

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН МОЛОДОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Исполнитель: Богуцкая Анжела

Студентка заочного отделения

Научный руководитель:  
Крайждан Ольга, доктор педагогических наук, доцент, и.о.



**Актуальность исследования.** Стремление человека к укреплению здоровья, разностороннему развитию, красоте телосложения существовало всегда. Вероятно, поэтому фитнес занятия силовой направленности с каждым годом все больше завоевывает популярность не только среди мужчин, но и среди женщин. Силовой фитнес приобретает всеобщее признание среди населения, как лучшее средство воспитания физических качеств, улучшения здоровья и внешности занимающихся.

Упражнения с отягощениями, или «тренинг с сопротивлением» – наиболее эффективный способ сделать мышцы упругими, улучшить их тонус, увеличить мышечный объем и создать положительное изменение в формах тела . Если тренироваться правильно, то результаты будут очевидны уже через несколько месяцев после начала занятий.

Чтобы стать сильным, стройным и здоровым, универсальной тренировочной программы не существует. Есть общие закономерности, которые необходимо учитывать, чтобы добиться успеха. В первую очередь это осведомленность, научный подход в практическом использовании упражнений с отягощением, настойчивость. Важно научиться ставить перед собой цель и стремиться к ее достижению

Каждая тренировка будет шагом вперед к успеху в том случае, если при выполнении упражнений занимающийся будет чувствовать оптимальную нагрузку, чтобы вызвать ответную реакцию организма для увеличения силы и объема мышц. И тогда мышцы начнут укрепляться, приобретается правильная реакция, приводится в тонус мускулатура. Возрастает потребность в творческой активности, уверенность в себе, повышается уровень самооценки, появляется желание приступить к более высокой ступени тренировок .

**Гипотеза исследования:** предполагается, что разработанная экспериментальная методика развития силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом, повысит их уровень физической подготовленности и тем самым, будут способствовать совершенствованию систему фитнес занятий силовой направленности.

**Объект исследования.** Фитнес занятия силовой направленности.

**Цель исследования.** Совершенствование фитнес занятий силовой направленности с женщинами молодого возраста.



## **Задачи исследования:**

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по вопросу развития силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом.
2. Определить уровень развития антропометрических данных, физической подготовленности женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом.
3. Определить состав средств и методов по воспитанию силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом.
4. Разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом.

**Методологическая основа** научного исследования представлена следующей группой методов:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы.
2. Анализ системы фитнес занятий силового характера с женщинами молодого возраста, дидактического материала, профессионального опыта тренеров по фитнесу.
3. Педагогические наблюдения.
4. Тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической обработки интерпретации статических данных.

**Научная новизна исследований** состоит в разработке экспериментальной методики развития силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом.

**Теоретическая значимость** состоит в определении системы занятий по воспитанию силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом, а также в разработке и внедрении экспериментальной методики в систему фитнес занятий.

**Практическая значимость** научного исследования заключается в разработке практико-методических рекомендаций по развитию силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом.



**Организация исследования .** Исследования проводилась клубе «FitCurves» города Кишинева. Продолжительность исследования составляла 8 месяцев с сентября 2015 по апрель 2016 года.

Организация исследования, проводилась в 3 этапа:

***1. Теоретический этап – «сентябрь 2015– декабрь 2015».***

Был произведен анализ и обобщение данных научной методической литературы по развитию силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом, а также по проведению фитнес занятий силовой направленности.

На данном этапе был определен состав экспериментальной группы, который включал 10 женщин молодого возраста (18-20 лет) с помощью тестирования антропометрических данных и физических способностей занимающихся.

***2. Экспериментальный этап – «октябрь 2015 – март 2016».***

Был произведен педагогический эксперимент, а так же была разработана и внедрена экспериментальная методика развития силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом.

***3. Констатирующий этап – «март – апрель 2016».***

На данном этапе была определена динамика развития антропометрических данных и физических способностей женщин молодого возраста, в результате внедрения экспериментальной методики в систему фитнес занятий. Для этого были использованы методы математико-статистической обработки данных. На данном этапе были оформлены общие выводы исследования и разработаны практико-методические рекомендации.

**Экспериментальная методика развития силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом**, предполагает занятия три раза в неделю по 60 минут. Урок традиционно состоит из трех частей: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

**Подготовительная часть** – состоит из обще развивающих упражнений и аэробных тренировок на беговой дорожке или на велотренажере. В конце подготовительной части проводился легкий стретчинг для тех мышц, которые будут вовлечены в работу. Подготовительная часть длилась 15 минут.

