

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК
18 - 20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ С ПОМОЩЬЮ
КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Мартыщенко Алены Вячеславны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

В современном мире поддержание здоровья становится все более сложной задачей. Человек постоянно сталкивается с негативным влиянием технологических изменений окружающей среды. Непрекращающийся стресс часто приводит к нездоровому питанию, депрессивным состояниям и навязчивым мыслям, что, безусловно, не способствует улучшению здоровья. Загрязненный воздух, искусственные продукты питания и некачественная вода ежедневно оказывают отравляющее воздействие на организм. Стресс инициирует деструктивные процессы в различных системах организма. В результате, человек не полноценно живет, а скорее борется за выживание, используя все свои ресурсы. В последние годы в России отмечается значительное ухудшение здоровья населения, особенно тревожным является отношение к своему здоровью молодого поколения, которому предстоит играть ключевую роль в социально-политическом, политическом и научно-техническом развитии общества.

С появлением фитнеса как нового направления в оздоровительных технологиях произошли существенные изменения. С каждым годом увеличивается разнообразие спортивных, лечебных и оздоровительных фитнес-программ. Фитнес представляет собой развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной деятельности. В основе любого фитнес-направления лежит сбалансированное сочетание физической активности и правильного питания.

Существует множество видов фитнеса, таких как poll dance, BOSU, Pilates, степ-аэробика, фитбокс и другие. Каждый может выбрать занятие по своему вкусу, но все они объединены одним принципом: работа всех групп мышц в сочетании с правильно подобранным питанием.

Особое значение среди различных направлений имеет силовой фитнес. Именно силовые тренировки оказывают наиболее заметное влияние на внешний вид человека: мощное воздействие на развитие каждой мышечной группы положительно сказывается на походке, осанке и общем состоянии организма. Максимальный эффект от развития мышц достигается за счет

упражнений с отягощениями. Такие упражнения помогают исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты тела: узкие плечи, сутулость, диспропорциональное развитие отдельных мышц и т.д. По сути, эти недостатки часто связаны с неправильным образом жизни. Соответственно, изменение образа жизни и включение физических упражнений может остановить негативные процессы и открыть путь к здоровью, силе и долголетию.

Однако фитнес по-прежнему остается популярным, поскольку мужчины разных возрастов заинтересованы в поддержании физической формы, а женщины, подверженные влиянию общественных стереотипов и собственных представлений, всегда будут стремиться к совершенству, в том числе и через улучшение своей внешности.

Актуальность. В современной теории и практике физической культуры и спорта накоплен значительный объем знаний о способах и приемах развития силы у женщин. Ряд специалистов отдает предпочтение упражнениям с использованием тренажерного оборудования, спортивных снарядов и дополнительных весов, считая, что это оказывает благоприятное воздействие на развитие силовых качеств у девушек в возрасте от 18 до 20 лет.

Несмотря на обилие современных фитнес-методик и разработанных программ тренировок, зачастую отсутствует индивидуальный подход, ориентированный на средний уровень физической подготовки. Более того, индивидуальные особенности занимающихся не принимаются во внимание.

Предмет исследования - применение комплекса упражнений с помощью метода круговой тренировки для совершенствования силовых способностей девушек 18-20 лет, занимающихся в фитнес-клубе.

Объект исследования - тренировочный процесс силовой подготовки девушек 18 – 20 лет, занимающихся в фитнес-клубе.

Цель исследования - составить комплекс упражнений, направленного на повышение силовых способностей девушек 18 - 20 лет, занимающихся фитнесом.

Гипотеза исследования предполагается, что применение комплекса упражнений с использованием метода круговой тренировки, включающего оптимальные тренировочные режимы девушек 18-20 лет, позволит существенно повысить уровень силовой подготовки.

Задачи исследования:

1. Анализ теоретико-методической литературы, посвященной проблеме силовой тренировки девушек, занимающихся фитнесом;
2. Составить комплекс упражнений, направленный на силовую подготовку девушек в возрасте 18-20 лет;
3. Экспериментально проверить и выявить эффективность примененного комплекса упражнений по силовой подготовке девушек, занимающихся фитнесом.

Методы исследования:

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

По мнению ряда экспертов, метод круговой тренировки представляет собой организованную форму занятий, в которой участники последовательно выполняют комплекс специально подобранных упражнений, направленных на развитие различных групп мышц и улучшение функциональных систем организма. Подчеркивается, что данный метод способствует персонализации процесса обучения и физического воспитания, а также рациональному использованию времени, отведенного на физическую подготовку.

