

# ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ЖЕНЩИНАМИ 21-35 ЛЕТ

Ю.А. Ильюхина, Н.А. Дарданова

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия  
Для связи с авторами: kha-yulianna@yandex.ru, nat-dardanova@yandex.ru

## Аннотация:

Данная статья посвящена актуальным вопросам организации групповых программ силовой направленности в условиях фитнес-клуба. Описан алгоритм и содержание физкультурно-оздоровительных занятий по интегральной методике силовой направленности с женщинами 21-35 лет.

**Ключевые слова:** фитнес, групповые программы, интегральная методика физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет.

## THEORETICAL BASIS OF INTEGRATED METHODS SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES POWER ORIENTATION WOMEN 21-35 YEARS

Y.A. Ilyuhina, N.A. Dardanova

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk, Russia

## Abstract:

This article is devoted to topical issues of the organization of group programs power orientation in a fitness club. The algorithm and the content of sports and recreational activities for the integrated power orientation procedure with women 21–35 years old.

**Keywords:** fitness, group programs, integrated method of health and fitness activities power orientation to women 21-35 years old.

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее десятилетие большую популярность на рынке фитнес-услуг получили физкультурно-оздоровительные занятия силовой направленности. Однако отсутствует четкое определение данного направления, не систематизированы требования к организации и содержанию занятий силовым фитнесом с женщинами в условиях фитнес-клуба [1].

Констатируется ряд устойчивых противоречий между востребованностью групповых силовых программ, отличающихся доступностью и эффективностью тренировочного процесса, и недостаточной разработанностью и системностью представлений как о технологическом алгоритме проектирования, так и о специфике данного вида занятий, что говорит об актуальности данного исследования [2].

**Цель исследования** – теоретически обосновать интегральную методику физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет.

вать интегральную методику физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет.

## Задачи исследования:

1. Разработать алгоритм интегральной методики физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35 лет.
2. Раскрыть структуру и содержание физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности.

**Методы исследования:** анализ научно-методической и специальной литературы, биомеханический анализ состава тела, соматодиагностика по методу Р.Н. Дорохова, оценка уровня физического состояния, метод самооценки Дембо-Рубинштейн, педагогические наблюдения, констатирующий педагогический эксперимент, контрольно-педагогические испытания (тесты), методы математической статистики.

**Организация исследования:** исследование проводилось на базе фитнес-клубов «Гольфстрим» и «САПА-фитнес» г. Смоленска. В констатирующем педагогическом эксперименте приняли участие женщины 21-35 лет ( $n=98$ ), занимающиеся групповыми программами. Длительность констатирующего эксперимента составила 6 месяцев.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Продольное наблюдение за изменениями соматического, двигательного и психологического состояния женщин 21-35 лет на этапе констатирующего эксперимента позволило сделать заключение, что предлагаемые фитнес-клубами программы не решают основные оздоровительные задачи в процессе тренировки, тем самым не удовлетворяя основные потребности и мотивы занимающихся в фитнес-клубах.

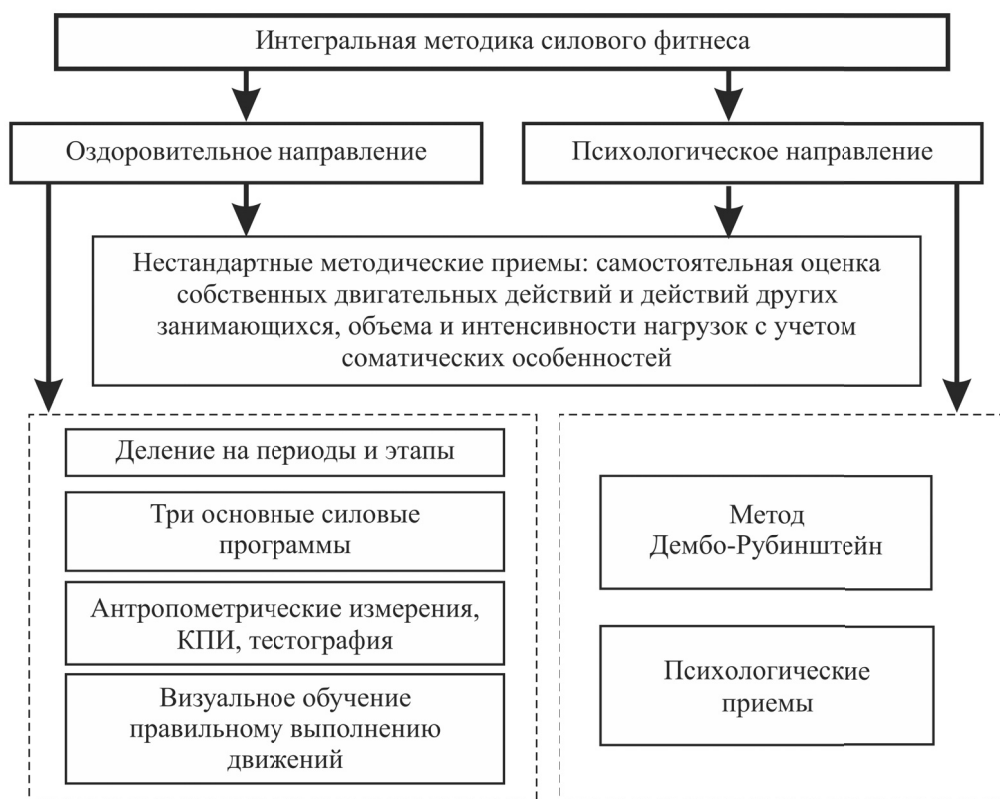
Опрос женщин 21-35 лет, занимающихся в фитнес-клубах г. Смоленска, показал, что

