

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ НА СИЛОВУЮ ПОДГОТОВКУ
ДЕВУШЕК 20 - 25 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Атрашкевич Анастасии Сергеевны

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2023

Экспериментальное исследование силовой подготовки девушек 20-25 лет

Задачи и методы исследования

Для формирования экспериментальной части исследования и практического построения исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Анализ теоретико-методической литературы, посвященной проблеме силовой тренировки девушек, занимающихся фитнесом;
2. Составить комплекс упражнений, направленный на силовую подготовку девушек в возрасте 20-25 лет, занимающихся фитнесом;
3. Экспериментально проверить и выявить эффективность примененного комплекса упражнений по силовой подготовки девушек в возрасте 20-25 лет, занимающихся фитнесом.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистическая обработка материала.

По теоретическим анализам литературы определялись понятия силовые способности, их виды, выявлено направление силовой подготовки девушек, занимающихся фитнесом в возрасте 20-25 лет, их особенности и рассматривались основные методы и средства данной подготовки.

Педагогическое наблюдение проводилось для того, чтобы определить уровень силовой подготовки и уровень развития силовых способностей девушек.

Тестирование проводилось до и после педагогического эксперимента. В нашем исследовании для тестирования уровня развития силовой подготовки занимающихся мы взяли тесты из рабочей программы по фитнесу.

Для определения уровня силовых способностей девушек использовались следующие тесты:

- Жим штанги лежа 15 кг. (кол-во);
- Толкание набивного мяча весом 2 кг двумя руками от груди (м);
- Приседание со штангой 10 кг. (кол-во);
- Отжимания за 20 сек (кол-во).

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество учебно-тренировочного процесса.

Математическая обработка данных, в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. С помощью этого метода мы определяли эффективность примененной методики. Для того чтобы вычислить средний результат кого-

либо отдельно взятого футболиста, целесообразно в своих расчётах использовать формулу для нахождения среднего арифметического:

$$X = \frac{\sum x_i}{n}$$

где Σ – знак суммирования;

X_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

Организация исследования

Исследование проводилось с ноября 2022 года по май 2023 года на базе фитнес-клуба «Black Gym», г. Балаково, Саратовской обл., ул. Проспект Геров фитнес-клубе. Испытуемые были разбиты на 2 группы: контрольную и экспериментальную – по 10 человек в каждой. Исследование проходило в течении 6 месяцев и проводилось в три этапа.

На первом этапе исследования 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 протестированы девушки, занимающиеся фитнесом, с целью определения уровня силовой подготовки. По итогу, разработана система критериев, необходимая для последующей разработки комплекса упражнений.

На третьем этапе 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.

Обе группы тренировались 4 раза в неделю по 1,5 часа и предполагали существенное отличие в основной части занятия.

Занятие в контрольной и экспериментальной группах состояло из следующих частей:

одготовительная часть. Разминка;

сновная часть;

акключительная часть. Стретчинг.

В контрольной группе в основной части занимающиеся выполняли силовые упражнения, используя повторный метод обучения, подразумевающий повторение упражнений. Вес отягощения 70-75%. Количество повторений – 15-20. Отдых между подходами – 60-90 секунд. Темп выполнения упражнений в контрольной группе был средним.

В экспериментальной группе силовая подготовка осуществлялась на основе разработанного комплекса упражнений. В основной части тренировочного занятия силовые упражнения выполнялись с использованием интервального метода круговой тренировки. Вес отягощения 50-55%. Время

выполнения упражнения – 40 секунд. Отдых между подходами – 30 секунд. Количество кругов – 2. Отдых между кругами 3 минуты. Темп выполнения упражнений в экспериментальной группе был максимальный. Ниже приведены тренировочные методики контрольной и экспериментальной групп.

Комплекс силовой подготовки в контрольной группе:

1. Приседания со штангой на плечах. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
2. Восхождение на возвышение. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 сек;
3. Подъем на носки в тренажере сидя. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
4. Тяга вертикального блока за голову. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
5. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
6. Сведение рук в тренажере. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
7. Жим гантелей стоя. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
8. Подъем ног в упоре на локтях. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
9. Сгибание туловища лежа на спине с согнутыми коленями. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
10. Становая тяга. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
11. Жим ногами. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
12. Разведение ног в тренажере сидя. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
13. Тяга горизонтального блока. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
14. Жим штанги лежа на наклонной скамье. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
16. Жим штанги из-за головы сидя. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;
17. Сгибание туловища на наклонной скамье. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с;

18. Подъем прямых ног лежа на спине. Количество подходов – 3, количество повторений - 15-20 раз, отдых между подходами - 60-90 с.

