

**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

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук

Смоленск - 2020

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном
образовательном учреждении высшего образования
«Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и

туризма»

**Научный** Сулимов Алексей Алексеевич, кандидат педагогических

**руководитель:** наук, доцент, доцент кафедры анатомии и биомеханики

Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

**Официальные** Сайкина Елена Гавриловна, доктор педагогических наук,

**оппоненты:** профессор, профессор кафедры гимнастики и фитнес-

технологий Института физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»

Врублевский Евгений Павлович, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры спортивных дисциплин Учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**Ведущая** Федеральное государственное бюджетное образовательное

**организация:** учреждение высшего образования «Российский

государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Защита состоится 27 мая 2020 года в 16.00 часов на заседании объединенного диссертационного совета Д 999.196.02 на базе ФГБОУ ВО Волгоградская государственная академия физической культуры», ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» по адресу: 400005, г. Волгоград, пр. им. В.И. Ленина, д. 78.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Волгоградской государственной академии физической культуры: <http://www.vgafk.ru>.

Автореферат разослан « »

 



Учёный секретарь диссертационного совета, кандидат педагогических наук, доцент

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** В настоящее время особую социальную значимость приобретает сохранение здоровья населения и профилактика заболеваний (А.И. Бурханов, 2015; Е.А. Олейник, 2018), за счет повышения двигательной активности, улучшения физического состояния и совершенствования физкультурно-оздоровительной работы (Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев, 2012; Н.В. Паршикова, С.И. Изаак, В.Н. Малиц, 2017). При этом необходимо подчеркнуть важность оздоровительных занятий с женщинами 21-35 лет, так как, данный возрастной период для теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее важный и переломный (Н.И. Романенко, 2011, 2018). Специалисты отмечают (Т.И. Полунина, Е.В. Ершкова, 2010), 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 (И.В. Антипенкова, 2007;

О.И. Плаксина, 2008; Н.И. Романенко, 2013; Д.И. Дегтярева, Е.В. Турчина, 2015).

Таким образом, большинство специалистов сходятся во мнении, что улучшение показателей здоровья и в целом качества жизни женщин прежде всего связано со специально организованной двигательной деятельностью, чему наиболее полно соответствуют занятия разной направленности в условиях фитнес-клуба (Е.В. Бурцева, Н.В. Игошина, В.Ю. Игошин, 2015;

1. В. Каныгина, А.В. Констанинова, 2018). 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. 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, что отражает актуальность исследования.

**Степень научной разработанности проблемы.** Сущностно­содержательная характеристика оздоровительных видов гимнастики и ее компонента фитнеса представлены в трудах Е.Г. Сайкиной, В.Д. Кряжева,

1. 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; научно­теоретические 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 теоретико­методического обоснования дифференцированного построения и организации групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21 -35 лет на основе учета морфофункциональных изменений и физкультурно­оздоровительной мотивации. Решение вышеуказанной проблемы позволит всем участникам физкультурно-оздоровительного 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.

**Гипотеза 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 использовались 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; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; 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 физкультурно­оздоровительной 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-оздоровительный центр «Сапа-фитнес» и фитнес-центр «Г ольфстрим», г. Смоленска;
* образовательного процесса студентов (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-методологическим обоснованием исследования** послужили труды ученых в области оздоровительной физической культуры, которые базируются на:

* 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).

Основные 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 4 приложения. Список представленной литературы включает 205 источник, из них 25 - зарубежные.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обоснованы актуальность, представлена проблема, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования, а также научная новизна, теоретическая и практическая значимость, раскрыто содержание этапов работы, приведены основные положения, выносимые н6а защиту.

**В первой главе** диссертации «Теоретическое исследование проблемы использования средств силового фитнеса с женщинами 21 -35 лет» приводятся материалы теоретического анализа состояния научной разработанности исследуемой проблемы.

В разделе 1.1 «Современные представления о «силовом фитнесе» в условиях групповых занятий с женщинами» раскрывается понятие фитнес, силовой фитнес и отличительные особенности проведения занятий силовой направленности группового и персонального форматов.

