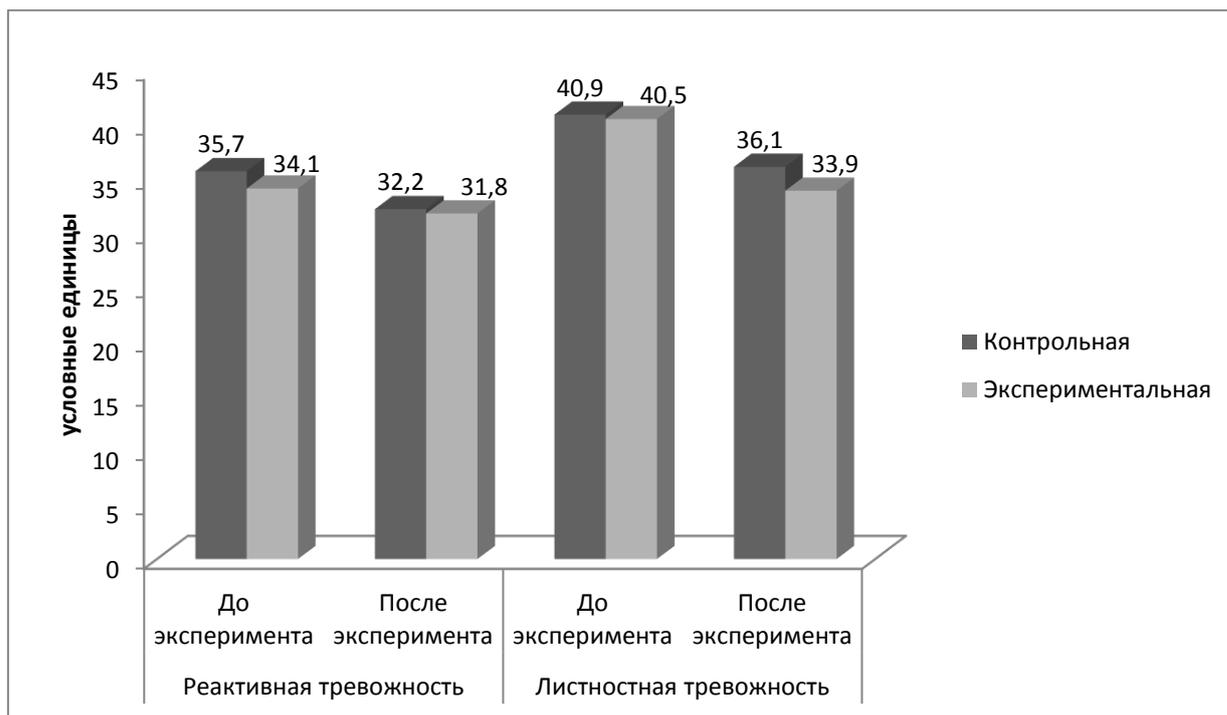


Рисунок 15–Показатели реактивной и личностной тревожности мужчин, занимающихся баскетболом за период эксперимента

Установлено, что показатели реактивной тревожности мужчин обеих групп на всех этапах обследования статистически не достоверны ( $p \geq 0,05$ ) и находятся в пределах умеренной тревожности. Оптимальный уровень тревожности, в данном случае, является по Ч.Д. Спилбергу показателем «полезной тревоги» и проявляется как обязательное свойство личности. Характерно, что средние показатели состояния тревоги в группах до и после занятий оставались на уровне умеренной тревожности (31–45 баллов).

Личностная тревожность характеризует внутреннее состояние личности и является стабильным свойством человека.

Показатель личностной тревожности обследуемых мужчин в группах находится в границах умеренной тревожности с тенденцией достоверного снижения к завершающей стадии эксперимента. Особенно заметно данная тенденция проявляется в экспериментальной группе (от 40,5 до 33,9 балла). В контрольной группе данный показатель снизился с 40,9 до 36,1 балла.

Уровень личностной тревожности у занимающихся в обеих группах за отчетный период достоверно снизился ( $p \leq 0,05$ ). Результаты эксперимента свидетельствуют, что направленное воздействие игровыми средствами на эмоциональное состояние занимающихся способствует снижению тревожности.

Полученные результаты позволяют заключить, что у мужчин зрелого возраста, занимающихся по игровой фитнес-технологии в рамках дозированной мышечной нагрузки, формируется устойчивый статус улучшения психоэмоционального состояния к условиям физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### Заключение по 4 главе

Полученные положительные результаты мужчин зрелого возраста по достижению прогрессирующих показателей физического состояния, технической подготовленности, по стабилизации их психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, свидетельствуют об эффективности разработанной в рамках настоящей работы игровой фитнес-технологии, которая представляет собой совокупность следующих материалов, представленных в приложениях:

- содержание и методика экспериментальной игровой фитнес-технологии средствами баскетбола (Приложение П);
- организационно-методические основы занятий (Приложение Р);
- содержание занятий экспериментальной игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола мужчин зрелого возраста (Приложение С);
- экспериментальная игровая фитнес-программа мужчин, занимающихся баскетболом в годичном цикле (Приложение Л);
- протокол педагогического наблюдения с целью выявления среднего ЧСС при

проведении занятия (Приложение М);

- протокол педагогического наблюдения (хронометрирование), с целью выявления и оценки расхода времени на различные упражнения и плотности занятия (Приложение Н).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ретроспективный анализ литературных источников свидетельствует о значительном росте популярности фитнеса в последние годы и успешном решении задачи по удовлетворению потребностей в физкультурно-оздоровительной деятельности различных возрастных и социальных групп населения.

Появление на Российском рынке услуг такого феномена как фитнес определяет закономерный переход от сложившихся консервативных схем занятий физической культурой к инновационным видам в структуре фитнес-индустрии.

Основные усилия специалистов в исследовании проблем фитнеса сосредоточены, преимущественно, на контингенте молодого возраста (дошкольники, школьники, студенты). Другая, более многочисленная категория – лица зрелого возраста, отличается широким разнообразием специфических особенностей: возрастных, семейно-бытовых, уровня образования, общего развития и пр., которые формируют определенный комплекс потребностей, интересов и наклонностей, не характерных для других возрастных категорий и социальных групп.

Анализ и учет возрастных инволюционных морфофункциональных изменений является актуальной задачей исследования и согласуется с законом развития двигательной сферы человека, являющимся основой созданного природой логики совершенствования всего многообразия двигательных структур моторики человека.

Материалы исследований показывают наличие относительно стабильных потенциальных возможностей сохранения двигательных способностей мужчин до 40 лет. Следует отметить, что если в возрасте 21-30 лет пренебрежение физическими нагрузками компенсируется достаточно устойчивой работоспособностью функциональных систем, то в более старшем возрасте вступают в силу физиологические закономерности снижения адаптационных способностей организма. Вместе с тем, причины возрастного характера не в полной

мере объясняют снижение уровня физического состояния лиц, занимающихся баскетболом.

Условия труда и быта, сама профессиональная деятельность занимающихся проходит на фоне мышечных нагрузок невысокой интенсивности и не оказывает тренирующего воздействия на организм человека. Педагогический эксперимент показал не только высокий эмоциональный фон и заинтересованность занимающихся, но и возможности совершенствования физических качеств, технических умений и двигательных навыков.

Эффективность реализации игровой фитнес-технологии сопряжена с полноценным учетом факторов социального, психологического и физиологического характера, поскольку на уровень морфофункционального состояния занимающихся оказывает негативное влияние профессиональная деятельность, режим труда и отдыха, характер двигательной активности.

На современном этапе развития фитнеса до настоящего времени остаются слабо разработанными и научно-обоснованными фитнес-технологии игрового характера, содержанием которых являются упражнения, игровые приемы и действия из различных видов спортивных игр: баскетбола, волейбола, мини-футбола и др. Подобная ситуация, по мнению ряда авторов, сложилась вследствие достаточно высокой по интенсивности, но трудно регулируемой, физической нагрузки и психоэмоционального напряжения в процессе игровой деятельности.

Сохранение устойчивого уровня топографии функций мышечного аппарата и отдаление инволюции двигательных качеств является определяющим в обосновании рациональных физических нагрузок, адекватных уровню функционального состояния занимающихся, активизации познавательной, эмоциональной и потребностно-мотивационной сферы мужчин зрелого возраста.

Достоверные изменения показателей психоэмоционального состояния и личностной тревожности по итогам эксперимента убеждают в успешной адаптации баскетболистов к условиям психоэмоциональной напряженности в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Это свидетельствует об

эффективности воздействия игровых средств фитнес-программы на эмоциональное состояние занимающихся.

Социологические исследования показывают, что потребности и интересы занимающихся располагаются в широком диапазоне: от желания получить удовольствие от игровой деятельности и укрепить здоровье до желания заниматься баскетболом и достижения технического совершенствования.

Ведущие мотивы, как известно, определяют направленность деятельности, при этом иерархия этих мотивов в процессе деятельности может меняться, когда деятельность побуждается мотивами, не занимающими доминирующие позиции в системе ценностных ориентаций. Учет и анализ эффективности мотивации и технических результатов в процессе игровой деятельности мужчин, занимающихся баскетболом, обуславливают необходимость оптимизации тренировочного процесса, внесения корректив и поддержания устойчивого интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности средствами баскетбола лиц различного возраста.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о комплексном характере воздействия средств и методов игровой фитнес-программы на занимающихся, обеспечивая повышение общей и специальной физической и технической подготовленности, углубление специальных знаний, совершенствование двигательных способностей. Прирост показателей тестирования в экспериментальной группе превысил увеличение аналогичных данных в контрольной группе от 4,0% до 17,0%.

Дальнейшее развитие фитнеса специалисты связывают с разработкой более качественных и совершенных оздоровительных программ массового использования и персональных программ на основе компьютерного моделирования и интеграции фитнеса и системы образования и здравоохранения.

