

общекультурных, так и профессиональных компетенций. Магистрант владеет навыками интегрирования знаний частных наук и познания общих закономерности раскрытия сущности обозначенной проблемы, а так же необходимой системой знаний в области теории и методики оздоровительной физической культуры, физического воспитания и спортивной тренировки.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- раскрыты сущность и содержание понятия здоровый образ жизни женщин старшего возраста, доказана перспективность использования фитнеса как эффективного средства формирования здорового образа жизни, что оказало положительное влияние на улучшение антропометрических, физических и функциональных показателей у испытуемых;

- разработана и внедрена оздоровительная программа здорового образа жизни, которая опирается на структурные компоненты: информационный, физический, личностно-поведенческий, каждый из которых отражает свою специфическую направленность, обеспечивая ориентировочную основу здорового образа жизни;

- разработана и реализована методика оздоровительной тренировки на основе системы пилатеса. Методика определяет конкретное содержание средств и принципов построения тренировки фитнеса в микро и мезо-циклах, что позволяет оказывать целенаправленное воздействие на группы мышц и обеспечивает практическую реализацию двигательной активности.

Теоретическая значимость работы заключается: в расширении знаний в области теоретических положений формирования здорового образа жизни у женщин старшего возраста. Изучены причинно-следственные связи между использованием средств фитнеса и формированием бережного отношения к своему здоровью; раскрыты методы и содержание оздоровительных тренировок для женщин старшего возраста, занимающихся фитнесом.

Результаты исследования существенно расширяют представления о роли здорового образа жизни как фактора сохранения здоровья.

Практическая значимость. Теоретический анализ и выводы исследования могут быть применены при планировании и организации оздоровительной фитнес тренировки для женщин старшего возраста как один из факторов формирования здорового образа жизни в различных фитнес клубах.

Структура диссертации состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, списка использованных литературных источников, практических рекомендаций.