силовые программы группового формата – «Bodysculpt» (BS), «ABT», и «Circuittraining» (CT) – являются наиболее популярными направлениями.

Отличием физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности от классических аэробных программ является применение упражнений с использованием различного дополнительного оборудования (отягощения), выполняемых в достаточно быстром темпе, то есть, темп создает аэробную нагрузку, отягощения – силовую (Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина, 2013).

В результате анализа изменений пространственно-временных характеристик тела обследуемых была сформулирована концепция и разработана интегральная методика силового фитнеса с женщинами 21-35 лет в условиях фитнес-клуба.

Интегральная методика групповых занятий силовым фитнесом включает два направления (рисунок 1):



**Рисунок 1** – Алгоритм разработанной и апробированной интегральной методики групповых занятий силовым фитнесом

## 1. Оздоровительное:

- разделение годичного макроцикла на 2 периода (осенне-зимний, весенне-летний) с последующим делением их на 4 этапа (втягивающий, базовый (I и II), переходный и контрольный);
- использование трех основных силовых программ: BodySculpt, ABT, Circuittraining (круговая тренировка);
- проведение обязательных антропометрических измерений и КПИ, тестография;
- визуальное обучение правильному выполнению физических упражнений посредством сочетания демонстрации и вербального метода;
- использование нестандартных методических приемов: подбор индивидуального объема и интенсивности нагрузок в процессе тренировок с учетом соматического типа.

## 2. Психологическое:

- использование метода самооценки по Дембо-Рубинштейн;
- использование психологических приемов с целью повышения самооценки и мотивации женщин к систематическим занятиям, а также достижения поставленных целей;
- использование нестандартных методических приемов: самостоятельной оценки выполнения собственных двигательных действий и

действий других занимающихся, а также самостоятельного подбора индивидуального объема и интенсивности нагрузок в процессе тренировок.

По структуре весь тренировочный процесс предложенных силовых направлений практически одинаков и состоит из взаимосвязанных мезо- и микроциклов, между которыми проводится оценка уровня физической подготовленности женщин и изменения их компонентного состава тела.

Структура занятия силовых программ «BodySculpt», ABT и Circuittraining включала три основные части: подготовительную (разминка), основную и заключительную (стретчинг) (таблица).

Отличительной особенностью содержания применяемых силовых программ является использование различного оборудования, методов проведения занятий, применяемых средств, а также индивидуального подбора объема и интенсивности нагрузки с учетом соматического типа и уровня физической подготовленности исследуемых.

Индивидуализация физкультурно-оздоровительного процесса в основной части занятия заключалась в изменении исходных положений, варьировании интенсивности нагрузок

**Таблица – Структура и содержание занятий «BodySculpt», ABT и Circuittraining в процессе педагогического эксперимента**

| №                      | Часть занятия               | Средства                                                                                                                                                                                | Музыкальное сопровождение |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>«BodySculpt»</b>    |                             |                                                                                                                                                                                         |                           |
| 1                      | Подготовительная (разминка) | Базовые шаги из степ-аэробики, престретчинг                                                                                                                                             | 130-134 акц/мин           |
| 2                      | Основная                    | Комбинация из силовых упражнений собственным весом, с применением шагов из степ-аэробики (допускаются отягощения в виде манжетов, гантелей, бодибаров и другого оборудования)           | 136-138 акц/мин           |
| 3                      | Заключительная (растяжка)   | Упражнения на расслабление и растягивание мышц                                                                                                                                          | 126-130 акц/мин           |
| <b>ABT</b>             |                             |                                                                                                                                                                                         |                           |
| 1                      | Подготовительная (разминка) | Базовые шаги классической и степ-аэробики, престретчинг                                                                                                                                 | 130-132 акц/мин           |
| 2                      | Основная                    | Упражнения, направленные на проработку мышц нижних конечностей и живота (допускаются отягощения в виде манжетов, бодибаров, ленточных и трубчатых эспандеров, блинов для штанги)        | 134-136 акц/мин           |
| 3                      | Заключительная (растяжка)   | Упражнения на расслабление и растягивание мышц                                                                                                                                          | 126-130 акц/мин           |
| <b>Circuittraining</b> |                             |                                                                                                                                                                                         |                           |
| 1                      | Подготовительная (разминка) | Разновидности ходьбы и бега, прыжков на месте, с изменением направления, престретчинг                                                                                                   | 128-130 акц/мин           |
| 2                      | Основная                    | Упражнения, направленные на укрепление всех мышечных групп и развитие выносливости по принципу круговой тренировки (допускается использование дополнительного инвентаря и оборудования) | 134-136 акц/мин           |
| 3                      | Заключительная (растяжка)   | Упражнения на расслабление и растягивание мышц                                                                                                                                          | 126-128 акц/мин           |

