

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«РОЛЬ ФИТНЕСА И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В БОРЬБЕ  
С ЛИШНИМ ВЕСОМ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Поляковой Афины Георгиевны

Научный руководитель  
доцент, к. м. н., доцент  
кафедры теоретических основ  
физического воспитания

\_\_\_\_\_ Царева Н.М  
подпись, дата

Зав. кафедрой  
теоретических основ  
физического воспитания,  
к. м. н., доцент

\_\_\_\_\_ Беспалова Т. А.  
подпись, дата

Саратов 2018

## Введение

В современном мире большинство людей стремится к здоровью и красоте. Само понятие "красота" воспринимается каждым человеком по-разному в зависимости от пола, возраста, образования, рода деятельности и состояния здоровья. В юности под красотой понимают идеальные черты лица, стройную фигуру и наличие модной одежды. Но уже в зрелом возрасте приходит осознание того, что красота – это, прежде всего, крепкое здоровье, которое позволяет в полной мере наслаждаться жизнью. Получается, в широком смысле понятие красота представляет собой физическое и психическое здоровье.

Проблема укрепления и сохранения здоровья была актуальна во все времена. Учеными древности были заложены основы современных представлений по данному вопросу. Издавна существует два подхода к оздоровлению человека: медицинское вмешательство и побуждение к здоровому образу жизни. Так Гиппократ заметил, что на возникновение болезни могут влиять не только внешние условия среды, но и темперамент, тип телосложения и образ жизни. Демокрит говорил о важности пребывания в состоянии спокойствия для сохранения духовного здоровья. Пифагор сформулировал главные принципы оздоровления: «Любым способом следует избегать и отсекалть огнем, железом и всеми другими средствами от тела болезнь, от души — невежество, от желудка — излишество, от города — смуту, от дома — раздор, от всего в целом — неумеренность».<sup>1</sup>

Каждый человек выбирает определенный образ жизни, тем самым регулируя вероятность развития у себя какого-либо заболевания. К числу негативных факторов, оказывающих влияние на здоровье населения, относят: табакокурение, малую двигательную активность, алкоголизм, неправильное питание, наркоманию, злоупотребление лекарственными средствами,

---

<sup>1</sup> Ямвлих. *О Пифагоровой жизни* / Пер. с древнегреч. И.Ю. Мельниковой. - М.: Алетея, 2002. - 192 с.

неблагоприятные жилищные условия, стресс, одиночество, низкий культурный и образовательный уровень, недосып, отсутствие режима дня.

По данным опроса физической культурой регулярно занимаются лишь 10-15% населения, хотя в настоящее время существует множество программ и методик, направленных на повышение двигательной активности. Именно гиподинамия является частой причиной возникновения болезней цивилизации (они же болезни образа жизни). Недостаточная физическая активность и неправильное питание привели к одной из глобальных проблем человечества – ожирению.

К счастью, с появлением фитнеса, в области оздоровительных технологий начали происходить положительные изменения. Число людей, занимающихся в фитнес – клубах, с каждым годом только растет. Более 60% от общего числа составляют женщины. И такой интерес вполне объясним: фитнес не только способствует оздоровлению организма, но и позволяет женщине реализовать стремление к красоте и совершенству, что придает ей уверенности в своих силах и повышает интерес окружающих к ее личности. Лишний вес является не только причиной развития многих заболеваний, но и влияет на женскую самооценку.

Немаловажную роль в борьбе с лишним весом играет правильно организованное сбалансированное питание. Организм не должен страдать от нехватки питательных веществ и энергии. При составлении программы питания необходимо учитывать индивидуальные особенности женщины, уровень физической активности в течение дня и антропометрические данные.

**Актуальность** данной проблемы не вызывает сомнений. По последним данным Всемирной Организации Здравоохранения более 1 миллиарда человек в мире имеют лишний вес. В России более 30% населения страдают ожирением, и с каждым годом эта цифра продолжает расти, при этом увеличивается число детей и подростков, имеющих лишний вес. Именно эти

данные позволяют рассматривать ожирение как глобальную эпидемию, охватывающую миллионы людей по всему миру.

**Объект исследования** - процесс наблюдаемых изменений, протекающих в организме под влиянием характера питания и занятий фитнесом.

