

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**Силовая подготовка девушек 20 - 25 лет, занимающихся фитнесом**  
**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Конобеевой Екатерины Сергеевны

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

П.А. Андюков

**Зав. кафедрой,**  
Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

В современных условиях человеку сохранить здоровье непросто. Он постоянно подвергается воздействию техногенным изменениям окружающей среды. Постоянный стресс приводит к перееданию, депрессиям, навязчивым состояниям, но никак ни к здоровью. Выхлопные газы, ненатуральные продукты питания, сомнительная вода - отравляют систему «человек» каждый день. Стресс запускает необратимые процессы во всем организме. Все это, в конечном итоге, приводит к тому, что человек не живет, а выживает на пределе своих возможностей. За последние годы в России наблюдается беспрецедентное снижение уровня здоровья населения. Наибольшую тревогу в этом плане вызывает отношение к своему здоровью подрастающего поколения. Между тем именно им предстоит обеспечить в будущем социально-политический, политический и научно-технический прогресс общества.

С появлением в мире нового направления - фитнеса в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования. С каждым годом растет количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес программ. Фитнес - это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни. Любое направление фитнеса строится на подборе соотношения физической нагрузки и питания.

Видов фитнеса не мало, например: poll dance, BOSU, Pilates, степ-аэробика, фитбокс и т.п. На любой вкус можно подобрать занятия, но роднить их будет одно - работа всех групп мышц, и подбор питания.

Среди различных направлений особое место занимает силовой фитнес. Именно силовой фитнес дает наибольшее влияние на внешний вид человека: сильное влияние на развитие всех мышечных групп оказывают влияние на походку, осанку, и самочувствие человека в целом. Максимальный эффект развития мышечной системы достигается посредством осуществления упражнений с отягощением. С помощью таких упражнений, возможно, исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональное развитие отдельных мышечных

групп и т.д.). Фактически, перечисленные недостатки в большинстве своем сопутствуют неправильному образу жизни. Соответственно внеся в такой неправильный образ жизни коррективы можно добиться полного прекращения регресса и открыть путь к здоровью, силе и долголетию.

**Актуальность исследования.** Несмотря на совершенствование современных фитнес-технологий и большое количество уже разработанных фитнес - программ, большинство из них все же не носит персонализированный характер, скатываясь к усредненной физической нагрузке. Более того, не учитываются персональные особенности участников тренировок.

Это послужило предпосылкой для создания и реализации выпускной квалифицированной работы на тему «Силовая подготовка девушек 20 - 25 лет, занимающихся фитнесом».

**Объект исследования** - педагогический процесс силовой тренировки девушек 20 – 25 лет, занимающихся в фитнес-клубе.

**Предмет исследования** - особенности физического развития девушек 20-25 лет, занимающихся в фитнес-клубе.

**Цель исследования** - выявление эффективного комплекса упражнений силовой тренировки девушек 20 - 25 лет, занимающихся фитнесом.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу посвященную вопросу силовой тренировки девушек в возрасте 20-25 лет, занимающихся фитнесом;
2. Выявить исходный уровень силовой подготовки девушек в возрасте 20-25 лет, занимающихся фитнесом;
3. Разработать комплекс упражнений по силовой тренировке девушек в возрасте 20-25 лет, занимающихся фитнесом.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математико-статистической обработки материала.

**Гипотеза исследования** предполагается, что применение комплекса упражнений, включающего оптимальные тренировочные режимы силовой тренировки девушек 20-25 лет, позволит существенно повысить эффективность тренировочного процесса.

**Структура выпускной квалификационной работы** состоит из введения, 2-х глав (теоретической, в которой приводится анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме исследования, и практической – педагогического эксперимента), заключения, списка литературы и приложения.

Синтез митохондриальной РНК ускоряется через 1-2 часа после начала аэробной работы. Однако в первые 10-12 дней тренировки окислительный потенциал мышц не меняется. Активность окислительных ферментов повышается в течении первых 3 месяцев, а потом происходит стабилизация этого показателя, если тренировочный стимул не меняется.

Разработка методики аэробной подготовки должна вестись с учетом таких положений.

Каждую скелетную мышцу можно условно разделить, к примеру, на три части:

- Регулярно активируемые - повседневно используемые в жизни;
- Активируемые в условиях тренировок;
- Редко активируемые - при выполнении прыжков, спринта.

Эффективным сочетанием тренировок является: две аэробные и две статодинамические тренировки в неделю. Длительность первых - 30-45 минут. Занятия проводятся в разные и не следующие друг за другом дни. Наиболее эффективный из «мягких» режимов тренировки - на уровне «порога комфортности».

Оптимальные варианты аэробной тренировки:

1. Бег два раза в неделю по 35-40 мин. (если у занимающихся нет избыточного веса и заболеваний позвоночника и суставов);

2. Бег с ускорением по пресеченной местности (подходит для подготовленных занимающихся);

3. Иные виды физической нагрузки (плавание, велосипед, верховая езда, и т.п.) Оптимальная нагрузка два раза в неделю по 40-50 минут.

