

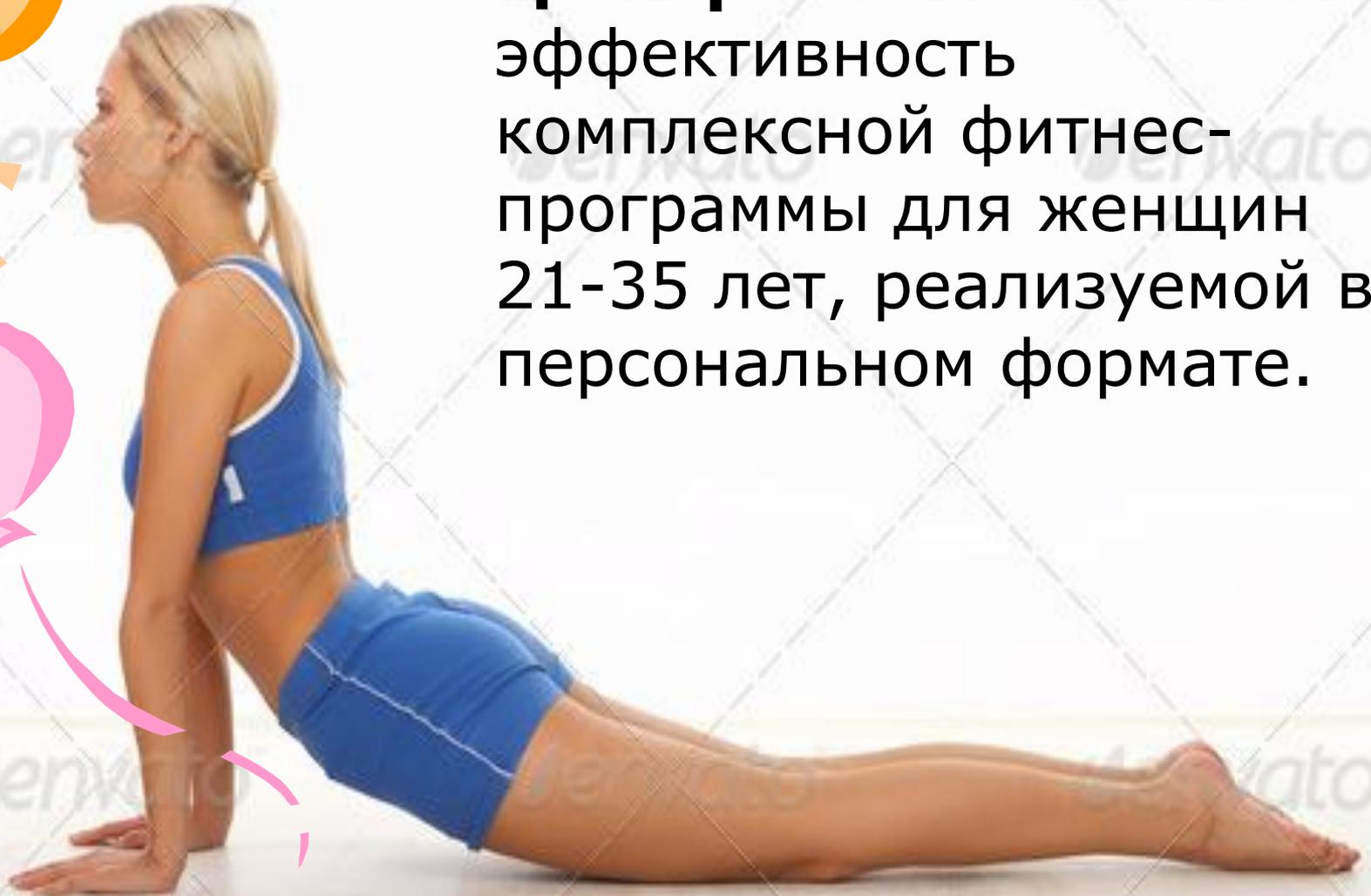


**Эффективность комплексной фитнес-  
программы для женщин 21-35 лет,  
реализуемой в персональном формате**

***Савченко  
Мария***



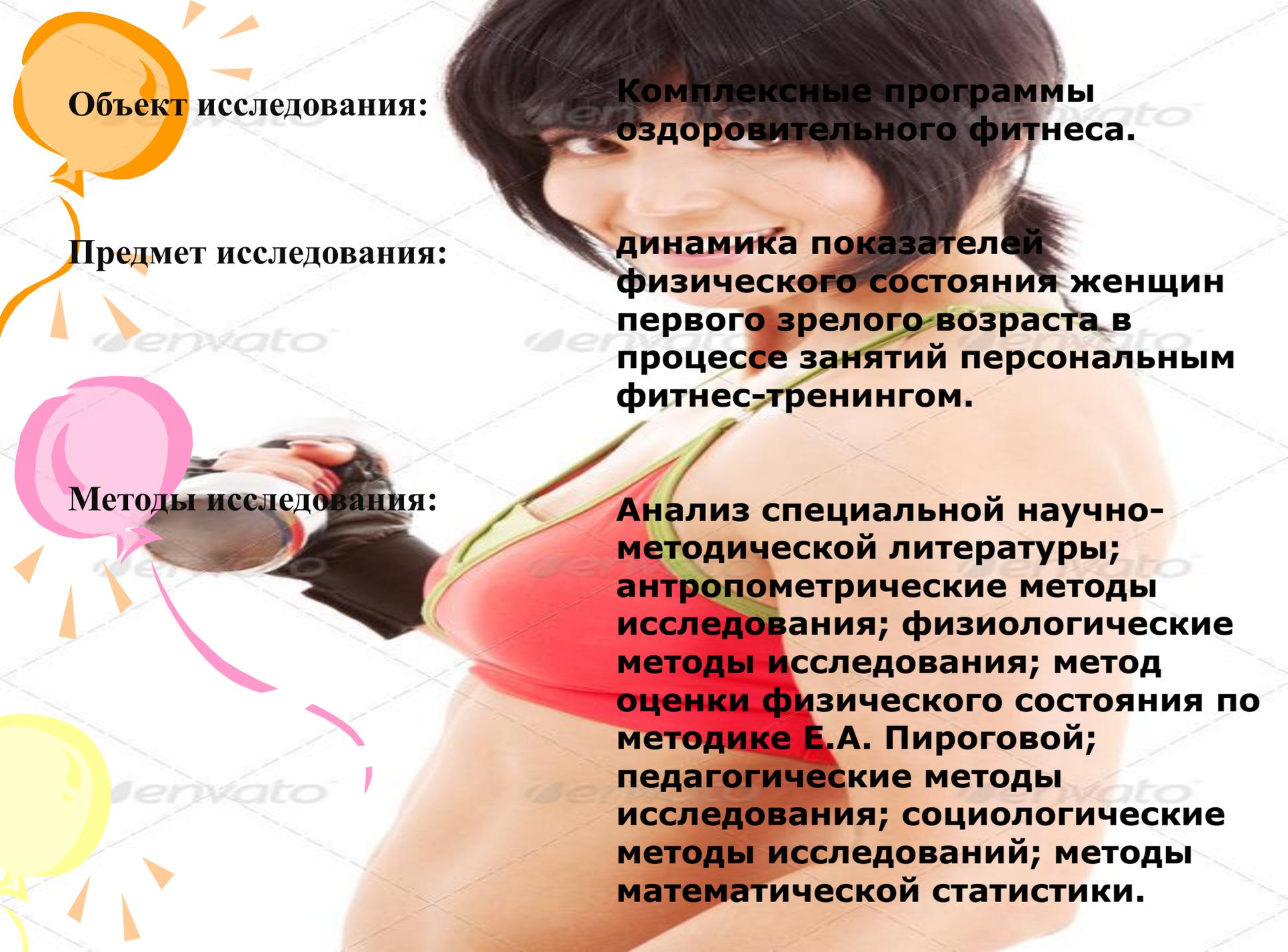
**Цель работы – выявить эффективность комплексной фитнес-программы для женщин 21-35 лет, реализуемой в персональном формате.**





## Задачи работы:

1. Обобщить данные научно-методической литературы и передовой опыт построения занятий оздоровительным фитнесом комплексного воздействия в различных форматах.
2. Проанализировать особенности мотивации к занятиям оздоровительным фитнесом, групповым и персональным форматам занятий и разработать комплексную фитнес-программу для женщин 21-35 лет.
3. Выявить эффективность комплексной фитнес-программы, реализуемой в виде персонального тренинга для женщин первого периода зрелого возраста.