Достигнутые положительные результаты в ходе педагогического эксперимента подтвердили рабочую гипотезу и позволили сделать заключение о том, что реализация игровой фитнес-технологии в рамках экспериментальной

фитнес-программы обеспечила достижение оптимального уровня физической, технической подготовленности, стабилизацию психоэмоционального состояния, воспитание мотивационно-ценностного отношения занимающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности. Результаты игровой фитнес-технологии мужчин зрелого возраста с использованием средств баскетбола внедрены в практику тренировочных занятий в фитнес-клубах сети Спортлайф «Байконурский» и «Меркурий» ООО «ПремьерСпорт» (Приложения Т; У).

На основании проведенного 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 возрастно-половым 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 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-технологию 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 ЛИТЕРАТУРЫ

1. Автоматический расчет t-критерия Стьюдента [Электронный ресурс] // Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. – 4-е издание испр. – Москва : Московский психолого-социальный ин-т, Флинта, 2006. – Режим доступа : <http://www.psychol-ok.ru/statistics/student/>. – (дата обращения: 10.06.2015).
2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов // Физическая культура и спорт. – 1978. – № 2. – С. 35–39.
3. Аникиенко, Ж.Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств : автореф. дис ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Аникиенко Жанна Глебовна ; Кубанский гос. ун-т физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2013. – 25 с. : ил. – Библиогр.: с. 24–25.
4. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Е.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 12. – С. 29–31.
5. Аркелов, Г.Г. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции / Г.Г. Аркелов, Н.Р. Шишкова // Вестник Московского университета. Сер. 14 «Психология». – 1998. – № 1. – С. 18–32.
6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований физического воспитания : пособие для студентов, аспирантов, преподавателей физической культуры / Б.А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
7. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21–22.

8. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. : ил.
9. Барчуков, И.С. Методология. Теория практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – Москва, 2006. – 528 с.
10. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / Под общ. ред. Ю.М. Портнова. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 476 с.
11. Батракова, И.С. Теоретические основы организации педагогического процесса в современной школе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И.С. Батракова. – Санкт-Петербург, 1995. – 37 с.
12. Батыршина, А.Р. Психофизический аспект проблемы воли в отечественной психологии / А.Р. Батыршина // Самарский научный вестник. – 2014. – №4 (9). – С. 34–35.
13. Богданов, О.А. Использование общеразвивающих гимнастических упражнений для развития аэробной выносливости студенток : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.А. Богданов ; НИИ физ. культуры. – Санкт-Петербург, 1992. – 22 с. – Библиогр.: с. 20–22.
14. Бордовский, В.А. Организационно-управленческие инновации в системе высшего педагогического образования / В.А. Бордовский ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ, 1998. – 179 с. : ил. – Библиогр.: с. 174–178.
15. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–47.
16. Борилкевич, В.Е. Фитнес: сущность понятия / В.Е. Борилкевич // Вопросы физического воспитания студентов : Межвуз. сб. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2003. – С. 32–35.
17. Борилкевич, В.Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В.Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической

- культуры : материалы международного конгресса / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2006. – С. 33–35.
18. Венгерова, Н.Н. Структурные модули физкультурно-оздоровительных технологий / Н.Н. Венгерова // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : матер. Всерос. заоч. науч.-практ. конф., 10 октября 2014 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород, 2014. – С. 53–56.
  19. Венгерова, Н.Н. Характеристика российского рынка фитнес-услуг / Н.Н. Венгерова // Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. VI Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Е.Г. Сайкиной, Г.Н. Пономарева. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 73–77.
  20. Винограй, Э.Г. Методологический проект развития системной философии / Э.Г. Винограй // Философия здоровья человека и общества. – Новосибирск, 1996. – С. 54–60.
  21. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юрилья, Т.А. Смирнова. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с. : ил. – (Наука - здоровью).
  22. Висел, Холл. Баскетбол: шаги к успеху / Холл Висел ; пер. с англ. Жукова. – Москва : АСТ: Астрель, 2009. – 222 с.
  23. Войтенко, Т.П. Игра как метод обучения и личностного развития : методическое пособие для педагогов начальной и средней школы. – Калуга : Адель, 1997. – 186 с.
  24. Воронцова, В.Г. Постдипломное образование педагога: гуманитарно-аксиологический подход : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.П. Воронцова ; Рос. акад. образования, Ин-т образования взрослых. – Санкт-Петербург, 1997. – 47 с.
  25. Гаврилов, Д.Н. Технология тестирования при занятиях физическими упражнениями : методические рекомендации / Д.Н. Гаврилов, А.Г. Комков, А.В. Малинин. – Санкт-Петербург : ООО Аркуш, 2003. – 22 с.

26. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган ; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – Москва : АСТ : Астрель, 2007. – XVI, 303 [1] с. : ил.
27. Гильфанова, Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гильфанова Елена Каусаровна ; Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2011. – 27 с. : ил. – Библиогр.: с. 25–27.
28. Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 230, [1] с. : ил. – (Спорт в рисунках).
29. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. – Москва : Владос, 2000. – 236 с.
30. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 286 с.
31. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – Москва : ФАИР, 1997. – 224 с.
32. Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / Е.Я. Гомельский. – Москва, 2010. – 60 с.
33. Горелов, А.А. К проблеме систематизации новых физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, В.П. Сущенко // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 2. – С. 45–50.
34. Горцев, Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г.В. Горцев. – Москва : Вече, 2001. – 318, [2] с. : ил. – (Научи себя сам).
35. Григорьев, В.И. Значение фитнес-индустрии в оптимизации соотношения труда и досуга / В.И. Григорьев // Актуальные проблемы труда и развития человеческого потенциала : сб. науч. трудов. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУЭФ, 2006. – С. 106–115.
36. Григорьев, В.И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии / В.И. Григорьев // Фитнес в инновационных процессах

- современной физической культуры : матер. Всеросс. конф. / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена – Санкт-Петербург, 2008. – С. 17–25.
37. Григорьев, В.И. Системная модернизация физического воспитания студентов вузов на основе интеграции фитнес-культуры / В.И. Григорьев // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. мат. межд. науч.-практ. конф. / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2006. – С. 16–25.
38. Григорьев, В.И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУЭФ, 2006. – 208 с.
39. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУЭиФ, 2010. – 228 с.
40. Григорьев, В.И. Идентификация и развитие Всероссийского кластера фитнес-культуры / В.И. Григорьев // 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 ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 13–20.
41. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
42. Гурвич, А.В. Перспективы развития фитнеса в высших профессиональных образовательных учреждениях / А.В. Гурвич, А.Г. Макаров, М.И. Балтрунас // 105 лет физической культуре и спорту в Санкт-Петербургском государственном университете : сб. науч. статей / С.-Петерб. гос. ун-т. – Санкт-Петербург, 2005. – С. 63–65.
43. Гурвич, А.В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гурвич

- Андрей Вячеславович ; Воен. ин-т физ. культуры. – Санкт-Петербург, 2007. – 25 с.
44. Давыдов, В.Ю. Новые фитнес-системы : (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учебное пособие для студентов физкультурных вузов / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во Волгоградского государственного университета, 2005. – 282,[1] с. : ил. – Библиогр.: с. 275–281.
45. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – Москва : Медицина, 1988. – 285 с. : ил.
46. Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 238 с. – Библиогр.: с. 228–237.
47. Дмитриенкова, Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта. Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л.П. Дмитриенкова. – Смоленск : Знание, 1980. – 298 с.
48. Дубинин, В.И. Методика тренировки в фитнесе / В.И. Дубинин, Н.Ю. Абрамова // Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты : сб. науч. тр. / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2000. – С. 59–70.
49. Егорова, М.А. Функциональные пробы : учебное пособие по курсу «Основам врачебного контроля» / М.А. Егорова ; ФГБОУ СПО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва». – Брянск : [б. и.], 2013. – 48 с.
50. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев ; Воен. ин-т физ. культуры. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2008. – 198 с.

51. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 3-е изд., испр. – Москва : Академия, 2007. – 265, [1] с. : ил. – (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). – (Учебное пособие). – Библиогр. в конце глав и в тексте.
52. Жигалова, Я.В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30 - 50-летнего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : Спец. (13.00.04) / Я.В. Жигалова ; [Всерос. НИИ физ. культуры и спорта]. – Москва, 2003. – 23 с. : ил. – Библиогр.: с. 23 (2 назв.).
53. Задворнов, К.Ю. Пути и средства повышения результативности действий баскетболисток 16-18 лет в нападении быстрым прорывом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Ю. Задворнов ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1985. – 22 с. : ил.
54. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с. : ил.
55. Здоровье и образ жизни : учебно-методическое пособие / Д.Н. Давиденко, В.А. Щеголев, А.И. Суханов, О.А. Чурганов. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2003. – 100 с.
56. Золотова, М.Ю. Содержание физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе ритмической гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : Спец. 13.00.04 / М.Ю. Золотова ; Моск. пед. ун-т. – Москва, 2001. – 24 с. : ил. – Библиогр.: с. 24 (8 назв.).
57. Изаак, С.И. Управление физкультурно-оздоровительной работой : учебно-методическое пособие / С.И. Изаак, М.Х. Андреев, М.Н. Пуховская. – Москва : Олимпия Пресс, 2005. – 96 с.
58. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург и др : Питер, 2000. – 508 с. : ил. – (Мастера психологии). – Предм. указ.: с. 502–508. – Библиогр.: с. 480–501.