В разделе 1.2 «Влияние групповых занятий фитнесом силовой направленности на организм женщин 21-35 лет» подчеркивается, что занятия физическими упражнениями силовой направленности оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ и деятельность важнейших функциональных систем, являются эффективным средством целенаправленного оздоровительного воздействия на организм женщин.

В разделе 1.3 «Особенности мотивации женщин 21-35 лет к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям» отражена проблема отсутствия методических приемов, используемых в практике работы с женщинами по повышению их физкультурно-оздоровительной мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности в целом.

В разделе 1.4 «Структура и содержание групповых занятий силовым фитнесом с женщинами» описаны особенности построения групповых занятий силовой направленности, раскрываются задачи всех частей занятия, их продолжительность и содержание.

**Во второй главе** «Методы и организация исследования» дано описание методов, применяемых для решения задач исследования, раскрыты этапы и особенности организации исследования.

**В третьей главе** «Обоснование методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом соматотипа и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет» раскрыта концептуальная основа исследования, его содержание, теоретическое обоснование структуры и содержание методики групповых занятия фитнесом силовой направленности.

В разделе 3.1 «Антропометрические показатели, уровень физического состояния, физическая подготовленность, физкультурно-оздоровительная мотивация и самооценка женщин 21 -35 лет занимающихся групповыми фитнес­занятиями» представлены данные констатирующего эксперимента, который включал анализ всех показателей. Всего обследовано 124 женщины 21-35 лет, занимающихся различными видами групповых фитнес-программ. Анализ габаритных, компонентных и обхватных показателей женщин, занимающихся различными видами фитнеса, позволил выделить силовые направления как оптимальный вид коррекции телосложения в условиях групповых занятий фитнесом.

Результаты исследования уровня физического состояния (УФС) женщин установил, что данный показатель у всех испытуемых, независимо от вида групповых программ, находится в пределах ниже среднего и на крайней границе среднего уровней у представительниц силовых программ, что свидетельствуют о снижении физической работоспособности от должной величины, ограничиваются функциональные возможности

жизнеобеспечивающих систем, снижением уровня развития двигательных качеств.

Полученные показатели физической подготовленности подтверждают необходимость уделять внимание не только формированию гармоничного телосложения, но и развитию физических способностей женщин 21-35 лет, грамотного отбора направленности групповых занятий фитнесом, правильного дозирования физической нагрузки, выбора методов тренировки, определения оптимальной продолжительности этапов и тем самым доказывает целесообразность применения дифференцированного подхода.

Анализ самооценки и физкультурно-оздоровительной мотивации выявил, что мотивация к улучшению состояния здоровья имеет обратную зависимость со стажем занятий и прямую с самооценкой здоровья, свидетельствуя, что женщины, имеющие проблемы со здоровьем ставят наиболее значимым фактором мотивацию к укреплению здоровья с помощью физкультурно­оздоровительных занятий.

Исходя из результатов констатирующего эксперимента исследования установлено, что в плане оптимизации физического, морфофункционального и психического состояния женщин 21-35 лет наиболее эффективными являются групповые занятия силовой направленности.

В разделе 3.2 «Методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом соматотипа и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет» представлена разработанная методика (Рисунок 1).

Методика реализовывается в двух направлениях - оздоровительном и психологическом, которые решают основные задачи физкультурно­оздоровительного процесса (оздоровительные, образовательные и мотивационные).

Предложенная методика групповых занятий фитнесом силовой направленности включает:

* планирование тренировочных циклов;
* подбор наиболее доступных и популярных групповых фитнес - программ силовой направленности;
* индивидуализация объема и интенсивности упражнений (разделение на микрогруппы);
* построении занятий с учетом соматических и психологических характеристик женщин 21-35 лет;
* своевременный педагогический и метрический контроль;
* систематические беседы и оперативный «кьюинг» на занятиях с целью повышения мотивации, и формирования правильных психологических установок.

Основной целью и отличительной особенностью разработанной методики является применение дифференцированного подхода к организации и содержанию групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21 -35 лет для повышения показателей физической подготовленности их, изменению компонентного состава тела и формированию физкультурно-оздоровительной мотивации к систематической двигательной активности (Рисунок 2).

