

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**СИДЕЛЬНИКОВА НАДЕЖДА СЕРГЕЕВНА**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ В ФИТНЕСЕ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ  
ОСОБЕННОСТЕЙ**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндианвили Д.Г.

26.11.2018

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

23.11.2018

(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

20.11.2018

(дата, подпись)

Обучающийся

Сидельникова Н.С.

19.11.18

(дата, подпись)

Красноярск 2018

## Оглавление

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	4
<b>ГЛАВА 1      СОВРЕМЕННЫЕ ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	8
1.1.      Фитнес .....	9
1.2.      Физиологические особенности организма женщин.....	12
1.3.      Методические особенности построения тренировки для женщин.....	14
1.4.      Программы индивидуальных занятий.....	16
1.5.      Планирование тренировочного процесса.....	20
1.6      Рекомендации питания в день тренировки и отдыха ...	27
<b>ГЛАВА 2      ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ</b>	
2.1.      Организация исследований.....	36
2.2.      Методы исследований.....	37
<b>ГЛАВА 3      ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН</b>	
3.1.      Выявление особенностей занятий фитнесом для женщин .....	39
3.2.      Особенности организации тренировочного процесса женщин в зависимости от возраста занимающихся....	50
3.3.      Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	56

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	66
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	69
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	73

## ВВЕДЕНИЕ

Развиваясь и совершенствуясь, тенденции спорта включают разнообразные формы двигательной активности, при данном он способен исполнять потребности самых разных социальных групп населения в выборе оздоровительных занятий, помогая увеличению не только лишь моторной, однако и общей культуры занимающихся, расширению их горизонта за счёт значительного числа фрагментов искусства в занятиях спортом (традиционных, народных, современных танцев и музыкальных произведений в разных стилях и т.д.), способности выбора фитнес-программ, направленных как на культурные традиции Запада, таким образом и Востока [32: 74].

На сегодняшний день слово «фитнес» известно каждому. Фитнесом увлечены множество людей, о фитнесе говорят, пишут, дискутируют, кто-то на этом строит карьеру, а кто-то посещает занятия для себя, чтобы отдохнуть и привести себя в форму. Однако вряд ли можно сегодня пренебречь этот вид спорта в нашей жизни либо не оценить эту большую роль, какую представляет фитнес в нынешнем мире. Так как известно, что самое большое достижение развития культуры 21 столетия — это возвышение на постамент человека как целостной личности, ценностного признания, индивидуальности и безграничности внутреннего мира каждого из нас. Посвящая свое время занятиям фитнесом, человек приобретает вероятность не попросту улучшать собственное тело, однако, стоит отметить, что, речь идет о совершенствовании личности, о поиске внутренней гармонии как с внешним, так и с внутренним миром. Непосредственно желание познать самого себя через понимание собственной индивидуальности и важности заложено в том, что мы называем фитнесом. Понимание и принятие самого себя, в собственной индивидуальности в свою очередь рождает новое отношение с окружающей действительностью, уверенностью в будущем,

стремление к достижению высоких целей, веру в собственные силы, стремление к победе и направленность на результат.

Мир фитнеса — это целостность тела, разума и души.

Актуальность темы исследования в том, что в настоящей действительности, все чаще люди занимаются спортом, что позволяет укреплять здоровье, добиваться уравновешенного эмоционального состояния, совершенствовать физическую форму. Чаще всего люди выбирают фитнес, чтобы оптимизировать состояние сердечно – сосудистой системы, развить гибкость, нарастить мышечную массу или сбросить лишний вес. Сочетание равномерной постоянной нагрузки и сбалансированного питания позволит быстро достичь поставленной цели и высоких результатов [26].

Состояние научной разработанности выбранной темы. Для темы нашей диссертации важно все множество издающихся на сегодняшний день материалов, посвященных проблеме фитнеса. Но, для нас в особенности значим круг работ Н.М. Амосова, А.М. Воробьева, А.А. Гладышевой, Г. Гилмора, Ю.М. Данько, В.И. Дубровского, Е.П. Ильина, Я.М. Коца, Л. Куна, М.Г. Пшенинниковой, Ю.Н. Сорокина, Дж. Уилмор, Ю.М. Чернецкого, С.В. Шестопалова, С.О. Шлозберга, М.А. Щербакова и др.

Значительную часть составляют работы, напрямую в этой либо другой степени освещающие тему нашей работы: Бэчли, М. Гарднер, Г. Горцев, М. Гринвуд-Робенсом, С.А. Душанин, Р. Кеннеди, Р. Крукшенк, Ю.В. Менхин, И. Одинцова, А. Полукорд, Э.Т. Хоули и др.

Таким способом, вопросу исследования и развития фитнеса на настоящий день посвящена довольно широкая литература. Тем не менее, невзирая на значимость этой проблемы и интенсивную исследовательскую работу фитнес-тренеров, определенные её нюансы все ещё недостаточно хорошо разработаны. Одним из подобных аспектов и считается тема нашей работы.

Объектом – тренировочный процесс женщин в фитнесе.

Предмет – учет индивидуальных особенностей женщин занимающихся фитнесом.

Цель диссертации - разработка индивидуальных тренировочных программ для женщин и проверка результативности.

В согласовании с целью, объектом, предметом исследования, нами были определены следующие задачи исследования:

1. Изучить и рассмотреть научную психологическую и специальную литературу, посвященную занятиям фитнесом женщин.
2. Провести исследование теоретических основ положительного влияния занятиями фитнесом.
3. Изучить особенности организма женщин.
4. Особенности построения тренировки для женщин. Выявить особенности программ индивидуальных занятий.
5. Разработать фитнес группы для женщин и рекомендации питания.
6. Исследование и анализ особенности выявления критериев для построения индивидуальных тренировок для женщин.

Для достижения цели и решения данных задач в работе были использованы следующие методы:

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ научно-методической литературы, который позволил выявить актуальность проблемы, определить задачи и методы исследования, разработать организацию исследования;

- педагогическое тестирование позволило выявить исходный уровень подготовки для женщин, занимающихся фитнесом;

- педагогический эксперимент дал возможность выявить эффективность предлагаемой методики подготовки женщин, занимающихся фитнесом;

- методы математической статистики позволили достоверно обработать результаты педагогического эксперимента;

- методы практического исследования; анкетирование, тестирование, опрос, бесед, наблюдение, анализ сравнения между женщинами.

Теоретико-методологическую основу работы составляют труды Бэчли, М. Гарднер, Р. Крукшенк, Ю.В. Менхин, И. Одинцова, А. Полукорд, Э.Т. Хоули.

Теоретическую основу нашей диссертации составляют материалы периодической печати, а кроме того, материалы и исследования опытных фитнес-тренеров.

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

Структура работы. Работа состоит из введения, трех глав, включающих девять параграфов, заключения и списка использованных источников.

## ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ КРИТЕРИЕВ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЖЕНЩИН

Мы исследовали 56 литературных источников. Все литературные источники распределились по 6 разделам неравномерно (рис. 1).

Из рис. 1 видно, что наибольшее количество литературы обнаружено по разделу «Программы индивидуальных занятий». Это связано с тем, что построение индивидуальных тренировок для женщин является одним из главных направлений фитнеса.



Рисунок 1. – Распределение источников по вопросам

1. Фитнес
2. Физиологические особенности организма женщин
3. Методические особенности построения тренировки для женщин
4. Программы индивидуальных занятий
5. Планирование тренировочного процесса
6. Рекомендации питания в день тренировки и отдыха



## 1.1. Фитнес

Понятие «фитнеса» (от англ. fit) в настоящее время в полной мере так и не определено, оно трактуется как пригодный, здоровый, энергичный, приспособленный [44]. Наиболее близко по значению в русском языке ему отвечало бы слово «подготовленный». Но данному термину по целевому предназначению в большей степени подходит понятие, общедоступное в Российском обществе, «физическая культура». Но это широкое понятие в существенной мере считается декларативным, как бы утверждающим важность только физической активности для жизни человека.

Содержательная основа понятия «фитнес» имеет более точные характеристики и считается значимой для достижения успеха, то есть речь идет о потребности и готовности определенного уровня преодолевать насущные трудности (физические, эмоциональные) [8; 52].

Общий фитнес можно обрисовать как сбалансированность разных видов состояний для обеспечения текущей жизнедеятельности в отсутствии чрезмерного физического и психического напряжения в состоянии гармонии с окружающей средой.

На сегодняшний день фитнес – это понятие, знакомое практически каждому человеку любого возраста. Это направление очень популярно и большинство людей ежедневно посвящают занятиям фитнеса очень много времени. Создано много разных специализированных фитнес центров, где человек может заняться этим видом спорта, как индивидуально, так и коллективно. Но, несмотря на распространенность такого понятия как фитнес, мало кто действительно понимает, что это такое и для чего создано это спортивное направление.

Понятие фитнеса происходит от английского глагола to fit, что в переводе означает соответствовать или быть в хорошей форме. В широком смысле фитнес является общей физической подготовкой человеческого

организма. Очень важно делать акцент именно на общую подготовку организма, поскольку занятия фитнесом должны быть направлены не только на потерю лишнего веса и наращивание мышечной массы, но и на другие виды подготовки организма. Правильные занятия этим видом спорта направлены на улучшение следующих показателей: работа сердечно-сосудистой системы; скорость; гибкость; реакция; выносливость мышц; координация движения; чувство равновесия и так далее. То есть, занимаясь фитнесом, человек может улучшить общее состояние своего организма, соответственно и самочувствия. Именно поэтому данное спортивное направление очень трудно назвать обычной физической культурой, поскольку это понятие комплексное. Как уже было указано, занятия фитнесом позволяют не просто улучшить внешний вид человека, они позволяют укрепить здоровье и дарят заряд бодрости [4; 5].

Стоит также отметить, что существует несколько типов тренировок и программ для фитнеса, каждая из которых применяется для конкретных целей. Специалисты сейчас разрабатывают множество фитнес программ, с целью сделать его более эффективным и удобным. Все физические нагрузки, которые относятся к данному виду тренировок можно разделить на два подвида, а именно как анаэробные и аэробные занятия. Особенно популярными являются аэробные нагрузки, поскольку они считаются менее сложными, но при этом очень эффективными. Такой тип нагрузки возникает во время танца, плавания, бега или езде на велосипеде, они не только полезные, но и приятные [10]. Особенно эффективны аэробные нагрузки для улучшения работы сердечно-сосудистой системы.

Что касается анаэробных нагрузок, то они характерны для силовых упражнений, которые подразумевают поднятие тяжести. Такой тип физической нагрузки является оптимальным тогда, когда человек хочет нарастить мышечную массу.

Естественно, до занятия фитнесом каждого человека подталкивает определенная цель, чаще всего это желание похудеть или нарастить мышечную массу. Но, помимо этого, довольно-таки часто тренировки необходимы человеку для улучшения общего состояния организма. При этом важно помнить, что для каждой конкретной цели, нужно подбирать специальную программу. Именно поэтому начиная занятия фитнесом нужно точно понимать зачем человеку это нужно и какой эффект он хочет получить в результате таких занятий [17].

Если основной целью человека является похудение, тогда тренировки должны основываться на жиросжигающих упражнениях. Наиболее эффективным считается выполнение упражнений три раза в неделю на протяжении не менее чем 60 минут [55]. Для похудения нужно использовать длительные упражнения аэробного характера, поскольку они способствуют расщеплению жировых отложений при помощи кислорода. Но нельзя забывать и про силовые упражнения, поскольку они позволяют ускорить обмен веществ. В итоге можно сделать вывод, что фитнес для похудения должен заключаться в комплексном выполнении аэробных и анаэробных физических упражнений.

Если фитнес необходим человеку для того, чтобы поправить свое здоровье, то тогда физические упражнения должны быть направлены на улучшение кровообращения и укрепления сердечной мышцы. Естественно, оздоровительными считаются аэробные упражнения, но выполняя их очень важно следить за правильностью дыхания. Правильное дыхание позволяет обеспечить организм достаточным количеством кислорода во время тренировки.

Ну и, конечно же, для наращивания мышечной массы необходимо отдавать предпочтение силовым упражнениям. При этом стоит помнить, что конкретный комплекс упражнений направлен на укрепление определенной группы мышц. Именно поэтому чтобы добиться равномерного результата,

нужно поочередно использовать упражнения для укрепления каждой мышечной группы.

## **1.2. Физиологические особенности организма женщин**

Регулярные занятия фитнесом позволяют женщине выглядеть стройной и подтянутой [1]. Тренировочный процесс затягивает и становится частью жизни. Часто женщины начинают гнаться за результатом, чтобы повысить свои показатели. Но очень важно знать и понимать, что у женского пола существуют свои особенности организма, которые необходимо учитывать во время физических нагрузок.

То, что прекрасный пол устроен не так, как мужчины видно невооружённым глазом. У женщин жир собирается в особенных частях, так называемых проблемных зонах. Например, ноги и нижняя часть живота [3]. Всё это обусловлено физиологией для защиты внутренних органов и связано с репродуктивной функцией. Мужчинам эта функция не нужна, потому и жир у них собирается в других местах.

Женский организм более капризный, чем мужской. Так устроено, что в период тренировочного процесса женщина не может работать до отказа в отличие от мужчин. Это является важным психологическим фактором.

Необходимо питаться правильно [12]. Женщина не может без углеводов. Конечно, можно сесть на белковую диету и вначале получить неплохой результат. Но что произойдёт потом? Жировая прослойка уйдёт, и центральная нервная система получит сигнал, что в организме произошли изменения. В этот период возникают депрессия и переутомление. И постепенно все эти факторы приводят к срыву в еде.

При регулярных тренировках это требующий внимания момент, когда женщина находится в зоне гастрономического срыва, потому что потом

вернуться в тренировочный план очень проблематично. Возникает отторжение.

Нюансы функционирования и физиологии организма женщин следует учитывать в планировании физических тренировок. Важно знать, как ведет себя работоспособность в период менструального цикла. Наличие менструального цикла является важнейшей особенностью женского организма. В организме женщины в данное время происходят физиологические перемены в части водно-электролитного обмена. Потому во время менструации женщина может набрать вес до двух килограммов.

Когда во время менструального цикла меняется состав крови, то наблюдается повышенная возбудимость нервной системы и снижается тонус мышц. В этот период мышечная сила и быстрота становятся меньше.

При значительных индивидуальных вариациях наблюдается таковая динамика работоспособности [19]:

- самый незначительный уровень – в первые 2 дня цикла,
- максимальный – с 16-17 по 24-25 день,
- внезапное снижение – до 28-30 дня (до конца цикла).

Достаточно многие точные характеристики функционирования организма немного изменяются в «критические дни», но многое определяется еще и психическим состоянием клиентки.

Бесконтрольная объемная физическая нагрузка и нарушение принципа соответствия возможностям могут стать причиной нарушения менструального цикла вплоть до его временного исчезновения. К счастью, описанное явление обратимо. Уже после снижения нагрузки через 2-3 месяца цикл как правило нормализуется. Поэтому очень важно увеличение в меню питания кальция и железа.

Все эти особенности женского организма обязательно нужно учитывать и при занятиях фитнесом.

### **1.3. Методические особенности построения тренировки для женщин**

Содержание тренировок для женщин должно разрабатываться индивидуально, согласно определённым особенностям и физическим показателям занимающейся. Многие девушки боятся прибегать к силовым тренировкам, так как считают, что такие занятия сделают их мужеподобными. Это – не более, чем миф, так как развить такую мускулатуру женщинам при помощи одних лишь тренировок, не прибегая к приёму анаболических стероидов, невозможно.

Гормональные особенности – тому пояснение. Силовые тренировки не повышают у женщин уровень тестостерона, который отвечает за мужские признаки, в том числе, за мускулатуру. Занятия с отягощением способны подтянуть женское тело, сделать его более рельефным и привлекательным, но не сделают мужчиной.

В тренировки для женщин включают незначительные кардионагрузки и упражнения с помощью тренажеров, направленные на разные группы мышц. Силовых нагрузок избегают. Напротив, силовые упражнения женщинам также необходимы.

Существует ряд правил, которых следует придерживаться при составлении планов тренировок:

Силовые упражнения с отягощением не должны длиться более часа.