Более длительная, но менее интенсивная тренировка будет давать ощущение психологического удовлетворения, но неэффективна для существенного улучшения физических показателей;

- Спортивные игры;
- Танцевальная аэробика. (в российском менталитете подойдет только женщинам).

Планировать тренировочный процесс можно на основе широко используемых в спорте принципов цикличности с выделением:

- Недельных (микроциклов);
- Месячных (мезоциклов);
- Полугодичных (макроциклов). В макроцикле целесообразно выделять этапы, разбитые на мезоциклы:

1. Начальный — 1 мезоцикл;
2. Набор формы — 2 мезоцикла;
3. Поддержание формы — 2 мезоцикла;
4. Активный отдых — 1 мезоцикл.

В мезоцикле целесообразно выделять этапы, разбитые на микроциклы:

1. Нагрузочный — 3 микроцикла;
2. Разгрузочный — 1 микроцикл.

На начальном этапе оптимальная недельная программа нагрузочного микроцикла может выглядеть следующим образом:

Статодинамический комплекс 40-60 мин. 2 раза в неделю. Иная физическая нагрузка в этот день не осуществляется.

Микроцикл активного отдыха – обязательная составляющая тренировочного процесса.

На этапе набора формы, структура мезоцикла остается такой же – 3+1. Статодинамическая тренировка 60-80 мин. 2 раза в неделю. После такой тренировки рекомендуется выполнять несколько подходов на наиболее интересующие мышечные группы посредством аэробной тренировки 2/3 раза в неделю.

На этапе поддержания формы величина нагрузки может быть снижена, так как для поддержания формы требуется меньше усилий.

Во время зимнего/летнего мезоцикла активного отдыха лучше вообще не использовать статодинамические тренировки, а переключиться на любой другой вид физической активности.

Отдельное внимание необходимо уделять организации питания в день статодинамической тренировки. При аэробных нагрузках необходимо придерживаться нормы калорийности, рассчитанной с учетом индивидуальных особенностей и потребностей тренирующегося.

Общие принципы осуществления питания:

- Прием пищи не менее чем за 5 часов до самой статодинамической тренировки;
- Питание должно быть наполнено суточной нормой витаминов и клетчатки;
- Питание содержит не менее 500г. овощей;
- Углеводы и жиры в минимальном количестве;
- Вода и натуральные соки не ограничены;
- Прием пищи 5-6 раз в день.

Рассмотрим особенности питания при цели снижения жирового запаса тела и повышения выносливости мышечных групп: за полчаса до тренировки осуществляется легкий перекус. Через 1,5 часа после тренировки принимается белковая пища (животные и растительные белки) — порядка 100 г.

Если тренировка проводилась утром - последующие 8 часов можно употреблять только овощи с небольшим количеством белковой пищи (обезжиренный творог, мясо, рыба). Если тренировка проводилась вечером, то

лучше съесть немного фруктов и немного вареной рыбы. Общая калорийность в этот день не превышает 60% от суточной нормы.

Особенности питания при цели увеличения мышечной массы. В данном случае основой питания будут являться легкоусвояемые белки. В день тренировки количество белков должно превосходить среднесуточную норму в пределах 50%.

- Утром потребляется пища, богатая углеводами. Рекомендуются фрукты.
- За 3 часа до тренировки потребляется в пределах 100 г. белковой пищи (нежирное мясо, птица, рыба, яйца);
- Через 1,5 часа после тренировки потребляется такая же порция белковой пищи. Рекомендую добавить до 50г. чистого протеина.
- Вечером – пища богатая белками растительного происхождения и овощи.

Резюмируя вышеизложенный материал можно сформулировать следующие положения улучшения мышечной выносливости и взаимосвязи:

1. Митохондрии реагируют на регулярную тренировку, что в свою очередь влечет развитие выносливости.
2. В прямой взаимосвязи находится производительность сердечно-сосудистой системы и окислительный потенциал ММВ, а под воздействием аэробной нагрузки что производительность что окисление происходит быстро, предпочтительно для целей повышения возможностей ММВ сначала выполнять тренировочное воздействие на локальные мышечные группы.
3. Из приведенного анализа ряда исследований следует, что самым эффективным средством воздействия на ММВ являются статодинамические упражнения, выполняемые плавно, с отсутствием периода расслабления мышц в течении подхода, выполнением подхода «до отказа» при длительности тренировки не менее 1 часа.

