*Диаконидзе Юлия Александровна. Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет: диссертация ... кандидата Педагогических наук: 13.00.04 / Диаконидзе Юлия Александровна;[Место защиты: ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»], 2020*

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

На правах рукописи



**Диаконидзе Юлия Александровна**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ
ФИТНЕСОМ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
С ЖЕНЩИНАМИ 21-35 ЛЕТ**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель - кандидат педагогических наук, доцент Сулимов Алексей Алексеевич

Смоленск - 2020

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[**ВВЕДЕНИЕ 5**](#bookmark1)

[**ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОГО ФИТНЕСА С ЖЕНЩИНАМИ 21-35 ЛЕТ 13**](#bookmark3)

1. Современные представления о «силовом фитнесе» в условиях

групповых занятий с женщинами 13

1. Влияние групповых занятий фитнесом силовой направленности на

[организм женщин 21-35 лет 21](#bookmark8)

1. Особенности мотивации женщин 21-35 лет к систематическим

физкультурно-оздоровительным занятиям 27

1. Структура и содержание групповых занятий силовым фитнесом с

[женщинами 32](#bookmark11)

[Заключение по первой главе 37](#bookmark12)

[**ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 39**](#bookmark15)

1. [Методы исследования 39](#bookmark16)
2. [Организация исследования 51](#bookmark17)

**ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С УЧЕТОМ СОМАТОТИПА И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН21-35 ЛЕТ 53**

1. Антропометрические показатели, уровень физического состояния, физическая подготовленность, физкультурно-оздоровительная мотивация и самооценка женщин 21-35 лет занимающихся групповыми фитнес-занятиями 53
2. Анализ антропометрических показателей и уровня

физического состояния женщин 53

1. Сравнительный анализ физической подготовленности

женщин 61

1. [Анализ самооценки и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет, занимающихся в условиях фитнес­клуба 66](#bookmark23)

[3.2 Методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом соматотипа и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет 72](#bookmark24)

1. Характеристика дифференцированного подхода к групповым

занятиям силовой направленности в условиях фитнес-клуба 72

1. Структура разработанной методики групповых занятий

[фитнесом силовой направленности 75](#bookmark33)

1. Содержание разработанной методики групповых занятий

[фитнесом силовой направленности 77](#bookmark36)

1. [Механизм реализации разработанной методики 88](#bookmark37)

[Заключение по третьей главе 90](#bookmark39)

**ГЛАВА 4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С УЧЕТОМ СОМАТОТИПА И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН 21-35 ЛЕТ 92**

[Заключение по четвертой главе 107](#bookmark46)

[**ВЫВОДЫ 108**](#bookmark47)

[**ЗАКЛЮЧЕНИЕ 111**](#bookmark48)

[**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 113**](#bookmark49)

[**СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ 115**](#bookmark50)

[**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 116**](#bookmark51)

ПРИЛОЖЕНИЕ А Классификация групповых программ силовой направленности,

предлагаемых в фитнес-центрах 141

ПРИЛОЖЕНИЕ Б Морфологический паспорт 143

ПРИЛОЖЕНИЕ В Бланк исследования самооценки по методу Дембо- Рубинштейна 144

[ПРИЛОЖЕНИЕ Г Г одовой план-график физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет 145](#bookmark54)

ПРИЛОЖЕНИЕ Д Протокол биоимпендансного исследования эг до и после

эксперимента 146

ПРИЛОЖЕНИЕ Е Протокол измерения обхватных параметров женщин ЭГ в ходе

эксперимента 147

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж Акты внедрения 148

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** В основе распоряжения Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы» акцент сделан на особую социальную значимость сохранения здоровья населения и профилактику различного рода заболеваний, и, прежде всего, за счет повышения двигательной активности, улучшения физического состояния и совершенствования физкультурно-оздоровительной работы [19; 98; 101; 131 ;136]. По результатам выборочного наблюдения Управления статистики населения и здравоохранения Федеральной службы государственной статистики (2018), 23,3% женщин РФ занимаются в свободное время физической культурой и спортом. При этом 54,3% женщин выбирают занятия в фитнес-клубах, регулярно (2-3 раза в неделю) занимаются 56,2 % опрошенных и 42,6% отдают предпочтение современным физкультурно-оздоровительным направлениям (фитнес).