В программу занятий должны включаться базовые упражнения на все группы мышц, направленные на проработку отдельных мышечных групп, то есть изолированные.

Физическая нагрузка должна осуществляться с относительно тяжёлым весом. Это правило не говорит о том, что вес должен быть на грани возможностей женского организма, но во время упражнения должна быть приложена сила для его выполнения [56]. Результат будет зависеть от

количества повторений, которое выбрал тренер. 1-5 повторений – на силу, 6-12 – наращивание мышечной массы, а > 15 – уже выносливость.

#### **1.4. Программы индивидуальных занятий**

Фитнес-программы как формы двигательной активности, намеренно созданной в рамках групповых либо персональных тренировок, могут быть оздоровительно-направленными и сопряженно формировать способности к решению двигательных и спортивных задач на серьезном уровне [8].

Классификация фитнес-программ базируется на 1 варианте двигательной активности (к примеру, гимнастика, оздоровительный бег, плавание и т.п.); на комбинации многих видов двигательной активности (к примеру, гимнастика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег и т.п.); на комбинации одного либо многих видов двигательной активности и разных условий здорового образа жизни (к примеру, гимнастика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и т.п.). [12].

Опять же программы, базирующиеся на первом варианте двигательной активности, могут быть поделены: виды двигательной активности аэробной направленности; оздоровительные виды гимнастики; виды двигательной активности силовой направленности; виды двигательной активности в воде; рекреативные виды двигательной активности; ресурсы психоэмоциональной регуляции.

Также, акцентируют интегративные, общие фитнес-программы, направленные на особые группы населения: для детей; для пожилых людей; для женщин в до- и послеродовом периоде; для лиц с высоким риском

заболеваний либо имеющих заболевания; программы коррекции массы тела [12:96].

Такое разнообразие фитнес-программ обуславливается стремлением удовлетворить разнообразные физкультурно-спортивные и оздоровительные интересы широких кругов населения. Принимая во внимание, то, что в содержание понятия фитнес входят многофакторные элементы (планирование жизненной карьеры, гигиена тела, физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, социальная активность, психоэмоциональная регуляция, в том числе соперничество со стрессами и прочие условия здорового образа жизни), количество формируемых фитнес-программ почти не ограничено.

Разнообразие фитнес-программ не означает произвольность их построения - применение разных видов двигательной активности обязано отвечать главным основам физического воспитания [20].

Неотъемлемый элемент фитнес-программ - анализ физического состояния занимающихся. Оцениваются основные образующие: антропометрические характеристики, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, сила и выносливость мышц, гибкость.

Создание новых фитнес-программ. Основные условия, характеризующие формирование новых фитнес-программ [20]:

- результаты научных исследований проблем двигательной активности;
- возникновение нового спортивного инвентаря и оборудования (степ-плат формы, тренажеры, фитболы, спинбайки и др.);
- активность и креативный поиск профессионалов фитнеса.

Длительный опыт оптимизации фитнес-программ различной направленности в зарубежных государствах дает возможность определить основные условия, содействующие их результативной реализации в современных обстоятельствах:



- ✓ фп обязана содействовать развитию у занимающихся осознанного отношения к участию в ней;
- ✓ сложные комплексы упражнений составлять для определенных групп населения, учесть их готовность и быть доступными. принимать во внимание специфику исполняемой занимающимися основной профессиональной деятельности. При разработке программы необходимо предлагать востребованные фитнес-категориями потребителей услуги;
- ✓ составляя фп занятий, необходимо отталкиваться от конкретных установленных целей: ЗОЖ, активный отдых, оптимизация физической базы, снижение веса тела, профилактика заболевания и др.;
- ✓ фп обязана быть нацелена на получение удовольствия от занятий. На первый план выносятся потребности, аргументы и интересы клиентов;
- ✓ фп должна учесть уровень состояния здоровья и физических кондиций занимающихся. При этом диагностика должна быть комплексной, систематической,
- ✓ фп обязана содействовать ходе исполнения упражнений;
- ✓ прежде чем начать осуществление фп, следует сформировать безопасные условия для женщин;
- ✓ фп обязаны постоянно обновляться, необходимо поддерживать здоровую конкуренцию, избегая выражений соревновательности и сопряженных с данным больших и существенных нагрузок [20].

Максимальное продвижение среди женщин получили фитнес-проекты, базирующиеся на применении видов двигательной активности аэробной направленности. В более узком понятии аэробика - одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, созданных на базе разных гимнастических процедур (степ-аэробика, слайд-аэробика, данс-аэробика и

т.п.). В последние годы получили распространённость занятия в фитнес-группах спинбайк-аэробики (спиннинг, сайклинг). Занятия ведутся с применением специального велотренажера, имитирующего основные компоненты двигательной деятельности спортсмена-шоссейника. Спинбайк – аэробика даёт возможность, наравне с главным видом тренировочной работы – педалированием, осуществлять разнообразные упражнения с участием мышц плечевого пояса и туловища, то, что содействует развитию выносливости разного типа, динамической и постоянной силы, скоростных качеств [21].

В ходе таких тренировок учтена вероятность индивидуального регулирования интенсивности выполняемой работы. Упражнения исполняются в широком спектре нагрузок аэробного, анаэробного, скоростно-силового характера с чётко соответствующим по ритму музыкальным сопровождением, программирующим вид основных компонентов тренировки.

### **1.5. Планирование тренировочного процесса**

Постоянные занятия физическими упражнениями оказывают позитивное воздействие на организм человека. Согласно данным наших исследований, более применимым местом для активных занятий физкультурно-спортивной деятельностью считаются фитнес-центры. Огромным спросом фитнес-центры пользуются у представительниц слабого пола старше 30-35 лет. Более комфортным средством физических упражнений в подобных обстоятельствах считаются оздоровительные виды гимнастики, так как гимнастика входит в число более известных видов физкультурно-оздоровительных занятий, применяемых в программах коррекции массы тела и увеличения двигательной активности [32].

В настоящее время считается важным поиск новых конфигураций двигательной активности населения среднего и старшего возраста, так как малоподвижный образ жизни влечет за собою большое число разных заболеваний. Чрезмерный вес считается одной из значимых проблем нашего времени, излишняя масса тела усложняет передвижение. При данном увеличивается нагрузка на спину и ноги, что увеличивает риск развития артрита и появления хронических болевых ощущений в области поясницы; кроме того, страдает сердечная деятельность [44].

В данной связи особенное значение обретают соблюдение режима труда и отдыха, занятия физической культурой, понятие о здоровом образе жизни, поиск новых конфигураций двигательной активности.

Если цель тренировок – увеличение двигательной активности женщин 30-40-летнего возраста средствами оздоровительного фитнеса, то рекомендуются средства оздоровительного фитнеса аэробной ориентированности для занятий с женщинами в фитнес-центрах и классификатор гимнастических упражнений аэробной направленности, содержащий разнообразные гимнастические и танцевальные упражнения [44].

*Спринт на месте.* Начинать нужно с разминочного бега, это упражнение можно выполнять и на беговой дорожке. Постепенно увеличивайте скорость и добавляйте энергичные движения руками. Колени тоже поднимайте все выше и выше. Новичку достаточно 20 секунд этого упражнения, более подготовленные могут бежать в течение 30 секунд. Спринт на месте помогает защитить кости от ослабления.

*Скалолазка с ротацией.* Примите положение упора лежа, чтобы тело образовало одну прямую. Подтяните правое колено к груди. То же самое повторите с левым коленом. Чередуйте ноги в быстром темпе. Затем добавьте перекрещивание, т.е. подтягивайте правое колено к левому локтю, а левое колено к правому локтю.

Новичок может выполнить 10 обычных повторений и 5 перекрестных. Подготовленные женщины во время тренировки могут попробовать сделать 16 обычных повторений и 8 перекрестных [44].

Поскольку талия в этом возрасте может увеличиться от недостатка сна и постоянных стрессов, рекомендуется выполнять это упражнение. Оно прорабатывает весь корпус, делая особенный акцент на формировании талии.

*Берпи с покачиванием.* Это упражнение разгоняет замедленный обмен веществ. Присядьте, затем упритесь руками в пол. Далее выпрыгните ногами назад, принимая позу планки. Отожмитесь и вернитесь в исходную позицию, а затем выпрыгните из упора сидя как можно выше. Снова вернитесь в исходное положение, но уже с наклонами: сначала влево, касаясь пола рукой, затем вправо, также касаясь ладонью пола. Новичку хватит 8-10 повторов упражнения, подготовленные могут позволить себе 10-15 повторений.

*Суперсет.* Этот суперсет нагружает сразу несколько групп мышц, оно улучшает амплитуду движения и делает вашу фигуру более привлекательной. Возьмите в руки гантели и встаньте прямо. Ноги находятся на ширине плеч. Начните опускаться в присед до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу. Задержитесь в этом положении. Затем поднимите гантели к плечам. Напрягите мышцы ягодиц. Поднимитесь вверх и одновременно выжмите отягощения над головой. Опустите руки к плечам, а затем вернитесь в исходное положение [20].

Новичкам подойдут гантели в 1-1,5 кг и 10-15 повторений. Более продвинутые фитнес-леди могут выполнить 15-20 повторов с гантелями в 1,5-2,5 кг.

Современные авторы предлагают нижеописанную программу тренировок.

Выделяются три ключевые двигательные способности: приседания, наклоны и ходьба. Именно поэтому рекомендуется в первую очередь упражнения: становая тяга, приседания на одной/двух ногах и ходьба.

Особый упор на безопасную технику подъема веса.

Приоритетными для освоения упражнениями являются:

- ✓ Приседания на одной и двух ногах,
- ✓ Становая тяга со слегка согнутыми (в коленях) ногами, на одной и двух ногах,
- ✓ Вертикальные и горизонтальные тяги, подтягивания (для мужчин),
- ✓ Вертикальные и горизонтальные жимы, отжимания,
- ✓ Ходьба со скоростью не менее 6 км/ч в течение  $\geq 30$  минут [21].

Тренировочная стратегия

Перед началом тренировок женщинам 30-40 лет желательно пройти медицинское обследование на предмет противопоказаний и/или ограничений в тренировках. Необходимо определить цель занятий и, исходя из поставленной цели, выстраивать тренировки:

1. Укрепление и поддержания здоровья.
2. Увеличение силы и/или выносливости, улучшение координации, качества движений.
3. Коррекция нарушений осанки, восстановление нарушенных функций опорно-двигательного аппарата.
4. Увеличение мышечной массы.

Но так как программа предназначена для новичков, на ближайшие несколько месяцев цель одна – обучение техники выполнения упражнений.

Обязательным компонентом тренировки является разминка. Лучше всего разминку проводить на любом кардиотренажере в течение 5-10 минут с постепенным увеличением нагрузки до легкой испарины.

После окончания работы на кардиотренажере, не стоит сразу переходить к «рабочим» подходам в основной части тренировки. Следует сделать 1-2 разминочных подхода в предстоящем упражнении с отягощением в 50% от максимума занимающегося и количеством повторений не менее 20.

Особое внимание необходимо уделять безопасному подъему веса, а именно [56]:

1. При статических либо динамических напряжениях следует удерживать промежуточное положение позвоночника и крупных суставов.

2. Осуществлять упражнения размеренно, без внезапного перехода от опускания к подъёму осуществляя контроль отягощения во всех точках движения. Обычный ритм выполнения повторений в подходе: 2 секунды на подъём и опускание и по 1 секунде — на остановки в исходном и конечном состоянии.

3. Начинать осуществление упражнения с отягощения, что дает возможность сделать не меньше 20 повторений в отсутствии нарушения техники выполнения.

Особо заостряем внимание на том, что приведенная программа нуждается в адаптации под индивидуальные особенности человека, и советуем обратиться к тренеру в спортзале.

Программа тренировок для абсолютного новичка на первый месяц занятий [56].

#### Разминка

10 минут любой кардиотренажёр

#### Основная часть

1. Жим ногами 3 (подхода) X 8-12 повторений.

2. Сгибание голеней 3 X 8-12 повторений.

3. Горизонтальная тяга 3 X 8-12 повторений.

4. Сгибание-разгибание в упоре лежа 3 X 8-12 повторений.

5. Вертикальная тяга 3 X 8-12 повторений.

6. Жим сидя в тренажёре 3 X 8-12 повторений.

7. Гиперэкстензия 3 X 12-15 повторений.

#### Заминка

10 минут, любой кардиотренажёр; 2-3 упражнения на растягивание.

Первые 2-3 недели тренировок рекомендуется выполнять по два подхода в каждом упражнении с 10-15 повторениями. При этом у вас должны оставаться силы сделать еще 2-3 повторения.

После первого месяца занятий можно постепенно приступать к изучению техники становой тяги и приседаний с контролем нейтрального положения позвоночника. Внимание! Начинать осваивать новые упражнения лучше по одному и с минимальным уровнем нагрузки – 2 подхода.

Программа тренировок начинающего после первого месяца тренировок [56].

Разминка

10 минут, любой кардиотренажёр

Основная часть

1. Обучение приседаниям со штангой 2-3 X 8-12 повторений.
2. Сгибание голеней 3 X 8-12 повторений.
3. Горизонтальная тяга 3 X 8-12 повторений.
4. Сгибание-разгибание в упоре лежа 3 X 8-12 повторений.
5. Вертикальная тяга 3 X 8-12 повторений.
6. Жим сидя в тренажёре 3 X 8-12 повторений.
7. Жим ногами 3 X 8-12 повторений.
8. Гиперэкстензия 3 X 12-15 повторений.

Заминка

10 минут, любой кардиотренажёр; 2-3 упражнения на растягивание.

Лучше, если изучать новые упражнения в такой последовательности:

- приседания на две ноги,
- становая тяга на одной ноге,
- приседания на одной ноге,
- становая тяга на двух ногах.
- отработка плечевого ритма (сначала тяги, затем жимы).

Упражнение, техника которого изучается, необходимо включать в каждую тренировку и проводить в её начале, до освоения на приемлемом уровне.

По нашему мнению, есть упражнения, которые не следует включать в программу большинству людей:

- жимы из-за головы,
- тяги за голову,
- тяги к подбородку,
- «ягодичный» мостик,
- «болгарские» сплит-приседания,
- тяжелоатлетические упражнения,
- становые тяги с пола.

Отдыхать между подходами – 2-3 минуты или до полного восстановления дыхания.

Если сделать все запланированные подходы с полной амплитудой движения, то вес отягощения можно увеличить.

Индивидуальная программа тренировок.

Общая цель тренировок: Хорошее самочувствие, чувство заряженности и энергии, оптимизация веса за счет избавления от лишнего жира, улучшение пропорций. Программа тренировок и сопутствующие рекомендации разработаны именно под эту цель и для других целей, например, для накопления мышечной массы выглядели бы совершенно иначе.

Оборудование: гантели (разборные или стойка с гантелями, например: от 1 до 5 кг), большой надувной мяч – «фитбол» (др. возм. название «повербол»), степпер (платформа), утяжелители для ног, коврик, полотенце, упругий валик – около 15-25 см в диаметре (или свернутый в рулон коврик, например, пенополиуретановый), турник, жгуты (медицинские резиновые ленты), колесо с ручками (ролик), скакалка [56:201].



Программа разбита на 4 тренировочных недели, с учетом специфики женского организма. Период между менструациями (женский «тренировочный месяц») делится на четыре части – это и есть четыре тренировочные недели. Первые две недели после менструации тренировочные нагрузки больше, а следующие две недели – меньше. В менструальную фазу: при хорошем самочувствии можно выполнять умеренную аэробную работу и силовой тренинг средней интенсивности на верх тела, исключая пресс. Если самочувствие неважное, от тренировок во время менструации лучше отказаться.