**МЕТОДИКА ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ СИЛОВОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ 21-35 ЛЕТ**

Цель - применение дифференцированного подхода к организации и содержанию
групповых занятий фитнесом силовой направленности для повышения показателей
физической подготовленности женщин 21-35 лет, оптимизации их компонентного
состава тела и формирования устойчивой физкультурно-оздоровительной мотивации

к систематическим занятиям

V /

Методы:

повторный, переменный,
интервальный, круговой
тренировки, непредельных
усилий (равномерный); методы
обучения движению (словесно-
наглядный, целостный)

Методические приемы:
самостоятельная оценка собственных
двигательных действий и других
занимающихся; индивидуализация объема и
интенсивности нагрузки (разделение на
микрогруппы) с учетом соматических
особенностей; «кьюинг» музыкальное
сопровождение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Оздоровительное направление |  | Психологическое направление |
| ЗАДАЧИ |
|  | Оздоровительные: способствовать повышению показателей физической подготовленности женщин 21-35 лет и оптимизации их компонентного состава тела |  | Образовательные: обучить правильному выполнению упражнений, сочетая демонстрацию и вербальный метод; обучить навыкам самоконтроля за техникой выполнения упражнений |  | Мотивационные: способствовать повышению самооценки и долгосрочной ФО мотивации женщин к систематическим групповым занятиям фитнесом силовой направленности |

СРЕДСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Основные: | Дополнительные: |
| ФУ силовой направленности с | ФУ силовой направленности с использованием |
| весом собственного тела и | сопротивления упругих предметов (эспандеры, |
| дополнительным оборудованием | резиновые жгуты, и т.п.); упражнения с |
| (гантели, бодибары, манжеты, | противодействием партнера; плиометрические |
| медболы, степ-платформы) | упражнения |

ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Разработка годового план-графика занятий на основе анализа индивидуальных
особенностей женщин и педагогический контроль

Рисунок 1 - Методика групповых занятий фитнесом силовой направленности с

женщинами 21-35 лет

Учет соматотипа и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин при составлении годового планирования и конкретных

Применение нестандартных психологических приемов



Заниженная

самооценка

|  |
| --- |
|  |
|  |  |



занятий

Fvi

****

**ЭЕ**

Определение кол-
ва недель в одном
мезоцикле(от 4 до
7 недель)

Выделение
обязательного
контрольного
этапа (1 неделя)

Варьирование 3
и более силовых
программ

Организация рекреативных
мероприятий на этапе
активного отдыха с учетом
самооценки женщин

Деление женщин на
микрогруппы с раздачей
браслетов разных цветов с
учетом соматотипа на каждом
занятии

Дифференциация нагрузки с учетом соматотипа
(варьирование интенсивности)



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| МиС |  | МеС |  | МаС |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Изменение |  | Изменение |  | Изменение |  | Подбор темпа |  |
| длины |  | исходного |  | веса |  | музыкальной |  |
| рычага |  | положения |  | отягощения |  | фонограммы |  |

Необходимым и важным этапом исследования является механизм реализации разработанной методики, который близок по строению к структуре методики, при этом отражает практическое применение представленных компонентов в процессе групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет (Рисунок 3).

Рисунок 3 - Механизм реализации экспериментальной методики в процессе
групповых фитнес-занятий с женщинами 21-35 лет

Постоянный блок

БЛОК ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИИ (фитнес-инструктор)

* Планирование групповых занятий фитнесом силовой направленности;
* Подбор средств и методов тренировки в зависимости от индивидуальных

характеристик занимающихся.

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК (фитнес-инструктор)

* Занятия три раза в недельном микроцикле по 55 минут;
* Применение оперативного и текущего контролей;
* Индивидуализации нагрузки с учетом соматических и психологических характеристик.

   

КОНТРОЛЬНЫЙ БЛОК (фитнес-врач, фитнес-инструктор)

* Проведение этапного и итогового контроля;
* Вариативность продолжительности этапов и групповых программ в течении макроциклов;
* Проведение коррекционных мероприятий на всех этапах методики.

РЕЗУЛЬТАТ



I Вариативный блок

Механизм реализации включает в себя пять блоков (организационный, оценочный, принятия решений, практический и контрольный), во главе, которой стоит объект - женщина с итоговым результатом.