**Предмет исследования** – десять женщин в возрасте 25 – 35 лет, регулярно занимающиеся в фитнес – клубе «Женская территория» города Саратова.

**Целью** работы является изучение влияния фитнеса и правильного питания на показатели лишнего веса у женщин 25-35 лет.

**Гипотеза:** предполагается, что регулярные занятия фитнесом в комплексе с соблюдением принципов рационального сбалансированного питания позволят избавиться от лишнего веса и улучшить состояние здоровья женщин 25 – 35 лет с нарушением обменных процессов в организме.

Для достижения **цели** дипломной работы были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить доступную литературу, посвященную здоровому образу жизни, проблеме нарушений обменного характера, которые приводят к появлению лишнего веса, особенностям тренировочного процесса для женщин и методикам составления программ питания.

2. Изучить влияние рационального сбалансированного питания и занятий фитнесом на лишний вес у женщин 25 – 35 лет с нарушением обменных процессов в организме.

3. Разработать и применить наиболее эффективные методики проведения занятий фитнесом и составления программ питания для женщин 25 – 35 лет с нарушением обменных процессов.

4. Проанализировать полученные результаты за период с декабря 2017 года по май 2018 года (до и после применения разработанных методик) в группе из десяти женщин 25 – 35 лет с нарушением обменных процессов и сделать соответствующие выводы.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Анализ доступной и современной литературы;
2. Анкетирование участников эксперимента;
3. Антропометрические методы;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

## **Основное содержание работы**

Слово "фитнес" появилось в 70-е года XX века в Америке. В переводе с английского "fitness" означает "пригодность", "соответствие". На самом деле история фитнеса насчитывает тысячи лет с момента появления первых людей.

В современном мире фитнес – это не только регулярные физические упражнения, но и сбалансированное питание, режим дня, определенное мировоззрение, активный отдых. Сейчас каждый человек сам решает заниматься ему фитнесом или нет. Но нельзя отрицать тот факт, что физическая активность имеет огромное значение для всестороннего развития организма, укрепления здоровья и профилактики многих заболеваний.

На сегодняшний день существует большое количество направлений фитнеса. Несмотря на то, что они похожи, каждое из них имеет определенную цель: увеличение мышечной массы тела, уменьшение жировых отложений, развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно - сосудистой системы, духовное развитие.

На данный момент существует около 200 фитнес-программ, которые представлены следующими направлениями:

1. Фитнес - тренировки в тренажерном зале. Сейчас практически каждый фитнес-клуб оснащен современным оборудованием, которое подобрано под определенные зоны (кардио зона, силовые тренажеры, зона со свободными отягощениями и зона для растягиваний). Подбор комплекса занятий должен осуществляться профессионалом, исходя из индивидуальных особенностей организма и поставленных задач. Каждый комплекс имеет свои отличительные особенности и приводит к разным результатам. Преимущество занятий с тренажерами состоит в

том, что они могут изолировать работающую мышцу от других. Тренажеры более безопасны и легки в использовании.

2. Групповые кардиотренировки. Их еще называют аэробные тренировки. Они способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сжиганию жира и общему снижению веса. К этому направлению относят классическую степ-аэробiku, танцевальные виды аэробики (хип-хоп, финк-аэробика, джаз-аэробика, латин-аэробика, танго, сальса, афро-аэробика), slide-аэробiku и др.
3. «Циклическая» аэробика. Она представляет собой группу программ, в которых используются циклические виды физической активности под музыку с разнообразными гимнастическими движениями. Они способствуют эффективной тренировке мышц и сосудов. Примером такой программы может служить разработка «сайклинг» американского велосипедиста Джонни Голдберга.<sup>2</sup> Он разработал облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых фитнес-клубах. Программа включает в себя непрерывную езду на велотренажере под музыку с выполнением дополнительной нагрузки (подъемы корпуса, движения рук).
4. Силовые виды фитнеса и аэробики. Данное направление составляет примерно 40-50% от всех программ, предлагаемых фитнес-клубом. Силовые тренировки могут быть направлены на проработку определенных проблемных зон, либо на тренировку всех мышечных групп организма. Для повышения эффективности подобных занятий широко применяют различный спортивный инвентарь: гантели, бодибары, медицинские мячи, гири, эспандеры, памп-штанги). Занятия силовыми видами фитнеса сохраняют специфику аэробики, то есть проводятся практически без пауз, под музыкальное сопровождение, с

---

<sup>2</sup> Голякова Н. Н. Оздоровительная аэробика: учебно - методическое пособие. - М: Берлин: Директ - Медиа, 2015. - 145 с.