Понедельник

СКРУЧИВАНИЯ НА ПОЛУ Подходов: 2-3

Повторений: 15-20

РАЗГИБАНИЕ НОГ Подходов: 2-3

Повторений: 12-15

ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА К ГРУДИ Подходов: 2-3

Повторений: 12-15

СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ СТОЯ Подходов: 2-3

Повторений: 15

СВЕДЕНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ Подходов: 2-3

Повторений: 12-15

ТЯГА НИЖНЕГО БЛОКА К ГРУДИ Подходов: 2-3

Повторений: 15-20

СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА Подходов: 2-3

Повторений: 12-15

СКРУЧИВАНИЯ НА ФИТБОЛЕ Подходов: 2-3

Повторений: 15-20

Среда

БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ Подходов: 2-3

Повторений: 15-20

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ Подходов: 2-3

Повторений: 10

ПРИСЕДАНИЯ В ТРЕНАЖЕРЕ SMITH MACHINE Подходов: 2-3

Повторений: 10-12

СТАНОВАЯ ТЯГА Подходов: 2

Повторений: 15-20

БАТТЕРФЛАЙ Подходов: 2-3

Повторений: 12-15

СГИБАНИЕ ОДНОЙ НОГИ СТОЯ Подходов: 2-3

Повторений: 12-15

ПОДЪЕМ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ Подходов: 2-3

Повторений: 15-20

Пятница

СКРУЧИВАНИЯ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ Подходов: 2-3

Повторений: 12-15

СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ ОТ СКАМЬИ Подходов: 2-3

Повторений: 112-15

РАЗГИБАНИЕ РУК НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ Подходов: 2-3

Повторений: 15

ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ Подходов: 2-3

Повторений: 15

СТАНОВАЯ ТЯГА Подходов: 2

Повторений: 15-20

ПРИСЕДАНИЕ СУМО С ГАНТЕЛЬЮ Подходов: 2-3

Повторений: 12-15

СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА Подходов: 2-3

Повторений: 12-15

РАЗГИБАНИЕ ГОЛЕНИ СИДЯ В ТРЕНАЖЕРЕ Подходов: 2-3

Повторений: 12-15

## **1.6. Рекомендации питания в день тренировки и отдыха**

Правильное питание и занятия фитнесом нереально отделить друг от друга, в случае если вы желаете, чтобы ваше тело стало подтянутым и прекрасным. Только лишь в совокупности они могут помочь вам освободиться от лишнего веса и короткий срок достигнуть установленной цели.

Главная причина накопления жира – это привычка нерегулярно питаться [16]. Многие из нас в настоящее время питаются всего два раза день, еще и не завтракая. Как следствие совершаются большие скачки уровня сахара в крови, что приводит к разным проблемам. Насыщаясь не систематически, наш организм не понимает, когда произойдет прием пищи в следующий раз и подстраховывается, образуя резервы на черный день в варианте отложения жира. Обмен веществ начинает замедляться и в целом, нарушаться.

Как правильно питаться при занятиях фитнесом:

Питание до тренировки: за 2-3 часа – основной обычный прием пищи, в который лучше включить сложные углеводы – крупы (рис, гречку) или черный хлеб и белок (птицу, рыбу, яйца).

Если не удастся сделать основной прием пищи за 2 часа, то за 30-40 минут до тренировки можно скушать творог, йогурт или кефир – эти продукты быстро переварятся и дадут порцию белка для мышц. И для энергии съесть фрукт или свежевыжатый фруктовый сок.

Можно использовать домашние белковые коктейли со злаками и фруктами. Рецепты белковых коктейлей.

Обратите внимание на то, чтобы после тренировки вы чувствовали приятную усталость, но не разбитость. Во время тренировки пейте чистую воду небольшими порциями.

Совсем ничего не есть 2-3 часа это конечно не дело, т.к. слишком большой перерыв в еде, и даже сложно это выдержать, т.к. после занятия будет зверски хотеться есть.

После тренировки организм находится в режиме сжигания калорий и жиров, для восстановления мышц, которые мы тренировали, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** необходимы белки. Поэтому то, что нельзя кушать 2-3 часа — это под большим сомнением [13].

Однако, самый злейший враг в этот период - жиры, а углеводы в вечернее время дадут ненужную энергию и калории.

Поэтому сразу после тренировки (в первые 20-30 минут): порцию белка (творог или белковый коктейль).

Если время сна у вас наступает через 4-5 часов после тренировки, то можно смело есть белок (рыбу, птицу) и овощи.

Основные принципы питания при занятиях фитнесом для женщин

Принимайте пищу маленькими порциями 5 раз в день либо каждые 3 часа, в случае если вы желаете сбросить вес, и 6-8 раз или каждые 2 часа – в случае если желаете набрать вес. При данном один прием пищи обязан включать 300-400 калорий (дневная норма калорий). Ни в коем случае не пропускайте завтрак!

Ешьте за 1,5-2 часа до занятия. В случае если Вы желаете сбросить лишний вес – уже после занятия фитнесом не ешьте 2-3 часа, а в случае, если желаете нарастить мышцы – употребите в пищу что-нибудь протеиновое не позже, чем через 2 часа после занятия. Сразу же после занятия употребите в пищу какой-нибудь фрукт.

Старайтесь применять не крахмалистые углеводы (фрукты, овощи, зерновые), а крахмалистые (черный хлеб, рис, макароны) приберегите на утро либо ешьте их уже после тренировки.

Употребляйте достаточное число нежирного белка в течение дня. Для женщины количество белковой пищи для одного приема обязано

поместиться в одну ладонь. Наилучшие источники белка: нежирный творог, йогурт, тофу, соевое мясо, рыба, а кроме того, овощи и фрукты (помидоры, огурцы, перец, шпинат, салат, брокколи, цветная капуста, апельсины, бананы и др.)

Ешьте больше плодов и овощей.

Введите в собственный рацион полезные жиры (мононенасыщенные и полиненасыщенные), какие находятся в орехах, пшенице, оливковом масле, авокадо, семенах льна, заменяя ими неполезные (жиры с высоким содержанием жирных кислот), какие находятся в мясе, сале, яйцах, жирных молочных продуктах, кокосовых орехах.

Пейте не меньше 2 литров воды в течение дня. Откажитесь от сахаросодержащих напитков.

Откажитесь от продуктов с невысокой питательной ценностью, а кроме того, от полуфабрикатов и переработанных продуктов. Используйте свежую натуральную и органическую пищу.

Сократите число соли и сахара в собственном рационе.

Примерный план питания.

Для похудения:

Меню на понедельник:

Завтрак – 4 ст. л. творога, 2 яйца, сваренных вкрутую, стакан овсяной каши, стакан апельсинового сока (200 мл).

Второй завтрак – фруктовый салат со сметаной (виноград, персик или абрикос, яблоко).

Обед – 100 г отварной или запеченной индюшатины, 100 г рисовой каши, салат из огурцов.

Полдник – 1 запеченная картофелина, стакан кефира (200 мл).

Ужин – 150 г отварной рыбы (морепродуктов), 150 г салата без жирной заправки, 1 яблоко.

Легкий овощной салат

Меню на вторник:

Завтрак – 100 г овсяной каши, банан, стакан кефира (200 мл).

Второй завтрак – 3 ст. л. жирного творога, 1 небольшой персик.

Обед – 150 г вареного куриного мяса, 100 г гречневой каши.

Полдник – овощной (морковный, тыквенный, томатный) сок, 1 яблоко.

Ужин – 130 г говядины (отварной, запеченной, приготовленной на гриле), 100 г легкого овощного салата.

Меню на среду:

Завтрак – стакан мюсли с изюмом или курагой, 5 ст. л. грецких орехов, 2 яйца, 1 яблоко, чай.

Второй завтрак – стакан отварной фасоли, стакан сока из помидоров (200 мл).

Обед – 200 г вареного куриного мяса, 1 отварная картофелина, яблоко.

Полдник – йогурт с низким содержанием жира (до 400 мл), 1 банан.

Ужин – отварная (150 г) или жареная рыба (60 г), 2 штуки вареного картофеля, фреш из овощей (200 мл).

Меню на четверг:

Завтрак – стакан овсяной каши, яичница, банан, кофе без сахара.

Второй завтрак – отруби (1 ст. л.), стакан овощного сока (200 мл).

Обед – 100 г отварной говядины, полтора стакана рисовой каши на гарнир.

Полдник – полстакана нежирного творога, стакан молока (200 мл).

Ужин – небольшой кусочек лаваша, 100 г вареного куриного филе, салат из овощей.

Тушеная рыба с овощами и рисом

Меню на пятницу:

Завтрак – 150 г фруктов (банан, персик, виноград, абрикос), стакан овсяной каши, 1 яйцо, сваренное вкрутую.

Второй завтрак – банан, полстакана нежирного творога.

Обед – 150 г рыбы, тушеной с овощами, 100 г риса на гарнир, 2-3 небольших помидора.

Полдник – обезжиренный йогурт (300 мл), банан.

Ужин – 100 г отварного куриного филе, стакан отварной кукурузы, огурец.

Меню на субботу:

Завтрак – яичница (для приготовления используем 2 яйца), полтора стакана гречневой каши, обезжиренное молоко (250 мл).

Второй завтрак – полтора стакана творога с курагой или изюмом.

Обед – 200 г запеченной рыбы, отварной рис (5 ст. л.), огурец, сок грейпфрута или апельсина.

Полдник – запеченный картофель (1 шт.), стакан кефира (250 мл).

Ужин – 150 г варенных креветок (мидий, рапанов), овощной салат без заправки.

Меню на воскресенье:

Завтрак – грейпфрут (половинка фрукта), стакан мюсли, 0,5 стакана молока, 2 яйца, сваренных вкрутую.

Второй завтрак – стакан отварного риса, яблоко.

Обед – отварная курица (120 г) или нежирная свинина (100 г), капустный салат, 100 г макарон, стакан сока апельсина или грейпфрута (200 мл).

Полдник – любой йогурт (250 мл).

Ужин – отварная или запеченная говядина (150 г), овощной салат.

Для набора массы:

Понедельник (первый день для набора мышечного веса)

Завтрак – сварите рис, куриную грудку и приправите специями, выпейте яблочный сок.

Перекус – может состоять из грейпфрута или апельсина и грецких орехов (15 – 30 грамм).

Обед – сварите куриные ножки, тушеная фасоль с морковью, луком и чесноком по вкусу, плюс свежий помидор.

Полдник – 1 фрукт (яблоко или банан) и йогурт.

Ужин – приготовьте себе рыбку и овощной салат и покушайте за 2-4 часа до сна.

Вторник

Завтрак – макаронные изделия с курицей или индейкой, выпейте любимый сок.

Перекус – творог с маложирной сметаной и добавьте фруктов по вкусу.

Обед – гречка с отбивными из говядины, помидоры или огурцы и кефир, если вы его любите или любой другой напиток.

Полдник – приготовьте себе белковый коктейль с бананом или съешьте грейпфрут.

Ужин – запеканкой с творогом и салатом из свежих овощей.

Среда (третий день питания для роста мышц)

Завтрак – разбейте пару яиц на сковородку, каша овсяная на молоке, нежирный йогурт и какой-нибудь сок.

Перекус – киви или любой другой фрукт, который вам нравится.

Обед – приготовьте кукурузную кашу, можно рыбку и овощной салат.

Полдник – подойдет творог с маложирной сметаной и фруктами.

Ужин – хорошо впишется индейка с вкусным овощным салатом.

Четверг

Завтрак – овсянку и салат из огурцов и помидоров, куриное филе.

Перекус – подойдут орешки, 30 граммов кешью и кураги 30 грамм.

Обед – сварите гречку или рис и приготовьте мясо со специями по вкусу и лучком.

Полдник – пару яблок или грейпфрут порадуют ваш организм.



Ужин – Рыба с картофелем или любой крупой, которая вам нравится, салат из овощей.

Пятница (пятый день для набора мышечной массы)

Завтрак – выпейте сока яблочного или апельсинового с омлетом и рисом или гречкой.

Перекус – ряженка или кефир с творожком.

Обед – порадуйте себя греческим салатом с борщом и индейкой.

Полдник – скушайте парочку ваших любимых фруктов.

Ужин – куриное филе и овощной салат.

Суббота

Завтрак – рисовая или гречневая каша с говяжьими котлетами, какой-нибудь сок.

Перекус – творог с бананом.

Обед – гречку или рис с куриными крылышками и салат из овощей.

Полдник – подойдут фрукты или молочные изделия.

Ужин – сделайте рыбу на пару с гарниров в виде перловки.

Воскресенье (финальный день полезного питания для набора мышц)

Завтрак – начните день с овсяной каши, овощного салата и молочного напитка.

Перекус – подойдут орехи, фундук и 1–2 апельсина.

Обед – сварите кашу из пшеницы и отварите говядину с горошком.

Полдник – 1–2 грейпфрута прекрасно подойдут.

Ужин – овощи (огурцы, помидоры, редис) и приготовьте куриное филе с гарниром.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

### **2.1. Организация исследований**

**1 этап** – был сделан обзор научно-методической, специальной и педагогической литературы по исследуемому направлению; дана оценка о наличии научно - методического материала по системе оздоровительных тренировок с учетом индивидуальных особенностей. За период обучения нами было собрано и проанализировано 56 литературных источников.

**2 этап** – нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 респондентов, все женщины, возраст опрошенных 20-50 лет. Анкета была условно разделена на две части. В первой части анкеты были сформулированы вопросы общего характера для выявления социальных характеристик. Вторая часть – посвящена вопросам, непосредственно выявляющим мотивацию занимающихся.

**3 этап** – на этом этапе нашей работы нами был проведен педагогический диагностирующий эксперимент, в результате которого были проведены тестирования для дальнейшего внедрения методики оздоровительной тренировки женщин на стандартных тренажерах с учетом индивидуальных особенностей.

**4 этап** – дальнейшим этапом нашей работы стало проведение преобразующего педагогического эксперимента, в котором мы продолжили исследовать и реализовывать тренировки с учетом особенностей критериев индивидуальных фитнес-тренировок для женщин. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 женщин в возрасте 30-40 лет, длительность педагогического эксперимента составила 3 месяца (август-октябрь 2018), эксперимент проводился в фитнес-клубе «Step By Step» г. Красноярск. В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на

развитие всех групп мышц занимающихся. Участников педагогического эксперимента мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 человек.

**5 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

## **2.2. Методы исследований**

**Анализ литературных источников** – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами занятий фитнесом. Работа над литературными источниками строилась в соответствии со структурой организации исследования. Изучена методологическая, методическая и научно-исследовательская, литература для специалистов физического воспитания. В итоге отобраны необходимые для исследования источники.

**Анкетирование** - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. В данной работе применялся закрытый тип анкетирования, так как, позволяет получать информацию, которую легче интерпретировать и представлять в виде таблицы. Нами анкетирование проводилось с целью выявления целей, мотивов и потребностей в занятиях фитнесом.

**Педагогическое тестирование** – результаты педагогических тестирований, проводимых нами в фитнес-зале, заключались в фиксации внешних параметров, определялся характер выполняемых упражнений.

**Педагогический эксперимент** – заключался в применении методики тренировки силовой направленности для данного контингента. Была

прослежена динамика показателей, таких как вес, индекс массы тела, индекс Ларса, уровень физического состояния.

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента.

## ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

### 3.1. Выявление особенностей занятий фитнесом для женщин

В опросе участвовало 50 женщин, регулярно посещающих занятия фитнесом, на основании анкетирования составлены диаграммы и сделаны соответствующие выводы.

Анализ проведенного анкетирования показал, что большинство опрошенных – 46 % посещают занятия фитнесом в возрасте 30-40 лет, 38 % опрошенных возрастная категория 20-30 лет, оставшиеся 16 % это женщины 40-50 лет (Рис.2).