Основными видами деятельности при реализации организационных аспектов методики является: предложение широкого спектра групповых программ разной направленности; проведение мастер-классов, пробных тренировочных занятий; знакомство с фитнес-инструкторами.

Оценочный блок включал в себя следующие виды деятельности, под руководством фитнес-врача и фитнес-инструктора: информация об общем состоянии организма занимающихся; проведение предварительного метрического и педагогического контроля; оценка физкультурно­

оздоровительной мотивации занимающихся; анализ полученных данных.

Блок принятия решений заключается в работе фитнес-инструктора по планированию групповых занятий фитнесом силовой направленности; подбору средств и методов тренировки в зависимости от индивидуальных характеристик занимающихся. Также фитнес-инструктор реализует

практический блок: проводит непосредственно занятия (три раза в недельном микроцикле по 55 минут), применяет оперативный и текущий контроль, и индивидуализирует нагрузку с учетом соматических и психологических характеристик.

В реализации контрольного блока фитнес-инструктор совместно с фитнес-врачом проводит этапный и итоговый контроль, коррекционные мероприятия, на основе которых осуществляется определение

продолжительности этапов и варьировании групповых программ в течении макроциклов.

Необходимым условием механизма реализации является применение двух видов контроля: метрического и педагогического.

Предложенный механизм может быть применен к групповым программам разной направленности, предлагаемых фитнес-клубами, за счет чередования постоянных и вариативных блоков.

**В четвертой главе** «Экспериментальное обоснование эффективности применения методики групповых занятий фитнесом силовой направленности с учетом соматотипа и физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 21-35 лет» представлены результаты формирующего педагогического эксперимента, проведённого с сентября 2015 по август 2016 гг. с участием трех групп женщин 21-35 лет, занимающихся на базе СОЦ «САПА-фитнес» и фитнес-центра «Гольфстрим» г.Смоленска. Женщины экспериментальной группы (ЭГ, n=25) занимались по разработанной методике, испытуемые контрольной группы 1 (КГ1, n=25) занимались степ-аэробикой, контрольная группа 2 (КГ2, n=26) занимались различными программами фитнеса с низким и средним уровнем интенсивности. Все участницы эксперимента занимались 3 раза в неделю по 60 минут.

На основании проведенного биоимпедансного анализа в конце педагогического эксперимента установлено, что у представительниц ЭГ произошло достоверное перераспределение компонентного состава тела, при этом внутригрупповые изменения наблюдаются по мышечному компоненту у женщин ЭГ и КГ2, в КГ1 наблюдается достоверное снижение массы тела, при равномерном, но недостоверном снижении жирового (p>0,05) и мышечного (p>0,05) компонентов (Таблица 1).

Таблица 1 - Компонентный состав тела и показатели обхватных размеров

женщин за время эксперимента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | До эксперимента х ± *а* | После эксперимента х ± *а* |  |  |
| Группы | t | p |
|  |  |  |
| *1* | *2* | *3* | *4* | 5 |
| **Компонентный состав тела (усл.ед)** |
| Жировая масса |
| ЭГ (n=25) | 0,512±0,2 | 0,424±0,2 | 4,2 | <0,001 |
| КГ1(п=25) | 0,489±0,15 | 0,481±0,14 | 1,8 | >0,05 |
| КГ2(п=2б) | 0,455±0,08 | 0,457±0,07 | 0,47 | >0,05 |
| Мышечная масса |
| ЭГ(п=25) | 0,501±0,2 | 0,530±0,19 | 7,6 | <0,001 |
| КГ1(п=25) | 0,495±0,14 | 0,475±0,11 | 1,9 | >0,05 |
| КГ2(п=2б) | 0,530±0,10 | 0,514±0,09 | 5,9 | <0,001 |
| **Показатели обхватных размеров (см)** |
| Обхват талии |
| ЭГ (n=25) | 74,7±7,0 | 68,0±4,19 | 7,5 | <0,001 |
| КГ1(п=25) | 73,8±4,44 | 71,4±2,55 | 4,9 | <0,001 |
|  |  |  |  |  |
| КГ2(п=26) | 73,3±5,24 | 70,7±3,46 | 6,0 | <0,001 |
| Обхват таза |
| ЭГ(п=25) | 97,5±5,99 | 95,9±3,53 | 2,2 | <0,05 |
| КГ1(п=25) | 97,7±4,77 | 97,5±1,46 | 0,3 | >0,05 |
| КГ2(п=2б) | 97,4±4,93 | 97,1±2,69 | 0,4 | >0,05 |
| Обхват плеча максимального |
| ЭГ(п=25) | 28,2±3,1 | 26,5±1,71 | 4,6 | <0,01 |
| КГ1(п=25) | 27,9±2,06 | 27,5±2,0 | 3,5 | <0,05 |
| КГ2(п=2б) | 27,7±2,88 | 27,4±1,44 | 0,7 | >0,05 |
| Обхват бедра максимального |
| ЭГ(п=25) | 57,7±4,8 | 56,5±2,14 | 3,6 | <0,01 |
| КГ1(п=25) | 57,2±3,14 | 57,0±2,6 | 1,3 | >0,05 |
| КГ2(п=2б) | 57,4±3,29 | 57,2±3,21 | 2,06 | <0,05 |