- соблюдением общего формата урока (с разминкой, основной частью, «заминкой»).
5. Программы с элементами восточных видов единоборств. Комплексы упражнений этих программ направлены на совершенствование тела, развитие физических способностей, приобретение навыков самообороны и умения быстро реагировать на ситуацию. Большой популярностью сейчас пользуются аэробика с элементами бокса и кикбоксинга, ушу, дзюдо, тайцзи, каратэ.
  6. Координационные тренировки. Они сравнительно недавно выделились в самостоятельный блок. Особой популярностью эти программы пользуются у детей и людей после 40 лет. Для проведения координационных тренировок используют специальный инвентарь: резиновые полусферы (BOSU), подвижные платформы (CORE), мягкие поролоновые валики, аэропеды, резиновые модули, набивные мячи.
  7. Программы на гибкость. Развитие гибкости обеспечивает подвижность в суставах, эластичность мышц, связок, сухожилий, улучшение кровообращения, увеличение силы, уменьшение риска травм, психологическое и физическое расслабление. В каждом фитнес-клубе существуют групповые программы на гибкость (flex). Также упражнения на гибкость являются неотъемлемой частью других программ: они используются в разминочной и заключительной части тренировок.
  8. Программы Mind&Body (разумное тело). Они призваны помочь людям жить в гармонии со своим телом, улучшают здоровье, снимают стресс и напряжение, являются средством реабилитации при различных заболеваниях, подходят людям всех возрастов независимо от уровня физической подготовки. К данному направлению относят: различные виды йоги и пилатеса, йогалатес, цигун, калланетика, бодифлекс, МФР (миофасциальное расслабление).

9. Комбинированные виды аэробики. Ярким представителем этой группы является функционально-силовой тренинг, который представляет собой гармоничное сочетание функциональных и силовых упражнений с целью более глубокого и эффективного воздействия на мышцы тела.
10. Регламентированные программы. В данном случае речь идет об авторском составлении программ тренировок. К таким программам, например, относят систему тренировок Лес Миллс.

Чаще всего для коррекции фигуры женщины выбирают силовой фитнес, так как он позволяет проработать желаемые пропорции тела: уменьшить талию и руки, увеличить ягодицы, проработать мышцы пресса, в то время как кардиотренировки и аэробика способствуют общему снижению веса.<sup>3</sup> Фитнес – упражнения данного вида способствуют увеличению естественного метаболизма, благодаря чему процесс сжигания жира продолжается и после окончания тренировки. Регулярные силовые упражнения позволяют худеть на 5-7 килограмм за 2-3 месяца, но только лишь тренировки не смогут гарантировать нужный результат, помимо этого необходима коррекция питания, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня.

Несмотря на то, что фитнес появился в России сравнительно недавно, он пользуется большой популярностью. Его главной целью является не достижение высоких спортивных результатов, а побуждение к здоровому образу жизни и сохранение здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека почти на 50 % связано с его образом жизни, примерно на 20 % зависит от влияния окружающей среды (воздух, вода, пища), на 15 % связано с наследственностью, оставшиеся же 15 % подвластны медицине.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Делавье Ф., Гандил М.; пер. с англ. Боженков В. М. Анатомия силовых тренировок для женщин. - Минск: Попурри, 2015. - 368 с.

<sup>4</sup> Багнетова Е. А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник. - М: Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 268 с.

Следовательно, состояние организма во многом зависит от того, насколько здоровый образ жизни ведет человек.

Сбалансированное питание является одной из главных составляющих здорового образа жизни людей.

Организм человека нуждается в регулярном поступлении энергии из внешней среды. Источниками энергии служат питательные вещества (белки, жиры, углеводы), попадающие в организм с продуктами питания. Кроме того, в пищевых продуктах содержатся витамины, минеральные вещества, вода, органические кислоты, дубильные и другие компоненты. Не являясь источниками энергии, они необходимы для обменных процессов в организме.<sup>5</sup>

Количество необходимых питательных веществ для каждого человека индивидуально и зависит от пола, возраста, массы тела, профессии, физической активности, особенностей климата, национальные особенности приготовления пищи.

