

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин**

Выпускная квалифицированная работа

**Влияние разных видов оздоровительных занятий на коррекцию фигуры
женщин 25-35 лет**

Работу выполнил:
студент 351 группы
направления подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование»,
профиль «Физическая культура»
Девятков Алексей Анатольевич

(подпись)

«Допущен к защите в ГИА»
Зав. кафедрой

(подпись)

«____» _____ 20__ г.

Руководитель: доцент
спортивных дисциплин
Федорова Тамара Александровна

(подпись)

ПЕРМЬ
2018

Оглавление

Введение	2
Глава 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования	5
1.1. Коррекционное влияние физических упражнений на женскую фигуру	5
1.2. Типы телосложений женских фигур	9
1.3. Использование аэробики для коррекции фигуры женщины	94
Глава 2. Организация и методы исследования	150
2.1. Организация исследования	200
2.2. Методы исследования	211
2.3. Методика занятий для коррекции фигуры	244
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	27
3.1. Оценка антропометрических показателей женщин	27
Заключение	333
Библиографический список	355
Приложения	38

Введение

Актуальность темы: Здоровье человека тесно связано с уровнем его двигательной активности, и в последние годы мы являемся свидетелями бурного роста оздоровительной физической культуры.

С появлением в мире нового направления - фитнеса, в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования [20]. С каждым годом растет количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес-программ. Фитнес - это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни. Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и стартового состояния здоровья, может приспособить систему к своим нуждам, и она гарантированно приведет к поставленной цели.

Повышенный интерес к занятиям «строительства» красивого и сильного тела достаточно велик не только среди юношей и мужчин, но и среди женщин [15].

Несмотря на то, что мужчины и женщины принадлежат к одному и тому же биологическому виду, между ними, тем не менее, существует значительное различие на уровне физиологии, анатомии, гистологии, биохимии и так далее. Эти различия обусловлены в значительной степени тем, что мужчины и женщины имеют различное предназначение, определенное природой.

В любом возрасте человек должен идти по пути самосовершенствования. Можно считать, что в этом смысл жизни. Каждая женщина имеет свой неповторимый тип телосложения, а это значит, что к каждой фигуре нужно подобрать персональный тип занятий. В своей работе мы рассмотрим, как можно определить свой тип фигуры и выбрать подходящий комплекс упражнений.

Объект исследования: оздоровительные фитнес-технологии.

Предмет исследования: коррекция фигуры женщин 25-35 лет на основе комбинирования различных программ: классической аэробики, степ - и тай-бо аэробики.

Цель выпускной квалификационной работы: выявить влияние разных видов оздоровительных занятий на коррекцию фигуры женщины 25-35 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Рассмотреть оздоровительные технологии для женщин 25-35 лет.
3. Разработать комплекс упражнений оздоровительных занятий для женщин 25-35 лет с целью коррекции фигуры.

Гипотеза исследования: предполагаем, что на коррекцию фигуры женщин 25-35 лет оздоровительная аэробная тренировка на основе классической аэробики и тренировка, на основе комбинирования различных программ: классической аэробики, степ-и тай-бо оказывает различное влияние на организм в целом.

Новизна работы: разработана комплекс упражнений оздоровительных занятий, направленная на коррекцию фигуры женщин 25-35 лет с различными типами фигуры.

Теоретическая значимость: заключается в расширении современных представлений о формах, средствах физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 25 – 35 летнего возраста.

Практическая значимость - результаты нашей работы будут полезны для проведения оздоровительных занятий женщин 25-35 лет.

Глава 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования

1.1. Коррекционное влияние физических упражнений на женскую фигуру

Каждая женщина мечтает о красивой фигуре, а именно иметь стройные ноги, стройную талию, плоский живот, упругие ягодицы и грудь. Но приобрести красивую форму тела, потеряв лишние килограммы добиться не очень легко. Чтобы достичь желаемого результата, одни садятся на различные диеты, вторые посещают тренажёрные залы, третьи занимаются различными видами аэробики, а четвёртые предпочитают бег, езду на велосипеде или плавание.

Помимо коррекции тела, тренирующие воздействия оказывают и оздоровительный эффект: нормализуют обмен веществ, пищеварительный, развивают функциональность сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Следовательно, красивая и стройная фигура в жизни девушки, а также здоровый образ жизни имеет большое значение. В настоящее время существует множество различных методов по оздоровлению и коррекции женской фигуры. Все эти методы находят своё большое применение в фитнесе, поэтому число желающих заниматься спортом растёт с каждым днем.

Исходя из вышеизложенного можно отметить, что коррекция женской фигуры требует всё более новых средств и методов. Однако, не все средства и методы, используемые с целью коррекции женской фигуры, могут привести к желаемому результату.

Прежде всего, коррекция телосложения за счет физических упражнений подразумевает под собой изменение пропорций тела. При аэробной нагрузке жировые отложения расщепляются, наблюдаем уменьшение веса. При этом само собой, наше тело непременно меняется в сторону стройной фигуры. Увеличение массы тела привести также может к

улучшению телосложения, но лишь только в том случае, когда это происходит за счёт роста ткани мышечной. Добиться значительного прироста мышечной ткани можно такими средствами физической культуры как бодибилдинг и тяжёлая атлетика.

Однако для абсолютного большинства женщин не самый подходящий вариант, поскольку в этом случае телосложение представительниц прекрасного пола приобретать будет мужеподобные черты. Гораздо более лучшим вариантом коррекции телосложения средствами физической культуры будут занятия различными видами лёгкой атлетики.

Каждый вид спорта данной категории формирует определённые черты фигуры, которые вполне возможно, и будут являться желаемыми результатами, коррекции телосложения. Каким же образом различные виды аэробики, влияют на антропометрические характеристики.

При занятии бегом, у женщин формируется симметрично развитое тело и правильная осанка. Коррекция телосложения с помощью занятий прыжками способна снизить массу тела, привести к увеличению отношения длины ног к туловищу и сильному развитию грудной клетки.

Коррекцию в зрелом возрасте телосложения проводить гораздо сложнее, поскольку организм уже сформирован. Однако коррекцию телосложения за счёт снижения массы тела избыточной (т.е. сокращения лишних жировых отложений) при занятиях физической культурой можно проводить в любом возрасте (разумеется, при отсутствии противопоказаний к физическим нагрузкам). Кроме того, недостатки некоторые телосложения вполне можно скрыть за счёт отработки красивых и пластичных движений.

Заниматься коррекцией телосложения можно не только в фитнес клубах, но и самостоятельно (утренние и вечерние пробежки в парках или на стадионах, прыжки со скакалкой, выполнение общеразвивающих физических упражнений в домашних условиях).

Организм девушки или женщины, подвергающийся различным воздействиям с желанием похудеть способом любым, приводит к

последствиям необратимым в организме. Поэтому каждой женщине, в зависимости от её конституциональных особенностей, массы тела и функциональных показателей, требуется методика индивидуальная тренировок и соответствующих средства в гимнастических оздоровительных системах [1].

Такой методикой тренировки в фитнес-системе является та, которая основывается на сочетании средств, методов аэробики и калланетики с силовыми упражнениями, и диетой.

Фитнес (англ. Fitness- годность, соответствие, приспособленность) – это система оздоровительной физической подготовки и соревновательная дисциплина, суть которой – продемонстрировать физическое и ментальное здоровье человека через его готовность к физической работе [2].

Фитнес включает в себя различные виды аэробики и атлетическую гимнастику. Он идеально подходит, как для женщин, так и для мужчин. Фитнесом можно заниматься в любом возрасте. Существует фитнес для детей, молодёжи, для взрослых и для людей пожилого возраста. Одними из главных целей являются: укрепление здоровья и создание красивого гармонично развитого тела [2]. Перед фитнесом стоят следующие задачи: коррекция фигуры, как мужской, так и женской, избавление от лишнего веса тела, улучшение функциональных возможностей организма (кардио-респираторной системы, обмена веществ), повышение иммунитета, повышение работоспособности уменьшению размеров талии, бёдер, груди, благодаря чему тело становится стройнее и рельефнее. Кроме этого повышается выносливость организма, что определяет хорошую работоспособность [3].

Упражнения силового и скоростно-силового характера положительно влияют на силу нервных процессов. При этом возрастают частота и амплитуда импульсации мотонейронов спинного мозга, что обеспечивает внутримышечную координацию и включение в работу наибольшего количества двигательных единиц [1].

Упражнения с отягощениями способствуют накоплению в мышцах энергетического потенциала и укреплению костей. Также происходит укрепление суставов. Аэробные нагрузки увеличивают трофику тканей сустава, а силовые – повышают прочность мягких тканей, что повышает подвижность суставов [1].

Исходя из всего сказанного, можно сделать вывод, что аэробика и калланетика в сочетании с силовыми упражнениями оказывают большое оздоровительное влияние на организм занимающихся, а также совершенствует грацию и красоту тела.

