

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Шпак Светлана Валентиновна

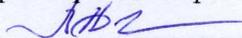
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Укрепление здоровья женщин 30-40 лет на занятиях в фитнес клубе»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
д.п.н., профессор Адольф В.А.



(дата, подпись)

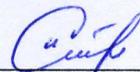
Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.



(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры педагогики
Степанова И.Ю.

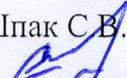
10.12.2018



(дата, подпись)

Обучающийся Шпак С.В.

10.12.2018



(дата, подпись)

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ.....	10
1.1. Общие физиологические особенности физической тренировки женщин для укрепления здоровья.....	10
1.2. Занятия фитнесом как способ укрепления здоровья женщин.....	20
1.3. Специфика вовлечения женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом.....	28
Выводы по главе 1.....	34
Глава 2. Педагогические условия вовлечения женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом.....	35
2.1 Разработка педагогических условий вовлечения женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом.....	35
2.2 Оценка результативности реализации разработанных педагогических условий в опытно-экспериментальной работе.....	43
Выводы по главе 2.....	58
Заключение.....	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	64

Введение

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и насыщенную жизнь.

Многие согласятся с тем, что качество жизни, благополучие, в первую очередь зависит от способности человека вести полноценный, активный образ жизни, не ограниченный проблемами со здоровьем. Занятия в фитнес клубах развивают двигательную подготовленность и позволяет оставаться бодрыми и энергичными в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Именно поэтому занятия фитнесом не теряют своей популярности уже много лет.

Проблема ухудшения здоровья людей в настоящее время в основном связана с плохой экологической ситуацией, неправильным питанием, мало-подвижным образом жизни, и влиянием вредных привычек.

Поэтому, так и велика практическая значимость программы по фитнесу для женщин 30-40 лет. Она состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия в фитнес клубе ориентированы на то, чтобы заложить стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

Актуальность настоящего исследования подтверждается тем, что здоровье является мерой духовной культуры, показателем качества жизни и в то же время результатом нравственных уложений социальной политики. Здоровье как социально-биологическая основа жизни всей нации есть в конечном

счете результат политики государства, создающего у своих граждан духовную потребность относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, а к его сохранению — как к необходимой основе реализации своего предназначения к продлению здорового рода, как к задаче энергетического обеспечения созидательного труда, гарантии совершенного генофонда, основе развития творчества и духовности. Здоровье нации приобрело качество системообразующего фактора в динамическом социальном процессе дестабилизации жизни мужчин и женщин, детей и стариков. По данным литературы, различные средства рекреации могут стать одним из эффективных средств оздоровления взрослых. Включение фитнеса в систему рекреации женщин среднего возраста может решить проблему улучшения функционального состояния лиц различного возраста. В современных условиях жизни интерес к занятиям фитнесом является достаточно высоким. Физическая активность позволяет поддерживать себя в красивой физической форме, укрепить и сохранить здоровье, быть уверенным в себе, а значит вести полноценный образ жизни, находиться в гармонии с собой и окружающей средой. Такая ситуация в обществе характеризуется расширением средств оздоровительной физической культуры, созданием новых программ фитнеса и технологий. Женщины среднего возраста отдают предпочтение таким видам фитнеса, как аэробика, йога, фитбол, тайбо. В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в немалой степени способствовали появившиеся публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место занял фитнес. Систематические занятия фитнесом не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно - сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие занимающимся. Актуальность проблемы, ее

практическая значимость побудили нас избрать темой курсового исследования: Укрепление здоровья женщин 30-40 лет на занятиях в фитнес клубе.

Цель разработка и опытно-экспериментальная проверка результативности педагогических условий, способствующих вовлечению женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом.

Объект: процесс укрепления здоровья женщин 30-40 лет на занятиях в фитнес клубе.

Предмет: Педагогические условия вовлечения женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом.

Гипотеза: Вовлеченности женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом способствует реализация следующих педагогических условий:

- мониторинг здоровья женщин и их физкультурно-оздоровительной мотивации;

- просвещение по вопросам закономерностей и механизмов воздействия физических упражнений, предлагаемых на занятиях фитнесом, на состояние здоровья женщин;

- создание благоприятного социально-психологического климата в группах на занятиях фитнесом;

- создание положительного эмоционального фона занятий;

- применение мотивационных тренинговых упражнений для принятия позиции активного субъекта укрепления собственного здоровья.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать физиологические особенности физической тренировки женщин для укрепления здоровья.

2. Представить занятия фитнесом как способ укрепления здоровья женщин.

3. Выявить специфику вовлечения женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом.

4. Разработать педагогические условия вовлечения женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом.

5. Оценить результативность реализации разработанных педагогических условий в опытно-экспериментальной работе.

Методы исследования: анализ литературных источников по исследуемой проблеме. медико - биологические методы исследования, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Эмпирическая база: фитнес клуба «Территория фитнеса»

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивается опорой на методологические положения системного подхода к изучению педагогических явлений, психологической теории деятельности и психологии личности, на современные знания в области теории и методики оздоровительной физической культуры, теории и методики кондиционной тренировки женщин, на существующие научно-методические разработки формирования сохранения здоровья. Решение задач исследования осуществлялось посредством применения методов исследования, адекватных его предмету, опытно-экспериментальная работа была проведена при непосредственном участии автора, экспериментальные данные были проанализированы с применением методов математической статистики.

Научная новизна результатов исследования:

1. Определены содержание и критерии укрепления здоровья женщин 30-40 лет, побуждающей и направляющей их к физической активности.

2. Выявлены особенности отношения женщин 30-40 лет, к занятиям в фитнес клубе.

4. Разработан и обоснован комплекс занятий по фитнесу у женщин 30-40 лет, в фитнес-клубе.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что они дополняют теорию и методику оздоровительной физической культуры новыми научными знаниями об укреплении здоровья женщин, сущности, содержании и критериях ее развития; особенностях отношения

женщин 30-40 лет, к занятиям в фитнес клубе; особенностях сохранения здоровья.

Практическая значимость результатов исследования обусловлена их направленностью на укреплении здоровья женщин 30-40 лет, в условиях фитнес-клуба. Организация этих занятий с женщинами с учетом комплекса педагогических условий обеспечивает существенное повышение уровня укрепления здоровья, мотивации и, как следствие, уровня проявляемой ими физической активности. Результаты исследования могут применяться в организации деятельности фитнес-клубов со взрослым населением, а также при профессиональной подготовке специалистов по оздоровительной физической культуре.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования апробировались и внедрялись последовательно на всех этапах его проведения. Основные положения диссертации, теоритические и практические результаты были представлены на научно-практической конференции, в том числе, опубликованы в трех научных статьях.

На защиту выносятся следующие основные положения:

1. Целесообразно, укрепление здоровья женщин рассматривать с позиции трех взаимосвязанных структурных компонентов: мотивационного, когнитивного и поведенческого.

Мотивационный компонент выполняет функцию побуждения к физкультурно-оздоровительной деятельности и включает в себя внутренние процессуальные мотивы, внутренние результативные мотивы и внешние мотивы, уровни которых выступают в качестве критериев его развития.

Когнитивный компонент обеспечивает регулирование физкультурно-оздоровительной деятельности по содержанию и уровню проявляемой психической и физической активности. Критерием его развития выступает полнота и точность знаний о фактах, психофизиологических закономерностях и механизмах воздействия физических упражнений на человека.

Поведенческий компонент обеспечивает реализацию физкультурно-оздоровительной мотивации в физических упражнениях, составляющих содержание физкультурно-оздоровительной деятельности. Критериями его развития выступают степень формирования двигательных умений и навыков, уровень функциональных возможностей организма, физического развития и физической подготовленности.

С учетом степени развития этих компонентов выделяются три уровня развития физкультурно-оздоровительной мотивации: противоречивый (несложившийся), ситуативно-обусловленный и личностно-обусловленный.

2. Основным фактором, определяющим здоровье рассматриваемого контингента, является здоровый образ жизни, включающий также занятия физическими упражнениями, закаливание, правильное питание. Однако, эта позиция у испытуемых не подкрепляется включением в физкультурно-спортивную деятельность, а интерес к спорту проявляется на уровне созерцательного отношения к нему как к зрелищу.

Основными причинами, препятствующими занятиям физическими упражнениями, для женщин 30-40 лет, являются недостаток свободного времени, недостаточность денежных средств и отсутствие соответствующей материальной базы. Для большинства женщин этой возрастной категории основным мотивом для занятий физической культурой выступает потребность в здоровье. На второй позиции по значимости находится физическое развитие, на третьей - формирование характера.

Укрепление здоровья женщин, 30-40 лет, обеспечивается через реализацию в процессе занятий фитнесом в фитнес клубе, комплекса следующих педагогических условий: педагогических условий: мониторинг здоровья женщин и их физкультурно-оздоровительной мотивации; просвещение по вопросам закономерностей и механизмов воздействия физических упражнений, предлагаемых на занятиях фитнесом, на состояние здоровья женщин; создание благоприятного социально-психологического климата в группах на занятиях фитнесом, положительного эмоционального фона занятий; применение

мотивационных тренинговых упражнений для принятия позиции активного субъекта укрепления собственного здоровья.

Структура и объем диссертационной работы. Диссертация включает в свое содержание введение, 2 главы, выводы, список литературы. Материалы исследования изложены на 76 страницах и представлены в 10 таблицах. Библиографический список включает 33 литературных источника, из них 7 источников - на иностранном языке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

1.1. Общие физиологические особенности физической тренировки женщин для укрепления здоровья

Различия в функциональных возможностях организма мужчин и женщин различны. У мужчин размеры тела больше (средний вес мужчины составляет 65 кг, а женщины-54 кг, в целом мужчины крупнее и выше женщин на 8-16 см), больше мышечная масса, в то время, как у женщин больше жировой ткани и меньший объем сердца, легких и т. д. Эти различия отмечаются при сравнении внешних форм и размеров и отражаются на занятиях физическими упражнениями. Например, рекордные результаты женщин ниже, чем у мужчин в беге на 8-13%, в плавании на 6-10%.

Средняя длина тела у женщин составляет 37,8% от общего роста, а у мужчин - 35,9 %. При этом поясничный отдел позвоночника у женщин длиннее, чем у мужчин, а грудной короче. Поясничное искривление позвоночника у женщин более выражено.

Наиболее значительные различия в анатомическом строении женщин в области таза: таз короче и шире. Эти особенности соотношения частей тела влияют на расположение общего центра тяжести. У женщин он расположен ниже. Это создает благоприятные равновесные параметры при поддержке на ногах, но немного ограничивает скорость движения и высоту прыжка.

Несмотря на то, что руки у мужчин вообще длиннее, у женщин они большие по отношению к росту.

Длина нижних конечностей относительно роста мужчины и женщины почти равны, но длина бедра у женщины больше. Длинные бедра и отсутствие мышечной силы значительно усложняют реализацию важных элементов техники бега и прыжков.

Костная система у женщин развита слабее, чем у мужчин. Отдельные кости меньше и тоньше. Степень развития общей мускулатуры у женщин выражена слабее. Ее масса не превышает 34% от всего веса тела и составляет в среднем 14,7 кг, а у мужчин 42-47%, что равно 24,5-26,0 кг. Особенно большая разница наблюдается в развитии мышц спины и рук.

В женском организме больше жировой ткани, особенно в области живота, бедер и груди.

У женщин наиболее слабо развиты мышцы спины, плечевого пояса, живота. При недостаточной силе этих групп мышц им труднее выполнять упражнения в беге, прыжках и метании.

Сердце и легкие у женщин меньше по размеру, чем у мужчин, поэтому деятельность ССС и дыхательной системы также имеет характерные особенности. Сердце представительниц прекрасного пола 12-17% легче, чем у мужчин, и, следовательно, объем крови, выбрасываемой при каждом сокращении, меньше. На растущие потребности организма при физической нагрузке сердечно-сосудистая система женщин реагирует увеличением частоты сердечных сокращений. В покое частота сердечных сокращений у женщин на 6-8 ударов больше.

Учитывая тесную взаимосвязь дыхательной и сердечно-сосудистой систем, кратко остановимся на характеристике дыхательного аппарата. Частота дыхания у женщин больше, потому что они дышат менее глубоко. Жизненная емкость (объем) легких у женщин составляет 2500-5000 см³, а у мужчин - 3200 - 7200 см³. В состоянии покоя поглощение кислорода у женщин 150-160 см³, у мужчин-180-250 см³. Наибольшая разница наблюдается в максимальном поглощении кислорода при физических нагрузках максимальной интенсивности, так как отражает степень функционального развития КК и дыхательной системы. У хорошо обученных женщин она составляет 3-4 литра в минуту, у представителей сильного пола- 4-5 литров и более.

Женский организм имеет биологическую особенность, сложную в своей нейрогуморальной регуляции. Присутствие менструальной функции, цикличность которой оказывает серьезное влияние на весь организм и, в частности, о его исполнении. Менструальный цикл означает одно из проявлений сложного биологического процесса в организме женщины, что отражено в соответствующем циклическими изменениями функции репродуктивной системы с параллельным процессом циклических колебаний физического состояния женского организма. Часто происходят изменения в крови, повышается возбудимость нервной системы, снижается мышечный тонус. В эти дни мышечная сила и скорость становятся меньше.

Во время менструального цикла в сосудистой системе обнаруживаются волнообразные физиологические колебания. Таким образом, давление крови в течение менструального цикла держится на постоянном уровне, и во время менструации снижается примерно на 10-16 мм рт. в мелких сосудах перед менструацией отмечалось спастическое состояние с заметным последующим снижением тонуса, а во время менструации происходит их расширение.

Состав крови женщин также подвержен циклическим колебаниям. Перед началом менструации в женском организме повышается уровень кальция и, соответственно, уменьшается количество калия. Во 2-й фазе менструального цикла наряду со снижением уровня меди увеличивается содержание йода. Щитовидная железа во время менструации несколько увеличивается в размерах, а ее функционирование (активность) увеличивается. В женском организме происходят также физиологические изменения в части водно-электролитного обмена, что вызывает изменение массы тела у здоровых женщин в течение менструального цикла в пределах от 0,5 до 2 кг.

