

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент
_____ В.Н.Чернова
«___» _____ 2016 г.

ПОСТРОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ СИЛОВОГО
ФИТНЕСА ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ 20-30 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель	_____	Маренкова А.А.
Научный руководитель	_____	Чернышева М.Д.
Оценка за работу	_____	
	(прописью)	
Председатель ГЭК	_____	

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. История появления, развитие и современное состояние фитнес-культуры.....	5
1.2. Влияние силовых упражнений на организм женщины.....	10
1.3. Основные показатели конституции человека.....	14
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1. Задачи исследования.....	20
2.2. Методы исследования.....	20
2.3. Организация исследования.....	24
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	26
3.1. Составление индивидуальных программ силового фитнеса в зависимости от соматического типа занимающихся женщин.....	26
3.2. Изменение соматотипических показателей и силы групп мышц у женщин 20-30 лет, занимающихся по индивидуальным программам силового фитнеса.....	32
Выводы.....	37
Практические рекомендации.....	38
Литература.....	39

Актуальность. В последнее время в нашей стране огромной популярностью пользуются различные направления оздоровительной физической культуры, которые позволяют структурировать свое тело, формировать мышечный рельеф, повышать силовые способности. К данным направлениям относятся атлетическая гимнастика (культуризм, атлетизм, бодибилдинг) и силовые направления фитнеса [34].

Необходимо отметить, что к силовым упражнениям проявляют интерес не только мужчины, но и женщины. Среди занимающихся встречаются тренирующиеся женщины разных возрастов. Каждая имеет свои индивидуальные психологические, физические, анатомические особенности, что должно определять индивидуальный подход к разработке системных программ тренировок для девушек и женщин [10].

По мнению О.В.Мухиной [36] учет индивидуальных генетических особенностей, находящихся отражение в обобщенной форме в конституциональных типах человека, позволит решить задачи нормирования физических нагрузок с учетом морфологических особенностей.

Огромное значение при составлении программ имеет информация, полученная в результате конституциональной диагностики о соматических типах, что, в свою очередь, и определит характер нагрузок для девушек и женщин, занимающихся силовыми направлениями фитнеса [20].

Подобный подход к решению данной проблемы позволит активизировать тренировочный процесс, не нанося вреда организму в его развитии, повышая уровень физических качеств, обуславливая формирование гармоничного развития тела и личности [6].

Практическая значимость. Разработаны индивидуальные программы силового фитнеса для женщин 20-30 лет с учетом их индивидуальных различий. Применена методика соматотипирования для женщин, занимающихся в фитнес клубах. Обоснованы содержание, формы, методы

индивидуализированного подхода к содержанию программ силового фитнеса, что обеспечивает соответствие нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма с учетом индивидуальных различий. Реализация принципа дифференцированного подхода позволили исключить негативное влияние занятий упражнениями с отягощениями на здоровье женщин 20-30 лет, при этом повысить эффективность процесса в целом.

Объект исследования – физкультурно-оздоровительный и физкультурно-тренировочный процессы при занятиях фитнесом.

Предмет исследования – средства и методы программ силового фитнеса при занятиях с женщинами 20-30 лет различных соматических типов.

Цель настоящего исследования заключалась в разработке индивидуальных программ силового фитнеса для женщин 20-30 лет с учетом их соматического типа, определенного по методике Р.Н.Дорохова.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что занятия по программам силового фитнеса могут положительно влиять на физическое развитие женщин 20-30 лет, если они проводятся с учетом их соматических особенностей. Оценка и учет типа соматического развития позволит адекватно дозировать тренировочные нагрузки.