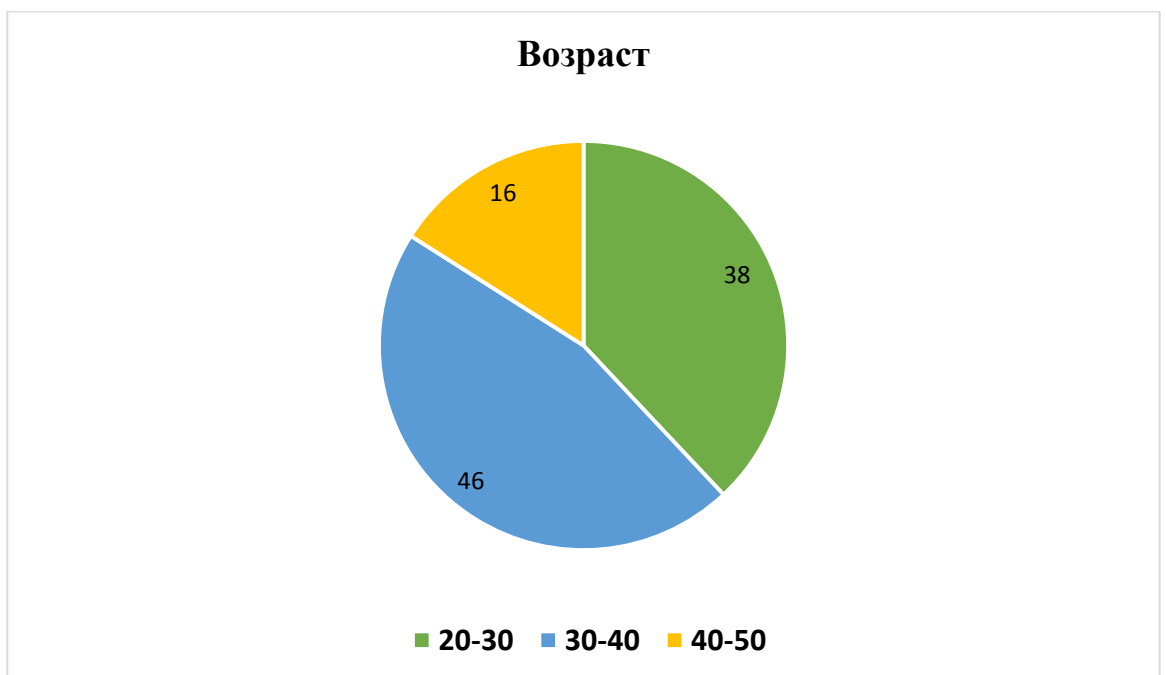


Рисунок 2 – Возрастные категории, посещающих занятия фитнесом

Наши исследования показали, что оптимальный возраст для исследования – это возрастная группа 30-40 лет, так как количество посещающих занятия фитнесом преобладает.

Разница между возрастными категориями 20-30 и 30-40 лет совсем небольшая, что свидетельствует о том, что женщины стараются следить за своим здоровьем и телосложением и в более раннем возрасте.

Следующим вопросом анкеты был «Род деятельности», анализ показал, что большинство опрошенных – 62 % женщин ведут малоподвижный образ жизни (сидячая работа или ведение домашнего хозяйства), у 26 % опрошенных женщин ритм жизни находится на умеренно активном уровне (утренняя пробежка, прогулки на велосипеде), остальные 12 % ведут высокоактивный образ жизни (Рис.3).

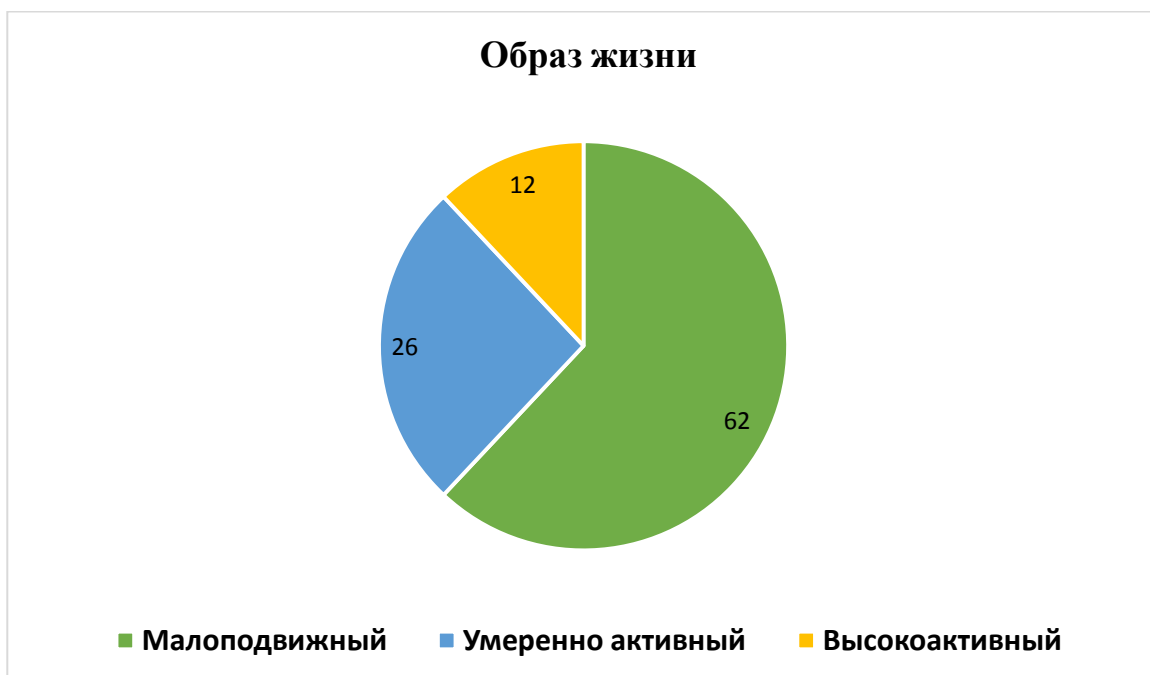


Рисунок 3 – Образ жизни женщин, посещающих занятия фитнесом

На основе полученных данных мы можем сказать, что большинство женщин мало двигаются, редко делают физические усилия, не ходят пешком на большие расстояния, не занимаются регулярно спортом и проводят досуг сидя или стоя без движения: разговаривают, читают, смотрят телевизор или работают на компьютере. Такой вид жизни может привести к большим проблемам со здоровьем, поэтому считаем, что без персональных тренировок данной категории женщин не обойтись. Индивидуальные тренировки им просто необходимы, для общего укрепления организма и борьбы с лишним весом.

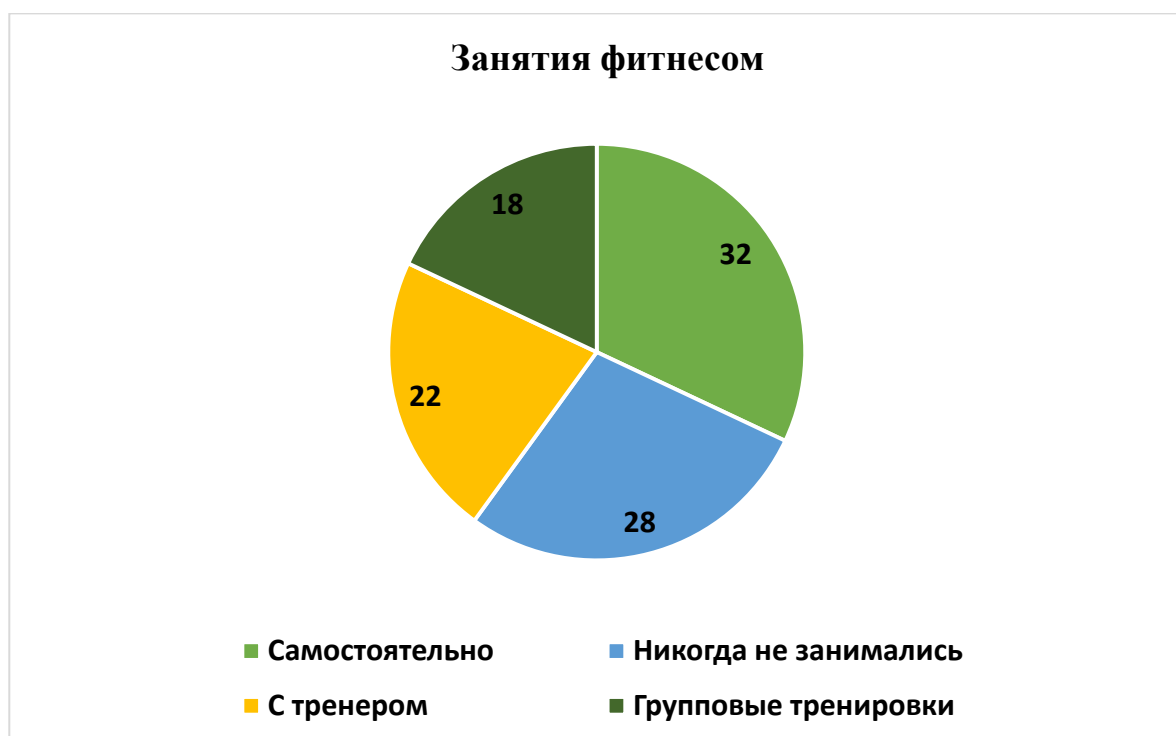
Следующим вопросом нашей анкеты было уточнение занимался ли спортом человек ранее, результаты исследования показали, что большинство опрошенных – 28 % ранее никогда не занимались спортом, с небольшой разницей – 26 % на данный вопрос ответили, что был затяжной отпуск. Чаще всего это связано с беременностью и рождением детей. Практически на этом же уровне – 24 % выявляется категория женщин, которые занимались различными видами спорта (степ-аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика и т.д.) в течение 1-3 месяцев. Более длительное время занимались физической активностью: на протяжении одного года - 12 % опрошенных, более одного года - 6 %. К сожалению, бывшими спортсменами оказались всего – 4 %. (Рисунок4)



Рисунок 4 – Физическая подготовленность женщин, посещающих занятия фитнесом

Анализ следующего вопроса показал, что большинство опрошенных – 32 % занимались домашними фитнес-тренировками самостоятельно, используя видеоуроки, 28 % опрошенных ответили, что никогда не занимались фитнесом, 22 % опрошенных посещали персональные

тренировки у профессионального фитнес-тренера, остальные 18 % посещали групповые занятия по фитнесу. (Рис.5).



*Рисунок 5 – Занятия фитнесом до проведения анкетирования*

На основании проведенного анализа, считаем, что люди, которые никогда не занимались фитнесом больше всего нуждаются в проведении персональных тренировок.

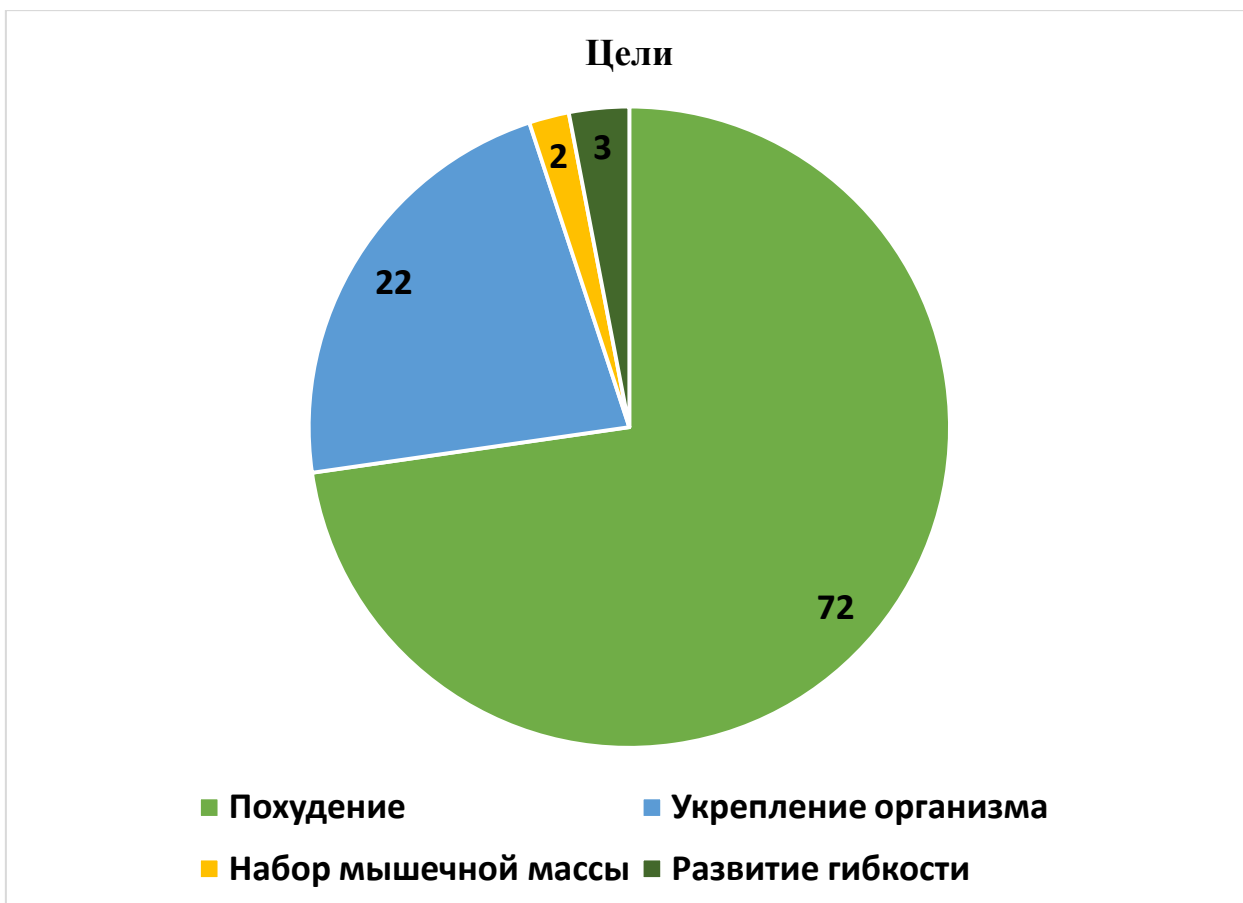
Проанализировав следующий вопрос, мы получили следующие данные, большинство опрошенных – 32 % из направлений фитнесом посещали тренажерный зал, 28 % опрошенных ответили, что никогда не занимались фитнесом или его видами, 20 % опрошенных ответили, что посещали занятия, направленные на гибкость, 16 % посещали групповые занятия по фитнесу, остальные 4 % разделились между посещением танцев и видами фитнес занятий, направленных на развитие выносливости. (Рис.6).





*Рисунок 6 – Направления фитнеса*

Далее мы спросили женщин о цели посещения фитнес занятий, результаты проведенного анкетирования показали, что большинство опрошенных – 72 % начинают посещать занятия фитнесом для того, чтобы справиться с лишним весом, 22 % опрошенных посещают фитнес занятия для общего укрепления организма, остальные 6% опрошенных разделились по предпочтения: набор мышечной массы, развития гибкости. (Рис.7).



*Рисунок 7 – Цели женщин при занятии фитнесом*

Далее мы спросили женщин о предпочтении фитнес занятий, на какие группы мышц они хотели бы больше всего поработать. Результаты проведенного анкетирования показали, что большинство опрошенных – 36 % хотели бы больше всего поработать над ягодичными и бедренными мышцами, 34 % опрошенных желают поработать над мышцами живота, 20 % опрошенных выявили желание поработать над мышцами спины, остальные 10% опрошенных хотят обратить внимание на мышцы рук, шеи. (Рис.8).

