

The background features a dark blue gradient with faint, light blue circular patterns and a scale on the left side. The scale has markings from 140 to 260 in increments of 10. There are also several circular diagrams with arrows indicating movement or rotation.

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	Присед со штангой
				10 кг. (макс. кол. раз)	15 кг. (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)	
	Значение	Процент	Значение	Процент	Значение	Процент	Значение	Процент	Значение	Процент
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.