**Объект исследования:**

**Комплексные программы оздоровительного фитнеса.**

**Предмет исследования:**

**динамика показателей физического состояния женщин первого зрелого возраста в процессе занятий персональным фитнес-тренингом.**

**Методы исследования:**

**Анализ специальной научно-методической литературы; антропометрические методы исследования; физиологические методы исследования; метод оценки физического состояния по методике Е.А. Пироговой; педагогические методы исследования; социологические методы исследований; методы математической статистики.**

# Организация исследований

Исследования проводились в городе  
Киеве на базе клуба здоровья Dr.  
Körper. В исследовании принимали  
участие 24 женщины, которые  
регулярно занимаются  
оздоровительным фитнесом.

r.Körper Health Clu



Другое

Повышение уровня ФС

Улучшение осанки

Профилактика ССЗ

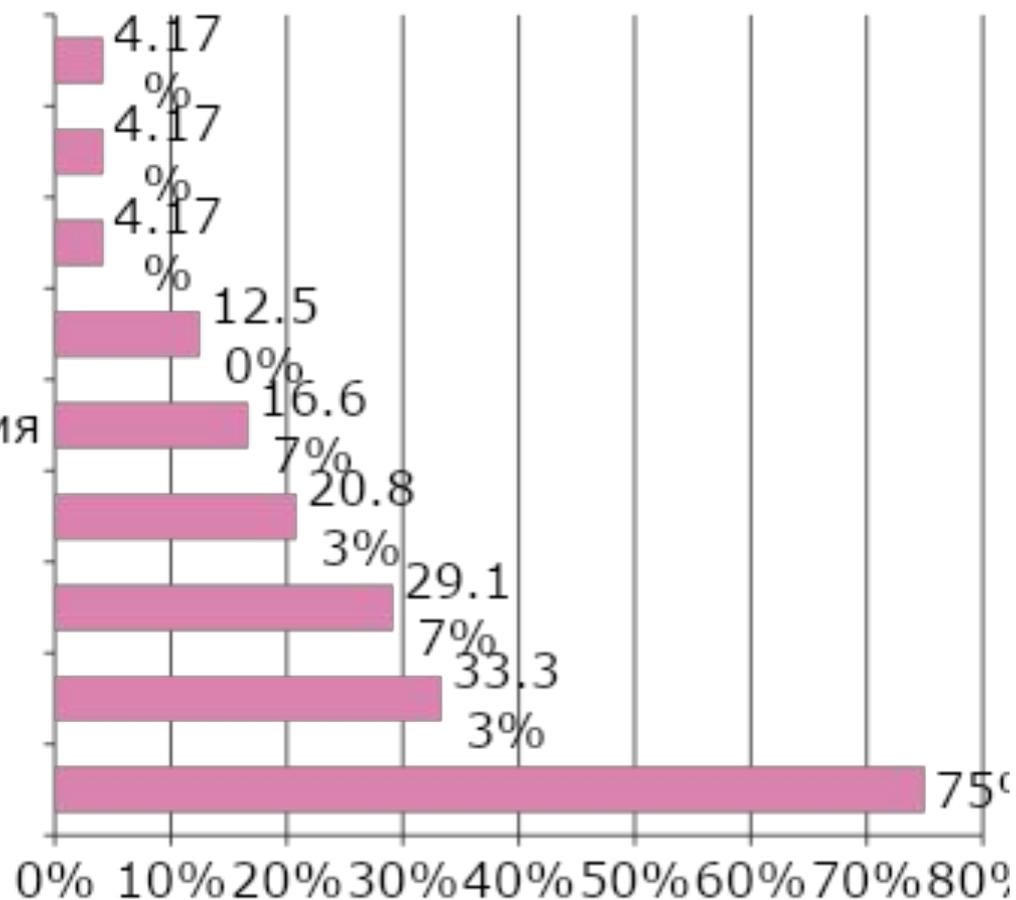
Для снятия стресса и утомления

Укрепление здоровья

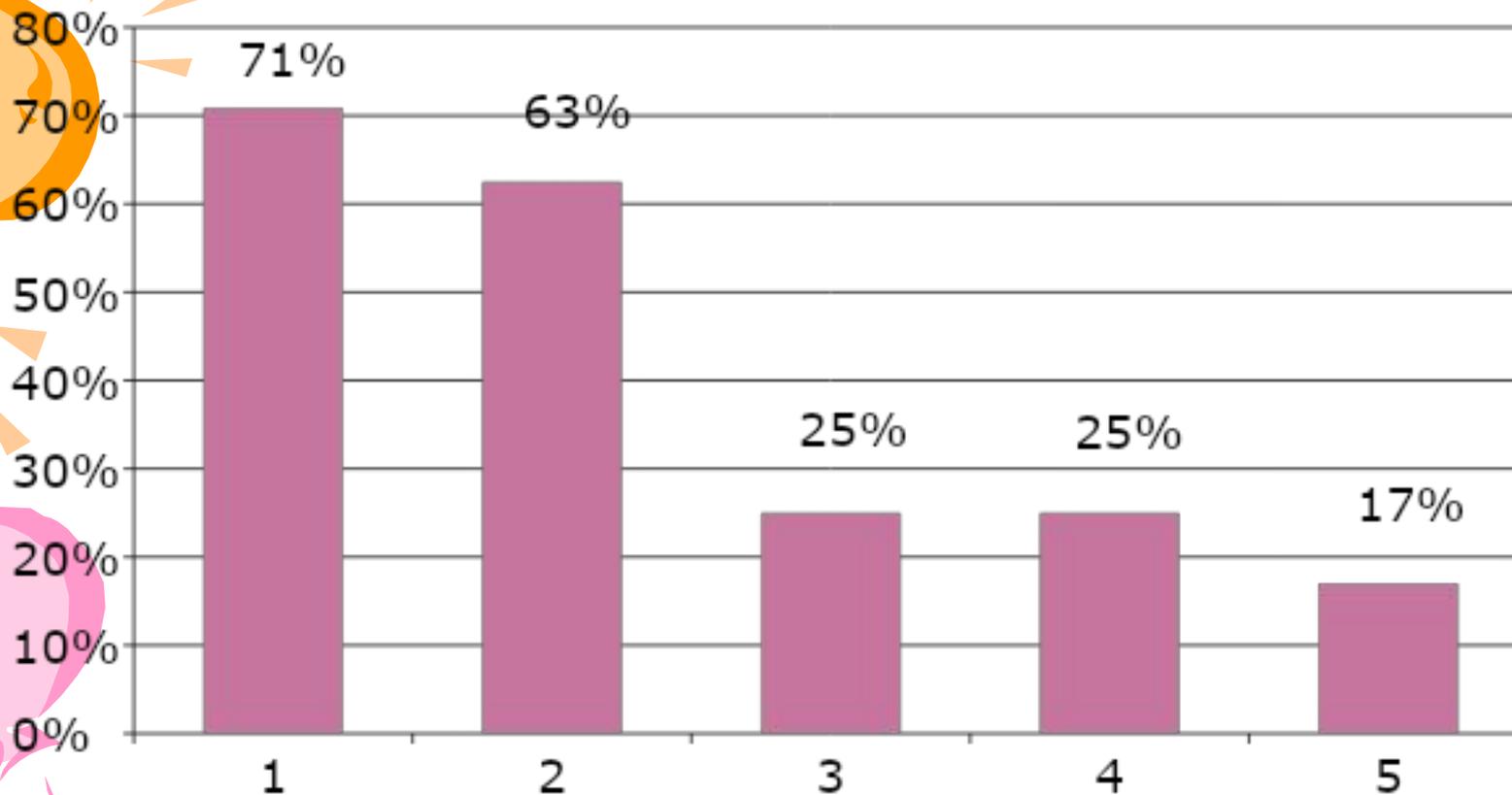
Общение с друзьями

Снижение массы тела

Коррекция фигуры



**Рис. 1. Мотивы к занятиям оздоровительным фитнесом женщин 21-35 лет, %**



**Рис. 2 Распределение женщин 21-35 лет по приоритетам в выборе направления оздоровительного фитнеса, %**

- 1 - Аэробика;
- 2 - Силовые направления;
- 3 - Танцевальные направления;
- 4 - Ментальный фитнес;
- 5 - Функциональный тренинг