Возрастной период женщин от 21 до 35 лет для теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры

характеризуется как наиболее важный, так как является переломным, что проявляется в снижении физической активности, основными причинами которого являются отсутствие свободного времени (38,5%), а также, желания и интереса к занятиям физическими упражнениями (31,2%) [101; 103; 104]. При этом специалисты отмечают, что эффективные занятия фитнесом разной направленности позволяют сохранить и повысить на продолжительное время показатели функциональной и физической подготовленности женского организма, и создают надежные условия для формирования у них устойчивых мотивов и потребностей в физической активности на протяжении последующих лет жизни [5; 6; 47; 97; 103; 106; 110].

Таким образом, большинство специалистов сходятся во мнении, что улучшение показателей здоровья и в целом качества жизни у женщин прежде всего связано со специально организованной двигательной деятельностью, чему наиболее полно соответствуют занятия разной направленности в условиях фитнес-клуба [20; 57; 125; 126]. Очевидными преимуществами таких занятий является возможность выбора времени и их вида, наличие необходимого инвентаря, руководство и контроль специалиста, возможность индивидуализации тренировочного процесса, чему в полной мере соответствуют групповые занятия силовой направленности [10; 53; 64; 86; 96; 97]. Однако при большой популярности данного направления отсутствует научно-обоснованное определение, не систематизированы требования к планированию, организации и содержанию занятий силовым фитнесом с женщинами 21-35 лет, и не выделены критерии классификации и соответствующие им средства [120; 125;131; 132; 134; 136; 137; 141; 143]. Проблемным также является нерегулярность и непостоянство посещения занятий женщинами, лёгкость в отказе от занятий, отсутствие потребности в регулярных занятиях, что, в целом, отражает актуальность данного исследования.

**Степень научной разработанности проблемы.** Сущностно­содержательная характеристика оздоровительных видов гимнастики и ее компонента фитнеса представлены в трудах Е.Г. Сайкиной, В.Д. Кряжева, В.И. Григорьева, А.В. Менхина, Э.Т. Хоули; физическое состояние и его коррекция в условиях физкультурно-оздоровительных занятий показаны в трудах, Н.А.Романенко, Н.С. Беляева; теоретические основы аэробики и современных программ фитнеса отражены в работах К. Купера, Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой, Е.Б. Мякинченко, Е.С. Крючек, Т.Е Ковшура; научно-теоретические основы в области силовой аэробики представлены в работах Т.Г. Полухиной, Ю.В. Пармузиной, Л.Б. Дзержинской, И.В. Прохоровой; методика проведения занятий силовой направленности - в работе О.И. Плаксиной; влияние занятий фитнесом на организм женщин отражено в исследованиях И.В. Антипенковой, И.А. Грец, Е.П. Самсоновой.

Таким образом, актуальность исследования позволяет выделить ряд противоречий, требующих своего разрешения:

* между востребованностью среди специалистов фитнеса теоретико­методического обеспечения групповых занятий силовой направленности и отсутствием научно-обоснованного материала в данном виде фитнес-программ;
* между объективным интересом женщин 21-35 лет к групповым занятиям силовой направленности и недостаточностью подходов сохранения контингента занимающихся в фитнес-центрах на основе учета их индивидуальных особенностей;
* между увеличением запроса общества в совершенствовании оздоровительной тренировки на фоне тенденций ухудшения состояния здоровья женщин, и недостаточной разработанностью методик построения групповых занятий фитнесом силовой направленности, учитывающих возрастные особенности и исходные показатели морфофункционального состояния.

Данные противоречия позволили выявить **проблему исследования**, которая заключается в недостаточной разработанности теоретико-методического обоснования дифференцированного построения и организации групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет на основе учета морфофункциональных изменений и физкультурно-оздоровительной мотивации. Решение вышеуказанной проблемы позволит всем участникам физкультурно­оздоровительного процесса (фитнес-центр, инструктор, методист и занимающийся) наиболее оптимально взаимодействовать в достижении общих и частных задач.