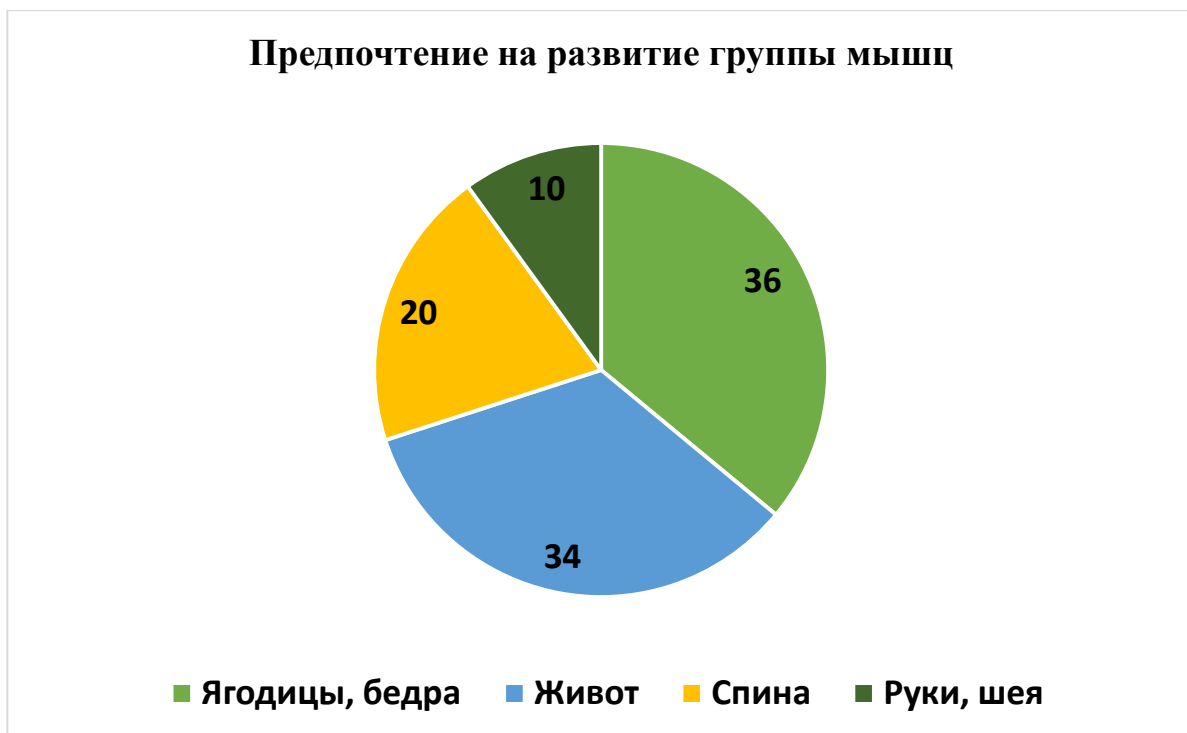


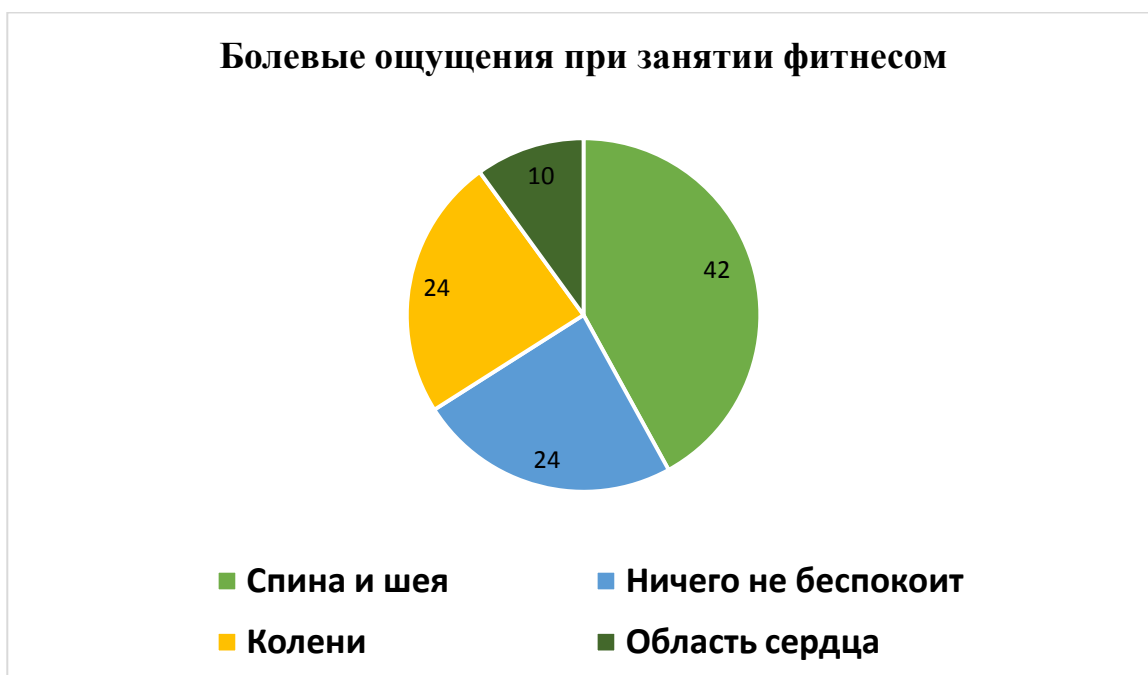
Рисунок 8 – Предпочтения женщин на развитие групп мышц при занятии фитнесом

Имеются ли противопоказания по здоровью, большинство опрошенных – 76 % ответили, что противопоказания имеются. Преимущественно выделяются заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем, заболевания суставов. Для таких людей необходимо разрабатывать персональные тренировки с учетом их заболеваний. Остальные опрошенные – 24 % указали, что противопоказаний не имеют. (Рисунок9)



Рисунок 9 – Противопоказания к физическим нагрузкам

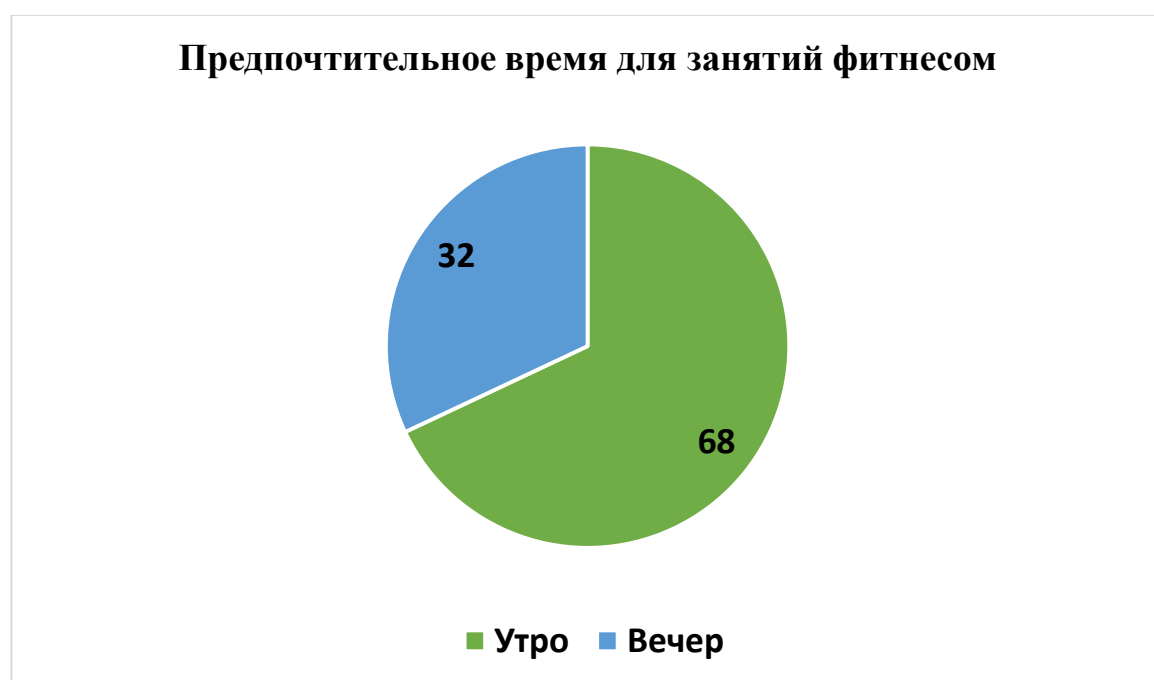
Что больше всего беспокоит, большинство опрошенных – 42 % ответили, что беспокоят мышцы спины и шеи, по – 24 % произошло разделение опрошенных женщин, которых абсолютно ничего не беспокоит и которые испытывают болевые ощущения при физических нагрузках на колени, остальные 10 % указали, что беспокоят боль в области сердца. (Рисунок10)



### Рисунок 10 – Болевые ощущения при занятии фитнесом

С учетом этих особенностей мы и будем строить дальнейшие фитнес тренировки с данными женщинами. На те зоны, при воздействии на которые у человека появляются болевые ощущения, мы будем уменьшать физические нагрузки.

Далее анализу мы подвергли вопрос о предпочтительном времени посещения фитнес занятий, результаты мы также оформили в виде диаграммы. Большинство опрошенных 68 % - указывают, что предпочтительное время для тренировок в утренние часы, 32 % - сообщают, что посещают фитнес-зал в вечернее время. (Рисунок11)



### Рисунок 11 – Предпочтительное время для занятий фитнесом

Анализируя ответы на вопросы о вредных привычках, а именно отношении к курению, мы пришли к выводам: большинство опрошенных - 72% - отрицательно относятся к курению и сами не курят, 22% - курят и 6 % иногда выкуривают пару сигарет. (Рисунок12).

Об отношении к алкоголю: 62 % опрошенных не употребляют алкоголь вообще, 24 % опрошенных употребляют алкоголь примерно раз в неделю и 14 % употребляют алкоголь только по праздникам. (Рисунок13).



Рисунок 12 – Отношение к курению женщин, посещающих занятия фитнесом



Рисунок 13 – Отношение к алкоголю женщин, посещающих занятия фитнесом

И контрольный вопрос, который мы проанализировали — это вопрос о питании. Большинство опрошенных – 52 % ответили, что питаются 2-3 раза в день, что с точки зрения здорового питания – это не совсем правильно. Всего 32 % опрошенных придерживаются 4-5 разового питания, 12 % указали, что питаются более 5 раз в день и 4 % всех опрошенных питаются 1 раз в день. (Рис.14)

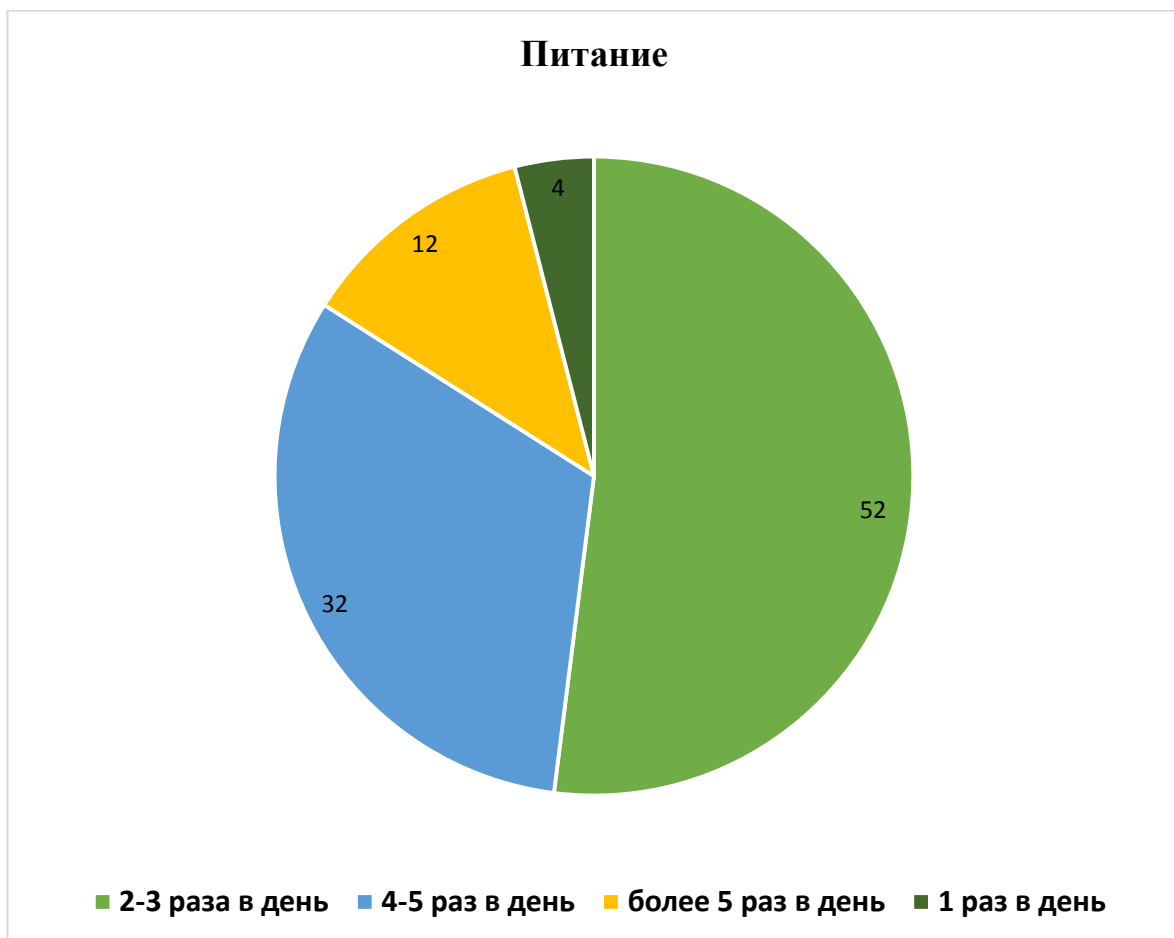


Рисунок 14 – Питание женщин, посещающих занятия фитнесом

Вывод: на основании проведенного анализа, мы пришли к выводу, что оптимальной возрастной категорией женщин, наблюдение за которыми будет продолжено, это возраст 30-40 лет. По нашему анкетированию мы также определили, что большинство опрошенных хотели бы больше всего поработать над ягодичными и бедренными и мышцами живота. С учетом особенностей данной категории женщин, с их заболеваниями и

возникающими болевыми ощущениями при физических нагрузках мы и будем строить дальнейшие фитнес тренировки.

Результаты исследования и наблюдения будут представлены в п.п. 3.2 и 3.3. настоящей диссертации.

### **3.2. Особенности организации тренировочного процесса женщин в зависимости от возраста занимающихся**

Исследование проводилось на базе фитнес - клуба «Step By Step» г. Красноярска. Сроки проведения: август – октябрь 2018 года. В диагностирующем эксперименте принимали участие женщины в возрасте 30-40 лет, занимающиеся фитнесом, в количестве 30 человек. Были сформированы две учебно-тренировочные группы - контрольная и экспериментальная, численностью 10 человек – контрольная группа и 20 человек экспериментальная, с примерно равным уровнем физического развития. Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе было определено направленное информационно-педагогическое тестирование женщин для оптимальной технологической реализации индивидуальной тренировки.