В менструальной фазе снижается работоспособность, иногда наблюдается повышенная нервозность, неуравновешенность, раздражительность, повышается утомляемость.

Все эти функциональные особенности обусловлены рядом трудностей, ограничивающих работоспособность девушек и женщин. Есть все основания полагать, что для женщин и мужчин тренеры должны применять различные методы тренировочного процесса на занятиях.

Для здоровья и репродуктивной функции женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенно важно развитие мышц тазового дна.

При положении сидя мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов, мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов и к ухудшению их функциональной деятельности. Ряд особенностей, характерных для организма женщины, имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Подбор физически упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям.

Развитие отдельных физических качеств у женщин имеет свои особенности. Женщины обладают относительно большей силой мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей и туловища. Силовая тренировка у женщин влияет, главным образом, на снижение массы жировой ткани и, в меньшей степени, на увеличение мышечной массы. Это объясняется тем, что степень мышечной гипертрофии регулируется мужскими половыми гормонами, а их концентрация в крови у женщин в норме в 10 раз ниже, чем у мужчин. Тренировка на выносливость к работе в зонах умеренной и большой мощности вызывает у женщин интенсивный рост аэроб-

ной производительности организма и, соответственно, МПК. Существенно, что чем ниже исходное значение МПК, тем более оно увеличивается в результате тренировки. При систематических занятиях в течение нескольких месяцев прирост может составлять 25-30%.

Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. В этой связи полезно часто включать в занятия такие упражнения, как поднятие, отведение, круговые движения ног в положении лежа на спине, сидя и в висе на перекладине или гимнастической стенке; разного рода приседания, многократные прыжки и подскоки; броски набивного мяча весом 2-5 кг из положения лежа и т.п. Вместе с тем следует избегать упражнений, затрудняющих деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки «в глубину», поднятие больших тяжестей и пр. При выполнении силовых упражнений не должно быть задержки дыхания и натуживания.

Особенности женского организма должны обязательно учитываться при планировании занятий физическими упражнениями, в частности, при составлении текущих планов тренировки. В первую очередь это касается изменения работоспособности на протяжении овариальноменструального цикла. При очень значительных индивидуальных вариациях типична следующая динамика работоспособности: самый низкий уровень - в первые два дня цикла, максимальный - с 16-17 по 24-25 день, резкое падение - до 28-30 дня (до конца цикла). Многие объективные функциональные показатели работы организма мало меняются в течение цикла, и поэтому его влияние на физическую работоспособность часто зависит от психического состояния женщины. Примерно у 55% спортсменок не наблюдается заметного снижения работоспособности и ухудшения самочувствия во всех фазах цикла. В то же время определенное значение имеет вид спорта. Меньше всего менструальный цикл сказывается на состоянии спринтеров и больше всего на состоянии спортсменок, тренирующихся на выносливость.

Чрезмерная физическая нагрузка и несоблюдение принципа доступно-

сти могут привести к нарушению менструального цикла. Это явление обратимо. После снижения нагрузки через 2-3 месяца цикл обычно нормализуется. Для профилактики отклонений рекомендуется увеличение в рационе питания кальция и железа.

Женщинам противопоказано тренироваться в период беременности. После родов приступать к напряженным занятиям физическими упражнениями следует не ранее, чем через 8-10 месяцев.

Тренировочный процесс женщин 30-40 лет строится с учетом циклических перемен (колебания) состояния женского организма и соответственно его двигательных возможностей, тесно взаимосвязанных с протеканием овариально-менструального цикла (ОМЦ). Занятия женщин, в отличие от мужского контингента, строятся следующим образом. Подготовительная часть (разминка) включает общеразвивающие специфические элементы - выполнение упражнений, необходимых для детородной функции женщины, развития пластики и грациозности; основная часть состоит из упражнений, общих для всей группы и самостоятельного выполнения индивидуальных заданий в течение 15-20 мин, с учетом как индивидуального протекания ОМЦ, так и общих закономерностей изменения физической работоспособности организма и двигательных возможностей девушек по фазам овариального цикла. Заключительная часть проводится по единой схеме с целью приведения организма к функциональной норме и подготовке к дальнейшим лекционным и семинарским занятиям.

Экспериментально установлено, что степени проявления силовой физической работоспособности, скоростных и скоростно-силовых возможностей, специальной выносливости на протяжении некоторых фаз ОМЦ изменяются гетерохронно. Поэтому планирование специальных заданий (комплексов упражнений) для самостоятельных занятий следует осуществлять после определения у занимающейся индивидуальной динамики показателей двигательных возможностей в течение ОМЦ. Тестирование целесообразно по фазам ОМЦ: в менструальной фазе - на 3-й день после

начала менструации; в постменструальной - на 7-й и 11-й день; в овуляторной - на 17-й; в постовуляторной - на 22-й; в предменструальной фазе - на 28-й день.

Наиболее низкий уровень проявления физической работоспособности отмечается в менструальной фазе (1-3-й дни после начала менструации), наивысший - в постменструальной и постовуляторной фазах (4-11-й и 17-22-й дни). Незначительное понижение уровня физической работоспособности приходится на овуляторную фазу; для предменструальной фазы характерно значительное снижение работоспособности.

Двигательные способности на протяжении ОМЦ проявляются неравномерно. Так, силовые способности постепенно возрастают, начиная с менструальной фазы, и достигают максимума в постменструальной и овуляторной фазах (5-13-й дни). Затем в постовуляторной фазе отмечается их снижение, а наименьший уровень проявления силы характерен для предменструальной фазы (23-28-й дни).

Скоростные способности проявляются примерно на одном уровне с 1-го до 5-го дня цикла, к 11-му дню наблюдается постепенное повышение показателей, затем к 14-му дню их уровень понижается, а начиная с 17-го, происходит повторное улучшение. Достигнутый уровень удерживается до 22-го дня цикла включительно, в последующие дни результаты ухудшаются.

Иная динамика характерна для показателей выносливости. Наивысший ее уровень отмечается в овуляторной фазе, незначительное ухудшение показателей наступает в постменструальной, а также в постовуляторной фазах. Выраженное ухудшение показателей характерно для предменструальной фазы, а наименьший в цикле показатель проявления выносливости отмечается в менструальной фазе.

Координационные способности находятся примерно на одном уровне на протяжении всего ОМЦ (с незначительным повышением в предменструальной и ухудшением в постменструальной фазах).

Проявления гибкости значительно увеличиваются в менструальной и постменструальной фазах, в остальных фазах показатели находятся на одном уровне.

Учет индивидуальных изменений в проявлении двигательных способностей девушек на протяжении ОМЦ в соответствии со стадиями цикла, каждая из которых отражается тем или иным состоянием менструальной функции и организма в целом, способствует оптимальному планированию физической подготовки занимающихся.

Как показали исследования, самостоятельные занятия по выполнению заданий (комплексов упражнений) в основной части урока целесообразно строить следующим образом: в постменструальной фазе - координация, общая выносливость; в овуляторной - беговая скорость, прыжковые упражнения; постовуляторной - специальная выносливость, бросковые упражнения; в предменструальной - сила, гибкость.

Нагрузка при самостоятельном выполнении заданий (комплексов упражнений) строится следующим образом: по интенсивности в постменструальной фазе - большая, в овуляторной - малая, в постовуляторной - средняя, в предменструальной - малая; по объему в постменструальной фазе - малый, овуляторной - большой, в постовуляторной - средний, в предменструальной - средний.

В научно-методической литературе по вопросу проведения занятий во время менструальной фазы имеются два противоположных мнения. Так, одни авторы категорически считают, что эти дни нельзя заниматься физическими упражнениями, другие - что выполнение типовой (привычной) физической работы в данный период оказывает позитивное влияние на общее состояние организма.

Изучение протекания ОМЦ выявило, что у 39,4% женщин он составляет 26-28 дней; у 27,2% - 29-30 дней; у 17,3% - 32-34 дня; у 13,6% - 23-25 дней; у 2,5% - 19-21. По количеству критических дней в 36,6% случаев отмечено 5 дней; в 26,8% - 4 дня; в 21,1% - 6 дней; 8,5% - 7 дней; 7,0% - 2-3

дня. С учетом приведенных данных, расчеты показали, что (при проведении занятий физическим воспитанием через два дня на третий) в 92% случаев девушка может пропустить четыре, максимум пять занятий за 4 месяца по причине критических дней.

Сторонники второго подхода указывают на тот факт, что у достаточно развитых физически, сильных, здоровых и закаленных женщин менструальный цикл характеризуется устойчивостью, постоянством и ритмичностью, практически не напрягая их неприятными ощущениями. Уравновешенные и спокойные женщины без труда реагируют на менструальные боли и недомогания, а соответственно лица с повышенной возбудимостью их нервной системы с трудом переносят даже незначительную боль. Данный факт еще раз подтверждает острую необходимость и пользу закаливания, самовоспитания, следования гигиеническим нормам, физической подготовленности. Еще несколько примеров в пользу занятий в период менструальной фазы - в эти дни женщины в большинстве профессий не освобождаются от производственной деятельности, а также бытовых обязанностей - уборка, стирка, приготовление пищи и т. п.

Большинство специалистов считают, что спорт и физические занятия способствуют улучшению психического состояния и кровообращения.

Специальные исследования показывают, что отрицательное влияние менструального цикла носит сугубо индивидуальный характер. Общих рекомендаций по проведению занятий во время менструальной фазы быть не может. Этот вопрос решается с каждой женщиной индивидуально. Все вышеизложенное обязывает инструктора учить контролировать протекание менструального цикла. При этом следует объяснять, что независимо от фазы овариально-менструального цикла женщине приходится выполнять свою трудовую и бытовую деятельность. Это обстоятельство требует специальной подготовки в подростковом и молодежном возрасте.

Чтобы не возникало недоразумений и казусов при решении спорного вопроса о допуске к занятиям в менструальные дни, необходимо знать следующее. В первую очередь, имеет большое значение устойчивость и стабильность менструального цикла. Если все сроки менструационных фаз постоянны, одинакова их продолжительность, стабильны кровопотери, и занимающаяся чувствует себя вполне удовлетворительно, то нет никакой нужды стремиться к полному освобождению от занятий физическим воспитанием или типовых тренингов.

При устойчивом ритме циклов, но жалобах на плохое самочувствие, нагрузку стоит все-таки уменьшить, а также полностью исключить прыжковые формы упражнений. Тем же, у кого менструации протекают болезненно, следует посоветоваться с ведущим врачом по поводу тренировок в этот период.

Исследования доказывают, что у активных спортсменок значительно реже фиксируются предменструальные и менструальные симптомы, чем у женщин, ведущих, как правило, сидячий образ жизни. Ряд специалистов отмечают, что комплексы упражнений, индивидуально подобранные для каждой женщины (при учете ее всех физиологических возможностей, уровня силовой подготовки, возраста, здоровья), сглаживают проявления этих симптомов и облегчают протекание менструации.

Рассмотрим, какие же средства полезно и необходимо выполнять при занятиях физическими упражнениями во время менструальной фазы. Основными средствами являются - ускоренная ходьба в течении 35-40 мин со скоростью 7,30- 8,00 мин на 1 км; медленный бег 2-3 км со скоростью 6,30- 7,00 мин на 1 км, а также различные упражнения. Это, в первую очередь, - дыхательные. Необходимо овладеть навыками грамотного, ритмичного дыхания. (Умение выполнять глубокий вдох, а также задерживать дыхание, когда это необходимо, в значительной степени облегчает роды.) Очень полезны и специальные тренинги для мышц тазового дна. Все дело в том, что в течение родов эти мышцы зачастую так напрягаются, что могут мешать

продвижению малыша. Это в свою очередь грозит тяжелыми последствиями – всевозможными осложнениями как для него, так и для его мамы. Поэтому тазовое дно необходимо «растянуть», сделать податливым, а также более эластичным.

Будущая мать обязана иметь крепкий брюшной пресс. Он способствует успешной и продуктивной родовой деятельности. Также хорошо развитая мускулатура живота предупреждает его дряхлость и отвисание уже после родов, как и другие неприятности, взаимосвязанные с опущением внутренних органов.

Помимо этого, нужно овладеть умениями полноценного мускульного расслабления. Как показывает практика: женщины придают слишком большее значение навыкам напряжения мышцы, рассчитывая, что расслабляться они будут сами по себе, так сказать, пассивно. Но напряжение и расслабление обязаны быть равнозначными, гармонично уравновешивая друг друга.

1.2. Занятия фитнесом как способ укрепления здоровья женщин

Системы физических упражнений, распространенные в настоящее время, можно подразделить на две группы: пришедшие к нам из глубины веков – это в основном восточные системы, и разработанные в последние годы – современные системы. К восточным системам относятся йога, у-шу, карате; в качестве составной части физические упражнения входят в аюрведу, системы Ниши, рэйки и др. К современным системам относятся атлетическая гимнастика, аэробика, фитнес, шейпинг, стретчинг, калланетика, лечебно-оздоровительные системы А. А. Левшинова, А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, Г. С. Шаталовой, М. С. Норбекова. Отдельные из них, такие, как стретчинг и калланетика, являются, строго говоря, не системами, а лишь специальными комплексами физических упражнений.

Слово «фитнесс» в переводе с английского означает «готовность».

Смысл фитнеса заключается в приобретении человеком способности совершать значительную физическую работу с достижением оздоровительного эффекта. Основой фитнеса и его главной составной частью являются аэробные упражнения, сопровождающиеся повышенным потреблением кислорода. Они дополняются упражнениями на развитие силы, силовой выносливости и гибкости. Большое внимание уделяется вопросам питания. Оздоровительный эффект заключается главным образом в укреплении сердечно-сосудистой системы. В фитнесе, подобно аэробике, существуют оздоровительные и соревновательные программы.

В современных условиях жизни интерес к занятиям фитнесом является достаточно высоким [2]. Физическая активность позволяет поддерживать себя в красивой физической форме, укрепить и сохранить здоровье, быть уверенным в себе, а значит, вести полноценный образ жизни, находиться в гармонии с собой и окружающей средой. Такая ситуация в обществе характеризуется расширением средств оздоровительной физической культуры, созданием новых программ фитнеса и технологий. Женщины зрелого возраста отдают предпочтение таким видам фитнеса, как аэробика, йога, фитбол, тайбо [3].

