

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 18–25 ЛЕТ

А. И. Юдина, О. И. Панченко

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Российская Федерация
e-mail:yudina892@mail.ru; truhacheva.1991@mail.ru*

В статье представлена разработанная авторами рекреационная фитнес-программа для женщин молодого возраста (18–25 лет), рассчитанная на 3 месяца. Программа содержит теоретические и практические разделы, психологическую подготовку, восстановительные мероприятия.

The article presents a recreational fitness program developed by the authors for young women (18–25 years old), designed for 3 months. The program contains theoretical and practical sections, psychological preparation, rehabilitation measures.

Ключевые слова: фитнес; рекреация; программа; проект.

Keywords: fitness; recreation; program; project.

Введение. Фитнес для женщин – это обязательное условие поддержания здоровья и красоты. В результате регулярных занятий фитнесом укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная системы, улучшается кровообращение, уменьшается количество лишнего жира, фигура приобретает красивые очертания, снижается уровень стресса [1].

Внешняя привлекательность и похудение являются очень актуальными показателями для женщин. Ведь лишний вес лишает привлекательности и здоровья, а стройная, подтянутая, спортивная женщина в любом возрасте привлекает намного больше внимания, чем ее противоположность. Фитнес поможет сбросить женщинам лишние килограммы, нормализовать вес и сформировать желаемые очертания фигуры [3].

По данным Росстата численность населения Российской Федерации возрастной категории 18–25 лет на 1 января 2021 года составила 3 329 784 человек. Это больше трети населения страны, которое влияет на социально-экономическое развитие общества. Поэтому очень важно данной категории людей заниматься физической культурой и держать свой организм в тонусе.

В настоящее время можно встретить женщин в фитнес-клубах города Омска, которые занимаются самостоятельно, либо с тренером. Эффективно организовать тренировку, укрепить здоровье средствами фитнеса, подтянуть фигуру – это основные задачи фитнес-центров.

Цель исследования – спроектировать структуру общеразвивающей рекреационной фитнес программы для женщин 18–25 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научную и методическую литературу, интернет-источники.
2. Проанализировать существующие программы в г. Омске с элементами рекреационного фитнеса.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, интернет-источников, проектирование.

Организация исследования. Исследование проводилось поэтапно. На первом этапе была выбрана тема, поставлена цель, определены задачи. Второй этап – поиск информации о наличии программ в г. Омске с элементами рекреационного фитнеса и теоретический анализ. Изучались и анализировались официальные сайты клубов, была проведена беседа с организаторами. Третий этап – проектирование общеразвивающей рекреационной фитнес-программы для женщин 18–25 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения поставленной цели нами был произведен обзор существующих программ в г. Омске с элементами рекреационного фитнеса (таблицы 1–4). Проанализированы 4 программы и описаны 4 параметра: возраст участников, объем и сроки проведения программы, цели и задачи программы, содержание программы.

Таблица 1. – Программа «Фитнес – здоровье женщины» (18–40 лет)

Объем и сроки проведения программы	1 год (72 часа)
Цели и задачи программы	Цель программы – формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии. Задачи программы: – формирование устойчивых мотивов; – развитие позитивного отношения к движению; – овладение основами техники выполнения упражнений; – развитие физических качеств и двигательных навыков; – развитие и реализация индивидуальных способностей
Содержание программы	Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности с помощью правильного планирования тренировочного процесса. Разработанная программа включает в себя следующие комплексы занятий: ритмическую гимнастику, шейпинг, аэробику, фитбол-аэробику, релаксирующую гимнастику. Проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях; программа предполагает приобретение опыта индивидуальной и коллективной работы; занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений.

Таблица 2. – Программа «Фитнес для женщин» (20–50 лет)

Объем и сроки прохождения программы	1 год (85 часов)
Цели и задачи программы	Цель программы – содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Задачи программы: – укреплять здоровье, приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию; – совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки; – воспитывать дисциплинированность, формировать коммуникативные компетенции
Содержание программы	Теоретические сведения (основы знаний). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Дыхательные упражнения.