59. Ильин, Е.П. Психология спорта : [учебник] / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 351 с. : ил. – (Мастера психологии). – Библиогр.: с. 333–334.
60. Иноземцева, Т.А. Совершенствование точности бросков в баскетболе : методические рекомендации [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т.А. Иноземцева. – Электрон. дан. – Томск : ТГУ (Томский государственный университет), 2010. – 38 с. – Режим доступа : [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=44221](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44221). – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 22.08.2015).
61. Кабановская, Е.С. Особенности формирования и регулирования российского рынка фитнес-услуг / Е.С. Кабановская // Известия Санкт-Петербургского университета экономики и финансов. – 2008. – № 3. – С. 171–172.
62. Казакова, М.С. Двигательно-ритмическое воспитание дошкольников на занятиях гимнастикой : автореф. дис. ... канд. пед. наук : Спец. 13.00.04 / Казакова Марина Сергеевна ; [Рос. гос. акад. физ. культуры]. – Москва, 2002. – 23 с. : ил. – Библиогр.: с. 23 (4 назв.).
63. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. : ил. – (Наука-спорту. Спорт. медицина).
64. Киевская, О.Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского Заполярья : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 10.01.02 / Киевская Ольга Геннадьевна ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2001. – 169 с.
65. Кириллова, Е.Г. Индивидуализация процесса физического воспитания девушек 14 - 17 лет с преимущественным использованием средств ритмопластики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : Спец. 13.00.04 / Е.Г. Кириллова ; С.-Петербур. НИИ физ. культуры. – Санкт-Петербург, 1997. – 22 с. – Библиогр.: с. 22.

66. Кит, Л.С. Пятнашки в тренировке баскетболистов : учебно-методическое пособие / Л.С. Кит, Б.Е. Лосин ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и], 2002. – 28 с.
67. Колос, В.М. Баскетбол: теория, практика / В.М. Колос. – Минск : Полымя, 1988. – 132 с. : ил.
68. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / Комков Александр Григорьевич ; [Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. – Санкт-Петербург, 2000. – 54 с. : ил. – Библиогр.: с. 50–54 (60 назв.).
69. Косачева, Н.В. Воздействие методики комплексного использования средств фитнеса на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Косачева Наталья Викторовна ; Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012. – 26 с. : ил. – Библиогр.: с. 26.
70. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. –176 с.
71. Костюков, В.В. Теория и методика использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Костюков Владимир Викторович ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – Москва, 1993. – 48 с. – Библиогр.: с. 43–48.
72. Костюченко, В.Ф. Профессионализм в сфере физической культуры : учебно-методическое пособие / В.Ф. Костюченко ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2003. – 163 с.
73. Краузе, Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер ; пер. с англ. – Москва : АСТ : Астрель, 2006. – 224 с.

74. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
75. Круглова, Т.Э. К вопросу о проблемах управления сферой фитнес-услуг / Т.Э. Круглова, С.И. Смирнов // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. межд. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Г.Н. Пономарева, Е.Г. Сайкиной ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2011. – С. 111–117.
76. Круглова, Т.Э. Подготовка специалистов для сферы фитнес-услуг / Т.Э. Круглова, С.И. Смирнов // Традиции и инновации Российского высшего образования в сфере физической культуры опыт транскультурного ориентирования : моногр. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Е.В. Утишевой, Н.Г. Закревской. – Санкт-Петербург, 2011. – С. 218–249.
77. Кудашова, Л.Т. К вопросу о современном подходе в организации работы фитнес-клубов России / Л.Т. Кудашова // Гимнастика : сб. научных трудов ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2006. – Вып. IV. – С. 66–71.
78. Кудра, Т.А. Фитнес: американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Т.А. Кудра ; М-во трансп. Рос. Федерации, мор. гос. ун-т им. адм. Г.И. Невельского. – Владивосток : МГУ, 2003. – 212,[1] с. : ил. – Библиогр.: с. 204–209.
79. Кудрявцев М.Д. Методика развития гибкости у студентов вузов : учебно-практическое пособие / М.Д. Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская. Красноярск : КГТЭИ, 2010.
80. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия : перевод с английского / К. Купер. – 2-е изд. доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

81. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: методика проведения комплексных занятий оздоровительной направленности взрослого населения (для женщин) : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Г.М. Лаврухина, Л.Т. Кудашова, Н.Н. Венгерова ; М-во спорта Рос. Федерации ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. – 204 с. – Библиогр.: с. 139–150.
82. Лаврухина, Г.М. Фитнес : учебно-методическое пособие / Г.М. Лаврухина ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2002. – 43 с. – Библиогр.: с. 42–43.
83. Лазарев, В.С. Системное развитие школы / В.С. Лазарев. – 2-е изд. – Москва : Педагогическое общество России, 2002. – 304 с.
84. Липовка, А.Ю. Методика оздоровительной направленности в водной среде для мужчин «Аква-Тай» / Анна Юрьевна Липовка, Владимир Петрович Липовка, Андрей Владимирович Семёнов ; С.-Петерб. гуманитарный ун-т профсоюзов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 71–75. – Библиогр.: с. 75.
85. Липовка, А.Ю. Принципы оздоровительной тренировки по аквафитнесу / А.Ю. Липовка // Физическая культура и здоровье студентов вузов : матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. / СПбГУП. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 68–69.
86. Лисицкая, Т.С. Аэробика: теория и методика : в 2 т. Т. 1 / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – 229 с. : ил. – Библиогр.: с. 226–229.
87. Лисицкая, Т.С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах / Т.С. Лисицкая, С.И. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 37–38.

88. Лихачев, О.Е. Динамика показателей физического состояния мужчин 30-50 лет в годичном цикле занятий рекреационным баскетболом / Олег Евграфович Лихачев, Анна Валентиновна Мазурина, Владимир Валерьевич Гуков ; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма ; Ухтинский гос. техн. ун-т// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 40–42.
89. Лосева, Н.А. Фитнес-технологии как средство оздоровления и повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста / Н.А. Лосева, Е.Г. Сайкина // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. межд. науч.-практ. конф. / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2010. – С. 56–62.
90. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки / НИИФК. – Санкт-Петербург, 1984. – С. 124–125.
91. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва : ГЦИФК, 1992. – 119, [2] с. – Библиогр.: с. 115–119.
92. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.И. Лубышева. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2004. – 240 с.
93. Лукьяненко, А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Лукьяненко Андрей Георгиевич. – Москва, 2002. – 134 с.
94. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры : монография / В.П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2005. – 256 с.
95. Лутченко, Н.Г. Совершенствование спортивно-технической подготовленности мужчин-баскетболистов в фитнес-клубе с использованием

- игровой фитнес-технологии / Николай Георгиевич Лутченко, Наталия Игоревна Перевозникова ; С.-Петерб. гос. политехнич. ун-т ; С.-Петерб. гуманитарный ун-т профсоюзов// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 79–83. – Библиогр.: с. 83.
96. Лутченко, Н.Г. Научно-методическое обоснование фитнес-программы для мужчин-баскетболистов в возрасте 20-39 лет / Николай Георгиевич Лутченко, Наталия Игоревна Перевозникова, Валерий Геннадиевич Иванов ; С.-Петерб. гос. политехнич. ун-т ; С.-Петерб. гуманитарный ун-т профсоюзов// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 69–73. – Библиогр.: с. 72–73.
97. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта / Э. Майнберг. – Москва : Аспект-пресс, 1995. – 318 с.
98. Марищук, В.Л. Психология физической подготовки и спорта / В.Л. Марищук, Н.В. Романенко, М.А. Евдокимов. – Санкт-Петербург : ВИФК, 2002. – 392 с.
99. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – Санкт-Петербург : Евразия, 1999. – 478 с.
100. Мастеров, А.Г. Методика применения нетрадиционных оздоровительных средств на уроках физической культуры с младшими школьниками : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мастеров Андрей Геннадьевич ; Волгоград. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2002. – 183 с.
101. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – Изд. 3-е. – Санкт-Петербург : Лань, 2003. – 160 с. : ил. – Гриф: Доп. Гос. Ком. РФ по физ. культуре и спорту.
102. Махова, И.Ю. Отечественные теории периодизации психического развития / И.Ю. Махова // Психология развития: теоретические основы : учеб. пособие. – Хабаровск : ДВГУПС, 2006.
103. Мельничук, М.В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на

- примере фитнес-программы) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мельничук Марина Владимировна ; [ВНИИ физ. культуры и спорта]. – Москва, 2001. – 163 с.
104. Меньшуткина, Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Меньшуткина Тамара Геннадьевна ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2000. – 332 с.
105. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
106. Мильнер, Е.Г. Формула жизни / Е.Г. Мильнер. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
107. Миронов, В.В. Система формирования методических навыков на занятиях по физической подготовке / В.В. Миронов. – Ленинград : ВДКИФК, 1987. – 202 с.
108. Митриченко, Р.Х. Определение мотивации и интереса студентов к занятиям физической культурой / Р.Х. Митриченко // Физическая культура и здоровье студентов ВУЗов / СПбГУП. – Санкт-Петербург, 2009. – С. 159–161.
109. Митрофанова, А.Г. Аэробика : учебное пособие / А.Г. Митрофанова. – Вологда : ВоГУ, 2014. – 84 с.
110. Михеев, С.Д. Педагогические основы теории и практики игр в системе физической подготовки военнослужащих : дис. ... д-ра пед. наук / Михеев Сергей Дмитриевич ; Воен. ин-т физ. культуры. – Санкт-Петербург, 1996. – 316 с.
111. Морган, Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / Вуттен Морган ; пер. с англ. А.В. Зубковой. – Москва : ТВТ Дивизион, 2008. – 400 с.
112. Морфофункциональные особенности адаптации организма : сборник научных трудов / I Ленингр. мед. ин-т им. И.П. Павлова ; Под ред. Л.А. Алексиной. – Ленинград : [б. и.], 1988. – 106 с. : ил. – Библиогр. в конце ст.