В ЭГ установлена тесная корреляционная взаимосвязь жировой массы тела с обхватами таза (г=0,79), плеча (г=0,6) и бедра (г=0,6), что свидетельствует о перераспределении компонентного состава тела за счет рационально подобранного объема и интенсивности нагрузки, и дифференцированном варьировании их в предложенной методике силового фитнеса.

За период эксперимента внутри каждой группы произошли достоверные изменения уровня физического состояния, что свидетельствует о

целесообразности применения различных видов фитнеса с женщинами 21-35лет. При этом, только у женщин экспериментальной группы уровень изменился с «ниже среднего» до «выше среднего». В КГ1 повышение уровня с «ниже среднего» до «среднего» связано с равномерным распределением интенсивности нагрузки и одинаковым объемом в течение годичного цикла занятий. В КГ2 уровень физического состояния не изменился на протяжении всего эксперимента, что связано со стажем занятий и опытом двигательной активности женщин.

На Рисунке 4 представлена тестография показателей физической подготовленности всех групп в процессе проведения эксперимента.

У женщин КГ1 изменения произошли в результатах тестовых упражнений, характеризующих гибкость и общую выносливость, в КГ2 - гибкость и силовых способностей, что свидетельствует о нерациональном подборе средств и методов тренировочной нагрузки, в ЭГ установлены достоверные изменения во всех тестовых упражнениях по показателям физической подготовленности.

КГ2

КГ1





В тестовом упражнении прыжок в длину с места показатели, в среднем, улучшились на 3,6 см; подъем корпуса из положения лежа за 1 минуту на 5,2 раз, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 9 раз; наклон туловища вниз из исходного положения стоя на платформе на 3 см; бег 100м и2000 м на 0,5с и 0,49 с соответственно (Таблица 2).

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности женщин за время

эксперимента

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Показатели t/P между группами |
|  | Внутригрупповые показатели |
|  |  |
| Группы | До | После |  |  |  |
|  | эксперимента | эксперимента | P | КГ1-ЭГ | ЭГ-КГ2 |
|  | х ± *а* | *х ± а* |  |  |  |
| *1* | *2* | *3* | *4* | 5 | *6* |
| Прыжок в длину с места, см |
| КГ1 (n=25) | 170,5±2,4 | 171,0±1,5 | >0,05 | 3,3/<0,05 | - |
| ЭГ(п=25) | 170,1±5,4 | 173,7±3,8 | <0,001 | 3,5/<0,01 |
| КГ2 (п=26) | 170,7±2,04 | 171,0±1,26 | >0,05 | - |
| Подъем корпуса из положения лежа за 1 минуту, кол-во раз |
| КГ1 (п=25) | 25,8±5,72 | 26,9±2,64 | >0,05 | 3,3/<0,05 | - |
| ЭГ(п=25) | 25±6,1 | 30,2±4,2 | <0,001 | 4,2/<0,001 |
| КГ2 (п=26) | 33,5±2,5 | 33,8±1,5 | >0,05 | - |
| Наклон туловища вниз из исходного положения стоя на платформе, см |
| КГ1 (п=25) | 4,8±2,56 | 6±1,7 | <0,05 | 4,1/<0,05 | - |
| ЭГ(п=25) | 5±2,6 | 8±1,2 | <0,001 | 6,1/<0,001 |
| КГ2 (п=26) | 8±2,8 | 10±1,8 | <0,001 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз |
| КГ1 (п=25) | 11±2,04 | 11,6±1,12 | >0,05 | 6,4/<0,001 | - |
| ЭГ(п=25) | 9±2,2 | 18±3,94 | <0,001 | 3,4/<0,01 |
| КГ2 (п=26) | 14±3,02 | 16±2,12 | <0,001 | - |
| Бег 100 м, с |
| КГ1 (п=25) | 18,2±0,51 | 18,1±0,45 | >0,05 | 1,8/>0,05 | - |
| ЭГ(п=25) | 18,3±0,47 | 17,8±0,42 | <0,001 | 4,5/<0,001 |
| КГ2 (п=26) | 18,75±0,76 | 13,14±0,74 | >0,05 | - |
| Бег 2000 м, с |
| КГ1 (п=25) | 12,8±0,4 | 12,4±0,63 | <0,001 | 0,1/>0,05 | - |
| ЭГ(п=25) | 13,01±0,48 | 12,52±0,4 | <0,001 | 2,5/<0,05 |
| КГ2 (п=26) | 18,5±0,58 | 12,92±0,68 | >0,05 | - |