## КОМПОНЕНТЫ КОМПЛЕКСНОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ

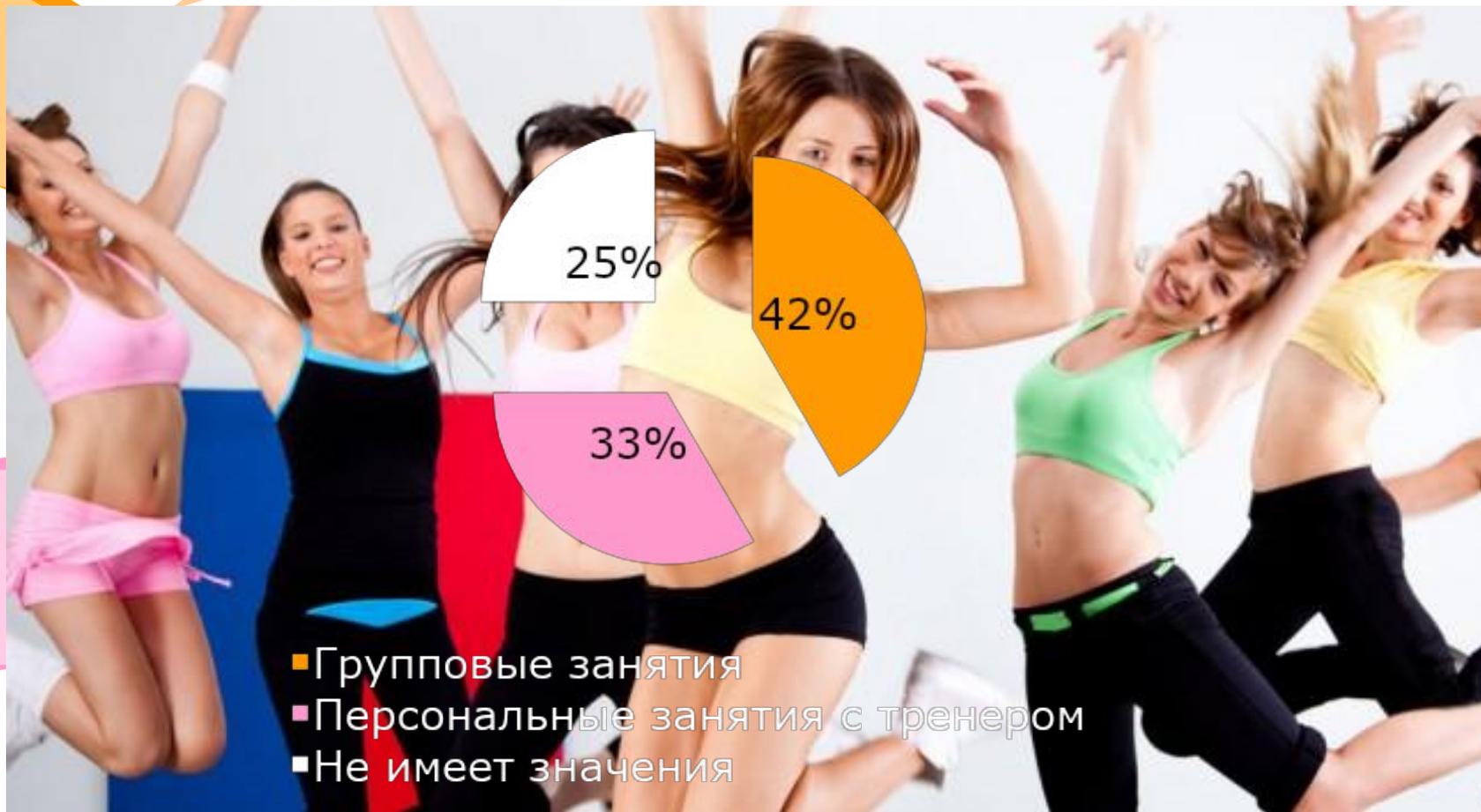
№	Часть занятия	Вид упражнений	Темп музыки, уд/мин	Продолжительность, мин	
<b>Подготовительная</b>	<b>Разминка / предварительная растяжка</b>	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш и т.д.), малая амплитуда движений, стретчинг	<b>130-136</b>	<b>10</b>	
	<b>Основная</b>	<b>Аэробная часть</b>	Упражнения низкой ударности, средней и высокой интенсивности (базовые шаги махи, и т.д.), большая амплитуда движений	<b>122-128</b>	<b>20-30</b>
		<b>Заминка</b>	Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности	<b>118-122</b>	<b>3-5</b>
		<b>Партерная часть</b>	Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса и ног	<b>&lt; 120</b>	<b>10-15</b>
<b>Заключительная</b>	<b>Медленная растяжка</b>	Стретчинг, малая амплитуда движений	<b>&lt; 100</b>	<b>5-10</b>	