Развитие ожирения чаще всего бывает из-за нарушения баланса между энергией, поступающей с пищей и энергетическими затратами организма. Если организм не расходует поступающие калории, они превращаются в жир, который накапливается в подкожной жировой клетчатке, сальниках, брюшной стенке, на внутренних органах. Это приводит к увеличению массы тела и нарушениям в работе многих систем организма.

Избыточному увеличению массы тела способствуют следующие факторы: малоподвижный образ жизни, генетическая наследственность, несоблюдение принципов рационального сбалансированного питания, эндокринные заболевания, стрессы, неправильный образ жизни, прием некоторых лекарств (стероиды, инсулин, противозачаточные таблетки),

---

<sup>5</sup> Окорочкова, Ю.И.; Еремин, Ю.Н.; Гигиена питания – 3-е изд-во: М.: Медицина, 1973 г. – 368с.

определенные физиологические состояния, такие как беременность, лактация, климакс.

При наличии избыточного веса человеку необходимо обратиться за консультацией к диетологу, психологу и инструктору по лечебной физкультуре. Для диагностики ожирения специалист должен тщательно изучить семейную предрасположенность, образ жизни, привычки, характер питания, режим двигательной активности, имеющиеся заболевания. С целью определения формы ожирения, применяют вспомогательные методы: УЗИ, компьютерная томография, рентгенологическая денситометрия. Кроме того, пациентам с избыточной массой тела необходим контроль артериального давления, уровня глюкозы, триглицеридов, холестерина, липопротеидов, мочевой кислоты в биохимическом анализе крови.

Обычно лечение ожирения начинают с назначения гипокалорийной диеты и выполнения физических упражнений, которые необходимы для повышения метаболизма. Если ИМТ превышает показатель 30, либо ранее прописанная диета не дает улучшений на протяжении 3-4 месяцев, подключают фармацевтические препараты, которые способны подавлять аппетит, уменьшать усвоение питательных веществ или улучшать гормональный фон.

Методы оперативного лечения ожирения применяют в случае стойкого удержания веса при ИМТ более 40. В современном мире часто проводят следующие операции: бандажирование желудка, вертикальная гастропластика, гастрощунтирование, липосакция и абдоминопластика.

В лечении ожирения большую роль играет психотерапия. На консультациях (индивидуальных или групповых) человека учат бороться со стрессом, не используя для этой цели пищу, помогают найти мотивацию и преодолеть диетические срывы. Именно устойчивая мотивация помогает человеку покинуть привычную зону комфорта и сделать шаг в сторону:

отказаться от привычного образа жизни. Проблема ожирения является одной из самых актуальных в современном мире.

Для проведения педагогического эксперимента была сформирована группа из десяти женщин в возрасте 25 – 35 лет, которые не имели противопоказаний для занятий фитнесом. Отбор испытуемых проводился с учетом специфики, особенностей выбранной тематики и поставленных задач.

Исследование проводилось на базе фитнес – студии «Женская территория» в течение шести месяцев (с декабря 2017 по май 2018). Частота занятий – 3 раза в неделю по 60 минут.

**На первом этапе исследования** (сентябрь 2017) была изучена доступная литература, посвященная здоровому образу жизни, проблеме нарушений обменного характера, которые приводят к лишнему весу, особенностям тренировочного процесса для женщин и методикам составления программ питания.

**На втором этапе** (октябрь – ноябрь 2017) была разработана методика оздоровительной тренировки для женщин с целью коррекции веса. Так же были составлены индивидуальные программы питания для всех занимающихся с дефицитом калорий в суточном рационе.

**На третьем этапе** (декабрь 2017 – май 2018) был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого проверялась эффективность составленной методики оздоровительной тренировки и программ питания для женщин 25 – 35 лет с учетом индивидуальных особенностей. Итогом этого стало написание выпускной квалификационной работы.

Каждая участница эксперимента вела дневник самоконтроля, в котором регулярно фиксировались следующие данные: общее состояние организма, давление и пульс, антропометрические показатели, физическая активность в

течение дня, результаты выполнения упражнений, режим питания и фазы менструального цикла.