Калланетика - гимнастика, или спортивный комплекс статических упражнений, направленных на растягивание и сокращение мышц [2]. Калланетика состоит из 30-ти базовых упражнений для всех частей тела: ног, ягодиц, бёдер, рук, плеч, спины и брюшного пресса. Калланетика включает упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальные дыхательные упражнения. Один час занятий гимнастикой калланетика даёт организму нагрузку, равную семи часам классического шейпинга или 24 часам аэробики.

Калланетика - гимнастика, основанная на растягивающих упражнениях, вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы тела. Медлительность и балансирующая плавность, выполняемых упражнений позволяют заниматься в любом возрасте и степени натренированности [2].

Занятия калланетикой позволяет достичь следующих результатов:

1. Восстановить обмен веществ.
2. Снизить вес тела и уменьшить его объёмы.
3. Улучшить осанку.
4. Научиться владеть своим телом.
5. Укрепить мышцы [12].

Таким образом, можно сказать, что оздоровительные занятия располагают большими и разнообразными средствами и методами, оказывающими положительное влияние на оздоровление женского организма, а также на коррекцию фигуры, что имеет важное значение в жизни женщин.

1.2. Типы телосложений женских фигур

Можно выявить три основные группы задач, которые стоят перед женщинами при физических нагрузках:

- сброс избыточных жировых отложений;
- приведение в тонус мышечного аппарата без коррекции веса;
- набор веса и улучшение форм тела в целом.

Все тренировочные программы должны начинаться именно с определения этих проблем.

Существует прямая связь между нагрузкой на определенную часть тела и степенью увеличения его окружностей.

В связи с этим, что основой формообразующей элементами женской фигуры являются костяк, прикрепленные к нему мышцы и покрывающий их слой подкожного жира.

Самыми пластичными и поддающимися коррекции фигуры, являются мышцы. Не все мышцы растут в толщину и изменяют форму мышцы, а только белые мышечные волокна. Эти волокна поддаются тренировке и изменению при силовых нагрузках [18].

Слой жира – это очередной формообразующий (формоискажающий) элемент. Жир может быть убран путем выполнения аэробной работы и соответствующей диеты. Только аэробная работаспособна мобилизовать жирные кислоты и сжечь их в специфических, медленно-сокращающихся волокнах.

Самым неизменяемым является тип телосложения, который определяется по очертанию печатных букв: «А», «Т», «Х», «Н».

Телосложение типа «А» (рис. 1) характеризуется узкими плечами и широким тазом. Разница в ширине плеч и таза может быть как довольно значительной, так и не очень выраженной.



Рис.1.Телосложение типа «А»

Женщины и девушки с таким типом телосложения обычно испытывают трудности в сбросе жира с нижней части туловища, и характер их тренировок должен отражать эту особенность [14].

Как правило, женщины с фигурой типа “А”, отличаются тонкой талией и небольшим ростом. Однако часто жировые отложения на нижней части туловища увеличиваются до безобразных размеров, что, конечно же, портит фигуру, ибо она превращается в некое подобие гигантской груши.



Рис. 2. Телосложения типа «Т»

Телосложение типа «Т» (рис.2) характеризуется более широкими, по сравнению с тазом плечами, выраженной конусообразностью торса. Это тот самый спортивный стиль фигуры, к которому многие пытаются приблизиться за счет накладных плечиков. Для типа «Т» характерно преобладание накопления избыточного жира в верхней части тела – от пупка и выше. При этом достаточно объемистая грудная клетка может сидеть на узком тазе и удлиненных тонких ногах. Талия при таком типе сложения может стать невыраженной, порой ее скрывают избыточные слои жира [7].

При высоком росте такие диспропорции могут быть немного сглаженными, при небольшом же росте они очень портят впечатление от фигуры.

Телосложение типа «Х» (рис.3) характеризуется одинаковой шириной плеч и таза, выраженной талией и общей пропорциональностью. Это, наиболее женственный тип сложения, однако при небрежном отношении к себе он часто приобретает формы, когда избыточные жировые отложения на ягодицах, бедрах, груди и плечах превращают тело в подобие огромной гитары.



Рис. 3 – Телосложение типа «Х»

Задача женщин и девушек с этим типом сложения – поддержание тонуса всех мышечных групп и недопущение избыточных жировых отложений.

Телосложение типа «Х» (рис.3) характеризуется одинаковой шириной плеч и таза, выраженной талией и общей пропорциональностью. Это, наиболее женственный тип сложения, однако при небрежном отношении к себе он часто приобретает формы, когда избыточные жировые отложения на ягодицах, бедрах, груди и плечах превращают тело в подобие огромной гитары.

Телосложение типа «Н» (рис.4) характеризуется тем, что присутствует примерно равная ширина плеч и таза, невыраженная (а чаще – широкая) талия. При избыточных жировых отложениях, окружность талии может превышать окружность таза (в крайних случаях это придает фигуре сходство с бочонком) [6].



Рис. 4 – Телосложение типа «Н»

Главные задачи женщин и девушек с подобным типом сложения состоят в максимальном освобождении от избыточного жира и в наращивании некоторой мышечной массы плеч, груди, таза и бедер (чтобы их увеличившиеся окружности подчеркнули линию талии и придали фигуре более женственный вид).

Представленные типы костяка в чистом виде встречаются не так уж часто. При этом не существует четкого идеала женского сложения, отвечающего вкусам всех без исключения людей. И основное средство для коррекции женской фигуры — индивидуализированная тренировочная программа.

1.3. Использование аэробики для коррекции фигуры женщины

Аэробика — это оздоровительная методика для женщин, которая разработана с целью усовершенствования форм, нормализации веса и улучшения общего самочувствия. Особенность данного вида лечебной терапии, заключается в том, что достигнутый в процессе занятий результат, сохраняется надолго, при условии регулярного выполнения физических упражнений и соблюдения правильного питания. Речь идет не о строгой диете, а об ограничении в употребление вредной пищи.

Аэробика помогает избавиться от лишнего веса, нормализуя баланс мышечной и жировой ткани. Из организма выходят шлаки и токсины, улучшается работа пищеварительной системы. Происходит очищение и на энергетическом уровне, что благотворно отражается на общем состоянии. Сбалансированное питание в сочетании с силовыми нагрузками позволяет за короткое время достигнуть потрясающего эффекта.

Занятия аэробикой оказывают на женский организм положительное влияние, которое выражается в:

- укреплении сердечно-сосудистой системы;
- развитие гибкости;
- улучшении координации движений;
- усилении мышечной выносливости;
- развитии чувства равновесия;
- выработке хорошей реакции;
- поднятии уровня самооценки;
- привитии уверенности в себе.

Цель тренировок — формирование красивой и подтянутой фигуры, корректировка веса, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, устранение комплексов. В процессе занятий вырабатывается правильное дыхание, подвижность, ощущается прилив сил и энергии.

Аэробика — это методика, которая не имеет противопоказаний и побочного действия. Для каждой женщины режим тренировок, упражнения и диета подбираются индивидуально, с учетом всех особенностей физиологии: веса, возраста, состояния здоровья.

Аэробика для женщин включает в себя целый комплекс специально разработанных упражнений, способствующих изменению не только физического, но и психологического состояния. Регулярное посещение тренировок, развивает дисциплинарные качества, которые необходимы во многих сферах жизни. Женщины совершенствуют свою внутреннюю сущность, что позволяет пребывать в гармонии с внешним миром. Появляется чувство силы, уверенности, желание добиваться поставленных целей.

Начав посещать занятия, и поставив себе за цель улучшение своего тела и укрепление здоровья, женщина, сама того не зная, вносит существенные изменения и в свою жизнь. Аэробика имеет свою философию, образа бытия, которая состоит в познании самой себя, прививает любовь к себе и к людям, вызывает желание нести свет и радость в окружающий мир, жить полноценной активной жизнью и наслаждаться каждым моментом, открывая в себе новые качества и способности.

Аэробика популярна, благодаря своей доступности, простоте, она не привязана к какой-то определенной жесткой программе занятий. Всегда можно изменить содержание тренировки, главное — настроение, состояние, самочувствие.

У большинства людей, аэробика до сих пор ассоциируется с утренними передачами по TV или радио, в которых молодые женщины и мужчины под зажигательную мелодию проделывают замысловатые движения.

Действительно, один из самых популярных видов аэробики подразумевает выполнение специальных физических упражнений под музыку. Однако в понятие «аэробная тренировка» входит и другая активность, которую в целом можно охарактеризовать как тренировку

дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Сам термин «аэробика» означает гимнастику для увеличения аэробной активности, то есть его способности усваивать кислород, доставлять его в ткани и максимально расходовать на нужды организма.