113. Моченов, В.П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Моченов Валерий Петрович. – Москва, 1994. – 24 с.
114. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 115 – 122.
115. Нестерова, Э.Э. Влияние оздоровительных занятий баскетболом на психофизическое и функциональное состояние ветеранов спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нестерова Элла Эдуардовна. – Москва, 2012. – 23 с.
116. Нестеровский, Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 336 с.
117. Нормирование физической нагрузки в занятиях оздоровительной направленности : [учебное пособие] / Д.Н. Гаврилов [и др.] ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 1996. – 56 с.
118. Ольховская, Е.А. Исследование функции внешнего дыхания : учебно-методическое пособие / Е.А. Ольховская, Е.В. Соловьева, Вл.В. Шкарин ; Нижегородская гос. мед. акад. – 5-е изд. – Нижний Новгород : Изд-во НижГМА, 2015. – 56, [1] с. : ил.
119. Паршиков, А.С. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование : монография / А.С. Паршиков. – Москва : Советский спорт, 2003. – 352 с.
120. 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. научн.-метод. конф. по физ. восп. студ. высш. учебн. завед. России, посвящ. 100-летию олимпийского движения в России / под ред. С.С. Крючека. – Санкт-Петербург, 2011. – С. 239–240.
121. 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. / СПбГУП. – Санкт-Петербург, 2014. – С. 119–121.
122. Перевозникова, Н.И. Баскетбол – путь к здоровью / Н.И. Перевозникова // Физическая культура студентов : матер. 59-й Санкт-Петербургской межвуз. научн.-практ. конф. по физ. восп. студ. высш. учебн. завед. России / под ред. канд. пед. наук проф. С.С. Крючека. – Санкт-Петербург, 2010. – С. 319–320.
123. Перевозникова, Н.И. Игровая фитнес-технология как средство совершенствования спортивно-технической подготовленности занимающихся баскетболом в фитнес-клубе / Н.И. Перевозникова, Н.Г. Лутченко // XLII «Неделя науки СПбГПУ» : матер. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. «Физическая культура, спорт и здоровье студентов» / под общ. ред. проф. Л.М. Волковой. – Санкт-Петербург, 2014. – Ч. XII. – С. 147–151.
124. Перевозникова, Н.И. Использование игрового и соревновательного методов в физическом воспитании студентов / Н.И. Перевозникова // Физическая культура студентов : матер. 58-й межвуз. научн.-метод. конф. по физ. восп. студ. высш. учеб. завед. Санкт-Петербурга / Оргкомитет конференции. – Санкт-Петербург, 2009. – С. 41–43.
125. 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.
126. 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. / СПбГУП. – Санкт-Петербург, 2012. – С. 158–160.
127. 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 ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 108–112.
128. Полиевский, С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения / С.А. Полиевский, В.В. Кузин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 136 с.
129. Пономарев, Г. Н. Высшее профессиональное образование в области физической культуры: состояние; предпосылки и направления обновления : монография / Г.Н. Пономарев. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003.– 262 с.
130. Пономарев, Г.Н. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе. / Г.Н. Пономарев, Е.Г. Сайкина, Н.А. Лосева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 55–60.
131. Пономарев, Г.Н. Здоровье сберегающие технологии в системе непрерывного физкультурного образования: стратегия развития / Г.Н. Пономарев // 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 ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 7–13.
132. Пономарев, Г.Н. Компетенции специалиста по фитнесу и их соответствие особенностям его профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / Г.Н. Пономарев, Е.Г. Сайкина // Фитнес : теория и практика : Электронный научный журнал. – 2013. – № 1. – Режим доступа : [fitness.esrae.ru/2-15](http://fitness.esrae.ru/2-15). – (дата обращения: 11.05.2015).
133. Пономарев, Н.А. Философия и научная картина мира : монография / Н.А. Пономарев ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2002. – 144 с.
134. Пономарев, Н.И. Феномен игры в спорте / Н.И. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 8. – С. 16–17.
135. Поньрко, Е.А. Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защищена 25.04.13 / Поньрко Екатерина Александровна ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2013. – 184 с. : ил. – Библиогр.: с. 138–160.
136. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры : учебник для физ. техникумов / Ю.И. Портных ; под ред. Ю.И. Портных. – Изд. 2-е. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 382 с. : ил.
137. Портных, Ю.И. Дидактика игр в школе : учебное пособие / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 261 с. : ил. – Гриф: Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. – Библиогр.: с. 259–261.
138. Портных, Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов : учебно-методическое пособие / Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин, Л.С. Кит ; Нац. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2009. – 64 с.

139. Портных, Ю.И. Доступный каждому баскетбол : пособие для спортсменов и тренеров / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, А.А. Несмечнов. – Санкт-Петербург : АНТТ-Принт, 2011. – 152 с.
140. Поташкин, М.М. Управление развитием школы / М.М. Поташкин, В.С. Лазарев. – Москва : Педагогика, 1995. – 245 с.
141. Психология : учебник для техникумов физической культуры / под общ. ред. А.Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с. : ил.
142. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д.Я. Райгородского. – Самара : БАХРАХ-М, 2001. – 672 с.
143. Романенко, Н.И. Содержание физической подготовки женщин 35-45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Романенко Наталия Ивановна ; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2013. – 24 с. : ил. – Библиогр.: с. 22–24.
144. Рыжкин, Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации : монография / Ю.Е. Рыжкин. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, Нестор, 2005. – 165 с.
145. Сайкина, Е.Г. Фитнес в школе : учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Утро, 2005. – 170 с.
146. Сайкина, Е.Г. Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина // Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы : сб. мат. науч.-практ. конф. посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена и 60-летию факультета физической культуры. – Санкт-Петербург, 2006. – С. 93–97.
147. Сайкина, Е.Г. Фитнес как значимое социокультурное явление / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Фитнес : становление, тенденции и перспективы развития в России : сб. мат. науч.-практ. конф. посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – Санкт-Петербург, 2006. – С. 41–47.

148. Сайкина, Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях : монография / Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 301 с.
149. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Сайкина Елена Гавриловна; [Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. – Санкт-Петербург, 2009. – 46 с. : ил. – Библиогр.: с. 38–46.
150. Сайкина, Е.Г. К вопросу о развитии фитнеса в России : проблемы, тенденции, пути / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Современное состояние проблемы подготовки специалистов по физической культуре и перспективы развития : сб. матер. межвуз. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения» / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2010. – С. 117–125.
151. Сайкина, Е.Г. Систематические аспекты отдельных занятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
152. Сайкина, Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Фундаментальные исследования.– 2012. – № 11-4. С. 890–894.
153. Сарсания, С.К. Физическая подготовка в спортивных играх : учебное пособие / С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов. – Москва : ГЦОЛИФК, 1991. – 97 с.
154. Свирса, А.А. Фитнес-программы на занятиях физического воспитания в вузе / А.А. Свирса, А.В. Мухина // Физическая культура и здоровье студентов вузов : матер. Междунар. мужвуз. науч.-практ. конф. 22 декабря 2003 года. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 95–96.
155. Селевко, Г.Н. Энциклопедия образовательных технологий. / Г.Н. Селевко // В 2-х т. Т.1 – Москва : Народное образование, 2005. – С. 556.
156. Селуянов, В.Н. Технологии оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – Москва : Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.

157. Определение физической подготовленности школьников / под ред. Б.В. Сермеева. – Москва : Педагогика, 1973. – 104 с. : ил.
158. Серова, Л.К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Л.К. Серова ; Мин-во спорта Российской Федерации ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. – 189 с. – Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. – Библиогр.: с. 185–189.
159. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Синяков. – Москва : Знание, 1987. – 96 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. "Физкультура и спорт". № 1).
160. Система поддержки самостоятельной работы СПбГУП [Электронный ресурс]. – Загл. с экрана. – Режим доступа: <http://edu.gup.ru/mod/resource/view.php?id=30046>. – (дата обращения: 27.02.2016).
161. Смирнова, Ю.В. Возможности применения программы «Музыкально-танцевальный экспрессивный тренинг в фитнесе» / Ю.В. Смирнова // 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 ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 99–108).
162. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика: учебно-методическое пособие / И.В. Соколова [и др.] ; С.-Петерб. гуманитарный ун-т профсоюзов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; [под ред. В.П. Липовка]. – Санкт-Петербург : Изд-во Политех. ун-та, 2014. – 86 с. : ил. – Библиогр. в конце гл.
163. Современные оздоровительные технологии. Теория : учебно-методическое пособие / С.-Петерб. гуманитарный ун-т профсоюзов, Нац. гос. ун-т физ.

- культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; [д.п.н., проф. В.П. Липовка и др. ; под ред. В.П. Липовка]. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2014. – 92 с. : табл. – Библиогр. в конце гл.
164. Солодянников, В.А. Типологическая концепция формирования профессионально-педагогических умений специалиста по спортивной гимнастике : автореф. ... дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Солодянников Владимир Андрианович. – Санкт-Петербург, 2002. – 32 с.
165. Спилберг, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилберг // Стресс и тревога в спорте. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–23.
166. Спириин, В.К. Методика оздоровительной физической тренировки индивидуальной направленности для детей школьного возраста : монография / В.К. Спириин. – Великие Луки : Изд-во ВЛГИФК, 2002. – 176 с.
167. Спириин, М.П. Повышение эффективности тактической деятельности баскетболистов при использовании специальных упражнений высокой интенсивности : дис. ... канд. пед. наук / М.П. Спириин ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1979. – 156 с.
168. Спортивные и подвижные игры : учебник для курсантов и слушателей института / под. ред. доц. С.Д. Михеева. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1992. – 491 с.
169. Спортивные игры в физическом воспитании школьников : учебное пособие / О.П. Дегтярева [и др.]. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – 122 с. : ил.
170. Спортивная метрология : учебное пособие / В.В. Афанасьев [и др.]. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. – 242 с.
171. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов педагогических вузов / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – Москва : Академия, 2004. – 400 с. – (Высшее профессиональное образование).