**Таблица 2**

**Пример основной части комплексной фитнес-программы**

№	Упражнения	Дозировка	Метод, указания
	<b>Основная часть</b>	<b>40'</b>	
<b>1</b>	<b>Аэробная часть.</b> Разучивание и выполнение связки на 4 квадрата	<b>15'</b>	Работа на ЧСС 130-150 уд*мин-1
<b>2</b>	<b>Силовая часть</b>	<b>25'</b>	Рекомендуемый отдых между подходами 40 сек 1 мин. Усилия выполняются на выдохе, Инструктор следит за техникой выполнения, Темп музыки Менше 120 акцентов в мин.
<b>1</b>	Выпады левой-правой	2x8	
<b>2</b>	Полуприсяды на двух	2x8	
<b>3</b>	Полуприсяд на правой – мах правой в сторону	2x8	
<b>4</b>	Полуприсяды в плие	2x8	
<b>5</b>	Лежа на боку отведение согнутой ноги с разгибанием в конце	2x8	
<b>6</b>	Отжимания с колен	2x8	
<b>7</b>	Упор лежа сзади, поочередные махи ногами	40 сек	
<b>8</b>	Упор лежа, сгибание коленей	2x16	
<b>9</b>	Подъем туловища из И.п. лежа	4*8	
<b>10</b>	Подъем туловища с поворотом из И.п. лежа	4*8	
<b>11</b>	Подъем таза-ноги вверх из И.п. лежа	4*8	
<b>12</b>	Планка на локтях	2*30 сек	
<b>13</b>	Упор стоя на коленях, отведение согнутой ноги	2*16	





**Рис. 3. Предпочтения в выборе формы занятий фитнесом для женщин 21-35 лет, %**

Таблица 3

Антропометрические показатели женщин первого зрелого возраста ОГ и КГ в процессе эксперимента

Показатель	ОГ (n=12)				КГ (n=12)			
	до эксперимента		после эксперимента		до эксперимента		после эксперимента	
	$\bar{x}$	<i>S</i>	$\bar{x}$	<i>S</i>	$\bar{x}$	<i>S</i>	$\bar{x}$	<i>S</i>
Длина тела, см	167,50	6,01	167,61	5,85	168,25	5,29	168,78	4,99
Масса тела, кг	68,29	4,06	<b>62,03*</b>	2,34	67,25	5,66	<b>63,87*</b>	4,67
ОГК, см	79,00	3,52	76,15	3,77	77,67	5,61	75,61	5,22
Обхват талии, см	78,54	5,65	<b>71,81*</b>	5,01	76,92	7,77	70,33	5,76
Обхват бедра, см	58,67	3,10	<b>54,66*</b>	2,12	56,04	3,42	55,86	3,62
Индекс массы тела, кг/м <sup>2</sup>	24,37	1,27	<b>22,22*</b>	1,38	23,81	1,66	22,78	1,46
% жира в организме	26,10	2,89	<b>23,13*</b>	2,01	25,03	3,73	24,34	3,64

