

РЕФЕРАТ

Диссертация объемом 87 страниц, включающая в себя 18 – иллюстраций, 11– таблиц, 56 – источников.

Объект исследования – тренировочный процесс женщин в фитнесе.

Предмет исследования – индивидуальные особенности женщин, занимающихся фитнесом.

Цель исследования – разработка индивидуальных тренировочных программ для женщин и проверка результативности.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка результатов.

Новизна. Впервые была разработана и применена технологии индивидуальных тренировок для женщин. Показано, что результаты новой технологии значительно высоки, доказана эффективность разработанных программ по критериям для женщин 30-40 лет, занимающихся в фитнес - клубе, построенной на основе учета индивидуальных особенностей.

Практическая значимость состоит в том, что проведенное нами эмпирическое изучение проблемы может быть дополнительным информационным материалом для студентов и практикующих фитнес - тренеров, заинтересованных в дальнейшем более расширенном исследовании данного вопроса.

ABSTRACT

The thesis is 87 pages, including 18 illustrations, 11 tables, 56 sources.

Object of research - fitness training for women.

Subject of research - the individual characteristics of women involved in

The purpose of the study - the development of individual training programs for women and test performance.

Method of research:

1. Analysis of literary sources.
2. Questioning.
3. Pedagogical testing.
4. Pedagogical experiment.
5. Statistical processing of results.

Novelty. For the first time was developed and applied the technology of individual training for women. It is shown that the results of the new technology are significantly high, proved the effectiveness of the developed programs according to the criteria for women 30-40 years engaged in a fitness club, built on the basis of individual characteristics.

The practical significance lies in the fact that our empirical study of the problem can be an additional information material for students and practicing fitness trainers interested in further more advanced study of this issue.