Основу любого урока аэробики составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Главные усилия во время занятий аэробикой приходятся на крупные мышцы тела: именно в них накапливается наибольшее количество кислорода. Выбор нагрузки, обязательно должен быть согласован с тренером. Различают три основных режима интенсивности тренировки — низкий, средний и высокий. Их рассчитывают относительно максимально возможной частоты сердечных сокращений. Этот показатель можно получить путем вычитания цифры вашего возраста в годах из 220. При минимальной нагрузке, пульс не должен быть выше предельного уровня более чем на 60%, при средней — на 70%, высокой — на 85%. Есть и другие критерии оценки интенсивности нагрузки. Тренер после знакомства с вами рекомендует тот или иной объем физических упражнений, сводя к нулю риск получения травм.

Снижение веса - не основная цель аэробики, а побочный эффект оздоравливающего характера. Отметим, что даже в сочетании с индивидуально подобранной диетой потерять лишние килограммы. Чтобы привести организм в «аэробный» порядок и похудеть, необходимо заниматься 2 — 3 раза в неделю по 1,5-2 часа, и только через 6 - 12 месяцев будет замечен ощутимый результат. Что касается самочувствия и хорошего настроения, то, безусловно, по этим критериям признать достоинства аэробики можно гораздо раньше.

Для занятий выбирается любой из существующих видов аэробики (а их более сорока и постоянно появляются новые), при этом возможно комбинирование движений разных видов.

В настоящее время фитнес-клубы предлагают следующие разновидности аэробики: танцевальная (самая известная), степ, тай-бо, слайд, фит-бол и др.

Танцевальная аэробика - самый музыкальный вид занятий и доступный для женщин. Она оздоравливает, укрепляет мышцы (особенно нижней части тела), стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. Для того, что бы сбросить несколько килограммов, улучшить координацию движений, поднять общий тонус организма, — это именно то, что вам нужно.

Занятия танцевальной аэробикой интересны и эмоциональны. Программа строится по тому же принципу, что и базовая аэробика, но имеет ярко выраженный стиль и характер. В клубах проводятся тренировки с использованием различных танцевальных направлений: Latina, Hip-Hop, Funk, Sity gam, Street dance и другие. Выбирая программу для занятий, инструктор ориентируется на уровень подготовки группы и ваши личные пожелания.

Степ - аэробика - специальный комплекс, разработанный для профилактики и лечения остеопороза и артрита, укрепления мышц и восстановления после травм колена. Этот вид аэробики с успехом заменит комплекс реабилитации.

Занятия степ-аэробикой проводятся с использованием специальной степ-платформы, что существенно увеличивает нагрузку. Новички чаще всего начинают постигать азы степа на полу, отрабатывая основные движения, и только потом становятся на платформу.

Аква-аэробика (водная аэробика) - как и все водные виды спорта, аква-аэробика гармонично воздействует на все органы и просто незаменима как восстановительный комплекс упражнений после перенесенных травм, поскольку не имеет противопоказаний. Она улучшает работу суставов, растягивает связки. Во время занятий водной аэробикой сжигается много калорий, что для желающих сбросить лишний вес - явное преимущество.

Слайд-аэробика (скольжение) наиболее подходит для женщин, которые желают избавиться от лишнего веса. Этот комплекс укрепляет все группы мышц. Тренировка представляет собой скольжение по специальной дорожке около 1,5 мин специальной обуви. Несмотря на кажущуюся простоту, фактор нагрузки у этого направления аэробики достаточно высокий (особенно, если вы подключите движения руками).

Памп-аэробика — комплекс упражнений, разработанный специально для коррекции фигуры. Укрепляет мышцы и связки.

Кибо-аэробика — более сложный вид аэробики, включает силовые упражнения и упражнения на координацию, хорошо способствует снижению веса. Этот комплекс представляет собой смесь аэробики и восточных единоборств.

Джаз-аэробика - самый своеобразный, и сложный вид аэробики. Эта программа предназначена для подготовленных людей: тех, кто имеет хореографическую или спортивную подготовку, занимался базовой и танцевальной аэробикой. Сохраняя все черты спортивно-оздоровительной гимнастики, на тренировке изучаются техника движения джазового танца, вид «шагов, прыжков и вращений. В основной части программы, используются элементы классического, афронегритянского и модерн-джаза. В результате занятий вы не только похудеете и научитесь красиво двигаться, но и получите настоящее удовольствие!

Фит-бол (занятия с мячом) — один из видов аэробики со специальным оборудованием. Все упражнения выполняются на мяче для фит-бола (мяч может иметь разную величину). Во время тренировки, сгорает множество калорий, зарядитесь энергией, укрепите мышцы пресса, ягодиц, рук, ног и спины.

Фит-болом можно заниматься и дома, купив для этих целей мяч (мячи для фит-бола продаются в спортивных магазинах).

Спиннинг — это групповые занятия на стационарных велотренажерах под музыку. Вы крутите педали тренажера, по команде инструктора,

то ускоряя, то сбавляя темп. Спиннинг подойдет женщинам, стремящимся к повышенным физическим нагрузкам.

Тай бо - это фитнес программа высокой интенсивности, которая включает в себя движения из таких дисциплин, как бокс, каратэ и таэквондо, замиксованных с аэробными шагами и дополненных классическими силовыми упражнениями.

Автор методики - киноактер Билли Бланке, чемпион мира по каратэ, чемпион США по боксу, обладатель черного пояса седьмой степени по тхэквондо.

Тренировки Тай-бо на сегодняшний день, предлагаются практически во всех крупных фитнес-клубах. Вы сможете заниматься как в группе, так и с индивидуальным инструктором.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в спортивном клубе — «Пластилин» г. Добрянка. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 молодых женщин в возрасте от 25 до 35 лет систематически занимающиеся оздоровительной аэробикой не менее трех месяцев. Женщины были распределены на 2 группы по 10 человек в каждой, средний возраст составил 32 года. Участницы экспериментальной – (ЭГ) применяли оздоровительную аэробную тренировку, на основе комбинирования различных программ: классической аэробики, степ - и тай-бо аэробики. Женщины контрольной – (КГ) в течение эксперимента применяли только классическую аэробику.

Последовательно в течение шести месяцев проводили по три занятия в одном недельном цикле (понедельник, среда, пятница) в одно и то же время (18 – 19 ч). Занятие общей продолжительности 60 минут включает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Перед началом педагогического эксперимента в ЭГ и КГ группах было проведено комплексное тестирование, включавшее: опрос, испытания для определения показателей физического развития женщин - длина и масса тела, общее количество жира (толщина подкожного жира – 4 складки, поверхности тела), функциональной подготовленности (проба Руфье).

На первом этапе исследования, был сделан обзор научно-методической, специальной и педагогической литературы по исследуемому направлению; дана оценка о наличии научно - методического материала по системе оздоровительных аэробных тренировок с учетом индивидуальных особенностей.

В предварительном эксперименте протестированы женщины, с целью определения физического развития.

На третьем этапе осуществлён поиск средств оздоровительной тренировки аэробной направленности для женщин. Для этого были разработаны комплексы аэробных тренировок, на основе комбинирования различных программ: классической аэробики, степ - и тай-бо аэробики

По результатам педагогического исследования определены содержание и объемы аэробной тренировки для женщин.

На четвертом этапе был проведен педагогический эксперимент, в результате которого был экспериментально обоснован комплекс оздоровительной аэробной тренировки женщин, проведена обработка результатов исследования, итогом чего стало написание выпускной квалифицированной работы

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач, нами использованы следующие методы:

1. Опрос.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

1. Опрос – целью опроса явилось выявление наиболее популярных видов фитнес занятий, так же направлений мотив, побудивших женщин 25-35 лет к занятиям аэробикой.

- снижение веса;
- коррекция фигуры;
- общение;
- увеличение двигательной активности;
- укрепление здоровья;
- снятие стресса;
- развитие физических качеств;

- улучшение функциональных возможностей;
- развитие физической подготовленности.

2. Тестирование проводилось до и после формирующего эксперимента.

Перед началом педагогического эксперимента в ЭГ и КГ группах было проведено комплексное тестирование, включавшее: тестирование для определения показателей физического развития женщин - длина и масса тела, общее количество жира (толщина подкожного жира – 4 складок, поверхности тела), функциональной подготовленности (проба Руфье).

Опрос позволил нам определить мотивацию женщин к занятиям оздоровительной аэробикой. Результаты анкетирования позволили выявить ведущие мотивы женщин первого зрелого возраста к занятиям аэробикой. В ней участвовало 28 женщин, средний возраст опрошенных был 29,5 лет:

1. «коррекция фигуры» (100%) респондентов;
2. «снижение массы тел» (78,4%),
3. «укрепление своего здоровья» (78,4%),
4. «иметь красивую фигуру» и «выглядеть привлекательней» (71,4%).

В перечень причин, по которым женщины занимаются физическими упражнениями в свое свободное время для них:

1. «отключение» от накопившихся проблем (57,1%),
2. «достижение большей уверенности» (50% респондентов),
3. «получать удовольствие» (50%),
4. «это меня воодушевляет» (42,8%).