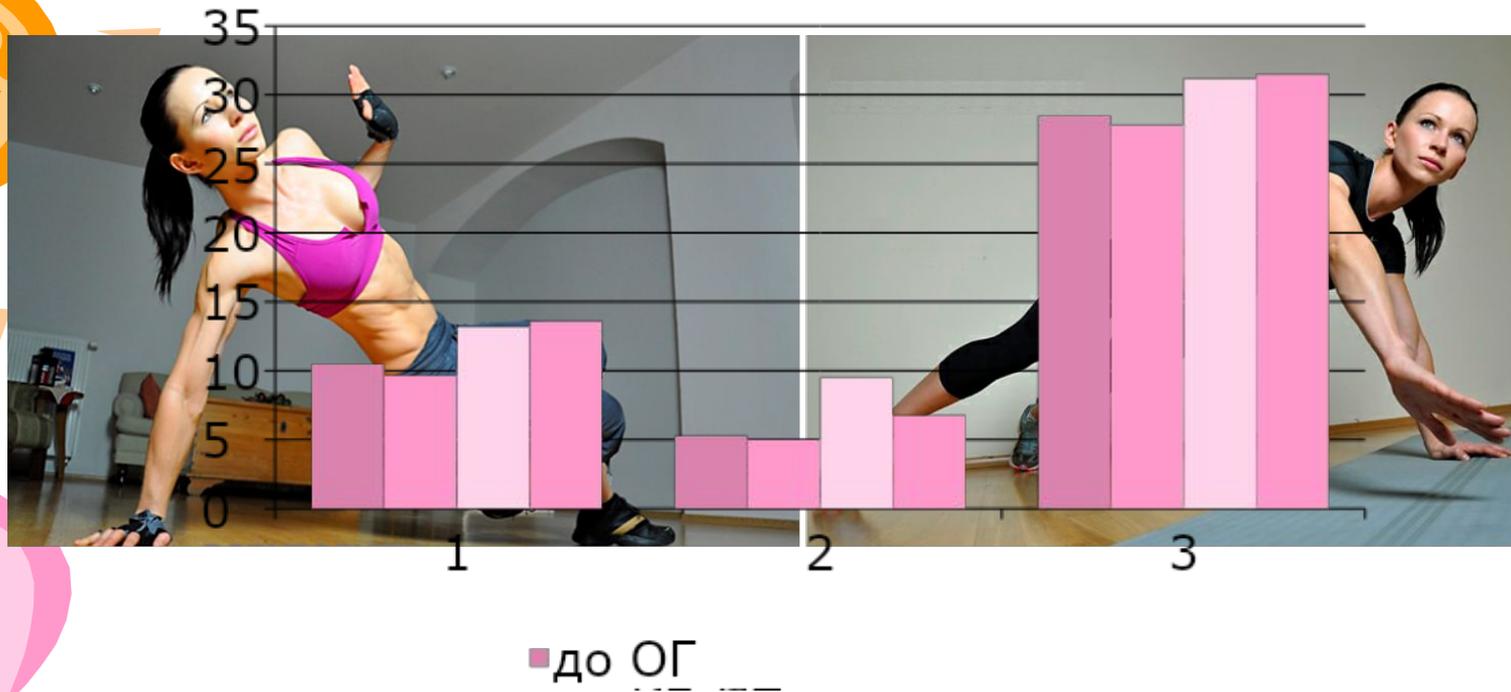
Примечания: \*- $p < 0,05$ , по сравнению с началом эксперимента



Таблица 4

## Показатели сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем до и после эксперимента

Показатель	ОГ (n=12)				КГ (n=12)			
	до эксперимента		после эксперимента		до эксперимента		после эксперимента	
	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$	$\bar{x}$	$S$
ЧСС <sub>п.</sub> , уд*мин <sup>-1</sup>	76,52	5,2	69,23*	3,8	75,12	5,6	72,12	5,6
АД <sub>сис.</sub> , мм.рт.ст.	128,5	8,2	115,9*	3,8	126,8	12,2	124,9	3,8
АД <sub>диаст.</sub> , мм.рт.ст.	75,1	6,1	70,0	5,4	78,2	11,1	75,0	3,4
ЖЕЛ, мл	2653,5	213,80	2743,5	154,2	2712,8	176,2	2762,1	122,9
Проба Штанге, с	31,65	10,23	42,5*	6,78	33,34	8,91	39,8 *	9,76
Проба Генче, с	22,8	5,61	24,2	3,12	24,2	4,62	25,1	3,55