**Объект исследования** - процесс занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет.

**Предмет исследования** - методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет.

**Цель исследования** - теоретически обосновать, разработать и экспериментально апробировать методику групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом соматотипа и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет.

**Г ипотеза исследования.** Предполагалось, что методика групповых занятий фитнесом силовой направленности, построенная на использовании нескольких разновидностей силовых программ, подбора различной по объему и интенсивности нагрузки, с учетом соматотипа женщин 21-35 лет, и с применением методических подходов в управлении группой с учетом физкультурно-оздоровительной мотивации, обеспечит значительное повышение эффективности физкультурно-оздоровительного процесса в целом.

В соответствии с целью исследования и для проверки выдвинутой гипотезы были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Установить значимость соматических характеристик женщин 21-35 лет, показателей их физической подготовленности и уровня физического состояния для выбора направления групповых фитнес-программ.
2. Определить значимые факторы самооценки женщин 21-35 лет, влияющие на их физкультурно-оздоровительную мотивацию к занятиям фитнесом.
3. Разработать методику групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом индивидуальных соматических особенностей и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет.
4. Оценить в процессе педагогического эксперимента эффективность применения методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет.

Для решения представленных выше задач использовали следующие **методы исследования**: анализ научно-методической и специальной литературы; соматодиагностика и тестография (по методике Р.Н. Дорохова); биоимпедансный анализ состава тела; оценка уровня физического состояния (по методу Е.А. Пироговой, 1986); метод самооценки Дембо-Рубинштейн; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Научная новизна** результатов исследования заключается в том, что:

- разработана эффективная методика групповых занятий силовым фитнесом на основе дифференцированного подхода, направленная на повышение физической подготовленности, формирование физкультурно-оздоровительной мотивации и оптимизацию компонентного состава тела женщин 21-35 лет;

* определены педагогические условия совершенствования планирования групповых занятий фитнесом силовой направленности: отбор силовых программ в зависимости от сезонных условий (осенне-зимний и весенне-летний периоды), этапа подготовки (втягивающий, базовый, переходный), и их варьирование в течение макроцикла;
* предложен дифференцированный подход к организации (определение количества недель в одном мезоцикле; выделение обязательного контрольного этапа; организация рекреативных мероприятий на этапе активного отдыха с учетом физкультурно-оздоровительной мотивации женщин; разделение занимающихся на микрогруппы с учетом соматотипа) и содержанию (варьирование нагрузки с учетом соматотипа за счет изменения длины рычагов, исходных положений, веса отягощения; применение нестандартных методических приемов управления группой в зависимости от самооценки) групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет и доказана целесообразность его применения в годичном макроцикле;
* установлены значимые факторы самооценки женщин 21-35 лет и их взаимосвязь с учетом стажа занятий фитнесом силовой направленности;
* получены новые данные о физическом и психологическом состоянии женщин 21-35 лет в процессе занятий силовым фитнесом по авторской методике.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в дополнении теории и методики оздоровительной физической культуры положениями и выводами диссертации, в которых:

* описаны содержание авторской методики и механизм ее реализации, определяющие критерии и подходы к организации групповых занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет как к планомерному и максимально индивидуализированному процессу;
* объясняется целесообразность использования трех основных силовых программ (Bodysculpt, ABT и Circuit Training) силового фитнеса в качестве эффективной основы оздоровительных занятий с женщинами 21-35 лет.
* получены новые данные о самооценке женщин 21-35 лет и ее влиянии на физкультурно-оздоровительную мотивацию;

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что его основные результаты уже внедрены в практику:

* физкультурно-оздоровительной работы спортивно-оздоровительного центра «Сапа-фитнес» и фитнес-центра «Г ольфстрим», г. Смоленск;
* образовательного процесса ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

Внедрение разработанной методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом индивидуальных соматических особенностей и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет способствует повышению показателей физической подготовленности, физического состояния, изменению компонентного состава тела, обхватных параметров и формированию устойчивой мотивации.

Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности тренеров-инструкторов фитнес-центров, спортивных клубов, образовательных учреждений, а также в процессе подготовки и переподготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры.

