



ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН 18-25 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Сегодня довольно у многих людей есть широкий спектр различных заболеваний относящихся к сердечно – сосудистой системе, обменным процессам, лишнему весу и т.д. Изначальной причиной является малоподвижный образ жизни. Решение данной проблемы лежит, в том числе и в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Все тенденции фитнеса (а их много) содействуют формированию массового оздоровления населения легкодоступными для любого человека средствами. Из числа разных направлений особенную роль играет силовой фитнес. **Силовой фитнес** – один из наилучших способов поддержать энергичность и силу до преклонных лет. По этой причине не имеется никаких сомнений, что силовая тренировка как метод фитнес - тренинга станет приобретать со временем все больше последователей.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ научно-методической литературы, который позволил выявить актуальность проблемы, определить задачи и методы исследования, разработать организацию исследования;
- проведено педагогическое тестирование, которое позволило определить исходный уровень силовой подготовки девушек и женщин 18 - 25 лет, занимающихся фитнесом;
- анкетный опрос, позволил выявить мотивы и цели приход в фитнес зал, а также чем был обусловлен выбор зала и тренера.

По проведенному опросу женщин – девушек 18 -25 лет, были получены следующие данные.

Выбор зала для занимающихся в 70% был обусловлен в большей степени удобным расположением с местом проживания или местом работы занимающихся женщин. Остальные 30% выбрали фитнес зал с учетом следующих характеристик: по отзывам подруг и знакомых, приемлемой стоимости услуг, тренерского состава, многообразия тренажеров и наличие беговых дорожек.

Выбор тренера был обусловлен отзывами ранее занимающихся женщин, девушек, мужчин, рекламой, спортивным званием и спортивным опытом.

Цели прихода занимающихся женщин различны, но их можно сгруппировать следующим образом: из 100% занимающихся, 24% приходят скорректировать фигуру, без нацеленности на сброс лишнего веса. 60% приходят с целью сбросить лишний вес. Только 10% хотят стать сильнее и 6% набрать мышечную массу.

Для оценки показателей физического развития, силовой подготовленности, функционального состояния женщин, в исследовании мы опирались на модельные характеристики и критерии.

Оценка уровня подготовленности женщин 18-25 лет,

| Показатели | Ниже среднего | Средний | Высокий |
|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| Окружность грудной клетки (см.) | 92,0 - 97,5 | 83,0 - 91,5 | 78,5 - 82,5 |
| Окружность талии (см.) | 85,0 - 94,5 | 71,5 - 84,5 | 66,5 - 71,0 |
| Масса тела (кг.) | 70,0 - 88,5 | 59,0 - 69,5 | 52,5 - 58,5 |
| Жим лежа (кол. раз) | 2 - 8 | 9 - 15 | 16 - 20 |
| Присед со штангой (кол. раз) | 5 - 15 | 16 - 25 | 26 - 30 |

Оценка уровня силовой подготовки женщин и девушек 18-25 лет, на начало эксперимента

| № | Окружность грудной клетки (см.) | Окружность талии (см.) | Масса тела (кг.) | Жим лежа 10 кг. | Присед со штангой 15 кг. (макс. кол. раз) (макс. кол. раз) |
|---|---------------------------------------|---------------------------|---------------------|--------------------|--|
| | | | | | |

| | | | | | |
|----|------|------|------|----|----|
| 1 | 91,2 | 82,0 | 64,1 | 9 | 17 |
| 2 | 94,0 | 85,0 | 67,4 | 12 | 16 |
| 3 | 85,1 | 74,3 | 60,0 | 10 | 17 |
| 4 | 88,0 | 79,0 | 64,7 | 13 | 19 |
| 5 | 95,7 | 85,3 | 71,0 | 8 | 11 |
| 6 | 83,5 | 71,7 | 59,8 | 9 | 16 |
| 7 | 92,2 | 85,0 | 70,2 | 8 | 14 |
| 8 | 96,0 | 87,8 | 68,3 | 11 | 18 |
| 9 | 96,3 | 89,9 | 72,0 | 7 | 13 |
| 10 | 91,3 | 84,4 | 65,4 | 10 | 20 |
| 11 | 83,0 | 71,0 | 58,8 | 9 | 20 |
| 12 | 96,0 | 92,0 | 78,9 | 6 | 11 |

Итоговая оценка уровня силовой подготовки женщин 18-25 лет

| № | Окружность грудной клетки (см.) | Окружность талии (см.) | Масса тела (кг.) | Жим лежа 10 кг.(макс. кол. раз) | Присед со штангой 15 кг. (макс. кол. раз) |
|----|---------------------------------|------------------------|------------------|----------------------------------|--|
| 1 | 86,7 5,19% | 76,5 7,19% | 58,4 9,76% | 18 50,00% | 27 37,04% |
| 2 | 88,8 5,86% | 79,6 6,78% | 59,8 12,71% | 19 36,84% | 26 38,46% |
| 3 | 81,3 4,67% | 69,3 7,22% | 56,1 6,95% | 17 41,18% | 26 34,62% |
| 4 | 82,7 6,41% | 73,3 7,78% | 59,0 9,66% | 20 35,00% | 30 36,67% |
| 5 | 89,0 7,53% | 80,8 5,57% | 60,0 18,33% | 16 50,00% | 26 57,69% |
| 6 | 80,0 4,38% | 68,3 4,98% | 55,2 8,33% | 17 47,06% | 27 40,74% |
| 7 | 88,9 3,71% | 78,7 8,01% | 60,5 16,03% | 17 52,94% | 26 46,15% |
| 8 | 92,5 3,78% | 81,5 7,73% | 59,0 15,76% | 18 38,89% | 30 40,00% |
| 9 | 92,9 3,66% | 82,1 9,50% | 60,0 20,00% | 16 56,25% | 27 51,85% |
| 10 | 88,7 2,93% | 79,3 6,43% | 56,3 16,16% | 16 37,50% | 28 28,57% |
| 11 | 79,8 4,01% | 68,0 4,41% | 53,5 9,91% | 18 50,00% | 29 31,03% |
| 12 | 92,3 4,01% | 84,5 8,88% | 65,2 21,01% | 16 62,50% | 26 51,69% |

В ходе оценки показателей, спустя 6 месяцев занятий, 13 женщин было выявлено: что 60% показателей относятся к высоким, 35,38% к средним и только 4,62% к ниже – средним показателям.

По итоговым показателям видно, что эффективность методики доказана. Так как разница изначальных и конечных высоких показателей составила 56,9% на прирост, средние сократились на 26,16% и ниже – средние на 30,74%.

Спасибо за внимание.