В настоящее время предметом многочисленных исследований является изучение уровня физического состояния (УФС) женщин зрелого возраста и путей его повышения. (Давыдов В. Ю., 2003; Котов В. О., 2008; Булгакова О. В., 2007 и др.). Анализ последних публикаций, связанных с вопросами влияния занятий фитнесом на организм женщин, показал, что развитие сферы рекреации и оздоровительной физической культуры в настоящее время не может обойтись без научно обоснованного внедрения современных инновационных технологий в фитнес-индустрию.

Исследователи по вопросам физического воспитания считают, что объем двигательной активности за неделю должен составлять 6-10 часов для людей старше 25 лет, для 18-25 лет 10-14 часов, для школьников от 14 до 21 часа, а для дошкольников 21-28 часов в неделю [2,9]. У 88,9 % активных физ-

культурников риск сердечно-сосудистых заболеваний отсутствует или минимальный. В то же время у людей, которые не занимаются физической культурой, в тех же возрастных группах риск явно выраженный и составляет 54 %.

Как отмечают многие специалисты, при построении физкультурно-оздоровительных занятий для женщин зрелого возраста следует учитывать такие факторы, как профессиональная деятельность и состояние здоровья занимающихся, а в основе методики занятий с женщинами должен лежать принцип биологической целесообразности в подборе физических упражнений, что обусловлено спецификой строения женского организма. Однако в последнее время заметно проявление интереса женщин к занятиям фитнесом для восстановления сил, обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья.

Проведенное анкетирование позволило выявить, что среди факторов здорового образа жизни, которым придерживаются занимающиеся, 30% опрошенных выделили отказ от вредных привычек, 25% - рациональное питание, 10% - закаливание, 35% опрошенных отдают предпочтение разным формам двигательной активности. Особое значение для людей старшего возраста имеет проблема обоснования эффективного двигательного режима с использованием качественно различных физических нагрузок с изучением реакций организма на эти нагрузки.

Оценка работоспособности не по одинаковым для всех нормативам, а по темпам прироста освоения физических качеств и по изменению уровня функциональных систем, это позволяет сформировать индивидуально-ориентировочный подход. Индивидуальный период должен учитывать не только физиологическую, но и психологическую сторону. Такое сочетание достигается включением упражнений небольшой интенсивности с малой амплитудой их выполнения, на расслабление дыхания и танцевальные элементы. Вопрос о допустимости использования физических нагрузок смешанной аэробно-анаэробной направленности в практике оздоровительной тренировки остается дискуссионным. Тем не менее, он приобретает чрезвычайную актуаль-

ность в связи с данными об особой роли гликолиза в защите миокарда от гипоксии. Таким образом, в оздоровительной тренировке для повышения физической работоспособности в среднем возрасте важна специализация всех двигательных качеств на фоне ограничения скоростных упражнений.

По мнению Лаврухиной Г. М., в результате опроса занимающихся женщин по вопросу о средствах, которые наиболее предпочтительны в оздоровительных занятиях, тенденция заключается в предпочтении средств физического воспитания, имеющих эстетическую направленность и удовлетворяющих потребности и желания женщин в двигательной активности: танцевальные упражнения; упражнения с целенаправленным воздействием на проблемные зоны тела (локальные упражнения) и средства, обеспечивающие комфортное физическое и психологическое состояние (содержание в целом).

Адамова И. В. считает, что выраженность эффекта избирательного и всестороннего развития на организм женщин 35-55 лет будет зависеть от технологии применения комплексных занятий, сочетающих средства физического воспитания различной направленности, ритмической и атлетической гимнастики, ритмической гимнастики и плавания. Это одновременно позволяет задержать скорость инволюционных изменений в физическом состоянии женщин 35-55 лет.

В занятиях физкультурно-оздоровительных групп применяется самая распространенная организационная форма – урок. Общая структура включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Руководствуясь общими положениями, следует строить конкретные уроки, исходя из задач, индивидуальных особенностей занимающихся, предмета и условий проведения урока. По мнению Солодухиной И. В., регулярные занятия физическими упражнениями являются одним из основных факторов продолжительности жизни. В системе оздоровления важными разделами являются: сбалансированное питание, особый распорядок дня, закаливающие, восстановительные процедуры, главное – индивидуальный подход. При выполнении упражнений необходимо выполнять следующие правила: - выполнение упражнений в

удобном для группы (индивидуальном) темпе; - начальное число повторений каждого упражнения определяется чуть больше половины от максимально возможного для группы числа повторений.

При составлении комплекса утренней гимнастики необходимо руководствоваться следующими методическими правилами:

1. Каждое упражнение повторяется 6-8 (до 12) раз.

2. Подобранные ОРУ располагаются в комплексе в следующей последовательности:

- на ощущение правильной осанки;

- 1–2 упражнения общего воздействия на большие группы мышц (стимулируют деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обменные процессы);

- серии упражнений для отдельных групп мышц: рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног (интенсивность выполнения упражнений в последующих сериях повышается);

- 2–3 упражнения силового характера всеми частями тела (после активных мышечных усилий выполняются упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями);

- прыжки с последующим переходом на энергичную ходьбу (с последующим замедлением темпа и глубоким дыханием); - упражнения на ощущение правильной осанки.

3. Утренняя гимнастика проводится при обязательном соблюдении санитарно-гигиенических условий мест занятий: на открытом воздухе или в чистой проветренной комнате с соответствующими температурными условиями.

4. Постепенно можно увеличивать число повторений, выполнять ОРУ с гантелями, эспандером и др. предметами. Силовые упражнения выполняются до ощущения легкой усталости, упражнения на гибкость - до появления легких болевых ощущений.

5. Комплекс упражнений обновляется через 2–3 недели.

В литературе имеются разноречивые мнения по поводу рациональной кратности занятий, обеспечивающей максимальную эффективность оздоровительной тренировки. Ряд авторов связывают эффективность тренировки с повышением частоты занятий в недельном микроцикле. Для лиц среднего уровня физического состояния рациональными являются 3-х кратные занятия в неделю.

Существуют различные способы определения оптимальной нагрузки для занимающихся различного уровня подготовленности. При дозировании нагрузок с учетом возраста рекомендуют использовать два подхода:

1. Вычислять оптимальную величину ЧСС во время работы с помощью формул, учитывающих возраст, стаж занятий физическими упражнениями.
2. Определять оптимальные нагрузки на основе использования пульсового резерва, имея при этом в виду, что с возрастом он снижается. Для поиска максимально возможной величины задаваемой нагрузки используют формулу: 220 минус возраст (Трофимова Л. П., 2001).

По мнению д. п. н. Губа В. П., главное для достижения оздоровительного эффекта – правильно определить объем и интенсивность нагрузки, соответствующей физиологической подготовленности и функциональным возможностям занимающихся. По степени воздействия на организм в оздоровительной физической культуре различают пороговые, оптимальные, пиковые нагрузки, а также сверхнагрузки.

В связи с этим все, что выходит за рамки оптимальных тренировочных нагрузок, не является необходимым с точки зрения здоровья. Пульс 100–130 уд./мин. соответствует наибольшей по интенсивности работе, 130–150 уд./мин. – работе средней тяжести, 150–170 уд./мин. – выше среднего, 180–200 уд./мин. – предельной.

Основными составляющими нагрузки являются, по мнению Гаврилова Д. Н., Потапчука А. Н., Утенко В. А., Шашкина Г. А., «тип, объем, интенсивность, периодичность занятий, продолжительность занятий, продолжительность интервалов отдыха». Для каждого человека существует оптимальный

диапазон двигательной активности, необходимый для функционирования организма и сохранения здоровья. Этот диапазон ограничивается минимальным и максимальным уровнями двигательной активности. Минимальный, оптимальный и максимальный уровни двигательной активности обусловлены генетически и зависят от факторов среды и предшествующей двигательной активности. В занятиях оздоровительной направленности наиболее важными являются тренирующий и поддерживающий уровни нагрузки.

Существуют разнообразные программы оздоровительных тренировок. Все они основаны на следующих принципах:

1) постепенность изменения величины физической нагрузки и систематичность занятий;

2) адекватность физической нагрузки уровню здоровья;

3) ритмичность применения средств различной направленности. Современная социальная концепция человеческого тела рассматривает физическое развитие и здоровье как результаты вложений, произведенных в самих себя. Как известно, утверждает Акопян Е. С., существующие подходы к нормированию физических нагрузок основаны на использовании ряда выявленных закономерностей чередования физической активности и отдыха, утомления и восстановления, а также взаимоотношений интенсивности и объема нагрузки (Л. П. Матвеев, 1959, 1977). С учетом этого в последние десятилетия разработаны организационно-методические положения «круговой тренировки» с выделением, в частности, вариантов, предусматривающих нормирование нагрузки в режиме интервальной и в режиме непрерывной работы.

Оптимальное сочетание работы и отдыха – основное правило эффективного занятия. По мнению к. п. н. профессора Трофимовой Л. П., специфика тренирующего эффекта зависит не только от интенсивности, но и от ее направленности. Более того, избыточные тренировочные нагрузки, по мнению некоторых авторов, не только не препятствуют развитию возрастных склеротических изменений, но и способствуют их быстрому прогрессированию.

Существуют различные способы определения оптимальной нагрузки для занимающихся различного уровня подготовленности. Все они основаны на определении ЧСС. Наиболее рациональной является интенсивность 60-70 % МПК. Под влиянием тренировки в любой декаде жизни расширяются адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы к мышечной деятельности. Более эффективной формой занятий лиц среднего и пожилого возраста являются организованные тренировки в группах здоровья. В методике проведения занятий под руководством педагога учитываются индивидуальные особенности занимающихся: возраст, состояние здоровья, физическая подготовленность.

Коллективный характер занятия – весьма важный фактор их положительного влияния на эмоциональную сферу. На основании субъективной оценки занимающихся своего состояния и объективных данных – ЧСС, дыхания и уровня артериального давления педагог строит планы дальнейшего наращивания нагрузки.

Результаты научных исследований свидетельствуют, что регулярные занятия физическими упражнениями являются одним из основных факторов продолжительности жизни. Подсчитано, что каждый час двигательной активности увеличивает жизнь на 2-3 часа.

В нашей стране интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека [3, 8].

Одним из направлений государственной политики в сфере физического воспитания и спорта является укрепление здоровья населения средствами физического воспитания, создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в борьбе за свое здоровье, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний [2].

Среди задач, решение которых обеспечивает здоровый образ жизни, следует выделить самые важные: увеличение продолжительности жизни и улучшение ее качества, уменьшение риска нарушений здоровья и достаточно высокий уровень физической подготовки [2, 8].

1.3. Специфика вовлечения женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом

Известно, что двигательная активность является биологической потребностью человека. Однако в современных условиях жизнедеятельности человек практически отстранен от физической нагрузки, что ведет к снижению функциональных возможностей организма. Являясь эффективным средством улучшения здоровья, коррекции фигуры, а также отсрочки изменений, связанных с процессом старения, двигательная активность особо важное значение приобретает для женщин.

Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация. В общем виде под мотивацией понимают совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его активность и направленность. Основными составляющими мотивационной сферы можно назвать диспозиции (мотивы), потребности и цели [5].

Мотив является источником деятельности и выполняет функцию побуждения и смыслообразования. Охарактеризовать мотив – значит ответить на вопрос, ради чего деятельность выполняется. Деятельность без мотива или со слабым мотивом или не осуществляется вообще, или оказывается крайне неустойчивой [6].

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [10].

В. И. Тропников выделяет следующие мотивы занятия спортом: общения, материальных благ, развития характера и психических качеств, физического совершенства, улучшения самочувствия и здоровья, эстетического удовольствия и острых ощущений, приобретения полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении, повышение престижа, желание славы, коллективистская направленность [11]. Проблемой изучения мотивов занятий физическими упражнениями и спортом занимались А. Ц. Пуни, Ю. В. Палайма, В. А. Соколов и др. Нами данная проблема изучалась на основе анализа и обобщения литературных данных, а также анкетирования и опроса женщин, занимающихся фитнесом.

Существуют также объективные факторы, влияющие на формирование мотивов, которые должны учитываться. К ним относятся доступность мест для занятий и спортивного инвентаря, климатические условия, возможность участия в соревнованиях. Немаловажным моментом в последнее время стала стоимость посещений спортивных клубов и секций. Первостепенное значение имеет наличие группы людей, объединенных не только учебной или работой, но и сходными интересами в области физической культуры.

Формирование мотивов и потребности в самостоятельных занятиях различными видами спорта и системами физических упражнений возможно только при наличии специальных знаний о закономерностях функционирования организма и воздействии на него разнообразных тренировочных средств. Такие знания могут быть получены и в процессе самих занятий физическими упражнениями.

В качестве одного из основных направлений Федеральной целевой программы развития физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 гг. выделено решение задач по повышению интереса различных категорий граждан Российской Федерации к занятиям физической культурой и спортом. Успешное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья населения средствами физической культуры и спорта во многом определяется необходимо-

стью придерживаться прерогативы формирования интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Утвержденная распоряжением Правительства РФ № 1101-р от 07.08.2009 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» предусматривает осуществление научных исследований по выявлению интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом.

Данное направление исследований обусловлено тем обстоятельством, что включенность в занятия физическими упражнениями во многом предопределяется уровнем мотивации, определяющей потребность к двигательной активности. При этом, по мнению ряда исследователей, особое внимание необходимо уделять женщинам, так как эта категория населения в нашей стране является наименее вовлеченной в физкультурно-оздоровительные мероприятия и нуждается в формировании устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом (И. М. Быховская, 1998; Т. А. Грабовская, 2007; А. Ю. Мягкова, 2002; Л. И. Лубышева, 2000; Г. Л. Драндров, 2007 и др.).

Целесообразно физкультурно-оздоровительную мотивацию рассматривать с позиции трех взаимосвязанных структурных компонентов: мотивационного, когнитивного и поведенческого.