**Теоретико-методологическую базу исследования** составили:

* теоретико-практические аспекты соматодиагностики (В.Ю. Давыдов, Р.Н. Дорохов, Э.Г. Мартиросов, М.А. Шансков);
* теоретико-методические положения и концепции оздоровительной физической культуры и физической подготовки женщин (Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, В.Н. Селуянов, А.Г. Фурманов);
* теоретические основы мотивации в физкультурно-оздоровительной деятельности (Т.С. Лисицкая, С.И. Кувшинникова, М.Н. Кудяшова, И.В. Счастливцева, А.В. Веретенникова);

- теоретические и методические основы фитнеса, фитнес-культуры (Д.И. Калашников, Т.Б. Кукоба, О.В. Сапожникова, Е.Г. Сайкина, Д.Н. Давиденко,

О.И. Ковшура, Т.С. Лисицкая).

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Результаты соматодиагностики, тестографии, оценки уровня физического состояния женщин 21-35 лет являются основой варьирования нагрузки при организации групповых физкультурно-оздоровительных занятиях силовой направленности в условиях фитнес-клуба.
2. Учет самооценки женщин 21-35 лет является необходимым критерием при формировании физкультурно-оздоровительной мотивации.
3. В основе экспериментальной методики лежит дифференцированный подход, который реализуется с учетом содержания и направленности программ силового фитнеса, индивидуальных показателей двигательных, соматических особенностей женщин 21 -35 лет и физкультурно-оздоровительной мотивации при управлении группой.
4. Методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом соматотипа и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет способствует повышению показателей их физической подготовленности, уровня физического состояния, обеспечивает положительную динамику показателей компонентного состава тела и формирует осознанное отношение к рациональной двигательной активности, а также устойчивую физкультурно­оздоровительную мотивацию к систематическим занятиям.

**Достоверность и обоснованность** основных положений и выводов работы обеспечены исходной теоретико-методологической базой исследования, обоснованным выбором комплекса научных методов, адекватных объекту, задачам и логике исследования, представительностью объема выборки и продолжительностью исследования, а также корректной обработкой фактического материала с помощью современных статистических методик.

**Апробация результатов исследования.** Основные положения диссертации докладывались на региональных (Смоленск, 2013, 2014, 2015, 2016),

Всероссийских (Санкт-Петербург, 2016) научных конференциях. Результаты исследования нашли отражение в 25 публикациях, в том числе в 5 статьях, опубликованных в журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий. На основе материалов диссертации опубликованы учебные пособия: «Силовой тренинг: фитнес-программы» (7,6 п.л., 2013); «Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет» (3,3 п.л., 2019).

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Работа изложена на 150 страницах, содержит 9 таблиц, 33 рисунка и 7 приложений. Список представленной литературы включает 205 источников, из них 25 - зарубежные.

**ВЫВОДЫ**

1. При выборе направления групповых фитнес-программ необходимо:
* опираться на оценку соматических характеристик (габаритное и компонентное варьирование), так как традиционные подходы характеризуют количественные признаки без учета качественного состава тела, тем самым не позволяют оптимально дифференцировать нагрузку;
* учитывать показатели физической подготовленности и уровень физического состояния женщин 21-35 лет.

Констатирующий эксперимент позволил установить, что при таком подходе наиболее оптимальными являются групповые программы силовой направленности, которые позволяют в полном объеме учитывать указанные характеристики женщин и управлять физкультурно-оздоровительным процессом.

1. В результате анализа внутригрупповых показателей индекса Кетле II установлено, что подавляющее большинство испытуемых, занимающихся различными вида фитнеса, имеют значения, соответствующие норме (79%). При этом по габаритному уровню варьирования 56% обследуемых относятся к мезосомному типу телосложения, и более 40% относятся к крайним типам; по компонентному уровню варьирования женщины с избыточным жировым компонентом занимаются водными программами (24%), у 26% занимающихся программами гибкой силы превалирует мышечный компонент, в группах силовой и аэробной направленности наблюдается равномерное распределение по всем компонентам.
2. Установлены значимые факторы самооценки женщин 21-35 лет («Здоровье», «Внешность», «Уверенность в себе» и «Счастье»), напрямую влияющие на формирование физкультурно-оздоровительной мотивации к занятиям различной направленности, каждый из которых определяют несколько мотивов: фактор «внешний вид» - снижение массы тела, коррекция фигуры, увеличение мышечной массы; фактор «здоровье - общее улучшение самочувствия, деятельности сердечно-сосудистой системы, уменьшение болей в

спине и суставах; фактор «психологический комфорт» - получение удовольствия от занятий и снятие психоэмоционального напряжения; фактор «социальный статус» - расширение круга знакомых и приобретение друзей, уважительное отношение окружающих, достижение большей уверенности в себе.