Учитывая важнейшие мотивы женщин первого зрелого возраста мы, сравнили в педагогическом эксперименте две методики оздоровительной аэробной тренировки, направленных на коррекцию фигуры:

- в ЭГ в течение шести месяцев использовали несколько видов аэробики – классической, степ и тай-бо аэробика;
- в КГ – оздоровительную классическую аэробику.

- **Измерение роста** проводилась со снятием обуви, руки опущены вдоль, туловища голова прямо.

- **Масса тела** проводилась на калиброванных весах, со снятием верхней одежды.

- **Количество жира в организме** проводилась с помощью калипера (рис.1) по 4 точкам:

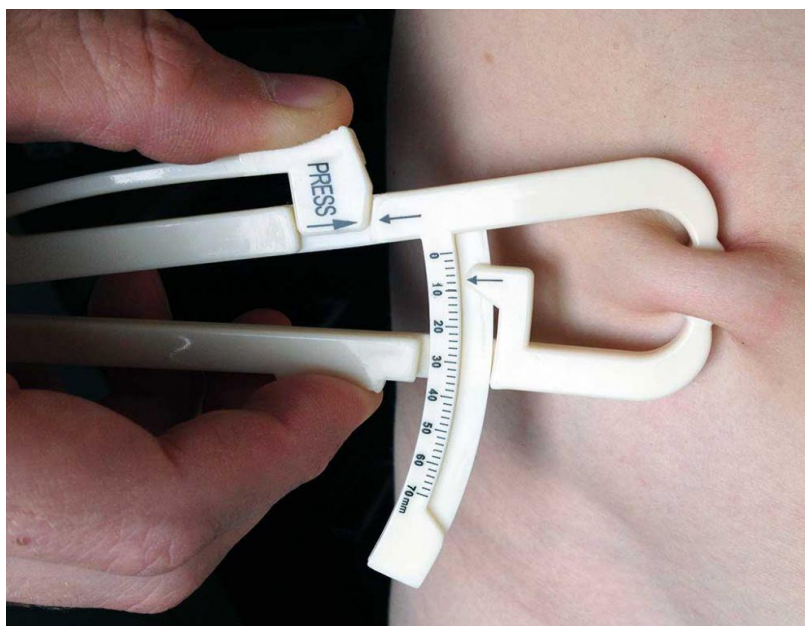


Рис.1. Измерения с помощью калипера

1) бицепс: посередине между плечевым и локтевым суставом с передней стороны руки.

2) трицепс: посередине между плечевым и локтевым суставом с задней стороны руки.

3) лопатка: складка берется чуть ниже лопатки под углом 45 градусов.

4) талия: в 8-10 см справа или слева от пупка на том же уровне [26].

Затем складываем все 4 значения (табл.1).

- **Индекс массы тела** берется масса и рост испытуемого, и смотрится по таблице (табл. 2) индекс массы тела, по росту и массе тела.

- **Обхват талий, бедер, бедер ноги, голени** производился сантиметровой лентой.

3. Педагогический эксперимент – внедрение оздоровительных занятий в тренировочный процесс женщин 25-35 лет, направленный на коррекцию фигуры.

4. Методы математической статистики.

2.3. Аэробные занятия для коррекции фигуры

Комплексы упражнений средней сложности разных видов оздоровительной аэробики:

Оздоровительные тренировки в экспериментальной группе включали комплексы упражнений средней сложности разных видов оздоровительной аэробики:

- две недели - классическая аэробика (на мышцы туловища - 126-130 акц/мин),

- две недели – степ аэробика (на мышцы нижних конечностей – 131-135 акц/мин),

- две недели – тай-бо аэробика (на мышцы верхних конечностей – 131-135 акц/мин).

Нагрузка при таком сочетании упражнений распределяется равномерно, повышается интерес и эмоциональность занятий (ЧСС 120-125 уд/мин, максимальная ЧСС 145-155 уд/мин.) (табл.1).

Оздоровительные тренировки в КГ, включали комплексы силовой подготовки и упражнений на растягивания:

Таблица 1.

Вид занятий оздоровительной аэробикой в экспериментальной и контрольной группе

Оздоровительные занятия женщин ЭГ	Оздоровительные занятия женщин КГ
4 цикла по 6 недель Один цикл включает: 2 недели классической аэробики (на мышцы туловища) – 131-135 акц/мин 2 недели степ аэробики (на мышцы нижних конечностей) – 126-130 акц/мин 2 недели тай-бо аэробики (на мышцы верхних конечностей) – 126-130 акц/мин	Классическая аэробика Подготовительное разогревание, стретчинг. (5-10 мин.) Основная – аэробная разминка (120-130 акц./мин), аэробный пик (130-160 акц./мин) первая аэробная «заминка», силовые упражнения (90-100) акц./мин. (40-45 мин.) Заключительная – вторая «заминка», глубокий стретчинг – 90-100 акц./мин. (5-10 мин.)
Нагрузка постоянно и плавно повышалась от цикла к циклу за счет повышения сложности комплексов упражнений (включения в комплексы физических упражнений, выполняемых): а) с большой амплитудой (от упражнения использования с малой амплитудой, к большей амплитуде) б) координационной сложностью (от сложности координационного упражнения) в) увеличения темпа музыкального сопровождения. (акц/мин)	1-й цикл (12 недель) - базовый уровень силовой тренировки - интенсивность 30% от максимального (15-20 кол-во повторений, 1-3 кол-во серий), 2-й цикл (12 недель) – развивающий уровень силовой тренировки интенсивность 40-50% от максимального (15-20 кол-во повторений, 2-5 кол-во серий).

Таблица 2.

Общая структура занятия аэробикой

Часть урока	Направленность и продолжительность	Основные упражнения
Подготовительная	-Разогревание.	-Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой
	- Стретчинг (упражнения на гибкость). (5-10 мин)	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками
		-Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.
Основная	Аэробная часть. Продолжительность (40-45 минут)	-Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями рук. -Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. -В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. -В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра. -Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходящих положениях.
Заключительная	Заминка, остывание. Снижение нагрузки (5-10 мин)	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, мышц голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.

Методика оздоровительной тренировки в контрольной группе (КГ) включала комплексы силовой подготовки и упражнений на растягивание:

- 12 недель - базовый уровень силовой тренировки - интенсивность 30% от максимума (15-20 кол-во повторений, 1-3 кол-во серий), (ЧСС средняя – 100-120 уд/мин).

- 12 недель - развивающий уровень силовой тренировки - интенсивность 40-50% от максимума (15-20 кол-во повторений, 2-5 кол-во серий), (ЧСС средняя – 120-140 уд/мин).

Базовая (классическая) аэробика:

Это наиболее разработанная, устоявшаяся, строго регламентируемая система.

Она базируется на основных педагогических принципах: индивидуализации, постепенности, доступности и др. В базовой аэробике строго исключаются глубокие резкие приседания, наклоны с прямыми ногами, экстремальные растяжки, круговые движения головой, прогибы в поясничном отделе позвоночника и т.д.

Базовая аэробика-это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120 – 160 ударов в минуту.

Обычно эти упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

При этом в силовой части занятия широко применяются отягощения (от 1500 до 2000 г), эспандеры, различные резиновые амортизаторы. [7].

Современная аэробика как двигательная активность оздоровительной направленности отличается разнообразием направлений, призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения. Возрастной период женщин 25-35 лет для оздоровительной физической культуры характеризуется как наиболее важный, так как является некоторым переломным не только в возрастном и репродуктивном аспектах, но и в показателях функционального состояния, а также физической активности человека.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Оценка антропометрических показателей женщин

Результаты педагогического эксперимента показали, что у женщин ЭГ и КГ занимающихся регулярно оздоровительной аэробикой, статистически значимо снизилась масса тела, общего количества жира на протяжении 24-х недель занятий.

Таблица 3.

Антропометрические показатели женщин 25-35 лет КГ и ЭГ до и после эксперимента

Морфологические показатели	КГ (10 человек)				ЭГ (10 человек)			
	До Эксперимента	После Эксперимента	t	p	До Эксперимента	После Эксперимента	t	p
Длина тела, см.	165,7	165,7	0	p>0.05	166	166	0	p>0.05
Масса тела, кг.	65,6	61,8	4,8	p<0.05	67,7	63,6	4,2	p<0.05
Количество жира в организме.	33,3	26,6	11,1	p<0.05	34,1	27,1	6,9	p<0.05
Индекс массы тела, усл. ед.	23,2	22,2	10	p<0.05	23	21	10	p<0.05
Обхват талии, см.	73,3	70,5	3,8	p<0.05	75,4	68,7	3,8	p<0.05
Обхват бедер, см.	98,4	96,6	4,2	p<0.05	102	96,3	5,7	p<0.05
Обхват бедра ноги верхний, см.	57,9	56,6	3,2	p<0.05	60,4	56,3	4,1	p<0.05
Обхват голени верхний, см.	36,6	35	4,2	p<0.05	36,9	35,2	3,5	p<0.05
Обхват голени нижний, см.	21,9	21,6	7,1	p<0.05	21,9	21,2	2,3	p<0.05

В ЭГ у женщин при исходных показателях массы тела - 67,7 кг к окончанию педагогического эксперимента результаты составили 63,6 (на 6,1% - $p<0.05$). Количество жира в организме у женщин ЭГ также снижалось в процессе эксперимента от 34,1 до 27,1% (на 25,5% – $p<0,05$) от массы тела (таблица 3).