Исследование проводилось на базе сеть фитнес-клубов «Челси», г. Саратов, ул. Усть-Курдюмская, 9А. Сроки проведения: 2021 — 2022 годы. В эксперименте принимали участие девушки в возрасте 20 - 25 лет, занимающиеся фитнесом, в количестве 20 человек. Были сформированы две учебно-тренировочные группы – контрольная и экспериментальная, численностью по 10 человек каждая, с примерно равным уровнем физического развития. Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе исследования (2021 год) осуществлен обзор научно-методической, специальной и педагогической литературы по исследуемому вопросу; дана оценка о наличии научно - методического материала по системе оздоровительных силовых тренировок с учетом индивидуальных особенностей исследуемых.

На втором этапе (2021-2022 годы) протестированы девушки, занимающиеся фитнесом, с целью определения уровня физического состояния. По итогу, разработана система критериев, необходимая для последующей разработки методики.

На третьем этапе (2022 год) был проведен эксперимент, в результате которого предложен комплекс упражнений силовой тренировки девушек. Была обоснована, проведена обработка результатов эксперимента, итогом чего стало написание выпускной квалификационной работы.

В настоящее время фитнес-центры не используют какую-либо единую методику установки физического состояния своих клиентов. Фактический выбор периодики и комплексов остается за самим клиентом, что фактически ведет к методу проб и ошибок со стороны клиентов, а порой и к диаметрально противоположному результату у клиента.

Поэтому в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен специально разработанный комплекс упражнений (Приложение 1), учитывающий индивидуальные особенности девушек.

В связи с такой ситуацией, на основе литературных источников и в взаимосвязи с практической деятельностью конкретного фитнес центра были



отобраны 2 группы тестов для определения и систематизации индивидуальных особенностей женщин.

1. Группа тестов для определения физической подготовленности.

Всего 4 теста ( Дж.Д. Мак-Дугал, В.Л. Уткин, В.И. Лях):

- Жим штанги лежа 15 кг.;
- Наклон стоя;
- Приседание со штангой 10 кг.;
- Отжимания за 20 сек.

2. Группа тестов для определения морфологических показателей.

Всего 8 тестов (В.П. Губа, Э.Г. Мартиросов, Л.В. Карпман, Г.С. Тумасян):

- Жировое соотношение;
- Окружность грудной клетки (вдох, выдох);
- Окружность талии;
- Окружность бедер;
- Рост;
- Масса тела;
- Возраст.

Первичное обследование девушек в ходе педагогического эксперимента показало, что принципиальных различий по уровню физического развития у экспериментальной и контрольных групп не обнаружено.

Выяснилось, что, в результате анализа приведенных показателей наиболее значимые для определения физического развития являются показатели: обхват грудной клетки (выдох); обхват талии; масса тела испытуемого. По показателям силовой подготовленности: жим штанги лежа; приседания со штангой. По показателям психологического состояния: ориентированность на успех и анализ тревожности испытуемых.

После измерения физических и морфологических показателей, в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен комплекс упражнений, который повысит уровень силовой подготовки девушек. Контрольная группа продолжала заниматься по старой программе.

Вышеуказанные сведения наглядно демонстрируют работу предложенной методики. Более 90 % участвующих в исследовании показали улучшение своей гибкости, порядка 20% удалось существенно повлиять на жировое соотношение.

Таким образом, нами был определен уровень физической подготовки девушек. На этапе констатирующего эксперимента показатели контрольной группы были практически равны показателям экспериментальной группы. На этапе контрольного эксперимента показатели экспериментальной группы значительно улучшились и превысили показатели контрольной группы.

Оценена эффективность специально разработанного комплекса упражнений. По ряду тестов, темпы прироста средних показателей в экспериментальной группе можно считать отличными. Это говорит об эффективности предложенной методики.

Руководствуясь гипотезой исследования и поставленными целями, были сформулированы следующие выводы:

1. Проведенный анализ научно-методической литературы по вопросам силовой подготовки девушек 20 - 25 лет, занимающихся фитнесом, показал большое разнообразие методик. Основное внимание исследователей было уделено биохимическому и биомеханическому обоснованиям силовой подготовки, что несомненно подтверждает все возрастающее внимание к фитнесу, как к виду физкультурно-оздоровительной деятельности, направленному на поддержание и сохранение здоровья женщин в основном репродукционном периоде.

2. Примененные тесты для определения индивидуальных показателей подготовленности девушек 20 - 25 лет, занимающихся фитнесом, а именно тесты для определения физического развития силовой подготовленности, позволили объективно оценить разработанную программу силовой подготовки девушек с учетом их индивидуальных особенностей.

3. В педагогическом эксперименте доказана эффективность разработанного комплекса упражнений. Показано, что результаты

экспериментальной группы значительно превосходят результаты контрольной группы, занимающейся по традиционной методике.

Таким образом, установленное в ходе преобразующего педагогического эксперимента значительное преимущество, по всем изучаемым показателям, испытуемых экспериментальной группы над контрольной свидетельствует об эффективности разработанного комплекса силовой подготовки для девушек 20 - 25 лет, занимающихся в фитнес - клубе, построенной на основе учета индивидуальных особенностей.