

# ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

БРАГИНА ЮЛИЯ  
ГРУППА 1ПСО12



1. СУЩНОСТЬ ФИТНЕСА
2. ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ
3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

## 1. СУЩНОСТЬ ФИТНЕСА.

СЕГОДНЯ МНОГО ЛЮДЕЙ СТРАДАЮТ РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМОЙ, ОБМЕННЫМИ ПРОЦЕССАМИ, ЛИШНИМ ВЕСОМ И Т. П. ПЕРВООЧЕРЕДНОЙ ПРИЧИНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ . РЕШИТЬ ДАННУЮ ПРОБЛЕМУ ВОЗМОЖНО РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЯСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ . СПЕЦИФИКА ФИТНЕСА ИМЕННО И СОСТОИТ 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, А ТАКЖЕ ЛОКАЛЬНО, ПОЭТОМУ ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ, ИХ ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ ДОЛЖНЫ СТРОГО ОПИРАТЬСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

## 2. ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – ПРОВЕРИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

ИСХОДЯ ИЗ ЦЕЛЕЙ ИССЛЕДОВАНИЯ, НАМИ БЫЛИ ПОСТАВЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

ИЗУЧИТЬ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН 18-25 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ.

ВЫЯВИТЬ ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН 18-25 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ.

РАЗРАБОТАТЬ МЕТОДИКУ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН 18-25 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ.

### 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЖЕНЩИН ПО ГРУППАМ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, СПОСОБСТВУЕТ РЕШЕНИЮ ЗАДАЧ КАЖДОГО ЦИКЛА ПРЕДЛАГАЕМОЙ ПРОГРАММЫ .  
ВО ВСЕХ ЦИКЛАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТРЕНАЖЕРНЫЕ УСТРОЙСТВА.

## БАЗОВЫЙ ЦИКЛ

ИЗУЧЕНИЕ: индивидуальной приспособляемости к физическим нагрузкам; индивидуальной способности к обучению двигательным действиям; индивидуальных особенностей занимающегося для дальнейшей адаптации к предлагаемой методике.

ОПТИМИЗАЦИЯ: массы тела; телосложения; уровня физической подготовленности; психического состояния.

ФОРМИРОВАНИЕ: осознанной необходимости здорового образа жизни; потребности в регулярной двигательной активности; положительного психоэмоционального восприятия силовой тренировки

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ

•СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: адаптационных процессов; функционального состояния; физических качеств; интегрированной подготовки.

•ФОРМИРОВАНИЕ: изменение массы тела; телосложения; эмоциональной устойчивости; устойчивой потребности в регулярной силовой тренировке.

•ОПТИМИЗАЦИЯ: состояние здоровья; состояние опорно-двигательного аппарата.

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

НАПРАВЛЕН НА:

- выведение функций организма на новый уровень по сравнению с исходным;
- оптимизация функциональной, физической и технической подготовленности;
- формирование красивого телосложения, эстетически сложенной мускулатуры;
- оптимизация состояния здоровья.

## СТАТОДИНАМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС №1.

ДЛЯ ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ В ОСНОВЕ ИХ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ЛЕЖИТ ЛОКАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ  
(ОФИЦИАНТ, ОХРАНА, ПОЧТАЛЬОН И Т.П.) 1 КОМПЛЕКС (НОВИЧОК):

### 1. СЕТ (ТРИ-СЕТ)

- 1) НА ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ (БОЛЬШАЯ ГРУДНАЯ МЫШЦА) - СВЕДЕНИЕ РУК НА ТРЕНАЖЕРЕ (ПЕК-ДЕК).
- 2) НА СГИБАТЕЛИ МЫШЦЫ ПЛЕЧА (БИЦЕПС ПЛЕЧА, ПЛЕЧЕВАЯ МЫШЦА) - СГИБАНИЕ РУК СТОЯ НА НИЖНЕМ БЛОКЕ.
- 3) НА МЫШЦЫ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА (ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА) - РАЗГИБАНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ.

### 2. СЕТ

- 1) НА МЫШЦЫ СПИНЫ (ШИРОЧАЙШАЯ, БОЛЬШАЯ КРУГЛАЯ, БОЛЬШАЯ РОМБОВИДНАЯ МЫШЦА) - ТЯГА В НАКЛОНЕ К ПОЯСУ НИЖНЕГО БЛОКА (ОБРАТНЫМ ХВАТОМ).
- 2) НА РАЗГИБАТЕЛИ МЫШЦ ПЛЕЧА (ТРИЦЕПС ПЛЕЧА) - РАЗГИБАНИЕ РУК В ТРЕНАЖЕРЕ СТОЯ.
- 3) НА МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА (ПОЛУПЕРЕПОНЧАТАЯ, ПОЛУСУХОЖИЛЬНАЯ МЫШЦА, БИЦЕПС БЕДРА) - СГИБАНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ ЛЕЖА.