Так, в КГ масса тела достоверно снизилась - с 65,6 до 61,8 кг (на 5,8%, $p<0.05$). Количество жира в организме у женщин КГ снижалось в процессе эксперимента от 33,3 до 26,6% (на 20,1%, $p <0,05$) от массы тела (таблица 3).

Через 24-недели систематических занятий женщины ЭГ и КГ групп выглядели более «подтянутыми», чем до начала исследования. Этот факт подтверждается уменьшением кожно-жировых складок во всех областях тела.

Толщина кожно-жировых складок уменьшилась во всех областях ЭГ:

- 1) на бедре – на 34,5% ($p<0,01$)
- 2) на плече спереди – на 34,3% ($p<0,01$)
- 3) на животе – 30,6% ($p<0,01$)
- 4) на плече сзади – 26% ($p<0,01$)
- 5) под лопаткой – на 25,7 %($p<0,01$)
- 6) на голени – на 18,9% ($p<0,01$) (рис.2).

Толщина кожно-жировых складок уменьшилась во всех областях КГ:

- 1) на бедре – на 32,2% ($p<0,01$)
- 2) на плече спереди – на 31,8,3% ($p<0,01$)
- 3) на животе – 28,6% ($p<0,01$)
- 4) на плече сзади – 24,1% ($p<0,01$)
- 5) под лопаткой – на 23,6 %($p<0,01$)
- 6) на голени – на 17,8% ($p<0,01$) (рис.3).

Абсолютная величина жирового компонента у женщин, участвующих в эксперименте снизилась на 6,5 кг в ЭГ ($p<0,05$) и 5,5 кг в КГ ($p<0,05$).

Рис. 2.

**Динамика показателей кожно-жировых складок (мм) у женщин ЭГ
до и после педагогического эксперимента**

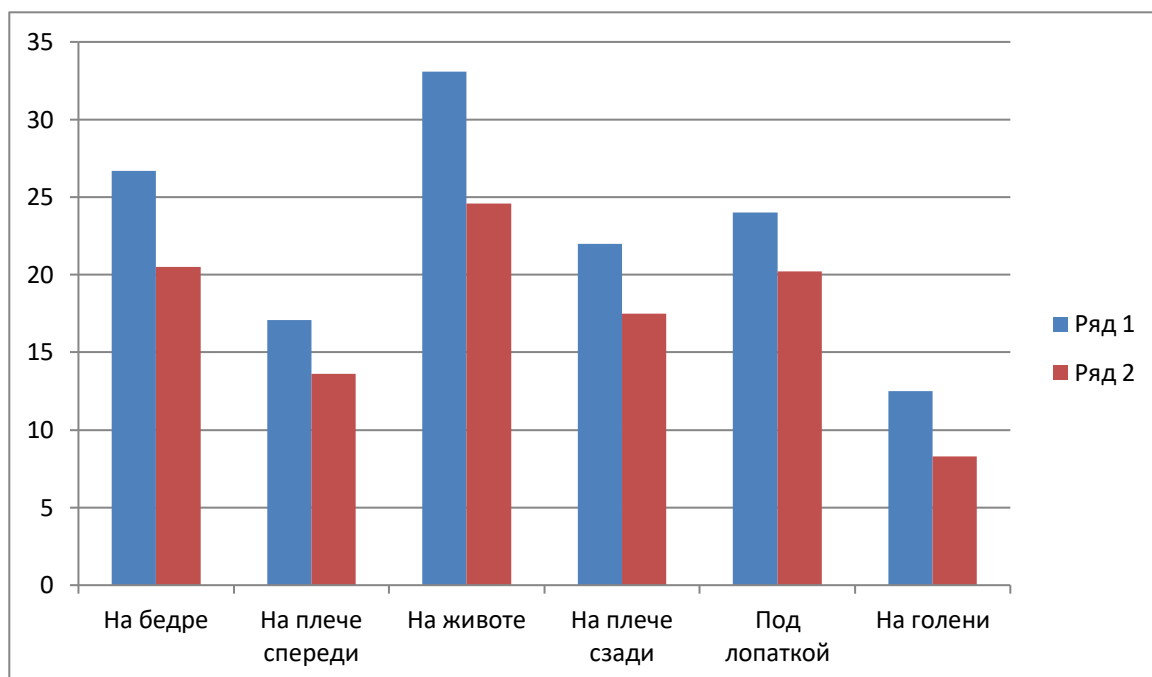
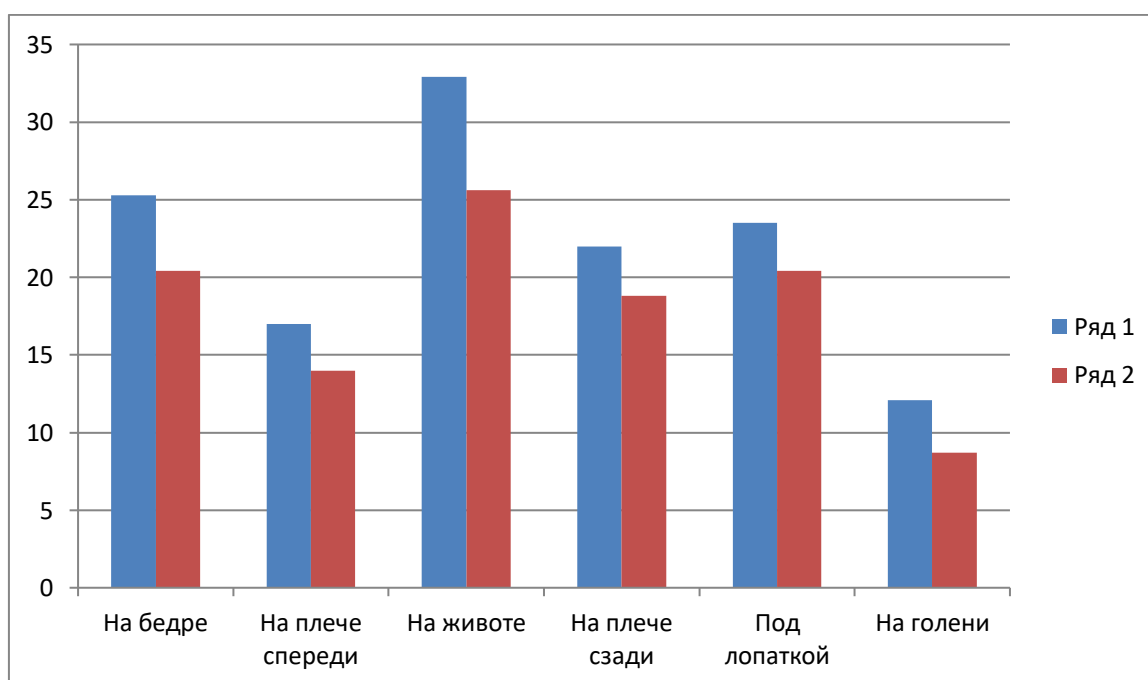


Рис. 3.

**Динамика показателей кожно-жировых складок (мм) у женщин КГ
до и после педагогического эксперимента**



Педагогический эксперимент установил, что две разные программы оздоровительной аэробной тренировки, предложенные ЭГ и КГ группам направленные на коррекцию телосложения, показали свою эффективность.

1) Существенно улучшились и результаты функциональных тестов у женщин ЭГ и КГ групп: ЧСС в покое снизилась на 10,2% (на 7,9 уд/мин – $p < 0,05$), что свидетельствует о повышении экономизации деятельности сердечно-сосудистой системы.

2) В пробе Руфье индекс снизился – с 11,4 до 8,1 – ($p < 0,05$), что указывает на хороший уровень физического состояния женщин ЭГ (повышении показателей кардио-респираторной системы женщин ЭГ на 29%, а КГ на 24,6%).

Функциональных изменений сердечно-сосудистой системы женщин первого зрелого возраста по завершению эксперимента позволяет заключить, что ЭГ и КГ успешно реализовали программы оздоровительной аэробной тренировки.

Темп прироста показателей по тесту «Гибкость» увеличился: в ЭГ – на 60,8% ($p < 0,05$), в КГ – на 57,1% ($p < 0,05$).

Полученные данные позволяют сделать вывод, что под воздействием программ в ЭГ – комплексной оздоровительной аэробики (классическая аэробика, степ - аэробики и тай-бо), и в КГ – только оздоровительной классической аэробики (силовая подготовка в сочетании с упражнениями на растягивание), происходит достоверное улучшение параметров физической подготовленности (гибкость) у всех участниц эксперимента.