172. Спортивные игры : учебное пособие / М.М. Бобров, Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова [и др.]. – Санкт-Петербург : СПбГУП, 2011. – 236 с.
173. Спортивные игры в образовательном процессе вузов : учебное пособие / В.В. Борисов и [др.]. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. – 227 с.
174. Спортивные игры в физическом воспитании школьников : учебное пособие / [О.П. Дегтярева, И.П. Лопатин, В.А. Перов и др. ; Редкол.: И.П. Лопатин(науч. ред.) и др.], Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – 122 с. : ил.
175. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 7 августа 2009 г. [Электронный ресурс]. – № 1101-р. – 30 с. – Режим доступа : [http://sport.saratov.gov.ru/official/index.php?SECTION\\_ID=158&ELEMENT\\_ID=5235](http://sport.saratov.gov.ru/official/index.php?SECTION_ID=158&ELEMENT_ID=5235). – (дата обращения: 10.08.2013).
176. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
177. Суханов, А.И. Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Суханов Александр Иванович ; [Воен. ин-т физ. культуры]. – Санкт-Петербург, 2002. – 351 с.
178. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003. – 463 с. : ил.
179. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – [4-е изд., стер.]. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с. : ил.
180. Трушкин, А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности : дис. ... д-ра пед.

- наук : 13.00.04 / Трушкин Александр Георгиевич; Ростовский гос. пед. ун-т. – Ростов-на-Дону, 2000. – 586 с.
181. Физвоспитание. Обруч и скакалка как средства для совершенствования фигуры студентов : методические рекомендации / сост.: А.Г. Митрофанова, Э.Р. Исламуратова, А.А. Рассказова. – Вологда : ВоГТУ, 2012. – 23 с.
182. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / Под ред. В.И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 447 с. : ил.
183. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования : монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – Москва : Советский спорт, 2005. – 184 с.
184. Филиппова, С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников : дис. ...д-ра пед. наук / Филиппова Светлана Октавьевна ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2002. – 518 с.
185. Филиппова, С.О. Понятие «фитнесс-технология» и его отличие от понятий «методика», «программа», «система» / С.О. Филиппова // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России : Матер. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – Санкт-Петербург, 2006. – С. 11–23.
186. Фирилева, Ж.Е. Применение фитнес-технологий для детей раннего возраста / Ж.Е. Фирилева // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры : сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2008. – С. 144–153.
187. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 186 с.
188. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – С. 42.

189. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес : перевод с английского / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
190. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френке. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.
191. Хуббиев, Ш.З. Фитнес как философия здорового образа жизни / Ш.З. Хуббиев // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России : сб. матер. междунар. науч.-практ. конф. / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2010. – С. 16.
192. Шаталова, Г.С. Философия здоровья / Г.С. Шаталова ; [Лит. запись А.М. Давыдова]. – Москва : Елен и К°, 1997. – 222 с. : ил. – (Система естественного оздоровления).
193. Шестаков, М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шестаков Михаил Михайлович ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва, 1992. – 44 с. – Библиогр.: с. 41–44.
194. Шитова, Н.А. Факторы, определяющие потребительский спрос на услуги отрасли физической культуры / Н.А. Шитова // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 32–36.
195. Чернова, Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов : методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е.А. Чернова. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 49 с.
196. Чернова, Е.А. Упражнения и игры с мячами в системе баскетболистов : методическое пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической культуры и спорта / Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов ; РФБ. – Москва : [б. и.], 2003. – 102 с. : ил.
197. Яхонтов, Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований : курс лекций / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Олимп, 2006. – 187 с.

198. Яцковец, А.С. Взгляды отечественных и зарубежных ученых на феномен игры / А.С. Яцковец // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68. – С. 190–205.
199. Яшина, С.А. Фитнес-аэробика в культурно-досуговой деятельности студенческой молодежи / С.А. Яшина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 6. – С. 53–58.
200. Andersen, L. Habitual Physical activity and health / L. Andersen, R. Masironi. – Copenhagen. 1978. – P. 112.
201. Archer, D. The advanced fitness instructor's handbook : a complete guide to health and fitness / David Archer. – London : A. & C. Black, 2008. – 192 p. : ill ; 23 cm.
202. Bushman, B.A. Complete guide to fitness & health / Barbara Ann Bushman : American College of Sports Medicine. – Leeds : Human Kinetics, 2011. – 396 p. : col. ill. ; 26 cm.
203. Clow, A. The impact of psychological stress on immune function in the athletic population / A. Clow, F. Hucklebridge // Exercise immunology review. – 2001. – № 7. – P. 5–7.
204. Convention Guide. The Fitness Event of the Century. IDEA. 2000. – 450 p.
205. Cowan, G.O. Amer G. Cardiol. – 1983. – Vol. 52, № 4. – P. 1313–1316.
206. Hedblom, C. "The Body is made to move" : gym and fitness culture in Sweden : [diss.] / Christina Hedblom. – 2009. – 202 с. – Библиогр.: с. 185–194. – Указ.: с. 195–197.
207. Idea Health and Fitness Source. – 1999. – 65 p.
208. Rossi, A. et al. Amer G. Clin. Nutr. – 1982. – Vol. 36, № 3. – P. 478–484.
209. Rost, R. Munch Med Wschr / R.Rost. – 1983. – Vol. 125, № 45. – P. 1025–1028.
210. Sharkey, B.J. Fitness & health / Brian J. Sharkey, Steven E. Gaskill ; University of Montana. – Seventh edition. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2013. – 445 p. : color illustrations ; 28 cm.

211. Siedentop, D. Introduction to physical education, fitness, and sport / Siedentop Dary, Hans Van der Mars. – 8th ed. – New York : McGraw-Hill, 2012. – 348 p. : ill. ; 24 cm.
212. Zarotis, Georgios F. Ziel Fitness-Club Motive im Fitness-Sport / F. Zarotis Georgios. – Aachen Meyer und Meyer. – 1999. – P. 143.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение А

## Анкета

1. Ф.И.О. \_\_\_\_\_
2. Пол \_\_\_\_\_
3. Возраст \_\_\_\_\_
4. Профессия \_\_\_\_\_
5. Находитесь ли Вы под наблюдением какого-либо врача специалиста?  
\_\_\_\_\_

Пояснения \_\_\_\_\_

6. Цель посещения занятий баскетболом: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Занимались ли Вы раньше баскетболом? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Сколько лет занимались спортом: \_\_\_\_\_
9. Имеете ли Вы какой-либо спортивный разряд? \_\_\_\_\_
10. Сколько времени посещаете фитнес-клуб? \_\_\_\_\_

*Уважаемый мужчина!*

*Прошу Вас принять участие в самооценке мотивации посещений занятий по баскетболу. Анонимность гарантируется.*

Анкета: «Мотивационно-ценностное отношение занимающихся к занятиям баскетболом»

Дата \_\_\_\_\_

Почему Вы посещаете занятия по баскетболу? Расположите в порядке возрастания варианты ответов (от наиболее значимого до менее значимого).

1	Улучшение фигуры, осанки, наращивание мышечной массы	
2	Укрепление здоровья	
3	Участие в соревнованиях по баскетболу	
4	Эмоциональная разрядка, смена деятельности	
5	Привлекательность данного вида двигательной активности	
6	Считаю, что спорт продлевает жизнь	
7	Совершенствование в избранном виде двигательной активности	
8	Совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков	
9	Для укрепления силы воли	
10	Получение удовольствия от занятий баскетболом	
11	Привычка посещать занятия в фитнес-клуб	
12	Общение с друзьями	

*Благодарю за ответы!*

*Уважаемый мужчина!*

*Прошу Вас принять участие в самооценке мотивации посещения занятий по баскетболу. Анонимность гарантируется.*

Анкета: «Наиболее значимые побудительные мотивы мужчин зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям с использованием средств баскетбола»

Дата \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дайте, пожалуйста, оценку в баллах значимости каждого вопроса, указанного в таблице (сумма ответов должна составлять 100 баллов).

№	Наименование вопроса	Баллы
1	Привлекательность данного вида двигательной активности	
2	Получение удовольствия от оздоровительных занятий баскетболом	
3	Эмоциональная разрядка, смена деятельности	
4	Укрепление здоровья	
5	Техническое совершенствование в избранном виде двигательной активности	

*Спасибо за ответы*

## Приложение Г

*Уважаемый мужчина!*

*Прошу Вас принять участие в тестировании психологического состояния для обоснования и оценки интенсивности нагрузки на занятиях по баскетболу. Анонимность гарантируется.*

## Карта методики САН

Возраст	Дата	Время								
1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое		
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым		
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный		
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный		
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный		
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение		
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый		
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный		
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый		
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный		
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный		
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный		
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный		
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной		
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный		
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный		
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый		
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный		
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый		
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный		
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный		
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать		
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный		
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный		
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый		
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый		
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко		
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный		
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный		
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный		

*Уважаемый мужчина!*

*Прошу Вас принять участие в тестировании психологического состояния для обоснования и оценки интенсивности нагрузки на занятиях по баскетболу.*

*Анонимность гарантируется.*

### Шкала самооценки реактивной тревожности

Дата \_\_\_\_\_

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из проведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или не правильных ответов нет».

№	Вопросы	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

*Благодарю за ответы!*

## Приложение Ж

*Уважаемый мужчина!*

*Прошу Вас принять участие в тестировании психологического состояния для обоснования и оценки интенсивности нагрузки на занятиях по баскетболу.*

*Анонимность гарантируется.*

## Шкала самооценки личностной тревожности

Дата \_\_\_\_\_

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из проведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или не правильных ответов нет».