**Основная часть** – составляла работу на тренажерах и определялась в зависимости от задач урока. Мы предлагаем трех разовый режим занятий в неделю.

*1-ый день* тренировочных занятий в неделе, развитие силы *мышц груди и спины*.

Специальные упражнения для воспитания *силы мышц груди*: жим гантелей лежа; разводка гантелей лежа под углом 45° и др.

Специальные упражнения для воспитания *силы мышц спины*: тяга гантелей в наклоне одной рукой; «пуловер» с гантелью, а также работа со штангой на горизонтальной скамье, на гребном тренажере, на блоке.

*2-ой день* – развитие силы *мышц ног и брюшного пресса*.

Специальные упражнения с гантелями для воспитания *силы мышц ног*: приседания; выпады; подъем на носки.

Специальные упражнения для воспитания *мышц брюшного пресса*: подъем туловища на наклонной скамье; повороты сидя с бодибаром, а также работа со штангой и на блоке.

*3-й день* – развитие силы *мышц плечевого пояса, бицепса и трицепса*. Специальные упражнения жим гантелей сидя, подъем гантелей на бицепсы, отжимание от пола, а также работа со штангой.

Количество повторений упражнений в тренировке:

- первый подход разогревочный по 12-15 раз;

- три подхода рабочие по 8-10 раз.

Основная часть длилась 35 минут. В экспериментальной методике развития силовых способностей использовались методы многократного повторения, и метод сопряженного воздействия.

**Заключительная часть** – предполагала глубокий стретчинг мышц, которые были вовлечены в работу, а также были использованы дыхательные упражнения.

Заключительная часть длилась 10 минут.

**Таблица 3.1. Динамика средних групповых показателей антропометрических данных и физических способностей**

ПАРАМЕТРЫ			NN п/п	Статистические характеристики, n=10				
				$\bar{X} \pm m$		<i>t</i>	<i>P</i>	
				Исходные	Конечные			
Антропометрические показатели	Вес (кг)		1.	58,2±1,64	54,6±1,13	2,79	<0,05	
	Обхват груди (см)		2.	97,6±1,74	93,8±0,82	2,76	<0,05	
	Обхват талии (см)		3.	71,1±1,74	65,7±0,72	3,83	<0,01	
	Обхват бедер (см)		4.	91,2±1,85	87,4±1,02	2,66	<0,05	
	Обхват бицепса правой руки (см)		5.	26,3±0,92	28,2±0,72	2,68	<0,05	
	Обхват бицепса левой руки (см)		6.	25,8±1,02	27,9±0,82	2,57	<0,05	
	Обхват правой ноги (см)		7.	48,4±1,13	53,8±0,92	3,61	<0,01	
	Обхват левой ноги (см)		8.	48,2±1,23	52,1±1,02	3,96	<0,01	
	Индекс Кетле (г/см)		9.	353,6±1,42	349,3±1,13	2,63	<0,05	
Физические качества	Силовая выносливость	Пресс (кол-во раз)		10.	26,3±1,43	31,4±0,82	4,62	<0,001
		Спина (сек)		11.	41±1,33	44±0,92	2,86	<0,05
		Ру	Жим штанги на горизонтальной скамье (кол-во раз)	12.	19,4±1,51	23,1±1,31	3,03	<0,05
		Но	Приседание со штангой на спине (кол-во раз)	13.	22,7±0,82	25,8±0,62	4,87	<0,001
		Гибкость (см)		14.	7,2±1,95	13,7±1,23	3,95	<0,01

n=10, P<0,05 t=2,228; P<0,01 t=3,269; P<0,001 t=4,587



## ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

1. Анализ и изучение данных научно-методической литературы по вопросу развития силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом, показали, что данная проблема ещё не достаточно изучена.

2. В рамках нашего исследования был определен уровень развития антропометрических данных и физической подготовленности женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом.

3. В результате научного исследования был определен состав средств и методов воспитания силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом.

Средства:

- упражнения с весом собственного тела;
- упражнения с партнером;
- упражнения с утяжелителями;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения аэробного характера;
- стретчинг;
- спортивный инвентарь и тренажеры;

состав методов:

- многократного повторения;
- сопряженного воздействия;

4. Была разработана и экспериментально обоснованна методика развития силовых способностей женщин молодого возраста, занимающихся фитнесом.

Результаты научного исследования продемонстрировали эффективность экспериментальной методики по всем параметрам антропометрических данных и физических способностей, которые показали статистическую достоверность на уровне значимости  $P < 0,05-0,001$ , где  $t$  критерий Стьюдента варьирует от  $t = 2,57-4,62$ .

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

