

Исследование силовой подготовки девушек и женщин, занимающихся фитнесом

Подготовила: Ерухина Елена,
1 ПСО12

Фитнес

- Фитнес – одна из самых совершенных на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела». Единого и окончательного определения фитнес не существует. До сих пор наблюдается разночтение даже в написании слова «фитнес» и «фитнес».
- **Фитнес** – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Используют так же термин «положительное здоровье»

Задачи и методы исследования

1. Выявить организационно-методические особенности проведения фитнес-тренировок по системе пилатес и упражнений с мини-штангой для женщин 25–35 лет.
2. Провести сравнительный анализ влияния различных видов фитнес-тренировки на показатели физического развития и силовых способностей женщин 25–35 лет.

Методы исследования: тестирование (для оценки уровня развития абсолютной силы и силовой выносливости крупных мышечных групп в упражнениях статического и динамического характера); педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования и результат

- **Организация исследования.** Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «КуКобра» города Омска в течение 9 месяцев. В исследовании приняли участие 60 женщин 25–35 лет. В одну группу вошли 30 женщин, которые занимались по системе пилатес, вторую группу составили 30 женщин, занимающиеся с мини-штангой.

Результаты исследования. Для решения первой задачи исследования был проведен сравнительный анализ методик проведения фитнес-занятий с женщинами по системе пилатес и атлетической гимнастикой с мини-штангой. Общая характеристика методик представлена в табл

К средствам системы пилатес относятся изотонические упражнения, выполняемые в статодинамическом режиме работы. Спецификой изотонических упражнений является поддержание достаточно длительного промежутка времени (до отказа или болевых ощущений в работающих мышцах) мышечного напряжения, что способствует снижению жирового компонента; созданию общего, так называемого «анаболического», фона для обеспечения положительных перестроек в организме; рефлекторному и механическому воздействию на внутренние органы с целью нормализации их работы; тренировке сосудистых реакций и улучшению тканевого питания, трофики межпозвоночных дисков, снижению гипертонуса глубоких мышц позвоночника, созданию «мышечного корсета».

При занятиях по системе пилатес использовался фронтальный метод организации, тренировки проходили под музыкальное сопровождение. Темп музыкального сопровождения составлял 90–112 уд./мин. Интенсивность нагрузки по ЧСС находилась в пределах от 90 до 130 уд./мин. Занятия были направлены на улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата: увеличение силы мышц туловища и повышение эластичности суставно-связочного аппарата. В недельном цикле чередовались средства фитнес-тренировки: упражнения системы пилатес, изотонические упражнения с фитболом, флексиболом, резиновым амортизатором, которые выполнялись в статодинамическом режиме непрерывным способом. В заключительной части занятия применялись стретчинг, элементы хатха-йоги, релаксации.

Основными средствами фитнес-тренировки с мини-штангой являлись упражнения динамического характера, которые выполнялись в преодолевающем (при подъеме штанги) и уступающем (опускание штанги) режимах. Работа с отягощениями в динамическом режиме в кратчайшее время позволяет бороться с избыточной массой тела. Силовые упражнения, как никакие другие, приводят к значительным структурным изменениям в мышцах. В процессе занятий с мини-штангой увеличивается мышечная масса и снижается жировой компонент, что позволяет совершенствовать параметры телосложения и способствует улучшению деятельности кардиореспираторной системы занимающихся.

На занятиях с мини-штангой использовался интервальный метод, темп музыкального сопровождения был от 125 до 135 уд./мин (ЧСС в пределах 120–150 уд./мин). Основной направленностью занятий явилось развитие силовой выносливости крупных мышечных групп. Средствами были силовые упражнения, упражнения с мини-штангой (вес от 5 до 15 кг), в заключительной части занятия — стретчинг. Занятия по данным видам фитнес-тренировки проходили три раза в неделю продолжительностью по 60 минут на протяжении девяти месяцев.

Для решения второй задачи исследования было проведено тестирование антропометрических показателей и силовых способностей женщин пришедших на занятия силовой направленности. Среднегрупповые показатели физического развития испытуемых женщин соответствовали возрастной физиологической норме, отмечалось повышение веса тела и соответственно величин [индекса Кетле](#).

Анализ данных уровня развития силовой выносливости женщин показал, что в целом значения находятся на низком уровне у всех испытуемых.

По окончании педагогического эксперимента была проведена повторная оценка антропометрических показателей и тестирование силовых способностей женщин 25–35 лет, занимающихся различными видами силовой фитнес-тренировки. У занимающихся в обеих группах женщин выявлены статистически значимые положительные изменения по большинству изучаемых показателей физического развития. Отмечено значительное снижение веса и обхватных размеров тела. Наиболее значимые изменения произошли в группе женщин, занимающихся атлетической гимнастикой с мини-штангой. Вместе с тем при занятиях по системе пилатес у испытуемых выявлено существенное повышение экскурсии грудной клетки, вероятно, в результате использования специфического дыхания.

Выявлено положительное статистически значимое изменение силовых способностей у женщин обеих групп, что отмечается практически по всем изучаемым показателям, за исключением статической силовой выносливости мышц спины и живота в группе занимающихся с мини-штангой.

Специфика влияния разных видов оздоровительной тренировки силовой направленности проявилась в следующем: у женщин, занимающихся по системе пилатес, в отличие от занимающихся атлетической гимнастикой с мини-штангой, отмечены наиболее значимые изменения показателей статической силовой выносливости мышц живота и спины; прирост составил 58 % и 80 % соответственно. У занимающихся с мини-штангой в большей степени увеличилась динамическая силовая выносливость мышц рук, спины, живота (прирост 43–47 %). Следует отметить значительные положительные сдвиги ($P < 0,05$) в абсолютной и относительной силе спины и кисти (от 42 до 66 %), произошедшие у женщин обеих групп.

Заключение

- Полученные в эксперименте результаты свидетельствуют о том, что у женщин 25–35 лет, занимающихся фитнес-тренировкой силовой направленности на протяжении девяти месяцев, произошла нормализация веса тела, улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, повышение уровня развития силовых качеств до «среднего» и «выше среднего» в соответствии с возрастными характеристиками. Выявленные особенности динамики физического развития и силовых способностей женщин в процессе силовой фитнес-тренировки при использовании разных режимов работы (изотонического и динамического) можно использовать при построении и организации занятий в зависимости от уровня развития физических способностей, особенностей телосложения, интересов и потребностей женщин зрелого возраста.