Перед тестированием были сделаны первичные замеры

Таблица 1. Первичные замеры контрольная группа

п/п	ФИО	Обхват под грудью	Рука правая	Талия	Бедро правое	Таз	Вес
1	Жанна М.	73	29	75	58	99	59
2	Наталья Т.	68	26	65	49	87	48
3	Ольга З.	89	23	88	62	106	75
4	Мария Н.	83	29	79	60	103	66
5	Наталья Г.	82	27	77	54	97	61
6	Кристина Р.	84	26	81	54	96	72
7	Алена М.	81	28	79	55	95	70



8	Валентина П.	75	25	74	56	98	52
9	Марина Б.	76	27	73	57	99	56
10	Яна С.	87	28	83	53	94	79

Таблица 2. Первичные замеры экспериментальная группа

п/п	ФИО	Обхват под грудью	Рука правая	Талия	Бедро правое	Таз	Вес
1	Анна О.	66	27	63	46	82	45
2	Лидия Д.	86	22	68	50	92	56
3	Екатерина Б.	84	29	69	52	96	61
4	Полина Р.	79	28	71	54	94	58
5	Дарья Т.	77	22	80	70	110	80
6	Мария П.	102	34	140	82	144	123
7	Юлия З.	104	38	136	84	140	127
8	Рита П.	110	43	160	87	148	130
9	Евгения П.	78	24	69	52	94	58
10	Татьяна Ш.	65	26	63	47	84	55
11	Юлия С.	66	51	97	57	81	31
12	Вера П.	76	25	75	54	95	61
13	Анна Б.	67	23	76	46	82	62
14	Татьяна Л.	66	28	76	49	86	58
15	Анна К.	94	24	74	79	115	59
16	Лариса Ш.	87	22	68	61	97	54
17	Лариса Р.	83	26	64	47	94	61
18	Алина С.	71	32	73	78	110	64
19	Мария Н.	75	23	68	57	91	60
20	Дарья Г.	69	29	74	55	92	57

Таблица 3. Среднегрупповые показатели контрольной и экспериментальной групп по первичным замерам

Показатель	ЭГ	КГ	Р
------------	----	----	---

Обхват под грудью	82	79,8	2,2
Рука правая	28,2	26,9	1,3
Талия	83,75	77,4	6,35
Бедро правое	60,55	55,8	4,75
Таз	103,2	97,4	5,8
Вес	71,3	63,8	7,5

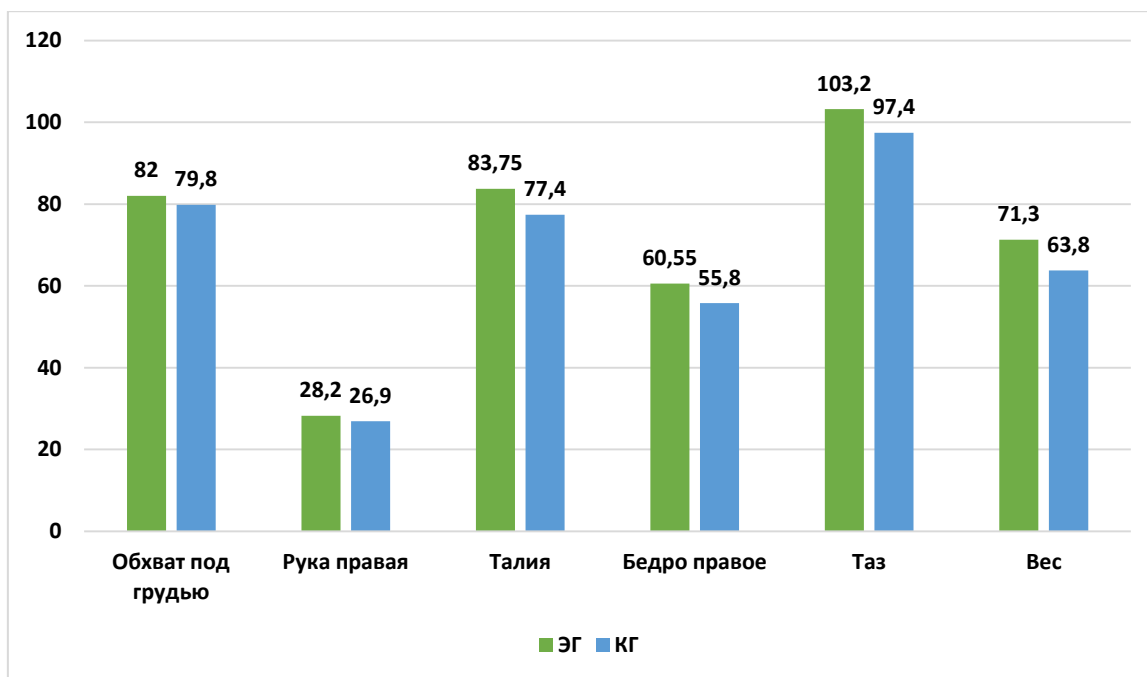


Рисунок 15 – Исходные среднегрупповые показатели

По показателям первичных замеров мы можем видеть, что разница между группами довольно значительная (1,3-7,5).

В ходе тестирования экспериментальной группы были применены базовые упражнения на различные группы мышц:

- приседание - самое известное упражнение для ног и ягодиц 10\*3;
- гиперэкстензия – упражнение, направленное на проработку: нижней части спины (так называемых разгибателей мышц спины) 10\*3;
- отведение ног в тренажёре - упражнения на внутреннюю часть бедра 10\*3 (с минимальным весом);

- скручивания на фитболе – упражнение для проработки верхнего пресса. Характеристики фитбола – тренировочного мяча – позволяют проработать пресс под нестандартными углами. Подвижность мяча включает в работу мышцы-стабилизаторы – отсюда и польза, которую сложно получить с помощью других тренажёров 10\*3.

На основании тестирования экспериментальной группы получены результаты, что 4 женщины из 20 не смогли правильно выполнить приседания, что указывает на проблему избыточного веса. Также 4 из 20 не смогли корректно выполнить упражнение на гиперэкстензии, что указывает на слабость поясничных мышц. Также 4 из 20 не осилили скручивание на фитболе, что указывает на необходимость коррекции области живота. 4 из 20 не совсем правильно смогли выполнить упражнение на тренажере по отведению ног, что указывает на слабость бедренных мышц. 4 тестируемых показали плохие результаты по всем упражнениям на данные группы мышц, что указывает на необходимость повышения и укрепления мышечной массы. (Рисунок16).

Оценка эффективности тренировочного процесса неразрывно связана с оценкой динамики подготовленности испытуемых. Мы определились с методом наблюдения, во время которого мы проводили контроль выполняемых упражнений на количество раз и количество подходов.

Мы определили норматив упражнений:

- приседание – 30 раз;
- гиперэкстензия – 30 раз;
- отведение ног в тренажёре – 30 раз;
- скручивания на фитболе – 30 раз.

Таблица 4. Первоначальные показатели экспериментальной группы

п/п	ФИО	Гиперэкстензия	Приседание	Скручивание	Отведение ног
1	Анна О.	27	28	24	28

2	Лидия Д.	25	24	22	28
3	Екатерина Б.	28	25	26	27
4	Полина Р.	29	30	30	30
5	Дарья Т.	30	29	28	30
6	Мария П.	26	27	27	28
7	Юлия З.	29	27	27	29
8	Рита П.	25	28	29	30
9	Евгения П.	27	29	30	30
10	Татьяна Ш.	30	30	28	30
11	Юлия С.	21	26	27	27
12	Вера П.	26	28	21	27
13	Анна Б.	28	29	30	29
14	Татьяна Л.	30	30	24	28
15	Анна К.	30	25	28	30
16	Лариса Ш.	29	30	27	28
17	Лариса Р.	25	27	29	27
18	Алина С.	27	27	29	30
19	Мария Н.	29	27	30	30
20	Дарья Г.	30	26	27	30

В результате первичного тестирования получены результаты, позволяющие разработать критерии для проработки более проблемных зон.

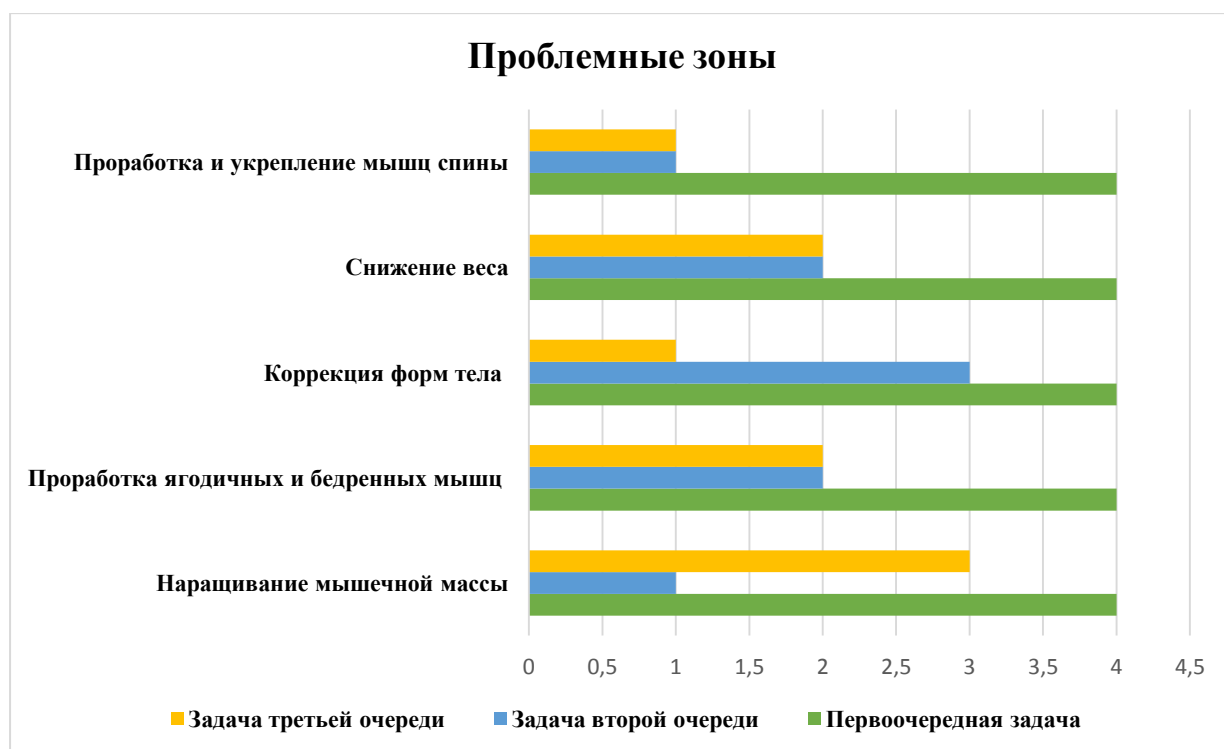


Рисунок 16 – Критерии основных групп мышц

Таблица 5. Распределение тестируемых экспериментальной группы по критериям

п/п	ФИО	Обхват под грудью	Рука правая	Талия	Бедро правое	Таз	Вес	Критерии
1	Анна О.	66	27	63	46	82	45	Коррекция форм тела
2	Лидия Д.	86	22	68	50	92	56	
3	Екатерина Б.	84	29	69	52	96	61	
4	Полина Р.	79	28	71	54	94	58	
5	Дарья Т.	77	22	80	70	110	80	Снижение веса
6	Мария П.	102	34	140	82	144	123	
7	Юлия З.	104	38	136	84	140	127	
8	Рита П.	110	43	160	87	148	130	
9	Евгения П.	78	24	69	52	94	58	Проработка ягодичных и бедренных мышц
10	Татьяна Ш.	65	26	63	47	84	55	
11	Юлия С.	66	51	97	57	81	31	
12	Вера П.	76	25	75	54	95	61	

13	Анна Б.	67	23	76	46	82	62	Проработка и укрепление мышц спины
14	Татьяна Л.	66	28	76	49	86	58	
15	Анна К.	94	24	74	79	98	59	
16	Лариса Ш.	87	22	68	61	97	54	
17	Лариса Р.	83	26	64	47	94	61	Наращивание мышечной массы
18	Алина С.	71	32	73	78	110	64	
19	Мария Н.	75	23	68	57	91	60	
20	Дарья Г.	69	29	74	55	92	57	

По результатам педагогического исследования определены содержание и объемы индивидуальной тренировки для женщин экспериментальной группы на основе выявленных критериев. Женщинам контрольной группы предложена программа индивидуальной круговой тренировки на развитие всех групп мышц.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, в результате которого были экспериментально опробованы программы индивидуальной тренировки для женщин экспериментальной группы на группы мышц по выявленным критериям, проведена обработка результатов исследования.

### **3.3. Методика проведения учебно-тренировочных занятий**

Перед проведением эксперимента каждому испытуемому были розданы рекомендации по здоровому питанию до и после тренировок (Приложение 7). Контроль питания не проводился.

При проведении учебно-тренировочных занятий с контрольной группой был использован комплекс базовых упражнений:

Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

1) Жим ногами, сидя на подвижной платформе, которая движется под

небольшим углом к горизонтали 3\*10-12

2) Сгибания ног в сидячем тренажёре 3\*10-12.

3) Горизонтальная тяга в тренажёре с упором грудью в специальный валик 3\*8-10.

4) Вертикальная тяга в тренажёре 3\*8-10.

5) Сгибания тела на специальной скамье 3\*25-30.

6) Гиперэкстензия в специальном тренажёре 3\*15-20.

Отдых между упражнениями 1-2 мин.

При проведении учебно-тренировочных занятий с экспериментальной группой были использованы пять комплексов упражнений:

### **Комплекс № 1.**

Для женщин, у которых тренировки направлены на коррекцию форм тела.

Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

1) Гиперэкстензия 3\*20/ без веса;

2) Выпады 3\*20/7-10 кг;

3) Махи в кроссовере 3\*20/3-5 кг (выполнять без отдыха между подходами);

4) Вертикальная тяга в тренажёре 3\*20/15 кг;

5) Горизонтальная тяга в тренажёре с упором грудью в специальный валик 3\*20/10 кг;

6) Сгибание предплечья к плечам 3\*20/3-5 кг (выполнять без отдыха между подходами);

7) Пресс на полу скручивание 20 раз;

8) Отжимание с колен 20 раз.

Отдых между упражнениями 1,5-2,5 мин.

### **Комплекс № 2.**

Для женщин, у которых тренировки направлены на снижение веса.

Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

Круговая тренировка на все группы мышц с учетом добавления кардио нагрузки вне тренировочного плана.

- 1) Гиперэкстензия 3\*20/ без веса;
- 2) Отведение ног в тренажере 3\*20/39-45 кг;
- 3) Вертикальная тяга в тренажере 3\*20/15 кг;
- 4) Сгибания предплечья бицепс упражнение на руки 3\*20/2 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 5) Махи ног в кроссовере 3\*20/2-5 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 6) Сгибание ног на коврик с махами вдоль горизонта от корпуса 3\*20 (выполнять без отдыха между подходами);
- 7) Жим лежа с гантелями 3\*20/3 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 8) Разгибания предплечья с наклоном корпуса от скамьи 3\*20/3 кг (выполнять без отдыха между подходами).

Отдых между упражнениями 1,5-2,5 мин.

### **Комплекс № 3.**

Для женщин, у которых тренировки направлены на проработку ягодичных и бедренных мышц.

Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

- 1) Гиперэкстензия 3\*20/ без веса;
- 2) Приседания 3\*20/10-20 кг;
- 3) Подъем ягодиц в смите 3\*20/20-40 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 4) Становая тяга 3\*20/10-20 кг;
- 5) Выпады 3\*20/7-10 кг;



6) Мах ног в кроссовере 3\*20/5 кг (выполнять без отдыха между подходами);

7) Жим ног на платформе 3\*20/до 50 кг кг;

8) Жим ног в гравитроне по 1 ноге 3\*20/50 кг (выполнять без отдыха между подходами).

Отдых между упражнениями 1,5-2,5 мин.

#### **Комплекс № 4.**

Для женщин, у которых тренировки направлены на проработку и укрепление мышц спины.

Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

1) Гиперэкстензия 3\*20/ без веса;

2) Вертикальная тяга в тренажёре 3\*20/15-25 кг;

3) Горизонтальная тяга в тренажёре с упором грудью в специальный валик 3\*20/10-20 кг;

4) Ровинг с грифом 3\*20/10-20 кг (выполнять без отдыха между подходами);

5) Тяга диагональная 3\*20/20-35 кг;

6) Тяга по 1 руке от скамьи в наклоне 3\*20/7-12 кг (выполнять без отдыха между подходами);

7) Пуловер лежа 3\*20/10 кг;

8) Отжимание от пола широкой постановкой рук 20 раз.

Отдых между упражнениями 1,5-2,5 мин.

#### **Комплекс № 5.**

Для женщин, у которых тренировки направлены на наращивание мышечной массы.

Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

1) Становая тяга 3\*20/10-20 кг;

2) приседания 3\*20-10/15-40 кг (выполнять без отдыха между подходами);

3) Выпады 3\*20-10/10-30 кг;

4) Жим ног на платформе 3\*20-10/50-80 кг (выполнять без отдыха между подходами);

5) Отведение рук в стороны 3\*20/5-7 кг;

6) Жим стоя над головой 3\*20-10/10-18 кг;

7) Подъем грифа перед собой 3\*20-10/10-15 кг;

8) Тяга до середины грудной клетки 3\*20-10/7-12 кг.

Отдых между упражнениями 1,5-2,5 мин.

Для обоснования эффективности применения разработанных методик индивидуальных тренировок для женщин по выявленным критериям, проведен педагогический эксперимент.

В начале педагогического эксперимента у занимающихся обеих групп (экспериментальная, контрольная) на основе апробированной батареи тестов определен уровень показателей физической подготовленности. По исходным показателям испытуемые экспериментальной группы подобраны однородно по выявленным критериям.

Испытуемые двух групп (экспериментальной и контрольной) занимались на протяжении 3 месяцев (максимальное количество тренировочных занятий - 40).

В контрольной группе испытуемые занимались по общепринятой в фитнесе методике, которые ориентированы на здоровых людей и не адаптированы на людей разного возраста, пола, уровня здоровья и не имеют критериальной направленности. В экспериментальной группе испытуемые занимались два раза в неделю по предложенным (разработанным) программам и один раз в неделю по общепринятой методике.