Для достижения цели дипломной работы была разработана методика проведения оздоровительной тренировки с целью коррекции веса у женщин в возрасте 25 – 35 лет и составлена программа питания для всех испытуемых.

Для того чтобы проследить динамику изменений, происходящих в организме под влиянием правильного питания и фитнеса, все участники эксперимента выполняли следующие измерения:

1. взвешивание,
2. измерение частей тела,
3. измерение процентного содержания жира в организме,
4. анализ крови на гликированный гемоглобин.

## **Заключение**

Проблема ожирения является одной из самых актуальных в современном мире, в частности среди женщин.

Лишний вес – это не только эстетическая проблема. Ожирение является фактором риска развития многих серьезных осложнений, таких как сахарный диабет, заболевания желудочно – кишечного тракта, нарушения в работе сердечно – сосудистой системы, панкреатит, варикозное расширение вен, артериальная гипертензия, болезни печени, ишемический инсульт, нарушения функций дыхания, подагра, остеоартроз, аменорея, бесплодие. Более того, люди страдающие ожирением, обычно живут на 10 – 12 лет меньше, чем их сверстники с нормальной массой тела.

Актуальность данной проблемы заключается еще и в том, что количество людей с избыточным весом постоянно растет. Такой прирост составляет около 10% от прежнего количества за каждые 10 лет.

Борьба с лишним весом – это очень сложный и долгий процесс, к которому необходимо подходить комплексно.

В данной работе было рассмотрено влияние фитнеса и правильного питания на показатели лишнего веса среди женщин в возрасте 25 – 35 лет.

На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. В ходе анализа литературных источников мы выяснили, что ожирение представляет собой избыточное накопление жира в организме человека. Основными причинами его повсеместного распространения являются неправильное питание с преобладанием в рационе жирной, сладкой, соленой пищи, несоответствие потребляемых калорий энергетическим потребностям организма и гиподинамия. Проблема лечения лишнего веса была хорошо известна еще в древности и является актуальной по сей день. Во все времена ученые стремились

найти способ избавления от этого недуга, порой прибегая к очень опасным методам, таким как длительное голодание, прием «волшебных» таблеток и паразитов (гельминтов), употребление наркотических веществ и алкоголя, высасывание пищи из желудка. В современном мире основными методами лечения ожирения являются строгое соблюдение принципов правильного питания с дефицитом суточной калорийности рациона и дозированная физическая нагрузка (занятия фитнесом).

2. Занятия фитнесом и правильное питание невозможно отделить друг от друга, только в совокупности они помогут избавиться от лишнего веса и быстро достичь поставленной цели. Фитнес представляет собой оздоровительную методику, которая направлена на формирование красивой и подтянутой фигуры, нормализацию веса и улучшение общего самочувствия организма. Правильно организованное питание – это 70% успеха в борьбе с лишним весом. Именно поэтому его рассмотрению в данной работе уделено много внимания.
3. Разработанные методики проведения занятий фитнесом и составления программ питания для женщин 25 – 35 лет с нарушением обменных процессов оказались эффективными в борьбе с лишним весом, поскольку они позволили добиться тенденции к снижению следующих показателей: массы тела, объемов частей тела, процентного содержания жировых отложений в организме и уровня гликированного гемоглобина в крови испытуемых.
4. В результате проведенной нами работы все женщины отметили нормализацию работы сердечно – сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, развитие физических качеств, снижение эмоционального напряжения, улучшение качества тела, повышение стрессоустойчивости, бодрости и хорошего настроения.