№ п/п	Вопросы	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

*Благодарю за ответы!*

## Карта обследования

Фамилия Имя Отчество \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Клуб \_\_\_\_\_

## Физическое развитие

№	Показатели	До эксперимента		После эксперимента	
		Дата	Результат	Дата	Результат
1	Вес (кг)				
2	Рост стоя (см)				
3	ЖЕЛ (мл)				
4	Динамометрия (кг): сильнейшая рука				
	слабейшая рука				
5	Индексы: весо-ростовой (г/см <sup>3</sup> )				
6	жизненный (мл/кг)				
7	силовой (%)				

## Физическая подготовленность

№	Показатели	До эксперимента		После Эксперимента	
		Дата	Результат	Дата	Результат
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)				
2	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)				
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)				
4	Наклон вперед (см)				
5	Проба Ромберга (с)				
6	Тест с падающей линейкой (см)				
7	Челночный бег за 40 с (м)				

## Функциональная подготовленность

№	Показатели	До эксперимента		После эксперимента	
		Дата	Результат	Дата	Результат
1	ЧСС сидя (уд/мин)				
2	Проба Штанге (с)				
3	Артериальное давление: АДсист. (мм рт.ст.)				
	АДдиаст. (мм рт.ст.)				
4	Уровень здоровья по Апанасенко (усл.ед.)				
5	Степ-тест (ИГСТ) (усл.ед.)				
6	Индекс Робинсона (усл.ед.)				
7	Проба 20 приседаний за 30 с (с)				

## Техническая подготовленность

№	Показатели	До эксперимента		После Эксперимента	
		Дата	Результат	Дата	Результат
1	«Краб» за 15 секунд (кол-во раз)				
2	Точность 10 передач в цель (кол-во раз)				
3	Обводка стоек с атакой из-под кольца (с)				
4	10 штрафных бросков (кол-во раз)				
5	Дистанционные броски за 4,5 минуты (кол-во очков)				

## Экспериментальная игровая фитнес-программа мужчин, занимающихся баскетболом в годичном цикле

Содержание программы		Первое полугодие					Второе полугодие					Всего часов	%	
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь			
Учебно-тренировочный блок	Подвижные игры	4,0	3,5	3,0	3,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	22,0	25	
	Подготовительные упражнения без предмета и с предметом	4,0	4,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	24,5		
	Игровые упражнения специфической направленности	4,0	3,5	3,5	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	1,5	30,5	17	
Игровой блок	Двусторонние игры	Упрощенные	2,5	2,5	3,0	3,0	2,5	2,0	1,0	–	–	–	16,5	46
		Учебные	0,5	1,5	2,5	2,5	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	34,0	
		Соревновательные	–	0,5	1,0	1,0	1,5	3,0	5,5	6,0	7,0	8,0	33,5	
	Общеразвивающие упражнения в паузе активного отдыха	3,0	2,5	2,0	2,0	2,5	2,0	2,5	2,0	2,5	1,0	22,0	12	
Общее количество часов		18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	19,5	18,0	19,5	18,0	183,0		
Всего занятий		12	12	12	12	12	12	13	12	13	12	122		





Содержание и методика экспериментальной игровой фитнес-технологии  
средствами баскетбола

№ п/п	Педагогические средства, приемы и двигательные действия	Решаемые задачи по освоению двигательных и технических навыков
1	2	3
1.	<p>Подвижные игры.</p> <p>а). Совершенствование силовых способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в противодействии партнера, сталкивания, удержания, выталкивания;</li> <li>- элементы борьбы, приседания, отжимания, прыжки.</li> </ul> <p>б). Совершенствование координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения, требующие точной координации движений, согласованности действий с партнерами по команде, овладение разносторонней двигательной сноровкой.</li> </ul> <p>в). Развитие выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, требующие больших затрат энергии;</li> <li>- игры, связанные с непрерывными интенсивными действиями;</li> <li>- игры, насыщенные переходами от одних движений и действий к другим.</li> </ul> <p>г). Совершенствование быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры, требующие своевременных и точных двигательных ответов на зрительные и звуковые сигналы, с короткими и быстрыми перебежками;</li> <li>- игры, включающие приемы и действия с преодолением небольших отрезков в минимальное время;</li> <li>- игры, сопряженные с бегом на время в изменяющихся условиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование навыков двигательных действий, взаимодействия с партнером, выбора рационального места на площадке.</li> <li>- Закрепление навыков владения мячом начинающими и подготовленными занимающимися.</li> <li>- Закрепление двигательных умений и технических навыков на этапе начального обучения и последующего совершенствования игровых элементов.</li> <li>- Формирование мотивации и интереса обучаемых к систематическим занятиям баскетболом.</li> <li>- Создание представления о психической напряженности тренировочно-соревновательной деятельности.</li> <li>- Адаптация к условиям соревновательной деятельности.</li> </ul>
2.	<p>Подготовительные упражнения при овладении техникой игровых приемов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки;</li> </ul>	<p>Обучение и закрепление тактико-технических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание упрощенных условий для обучения и последующего повторения;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы передвижений;</li> <li>- ловля и передачи мяча на месте;</li> <li>- ведение мяча;</li> <li>- ловля и передачи мяча в движении;</li> <li>- дистанционные броски мяча с места;</li> <li>- броски мяча по кольцу в движении;</li> <li>- финты (обманные движения) без мяча;</li> <li>- финты с мячом;</li> <li>- финты (обманные движения) с преодолением сопротивления соперника.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- усложнение условий посредством повышения быстроты, точности и интенсивности выполнения упражнений;</li> <li>- реализация алгоритма использования подготовительных упражнений посредством: <ul style="list-style-type: none"> <li>определения времени выполнения упражнения и постановки конкретной цели для ее достижения;</li> <li>последовательного использования приемов, намеченных к освоению;</li> <li>постепенного повышения сложности, соблюдения условий выполнения задания;</li> <li>осуществления контроля за правильностью выполнения упражнения;</li> <li>рационального подбора упражнений и их выполнения в определенной последовательности.</li> </ul> </li> </ul>
3.	<p>Игровые упражнения.</p> <p>Освоение тактико-технических приемов и действий игроков в нападении и защите.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка индивидуальных действий с использованием: <ul style="list-style-type: none"> <li>подготовительных упражнений для развития быстроты реакции посредством переключения с одного вида двигательных действий на другой;</li> <li>подвижных, спортивных игр и специальных эстафет; формирование тактических умений, освоение тактических взаимодействий нескольких игроков.</li> </ul> </li> <li>- Отработка групповых действий путем: <ul style="list-style-type: none"> <li>формирования тактического взаимодействия нескольких игроков;</li> <li>освоения различных тактических вариантов ведения игры с участием всех игроков команды.</li> </ul> </li> <li>- Отработка командных действий: <ul style="list-style-type: none"> <li>совершенствование изученных тактических действий в различных</li> </ul> </li> </ul>	<p>Моделирование условий соревнований посредством включения соперников в различные фрагменты игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение игровой деятельности на всех этапах обучения и совершенствования в процессе моделирования. При использовании игровых упражнений необходимо: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать конкретные эпизоды в процессе учебно-соревновательной деятельности;</li> <li>- постепенно повышать трудность выполнения заданий;</li> <li>- совершенствовать преодоление численного перевеса нападающих с постепенным выравниванием соотношения защитников;</li> <li>- использование сокращенного состава (2x2, 3x3 и т.д.) в игровых поединках по правилам соревнований.</li> </ul> </li> </ul>

	игровых условиях; проведение двусторонних учебных игр, участие в соревнованиях различного уровня.	
4.	<p>Двусторонние игры.</p> <p>-Процесс комплексного совершенствования изученных тактических действий.</p> <p>а). Упрощенные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительные игры с набором технико-тактических приемов;</li> <li>- постепенное усложнение применяемых технико-тактических действий, играющих;</li> <li>- воспитание волевых качеств посредством преодоления противодействия соперника.</li> </ul> <p>б). Учебные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение элементов техники и тактики в условиях подготовительных игр с мячом;</li> <li>- разучивание упражнений при пассивной роли защитной линии;</li> <li>- выполнение упражнений на быстроту и точность;</li> <li>- выполнение упражнений с противодействием защитника;</li> <li>- применение изученных приемов в двусторонней игре.</li> </ul> <p>в). Соревновательные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание слаженности игроков, достижение игрового взаимодействия;</li> <li>- совершенствование физических кондиций;</li> <li>- формирование морально-волевых качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексное совершенствование игровых действий;</li> <li>- овладение игровой деятельностью в целостном виде.</li> <li>- Приобретение начальных знаний и умений;</li> <li>- формирование интереса и положительных эмоций;</li> <li>- упрощение правил путем исключения наиболее сложных требований к участникам игры.</li> <li>- Овладение конкретными элементами техники и тактики игры;</li> <li>- введение в игру дополнительных нестандартных правил судейства;</li> <li>- маневрирование численным составом играющих команд и игровой площадью;</li> <li>- использование «свободной» игры, содержание которой сопряжено с реализацией набора ранее изученных элементов в различных сочетаниях и ситуациях.</li> <li>- Проводятся в форме контрольных товарищеских игр, с введением изменений времени игры, замены игроков и др.;</li> <li>- интегрирование отдельно изучаемых компонентов игровой деятельности в единое целое – в виде игрового приема;</li> <li>- последовательное и рациональное комплексирование учебного материала, его подача, закрепление и контроль.</li> </ul>

### Организационно-методические основы занятий

Цель занятий: обеспечение оптимального уровня всесторонней физической и функциональной подготовленности, овладение тактико-техническими приемами и действиями, укрепление здоровья, поддержание работоспособности.