При создании комплексов упражнений с использованием кругового метода необходимо четко определить цели физического воспитания и развития физических качеств на конкретном этапе обучения. Комплекс упражнений должен быть интегрирован в определенную часть занятия с учетом уровня физической подготовленности занимающихся. Важно

установить оптимальное соотношение времени работы и отдыха на каждой станции, принимая во внимание возрастные и гендерные особенности. Необходимо строго следовать последовательности выполнения упражнений и переходов между станциями, а также соблюдать интервалы отдыха между повторными прохождением комплекса. Кроме того, целесообразно разработать наглядные материалы, такие как станционные плакаты, содержащие текстовую и графическую информацию, и определить оптимальные способы их размещения и хранения.

Основная идея составления комплексов упражнений по круговому методу заключается в регламентированном выполнении всего объема специально разработанного комплекса в течение строго определенного периода времени, в заданной последовательности, с постепенным увеличением нагрузки и учетом индивидуальных особенностей физического развития занимающихся. Развитие физических качеств тесно связано с формированием двигательных навыков.

Принципы развития силы в круговых тренировках опираются на особенности, проявляющиеся при смене упражнений с дополнительным весом и периодов восстановления, а также на соотношение между тяжестью нагрузки и количеством повторений. Выделяют три ключевых подхода к использованию упражнений с внешним сопротивлением:

- продолжительное выполнение упражнений с небольшим весом или сопротивлением;
- выполнение упражнений с малым весом или сопротивлением с заданной скоростью;
- упражнения с весом или сопротивлением, близким к максимальному или максимальным значениям [18, 40, 43].

Самым эффективным способом наращивания силы является выполнение упражнений с весами и сопротивлениями, близкими к максимальным или предельным.

Максимальное усилие возможно лишь в течение короткого времени, так как организм не может долго поддерживать предельную работу мышц из-за недостатка кислорода, необходимого для производства энергии. При использовании малых весов и сопротивлений, стимулирующий эффект достигается преимущественно в последних повторениях. Важно акцентировать на этом внимание занимающихся, чтобы они осознанно подходили к пределам своих возможностей и постепенно их расширяли.

Развитие силы с небольшими отягощениями имеет свои плюсы. Оно позволяет легко контролировать правильность техники выполнения и дыхания, избегая излишнего напряжения мышц и натуживания, что особенно важно при работе с женщинами и начинающими.

Для развития динамической силы в круговой тренировке рекомендуется использовать упражнения с умеренными весами, выполняемые в среднем темпе с большим количеством повторений.

Успех применения силовых упражнений в круговой тренировке во многом зависит от продуманного программирования и распределения нагрузки на каждой тренировке, а также от грамотного подбора отягощений и сопротивления.

По теоретическим анализам литературы определялись понятия силовые способности, их виды, выявлено направление силовой подготовки девушек, занимающихся фитнесом в возрасте 18-20 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 спортсмена, целесообразно в своих расчётах использовать формулу для нахождения среднего арифметического:

Исследование проводилось с ноября 2024 года по май 2025 года на базе фитнес-клуба «ДжимБро», г. Энгельса, Саратовской обл., ул. Марии Расковой 9. В эксперименте участвовали 20 девушек 18-20 лет, занимающиеся в 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:

- Подготовительная часть. Разминка;
- Основная часть;
- Заключительная 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 составленного 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.

Приведенные результаты свидетельствуют о том, что уровень силовой подготовки девушек 18-20 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 составило 22,4 раза, в то время в контрольной 15,7 раз. Улучшение составило в экспериментальном 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 экспериментальном 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 экспериментальном группе 12,2 раза, а в контрольной 3,5 раза.

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 экспериментальном 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.

1. Изучение научно-методических источников, посвященных силовой подготовке девушек в возрасте 18-20 лет, практикующих фитнес, выявило широкий спектр существующих подходов. Тем не менее, теоретические аспекты данной проблемы остаются недостаточно проработанными и освещенными. Среди экспертов наблюдаются разногласия относительно выбора оптимальных средств и методов для развития силовых качеств. Большинство исследований акцентируют внимание на биохимических и биологических обоснованиях силовой тренировки, что подчеркивает растущую популярность фитнеса.

2. Разработан комплекс упражнений, предназначенный для улучшения силовых показателей у девушек 18-20 лет. Силовые упражнения выполнялись с использованием интервального кругового метода. Данный комплекс включал упражнения с дополнительным весом, а также упражнения с использованием веса собственного тела, учитывая уровень физической подготовки участниц.

3. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанного комплекса упражнений. Было установлено, что показатели экспериментальной группы существенно превышают результаты контрольной группы, занимающейся по стандартной программе.

Следовательно, выявленное в ходе формирующего педагогического эксперимента значительное превосходство экспериментальной группы над контрольной по всем анализируемым параметрам указывает на результативность разработанного комплекса силовой подготовки для девушек в возрасте 18-20 лет, занимающихся в фитнес-клубе.