Анализ физкультурно-оздоровительной мотивации и самооценки женщин, занимающихся в условиях фитнес-клуба позволил выделить 4 ведущих фактора: «Счастье», «Здоровье», «Уверенность в себе» и «Внешность». В ходе проведение повторных тестов установлено, что критерий «Счастье» подвижен и не всегда имеет связь с предложенными факторами. В ходе эксперимента выявлены достоверные изменения уровня самооценки и притязаний женщин практически по всем исследуемым критериям. Однако, с практической точки зрения наиболее важным является разница между уровнем самооценки и притязаний, отражающая процесс формирования адекватной мотивации и правильных установок на долгосрочную физкультурно­оздоровительную работу с реальными результатами.

Анализ разности между уровнем притязаний и самооценкой в ходе эксперимента показал, что только испытуемые ЭГ способны ставить перед

собой цели, к которым они реально стремятся, основанные на своей адекватной оценке, что является стимулом к личностному росту в процессе занятий (Рисунок 5).

16,9



24,2



15,4

«Здоровье» «Внешность» «Уверенность в себе»

Экспериментальная группа: о - до эксперимента; • - после эксперимента.

Контрольная группа 1: Д - до эксперимента; ▲ - после эксперимента.

Контрольная группа 2: □ - до эксперимента; *щ -* после эксперимента.

Рисунок 5 - Разность между уровнем притязаний и самооценкой женщин 21-35

лет в ходе эксперимента (баллы)

Так разность по шкале «Внешность» с высокого уровня, который свидетельствует о неконструктивном отношении к себе, завышенных амбициях и самооценке (34,4 балла), снизился до нормальных показателей (11,5 балла) за счет формирования адекватного уровня притязаний и самооценке женщин, на основе ожидаемого положительного результата в динамике весоростовых и обхватных показателей (U=4,2; p<0,05). Вследствие улучшения физических кондиций (внешний вид, физическая подготовленность) у женщин ЭГ значительно улучшилась (на 12 баллов) разница по шкале «Уверенность в себе», с заниженной (2,4 балла) до нормальной (14,4 балла) соответственно (U=4,7; p<0,05). Отличительной особенностью изменений в формировании мотивации к концу эксперимента у женщин контрольных групп является завышенное, неконструктивное отношение к себе. Полученные результаты свидетельствует об отсутствии работы по созданию психологических условий формирования устойчивой физкультурно-оздоровительной мотивации к длительным занятиям, что может привести к переутомлению, снижению концентрации внимания на занятиях, отсутствию стабильного результата в различных показателях, созданию конфликтной среды в группе и проявлению неформального лидерства среди занимающихся. Итогом вышеперечисленного является полное или частичное (переход в другой клуб, на другой вид занятий или уменьшение количества занятий в неделю) прекращение занятий.