Задачи:

1. Развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков общеразвивающего и прикладного характера.
2. Освоение специальных знаний, спортивно-технических приемов, правил игры.
3. Укрепление здоровья, воспитание резистентности к воздействию отрицательных факторов внешней среды.
4. Формирование мотивационно-ценностного отношения занимающихся к физической культуре и спорту.

Время: 85 минут

Материальное обеспечение: мячи баскетбольные, стойки для обводки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, мячи футбольные, волейбольные, теннисные, жгуты резиновые.

Занятие состоит из трех органически связанных между собой частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность прохождения этих частей отражает закономерность изменения работоспособности организма под влиянием нагрузки.

На начальном этапе организм преодолевает инерцию покоя за счет психологического настроя и повышения работоспособности органов и систем; данная фаза вработывания соответствует подготовительной части. Последующее сохранение достигнутого уровня работоспособности с небольшими колебаниями называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части занятия и, наконец, с расходом функциональных резервов сердечно-



1	2	3	4
	<p>- упражнения для развития гибкости, подвижности суставов, стретчинг и укрепления мышечно-связочного аппарата;</p> <p>- комплекс общеразвивающих упражнений;</p> <p>- упражнения в парах.</p>		<p>скоростно-силового характера с упражнениями на растяжение и расслабление мышц.</p> <p>- Использовать статический и динамический методы развития гибкости.</p> <p>(выполняющий упражнение и помощник должны поддерживать постоянную связь голосом).</p> <p>Систематический контроль гарантирует безопасное растяжение мышцы или сустава.</p>
2.	Основная часть – 65 минут		
	<p>Технико-тактическая подготовка:</p> <p>- разучивание новых технических приемов и действий: стойки, передвижения, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски по кольцу с места и в движении, финты, заслоны;</p> <p>- закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков прикладного и спортивного характера;</p>	25 мин.	<p>- Подбирать игры и игровые упражнения с направленностью на преимущественное развитие специальных двигательных навыков баскетболиста.</p> <p>Методы обучения:</p> <p>- словесный и сенсорный;</p> <p>- наглядно иллюстрационный;</p> <p>- метод целостного упражнения;</p> <p>- метод расчлененного упражнения;</p> <p>- игровой;</p> <p>- соревновательный;</p> <p>- круговой;</p> <p>- метод регламентированного упражнения.</p> <p>Применение различных способов разучивания и совершенствования технических приемов:</p> <p>- по усвоению нового материала;</p> <p>- овладению умениями и навыками;</p> <p>- применению знаний, умений и навыков;</p> <p>- проверке степени усвоения технических умений;</p>

1	2	3	4
	<p>- развитие физических качеств и двигательных навыков;</p> <p>- воспитание волевых качеств;</p> <p>- приобретение специальных знаний.</p> <p>Двусторонняя игра в баскетбол:</p> <p>- двусторонние игры по упрощенным правилам;</p> <p>- игры с введением дополнительных нестандартных правил судейства;</p> <p>- игры с применением численного состава игроков и игровой площадки;</p> <p>- контрольные товарищеские игры с изменением времени игры и количества игроков;</p> <p>- основные требования при проведении занятий.</p>	40 мин	<p>- комбинированная форма организации занятий.</p> <p>Проведение игр и эстафет соревновательным методом.</p> <p>Использование подвижных игр с элементами баскетбола.</p> <p>Управление учебно-практической и познавательной деятельностью:</p> <p>- проведение организационных мероприятий;</p> <p>- использование педагогических воздействий;</p> <p>- реализация текущего контроля.</p> <p>Основная задача: совершенствование изученных приемов, закрепление приемов в игровых условиях.</p> <p>Задача игр: конкретная направленность игр с регламентацией действий игроков на 90-95%.</p> <p>Совершенствование технических приемов и игровых действий в упрощенных игровых условиях.</p> <p>Задача: поддерживать соревновательный режим, оптимальную плотность, не перегружая функционально занимающихся.</p> <p>Необходимо учитывать:</p> <p>- спортивные интересы обучающихся;</p> <p>- применять доступные упражнения;</p> <p>- простоту в организации;</p> <p>- правильную дозировку;</p> <p>- индивидуальный подход.</p>

1	2	3	4
3.	Заключительная часть – 5 минут		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений на внимание, координацию движений, в глубоком дыхании и расслаблении мышц;</li> <li>- самомассаж, снятие напряжения с нагруженных мышц;</li> <li>- подведение итогов занятия;</li> <li>- уборка инвентаря.</li> </ul>	5 мин.	<p>Упражнения выполняются в составе группы под руководством тренера. Степень восстановления организма определяется по пульсу групповым способом.</p>

## Содержание экспериментальной игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола мужчин зрелого возраста

### 1. Организационный раздел

Основным направлением тренировочного процесса по баскетболу является решение образовательных оздоровительно-развивающих и спортивно-технических задач в рамках игровой фитнес-технологии.

#### 1.1 Цель и задачи игровой фитнес-технологии с использованием средств баскетбола

Целью освоения игровой фитнес-технологии является совершенствование технической и физической подготовленности, функционального состояния и укрепления здоровья мужчин зрелого возраста, занимающихся баскетболом.

Задачами игровой фитнес-технологии являются:

- усвоение специальных знаний, практических умений и навыков в сфере физической культуры и спорта;
- совершенствование двигательных способностей, повышение функционального состояния, укрепление здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, потребности в занятиях баскетболом.

#### 1.2 Формы тренировочных занятий

В течение экспериментального годичного цикла тренировочный процесс осуществляется в форме игровых тренировочных занятий и различного вида соревнований: учебных, по упрощенным правилам, итоговых, календарных.

#### 1.3 Этапы выполнения игровой фитнес-технологии

Выполнение задач и управление тренировочным процессом экспериментальной игровой фитнес-технологии состоит из нескольких этапов.

Первый этап (2 мес.) обеспечивает начальную стадию обучения, включающую оценку психологической и технической подготовленности контингента занимающихся, их мотивации и интереса к занятиям баскетболом. В заключение формируется цель и методическая последовательность овладения дидактическим материалом.

На втором этапе (1 мес.) определяется схема текущего управления педагогической деятельностью. Она обеспечивает подбор игр и игровых упражнений, методов и методических приемов, рациональное распределение игровых средств и их сочетаний с другими видами физических упражнений на различных этапах прохождения игровой фитнес-технологии.

На третьем этапе (4 мес.) осуществляется выполнение организационно-методических аспектов тренировочного процесса, обеспечивающего последовательное и качественное выполнение разделов экспериментальной игровой фитнес-технологии, реализацию системного применения подвижных игр, упражнений различной направленности, обеспечивающих решение комплекса задач физического развития и технической подготовленности.

На четвертом этапе (2 мес.) осуществляется функция итогового контроля, оценка полноты освоения учебного материала и управление процессом развития комплексных игровых способностей и овладения правилами спортивной игры.

На пятом этапе (1 мес.) осуществляется процесс тестирования занимающихся, сравнение с запланированными показателями, обоснование поправочных коэффициентов, внесение корректив.

Этапы дидактического управления педагогическим процессом тесно связаны между собой в соответствии с логикой прохождения игровой фитнес-технологии и образуют целостную систему.

#### 1.4 Прием мужчин в группу для занятий баскетболом

Комплектованию группы предшествует выполнение ряда мероприятий:

- прохождение медицинского обследования и получение допуска к нагрузкам;
- ознакомление с техникой безопасности;
- освоение методов самоконтроля функционального состояния организма;
- анкетирование занимающихся;
- тестирование физической и технической подготовленности и функционального состояния;
- распределение мужчин на две группы: хорошо и слабо владеющих техническими приемами.

## 2. Тематический план прохождения игровой фитнес-технологии

Обучение баскетболу мужчин осуществляется посредством реализации игровой фитнес-технологии (экспериментальной игровой фитнес-программы), на которую в годичном цикле отводится 183 часа совершенствование физической и технической подготовленности, изучение и закрепление элементов игровой деятельности объединяют два блока: учебно-тренировочный и игровой.

Учебно-тренировочный блок включает три раздела: подвижные игры; подготовительные упражнения без предмета и с предметом; игровые упражнения специфической направленности.

Содержанием игрового блока являются двусторонние игры, которые по сложности игровых действий делятся на упрощенные, учебные и соревновательные, а также общеразвивающие упражнения в паузе активного отдыха, используемые при необходимости тренером в процессе занятий.

### Раздел I. Подвижные игры

Подвижные игры в структуре игровой деятельности.

Формирование двигательных умений и технических навыков на этапе начального обучения. Совершенствование навыков двигательных действий, взаимодействия с партнерами, выбора рационального места на площадке. Закрепление навыков владения мячом начинающими и подготовленными

игроками. Формирование мотивации и интереса к систематическим занятиям баскетболом. Адаптация условиям напряженной соревновательной деятельности.

#### Тема 1. Совершенствование силовых способностей

Упражнения с весом собственного тела, упражнения в преодолении мышечного сопротивления соперника: различные способы противодействия, сталкивания, удержания, выталкивания, приседания, прыжки. Упражнения с элементами борьбы, с отягощениями, отжимания, сгибания-разгибания туловища.

#### Тема 2. Совершенствование координационных способностей

Упражнения, сопряженные с выполнением финтов, прыжков, ускорений, остановок, изменений темпа и направления движения.

Упражнения, требующие точного выполнения техники движений, согласованности действий с партнерами по команде, координации и ловкости.

#### Тема 3. Развитие общей выносливости

Игры, требующие значительных затрат энергии. Игры, связанные непрерывными интенсивными действиями. Игры, насыщенные переходами от одних приемов и действий к другим.

#### Тема 4. Совершенствование скоростных способностей

Игры, требующие своевременных и точных двигательных ответов (действий) на зрительные и звуковые сигналы с короткими и быстрыми перебежками. Игры, включающие приемы и действия с преодолением коротких отрезков в минимальное время. Игры, сопряженные с бегом на время в изменяющихся условиях.

### Раздел II. Подготовительные упражнения

Процесс овладения техникой игровых приемов включает: стойки, способы передвижений, ловлю и передачу мяча на месте и в движении, ведение мяча, дистанционные броски мяча по кольцу с места и в движении, финты (обманные движения) без мяча, с мячом и с преодолением сопротивления соперника.

## Тема 5. Обучение и закрепление технико-тактических действий

Создание упрощенных условий для обучения и последующего повторения. Усложнение условий игры посредством повышения скорости, точности и интенсивности выполнения упражнений.

## Тема 6. Реализация алгоритма использования подготовительных упражнений

Рациональный подбор и чередование игровых упражнений без предмета и с предметом. Строгая последовательность применения приемов, намеченных к освоению. Определение времени выполнения упражнения и постановка конкретной цели для ее достижения.

Соблюдение условий выполнения заданий, постепенное повышение сложности.

## Раздел III. Игровые упражнения специфической направленности

Тема 7. Освоение технико-тактических приемов и действий в нападении и защите.

Отработка индивидуальных действий с использованием подготовительных упражнений для развития скорости реакции посредством переключения с одного вида деятельности на другой; выполнение подвижных, спортивных игр и эстафет, формирование индивидуальных и групповых тактических взаимодействий.

Отработка групповых действий путем формирования тактического взаимодействия нескольких игроков. Освоение тактических вариантов игры с участием всех игроков команды.

Отработка командных действий за счет совершенствования изученных тактических действий в различных игровых ситуациях. Проведение двусторонних учебных игр, участие в соревнованиях различного уровня.

## Тема 8. Формирование мотивации и интереса к занятиям баскетболом.

Упражнения выполняют как хорошо технически подготовленные, так и слабо подготовленные игроки. На данном этапе дифференцированный подход к объему и интенсивности заданий оптимизирует общее время выполнения упражнений.

Манипуляции с мячом в свободном стиле. Совершенствование техники передач в парах, группах с элементами импровизации. Свободные броски по кольцу из различных исходных положений без сопротивления. Выполнение гимнастических упражнений на гибкость, подвижность суставов и растягивание мышц.

#### Раздел IV. Двусторонние игры

Процесс комплексного совершенствования изученных технико-тактических действий.

#### Тема 9. Упрощенные игры

Подготовительные игры с набором технико-тактических приемов. Постепенное усложнение технико-тактических действий играющих. Воспитание волевых качеств посредством преодоления противодействия соперника.

#### Тема 10. Учебные игры

Освоение элементов техники и тактики в условиях подготовительных игр с мячом. Разучивание упражнений при пассивной роли защитной линии. Выполнение упражнений на быстроту и точность с противодействием защитника. Применение изученных приемов в двусторонней игре.

#### Тема 11. Соревновательные игры

Проведение контрольных товарищеских игр. Участие в традиционных любительских турнирах с введением изменений времени игры, замены игроков, правил игры. Интегрирование отдельных компонентов игровой деятельности в единое целое – игровых приемов и комбинаций.

Воспитание взаимопонимания игроков, достижение игрового взаимодействия. Закрепление технико-тактических умений, формирование морально-волевых качеств.

## Раздел V. Общеразвивающие упражнения

Определение победителей по результатам выполнения игровых упражнений, индивидуально-групповых игр и командных состязаний. Выполнение тренировочных общеразвивающих упражнений в перерывах для отдыха.

Тема 12. Совершенствование двигательных функций опорно-двигательного аппарата в паузе отдыха. Использование упражнений оздоровительного характера (гантельная гимнастика, упражнения с эспандером, резиновым жгутом, скакалкой, гимнастической палкой).

### 3. Формы и виды контроля на занятиях баскетболом

#### 3.1 Формы контроля

На занятиях используются следующие формы контроля: оперативный, текущий и итоговый.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения конкретного раздела и темы программы. Осуществляется ежедневный сбор и анализ информации.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения конкретного раздела в месячном цикле и скорректировать дальнейшую работу.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень физической и технической подготовленности занимающихся за годичный период, провести тестирование и внести изменения в методику занятий.

#### 3.2 Виды контроля

Уровень функционального состояния занимающихся определяется в процессе врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Врачебный контроль проводится один раз год для углубленного обследования занимающихся, по результатам которого осуществляется допуск к занятиям.

Педагогический контроль направлен на получение информации о влиянии физической нагрузки на организм игрока с целью предупреждения переутомления.

Данный вид контроля проводится в форме текущих обследований по разработанным показателям и тестам.

Самоконтроль – процесс систематического визуального и инструментального контроля собственного самочувствия и оценке изменений, происходящих в организме до, в процессе и после занятий. Объективными показателями самоконтроля являются частота сердечных сокращений, частота дыхания, масса тела, антропометрические показатели.

#### 4. Тестирование занимающихся

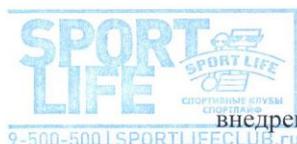
##### 4.1 Тестирование физической подготовленности

№ п/п	Наименование теста	Ед. измерения	Тестируемое качество
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	Сила разгибателей рук
2	Сгибание туловища из положения лежа, руки за головой	Кол-во раз	Сила мышц брюшного пресса
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног	См	Скоростно-силовые способности
4	Наклон вперед, стоя на скамейке	См	Гибкость
5	Упражнение на равновесие	Сек	Вестибулярная устойчивость
6	Тест с падающей линейкой	См	Быстрота реакции
7	Челночный бег за 40 секунд	М	Скоростная выносливость

## 4.2 Тестирование технической подготовленности

№ п/п	Наименование теста	Ед. измерения	Тестируемое качество
1	Упражнение «Краб» за 15 секунд	Кол-во раз	Координационные способности
2	Точность передач мяча в цель	Кол-во раз	Владение техникой передач
3	Обводка стоек с атакой из-под кольца	Сек	Дриблинг с мячом
4	Штрафные броски	Кол-во точных бросков	Владение техникой бросковых движений
5	Дистанционные броски по кольцу на точность (со средней и дальней дистанции) за 4,5 мин.	Кол-во очков	Устойчивость технического навыка в бросках по кольцу

## Акт внедрения результатов научного исследования в практику



## АКТ

внедрения результатов научной разработки в практику  
тренировочных занятий по баскетболу в ООО «ПремьерСпорт» сеть фитнес-клубов  
«SPORTLIFE» (Байконурский) города Санкт-Петербург

Мы нижеподписавшиеся, директор групповых программ фитнес-клуба «SPORTLIFE» Сергеева Я.О. с одной стороны, старший преподаватель кафедры физического воспитания Негосударственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов» (СПбГУП) Перевозникова Н.И. с другой стороны, составили настоящий акт о том, что в процессе занятий по баскетболу в фитнес-клубе внедрена методика проведения оздоровительных занятий по баскетболу в условиях фитнес-клуба с 1.09.2014-30.06.2015.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Перевозникова Наталия Игоревна	Методика проведения оздоровительных занятий по баскетболу в условиях фитнес-клуба.	В результате внедрения фитнес-технологии в процесс оздоровительных занятий баскетболом с мужчинами 21-40 лет достигнуты следующие положительные результаты: -повысилась мотивация к занятиям, -повысилась физическая, техническая и функциональная подготовленность, -улучшилась посещаемость занятий, -уменьшился травматизм, -возросла сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Представитель ООО «ПремьерСпорт»  
Сети фитнес-клуба «SPORTLIFE»  
Директор групповых программ SL  
Почтовый адрес: 197227, СПб, ул. Байконурская, д.14, Лит. А  
Web Сайт: <http://www.sportlifeclub.ru/>



Я.О. Сергеева

Представитель Негосударственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов», ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
Почтовый адрес: 192238, СПб, ул. Фунтика 15  
Web Сайт: <http://www.gup.ru/>



Н.И. Перевозникова

## Акт внедрения результатов научного исследования в практику



## АКТ

внедрения результатов научной разработки в практику тренировочных занятий по баскетболу в ООО «ПремьерСпорт» сеть фитнес-клубов «SPORTLIFE» (Меркурий) города Санкт-Петербург

Мы нижеподписавшиеся, директор групповых программ фитнес-клуба «SPORTLIFE» Сергеева Я.О. с одной стороны, старший преподаватель кафедры физического воспитания Негосударственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов» (СПбГУП) Перевозникова Н.И. с другой стороны, составили настоящий акт о том, что в процессе тренировочных занятий по баскетболу в фитнес-клубе внедрена методика «игровой фитнес-технологии на основе применения средств баскетбола с мужчинами зрелого возраста» с 1.09.2014-30.06.2015.

Ф.И.О. Автора внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Перевозникова Н.И.	Игровая фитнес-технология на основе применения средств баскетбола с мужчинами зрелого возраста	Разработанная экспериментальная игровая фитнес-технология занятий баскетболом с мужчинами зрелого возраста позволила индивидуализировать мышечную нагрузку, повысить уровень технического совершенствования, добиться оздоровительного эффекта и мотивации игроков к занятиям баскетболом.

Представитель ООО «ПремьерСпорт»  
Сети фитнес-клубов «SPORTLIFE»  
Директор групповых программ SL  
Почтовый адрес: 197394, СПб, ул. Савушкина д.141, Лит. А  
Web Сайт: <http://www.sportlifeclub.ru/>



Я.О. Сергеева

Представитель Негосударственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов», ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
Почтовый адрес: 192238, СПб, ул. Фучика, 15  
Web Сайт: <http://www.gup.ru/>



Н.И. Перевозникова