Таким образом, оздоровительная аэробная тренировка в ЭГ и КГ группах строилась на основе ведущих мотивов, значимых для женщин первого зрелого возраста – «коррекция телосложения», «снижение массы тела» и «улучшение состояния здоровья». Педагогический эксперимент имел сравнительный характер: занятия по оздоровительной аэробике в ЭГ проводилось с комбинированием элементов различных направлений

аэробики: оздоровительной классической аэробики, степ - аэробики и тай-бо, в КГ - классическая аэробика.

Полученные результаты показывают, что обе группы (ЭГ и КГ) женщин реагируют на разные варианты аэробных занятий, согласованным и достаточно существенным сдвигом морфофизиологических и физических показателей. Это свидетельствует о том что, независимо от применения различных направлений аэробики (классической аэробики, степ – аэробики или тай-бо) женщины смогли существенно снизить массу тела, количество жировой ткани, уменьшилась ЧСС в состоянии относительного физиологического покоя, выявлен прирост результатов наклона вперед, произошли положительные изменения настроения, самочувствия и активности.

Полученные результаты подтверждают положение о том, что женщины предпочитают умеренные нагрузки со средней интенсивностью с большим количеством силовых упражнений и на растягивание. Оптимальной физической нагрузкой оздоровительной направленности для женщин первого зрелого возраста обладают комплексы упражнений классической аэробики средней сложности, выполняемые с интенсивностью, соответствующей темпу музыки 131-135 акц/мин(в КГ), степ - аэробика и тай-бо-аэробики в темпе 126-130 акц/мин (в ЭГ). Положительная реакция организма женщин обеих групп на полученную физическую нагрузку, которая несет в себе и эмоциональное положительное настроение.

Заключение

При решении первой задачи исследования, направленной на анализ научно-методической литературы по вопросам влияния разных видов оздоровительных занятий на коррекцию фигуры женщин 25-35 лет, показал большое разнообразие методик.

Рассматривая оздоровительные технологии для женщин 25-35 лет, выявлено, к ним можно отнести фитнес -тренировки, аэробика, калланетика, силовые занятия.

В контексте решения третьей задачи мы рассматривали оздоровительную аэробику как одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Основная проблема в организации занятий оздоровительной аэробикой заключается в повышении качества управления тренировочным процессом, основанном на точном дозировании физической нагрузки в различных её видах, выполняемых с разным темпом музыкального сопровождения. Совместно с фитнес-инструкторами была разработана комплексная методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий, основанная на комбинации различных стилей аэробики в аэробной части. Разработанная методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами 25-35 лет, основана на комплексном применении средств аэробики и рассчитана на 24 недели занятий. Методика адаптирована по объему, интенсивности нагрузки и правилам выполнения упражнений для женщин среднего возраста.

Методика состояла из трех блоков – диагностического, тренировочного и блока самоконтроля. Диагностический блок включал: антропометрию, оценку функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оценку физической работоспособности. Тренировочный блок включал комплексы физкультурно-оздоровительных занятий по аэробике, который проводились в урочной форме, в которой выделялись три части: вводная, основная и заключительная.

Полученные результаты подтверждают положение о том что, женщины предпочитают умеренные нагрузки со средней интенсивностью с большим количеством силовых упражнений и на растягивание. Оптимальной физической нагрузкой оздоровительной направленности для женщин первого зрелого возраста обладают комплексы упражнений классической аэробики средней сложности, выполняемые с интенсивностью, соответствующей темпу музыки 131-135 акц/мин., степ– аэробика и тай-бо-аэробика в темпе 126-130 акц/мин (в ЭГ). Положительная реакция организма женщин обеих групп на полученную физическую нагрузку, которая несет в себе и большой эмоциональный компонент.

Библиографический список

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уникальность программ продления молодости / Марк Авербух. - М.: Гранд-Фаир, 2004. - 269 с.: ил., табл.
2. Зефирова, Е.В. Оздоровительная аэробика. Содержание и методика: учеб.-метод. Пособие / Е.В. Зефирова, В.В.Платонова. Санкт-Петербург: СПб ГУ ИТМО, 2006. – 25с.
3. Андреева Е.В. Методика построения физкультурно-оздоровительных программ для девочек среднего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья / Е.В. Андреева, А.П. Благий // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Международный научный конгр. : Материалы конфер., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - т. 3. - С. 4.
4. Антипенкова И.В. Результаты длительных занятий в женских группах оздоровительной направленности / И.В. Антипенкова // Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры: межвуз. сб. науч. тр. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2003. - С. 74-76.
5. Аронов Г.З. Система управления предприятием сферы физкультурно-оздоровительных услуг / Г.З. Аронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 10-13.
6. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / В.Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2005. - N 1. - С. 73-78.
7. Давиденко, Д.Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие/ Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. – Санкт Петербург: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 40с.
8. Баранов А.Ю. Фитнес глубокой заморозки / А.Ю. Баранов // Медицина и спорт. - 2006. - N 3-4. - С. 67-68.

9. Давиденко, Д.Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: учеб. пособие/ Д.Н.Давиденко, В.И.Григорьев. – СанктПетербург: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. – 40с.
- 10.Белик Э.В. Идеальная фигура: питание, тренировка, хорошее настроение / Э.В. Белик - Донецк: БАО, 2005. - 255 с.: ил.
11. Бордовских Ю. Фитнес для двоих / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2006. - 221 с.: фот.
12. Бордовских Ю. Фитнес с удовольствием / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2005. - 159 с.
13. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – Москва: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64с
14. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия "фитнесс" / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - N 2. - С. 45-46.
15. Шварцнеггер А. Учебник культуризма / А.Шварцнеггер. - М.:Эксмо, 2004. - 824 с
16. Бордовских Ю. Фитнес для двоих / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2006. - 221 с.: фот.
17. Бордовских Ю. Фитнес с удовольствием / Юлия Бордовских. - М.: Эксмо, 2005. - 159 с.
18. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Тм I. .. 2002. - 230 с.
- 19.Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия "фитнесс" / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - N 2. - С. 45-46.
20. Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих. - М., Спорт, 1999.
21. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М., Просвещение, 1994
22. Веселов А. Питер-99 / Веселов А., Абрамова Н. // Архитектура тела и развитие силы. - 2000. - N 2. - С. 14-16.

23. Верховая Т.В. Динамика упруго-вязких свойств скелетных мышц женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом / Т.В. Верховая // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - N 5. - С. 79-85.

24. Виноградова Е.Е. Сравнительная характеристика фитнес-программ / Е.Е. Виноградова // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. - N 2. - С. 10.

25. Волков К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в сфере оздоровительного фитнеса / К.Д. Волков // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - N 2. - С. 28.

26. Мякинченко Е.В., Ивлев М.П. Тренировочная нагрузка на занятиях базовой аэробики. - М., Аэробика, 1999..

27. Голенко А.А. Характеристика упражнений, используемых в Cycling-программах / А.А. Голенко // Вестник спортивной науки. - 2007. - N 4. - С. 51-55.

28. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Геннадий Горцев. - М.: ВЕЧЕ, 2001. - 319 с.: ил.

29. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики \ Методические материалы. - Киев, 1998

30. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 320 с.

Приложение 1

Выпрямляем спину!

Упражнения на тренажерах.

1. Тяга сверху на тренажере за голову: 3 (сета) x 15 - 20 (повторов)

Сидя на скамье, возьмитесь за перекладину широким хватом. Тяните её за голову, как можно ниже к шее, затем верните в исходное положение.

2. Тяга сидя к поясу на тренажере (с V-образной рукоятью): 3 x 15 - 20

Сидя на скамье или на полу (в зависимости от модели тренажера), возьмитесь за V-образную рукоять, выпрямите спину, и тяните рукоять к поясу, затем верните рукоять в исходное положение (выпрямляя руки, но не округляя спину!).

3. Тяга сверху на тренажере на грудь: 3 x 15 - 20

Сидя на скамье, возьмитесь за перекладину широким хватом. Тяните её к груди, как можно ближе, затем верните в исходное положение.

4. Гиперэкстензии на "римском стуле". 3 x 15 - 20

Исходное положение - лицом вниз, стопы хорошо закреплены за валики. Руки скрестите на груди или сложите за головой, разгибайте спину, выпрямляясь настолько, чтобы ваше тело образовывало одну прямую линию. Опуститесь в исходное положение.

Упражнения со свободными весами.

Берите гантели весом 2-3 кг, бодибар / гриф весом 4-8 кг. Выполняйте упражнения перед зеркалом, чтобы лучше контролировать себя. Помните о том, что в каждом упражнении на усилии нужно делать выдох.

1. Тяга гантели к поясу: 3 x 15 - 20

Поставьте правое колено и правую руку на скамью. Возьмите в левую руку гантель. Исходное положение - плечи смотрят в пол, левая рука с гантелью вытянута вниз. Подтяните гантель к поясу, не разворачивая плеч, следите за тем, чтобы локоть рабочей руки уходил точно назад без отклонений в

сторону. Затем верните гантель в исходное положение. Выполните сет из 15-20 повторений. Затем смените руку и повторите упражнение.