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.
3. 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.
4. 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» (p <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 врачебно­педагогическом контроле, проводимом фитнес-инструктором, что создает объективную возможность управления физкультурно-оздоровительным процессом физической подготовки.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

*Статьи в ведущих научных журналах, входящих в перечень рецензируемых*

*научных изданий:*

1. Харлампенкова, Ю.А. Учет соматических особенностей женщин фертильного возраста в организации занятий различными видами аэробики / Ю.А. Харлампенкова, Н.А. Дарданова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - №3. - С.184-187 (авт. - 0,13 п.л.).
2. Ильюхина, Ю.А. Особенности дифференциации занятий силовой направленности в фитнес-тренировке с женщинами фертильного возраста / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. - 2013. - №5. - С.69-72 (авт. - 0,13 п.л.).
3. Ильюхина, Ю.А Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учетом соматических показателей и мотивации / И.А. Антипенкова, Ю.А. Ильюхина // Теория и практика физической культуры. - 2013. - №7. - С. 82 (авт. - 0,03 п.л.).
4. Ильюхина, Ю.А Групповые программы силовой направленности в структуре фитнеса как здорового образа жизни / Ю.А. Ильюхина, Т.М. Соколова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №10 (116). - С.72-75 (авт. - 0,13 п.л.).
5. Диаконидзе, Ю.А. Влияние групповых занятий силовой

направленности на показатели уровня физического состояния женщин 21-35 лет в условиях фитнес-клуба / Ю.А. Диаконидзе, Н.А. Дарданова, А.А. Сулимов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №10 (176). - С.124-127 (авт. - 0,08 п.л.).

*Статьи в сборниках международных и всероссийских конференций, другие*

*научные труды:*

1. Харлампенкова, Ю.А. Перспективы групповых занятий с женщинами

фертильного возраста в условиях фитнес-клубов г. Смоленска / Ю.А. Харлампенкова, Н.А. Дарданова // Дети. Спорт. Здоровье:

межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под общ. ред. Р.Н.Дорохова. - Вып. 7. - Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - С. 159-162.