## Список литературы

1. Абрикосова Л. И. Ишемическая болезнь сердца. - М: Центрполиграф, 2015. - 128 с.
2. Астамирова Х., Ахманов М. Большая энциклопедия диабетика. - М.: Эксмо, 2008. - 416 с.
3. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. и др. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с.
4. Багнетова Е. А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник. - М: Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 268 с.
5. Бадюк С. Н. Шанти-практика: 60 дней тренировок, которые изменят жизнь навсегда. - М.: Эксмо, 2017. - 310 с.
6. Барановский А. Ю. Диетология. Руководство. - СПб.: Питер, 2017. - 1104 с.
7. Бранд Я. Б. Здоровое питание. - М.: Октопус, 2006. - 240 с.
8. Виноградов Г. П., Виноградов И. Г. Атлетизм. Теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник. - М.: Спорт, 2017. -408 с.
9. Гитун Т. В. Болезни обмена веществ. Эффективные способы лечения и профилактики. - М.: Рипол Классик, 2008. - 64 с.
10. Голякова Н. Н. Оздоровительная аэробика: учебно - методическое пособие. - М: Берлин: Директ - Медиа, 2015. - 145 с.
11. Делаویه Ф., Гандил М.; пер. с англ. Боженев В. М. Анатомия силовых тренировок для женщин. - Минск: Попурри, 2015. – 368 с.
12. Делаویه Ф., Клемансо П. Анатомия фитнеса. - Минск.: Попурри, 2013. - 320 с.
13. Ефимов А.А., Ефимова М.В. Основы рационального питания: Учебное пособие. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2007. – 178 с.
14. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

15. Ингерлейб М. Б. Медицинские анализы: диагностический справочник. - М.: Эксмо, 2012. - 457 с
16. Керр М. П. Большая йога / Мира Патриша Керр; [пер. с англ. Ю. Змеевой]. - М: Рипол классик, 2014. - 240 с.002. - 192 с.
17. Колбанов В. В. Валеология. - СПб.: Деан, 2001. - 232 с.
18. Комаровский Е. О. Начало жизни. Ваш ребенок от рождения до года. - М: Эксмо, 2014. - 320 с.
19. Кородецкий А. В. Живая и мертвая вода — совершенное лекарство. - СПб.: Питер, 2011. - 160 с.
20. Королева Л. В. Физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами среднего возраста. LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 132 с.
21. Королева М. А. Легкий путь к стройности. - М.: АСТ, 2009. - 258 с.
22. Крицман В. А., В.В Станцо В. В. Энциклопедический словарь юного химика – 2-е изд., испр. – М.: Педагогика, 1982. – 368 с.
23. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. - Самара: Профиздат, 1987. - 256 с.
24. Лифляндский В. Г. Витамины и минералы. - М.: ЗАО "ОЛМА Медиа Групп", 2010. - 640 с.
25. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
26. Ляпин В. А., Соломка Т. Н., Коваленко Е. В. Гигиеническая оценка питания: учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2012. - 136 с.
27. Малкина-Пых И. Г. Лишний вес. Освободиться и забыть. Навсегда. - М.: Эксмо, 2007. - 149 с.
28. Монастырский К. Н. Нарушения углеводного обмена. Ageless Press, 2002. - 330 с.
29. Моргунов В. Н. Бодибилдинг без стероидов. - М: АСТ, 2010. - 288 с.
30. Невский А. А. Большая энциклопедия фитнеса. - М: ОЛМА Медиа Групп, 2007. - 347 с.

31. Одинцова И. Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. - М.: Эксмо, 2003. - 160 с.
32. Огорокова, Ю.И.; Еремин, Ю.Н.; Гигиена питания – 3-е изд-во: М.: Медицина, 1973 г. – 368с.
33. Павлов С. П. Физическая культура и спорт в СССР. - М: Знание, 1979. - 63 с.
34. Плискина Ю. В. Счетчик калорий. Основы правильного питания. - М.: Эксмо, 2007. - 192 с.
35. Потемкин В. В. Эндокринология. Руководство для врачей. - М.: Медицинское информационное агентство, 2013. - 782 с.
36. Ревякина Н. В. Итальянский гуманист и педагог Витторино да Фельтре в свидетельствах учеников и современников. - М: Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 413 с.
37. Самородская И. В. Ожирение. Оценка и тактика ведения. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 104 с.
38. Семенихин Д. В. Фитнес. Гид по жизни. - М.: АСТ, 2016. - 288 с.
39. Фадеева Н. И. Мифы о сахаре. Как заблуждения убивают нас. - М: Эксмо, 2015. - 295 с.
40. Фомин Н. А. Физиология человека: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1982. - 320 с.
41. Холфорд П. Правильное питание для здоровой жизни. - М.: Попурри, 2015. - 448 с.
42. Ямвлих. О Пифагоровой жизни /пер. с древнегреч. И.Ю. Мельниковой. - М.: Алетейа, 2002. - 192 с.