

Министерство науки и высшего образования 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

\_\_\_\_\_ 2020 г.

**Эффективность игровой фитнес-технологии на основе средств баскетбола  
в двигательной активности мужчин зрелого возраста**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–49.04.01. 2020. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.п.н, зав. каф.ФВиЗ

\_\_\_\_\_ Е.А. Черепов

\_\_\_\_\_ 2020 г.

Автор проекта

студент группы СТЗ-337

\_\_\_\_\_ Д.В. Фокин

\_\_\_\_\_ 2020 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ Е.В. Задорина

\_\_\_\_\_ 2020 г.

Челябинск 2020

## АННОТАЦИЯ

Фокин Д.В. Эффективность игровой фитнес-технологии на основе средств баскетбола в двигательной активности мужчин зрелого возраста. – Челябинск: ЮУрГУ, СТЗ-337, 63 с., 9 табл., библиогр. список – 59 наим.

В выпускной квалификационной работе автором 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

Автор выявил, что показатели уровня физической подготовленности мужчин зрелого возраста не соответствуют возрастно-половым нормам по проявлению физических качеств.

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

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ	10
1.1 Тенденции развития фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности населения	10
1.2 Инновационные оздоровительные фитнес-технологии в спортивных клубах	13
1.3 Спортивные игры как универсальное средство разностороннего физического развития и укрепления здоровья людей различного возраста	16
1.4 Баскетбол как полифункциональная игровая фитнес-технология	18
Выводы по 1 главе	20
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
2.1 Организация исследования	22
2.2 Методы исследования	23
2.3 Структура и содержание игровой фитнес-технологии	31
ГЛАВА 3 ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ	45
3.1 Оценка уровня здоровья и физической подготовленности мужчин, занимающихся баскетболом в фитнес-клубе	45
3.2 Динамика показателей здоровья, физической и технической подготовленности участников эксперимента	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	56
ПРИЛОЖЕНИЯ	63