Таблица 6. Повторные замеры контрольная группа после эксперимента

п/п	ФИО	Обхват под грудью	Рука правая	Талия	Бедро правое	Таз	Вес
1	Жанна М.	71	27	75	55	98	57
2	Наталья Т.	68	25	63	49	83	48
3	Ольга З.	87	23	85	60	102	75
4	Мария Н.	83	28	78	59	101	64
5	Наталья Г.	80	26	77	53	95	60
6	Кристина Р.	83	26	81	53	96	70
7	Алена М.	79	27	76	55	95	71
8	Валентина П.	75	23	74	56	98	52
9	Марина Б.	76	27	73	55	98	56
10	Яна С.	87	26	81	52	93	77

Таблица 7. Повторные замеры экспериментальная группа после эксперимента

п/п	ФИО	Обхват под грудью	Рука правая	Талия	Бедро правое	Таз	Вес
1	Анна О.	67	24	60	44	82	44
2	Лидия Д.	86	22	65	49	92	53
3	Екатерина Б.	84	29	61	52	96	54
4	Полина Р.	79	28	65	54	94	50
5	Дарья Т.	75	22	71	54	84	65
6	Мария П.	81	30	64	51	96	51
7	Юлия З.	71	30	71	75	104	59
8	Рита П.	69	29	73	55	87	55
9	Евгения П.	78	24	68	51	92	53
10	Татьяна Ш.	65	25	61	47	84	50
11	Юлия С.	97	30	121	79	128	99

12	Вера П.	76	25	74	54	92	60
13	Анна Б.	67	23	73	43	78	62
14	Татьяна Л.	66	26	73	48	86	58
15	Анна К.	63	24	61	50	87	54
16	Лариса Ш.	87	22	68	61	97	51
17	Лариса Р.	73	31	64	47	94	57
18	Алина С.	98	32	131	84	124	103
19	Мария Н.	75	23	61	57	87	58
20	Дарья Г.	100	38	141	82	138	102

Таблица 8. Среднегрупповые показатели контрольной и экспериментальной групп по повторным замерам

Показатель	ЭГ	КГ	P
Обхват под грудью	81	78,9	2,1
Рука правая	26,95	25,8	1,15
Талия	78,4	76,3	2,1
Бедро правое	59,2	54,7	4,5
Таз	98,85	95,9	2,95
Вес	63,9	63	0,9

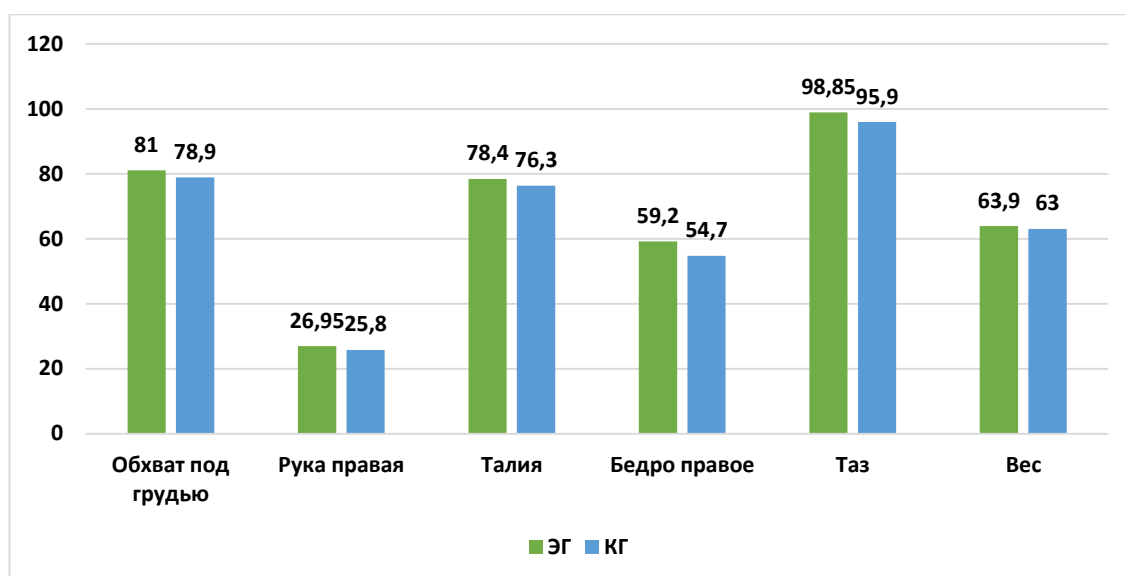


Рисунок 17 - Среднегрупповые показатели испытуемых экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

В таблице 7 представлена разница среднегрупповых данных выделенных показателей испытуемых экспериментальной и контрольной групп после окончания эксперимента.

Данные таблицы 7 свидетельствует о том, что по показателям: обхват под грудью, объем правой руки, талии, объем правого бедра, объем таза и вес после эксперимента испытуемые экспериментальной группы практически не отличаются от испытуемых контрольной группы. Это говорит о том, что испытуемые экспериментальной группы значительно улучшили свои показатели, в отличие от испытуемых контрольной группы.

Таблица 9. Конечные показатели экспериментальной группы

п/п	ФИО	Гиперэкстензия	Приседание	Скручивание	Отведение ног
1	Анна О.	30	30	30	30
2	Лидия Д.	30	30	30	30
3	Екатерина Б.	30	30	30	30
4	Полина Р.	30	30	30	30
5	Дарья Т.	30	30	30	30
6	Мария П.	30	30	30	30
7	Юлия З.	30	30	30	30
8	Рита П.	30	30	30	30
9	Евгения П.	30	30	30	30
10	Татьяна Ш.	30	30	30	30
11	Юлия С.	30	30	30	30
12	Вера П.	30	30	30	30
13	Анна Б.	30	30	30	30
14	Татьяна Л.	30	30	30	30
15	Анна К.	30	30	30	30
16	Лариса Ш.	30	30	30	30
17	Лариса Р.	30	30	30	30
18	Алина С.	30	30	30	30

19	Мария Н.	30	30	30	30
20	Дарья Г.	30	30	30	30

Таблица 10. Сравнительные характеристики исходных и конечных внутригрупповых показателей экспериментальной и контрольной групп

Показатели	ЭГ до M±m	ЭГ после M±m	Сдвиг ЭГ	КГ до M±m	КГ после M±m	Сдвиг КГ
Обхват под грудью	82	81	-1	72,2	78,9	+6,7
Рука правая	28,2	26,95	-1,25	25,7	25,8	+0,1
Талия	84,65	78,4	-6,25	71	76,3	+5,3
Бедро правое	60,55	59,2	-1,35	53,6	54,7	+1,1
Таз	103,2	98,85	-4,35	95,8	95,9	+0,1
Вес	72,3	63,9	8,4	55,4	63	+7,6

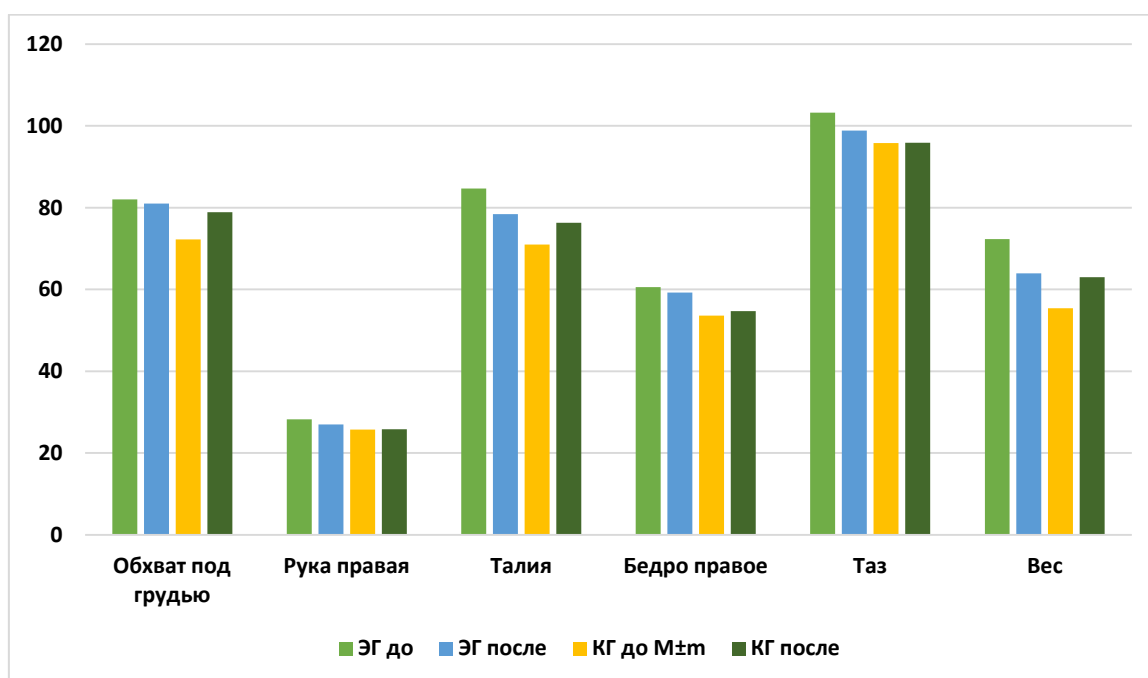


Рисунок 18 - Сравнительные характеристики исходных и конечных внутригрупповых показателей экспериментальной и контрольной групп

Таблица 11. Сравнительная характеристика межгрупповых сдвигов изучаемых показателей

Показатели	Сдвиг ЭГ	Сдвиг КГ
Обхват под грудью	-1	+6,7
Рука правая	-1,25	+0,1
Талия	-6,25	+5,3
Бедро правое	-1,35	+1,1
Таз	-4,35	+0,1
Вес	8,4	+7,6

Данные таблицы 9 свидетельствуют о значительном преимуществе экспериментальной группы по положительным изменениям всех изучаемых показателей по сравнению с контрольной группой.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании вышеизложенного выявлена важность фитнеса как спортивно- оздоровительной услуги. Фитнес — это услуга для здоровья и спорта, поскольку он связан с физическими упражнениями и разными видами спорта, чтобы улучшить здоровье и физическое развитие в самых разных организационных формах. Фитнес состоит из набора упражнений, которые вместе приводят к необычайной популярности и эффективности этого направления. Этот комплекс включает упражнения для гибкости и силовые упражнения для укрепления мышц.

Фитнес обладает целебным действием на организм: задача повышения силы и выносливости почти всех групп мышц, устранения избыточных запасов жира и формирования красивой фигуры, нормализует работу всех органов и систем, которые зависят от метаболических процессов, правильное дыхание и дыхательные упражнения уравнивают психические процессы, обеспечивают профилактику заболеваний позвоночника, укрепляют группы мышц спины, улучшают функционирование системы сердца и легких. В современных условиях жизни интерес к занятиям фитнесом довольно высок. Физическая активность позволяет поддерживать себя в хорошей физической форме, укреплять и поддерживать здоровье, быть уверенным и, следовательно, вести полноценную жизнь, быть в гармонии с самим собой и окружающей средой. Такая ситуация в обществе характеризуется расширением средств физической культуры, созданием новых фитнес-программ и технологий.

Также в этой работе мы рассмотрели особенности тренировочного процесса женщин и пришли к следующим выводам:

- тренировочные принципы отличаются от мужских по некоторым физиологическим и анатомическим отличиям, отличиям восстановления женского организма после тренировок;



- при спортивной подготовке первоочередным фактором при дозировании нагрузки является самочувствие женщины;
- особое внимание стоит уделять всем основным мышечным группам, а тренировку следует начинать с больших мышечных групп;
- в зависимости от типа осанки и типа фигуры подбираются определенные упражнения.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что наша цель - достигнута. Проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы:

1. Проведенный анализ научно-методической литературы по вопросам индивидуальной тренировки по выявленным критериям женщин 30-40 лет, занимающихся фитнесом, показал большое разнообразие методик. Внимание исследователей подтверждает все возрастающее внимание к фитнесу, как к виду физкультурно-оздоровительной деятельности, направленному на поддержание и сохранение здоровья женщин.

2. Примененные тесты для определения индивидуальных показателей подготовленности девушек и женщин 30-40 лет, занимающихся фитнесом, позволили объективно оценить начальные показатели, а также выявить критерии для развития определённых групп мышц с учетом их индивидуальных особенностей.

3. В педагогическом эксперименте доказана эффективность разработанной методики. Показано, что результаты экспериментальной группы значительно превосходят результаты контрольной группы, занимающейся по традиционной методике.

Таким образом, установленное в ходе преобразующего педагогического эксперимента значительное преимущество, по всем изучаемым показателям, испытуемых экспериментальной группы над контрольной свидетельствует об эффективности разработанных программ по

критериям для женщин 30-40 лет, занимающихся в фитнес - клубе, построенной на основе учета индивидуальных особенностей.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – М.: АСТ.– 2002.– 464 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания – М.: изд-во Московский Психолого–Социальный Институт; Воронеж: НПО МОДЭК.– 1999.
3. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. – М.– 1984. – С. 173.
4. Бентон Сью, Дрю Денбаум. Ци-фитнес. Тренировка тела, ума и духа. Движения и медитации для усиления вашей жизненной силы. – К.: София. – 2003.– 208 с.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание – М. – ЭКМО-ПРЕСС.– 2001.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.– 1970.
7. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.– Питер.– 2013. – 528 с.
8. Бэчли. Идем в фитнес-клуб. – М.– Эксмо.– 2015. – 240 с.
9. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций // М.– 2012.– С. 14.
10. Возрастная и педагогическая психология/Под ред. А В Петровского.– М.– 1980.
11. Вундт В. Психология душевных волнений // Психология эмоции: Тексты. – М.– 1984. – С. 49–50.
12. Гарднер М. Фитнес-клуб. – М.– Кристина.– 2010. – 69 с.
13. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. – М.: Вече.– 2001. – 195 с.
14. Гудвин Дж. Исследование в психологии: методы и планирование. – СПб.– Питер.– 2014. – 558 с.

15. Додонов Б.И. В мире эмоций.– Киев.– 1987.– С. 24
16. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.– РЕТОРИКА–А.– 2011.– 560 с.
17. Изард К.Е. Эмоции человека. – М.– 1980.– С.13
18. Ильин Е. П. Мотивы человека (теория и методы изучения). – К.– Вища школа.– 1998. – 420 с.
19. История зарубежной психологии. Под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан.– М.– 1986.
20. Кеннеди Р., Гринвуд–Робенсом М. Фитнесс–тренинг. – М.– Медиа–Пресс.– 2010. – 145 с.
21. Керони С., Рэнкен Э. Формирование тела. – М.– Терра–Спорт.– 2012. – 191 с.
22. Комарова Э. И., Личность как: субъект и объект социального развития.– М.– 1992
23. Кон И. С., Открытие «Я». – М. – 1978.
24. Крайг Г. Психология развития – С-Пб. – Питер. – 2000
25. Крукшенк Р. Идеальная фигура за 15 минут в день. – М. – Эксмо.– 2005. – 288 с.
26. Крутецкий В. А. Основы педагогической психологии. М. – 1972.– 255 с.
27. Левонтин Р., Человеческая индивидуальность: наследственность и среда, М. – 1993.
28. Леонтьев А. Н., Деятельность. Сознание. Личность. – М. – 1977.
29. Леонтьев А.И. Потребности, мотивы, эмоции // Психология эмоций. – М., 1984. – С. 72.
30. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 384 с.
31. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка. – М.; СпортАкадемПресс, 2011. – 68 с.

32. Одинцова И. Аэробика и фитнес. Современные методики. – М.: Эксмо, 2013. – 160 с.
33. Петровский А. В. Введение в психологию. М., 1995. 496 с.
34. Поздняков В.Н. Новая телесная терапия для детей и родителей. – М.: Алиса, 1998. – 109 с.
35. Психология развития // Под ред. Т.Д. Марцинковской. – М.: ИНФРА-М, 2001.
36. Психология человека от рождения до смерти // под ред. Реана А.А. – С-Пб.: Питер, 2002.
37. Радугин А.А., Радугин К.А. Социология: курс лекций. – М.: Центр, 1999.
38. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности – СПб.: Питер, 2001.
39. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. – М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, Кн 1., 2002. – 384 с.
40. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – М., 1989. – Т. II. – С. 176.
41. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2014. – 350 с.
42. Смелзер Н. Социология. – М.: Феникс, 1994.
43. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Терра–Спорт, 2011. – 330 с.
44. Теппер Ю.Н. Основы антропотехнической подготовки (от оздоровительной физкультуры к программе “Фитнесс”). – Тольятти, 1998. – 112 с.
45. Теркотт Л., Рихтер Э., Киенс Б. Метаболизм в процессе физической деятельности. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 285 с.
46. Тощенко Ж.Т. Социология – М.: Прометей, Юрайт, 1999.