### 3. СЕТ

1) НА МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА (ДЕЛЬТОВИДНАЯ МЫШЦА) - ОТВЕДЕНИЕ РУК В СТОРОНЫ НА НИЖНЕМ БЛОКЕ.

2) НА МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА (ПРЯМАЯ И НАРУЖНАЯ КОСАЯ МЫШЦЫ ЖИВОТА) - СКРУЧИВАНИЕ.

3) НА ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА (ТОНКАЯ, БОЛЬШАЯ ПРИВОДЯЩАЯ, ДЛИННАЯ ПРИВОДЯЩАЯ, ГРЕБЕНЧАТАЯ МЫШЦА) - СВЕДЕНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ СИДЯ.



## 2 КОМПЛЕКС (ПРОДВИНУТЫЙ)

### 1. СЕТ (ТРИ-СЕТ)

1) НА МЫШЦЫ ГРУДИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА (БОЛЬШАЯ ГРУДНАЯ, ДЕЛЬТОВИДНАЯ (ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ), ТРИЦЕПС ПЛЕЧА, ЛОКТЕВАЯ МЫШЦА) - ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА.

2) НА МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ПРЕДПЛЕЧЬЯ (ДЕЛЬТОВИДНАЯ (ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ), БИЦЕПС ПЛЕЧА, ПЛЕЧЕВАЯ МЫШЦА, ПЛЕЧЕЛУЧЕВАЯ МЫШЦА) - СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ СИДЯ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ.

3) НА МЫШЦЫ СПИНЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА И ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ (МЫШЦА РАЗГИБАЮЩАЯ ПОЗВОНОЧНИК (ПОД АПОНЕВРОЗОМ), БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ, ПОЛУСУХОЖИЛЬНАЯ, ПОЛУПЕРЕПОНЧАТАЯ, БИЦЕПС БЕДРА) - СТАНОВАЯ ТЯГА НА ПРЯМЫХ НОГАХ С ГАНТЕЛЯМИ.

### 2. СЕТ

1) НА МЫШЦЫ ПЛЕЧА И СПИНЫ (БОЛЬШАЯ КРУГЛАЯ МЫШЦА, ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ, БИЦЕПС ПЛЕЧА, ПЛЕЧЕЛУЧЕВАЯ МЫШЦА) - ТЯГА ВЕРТИКАЛЬНОГО БЛОКА К ГРУДИ.

2) НА МЫШЦЫ РАЗГИБАТЕЛИ ПЛЕЧА (ТРИЦЕПС ПЛЕЧА) - ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ, СТОЯ С РУКОЯТКОЙ ВЕРТИКАЛЬНОГО БЛОКА.

3) НА МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА И ГОЛЕНИ (БИЦЕПС БЕДРА, ИКРОНОЖНАЯ МЫШЦА) - СГИБАНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ ЛЕЖА.

### 3. СЕТ

- 1) НА МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА (ДЕЛЬТОВИДНАЯ, ТРИЦЕПС ПЛЕЧА) - ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ.
- 2) НА МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА И ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА (ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА, НАРУЖНАЯ КОСАЯ МЫШЦА ЖИВОТА, ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА) - ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ.
- 3) НА МЫШЦЫ БЕДРА И ЯГОДИЧНУЮ МЫШЦУ (ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ, ДЛИННАЯ ПРИВОДЯЩАЯ, ТОНКАЯ МЫШЦА, БОЛЬШАЯ ПРИВОДЯЩАЯ, СРЕДНЯЯ ЯГОДИЧНАЯ, БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА) - ПЛИЕ - ПРИСЕДАНИЯ.

СТАТОДИНАМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС №3  
ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЮБИТЕЛЬСКИМ И  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ БОДИБИЛДИНГОМ. ЭТОТ  
КОМПЛЕКС НАПРАВЛЕН НА РАЗВИТИЕ ОТСТАЮЩИХ  
ГРУПП МЫШЦ У АТЛЕТА, КОТОРЫЕ НЕ ПОДДАЮТСЯ  
ТРАДИЦИОННЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ.  
СТАТОДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВКЛЮЧАЮТСЯ В  
ОБЫЧНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС, НО  
ВЫПОЛНЯЮТСЯ ТОЛЬКО ОТДЕЛЬНО, А ИМЕННО В ТОТ  
ДЕНЬ, КОГДА ТРЕНИНГ НАПРАВЛЕН НА РАЗВИТИЕ  
ИМЕННО ЭТОЙ (СЛАБОРАЗВИТОЙ) МЫШЕЧНОЙ ГРУППЫ.  
ЗАМЕЧУ, ЧТО УПРАЖНЕНИЯ НЕ ОБЪЕДИНЕНЫ В ТРИ-СЕТЫ  
И МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ НЕ ДО «ОТКАЗА», А ЛИШЬ ДО  
«ЖЖЕНИЯ», Т.К. АНАБОЛИЧЕСКИЙ ФОН У ЭТИХ ЛЮДЕЙ  
ИТАК ЗАВЫШЕН БЛАГОДАРЯ ПРИМЕНЕНИЮ  
ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ.