

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Институт спорта, туризма и сервиса  
Кафедра «Спортивное совершенствование»

РЕЦЕНЗЕНТ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ А.С. Аминов

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ А.С. Аминов

\_\_\_\_\_ 2019 г.

**Педагогические условия здоровьесформирующей деятельности женщин  
35-45 лет, занимающихся фитнесом**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–49.04.01. 2019. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.б.н., профессор

\_\_\_\_\_ А.В. Ненашева

\_\_\_\_\_ 2019 г.

Автор проекта

студент группы СТ-337

\_\_\_\_\_ А.Л. Яковлева

\_\_\_\_\_ 2019 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ Е.В. Задорина

\_\_\_\_\_ 2019 г.

Челябинск 2019

## АННОТАЦИЯ

Яковлева А.Л. Педагогические условия здоровьесформирующей деятельности женщин 35-45 лет, занимающихся фитнесом. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ-337, 71 с., 10 табл., библиогр. список – 55 наим.

В выпускной квалификационной работе автором на основе анализа современной литературы уточнена сущность здоровьесформирующей мотивации, определены ее содержание и критерии ее развития, качественно охарактеризованы уровни ее развития.

В процессе экспериментального исследования выявлены особенности отношения женщин 35-45 лет к здоровьесформирующей деятельности.

Выпускницей определен и обоснован комплекс педагогических условий формирования здоровьесформирующей мотивации у женщин первого взрослого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЗРОСЛЫХ ЖЕНЩИН.	12
1.1 Фитнес и его место в жизни современных женщин.....	12
1.2 Понятие и мотивация здоровьесформирующей деятельности.....	22
1.3 Особенности мотивации здоровьесформирующей деятельности у женщин 35-45 лет.....	32
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	37
2.1 Организация опытно-экспериментальной работы.....	37
2.2 Методы исследования.....	38
2.3 Педагогические условия формирования здоровьесформирующей мотивации у женщин 35-45 лет, занимающихся в фитнес-клубах.....	46
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ МОТИВАЦИИ У ЖЕНЩИН 35-45 ЛЕТ.....	49
3.1 Констатирующие значения здоровьесформирующей мотивации женщин, участвующих в эксперименте.....	49
3.2 Динамика здоровьесформирующей мотивации участниц эксперимента..	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	62
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	68