Мотивационный компонент выполняет функцию побуждения к физкультурно-оздоровительной деятельности и включает в себя внутренние процессуальные мотивы, внутренние результативные мотивы и внешние мотивы, уровни которых выступают в качестве критериев его развития.

Когнитивный компонент обеспечивает регулирование физкультурно-оздоровительной деятельности по содержанию и уровню проявляемой психической и физической активности. Критерием его развития выступает полнота и точность знаний о фактах, психофизиологических закономерностях и механизмах воздействия физических упражнений на человека.

Поведенческий компонент обеспечивает реализацию физкультурно-оздоровительной мотивации в физических упражнениях, составляющих содержание физкультурно-оздоровительной деятельности. Критериями его развития выступают степень формирования двигательных умений и навыков, уровень функциональных возможностей организма, физического развития и физической подготовленности.

С учетом степени развития этих компонентов выделяются три уровня развития физкультурно-оздоровительной мотивации: противоречивый (несложившийся), ситуативно-обусловленный и личностно-обусловленный.

Основным фактором, определяющим здоровье рассматриваемого контингента, является здоровый образ жизни, включающий также занятия физическими упражнениями, закаливание, правильное питание. Однако, эта позиция у испытуемых не подкрепляется включением в физкультурно-спортивную деятельность, а интерес к спорту проявляется на уровне созерцательного отношения к нему как к зрелищу.

Основными причинами, препятствующими занятиям физическими упражнениями, являются недостаток свободного времени, недостаточность денежных средств и отсутствие соответствующей материальной базы. Для большинства женщин этой возрастной категории основным мотивом для занятий физической культурой выступает потребность в здоровье. На второй позиции по значимости находится физическое развитие, на третьей - формирование характера.

Физкультурно-оздоровительная мотивация женщин первого периода зрелого возраста характеризуется средним уровнем развития мотивационного компонента, низкими показателями когнитивного компонента и близкими к средним значениям показателями поведенческого компонента.

Повышение эффективности формирования у женщин 30-40 лет физкультурно-оздоровительной мотивации обеспечивается через реализацию в процессе занятий фитнесом в фитнес клубе комплекса следующих педагогических условий: мониторинг показателей физкультурно-оздоровительной

мотивации, функциональных возможностей организма, физических качеств и особенностей телосложения; вооружение знаниями о закономерностях и механизмах воздействия занятий избранным видом физических упражнений на удовлетворение личностно-значимых для каждой конкретной женщины потребностей; формирование перспективы личностно значимых и реально достижимых целей занятий в фитнес-клубе; разработка содержания физкультурно-оздоровительных занятий с учетом оперативных, промежуточных и этапных целей занятий фитнесом; методически грамотная организация занятий фитнесом, обеспечивающая достижение личностно- значимых целей каждой занимающейся; создание благоприятного для каждой женщины социально-психологического климата в группах, занимающихся в фитнес-клубе; создание положительного эмоционального фона занятий; применение мотивационных тренингов для безусловного принятия позиции активного субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности.

К внутренним результативным мотивам относятся мотивы, связанные с потребностью в здоровье, во внешнем самоутверждении (внешняя телесная привлекательность, физическая подготовленность), в создании условий для самоактуализации в сфере профессиональной деятельности в виде профессиональной работоспособности и творческого долголетия. Их специфика заключается в том, что человек получает удовлетворение от непосредственных результатов занятий физической культурой.

К внешним мотивам относятся мотивы, удовлетворение которых опосредовано связано с процессом и результатами занятий физической культурой. Процесс и результаты этой деятельности привлекательны для человека не сами по себе, а как условие, средство, способ, предпосылка удовлетворения внешней по отношению к физической культуре цели.

В занятиях физической культурой осуществляет реализация отношений человека: к себе, к другим людям, к коллективу и к обществу в целом. Поэтому эти занятия осуществляется под воздействием системы из многих моти-

вов, которая иерархически организована и определяет направленность поведения и деятельности личности.

Х. Хекхаузен считает, что активность человека в конкретной ситуации преимущественно обусловлена мотивом, который ближе всех связан с возможностью достижения заданного целевого состояния или, наоборот, достижение которого вызывает сомнение. Этот мотив сохраняет свою побудительную силу до тех пор, пока либо, не достигается целевое состояние, либо целевое состояние не перестанет угрожающе удаляться, либо условия ситуации не сделают другой мотив более насущным. Он подчеркивал, что установка, связанная с этим мотивом, относится к так называемым «внутренним условиям» психической деятельности, которые вносит субъект в процесс взаимодействия с внешней средой. Поэтому смысл мотивации заключается, по мнению автора, в том, что: «... отыскивается и находится именно такое действие, которое соответствует основной, закрепленной жизнью, установке личности».

Различают смыслообразующие мотивы, которые побуждают деятельность и придают ей личностный смысл, и мотивы-стимулы, которые являются остро эмоциональными, аффективными факторами и выполняют только функции дополнительного побуждения.

Обобщая вышеизложенные подходы к выделению и систематизации потребностей и мотивов, можно заключить, что внутренними мотивами занятий физической культурой являются: двигательная активность; сохранение и укрепление здоровья; общение; физкультурное образование; телесная привлекательность и физическая подготовленность; профессиональная работоспособность и творческое долголетие.

Для каждого человека характерна определенная иерархия внутренних мотивов занятий физической культурой по степени их действенности и значимости. Действенность каждого мотива зависит от степени нарушения динамического равновесия на отдельных качественно различающихся уровнях взаимодействия человека со средой и самим собой.

В совокупности мотивов, побуждающих человека к занятиям физической культурой, можно выделить внутренние мотивы, которые обладают высокой значимостью и придают им личностный смысл.

Учет индивидуального своеобразия иерархии внутренних мотивов выступает важным педагогическим условием решения проблемы вовлечения населения в систематические занятия физической культурой.

Термин «мотивация» определяется как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

Мотивы рассматриваются в психологической литературе как устойчивые компоненты мотивационной сферы личности. В конкретных ситуациях деятельность человека побуждается и направляется мотивацией, которая как особое психическое состояние является более динамичной и изменяющейся под влиянием внешних условий характеристикой деятельной личности. По словам С. Л. Рубинштейн: «Мотивация - это через психику реализующаяся детерминация. Мотивация - это опосредованная процессом ее отражения субъективная детерминация поведения человека миром. Через свою мотивацию человек вплетен в контекст действительности».

Особенности физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого периода зрелого возраста исследовались Н. А. Анашкиной (1996), Т. Н. Власенко (2006), И. А. Грец (2001), О. А. Иваненко (2002). Формирование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у женщин были предметом исследований Е. И. Дегтяревой (1998), Р. Дим (1995), О. В. Ишановой (2008), Н. В. Сорокиной (2003), Т. С. Лисицкой (2002, 2004), J. Fonda (1983), Я. В. Жигаловой (2003) и др.

Таким образом, анализ и обобщение нормативно-правовых документов, состояния педагогической практики и современной научно-методической литературы свидетельствуют, с одной стороны, о сложившихся научных предпосылках решения проблемы формирования физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого периода зрелого возраста в процессе занятий в

фитнес-клубе, с другой стороны - научное обоснование этих условий будет способствовать удовлетворению потребности государства в сохранении и укреплении физического и психического здоровья, повышении работоспособности женщин первого периода зрелого возраста.

Выводы по главе 1

Особенности женского организма должны обязательно учитываться при планировании занятий физическими упражнениями, в частности, при составлении текущих планов тренировки.

В нашей стране интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека

Ведущими факторами, определяющими мотивацию занятий фитнесом, являются: укрепление здоровья, коррекция фигуры и получение чувства удовлетворённости на занятиях. Также следует отметить, что мотивация не является постоянной величиной и может изменяться в зависимости от многих условий. Для того чтобы уровень мотивации женщин, приходящих на занятия не снижался, а наоборот увеличивался, необходимо обеспечить индивидуальный подход к каждому занимающемуся в процессе тренировки.

Глава 2. Педагогические условия вовлечения женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом

2.1 Разработка педагогических условий вовлечения женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом

В ходе написания данной работы нами была поставлена следующая цель – разработка и опытно-экспериментальная проверка результативности педагогических условий, способствующих вовлечению женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом.

Задачи опытно – практической работы:

1. Разработать педагогические условия вовлечения женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом.
2. Оценить результативность реализации разработанных педагогических условий в опытно-экспериментальной работе.

Исследование проходило в 3 этапа.

На первом, предварительном этапе (сентябрь – 2018 г.) проводилось теоретическое изучение проблемы исследования по данным научно-методической литературы. Были сформулированы гипотеза, цель, задачи исследования, а также разработана методика, направленная на вовлечение женщин 30-40 лет в занятия фитнесом.

На втором этапе (октябрь – ноябрь 2018 г.) проводился формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого осуществлялось вовлечение женщин 30- 40 лет в занятия фитнесом.

На третьем этапе (декабрь 2018 г) – выполнялась обработка полученных данных, оформление ВКР.

Вовлечение женщин в занятия фитнесом мы начали с агитационной работы.

Как показал анализ научной литературы, вовлечение женщин в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом предполагает:

1. Свежесть, новизну, оригинальность форм пропаганды физической культуры средствами литературы, искусства, кино, печати, интернета и телевидения с привлечением авторитетных людей.

2. Проведение рекламных мероприятий (аренду щитов, рекламы в интернете, SMS-рассылку, email-рассылку, электронную газету, «сарафанное радио», гостевые визиты);

3. Повышение престижности формирования моды на занятия физическими упражнениями с ориентацией личности на имитационные модели поведения;

4. Вооружение научными знаниями о роли физической культуры и отдельных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в удовлетворении значимых для личности потребностей;

5. Мониторинг процесса развития в рамках шкалы для контроля результативности продвижения к намеченной цели.

В результате анализа и обобщения литературных данных по проблеме вовлечения женщин 30 – 40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом нами был выделен комплекс наиболее значимых педагогических условий, реализация которых в процессе занятий в фитнес-клубе позволит по-нашему предположению качественно повысить количество вовлеченных женщин. В этот комплекс нами включены следующие педагогические условия;

1. мониторинг здоровья женщин и их физкультурно-оздоровительной мотивации;

2. просвещение по вопросам закономерностей и механизмов воздействия физических упражнений, предлагаемых на занятиях фитнесом, на состояние здоровья женщин;

3. создание благоприятного социально-психологического климата в группах на занятиях фитнесом,

4. Создание положительного эмоционального фона занятий;

5. применение мотивационных тренинговых упражнений для принятия позиции активного субъекта укрепления собственного здоровья.

Большинство из этих условий так или иначе реализовывалась и при организации занятий с испытуемыми контрольной группы, но это носило стихийный, неуправляемый характер.

С целью привлечения женщин к занятиям в фитнес – клубе нами были проведены следующие рекламные мероприятия: email-рассылка, гостевые визиты. Мы обошли всех женщин микрорайона в возрасте 30-40 лет с предложением посетить фитнес – клуб и проверить показатели своего здоровья. Большую роль сыграло и сарафанное радио.

Далее рассмотрим, как осуществлялась реализация разработанных нами педагогических условий в экспериментальной группе.

1. Мониторинг здоровья женщин и их физкультурно-оздоровительной мотивации.

С женщинами, которые впервые пришли в фитнес-клуб было проведено входное тестирование. Мы измерили у них показатели функциональных возможностей организма, а также провели анкетирование мотивации занятий физическими упражнениями.

Для того чтобы входное тестирование привело к усилению физкультурно-оздоровительной мотивации каждая женщина информировалась об уровне развития функциональных возможностей своего организма. Наряду с этим до женщин доводилась шкала оценивания каждой из этих характеристик, чтобы они могли сравнить свои показатели с нормативными для их возраста данными. Осознание и переживание разрыва между своими и модельными характеристиками функциональных возможностей организма выступало важным когнитивным фактором, усиливающим стремление женщин

к его преодолению. Таким образом, входной мониторинг применялся для самопознания женщинами отдельных характеристик своего физического Я, что выступало основанием для формирования положительного эмоционально ценностного отношения к укреплению своего здоровья.

2. Просвещение по вопросам закономерностей и механизмов воздействия физических упражнений, предлагаемых на занятиях фитнесом, на состояние здоровья женщин.

Значимость реализации этого условия вытекает из дидактического принципа сознательности и активности. Если реализация второго условия связана с вооружениями женщины знаниями о себе в реальном и идеальном физическом Я и представлениями о реализуемых в фитнес-клубе физкультурно-оздоровительных программах, то здесь на первый план выходят знания о фактах, закономерностях и механизмы воздействия физических упражнений на функциональные возможности организма, развитие физических качеств и здоровье.

Женщинам сообщали знания по следующим темам;

1. Здоровье, как социальная и личностная ценность;
2. Анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности опорно-двигательного аппарата, органов и систем женщин зрелого возраста;
- 3 Влияние гиподинамии и гипокинезии на организм человека;
4. Физическая культура, как фактор укрепления и сохранения здоровья;
5. Рациональный суточный режим, как условие обеспечения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями;
6. Профилактика простудных и других распространенных заболеваний;
7. Самоконтроль функционального состояния организма;
8. Оздоровительный эффект и особенности методики занятий фитнесом.

Усвоение этих знаний способствовало формированию у женщин осознанного положительного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности на основе убеждения в том, что она действительно оказывает существенное влияние на их организм, а не приводит, как считают часть женщин, к утрате женственности и красоты женского тела.

Знания сообщались женщинам непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями. Мы не только предлагали определенные физические упражнения, но и раскрывали на доступном для женщин уровне физиологические и психологические закономерности и механизмы их воздействия на организм человека, объясняли, как и почему именно так их нужно выполнять. Чтобы достичь максимального положительного эффекта мы рассказывали женщинам о требованиях к рациональным способам выполнения физических упражнений, входящих в содержание физкультурно-оздоровительной программы, о допускаемых обучаемыми типичных двигательных ошибках. об организационно-методических особенностях проведения самостоятельных занятий.