1. Авторская методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом индивидуальных соматических особенностей и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет реализуется в двух направлениях (оздоровительном и психологическом), включает решение трех основных задач (оздоровительные, образовательные и мотивационные) с применением специально подобранных средств (основных и дополнительных), методов и методических приемов, систематического педагогического контроля и самоконтроля.

Принципиальной особенностью авторской методики является применение дифференцированного подхода при организации и содержании групповых занятий силовой направленности с выделением четырех основных этапов годового макроцикла (втягивающий, базовый (I и II), переходный и контрольный) и использованием трех или более силовых программ.

1. В ходе педагогического эксперимента установлена эффективность авторской методики, которая выразилась более значительными положительными изменениями результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольными группами по следующим показателям:
* *компонентного состава тела*

улучшена масса тела (p<0,001), при статистически значимых изменениях жирового (p<0,01), мышечного (p<0,01) компонентов, и четырех обхватных показателей (обхват талии, таза, плечатах и бедратах (р <0,05));

* *физического состояния*

изменен уровень физического состояния с «ниже среднего» до «выше среднего» (р <0,01);

* *физической подготовленности*

улучшены показатели в тестовых упражнениях (p<0,001): прыжок в длину с места, бег 2000м, подъем корпуса из положения лежа, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон туловища вниз из исходного положения стоя на платформе и бег 100 м;

- *самооценки и уровня притязаний*

* сформированы у занимающихся адекватная самооценка и уровень притязаний, способствующие личностному росту и постановке реальных индивидуальных целей, к которым они стремятся в процессе физкультурно­оздоровительных занятий.
* сформирована устойчивая физкультурно-оздоровительная мотивация, о чем свидетельствует возвращение 82,7 % женщин к занятиям с новыми целями после этапа «Активного отдыха».

Эффективность предложенной методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет возрастает при реализации годового планирования с учетом индивидуальных соматических и психологических особенностей, при непосредственном врачебно-педагогическом контроле, проводимом фитнес-инструктором, что создает объективную возможность управления физкультурно-оздоровительным процессом физической

подготовки.

111

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты исследований свидетельствуют о том, что не должно быть единого обобщенного подхода к построению физкультурно-оздоровительного процесса силовой направленности с женщинами 21-35 лет в условиях фитнес­клуба. Необходим учет соматической индивидуальности, особенно компонентного состава тела, оценки двигательных характеристик (результаты тестографии) и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин (их самооценка и мотивация), так как эти изменения требуют не обобщенных тренировочных воздействий, а целенаправленного планирования тренировочной нагрузки внутри группы, что подтверждено результатами педагогического эксперимента.

Разработанная и использованная методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом соматотипа и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет, опирающаяся на планирование тренировочного процесса, получила подтверждение целесообразности ее применения в цифровом материале, так как изменение этих составляющих во многом определяет эффективность физкультурно-оздоровительного процесса в целом.

В результате проведенного исследования обоснован дифференцированный подход к организации и содержанию групповых занятий фитнесом силовой направленности, определены средства в используемых программах и их распределение на всех этапах годового планирования, а также в недельных микроциклах.

Данная методика отличается внедрением в физкультурно-оздоровительный процесс морфологического паспорта и тестографии, экспресс-тестирования самооценки и физкультурно-оздоровительной мотивации, а также разделения женщин на микрогруппы по соматотипам при проведении занятия. Все вышеперечисленное в комплексе позволяет улучшить морфофункциональное и психологическое состояние женщин 21-35 лет.