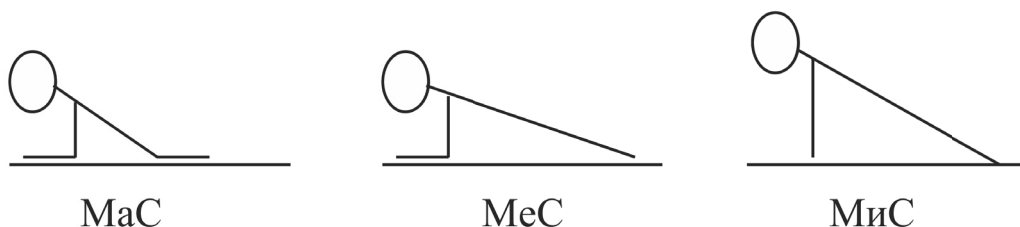


Рисунок 2 – Варианты исходных положений в упражнении «планка» в зависимости от соматического типа

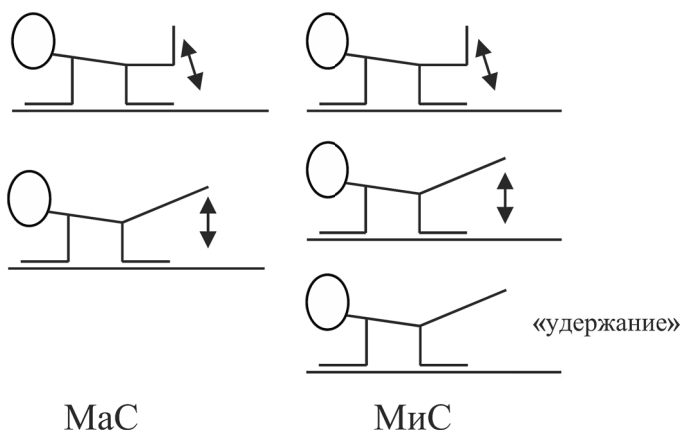


Рисунок 3 – Варианты «прогрессии» в зависимости от соматического типа

посредством изменения длины рычага.

Например, в упражнении «планка» женщинам МаС типа предлагалось исходное положение в упоре на предплечьях стоя на коленях, МеС типа – в упоре на предплечьях и носках, МиС типа – стоя в упоре на прямых руках и носках (рисунок 2).

Для варьирования интенсивности нагрузки использовался метод «прогрессии» с учетом соматического типа женщин. Например, в упражнении на ягодичные мышцы в упоре на коленях и предплечьях, разгибание бедра женщины МаС типа выполняют 8 подходов по 8 раз согнутой в коленном суставе ногой, затем то же прямой ногой 16 подходов по 8 раз. При этом женщины МиС типа то же упражнение выполняют с прогрессией: согнутой в коленном суставе – прямой ногой – удержание прямой ноги в течение 8 подходов по 8 счетов (рисунок 3).

## ВЫВОДЫ:

1. Разработан алгоритм интегральной методики физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности с женщинами 21-35

лет, включающий оздоровительное и психологическое направления.

2. Структура физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности «Bodysculpt», АВТ и Circuittraining включает три части: подготовительную (разминка), основную и заключительную (стретчинг)), в содержании которых используется различное оборудование, методы проведения занятий (интервальный, переменный, круговой и др.), применяемые средства, а также индивидуализация подбора объема и интенсивности нагрузки с учетом соматического типа и уровня физической подготовленности исследуемых.

Таким образом, предложенная интегральная методика физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности включает планирование тренировочных циклов, основанных на последовательном использовании разных программ силового фитнеса и построении занятий с учетом соматических и психологических характеристик женщин 21-35 лет, что будет способствовать изменению их компонентного состава тела, уровня физического состояния и физической подготовленности.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Антипенкова, И. В. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учетом соматических показателей и мотивации / И. В. Антипенкова, Ю. А. Ильюхина // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 82.
2. Дарданова, Н. А. Силовой тренинг: фитнес-программы : учебно-методическое пособие / Н. А. Дарданова, Д. А. Сулимова, Ю. А. Ильюхина. – Смоленск : СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

**BIBLIOGRAPHY**

1. Antipenkova I. V. Individual approach to fitness with middle-aged women, taking into account physical performance and motivation / I. V. Antipenkova, Y. A. Ilyuhina // Theory and Practice of Physical Culture. – 2013. – № 7. – S. 82.
2. Dardanova, N. A. Strength training fitness program: teaching manual / N. A. Dardanova, D. A. Sulimova, Y. A. Ilyuhina. – Smolensk : SGAFKST, 2013. – 122 p.

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

Ильюхина Юлия Александровна – старший преподаватель кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.

Дарданова Наталья Александровна – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.