Обращение к знаниям осуществлялось и при теоретическом обосновании текущих результатов занятий определённой физкультурно-оздоровительной направленности.

Таким образом, мы стремились постоянно разъяснять женщинам (в форме комментария), как и почему выполняемые ими физические упражнения воздействует на их организм, какие требования необходимо соблюдать при их выполнении, как планировать и организовывать самостоятельные занятия, как контролировать и оценивать их эффективность.

Другим источником получения новых знаний выступали рекомендованные женщинам популярные учебные издания по вопросам оздоровительной физической культуры.

3. Создание благоприятного социально-психологического климата в группах на занятиях фитнесом.

Одним из сильных мотивационных факторов, побуждающих человека к определенной деятельности, выступает социальная среда ее осуществления. Благоприятный социально-психологический климат в группе позволяет каждой женщине удовлетворить потребность в общении, в симпатии со стороны ближайшего социального окружения. Для реализации этой социальной потребности женщинам на собеседование при выборе физкультурно-оздоровительных программ предлагалось ответить на вопрос: С кем им приятнее было бы заниматься фитнесом? Предлагалось выбрать один из следующих возможных вариантов ответов: с самим собой, с подругой, с новыми интересными людьми, в смешанной группе, где есть мужчины и женщины.

Женщинам, которые предпочитали заниматься индивидуально без общения с окружающими, мы предлагали либо персонального тренера, либо программу индивидуальных занятий с консультациями со стороны инструктора.

Мы понимали, что для некоторых женщин дополнительно мотивационным фактором выступает возможность заниматься фитнесом, общаясь с подругой, поэтому для этой категории женщин мы предоставляли временные скидки при условии вовлечения в занятия своих подруг.

Из женщин, которые стремились через занятия фитнесом обрести новых друзей и подруг, мы формировали группы занимающихся. В программу занятий включались упражнения, предполагающие деятельное взаимодействие занимающихся между собой. В процессе этого взаимодействия они раскрывались не только как исполнители обезличенной роли, но и как личности со своими достоинствами и недостатками. Взаимопознание порождало чувства симпатии и антипатии, содействовало возникновению и развитию межличностных отношений, повышению непосредственной эмоциональной привлекательности занятий фитнесом.

Особо привлекательными для женщин (особенно незамужних) были занятия в смешанных группах, поскольку появлялась возможность найти спут-

ника жизни. В этом случае фитнес-клуб выполнял для этой категории женщин функцию своего рода клуба знакомств. Возникновению и развитию межличностных отношений способствовала непринужденная атмосфера свободного общения, связанного с процессом выполнения физических упражнений.

Особое внимание обращалось профилактике возникновения межличностных отношений отрицательной направленности. В этом случае принимались все меры для того, чтобы исключить возможность общения между женщинами, испытывающими антипатию по отношению друг другу.

4. Создание положительного эмоционального фона занятий.

Мотивация занятий физическими упражнениями может быть связана с непосредственной эмоциональной привлекательностью самого процесса физической активности. Это обеспечивалось соответствием содержания упражнений интересам занимающихся: одним женщинам нравились индивидуальные, другим - групповые занятия, одни - упражнения силовой направленности, другим - игровое упражнение, третьим - упражнения танцевального характера. Предпосылкой формирования у женщин положительного эмоционального отношения к занятиям фитнесом являлось представление возможности выбора упражнений, которые им нравятся сами по себе, процесс выполнения которых доставлял им удовольствие.

Также непосредственная эмоциональная привлекательность занятий фитнесом обеспечивалась созданием для каждой из женщин ситуации свободного непринужденного и доверительного общения с остальными без переживания ощущения скованности, эмоциональной напряженности или скуки.

Ничто так не убивает интерес, как однообразие и монотония. И, напротив, новизна приводит к оживлению ориентировочно-исследовательского рефлекса, психологически проявляющегося в усилении непосредственного интереса к новому явлению. Поэтому нами большое внимание уделялось разнообразию содержания условий занятий фитнесом, по возможности включа-

лись новые оригинальные упражнения, изменялись характер и условия их выполнения.

Одним из приемов повышения эмоционального фона занятий фитнесом выступало музыкальное сопровождение занятий. При этом применялись как общие групповые музыкальные записи, так и индивидуальное прослушивание, воспроизводимое через наушники.

5. Применение мотивационных тренинговых упражнений для принятия позиции активного субъекта укрепления собственного здоровья.

В первые дни занятий женщинами фитнесом нами был проведен тренинг, представленный в приложении 3. В ходе тренинга женщины повысили свою мотивацию к занятиям спортом, а также научились выстраивать свои личные цели к занятиям фитнесом.

Далее в учебно-тренировочном процессе были организованы следующие мероприятия:

1. Организован выпуск стенгазеты «Я укрепляю свое здоровье», в которой отмечались успехи женщин за неделю (результаты контрольных тренировок), а также представлены рубрики «Юмор» и «Это интересно». Информация в рубриках обновлялась каждую неделю.

2. Женщины вели дневник, в котором отражали краткий план тренировки, ее результаты, отмечали самочувствие и настроение после каждой тренировки. Тренер-преподаватель контролировал ведение дневника, вносил пометки и дополнения.

4. В конце каждой недели самую усердную женщину, по оценке тренера с учетом мнения занимающихся с ней женщин, награждали переходящим призом (кубок). Оценивалось проявление ответственного отношения, волевых качеств на тренировках, ответственное отношение к ведению дневника.

2.2 Оценка результативности реализации разработанных педагогических условий в опытно-экспериментальной работе

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников по исследуемой проблеме
2. Медико - биологические методы исследования
3. Анкетирование
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики

Анализ научной и методической литературы

С целью изучения вопроса по данным специальной литературы, был сделан анализ ряда источников научно-методической литературы, в ходе которого были изучены общие физиологические особенности физической тренировки женщин для укрепления здоровья, особенности занятий фитнесом в целях укрепления здоровья женщин; специфика вовлечения женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом.

Анализ научных и методических источников дал возможность получить относительно полное представление о состоянии изучаемого вопроса.

Медико-биологические методы исследования

С целью оценки состояния здоровья женщин мы использовали такие методы исследования:

1. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС). Проводился на лучевых или сонных артериях. Респондент должен быть максимально расслаблен. Подушечки второго, третьего и четвертого пальцев располагаются на артерии, пальцы должны быть свободными, касаясь между собой. Второй палец располагается на дистальном участке артерии, далее следуют третий и четвертый пальцы. Подсчитывали с помощью секундомера количество пульсовых волн за 15 или 30 сек, затем делали перерасчет на 1 мин. Пределами

нормального пульса считали пульс от 60 до 90 уд/мин. Обращали внимание на ритмичность пульса, т.е. равномерность пульсовых волн.

2. Измерение артериального давления (АД). Производили на плечевой артерии. На обнаженное плечо исследуемого плотно накладывали манжету аппарата для измерения давления и закрепляли на нем. Мышцы руки должны быть расслаблены, рука лежать удобно ладонью вверх. На плечевую артерию в локтевом сгибе прикладывали фонендоскоп, после чего в манжету нагнетали воздух до тех пор, пока давление в ней не превысит примерно на 30 мм тот уровень, при котором перестает определяться пульсация. После этого вентиль открывают и выслушивают плечевую артерию, пока не услышат пульсацию. Этот уровень показывает величину систолического давления (САД). Показатель шкалы манометра в момент, когда пульсация перестает выслушиваться, также отмечают. Он показывает величину диастолического давления (ДАД). В норме САД - до 130 мм рт. ст., а ДАД – до 90 мм рт. ст.

3. Пульсовое давление (ПД) представляет собой разницу между показателями систолического артериального давления и диастолического артериального давления. В норме эта разница составляет не более и не менее 30-60 мм рт. ст.

4. Подсчет частоты дыхания производился по движениям грудной или брюшной стенки в положении респондента стоя в течение минуты. В норме частота дыханий 16-20 в мин, после нагрузки увеличивается до 20-30 в мин.

5. Измерение силы мышц измерялось методом динамометрии. Обследуемому предлагают встать, вытянуть руку с динамометром, отвести в сторону под прямым углом к туловищу. Свободная рука опущена и расслаблена. Обследуемого просят по команде экспериментатора максимально сжать кистевой динамометр. Определяют силу мышц кисти по шкале динамометра. Измерение силы мышц кисти повторяют. Оценивают силу мышц по лучшему

результату. Норма изометрической силы (в кг) в исследуемой нами возрастной группе для мужчин составляет 51,6 кг, для женщин – 32,7 кг.

Анкетирование

Анкетирование применялось с целью выяснения побудительных мотивов и стимулов для регулярного посещения занятий.

Для решения этой проблемы нами была разработана анкета, включающая вопросы, ответы на которые позволяли определить особенности мотивации к занятиям фитнесом и установить факторы, способствующие ее поддержанию в процессе кондиционной тренировки женщин.

Вопросы мотивации изучались при определении потребности и интересов. Выявлены главный и второстепенный факторы, вызывающие мотивы или непосредственно побуждающие заниматься физической культурой.

Это прямые мотивы:

- укрепление здоровья;
- коррекция фигуры;
- общение с друзьями;
- активный отдых, развлечение.

Факторы, влияющие на установление косвенных мотивов:

- знание о пользе физических упражнений;
- друзья;
- средства массовой информации.

Анкета представлена в приложении 1.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с сентября по ноябрь 2018 года.

Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-центра «Территория фитнеса». В исследовании принимали участие 30 женщин в возрасте 30-40 лет. Занятия проводились длительностью 60 минут. Заключались

в чередовании занятий силовой направленности (2 раза в неделю) и аэробной нагрузки (1 раз в неделю).

Нами разработана программа тренировок для женщин с начальным уровнем подготовки. Программа рассчитана на 1,5-2 месяца регулярных занятий в тренажерном зале.

Возраст – от 30 до 40 лет.

Частота тренировок - 3 раза в неделю (через день)

Интенсивность: 4-6/10.

Прежде чем начать непосредственную тренировку по типу телосложения для всех женщин проводились кардиосессии: 20-40 минут работы на кардиотренажере в день между силовыми тренировками; если не получалось выполнять кардио в отдельный день, то сочетали кардио с силовой тренировкой по 5 минут кардио-работы после двух силовых упражнений, то есть: кардио, 2 силовых упражнения, снова кардио, снова 2 силовых, и т.д.

В качестве разминки использовали работу на кардиотренажере продолжительностью 5-10 минут, плюс суставная гимнастика. В качестве заминки - 10-15 минут кардио, плюс растяжка.

Цель тренировки для женщин эндоморфного типа – достижение баланса веса нижней и верхней частей туловища и ускорения обмена веществ.

Тип телосложения – эндоморфный

Особенности тренировки:

Высокая скорость повторений

Отдых между подходами - 30-60 с

Программа тренировки:

Аэробная тренировка: велотренажер, тренажер для тяги, «беговая дорожка», эллиптический тренажер, плавание. Не рекомендуется использование степпера.	1-я - 2-я неделя 6-8 мин.	3-я - 4-я неделя 8-12 мин.	5-я - 6-я не- деля 10-20 мин.
1 Отжимания от перекладины стоя	2x12	2x15	2x18
2. Приседания с мячом между ногами	1 x 15	2x12	2x15

3. Сведение ног на тренажере	1 x 15	2x12	2x15
4. Разведение ног на тренажере	1 X 15	2x12	2x15
5. Подъем на носках стоя	1 x 15	2x12	2x15
6. Мостик на плечах с поднятыми руками	2x12	2x12	2x15
7. Тяга блока вниз широким хватом	1x15	2x12	2x15
8. Подъем гантелей в стороны	1 x 12	2x8	2x12
9. Разгибание рук на верхнем блоке	1 x 12	2x8	2x12
10. Сокращение поперечных мышц живота стоя на руках и коленях	1 x 12	2x8	2x12
11. Программа для стабилизирующих мышц живота	1 x макс.	2 x макс.	3 x макс.
12. Двухступенчатое скручивание	1 x макс.	2 x макс.	3 x макс.

Цель тренировки для женщин мезоморфного типа – потеря мышечной ткани.

Программа тренировки:

Аэробная тренировка: велотренажер, тренажер для тяги, «беговая дорожка», эллиптический тренажер, плавание. Не рекомендуется использование степпера.	1-я - 2-я неделя 5-8 мин.	3-я - 4-я неделя 6-10 мин.	5-я - 6-я неделя 8-15 мин.
1. Отжимания от пола стоя на коленях	1 X 12	2x8	2x12
2. Приседания с мячом между ногами	1 x 12	2x8	2x12
3. Сведение ног на тренажере	1x12	2x8	2x12
4. Разведение ног на тренажере	1x12	2x8	2x12
5. Подъем на носках стоя	1 x 12	2x8	2x12
6. Мостик на плечах с поднятыми руками	1 x 12	2x8	2x12
7. Тяга блока вниз широким хватом	1 x 12	2x8	2x12
В. Подъем гантелей в стороны	1 X 10	2x8	2x10
9. Разгибание рук на верхнем блоке	1 x 10	2x8	2x10
10. Сокращение поперечных мышц живота стоя на руках и коленях	1 X 10	2x8	2x10
11. Программа для стабилизирующих мышц	1 x макс.	2 x макс.	3 x макс.

живота			
12. Двухступенчатое скручивание	1 x макс.	2 x макс.	3 x макс.

Цель тренировки для женщин эктоморфного типа – наращивание мышечной ткани.

Особенности тренировки:

Отдых между подходами - 30-60 с

Программа тренировки:

Аэробная тренировка: велотренажер, тренажер для тяги, «беговая дорожка», эллиптический тренажер, плавание. Не рекомендуется использование степпера.	1-я - 2-я неделя 5-8 мин.	3-я - 4-я неделя 6-10 мин.	5-я - 6-я неделя 8-15 мин.
1. Отжимания от пола стоя на коленях	1 X 12	2x8	2x12
2. Приседания с мячом между ногами	1 x 12	2x8	2x12
3. Сведение ног на тренажере	1x12	2x8	2x12
4. Разведение ног на тренажере	1x12	2x8	2x12
5. Подъем на носках стоя	1 x 12	2x8	2x12
6. Мостик на плечах с поднятыми руками	1 x 12	2x8	2x12
7. Тяга блока вниз широким хватом	1 x 12	2x8	2x12
В. Подъем гантелей в стороны	1 X 10	2x8	2x10
9. Разгибание рук на верхнем блоке	1 x 10	2x8	2x10
10. Сокращение поперечных мышц живота стоя на руках и коленях	1 X 10	2x8	2x10
11. Программа для стабилизирующих мышц живота	1 x макс.	2 x макс.	3 x макс.
12. Двухступенчатое скручивание	1 x макс.	2 x макс.	3 x макс.