Таблица 3. – Программа «Фитнес – аэробика» (18–50 лет)

Объем и сроки проведения программы	2 года (432 часа)
Цели и задачи программы	Цель программы – мотивация к здоровому образу жизни посредством освоения основ аэробики и шейпинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности. Задачи программы: – укрепление здоровья; – выработка правильной осанки, походки; – профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы; – повышение умственной и физической работоспособности; – развитие музыкальности, чувства ритма. улучшение психического состояния, снятие стрессов
Содержание программы	Программа хорошо подходит женщинам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной группе, так как имеет оздоровительную направленность. Занятия проводятся под музыку, которая создает особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние женщин. Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений.

Таблица 4. – Программа «Фитнес для взрослых» (20–50 лет)

Объем и сроки проведения программы	1 год (126 часов)
Цели и задачи программы	Цель программы – физическое развитие, повышение функциональных возможностей путем фитнес-тренировок и самостоятельного применения полученных знаний и умений в повседневной жизни. Задачи программы: – обучать навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; – развивать физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация; – создавать условия для улучшения психического состояния, снятия стрессов; – формировать музыкально-двигательные навыки и умения
Содержание программы	Упражнения на укрепление ног; упражнения на укрепление рук. Разработка и демонстрация собственных комплексов упражнений. Знакомство с техникой выполнения упражнений слайд-аэробики. Показ и выполнение комплекса упражнений, имитирующих движение при беге на коньках, лыжах или роликах. Показ самостоятельно составленных комплексов упражнений

По итогу обзора указанных программ с элементами рекреационного фитнеса, был сделан вывод, что на данный момент в Омске дефицит программ для женщин, желающих совместить тренировки по фитнесу с рекреационной деятельностью. Поэтому нами была спроектирована модель общеразвивающей рекреационной фитнес-программы для женщин 18–25 лет с дальнейшим возможным выездом в Муромцевский район. Программа включает в себя лекционные занятия, тренировки и восстановительные мероприятия.

Проект рекреационной фитнес-программы

Цель программы – сохранить и укрепить здоровье, уравновешивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму.

Задачи программы:

1. Повысить уровень физической работоспособности, развить физические качества, такие как сила и выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
2. Укрепить здоровье занимающихся, содействовать их физическому развитию, повышению физической подготовленности, формированию правильной осанки.
3. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
4. Обогащать занимающихся специальными знаниями в области фитнеса, сформировать гигиенические навыки, приучить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Количество часов – 33.

Таблица 5. – Структура рекреационной фитнес программы

№	Содержание раздела	Кол-во часов
1	Теоретический раздел (лекции) Лекция «Особенности женского правильного рациона, принципы здорового меню». Лекция «Принципы оздоровительной тренировки». Лекция «Польза утренней зарядки». Лекция «Вредные продукты питания». Лекция «Чем полезна аквааэробика?». Лекция «Здоровый образ жизни и его составляющие». Лекция «Фитнес для всех»	8 1 1 2 1 1 1 1
2	Практический раздел ОФП (общая физическая подготовка) Тренировки, направленные на повышение общей физической подготовленности. Кроссфит СФП (специальная физическая подготовка) Стретчинг, йога (MindBody) Аквааэробика Тренировка направления AVL Тренировка на выносливость	18 6 5 1 12 5 2 2 3
3	Техническая подготовка Обучение основам упражнений. Разбор техники упражнений, показ и разбор упражнений силовой части. Правила пользования инвентарем для занятий фитнесом	3
4	Восстановительные мероприятия Кедровая баня Осиновая баня Проливание маслом Ширад-Хара.	4 1 1 2
ИТОГО:		33

Разработанная нами общеразвивающая рекреационная фитнес-программа для женщин 18–25 лет включает в себя 4 раздела: теоретический, практический, техническая подготовка, восстановительные мероприятия. Особенностью нашей программы является то, что она включает в себя и общую, и специальную физическую подготовку, также полезные лекции для женщин.

Программа уникальна тем, что после ее прохождения нашим участницам будет дана возможность отправиться в фитнес-тур в Муромцевский район. Фитнес в дали от цивилизации на природе в лесу даст возможность получить хорошее настроение и заряд бодрости на долгое время, поскольку свежий воздух положительно влияет на психофизическое состояние. Благодаря обилию кислорода в свежем воздухе значительно повышается выносливость, организм быстрее восстанавливается. Также на природе значительно улучшается психическое состояние человека – он становится спокойным, оптимистичным и уравновешенным. К тому же, занимаясь на свежем воздухе, нередко можно встретить единомышленников и завязать полезные знакомства.