Доказано, что женщины экспериментальной группы после завершения педагогического эксперимента имели существенные улучшения по всем тестируемым показателям. Таким образом, подтвердилась гипотеза о том, что применение методики групповых занятий фитнесом на основе трех видов силовых программ с учетом соматических особенностей и физкультурно­оздоровительной мотивации женщин позволит повысить показатели их физической подготовленности, оптимизировать компонентный состав тела и сформировать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям оздоровительной направленности.

Учитывая полученные данные установлено, что занятия силовым фитнесом положительно влияют на показатели компонентного состава тела, физической подготовленности, уровень физического состояния женщин и способствуют формированию у них устойчивой физкультурно-оздоровительной мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, что согласуется с данными

В.В. Сверчковой, А.С. Купцова, Н.И. Романенко, Н.А. Дардановой и Д.А. Сулимовой, Н.Г. Ефремовой и П.В. Солопова [52; 76; 108; 109; 110; 111; 112; 115; 139; 151]. Дальнейшие научные исследования могут быть посвящены оптимизации тренировочного процесса силовой направленности в условиях групповых занятий для женщин разного возраста.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

При реализации на практике групповых занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет необходимо учитывать следующие рекомендации:

* дополнять оценку морфологического статуса женщин посредством определения компонентного уровня варьирования;
* осуществлять планирование на основе дифференцирования организации и содержания разных программ силового фитнеса в течение года;
* при планировании физкультурно-оздоровительного процесса использовать не менее трех программ силовой направленности с применением различного оборудования и инвентаря;
* индивидуализировать физкультурно-оздоровительный процесс групповых занятий силовой направленности на основе деления женщин на подгруппы в соответствии с соматическим типом;
* использовать одинаковые по целевой направленности упражнения с изменением исходных положений, длины рычага и веса отягощений у женщин разных соматических типов с целью сохранения психологического комфорта;
* проводить не менее 5 процедур промежуточного контроля с целью оценки показателей физической и психологической подготовленности, динамики компонентного состава тела женщин;
* следить в процессе каждого занятия за техникой выполнения движений и упражнений силовой направленности;
* применять программы «Bodysculpt», «АВТ» и «Circuit Training» как наиболее доступные и рациональные в условиях фитнес-центра;
* применять три варианта комплексов силовых упражнений «Bodysculpt» в недельном микроцикле: с весом собственного тела (применяя степ-платформу как дополнительное оборудование), гантелями весом от 1,5 до 3 кг и бодибарами весом от 2 до 6 кг;
* использовать программу «АВТ» для концентрированной работы над «проблемными» зонами в следующей последовательности: на первом занятии в неделю применять комбинацию из силовых упражнений с манжетами весом от 1 до 2 кг, на втором в качестве дополнительного оборудования использовать трубчатые амортизаторы (эспандеры) разной степени натяжения, на третьем одновременно или попеременно включать упражнения с манжетами и амортизаторами;
* организовывать программу «Circuit Training» по предложенному плану: на первом занятии прорабатывать все мышечные группы за один круг (6-7 станций), не менее 2-3-х кругов, упражнения в каждом круге меняются; второе занятие строится по принципу один круг - одна мышечная группа, не менее 3-4-х упражнений; третье занятие - сочетание станций с аэробными и силовыми упражнениями (8 станций), допустимо от 2-х до 3-х кругов;
* выполнять в период активного отдыха самостоятельно ранее известные физические упражнения силовой направленности, использовать популярные рекреативные формы организации досуга (подвижные и спортивные игры, пешие и другие виды прогулок);
* исключать с целью предупреждения травм при выполнении силовых упражнений запрещенные движения: переразгибание всех суставов, прогиб в позвоночном столбе, полное запрокидывание головы назад, круговые движения в суставах, полный наклон вперед на прямых ногах, глубокие приседания с отягощением, выполнение упражнений с весом в быстром темпе, прыжки с гантелями, большое удаление веса от центра тяжести.

Полученные результаты исследования могут быть использованы при работе с женщинами среднего возраста в физкультурно-оздоровительных организациях областного и регионального уровня, а также при подготовке теоретико­методического материала на курсах повышения квалификации фитнес- инструкторов.