2. Тага штанги / бодибара в наклоне к поясу: 3 x 15 - 20

Исходное положение - бодибар на полу, колени чуть согнуты - наклоните корпус, чтобы спина была параллельна полу, голову поднимите вверх. Возьмите бодибар широким хватом (шире плеч) и тяните его к поясу, затем выпрямите руки, опуская бодибар, и снова подтяните его к поясу и т.д. На протяжении всего упражнения не круглите спину и смотрите перед собой.

3. Гиперэкстензии лежа на полу: 3 x 15 - 20

Лягте на пол на живот, ноги вместе, руки скрестите за головой или сзади в замок на ягодицах (облегченный вариант), оторвите плечи и грудь от пола, затем опуститесь на пол. Постарайтесь не отрывать ноги от пола на протяжении всего упражнения.

4. Разводка гантелей стоя: 3 x 15 – 20

Исходное положение - стоя, колени чуть согнуты, но не выпячивайте ягодицы назад! руки с гантелями вытянуты вверх, локти слегка согнуты. Разведите руки через стороны - вниз до уровня бедер, так чтобы мизинцы при разводке смотрели в пол, локти остаются слегка согнутыми. Затем вернитесь в исходное положение.

5. Подтягивания на перекладине: 3 x сколько сможете

Возьмитесь за перекладину турника или атлетической стойки широким хватом. Подтянитесь, касаясь перекладины подбородком, затем опуститесь в исходное положение в висе не касаясь пола или опоры. Если вы только начинаете подтягиваться и не можете самостоятельно дотянуться подбородком до перекладины, попросите партнера поддерживать вас за ноги и чуть-чуть помогать на подъеме. Спустя несколько недель, ваши мышцы поймут нагрузку и привыкнут к ней, и вы сможете самостоятельно выполнить 2-3 повторения. С каждой тренировкой пробуйте прибавлять по 1-2 повторений в сете.

Занимаясь в тренажерном зале, комбинируйте упражнения, выполняемые на тренажерах с упражнениями со свободными весами. Если вы только начинаете заниматься с отягощениями, попросите тренера или более опытного человека проконтролировать правильность выполнения упражнений. Заметьте на любом этапе занятий, техника играет первоочередную роль. Если же вы занимаетесь дома, учтите, что вы становитесь "сам себе тренером", и ответственность за технику ложится на вас. Что касается последовательности выполнения упражнений с гантелями, бодибаром, делайте их в том порядке, какой вам нравится.

Приложение 2

Осанка - прежде всего!

Вот несколько простых упражнений, которые помогут вам в этом:

1. *Подпираем стену.* Прислонитесь спиной к стене или двери (желательно там, где нет плинтуса) так, чтобы ваши голени, ягодицы, лопатки, голова были плотно прижаты к стене, а руки вытяните вверх и тоже прислоните к стене. Постарайтесь, как можно дольше удерживать это положение (начинать можно с 30 сек., постепенно увеличивая продолжительность до 2-3 мин.)
2. *Работаем плечами.* Выполняйте круговые вращения плечами вперед (на 16 счетов) - назад (на 16 счетов). Поднимайте плечи вверх, прижимая к шее, и опускайте в исходное положение (повторить 16 раз).
3. *"Поймай волну".* Поставьте ноги чуть шире плеч, слегка согните в коленях, руки опустите на бедра. Приседая, прогибайте спину, на подъёме округляйте (повторить упражнение 16 раз).
4. *Стретч.* Поставьте ноги чуть шире плеч, слегка согнутые в коленях, таз подайте вперед, руки сцепите в замок и вытяните вперед перед собой, округляя спину. Удерживайте положение 20-30 сек.

Эти упражнения вы легко можете выполнять дома, когда есть свободное время (когда смотрите телевизор), на работе во время обеденного перерыва, утром в дополнение к зарядке или за час до сна.

Несколько советов для тех кто, большую часть времени проводит сидя за столом:

- не сидите на краю стула, это автоматически включает вас в режим сутулости, сядьте так, чтобы ваша спина облакачивалась на спинку стула, живот практически касался рабочего стола, локти лежали на столе!
- купите фитбол (швейцарский мяч) и замените им стул, если не на работе то хотя бы дома; вам придется балансировать на мяче, а сутулится при этом, ох как неудобно!
- не прижимайте голову к груди, установите монитор компьютера на уровне глаз, тогда и спина не будет сутулиться, и второй (третий) подбородок с морщинами на шее вам не грозит!

В дополнение ко всему сказанному обязательно пару раз в неделю хорошенько прокачивайте мышцы спины. Крепкий мышечный корсет поможет вам чувствовать себя прекрасно и без труда держать хорошую осанку.

Приложение 3

Сильные руки

1. Бицепс.

Давно знакомая всем мышца. Не беспокойтесь, мы не будем существенно увеличивать руки в объёме, а лишь слегка подчеркнем присутствие бицепса.

Сгибание рук.

Возьмите в руки гантели обратным хватом (ладонями к себе). Станьте прямо, ноги, слегка согнутые в коленях, - на ширине плеч, руки - вдоль туловища, локти прижаты к поясу по бокам. На счет раз - сгибайте одновременно обе

руки. В верхней точке задержите их на секунду и медленно (на 3 счета) возвращайте в исходное положение. Повторить 12-15 раз.

2. Молот.

Исходное положение - см. упр.1, только гантели берем нейтральным хватом (так, как мы обычно берем сумку). Сгибаем и разгибаем руки, не разворачивая гантелей на подъёме. Повторить 12-15 раз.

Трицепс. Об этой мышце вы тоже слышали, - она формирует заднюю часть руки противоположную бицепсу, которая обычно выглядит довольно дрябло у большинства женщин. Трицепс практически не задействован в обычной жизни, поэтому ему стоит уделить особое внимание.

3. Разгибание рук.

Исходное положения - ноги вместе, колени слегка согнуты, спина ровная, но корпус стремится к коленям, голова смотрит вперед. Гантели прижаты к бокам. Разгибайте обе руки строго назад, не отрывая локтей, и возвращайте в исходное положение. Повторите 12-15 раз.

Разгибание рук из-за головы.

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Возьмите в правую руку гантелю, вытяните руку вверх и согните в локте, так чтобы гантеля оказалась за головой на уровне шеи.левой рукой сзади зафиксируйте правое плечо. Вытягивайте гантелю из-за головы, постепенно выпрямляя правую руку, задержитесь на секунду в верхней точке и медленно (на 3 счета) опускайте гантелю за голову. Повторите 12-15 раз. Затем выполните упражнение на другую руку.

Модификация упражнения:

Исходное положение - то же. Возьмите одну четырехкилограммовую гантелю или две двухкилограммовые двумя руками. Опустите руки за голову при этом локти как можно ближе прижмите к голове. Вытягивайте отягощение из-за головы двумя руками, не разводя локтей в стороны, и снова опускайте за голову. Повторите 12-15 раз.

Дельты. Эти мышцы делают плечи округлыми. А как же руки без плеч? - Как рыба без воды! Так что давайте уж нагрузим и дельтовидные мышцы.

1. Подъём гантелей вверх.

Исходное положение - стоя (ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты) или сидя на скамье (спина опирается о спинку). Гантели возьмите в руки и водрузите на плечи. Вытолкните гантели от плеча вверх, разгибая руки, задержитесь на секунду, и на 3 счета опускайте гантели на плечи. Повторите 12-15 раз.

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Гантели возьмите нейтральным хватом, руки слегка согнуты в локтях. Разводите руки точно в стороны до уровня плеч, задержитесь на мгновение, и медленно опускайте гантели вниз. Повторить 12-15 раз.

2. Подъём гантелей вперед-вверх.

Исходное положение - см. упр.2. Гантели возьмите прямым хватом (тыльной стороной вверх), согните слегка руки в локтях и на счет раз поднимайте руки вперед-вверх до уровня глаз, задержитесь на секунду и на 3 счета опускайте руки вниз к бедрам. Повторить 12-15 раз.

Вот минимальный комплекс упражнений, который вам нужно выполнять пару раз в неделю. Каждое упражнение выполняйте по 2-3 сета, отдыхая не более 1 минуты между подходами. Хотите - измените порядок упражнений. В идеале каждая тренировка должна чем-то отличаться от предыдущей. Например, в понедельник - начинаем с бицепсов, а в четверг-пятницу с дельтовидных мышц. В следующий понедельник мы вообще чередуем упражнения - сет на бицепс, сет на трицепс, сет на дельту, и т.д. Главное не запутайтесь и выполните весь комплекс до конца.

Этот комплекс несущественно отличается от классической схемы работы с мышцами, но спустя пару месяцев вы почувствуете, что ваши руки стали сильнее, а мышцы приобретут приятную выразительность. Вы можете также сочетать данный комплекс с любимыми упражнениями на пресс и ноги, а можете выполнять его отдельно, когда выпадет свободные 20-30 мин.