**Рис. 4 Показатели двигательных тестов в основной и контрольной группах до и после эксперимента, где**  
**1 – силовая выносливость, раз;**  
**2 – гибкость, см.;**  
**3 – динамическая сила, см.**

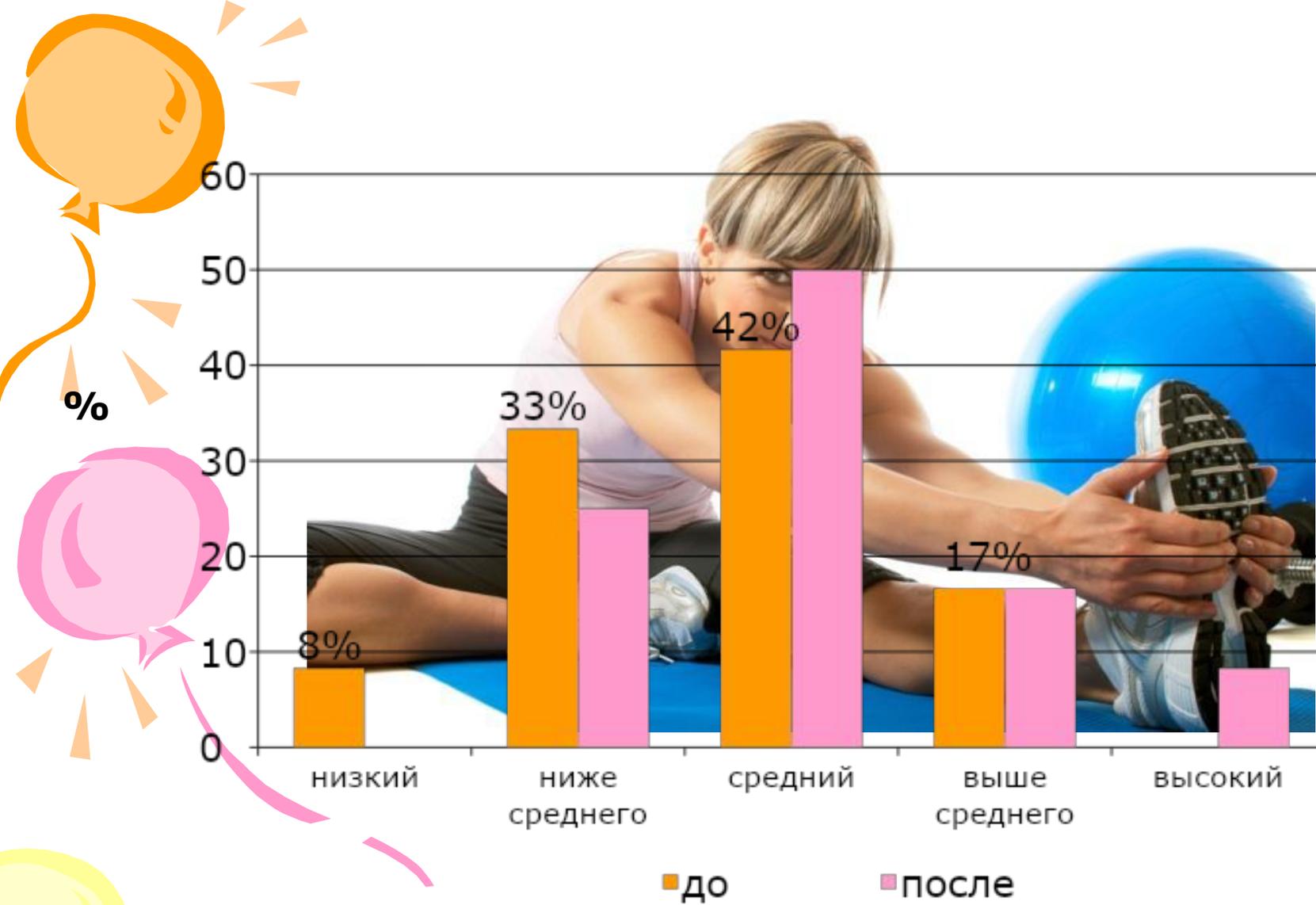


Рис. 5. Распределение по уровням физического состояния женщин 21-35 лет, занимающихся в основной группе, %

*Спасибо за  
внимание!*