Методы математической статистики

Статистическую обработку проводили на IBM PC/AT «Pentium-IV» в среде Microsoft Windows XP Professional 2010 с использованием пакетов прикладных программ «Statistica 7.0» и Microsoft Excel 2007.

В исследовании применен t-критерий Стьюдента

$$t = \frac{|X_{B_1} - X_{B_2}|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Где, X_{B_1} – среднее значение переменной по одной выборке

X_{B_2} – среднее значение по другой выборке данного.

m_1 и m_2 – интегральные показатели частных значений из двух сравнительных выборок от соответствующих им средних величин.

m_1 и m_2 в свою очередь вычисляются по следующим формулам:

$$m_1^2 = \frac{D_{B_1}}{n_1}; \quad m_2^2 = \frac{D_{B_2}}{n_2}$$

D_{B_1} - выборочная дисперсия первой переменной (по первой выборке)

D_{B_2} - выборочная дисперсия второй переменной (по второй выборке)

n_1 – число частных значений переменной в первой выборке

n_2 – число частных значений переменной во второй выборке.

При уровне значимости $P < 0,01$.

С каждой женщиной, впервые пришедшей в фитнес-центр нами было проведено анкетирование.

Анкетирование позволило изучить мотивы и интересы к физкультурно-оздоровительным занятиям, корректировать построение программы и проведение эксперимента.

После получения и обработки результатов анкетирования, выяснилось, что большинство опрошиваемых женщин проводят свое рабочее время сидя за столом и подвергаются постоянному умственному напряжению, 20% женщин проводят рабочее время стоя, 13,3% - вынуждены проводить рабочее время за рулем автомобиля, у 23,3% - вид рабочей деятельности комбинированный (ходьба, сидение за столом).

Лишь некоторые из женщин занимаются дополнительной двигательной активностью, из них больше 13,3% занимаются аэробикой, 13,3% - плаванием, 6,7% - восточными танцами, 13,3% - аквафитнесом.

26,6% опрошенных женщин занимаются до 1 года, 6,7% - более 1 года и 13,3% занимаются более 3 лет. 60% опрошенных занимаются 3-4 раза в неделю, 30% - могут уделять дополнительной двигательной активности лишь 1-2 часа в неделю, у остальных 10% время позволяет заниматься более 4 часов, что говорит о том, что их основной целью является повышение физических качеств и способностей.

Было интересно узнать, чем же мотивируют желание к занятиям сами женщины. При этом в силу воздействия на организм неблагоприятных факторов окружающей среды, стало известно, что большинство женщин занимаются с целью укрепления здоровья и получения положительных эмоций (60%); 36,7% - для коррекции фигуры, 3,3% - для снятия стресса, утомления и общения с друзьями (рис. 1).

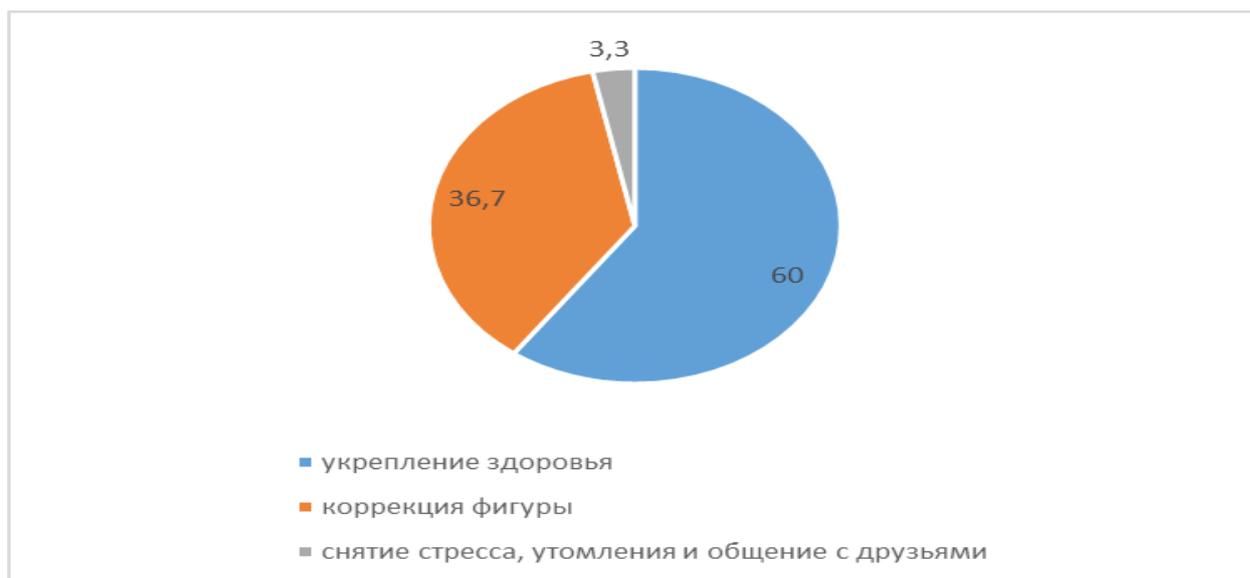


Рис. 1. Основные мотивы к физкультурно-оздоровительным занятиям (%)

Женщины, которые хотели бы заниматься чаще, говорят об отсутствии времени (43,3%), недоступности из-за высоких цен (13,3%), а также о неудобном расписании занятий (20%), 13,3% - из-за общих проблем со здоровьем и утомления, и только лишь 6,7% - из-за отсутствия мотиваций.

Из-за занятости 60% женщин предпочитают укреплять здоровье в вечернее время суток, а 30% - предпочитают утреннее время для обеспечения

себе бодрости на целый день. 10% - предпочитают заниматься днем.

43,3% опрашиваемых женщин признались, что курят.

23,3% исследуемых уверены в том, что придерживаются правильного рационального питания, 50% - время от времени, 23,3% женщин - уверены, что питаются неправильно. 50% опрашиваемых на вопрос «Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни?» ответили «Скорее да, чем нет», 23,3% - с полной уверенностью утверждают, что полностью придерживаются здорового способа жизни, и лишь 13,3% - признались, что они его не придерживаются.

Таким образом, можно сделать вывод, что женщины, ответившие на вопросы данной анкеты, ставят перед собой такие цели, как укрепление здоровья, повышение уровня физического состояния и физической подготовленности. Каждая женщина хочет хорошо выглядеть, иметь правильную осанку, быть пластичной и гибкой.

Далее нами были выделены две группы женщин.

В контрольную группу вошли 15 женщин, с которыми занятия фитнесом велись по стандартной методике.

В экспериментальную группу вошли 15 женщин, с которыми занятия фитнесом проводились с применением разработанных нами педагогических условий.

Всем женщинам велся подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) на лучевых или сонных артериях. Среднее значение ЧСС по группам представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Среднее значение ЧСС в группах женщин

ЧСС	1 группа	2 группа	T – значение
	94,1±1,2 уд/ мин	93,8±1,6 уд/ мин	1,37 при >0,05

Таким образом, мы видим, что первая группа женщин на начало исследования имела ЧСС 94,1уд/мин, вторая группа–93,8уд/мин. Как видим, у женщин обеих групп наблюдается повышенное ЧСС, пульс неритмичен.

Далее мы измеряли артериальное давление (АД) женщин на плечевой артерии. Среднее значение систолического и диастолического давления в группах представлено в таблице 2.

Таблица 2 - Среднее значение систолического и диастолического давления в группах

	1 группа	2 группа	T - значение
САД	136,4±2,7	135,4±2,6	1,26 при >0,05
ДАД	92,6±1,6	92,2±1,4	0,82 при >0,05

Первая группа женщин на начало исследования имела САД 136,4, ДАД – 92,6, вторая группа – САД 135,4, ДАД – 92,2. Как видим, у всех женщин наблюдается повышенное систолическое и диастолическое давление.

Также нами было измерено пульсовое давление больных. Среднее значение пульсового давления в группах представлено в таблице 3.

Таблица 3 - Среднее значение пульсового давления в группах

Пульсовое давление	1 группа	2 группа	T - значение
	63,7±1,5	63,1±1,1	0,77 при >0,05

Первая группа женщин на начало исследования имела пульсовое давление 63,7, вторая группа – 63,1. Как видим, у женщин обеих групп наблюдается повышенное пульсовое давление.

Всем женщинам была подсчитана частота дыхания по движениям грудной или брюшной стенки в положении стоя в течение минуты.

Среднее значение частоты дыхания в группах представлено в таблице 4.

Таблица 4 - Среднее значение частоты дыхания в группах

Частота дыхания	1 группа	2 группа	T - значение
	37,8±2,3	37,2±2,5	0,61 при >0,05

Первая группа женщин на начало исследования имела частоту дыхания 37,8, вторая группа – 37,2. Как видим, у женщин обеих групп наблюдается повышенная частота дыхания.

Измерение силы мышц измерялось методом динамометрии. Среднее значение групп представлено в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты динамометрии

	1 группа	2 группа
Средний результат	29,6±1,9	30,1±2,1

Как видно из таблицы 5, сила мышц в каждой группе ниже нормы.

После тестирования непосредственно начинались занятия фитнесом.

После проведения комплекса занятий фитнесом с применением разработанных нами педагогических условий все женщины повторно проходили тестирование.

Снова всем женщинам велся подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) на лучевых или сонных артериях. Изменение среднего значения ЧСС по группам представлены в таблице 6 и на рис. 2.

Таблица 6 - Среднее значение ЧСС по группам

	1 группа	2 группа	T - значение
До эксперимента	94,1±1,2 уд/ мин	93,8±1,6 уд/ мин	1,37 при >0,05
После эксперимента	93,5±2,1 уд/ мин	86,8±3,1 уд/ мин	3,43 при >0,05

Результаты исследования показали, что после применения на занятиях фитнесом разработанных нами педагогических условий ЧСС существенно снизилось у женщин в экспериментальной группе 2, пульс при этом стал более ритмичным.

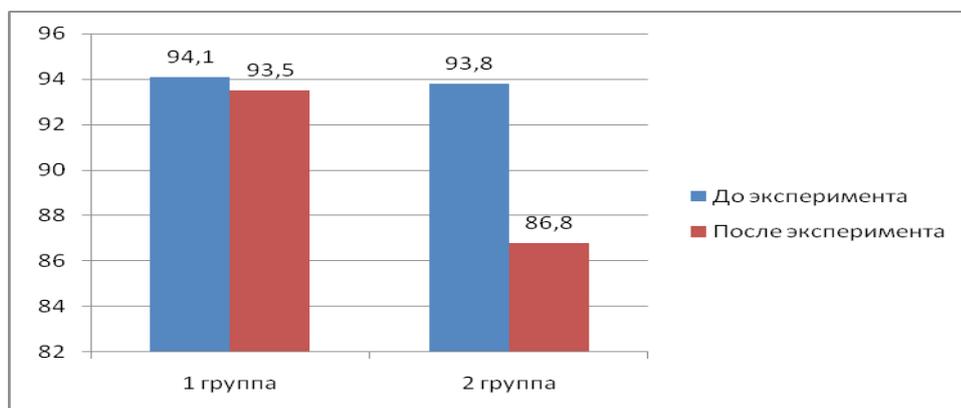


Рис. 2. Среднее значение ЧСС по группам

Далее мы измеряли артериальное давление (АД) женщин на плечевой артерии. Изменение среднего значения АД по группам представлены в таблице 7 и на рис. 3.

Таблица 7 - Среднее значение систолического и диастолического давления в группах

	САД		ДАД	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1 группа	136,4±2,7	134,8±2,1	92,6±1,6	90,4±1,8
2 группа	135,4±2,6	129,3±2,4	92,2±1,4	83,4±1,6
T - значение	1,26 при >0,05	3,57 при >0,05	0,82 при >0,05	3,61 при >0,05

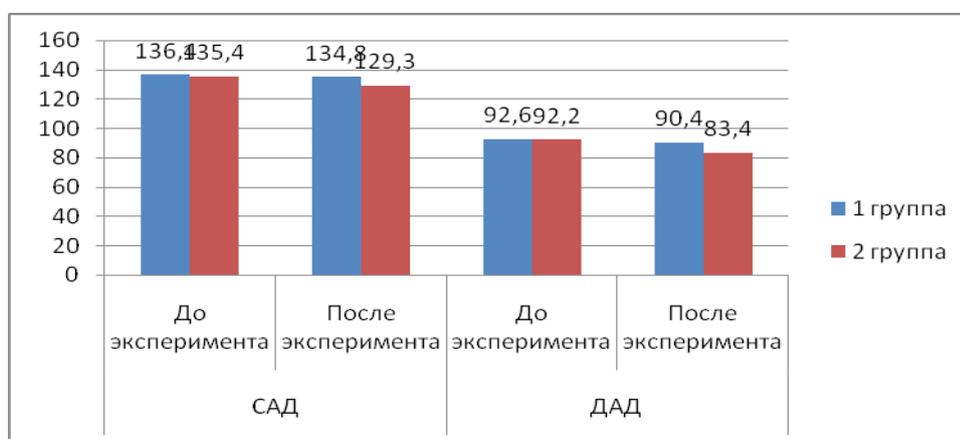


Рис. 3. Среднее значение систолического и диастолического давления в группах

Результаты исследования показали, что после применения на занятиях фитнесом разработанных нами педагогических условий систолическое и диастолическое давление существенно снизилось у женщин в экспериментальной группе, однако все еще остается выше нормы.

Также нами было повторно измерено пульсовое давление женщин. Изменение среднего значения пульсового давления по группам представлены в таблице 8 и на рис. 4.