Далее мы разработали программу тура.

В первый день будет происходить сбор участников рекреационного фитнес-тура у спортивно-концертного комплекса имени Виктора Блинова. Выезд участников рекреационного фитнес-тура из г. Омка в село Курганка. Выезд из Курганки на базу отдыха «Лукоморье». По приезду на базу, размещение участников по номерам гостиниц. Далее следует послеобеденная тренировка, направленная на повышение общей физической подготовленности. После тренировки обед и свободное время. После ужина вечерняя лекция по правильному питанию.

День второй. Утренняя гимнастика. После обеда лекция на тему красоты и здоровья женщин. Лимонная вода натошак: полезно ли? Что происходит с кожей, когда вы выходите на улицу в мороз? Что нужно знать о стрессовой сыпи на лице и теле? Что вызывает отеки тканей организма и серьезно ли это? Натуральная косметика: за и против. Вечерняя тренировка.

На третий день – утренняя йога. 6 асан, с которых стоит начинать утро. После обеда тренировка на выносливость. Далее посещение кедровой бани. Вечерняя лекция «Продлеваем молодость».

День 4. Утренняя зарядка с акцентом на мышцы спины. Экскурсия на озеро Линево, проливание маслом Ширад-Хара (масляная процедура, которую называют процедурой расслабления, очищения и полной релаксации). Акваэробика, упражнения на воде. Вечерняя лекция «Польза утренней зарядки».

На пятый день – утренняя зарядка (кроссфит). Все что нужно, чтобы взбодриться. Посещение осиновой бани. Вечерняя лекция на тему «Вредные продукты питания: врага надо знать в лицо».

День 6 – утренняя акваэробика. Формируем бедра и ягодицы, внешнюю и внутреннюю поверхность бедра. Укрепляем мышцы груди, спины и плечевого пояса. Игра в волейбол на спортивной площадке. Тренировка «на пресс» после обеда. Вечерняя лекция на тему «Чем полезна акваэробика?»

День 7 – утренний кроссфит. Соревнования по спортивному ориентированию. Дневная тренировка «на ноги и пресс». Вечерняя лекция на тему «Здоровый образ жизни и его составляющие». Отъезд в г. Омск.

Заключение. Таким образом, изучив научно-методическую литературу и интернет источники, а также на основании проанализированных программ с элементами рекреационного фитнеса, мы разработали проект рекреационной фитнес-программы для женщин 18–25 лет. Определили ее цель и основные задачи. Программа рассчитана на 3 месяца, она может реализовываться в фитнес-клубах, в фитнес-центрах, после окончания программы можно организовать фитнес-тур в Муромцевский район на 7 дней. Мы изложили краткую структуру рекреационной фитнес-программы, описали основные ее разделы.

Помимо структуры, мы разработали содержание программы. В содержании подробно описали каждый день программы, опираясь на разработанную ранее структуру и количество часов, отведенных на ее реализацию. Разработанная нами рекреационная программа по фитнесу определяется стремлением удовлетворить различные физкультурно-спортивные

и оздоровительные интересы женщин. Учитывая, что в содержание понятия «фитнес» входят многофакторные компоненты – планирование жизненной карьеры, гигиена тела, физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, социальная активность, психоэмоциональная регуляция, в том числе борьба со стрессами и другие факторы здорового образа жизни, количество создаваемых фитнес-программ практически не ограничено.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Аксарина, И. Ю. Особенности содержания фитнес-программ для женщин / И. Ю. Аксарина, К. К. Саулина // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2021. – № 10 2 (61). – С. 123–126.
2. Булгакова, М. С. Фитнес-туры как разновидность спортивно оздоровительного туризма / М. С. Булгакова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015 – С. 323–327.
3. Бороухина, Е. В. Фитнес-нагрузки как компонент здорового образа жизни / Е. В. Бороухина, Т. П. Лопатина // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 32-1. – С.10–16.
4. Дерюжова, Н. В. Выбор вида фитнеса, как системы тренировок / Н. В. Дерюжова, Г. П. Кузнецова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. – С. 285–288.
5. Егорова, Е. А. Особенности организации аквааэробики для женщин / Е. А. Егорова, О. Ю. Романова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. – С. 218–220.