1. Харлампенкова, Ю.А. Соматические особенности женщин фертильного возраста, занимающихся различными видами аэробики / Ю.А. Харлампенкова, Н.А. Дарданова // Материалы 62-ой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по НИР и научно­методической конференции за 2011 год / под общ. ред. к.п.н, доцента Д.Ф. Палецкого. - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - С. 212-213.
2. Ильюхина, Ю.А. Анализ терминологических основ современной силовой фитнес-тренировки / Ю.А. Ильюхина // Сборник научных трудов молодых ученых / под общ. ред. В.А. Пегова, А.Б. Куделина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - Вып. 20. - С. 31-35.
3. Ильюхина, Ю.А. Особенности дифференциации занятий силовой направленности в фитнес-тренировке с женщинами фертильного возраста / Ю.А. Ильюхина // Материалы 63-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР и научно­методической конференции за 2012 год / под ред. к.п.н., доц. Д.Ф. Палецкого, к.психол.н., проф. Л.П. Грибковой. - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - С.213-214.
4. Ильюхина, Ю.А. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами фертильного возраста с учетом соматических показателей и мотивации лет / Ю.А. Ильюхина, И.В. Антипенкова // Дети. Спорт. Здоровье: Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти д.м.н., проф. Р.Н. Дорохова / под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н. Дорохова. - Вып. 9. - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - С. 122-126.
5. Ильюхина, Ю.А Влияние занятий силовым тренингом на уровень физической подготовленности женщин фертильного возраста / Ю.А. Ильюхина // Материалы 64-й научно-практической профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2013 год / под ред. к.п.н., доц. Д.Ф. Палецкого, к.психол.н., проф. Л.П. Грибковой. - Смоленск: СГАФКСТ, 2014. - С.251-254.
6. Ильюхина, Ю.А. Исследования мотивации и самооценки женщин фертильного возраста, занимающихся силовым тренингом // Материалы 65-й научно-практической профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2014 год / под ред. к.п.н., доц. Д.Ф. Палецкого, к.психол.н., проф. Л.П. Грибковой. - Смоленск: СГАФКСТ, 2015. - С.144-147.
7. Ильюхина, Ю.А. Влияние программы BODYSCULPT на уровень физического состояния женщин среднего возраста / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова, А.А. Сулимов // Фитнес в физкультурном образовательном пространстве России и подготовке специалистов по физической культуре и спорту: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летнему юбилею института физической культуры и спорта. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. - С. 169-174.
8. Ильюхина, Ю.А. Интегральная методика физкультурно­оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова // Материалы 66-ой научно-практической профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по НИР и научно­методической конференции за 2015 год / под общ. ред. к.п.н, доцента Д.Ф. Палецкого, к.психол.н., профессора Л.П. Грибковой. - Смоленск: СГАФКСТ, 2016. - С.122-124.
9. Ильюхина, Ю.А. Теоретическое обоснование интегральной методики физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова // Наука и спорт: современные тенденции. - Казань: АО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс», 2016. - Т. 4 (13). - С. 41-46.
10. Ильюхина, Ю.А. Использование программы ABT на втором этапе интегральной методики силового фитнеса с женщинами среднего возраста / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова, А.А. Сулимов // Новая наука как результат инновационного развития общества: материалы международной научно­практической конференции: в 17 частях. - Уфа: ООО «Агентство международных исследований», 2017. - С. 18-21.
11. Ильюхина, Ю.А. Влияние интегральной методики групповых занятий силовой направленности на показатели физической подготовленности женщин 21-35 лет / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова // Материалы 68-ой научно­практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по НИР и научно-методической конференции за 2017 год / под общ. ред. к.п.н, доцента Д.Ф. Палецкого, к.психол.н., профессора Л.П. Грибковой. - Смоленск: СГАФКСТ, 2018. - С.224-226.
12. Ильюхина, Ю.А. Использование программы «Circuit Training» на втором этапе интегральной методики групповых занятий оздоровительным фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет / Ю.А. Ильюхина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященный 10- летию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады- 2013. - Казань, 2018. - С. 555-558.
13. Ильюхина, Ю.А. Применение программы АВТ в условиях фитнес­клуба при реализации интегральной методики групповых занятий оздоровительным фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова, Т.Н. Крамаренко, Т.Е. Сиверкина // Дети. Спорт. Здоровье: Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти д.м.н., проф. Р.Н. Дорохова / под общ. ред. О.М. Бубненковой. - Смоленск: СГАФКСТ, 2018. - С. 202-205.
14. Диаконидзе, Ю.А. Методика физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет / Ю.А. Диаконидзе, Н.А. Дарданова // Энергетика, информатика, инновации: материалы международной научно-технической конференции (Смоленск, 17-18 октября 2019 г.). - Смоленск: СФМЭИ, 2019. - С.262-265.
15. Диаконидзе, Ю.А. Применение интегрального подхода к групповым занятиям силовой направленности с женщинами 21 -35 лет в условиях фитнес­клуба / Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова // Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания: научный симпозиум, посвященный В.К. Бальсевичу, 2019. - Москва, 2019. - С. 231-236.
16. Диаконидзе, Ю.А. Сравнительный анализ самооценки женщин 21-35 лет с разными видами двигательной активности / Ю.А. Диаконидзе, Н.А. Дарданова // Материалы 69-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2018 год / под ред. к.п.н., доц. Е.Н. Бобковой, к.п.н., проф. Л.П. Грибковой. - Смоленск: СГАФКСТ, 2019. - С. 151-152.
17. Диаконидзе, Ю.А. Эффективность применения интегрального подхода к групповым занятиям силовой направленности с женщинами 21-35 лет в условиях фитнес-клуба лет / Ю.А. Диаконидзе, А.А. Сулимов, Н.А. Дарданова // Сборник научных трудов молодых ученых. - Смоленск: СГАФКСТ, 2019. - Вып. 26. - С. 27-30.

*Учебные пособия:*

1. Ильюхина, Ю.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учебно­методическое пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - 122 с.
2. Диаконидзе, Ю.А Организация и содержание групповых занятий силовым фитнесом с женщинами 21-35 лет: учебно-методическое пособие / Ю.А. Диаконидзе, Н.А. Дараданова. - Смоленск : СГАФКСТ, 2019. - 55 с.

Подписано в печать .

Формат 60х84 1/16. Усл. печ. л. 1,5 Тираж 100 экз. Заказ №

ФГБОУ ВО «СГАФКСТ»