Таблица 8 - Среднее значение пульсового давления в группах

	1 группа	2 группа	T – значение
До эксперимента	63,7±1,5	63,1±1,1	0,45 при >0,05
После эксперимента	61,8±1,7	59,6±1,3	3,52 при >0,05

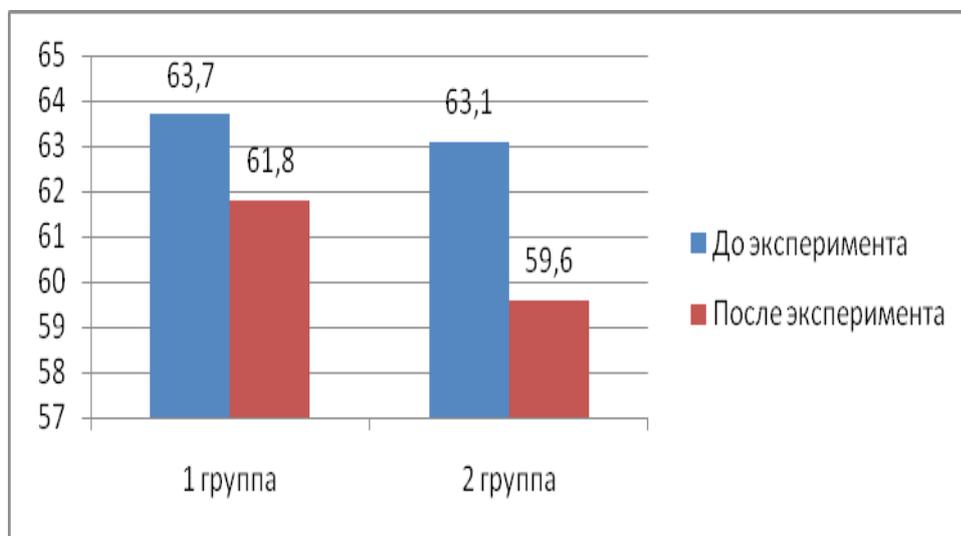


Рис. 4. Среднее значение пульсового давления в группах

Результаты исследования показали, что после применения на занятиях фитнесом разработанных нами педагогических условий пульсовое давление существенно снизилось у женщин в экспериментальной группе, однако все еще остается выше нормы.

На контрольном этапе эксперимента всем женщинам была подсчитана частота дыхания по движениям грудной или брюшной стенки в положении пациента стоя в течение минуты.

Изменение среднего значения частоты дыхания по группам представлены в таблице 9 и на рис. 5.

Таблица 9 - Среднее значение частоты дыхания в группах

Частота дыхания	1 группа	2 группа	T – значение
До эксперимента	37,8±0,7	37,2±0,9	0,61 при >0,05
После эксперимента	36,8±1,1	33,6±0,8	3,57 при >0,05

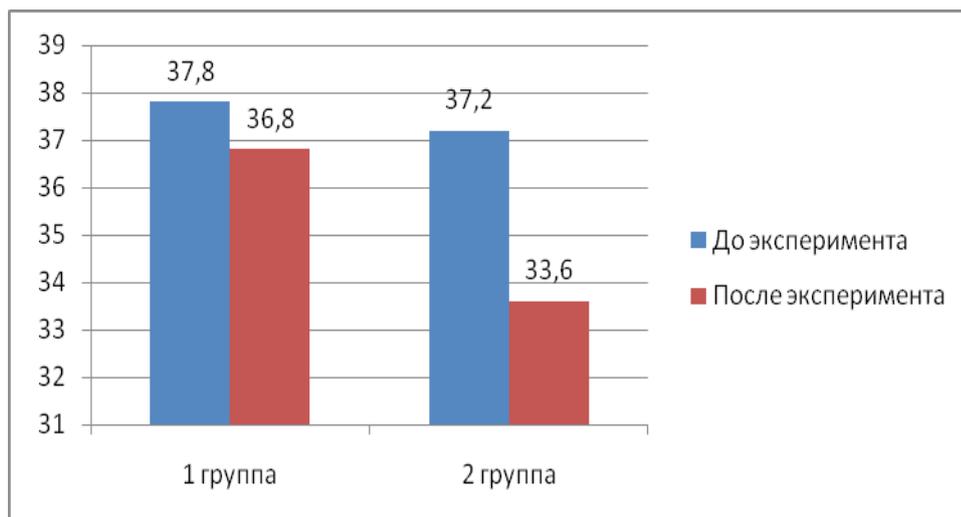


Рис. 5. Среднее значение частоты дыхания в группах

Как видно из таблицы 9 и рис. 5, после применения на занятиях фитнесом разработанных нами педагогических условий частота дыхания существенно снизилась у женщин в экспериментальной группе, однако все еще превышает норму.

Измерение силы мышц измерялось методом динамометрии. Среднее значение групп представлено в таблице 10.

Таблица 10 - Результаты динамометрии

Средний балл группы	Женщины		Т - значение
	1 группа	2 группа	
До эксперимента	29,6±1,9	30,1±2,1	1,16 при >0,05
После эксперимента	30,7±1,7	34,6±1,8	3,44 при >0,05

Как видно из таблицы 10, после проведения эксперимента существенно увеличилась сила мышц в экспериментальной группе.

На основании результатов комплексного исследования можно сделать вывод о том, что проведенная нами оценка картины здоровья женщин при применении разработанных нами педагогических условий показало его высокую эффективность в системе занятий фитнесом.

Таким образом, гипотеза исследования доказана. Вовлеченности женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом способствует реализация следующих педагогических условий:

- мониторинг здоровья женщин и их физкультурно-оздоровительной мотивации;

- просвещение по вопросам закономерностей и механизмов воздействия физических упражнений, предлагаемых на занятиях фитнесом, на состояние здоровья женщин;

- создание благоприятного социально-психологического климата в группах на занятиях фитнесом;

- создание положительного эмоционального фона занятий;

- применение мотивационных тренинговых упражнений для принятия позиции активного субъекта укрепления собственного здоровья.

Выводы по главе 2

1. В результате проведения анкетирования установлено, что основными мотивационными стимулами к занятиям оздоровительным фитнесом для женщин являются: укрепление здоровья и получение положительных эмоций (60%); коррекция фигуры (36,7%); снятие стресса, утомления и общения с друзьями (3,3%).

2. К педагогическим условиям вовлечения женщин в занятия фитнесом относятся: педагогических условий: мониторинг здоровья женщин и их физкультурно-оздоровительной мотивации; просвещение по вопросам закономерностей и механизмов воздействия физических упражнений, предлагаемых на занятиях фитнесом, на состояние здоровья женщин; создание благоприятного социально-психологического климата в группах на занятиях фитнесом, положительного эмоционального фона занятий; применение мотивационных тренинговых упражнений для принятия позиции активного субъекта укрепления собственного здоровья.

3. Проведенный педагогический эксперимент показал, что применение в процессе занятий фитнесом разработанных нами педагогических условий хорошо воспринимается женщинами, положительно влияет как на их здоровье.

Заключение

Тема данного исследования является на сегодняшний день одной из актуальнейших. Показатели морфофункционального статуса и заболеваемости населения, особенно лиц молодого возраста, в значительной степени определяют на ближайшую перспективу имеющийся потенциал для устойчивого развития общества, включающий трудовой, оборонный, интеллектуальный и репродуктивный ресурсы России. В этой связи изучение состояния здоровья граждан, а также факторов, влияющих на его поддержание, относится к числу первостепенных задач современности.

Здоровье – интегративный показатель состояния организма, обеспечивающий гармоничное взаимодействие со средой обитания, самим собой и окружающим миром. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой.

Сохранение здоровья женщин – одна из главных задач государства. Несмотря на усилия ученых и практиков по созданию соответствующих санитарно-гигиенических, медицинских, содержательно-организационных условий, пока не удастся разрешить проблему здоровьесбережения. Здоровье женщин в последние годы существенно ухудшилось. Это обусловлено, как современной социально-экономической ситуацией, сложной экологической обстановкой, так и возрастающим распространением вредных привычек (курение, наркомания и алкоголизм), гиподинамией.

Одним из направлений по формированию здоровьесбережения являются занятия двигательной активностью. На данный момент фитнес – это программа занятий, включающих в свою структуру различные физические упражнения, сформированные в содействии с врачами, атлетами, тренерами и психологами. Это своеобразная борьба за здоровое состояние своего организма, где главным оружием является сила воли. Начинается фитнес именно

с желанием поправить состояние своего организма, почувствовать себя лучше, энергичнее и жизнерадостнее.

Основной задачей и главным приоритетом фитнеса является возможность сделать жизнь человека более энергичной, подвижной и активной. К тому же такие занятия включают в свою структуру музыку и различные духовные компоненты, что помогает многим людям находить гармонию с собой в такой атмосфере и получать эмоциональную разгрузку.

Еще одной важной задачей считается улучшение физического состояния. За счет регулярных тренировок тело остается активным, осуществляется комплексный обмен веществ и все мышцы, а также внутренние органы, работают «на полную катушку». Занятия фитнесом помогают улучшить осанку, убрать лишний вес, сделать талию более тонкой и укрепить мышцы.

Помимо этого, есть еще одна задача фитнеса: повысить уровень стрессоустойчивости, провести эмоциональную разгрузку и создать хорошую мотивацию «двигаться дальше». Сюда же можно отнести развитие выносливости, гибкости, силы воли и предупреждение разного рода заболеваний.

По результатам исследования, которое проводилось на протяжении 2-х месяцев среди женщин, которые занимались фитнесом с применением разработанных нами педагогических условий, выяснилось, что тренировки положительно влияют на основные показатели здоровья женщин

На протяжении педагогического эксперимента была прослежена динамика показателей, таких как частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое давление, частота дыхания, сила мышц.

На основании результатов исследования важно отметить, что у большинства женщин 30- 40 лет после эксперимента показатели здоровья приблизились к норме.

Таким образом, гипотеза исследования доказана. Вовлеченности женщин 30-40 лет в процесс укрепления здоровья на занятиях фитнесом способствует реализация следующих педагогических условий:

- мониторинг здоровья женщин и их физкультурно-оздоровительной мотивации;

- просвещение по вопросам закономерностей и механизмов воздействия физических упражнений, предлагаемых на занятиях фитнесом, на состояние здоровья женщин;

- создание благоприятного социально-психологического климата в группах на занятиях фитнесом;

- создание положительного эмоционального фона занятий;

- применение мотивационных тренинговых упражнений для принятия позиции активного субъекта укрепления собственного здоровья.

Перспективы дальнейших исследования связаны с разработкой научно обоснованных фитнес-программ силовой направленности для женщин, целью занятий которых является укрепление здоровья и коррекция массы и формы тела.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Nazarenko, L. The methodological aspect of the training process pedagogical monitoring effectiveness organization in sports aerobics / L. Nazarenko, N. Kasatkina, E. Funina // Proceedings of the IX International Academic Congress "Contemporary Science and Education in Americas, Africa and Eurasia" (Brazil, Rio de Janeiro, 18-20 August 2015). Volume III. "UFRJ-Press", 2015. - 522-530 с.
2. Anderson Nancy workshop Materials of the International training center instructors aerobics "Setsystems" [Electronic resource] : <http://www.dissertation.com/content/modelirovanie-godichnogo-tsikla-podgotovki-v-sportivnoi-aerobike>
3. Афанасьев В.В., Муравьев А.В., Осетров И.А., Михайлов П.В. Спортивная метрология [Текст] : учебное пособие / под ред. В.В. Афанасьева / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетров, П.В. Михайлов. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009 – 242 с.
4. Barrer S. Caution, sport! About the dangers of running, fitness and other physical activities. – Moscow.: Alpina Publisher, 2015. - 230 p. Бенджамин Лоу. Красота спорта. Пер. с англ. И. Л. Моничева / Под общ. ред. В. И. Столярова. - М. : «Радуга», 1984. - С. 27-75.
5. Варзин С.А., Тарасковская О.Ю. (ред.) Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения Часть 6. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2011. - 690 с.
6. Галеева, О.Б. Оздоровительная тренировка женщин 18-28 лет, занимающихся гидроаэробикой: автореф. дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.04. / Галеева, Ольга Борисовна.- Москва, 2012. - 178 с.
7. Горцев, Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. – Москва: Вече, 2013.- 230 с.

8. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике [Текст] : учеб. пособие для вузов физич. культуры / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 211 с.
9. Давыдов В. Ю. Научно-методическое обеспечение занятий фитнесаэробикой: Учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. - Волгоград: ВГАФК, 2013. - 204 с.
10. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной aerобики / В.Ю. Давыдов. – Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2014. – 115 с.
11. Загрeвский В.И. Методы математической статистики в спортивной метрологии. – Могилев: Изд-во МГУ, 2011. – 21 с.
12. Зефирова, Е.В. Оздоровительная aerобика: содержания и методика: учеб.-метод. пособие / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. –Санкт-Петербург: СПбГТ ИТМО, 2012. – 25 с.
13. Иванова, О.А. Все о стретчинге / О.А. Иванова.– Москва: Национальная школа aerобики, 2011. – 67 с.
14. Kim, N. K. Perfect figure. Encyclopedia of modern fitness / N. K. Kim. – Moscow: AST-PRESS BOOK. 2016– 280 p.
15. Крючек, Е.С. Aerобика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно–метод. пособие / Е.С. Крючек. - Москва: Terra-Спорт, Олимпия-Пресс, 2011. – 64 с.
16. [Кудра, Т.А.](#) Aerобика и здоровый образ жизни: учеб. пос. / Т.А. Кудра. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2013. – 216 с.
17. Кудяшев, М. Н. Особенности отношения женщин первого зрелого возраста к оздоровительной физической культуре / М. Н. Кудяшев / Актуальные вопросы современной педагогической науки : материалы VIII Международной научно-практической конференции (2 апреля 2013 года). — Чебоксары : НИИ педагогики и психологии, 2013. — С. 79-82

18. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие высш. учеб. заведений. / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - Москва: «Академия», 2010.- 480 с.
19. Кузнецова, З. М. Возрождение олимпийской традиции / З. М. Кузнецова, Ю. П. Симаков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2009. - № 10. [Электронный ресурс]. [http://www/kamgifk.chelny.net/journal](http://www.kamgifk.chelny.net/journal).
20. Лисицкая, Т.С. Аэробика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - Москва: «Наука», 2014. – 250 с.
21. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. - Москва: Просвещение, 2012. – 130 с.
22. Любимова, Г.И. Основы оздоровительной аэробики и силового тренинга: учеб. пособие / Г.И. Любимова. – Хабаровск: Изд-во ХГТУ, 2011. - 304 с.
23. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев. – Москва: Омега – Л, 2014 – 160 с.
24. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 348 с.
25. Моисеева, Л.В. Ритмическая гимнастика как нетрадиционная форма занятий по физическому воспитанию: метод. рекомендации / Л.В. Моисеева. – Саранск: Саран. кооп. ин-т РУК, 2009. – 290 с.
26. Москаленко О. Влияние комплексных программ по фитнесу на организм женщин зрелого возраста [Электронный ресурс] / О. Москаленко // Мій тренер – Режим доступа: <http://miytrener.com/174-vliyaniekompleksnyh-program-po-fiitnesuna.html>
27. Мякиниченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культ/ Е.Б. Мякиниченко.- Москва: СпортАкадемПресс, 2011. – 305 с.