Помните о предварительном разогреве перед силовыми упражнениями, - аэробная разминка до легкой испарины, растяжка, упражнения из школьной практики: круговые вращения плечами, наклоны, повороты, неглубокие приседания. После выполнения силовых упражнений выполните заминку - упражнения на растягивание, восстановление дыхания.

Приложение 4

Стройные ноги

1. Приседания.

Оборудование: обычный стул.

Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытяните вперед, на уровне груди. Приседайте до уровня стула. При этом спину держите идеально прямой. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 20 раз.

2. Выпады.

Оборудование: гантели или бодибар.

Возьмите в руки гантели или положите на плечи бодибар. Сделайте глубокий выпад вперед одной ногой (угол между бедром и голенью должен быть 90 градусов, ваше рабочее колено должно быть на уровне стопы), вернитесь в исходное положение и повторите упражнение на другую ногу.

3. Приседания - "пружины".

Оборудование: гантели или бодибар.

Ноги шире плеч, носки смотрят в стороны. Возьмите в руки гантели и прижмите их к бедрам или положите на плечи бодибар. С ровной спиной присядьте до уровня 90 градусов и начинайте пружинить с небольшой амплитудой до конца, не выпрямляя коленей. Выполните 20-30 пружинящих движений.

5. Приседания - "пружины" с опорой.

Оборудование: степ-платформа, обычная ступенька, гантели или бодибар.

Станьте перед степ-платформой или ступенькой. Сделайте выпад вперед одной ногой, а заднюю - поставьте на ступеньку, руки поставьте на пояс. Выполняйте пружинящие движения не меняя ноги 20-30 раз, при этом старайтесь приседать поглубже. Затем повторите упражнение на другую ногу. Для увеличения нагрузки можете взять в руки гантели или положить на плечи бодибар.

6. *Махи в сторону.*

Оборудование: степ-платформа, ступенька, манжеты - утяжелители.

Станьте боком на ступеньку, руки на пояс, и выполните мах в сторону ровной ногой, слегка коснитесь пола и снова сделайте мах. Повторите 20-30 раз и выполните упражнение на другую ногу. Для увеличения нагрузки можно надеть на щиколотки манжеты-утяжелители. Все упражнения займут не более 15-20 минут. Занимайтесь по этому комплексу не менее 3 раз в неделю (через день), чередуя или совмещая с упражнениями на другие группы мышц. И не забывайте про аэробику (минимум 3 раза в неделю по 30-50 мин.).

Приложение 5

Упражнения для мышц пресса

1. *Скручивания.* Самое популярное упражнение. Включает в работу верхний отдел пресса. Исходное положение – лежа на полу, колени согнуты в коленях, поясница прижата к полу, руки за головой, поддерживают её, локти развернуты, как крылья бабочки, подбородок стремится вверх.

На счет 1 – выполняется подъем корпуса на 30-40 градусов, отрывается только плечевой пояс, на счет 2 возвращаемся в исходное положение.

2. *Обратные скручивания.* Данное упражнение включает в работу нижний отдел пресса. Исходное положение см. упр.1.

На счет 1 – ноги отрываются от пола, колени подтягиваются к груди, на счет 2 – возвращаемся в исходное положение.

3. *Двойные скручивания.* Данное упражнение включает в работу как верхний, так и нижний отдел пресса. Исходное положение см. упр.1.

На счет 1 – одновременно отрываются ноги и корпус от пола, колени стремятся к подбородку, а подбородок к коленям, на счет 2 – возвращаемся в исходное положение.

3. *Косые скручивания.* Данное упражнение включает в работу косые мышцы пресса. Исходное положение – лежа на полу, согнуть ноги в коленях и поставить одну ногу на другую (щиколотку правой ноги положить на колено левой ноги). Левой рукой будем поддерживать голову, а правую положить в сторону на пол для опоры.

На счет 1 – отрываем корпус от пола и тянемся левым локтем по направлению к правому колену, разворачивая корпус в сторону движения. На счет 2 – возвращаемся в исходное положение. Выполняется серия повторений в одну сторону, затем в другую.

4. *Велосипед.* Данное упражнение включает все отделы пресса. Исходное положение – лежа на полу, колени согнуты в коленях, поясница прижата к полу, руки за головой, поддерживают её, локти развернуты, как крылья бабочки.

На счет 1 – подтягиваем левый локоть к правому колену, а правое колено к левому локтю, одновременно отрывая и выпрямляя левую ногу. На счет 2 – не опускаясь на пол, разворачиваем корпус и стремимся уже правым локтем к левому колену, а левое колено к правому локтю, одновременно выпрямляя правую ногу и т.д. После серии повторов возвращаемся в исходное положение.

5. *Полный подъем.* Данное упражнение включает в работу как верхний, так и нижний отдел пресса. Исходное положение см. упр.1. На счет 1 – отрываем корпус и ноги от пола, выпрямляя ноги, устремляем их вертикально вверх, а пальцами рук тянемся к стопам. На счет 2 – возвращаемся в исходное положение.

Приложение 6

Упражнения для укрепления мышц груди

1. Отжимание на мяче.

Для этого упражнения вам понадобится гимнастический мяч (фитбол). И так. Вам необходимо лечь животом на фитбол, затем передвинуться на руках немного вперед. Передвигаться нужно до тех пор, пока ваши ноги не будут находиться на верхней точки мяча. Затем следует упереться руками в пол, руки должны находиться на ширине плеч, точно под вашими плечами. Сгибая руки в локтевых суставах, плавно опуститесь вниз. Задержитесь внизу, а через несколько секунд разгибая руки, вернитесь в исходное положение. Постарайтесь удерживать равновесие. Это поможет вам не скатиться с мяча.

Упражнение следует выполнять в 2 подхода по 10-15 раз.

2. Отжимание от пола.

Исходное положение: упор на прямых руках. Голова должна быть продолжением линии позвоночника. Важно: не тянуть голову вверх, а также не опускать голову вниз. Следует втянуть живот и спину держать ровной. Не прогибайтесь в пояснице. Руки поставьте чуть шире плеч. Сгибая руки в локтях, опуститесь в нижнюю позицию. Затем, разгибая их, вернитесь в верхнюю позицию. После этого задержитесь в верхней позиции на несколько секунд, а затем опять опуститесь вниз. Выполнять упражнение следует в 2-3 подхода по 10-15 раз.

3. Отжимание от стены.

Исходное положение: Встаньте лицом к стене и упритесь руками о стену. После чего ваше тело должно немного наклониться к стене, под небольшим углом. Выполнять отжимание необходимо так, чтобы ваш корпус немного приближался к стене, а потом возвращался обратно в исходное положение. Упражнение следует выполнять по 10-15 раз в 2-3 подхода.

Таблица 4.

Таблица расчета процентного содержания жира в организме (%).

МУЖЧИНЫ				ЖЕНЩИНЫ		
сумма в мм	16-29 лет	30-49 лет	старше 50	16-29 лет	30-49 лет	старше 50
20	8,1	12,1	12,5	14,1	18,4	21,4
22	9,2	13,2	13,9	15,4	19,5	22,6
24	10,2	14,2	15,1	16,5	20,6	23,7
26	11,2	15,2	16,3	17,6	21,5	24,8
28	12,1	16,1	17,4	18,6	22,4	25,7
30	12,9	16,9	18,5	19,5	23,3	26,6
35	14,7	18,7	20,8	21,6	25,2	28,6
40	16,3	20,3	22,8	23,4	26,8	30,3
45	17,7	21,8	24,7	25,0	28,3	31,9
50	19,0	23,0	26,3	26,5	29,6	33,2
55	20,2	24,2	27,8	27,8	30,8	34,6
60	21,2	25,3	29,1	29,1	31,9	35,7
65	22,2	26,3	30,4	30,2	32,9	36,7
70	23,2	27,2	31,5	31,2	33,9	37,7
75	24,0	28,0	32,6	32,2	34,7	38,6
80	24,8	28,8	33,7	33,1	35,6	39,5
85	25,6	29,6	34,6	34,0	36,3	40,4
90	26,3	30,3	35,5	34,8	37,1	41,1
95	27,0	31,0	36,5	35,6	37,8	41,9
100	27,6	31,7	37,3	36,3	38,5	42,6
110	28,8	32,9	38,8	37,7	39,7	43,9
120	29,9	34,0	40,2	39,0	40,8	45,1
130	31,0	35,0	41,5	40,2	41,9	46,2
140	31,9	36,0	42,8	41,3	42,9	47,3
150	32,8	36,8	43,9	42,3	43,8	48,2
160	33,6	37,7	45,0	43,2	44,7	49,1
170	34,4	38,5	46,0	44,6	45,5	50,0
180	35,2	39,2	47,0	45,0	46,2	50,8
190	35,9	39,9	47,9	45,8	46,9	51,6
200	36,5	40,6	48,8	46,6	47,6	52,3

Таблица 5

Индекс массы тела человека