47. Тхаревский В.Н. Физиология человека. – М.: Физкультура, образование и наука, 2011 – 492 с.
48. Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 502 с.
49. Фитнес./Под ред. А. Полукорд. – М.: АСТ, 2006. – 174 с.
50. Франкл В. Человек в поиске смысла – СПб.: Питер, 2000.
51. Фромм Э., Иметь или быть, М., 1990.
52. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 368 с.
53. Чернецкий Ю.М. Философские концептуальные основы изучения олимпизма и олимпийского образования.//Теория и практика физ. культуры. – 2012./№1. – С. 47-51.
54. Шестопалов С.В. Физические упражнения. – М.: Проф-Пресс, 2011. – 95 с.
55. Шлозберг С.О. О здоровом образе жизни. – М.: Вильямс, 2010. – 256 с.
56. Эдвард Т., Хоули Б., Дог Френкс. Руководство Инструктора оздоровительного фитнеса. – М.: Олимпийская литература, 2014. – 121 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А



#### Комплекс № 4.

Для женщин, у которых тренировки направлены на проработку и укрепление мышц спины.

Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

- 1) Гиперэкстензия 3\*20/ без веса;
- 2) Вертикальная тяга в тренажёре 3\*20/15-25 кг;
- 3) Горизонтальная тяга в тренажёре с упором грудью в специальный валик 3\*20/10-20 кг;
- 4) Ровинг с грифом 3\*20/10-20 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 5) Тяга диагональная 3\*20/20-35 кг;
- 6) Тяга по 1 руке от скамьи в наклоне 3\*20/7-12 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 7) Пуловер лежа 3\*20/10 кг;

8) Отжимание от пола широкой постановкой рук 20 раз.

Отдых между упражнениями 1,5-2,5 мин.

<b>Показатель</b>	<b>До</b>	<b>После</b>
<b>Обхват под грудью</b>	<b>66</b>	<b>69</b>
<b>Рука правая</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>Талия</b>	<b>76</b>	<b>73</b>
<b>Бедро правое</b>	<b>49</b>	<b>55</b>
<b>Таз</b>	<b>86</b>	<b>87</b>
<b>Вес</b>	<b>58</b>	<b>55</b>





### **Комплекс № 2.**

Для женщин, у которых тренировки направлены на снижение веса.

Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

Круговая тренировка на все группы мышц с учетом добавления кардио нагрузки вне тренировочного плана.

- 1) Гиперэкстензия 3\*20/ без веса;
- 2) Отведение ног в тренажере 3\*20/39-45 кг;
- 3) Вертикальная тяга в тренажёре 3\*20/15 кг;
- 4) Сгибания предплечья бицепс упражнение на руки 3\*20/2 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 5) Махи ног в кроссовере 3\*20/2-5 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 6) Сгибание ног на коврике с махами вдоль горизонта от корпуса 3\*20 (выполнять без отдыха между подходами);
- 7) Жим лежа с гантелями 3\*20/3 кг (выполнять без отдыха между подходами);

8) Разгибания предплечья с наклоном корпуса от скамьи 3\*20/3 кг (выполнять без отдыха между подходами).

Отдых между упражнениями 1,5-2,5 мин.

<b>Показатель</b>	<b>До</b>	<b>После</b>
<b>Обхват под грудью</b>	<b>77</b>	<b>75</b>
<b>Рука правая</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<b>Талия</b>	<b>71</b>	<b>71</b>
<b>Бедро правое</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
<b>Таз</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
<b>Вес</b>	<b>65</b>	<b>65</b>



### **Комплекс № 1.**

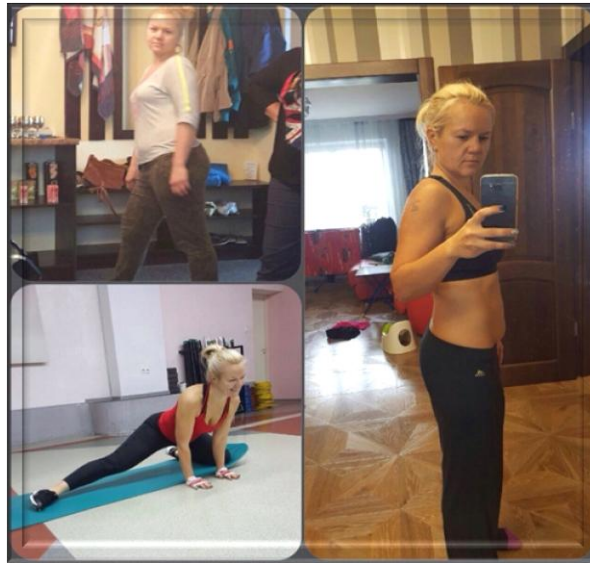
Для женщин, у которых тренировки направлены на коррекцию форм тела.

Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

- 1) Гиперэкстензия 3\*20/ без веса;
- 2) Выпады 3\*20/7-10 кг;
- 3) Махи в кроссовере 3\*20/3-5 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 4) Вертикальная тяга в тренажёре 3\*20/15 кг;
- 5) Горизонтальная тяга в тренажёре с упором грудью в специальный валик 3\*20/10 кг;
- 6) Сгибание предплечья к плечам 3\*20/3-5 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 7) Пресс на полу скручивание 20 раз;
- 8) Отжимание с колен 20 раз.

Отдых между упражнениями 1,5-2,5 мин.

<b>Показатель</b>	<b>До</b>	<b>После</b>
<b>Обхват под грудью</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
<b>Рука правая</b>	<b>29</b>	<b>29</b>
<b>Талия</b>	<b>69</b>	<b>61</b>
<b>Бедро правое</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>Таз</b>	<b>96</b>	<b>96</b>
<b>Вес</b>	<b>61</b>	<b>54</b>



### **Комплекс № 1.**

Для женщин, у которых тренировки направлены на коррекцию форм тела.

Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

- 1) Гиперэкстензия 3\*20/ без веса;
- 2) Выпады 3\*20/7-10 кг;
- 3) Махи в кроссовере 3\*20/3-5 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 4) Вертикальная тяга в тренажёре 3\*20/15 кг;
- 5) Горизонтальная тяга в тренажёре с упором грудью в специальный валик 3\*20/10 кг;
- 6) Сгибание предплечья к плечам 3\*20/3-5 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 7) Пресс на полу скручивание 20 раз;
- 8) Отжимание с колен 20 раз.

Отдых между упражнениями 1,5-2,5 мин.

<b>Показатель</b>	<b>До</b>	<b>После</b>
<b>Обхват под грудью</b>	<b>79</b>	<b>79</b>
<b>Рука правая</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>Талия</b>	<b>71</b>	<b>65</b>
<b>Бедро правое</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
<b>Таз</b>	<b>94</b>	<b>94</b>
<b>Вес</b>	<b>58</b>	<b>50</b>



### Комплекс № 3.

Для женщин, у которых тренировки направлены на проработку ягодичных и бедренных мышц.

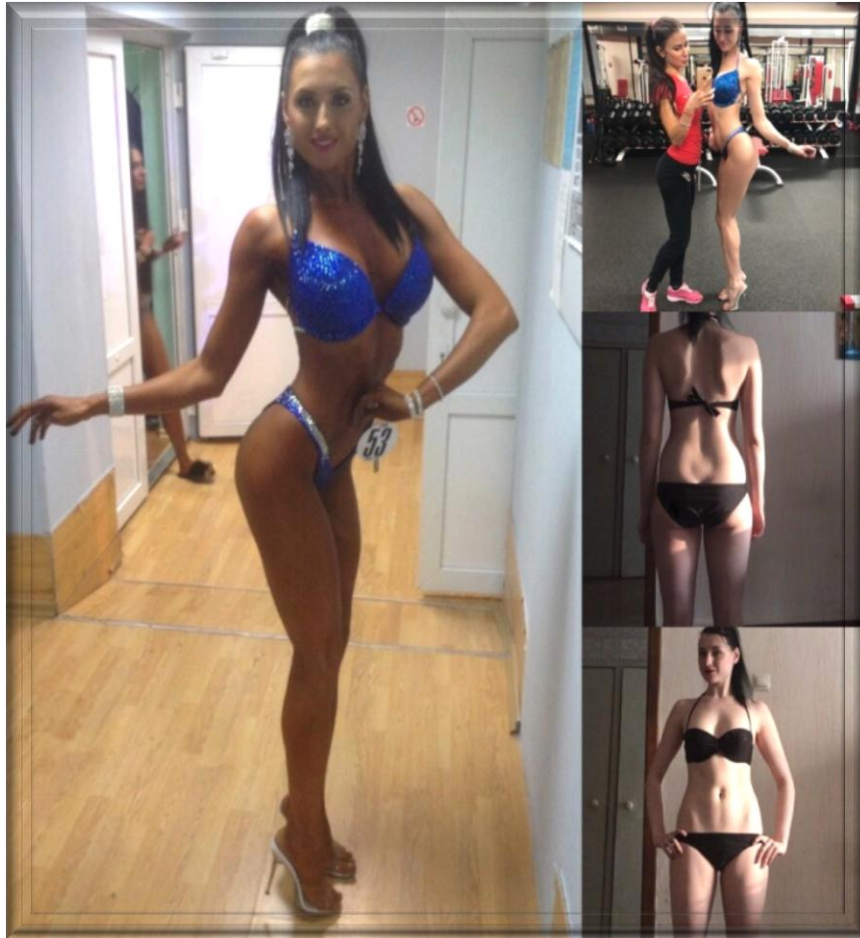
Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

- 1) Гиперэкстензия 3\*20/ без веса;
- 2) Приседания 3\*20/10-20 кг;
- 3) Подъем ягодиц в смите 3\*20/20-40 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 4) Становая тяга 3\*20/10-20 кг;
- 5) Выпады 3\*20/7-10 кг;
- 6) Мах ног в кроссовере 3\*20/5 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 7) Жим ног на платформе 3\*20/до 50 кг кг;
- 8) Жим ног в гравитроне по 1 ноге 3\*20/50 кг (выполнять без отдыха между подходами).

Отдых между упражнениями 1,5-2,5 мин.

<b>Показатель</b>	<b>До</b>	<b>После</b>
<b>Обхват под грудью</b>	<b>65</b>	<b>63</b>
<b>Рука правая</b>	<b>26</b>	<b>24</b>
<b>Талия</b>	<b>63</b>	<b>61</b>
<b>Бедро правое</b>	<b>47</b>	<b>50</b>
<b>Таз</b>	<b>84</b>	<b>87</b>
<b>Вес</b>	<b>55</b>	<b>54</b>





### **Комплекс № 5.**

Для женщин, у которых тренировки направлены на наращивание мышечной массы.

Разминка. Это, прежде всего, бег на беговой дорожке в течение 10 минут, скорость 5.5 км/ч, угол наклона 1-3.

- 1) Становая тяга 3\*20/10-20 кг;
- 2) приседания 3\*20-10/15-40 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 3) Выпады 3\*20-10/10-30 кг;
- 4) Жим ног на платформе 3\*20-10/50-80 кг (выполнять без отдыха между подходами);
- 5) Отведение рук в стороны 3\*20/5-7 кг;

- 6) Жим стоя над головой 3\*20-10/10-18 кг;  
7) Подъем грифа перед собой 3\*20-10/10-15 кг;  
8) Тяга до середины грудной клетки 3\*20-10/7-12 кг.  
Отдых между упражнениями 1,5-2,5 мин.

<b>Показатель</b>	<b>До</b>	<b>После</b>
<b>Обхват под грудью</b>	<b>69</b>	<b>73</b>
<b>Рука правая</b>	<b>29</b>	<b>31</b>
<b>Талия</b>	<b>74</b>	<b>64</b>
<b>Бедро правое</b>	<b>55</b>	<b>57</b>
<b>Таз</b>	<b>92</b>	<b>94</b>
<b>Вес</b>	<b>57</b>	<b>57</b>

**Программа питания**

**День тренировки**

**Завтрак №1:** 80г (в сухом виде) крупа гречневая, рис бурый, перловая, геркулес + 20 г орехи + сухофрукты 20г (чернослив или курага) + витаминно-минеральный комплекс (любой) + 1г омега3 (или льняное масло в кашу 1 ст.л)

**Перекус:** 1 фрукт (200г) (зеленое яблоко, киви, апельсин, грейпфрут)

**Обед:** Красная рыба (талапия, горбуша, форель, кижуч, семга и т.д.) 200 печеная, жаренная (без масла), на пару или 2-3 отварных яйца (1желток) + 50г (в сухом виде) крупа гречневая, рис бурый, перловая, геркулес. ) + овощи 150 г (огурец, капуста, лист салата, брокколи, помидор, кабачок) можно заправить столовой ложкой оливкового масла

**Перекус:** 1 фрукт (200г) (зеленое яблоко, киви, апельсин, грейпфрут)

**Ужин:** 200г (белая рыба, кальмары, креветки, филе куриное) + овощи 200 г (огурец, капуста, лист салата, брокколи, помидор, кабачок) можно заправить столовой ложкой оливкового масла

**Напитки:** чай, кофе, без сахара или с сах.зам.

## Программа питания

### День отдыха

**Завтрак №1:** 80г (в сухом виде) крупа гречневая, рис бурый, перловая, геркулес или Творог 100 гр с яблоком и овсяными отрубями + витаминно-минеральный комплекс (любой) +1г омега3(или льняное масло в кашу 1 ст.л)

**Перекус:** йогурт, яблоко

**Обед:** Красная рыба (талапия, горбуша, форель, кижуч, семга и тд.) 200 г печеная, жаренная (без масла), на пару или 2-3 отварных яйца (2желтка) + 40г (в сухом виде) крупа гречневая, рис бурый, перловая, геркулес + овощи 150г.

**Перекус:** 1 фрукт (яблоко зеленое, киви, апельсин, грейпфрут)

**Ужин:** 200г ( белая рыба, кальмары, креветки, филе куриное) + овощи 200г (огурец, капуста, лист салата, брокколи, помидор, кабачок, стручковая фасоль) можно заправить столовой ложкой оливкового масла.

Напитки: чай, кофе, без сахара или с сах.зам.

Анкета персональной тренировки

**Выявление критериев для построения индивидуальных тренировок для женщин**

ФИО:

Возраст:

Ваш род занятий:

1. Вы занимаетесь спортом:

- а) не занималась      в) год      д) спортсмен  
 б) 1-3 мес.      г) более года      е) был долгий отпуск

2. Занимались вы:

- а)      в) в фитнес группе  
 самостоятельно

- б) с тренером      г) не занималась

3. Вы занимались, в каком направлении в фитнесе:

- а) не занималась      в) танцы      д) выносливость  
 б) гибкость      г) фитнес группе      е) тренажерный зал

4. Ваша цель занятия фитнесом:

- а) сбросить вес      в) набрать массу      д) выносливость, сила  
 б) укрепить тело      г) гибкость      е) здоровья

5. Укажите, на какую часть тела вы хотели поработать больше:

- а) укрепления      в) руки, плечи, шея      д) живот  
 спины

- б) ноги, ягодицы      г) сердце

6. Какие противопоказания по здоровью имеются:

- а) здоров

- б) имеются, какие:

7. Вас больше всего беспокоит в организме:

- а) здоров      в) сердце      д) все перечисленное  
 б) колени      г) спина, шея      е) другое

8. Вам удобно посещать фитнес клуб:

- а) утром      б) обед      в) вечер

9. Ваше отношение к курению:

- а) курите      б) не курю      в) иногда

10. Вы употребляете алкоголь:

- а) раз в неделю      в) не пью

- б) по праздникам

11. Ваше питание:

- а) 1 раз в день      в) 4-5 раз в день      д) беспорядочно

- б) 2-3 раза в день      г) более 5 раз в день

12. Ваша мотивация в спорте, фраза:

