

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ  
ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 442 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

**Плехановой Анастасии Алексеевны**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровый образ жизни и поддержание тела в спортивном виде — это не только модная тенденция последних лет, но и правильный подход к образу жизни в целом. Красивое и подтянутое тело — это доступная реальность для всех девушек, а добиться цели поможет желание и постоянная работа над собой.

Все большую популярность у женской аудитории приобретают занятия в тренажерном зале. Мода у молодежи на посещение фитнес-клубов во многом обусловлена престижностью тренировок, комфортностью условий занятий, использованием современного оборудования. В настоящее время стремительно развиваются новые направления оздоровительного фитнеса, включающие силовые тренировки.

Специфика фитнеса заключается в подборе разных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции фигуры. Подбирая определенные программы для решения задач оздоровления, можно воздействовать на организм в целом или отдельные системы, развитие двигательных качеств, а также добиваться желаемого результата в коррекции фигуры.

Особенности силовых тренировок для девушек заключаются в правильной подготовке к занятиям. Таким образом, цель работы заключается в том, чтобы показать особенности планирования занятий фитнесом для воспитания силовых качеств у девушек.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть особенности организации элементов гендерного подхода к занятиям по фитнесу.
2. Подобрать диагностический инструментарий оценки силовых качеств.
3. Разработать программу занятий фитнесом для воспитания силовых качеств девушек и оценить её эффективность.

Таким образом, объектом исследования является тренировочный

процесс по фитнесу. Предметом исследования стало планирование занятий фитнесом для воспитания силовых качеств девушек.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования. анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование уровня физической подготовленности, математико-статистические методы.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Фитнес как средство оздоровления человека» и «Методические аспекты влияния занятий фитнесом на силовые качества девушек», выводов по каждой главе, заключения и списка использованной литературы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Фитнес как средство оздоровления человека»** рассмотрено значение фитнеса для укрепления и сохранения здоровья человека на современном этапе и выявлены особенности организации гендерного подхода к занятиям по фитнесу.

В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «фитнес», которое характеризует общую физическую подготовку человека, где главными параметрами являются выносливость сердечной системы, показатели силы и мощности, гибкость тела, баланс и координация движений, а также соотношение жировой и мышечной ткани.

С точки зрения более узких дисциплин, в частности медицинской реабилитации, фитнес – это комплекс упражнений направленный на сохранение и улучшение физической выносливости организма, стабилизации пропорций тела, веса и фиксации, полученных результатом на необходимый срок.

Системы занятий могут быть спокойными или активными, но это отнюдь не влияет на их интенсивность и результативность. Кроме того, тренировки могут быть направлены на общее похудение, если у женщины очень большой показатель лишнего веса, или же на определенные

проблемные зоны – бедра, ягодицы, ноги, спину. Но все же, стоит отметить, наиболее эффективные фитнес программы для женщин включают в работу все тело.

В последнее время усилился интерес к особенностям организации гендерного подхода к занятиям по фитнесу и последние годы за рубежом, в том числе и в нашей стране сохраняется постоянный интерес к изучению женской проблематики в рамках гендерного подхода. Гендерные различия обуславливаются биологическими, психологическими, социальными и педагогическими факторами. Использование подобных методологических подходов позволяет понять, каким образом складывалась гендерная асимметрия в сфере физической культуры и спорта.

Таким образом, первый пик в развитии фитнес-индустрии во главе с женщинами произошел, когда стала набирать обороты танцевальная аэробика и с появлением различных фитнес-программ появилась возможность совмещать три вида физической нагрузки на одном занятии – силовые – для укрепления мышц, аэробные – для похудения, стретчинг-упражнения – для развития гибкости и пластичности движений, что помогает человеку обеспечить повышение состояния здоровья.

**Во второй главе «Методические аспекты влияния занятий фитнесом на силовые качества девушек»** раскрыта организация исследования, что обусловило выбор программ занятий фитнесом для воспитания силовых качеств у девушек и интерпретацию результатов исследования.

Силовая фитнес-программа преследует основную цель – улучшить состояние мышечной системы – повысить мышечный тонус, сформировать рельеф мышц.

Силовые тренировки для девушек – это единственный способ создать стройную и подтянутую женскую фигуру.

Особенности силовых тренировок для девушек заключаются в правильной подготовке к занятиям.

Опрос девушек методом анкетирования позволил определить, что 7

человек преследуют цель сбросить лишний вес и 3 человека желают увеличить мышечную массу.

Исходя из целевых задач девушек, принявших участие в эксперименте, представляется тренировочные комплексы по фитнесу, направленные на похудение и на набор мышечной массы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – около 80-90 минут. Паузы отдыха между подходами варьируются от 1 до 3 минут, в зависимости от объема и интенсивности упражнений. Каждый комплекс упражнений программы рассчитан на 4 недели.

Для оценки показателей физического развития, силовой подготовленности, функционального состояния девушек, мы опирались на модельные характеристики и критерии, предложенные Ю.В. Татура.

Таблица 1. – Оценка уровня подготовленности

Показатели	Низкий уровень	Средний	Высокий
Индекс Кетле, имт	<25	25–29,9	30 $\geq$
Жим лежа, кол-во раз	2-8	9-15	16-20
Присед со штангой, кол-во раз	5-15	16-25	26-30
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	10	12	18
Отжимания: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	10	12	17

Наше тестирование включало в себя следующие испытания:

- 1) Приседания со штангой на плечах, определяющие силу четырёхглавых мышц ног (15 кг, макс.кол-во раз);
- 2) Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, определяющий силу грудных мышц и верхней части тела (10 кг, макс.кол-во раз);
- 3) Сгибание разгибание туловища из положения лёжа - базовое упражнение для мышц пресса (макс.кол-во раз за 30 сек.);
- 4) Подтягивание из виса лежа (данное упражнение – показатель силы и силовой выносливости мышц верхней части спины и сгибателей рук, выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую

линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см);

5) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (данное упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры).

Практическое исследование было проведено на базе фитнес-клуба «FitBest» г. Балашова Саратовской области. В тестировании принимало участие 12 человек: девушки в возрасте 19-20 лет, сроки тестирования: 6 месяцев (сентябрь 2019 г. – февраль 2020 г.).

Цель эксперимента – разработать программу на развитие силовых способностей, следовательно, и увеличение силовых показателей, путем разработанной фитнес программы, включающей специальные силовые упражнения.

Силовые тренировки для девушек на занятиях фитнесом включают следующие упражнения:

- становая тяга;
- приседания со штангой;
- выпады с гантелями в руках;
- сгибание разгибание рук в упоре лёжа;
- разводка с гантелями;
- планка;
- подъем ног в висе;
- подтягивания на турнике;
- отжимания на брусьях.

Мы предлагаем тренировочные комплексы с учетом усложнения выполняемых упражнений и увеличения объема нагрузки. Для соблюдения принципа прогрессии нагрузок комплекс необходимо менять каждые 4 недели и соблюдать рекомендации:

- осуществление врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся девушек фитнесом: измерение пульса, измерение, артериального давления, контроль самочувствия;

- выполнение тренировочного комплекса методом круговой тренировки: аэробная пульсовая зона – 135-150 ударов в минуту, к каждому упражнению отдельное количество подходов и повторений, среднее время отдыха между подходами 1,5 минуты, среднее время отдыха между упражнениями 3 минуты;

- подбор «рабочего» веса для каждой девушки, с которым она может выполнить необходимое количество подходов и повторений;

- выполнение «принципа прогрессии нагрузок». Необходимо регулярно наращивать вес снаряда, количество подходов или повторений; сокращать отдых между подходами и упражнениями. Это обеспечит максимально быстрый прогресс;

- соблюдение техники выполнения упражнений. В первую очередь нацеливаемся на технику, во вторую – на скорость прогресса. Скорость прогресса – индивидуальный показатель;

- обеспечение здорового питания к данным тренировочным схемам. Тренировочные программы для фитнеса работают лучше, если занимающаяся придерживается правильного питания.

Силовые способности девушек, занимающихся фитнесом, оценивались с помощью тестирования. В таблице 2 представлены полученные данные на констатирующем этапе эксперимента (сентябрь, 2019 год).

**Таблица 2. – Оценка силовой подготовленности на констатирующем этапе эксперимента (сентябрь, 2019 год)**

<b>№ участницы</b>	<b>Подтягивание, кол-во раз</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз</b>	<b>Жим штанги, 10 кг, кол-во раз</b>	<b>Присед со штангой 10 кг на плечах, кол-во раз</b>	<b>Сгибание разгибание туловища за 30 сек., кол-во раз</b>
1	12	10	9	17	26
2	15	10	12	16	19
3	14	10	10	17	24
4	13	10	13	19	27

№ участницы	Подтягивание, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Жим штанги, 10 кг, кол-во раз	Присед со штангой 10 кг на плечах, кол-во раз	Сгибание разгибание туловища за 30 сек., кол-во раз
5	9	13	8	11	16
6	7	11	10	17	29
7	16	12	8	14	23
8	13	14	11	18	30
9	18	17	16	26	22
10	12	13	10	20	25
11	10	10	8	15	30
12	10	10	6	11	13
$\bar{X} \pm \sigma$	12,4±3,4	11,6±2,1	10,1±3,1	16,7±4,6	23,6±5,2

Анализ данных уровня развития силовой выносливости девушек из экспериментальной группы показал, что в целом значения находятся на низком и среднем уровне.

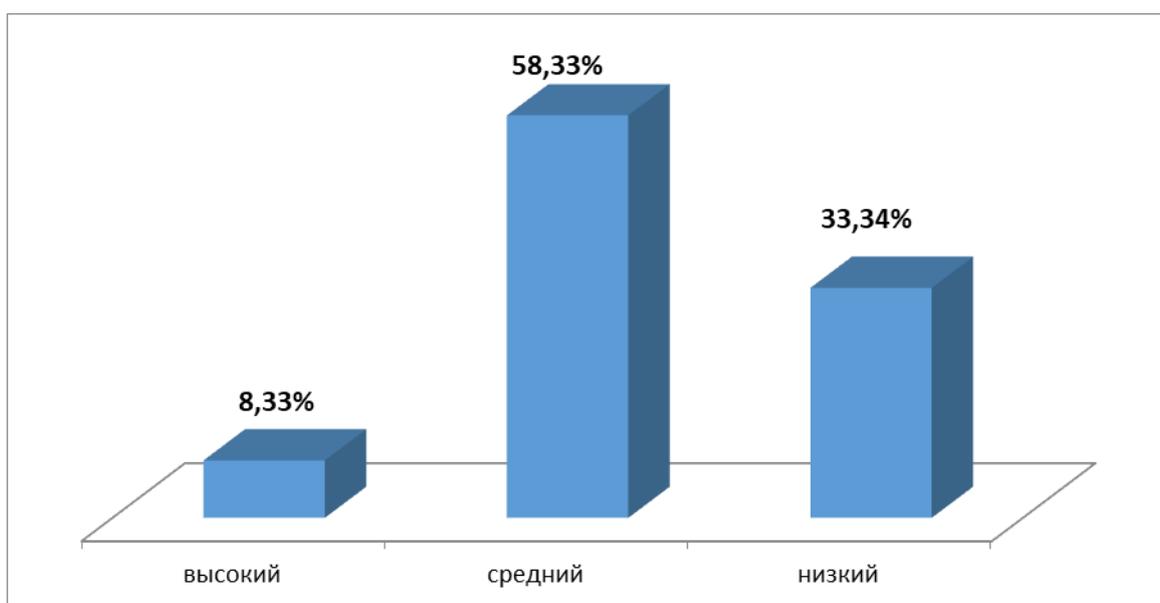


Рисунок 1. Показатели уровня силовой подготовленности девушек ЭГ на констатирующем этапе эксперимента (сентябрь, 2019 год)

В таблице 3 представлены полученные данные после выполнения тренировочного комплекса по фитнесу №1, который направлен на уменьшение массы тела. Повторное тестирование было выполнено в ноябре 2019 года.

Таблица 3. – Оценка силовой подготовленности после выполнения тренировочного комплекса по фитнесу №1 (ноябрь 2019 года).

№ участницы	Подтягивание, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Жим штанги, 5 кг, кол-во раз	Присед со штангой 10 кг на плечах, кол-во раз	Сгибание разгибание туловища за 30 сек., кол-во раз
1	16	13	11	20	28
2	18	12	14	21	21
3	19	13	12	22	25
4	18	14	14	24	27
5	13	16	11	15	17
6	12	14	11	20	29
7	22	15	9	16	25
8	17	17	13	19	32
9	25	19	19	24	23
10	15	14	12	21	28
11	13	11	9	18	31
12	13	13	8	11	16
$\bar{X} \pm \sigma$	16,8±4,2	14,3±2,6	11,9±3,6	19,2±4,2	25,1±5,2

Повторное тестирование показало, что анализ данных уровня развития силовой выносливости девушек из экспериментальной группы изменился в лучшую сторону.

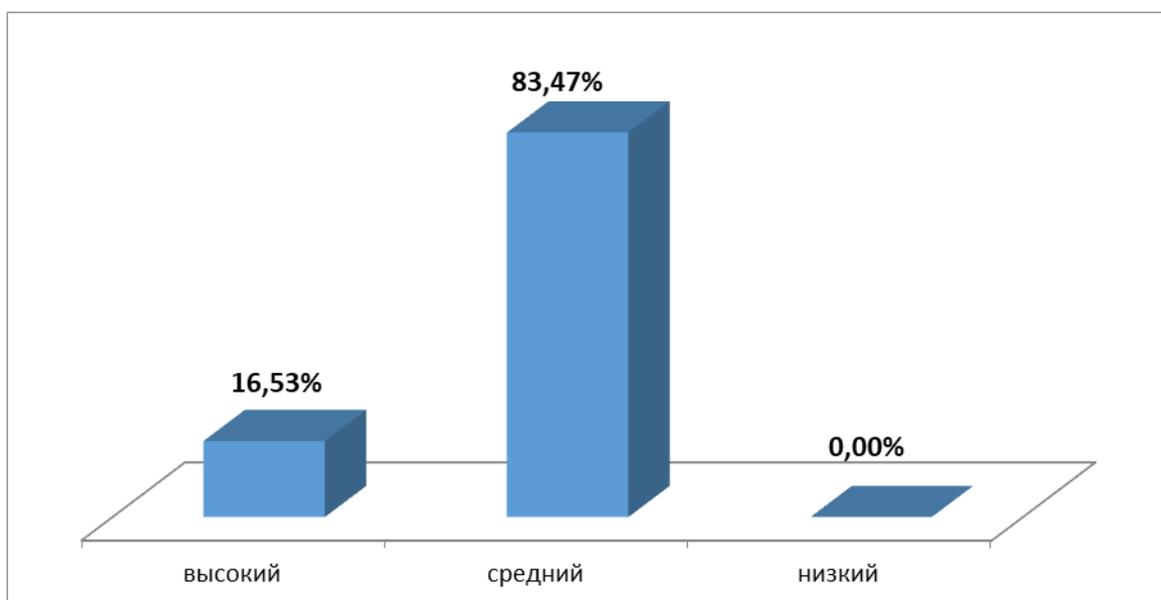


Рисунок 2. Показатели уровня силовой подготовленности девушек ЭГ после выполнения тренировочного комплекса по фитнесу №2 (февраль 2020 года).

Первое и пятое контрольное испытание показало, что участницы

эксперимента имеют средний и высокий уровень подготовленности, а второе, третье, четвертое контрольное испытание имеет средний уровень подготовленности.

В таблице 4 представлены полученные данные после выполнения тренировочного комплекса по фитнесу №2 (комплекс упражнений №1, №2) и тренировочного комплекса №1 (комплекс упражнений № 4). Повторное тестирование было выполнено в феврале 2020 года.

**Таблица 4. – Оценка силовой подготовленности после выполнения тренировочного комплекса по фитнесу №2 (февраль 2020 года).**

№ участницы	Подтягивание, кол-во раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Жим штанги, 5 кг, кол-во раз	Присед со штангой 10 кг на плечах, кол-во раз	Сгибание разгибание туловища за 30 сек., кол-во раз
1	22	17	13	24	30
2	22	16	16	28	25
3	21	16	16	30	27
4	23	17	16	31	28
5	16	18	15	22	20
6	15	17	14	24	31
7	27	20	13	20	28
8	23	21	13	23	32
9	28	23	21	29	25
10	19	17	16	26	28
11	17	14	12	21	32
12	16	15	12	16	21
$\bar{X} \pm \sigma$	20,8±3,9	17,6±2,7	14,8±2,7	24,5±4,6	27,3±0,8

Заключительное тестирование показало, что по первому контрольному испытанию 4 участницы имеют средний уровень подготовленности, а остальные 8 участниц высокий. По второму контрольному испытанию все участницы имеют высокий уровень подготовленности. По третьему испытанию 5 участниц имеют высокий уровень подготовленности, а остальные 7 участниц средний. Четвертое контрольное испытание показало, что участницы имеют средний и высокий уровень подготовленности, а пятое испытание показало высокий уровень подготовленности у всех участниц эксперимента.

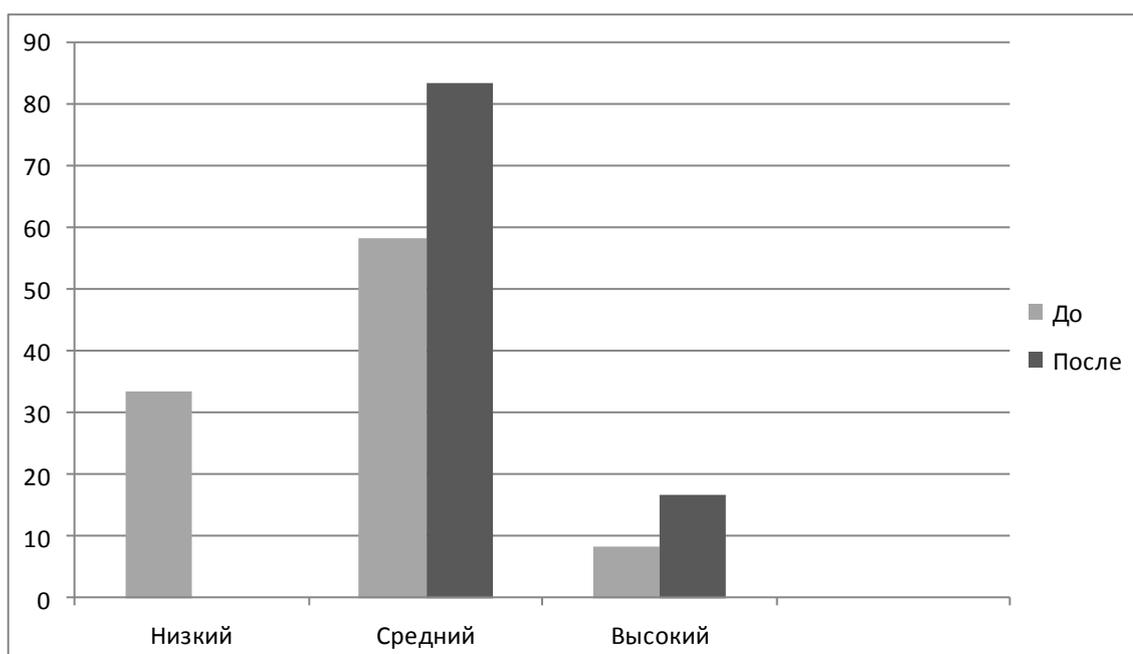


Рисунок 3. Динамика уровня силовой подготовленности девушек ЭГ

Таблица 5. – Динамика результатов экспериментальной работы

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	$\Delta$ , абс.	%
Подтягивание, кол-во раз	12,4 $\pm$ 3,4	20,8 $\pm$ 3,9	8,4	67,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	11,6 $\pm$ 2,1	17,6 $\pm$ 2,7	6	51,7
Жим штанги, 5 кг, кол-во раз	10,1 $\pm$ 3,1	14,8 $\pm$ 2,7	4,7	37
Присед со штангой 10 кг на плечах, кол-во раз	16,7 $\pm$ 4,6	24,5 $\pm$ 4,6	7,8	46,7
Сгибание разгибание туловища за 30 сек., кол-во раз	23,6 $\pm$ 5,2	27,3 $\pm$ 0,8	2,2	8,7

Динамика результатов экспериментальной работы показала, что наибольшее изменение в показателях силовой подготовленности было в контрольном испытании «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см».

Контрольное испытание «Присед со штангой» в динамике результатов экспериментальной работы показало менее значимое изменение в показателях силовой подготовленности.

Самое наименьшее изменение в динамике результатов экспериментальной работы в показателях силовой подготовленности было в контрольном испытании «Сгибание разгибание туловища».

В начале исследования показатель подтягивания из виса лёжа был равен  $12,4 \pm 3,4$  ( $P < 0,05$ ), после эксперимента составил  $20,8 \pm 3,9$  ( $P < 0,05$ ), разница между ними составляет 8,4, после внедрения таких упражнений, как сгибание разгибание рук в упоре лёжа, отжимания на брусьях, жим штанги лёжа, в процентах общий прирост составил 67,7%.

Показатель контрольного испытания в начале исследования по сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа был равен  $11,6 \pm 2,1$  ( $P < 0,05$ ), после эксперимента составил  $14,8 \pm 2,7$  ( $P < 0,05$ ), разница между ними составляет 6, после внедрения в тренировочный процесс упражнений направленных на укрепление мышц рук, общий прирост в процентах составил 51,7%.

В начале исследования показатель жима штанги был равен  $10,1 \pm 3,1$  ( $P < 0,05$ ), после эксперимента составил  $14,8 \pm 2,7$  ( $P < 0,05$ ), разница между ними составляет 4,7 единиц измерения, после упражнений, которые разработаны в тренировочном комплексе № 2, в процентах общий прирост составил 37%.

Показатель контрольного испытания в начале исследования по приседу со штангой 10 кг на плечах был равен  $16,7 \pm 4,6$  ( $P < 0,05$ ), после эксперимента составил  $24,5 \pm 4,6$  ( $P < 0,05$ ), разница между ними составляет 7,8, после внедрения таких упражнений, как приседания со штангой на плечах, выпады со штангой на плечах, тяги штанги на прямых ногах, выпады с гантелями в руках, общий прирост в процентах составил 46.7%.

В начале исследования показатель контрольного испытания по сгибанию и разгибанию туловища за 30 секунд был равен  $23,6 \pm 5,2$  ( $P < 0,05$ ), после эксперимента составил  $27,3 \pm 0,8$  ( $P < 0,05$ ), разница между ними составила 2,2, а после комплекса, в котором есть такие упражнения, как подъем ног (колени к груди) в висе, бег, велотренажёр, общий прирост в процентах составил 8.7%.

С целью выявления уровня развития силовых качеств у девушек, занимающихся фитнесом, мы провели экспериментальное исследование на базе фитнес-клуба «FitBest» г. Балашова Саратовской области. В тестировании принимало участие 12 девушек (18 – 20 лет) с сентября 2019 по февраль 2020 года.

Отслеживание физической и функциональной подготовленности проводилось посредством тестирования.

Анализ данных уровня развития силовой выносливости девушек показал, что в целом значения находятся на низком и среднем уровне. Полученные результаты указали на необходимость разработки программы занятий фитнесом для воспитания силовых качеств у девушек.

Поэтому исходя из целевых задач девушек, принявших участие в эксперименте, были предложены тренировочные комплексы по фитнесу, направленные на уменьшение массы тела и на увеличение мышечной массы.

Программы содержат по 5 комплексов, рассчитанных на полгода. Занятия предлагается проводить 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – около 80-90 минут. Паузы отдыха между подходами варьируются от 1 до 3 минут, в зависимости от объема и интенсивности упражнений.

Предложенные фитнес-программы при регулярных занятиях позволят девушкам улучшить состояние мышечной системы – повысить мышечный тонус, сформировать рельеф мышц и создать стройную, подтянутую фигуру.

По итогам проведенной работы в течении 6 месяцев анализ данных уровня развития силовой выносливости девушек показал, что значения стали находится на среднем и высоком уровне. Таким образом, комплекс, который был подобран для регулярных занятий позволил девушкам улучшить состояние мышечной системы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Неоценимое значение для укрепления физического здоровья приобретают правильно спланированные и реализованные силовые тренировки на занятиях фитнесом, они всесторонне воздействуют на организм, укрепляют его как в физическом, так и в психологическом плане.

Анализ данных уровня развития силовой выносливости девушек показал, что в целом значения находятся на низком и среднем уровне.

Полученные результаты указали на необходимость разработки программы занятий фитнесом для воспитания силовых качеств у девушек.

Исходя из целевых задач девушек, принявших участие в эксперименте, были предложены тренировочные циклы фитнес-программы, направленные на похудение и на набор мышечной массы.

Отслеживание физической и функциональной подготовленности проводилось посредством тестирования.

Анализ данных уровня развития силовой выносливости девушек показал, что в целом значения находятся на низком и среднем уровне. Полученные результаты указали на необходимость разработки программы занятий фитнесом для воспитания силовых качеств у девушек.

Поэтому исходя из целевых задач девушек, принявших участие в эксперименте, были предложены тренировочные комплексы по фитнесу, направленные на уменьшение массы тела и на увеличение мышечной массы.

Предложенные нами фитнес-программы при регулярных занятиях позволяли девушкам:

- 1) улучшить состояние мышечной системы – повысить мышечный тонус;
- 2) сформировать рельеф мышц и создать стройную, подтянутую фигуру.

По итогам проведенной работы в течении 6 месяцев анализ данных уровня развития силовой выносливости девушек показал, что наибольшее изменение в показателях силовой подготовленности было в контрольном испытании «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см», менее

значимое изменение было в контрольном испытании «Присед со штангой», самое наименьшее изменение в динамике результатов экспериментальной работы в показателях силовой подготовленности было в контрольном испытании «Сгибание разгибание туловища».

Таким образом, полученные данные на констатирующем этапе эксперимента показали, что анализ данных уровня развития силовой выносливости девушек из экспериментальной группы находятся на низком, и среднем уровне. После выполнения тренировочного комплекса по фитнесу №1, который направлен на уменьшение массы тела, анализ данных уровня развития силовой выносливости девушек из экспериментальной группы изменился в лучшую сторону. Первое и пятое контрольное испытание показало, что участницы эксперимента имеют средний и высокий уровень подготовленности, а второе, третье, четвертое контрольное испытание имеет средний уровень подготовленности. Заключительное тестирование, которое включало в себя выполнение тренировочного комплекса по фитнесу №2 (комплекс упражнений №1, №2) и тренировочного комплекса №1 (комплекс упражнений № 4) показало, что по первому контрольному испытанию 4 участницы имеют средний уровень подготовленности, а остальные 8 участниц высокий. По второму контрольному испытанию все участницы имеют высокий уровень подготовленности. По третьему испытанию 5 участниц имеют высокий уровень подготовленности, а остальные 7 участниц средний. Четвертое контрольное испытание показало, что участницы имеют средний и высокий уровень подготовленности, а пятое испытание показало высокий уровень подготовленности у всех участниц эксперимента.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что, комплекс предложенный нами для регулярных занятий позволил девушкам улучшить состояние мышечной системы.