28. Wright V., winter R. Fitness after 40. In great shape at any age. – Moscow.: Alpina Publisher, 2017. - 356 p.
29. Сайкина, Е.Г. Перспективы развития фитнеса в России / Е.Г. Сайкина, // Технологии образования в области физической культуры: сб. матер, науч.-практ. конф. «Герценовские чтения», - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008,- С.28 - 37.
30. Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методика преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Гониец. – Москва: Журнал оздоровительной тренировки для профессиональных инструкторов, 2013. – 74 с.
31. Сосина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики / В.Ю. Сосина, – Москва: Здоровье, 2008. – 420с.
32. Список литературы. 1. Бочаров М.И. Спортивная метрология [Текст] : учеб. пособие / М.И. Бочаров. – Сыктывкар: СГУ, 2012. – 109 с.
33. Степанец А. А., Полякова Т. А., Гордеева А. Ю. Фитнес-программы как инструмент профилактики ожирения для улучшения качества жизни // Вестник современной клинической медицины. – 2017. – Т. 10. – Вып. 3. – С. 75-77.
34. Счастливецва, И. В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом / И. В. Счастливецва, А. В. Веретенникова // Современ. проблемы науки и образования.– 2013.– № 6.
35. Трифонова, Н. Н. спортивная метрология : [учеб. пособие] / н. н. Трифонова, и. в. Еркомайшвили ; [науч. ред. г. и. семенова] ; М-во образования и науки рос. Федерации, урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : изд-во урал. ун-та, 2016 — 112 с.
36. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (с изменениями на 25 июля 2018 года)

- 37.Фонарева, Е.А. Социально-педагогические аспекты фитнес-аэробики / Е.А. Фонарева // Теория и практика физической культуры. – 2010 – № 9 – С.89-92.
- 38.Hawley, Edward T., health and Fitness / howley, Edward T., don Franks, Kyiv: Olympic literature, 2000. - 248 p.
- 39.Schenk, M. Active stretching / Mylene Schenk. – translation from French. E. Melikovoy. - Moscow: fair, 2008. - 160 p.
- 40.Шипилина, И.А. Аэробика. Учебное пособие/ И.А. -Ростов н/Д: Феникс, 2012.-80с.

АНКЕТА

Дорогие дамы!

Данное исследование проводится с целью изучения мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями среди женщин Вашего возраста. С помощью Ваших ответов мы сможем частично определить эффективность предлагаемой фитнес-программы. Выбранный Вами вариант ответа подчеркните или допишите свой вариант. Заранее благодарны вам за участие в анкетировании!

1. Возраст
2. Семейное положение:
 - 2.1. Замужем
 - 2.2. Не замужем
3. Какой вид деятельности занимает более 25% Вашего рабочего времени в течении дня?
 - 3.1. Сидение за столом
 - 3.2. Поднятие или перенос каких-либо предметов
 - 3.3. Стояние
 - 3.4. Ходьба
 - 3.5. Езда в автомобиле
 - 3.6. Ваш вариант _____
4. Занимаетесь ли Вы каким-либо видом оздоровительного фитнеса?
 - 4.1. Да
 - 4.2. Нет
 - 4.3. Занималась раньше
5. Как долго Вы занимаетесь?
 - 5.1. До 1 года
 - 5.2. 1-2 года
 - 5.3. Более 3 лет
 - 5.4. Ваш вариант _____
6. Если да, то каким видом?
 - 6.1. Аэробика
 - 6.2. Аквааэробика
 - 6.3. Йога
 - 6.4. Пилатес
 - 6.5. Восточные танцы
 - 6.6. Спинбайк-аэробика
 - 6.7. Плавание
 - 6.8. Ваш вариант _____
7. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурно-оздоровительными занятиями?
 - 7.1. 1-2 раза
 - 7.2. 3-4 раза

- 7.3. Больше 5 раз
- 8. С какой целью Вы пришли заниматься фитнесом?
 - 8.1. Укрепления здоровья
 - 8.2. Коррекции фигуры
 - 8.3. Профилактики сердечно-сосудистых заболеваний
 - 8.4. Повышение уровня физического состояния
 - 8.5. Для снятия стресса и утомления
 - 8.7. Улучшение осанки, внешнего вида
 - 8.8. Общение с друзьями
 - 8.9. Получение положительных эмоций
 - 8.10. Ваш вариант _____
- 9. Какие факторы мешают Вам заниматься регулярно?
 - 9.1. Месторасположение клуба
 - 9.2. Стоимость занятий
 - 9.3. Нехватка времени
 - 9.4. Утомление
 - 9.5. Неподходящее расписание занятий
 - 9.6. Семейные обстоятельства
 - 9.7. Общие проблемы со здоровьем
 - 9.8. Отсутствие цели
 - 9.9. Ваш вариант _____
- 10. Какое время суток больше всего Вам подходит для занятий?
 - 10.1. Утреннее
 - 10.2. Дневное
 - 10.3. Вечернее
- 11. Курите ли Вы?
 - 11.1. Да
 - 11.2. Нет
- 12. Известно также, что правильное питание очень важно для здоровья организма. Как Вы считаете, правильно ли Вы питаетесь?
 - 12.1. Да
 - 12.2. Нет
 - 12.3. Время от времени
- 13. Получаете ли Вы какую-либо информацию и рекомендации от своего тренера о здоровом образе жизни и рациональном питании?
 - 13.1. Да
 - 13.2. Нет
- 14. Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни?
 - 14.1. Да
 - 14.2. Скорее да, чем нет
 - 14.3. Скорее нет, чем да
 - 14.4. Нет

Приложение 2

Программа тренировок для женщин 30- 40 лет с начальным уровнем подготовки

Приложение 3

Мотивационный тренинг

(Прописывать проблемы и их решение на доске)

Стенд «Высказывание дня»

Цель: позитивный настрой, основанный на самовнушении - мощном механизме программирования своего поведения и состояния с помощью аффирмаций.

Тренер на специальном стенде вывешивает высказывание, как цитату дня.

Рисуем проблему на А4

АВТОПОРТРЕТ

Инструкция к тесту «Автопортрет»: нарисуйте себя так, как вы себя физически представляете и ощущаете в данный момент.

Это может быть портрет или фигура во весь рост, вы будете что-то делать или просто стоять, будете во что-то одеты или нет, вокруг будет какой-то фон или нет. Постарайтесь нарисовать все детали, которые важны для Вас сейчас. Вы можете использовать любые средства: карандаши, краски, шариковую ручку, рисовать пальцами.

Закончили? Скорее всего, вы уже испытали некоторое облегчение, потому что «выпустили» часть своих переживаний и напряжения на бумагу. Теперь они находятся снаружи. Мы будем работать как раз с «наружными» переживаниями по поводу себя. Сначала Вы можете оценить свой автопортрет, проанализировав значение рисунка. Наверняка вы узнаете много интересного о своем состоянии и отношении к себе.

Упражнение «Смятая бумага»

Цель: Упражнение наглядно показывает важность постановки целей.

Время: 10 минут

Размер группы: Любой

Для этого упражнения вам понадобится бумага формата А4 и корзина для бумаг.

На примере этого упражнения очень удобно показывать результаты целеполагания. Для этого упражнения вызываем добровольца. Просим встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше бумаги. Через минуту останавливаем его и пересчитываем бумагу. Например, получилось 20 листов.

Теперь вызываем следующего добровольца. Его задача - забросить больше 20 листов. Как правило, у него получается больше - 25–30 листов.

Теперь настал черед третьего добровольца. Вызываем его и даем вводную: «Вы видели, каких результатов достигли предыдущие участники. Как вы считаете, чего достигнете вы?»

Итоги:

Как вы думаете, мы можем соотнести это упражнение с целеполаганием?

На ваш взгляд, когда участники достигали лучших результатов - когда просто бросали бумагу, или, когда перед ними стояла определенная задача?

Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: Упражнение учит участников грамотно формулировать свои цели

Время: 15 минут

Размер группы: Любой

Вызывается любой доброволец (либо вызывает сам ведущий). Начните говорить быстрее, чтобы был момент растерянности. Плюс киньте фразу в зал: «Смотрите внимательнее, что сейчас будет происходить».

Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей три желания.

Далее тренер ведет отсчет или загибает пальцы по секундам. Молчит? Загадал, но не произнес. Если вы не произнесли свои желания, как они догадываются? Если произнесли, ведущий повторяет их именно так, как было сказано.

- Здоровье, силу, красоту...

Тренер пишет слово «Здоровье».

— Это что?

— Здоровье. Получи!

Или: Хорошо, у меня в следующем году будет здоровье. Вы же не сказали, кому вы загадали здоровье?

— Силу.

Сдвиньте этот стол! Получи.

— Красоту!

— Обязательно: в следующем месяце будете красивыми, даже несколько раз. Или будете всегда красивыми, начиная с 2050 года.

— Я не доживу!

— А это ваши проблемы.

Можно вызвать ещё участников...

Тренер: «Я могу поспорить на любую сумму денег, что даже сейчас никто из вас с этим не справится!»

Итоги:

Что сейчас происходило?

Как нужно было загадывать желания, чтобы они были исполнены?

Тренер подводит участников к постановке целей по схеме SMART:

Specific — конкретные

Measurable — измеримые

Agreed — согласованные (с целями более высокого уровня)

Realistic — реалистичные

Timed — определенные во времени

Упражнение «Через три года»

Цель: Упражнение позволяет более четко расставить приоритеты в своей текущей жизни, начать больше работать на важные цели.

Время: 30 мин.

Размер группы: Любой

Участникам дают задание - составить небольшой список и написать в нем самые важные дела, которые занимают их в данный период жизни, и самые большие проблемы со здоровьем в настоящее время, не более 5 пунктов.

Составления списка, участники пробуют представить себя на три года старше, а затем подумать об этих проблемах и делах, как бы спустя три года.

Раздумывая над данным заданием, следует ответить на такие вопросы.

Что Вы можете вспомнить о данной проблеме?

Что произошло с ней и как она влияет на жизнь теперь, по истечении трех лет?

Если бы данная проблема появилась перед Вами прямо сейчас, нашли бы Вы ее решение? Каким бы оно было?

Задача данного упражнения состоит в анализе всех проблем со здоровьем, в соответствии со своим будущим. Оно позволяет всем участникам подумать о важной деятельности. Так, психологи официально установили, что около 80% успехов можно достичь за счет всего лишь 20% своих усилий, а остальной процент усилий помогает обеспечить 20% наших достижений. Анализ из «будущего» позволяет осознать степень важности определенных дел.

После завершения упражнения происходит его обсуждение. Участники задают себе такие вопросы:

Какая деятельность с помощью данного взгляда кажется более важной, а какая - нет?

Полностью ли совпадает это мнение с позиции настоящего времени?

Какие впечатления производит факт того, что через 3 года вы не вспомните ни одного дела, которые решаете сегодня?

Каждый участник должен сделать определенные выводы только для себя.

Упражнение "Комиссионный магазин"

Упражнения: - формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; - выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; - углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это навыки и привычки, влияющие на здоровье. Участники продают, как положительные, так и отрицательные затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного навыка или привычки, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает силы воли, и он может предложить за нее умение доводить все до конца.

Упражнение «Карта будущего»

Цель: Упражнение позволяет более четко осознать свои цели

Время: 30 мин. плюс обсуждение упражнения - по 3–5 мин. на каждого участника.

Размер группы: Любой

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели, связанные со здоровьем, обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти.

Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем?

Какие препятствия вам предстоит преодолеть?

На какую помощь вы можете рассчитывать?

Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места?

Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Обсуждение итогов упражнения:

Где находятся важнейшие цели?

Насколько они сочетаются друг с другом?

Где вас подстерегают опасности?

Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?

Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

АВТОПОРТРЕТ (анализ)

Теперь можете изменить свой автопортрет так, чтобы стать на нем таким человеком, каким вы хотели бы быть (или чувствовать себя). Закончите рисунок.

Теперь вы видите перед собой свою цель - то, каким вы хотите быть на самом деле. У вас была проблема «я недоволен собой», а теперь есть возможность «стать таким, каким хочу быть». Запомните это новое состояние и стремитесь к нему.

Похвалилки

Все участники встают в круг. Ведущий выходит на середину круга и говорит: «Я умею хорошо ...». Он называет то, что ему удается хорошо. Например, прыгать. Если кому-то из круга тоже это умение тоже хорошо получается, он делает шаг вперед и говорит: «И я тоже умею хорошо это делать». Остальные им аплодируют, говоря: «Вот это здорово». Каждый может похвалиться в центре круга только один раз.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет вам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берёт за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает её и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний ребёнок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается.

Если представится соответствующая возможность, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

Рефлексия

- Что я узнал нового?
- Какие ощущения были у меня во время тренинга?
- Что мне больше всего понравилось?
- Когда я почувствовал неловкость?
- Мое настроение после тренинга?