Комплекс силовой подготовки в экспериментальной группе:

1 комплекс:

1 круг

1. Приседания со штангой на плечах. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
3. Подъем ног в упоре на локтях. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
4. Тяга вертикального блока за голову. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
5. Восхождение на возвышение. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
6. Сведение рук в тренажере. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
7. Сгибание туловища лежа на спине с согнутыми коленями. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
8. Подъем на носки в тренажере сидя. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
9. Жим гантелей стоя. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;

2 круг

1. Становая тяга. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
2. Жим штанги лежа на наклонной скамье. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
3. Разведение ног в тренажере сидя. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
4. Тяга горизонтального блока. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
5. Сгибание туловища на наклонной скамье. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
7. Жим штанги из-за головы сидя. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
8. Жим ногами. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
9. Подъем прямых ног лежа на спине. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек.

2 комплекс:

1 круг

1. Выпады вперед с гантелями. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
2. Тяга гантели стоя в наклоне. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
3. Подъем рук с гантелями вперед стоя. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
4. Подъем на носки в тренажере сидя. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
5. Сведение рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
6. Сведение ног в тренажере сидя. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
7. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
8. Разгибание туловища лежа в тренажере (гиперэкстензии). Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
9. Удержание прямых ног под углом 45° лежа на спине. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек.

2 круг

1. Приседания со штангой на плечах. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
3. Подъем ног в упоре на локтях. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
4. Тяга вертикального блока за голову. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
5. Восхождение на возвышение. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
6. Сведение рук в тренажере. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
7. Сгибание туловища лежа на спине с согнутыми коленями. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
8. Подъем на носки в тренажере сидя. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;
9. Жим гантелей стоя. Количество подходов – 1, длительность работы - 40 сек, отдых между подходами - 30 сек;

Результаты исследования

У испытуемых обеих групп в начале и после завершения педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование для определения уровня силовой подготовки.

Таблица 1 – Результаты силовой подготовки девушек контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического исследования

Приведенные результаты свидетельствуют о том, что уровень силовой подготовки девушек 20-25 лет в экспериментальной и контрольной группе в начале педагогического эксперимента не имели достоверных различий, группы являются однородными.

После включения в тренировочную программу предложенного комплекса упражнений, проведено повторное тестирование, результаты которого содержатся в таблице 2.

На конечном этапе исследования были зафиксированы достоверные различия показателей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах относительно начала эксперимента.

Из таблицы 2 видно, что в экспериментальной группе средний арифметический результат в жиме штанги лежа 15 кг составил 22,4 раза, в то время в контрольной 15,7 раз. Улучшение составило в экспериментальной группе 11,3 раза, а в контрольной 4,4 раза.

В толкании набивного мяча весом 2 кг двумя руками от груди в экспериментальной группе средний результат составил 18,9 м, в то время в контрольной 12,6 м. Улучшение составило в экспериментальной группе на 8,4 м, а в контрольной на 2,5 раза.

В экспериментальной группе средний результат в приседании со штангой 10 кг составил 31,7 раз, в то время в контрольной 23,2 раза. Улучшение составило в экспериментальной группе 12,2 раза, а в контрольной

В отжиманиях за 20 сек в экспериментальной группе средний результат составил 25,5 раза, в то время в контрольной 19,7 раз. Улучшение составило в экспериментальной группе на 10,9 раза, а в контрольной на 4,5 раза.

Таким образом, нами был определен уровень силовой 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 предложенного комплекса.

Заключение

1. Проведенный анализ научно-методической литературы по вопросам силовой подготовки девушек 20 - 25 лет, занимающихся фитнесом,

показал большое разнообразие методик. Однако, в теоретическом плане проблема недостаточно изучена и раскрыта. Спорные вопросы у специалистов возникают в выборе средств и методов, направленных на развитие силовых способностей. В основном исследователи обратили внимание на биохимические и биологические обоснования силовой тренировки, что, безусловно, подтверждает все растущее внимание на фитнес.

разработанный комплекс упражнений, направленный на повышение уровня развития силы у девушек 20-25 лет. Силовые упражнения выполнялись с использованием интервального метода круговой тренировки. В содержании данного комплекса, использовались упражнения с внешним отягощением, а также силовые упражнения, отягощенные весом собственного тела, учитывая уровень подготовленности испытуемых.

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.