

Исследование силовой подготовки девушек и женщин, занимающихся фитнесом.

Топоровой Дарьи 1к-4

Сегодня довольно у многих людей есть широкий спектр различных заболеваний относящихся к сердечно – сосудистой системе, обменным процессам, лишнему весу и т.д. Исходальной причиной является малоподвижный образ жизни [1;2]. Решение данной проблемы лежит, в том числе и в регулярных занятиях физическими упражнениями [3;4]. 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.

Целью исследования является разработка индивидуальной фитнес – программы для женщин и девушек 18 - 25 лет.

В этой связи, *объектом* данного исследования является педагогический процесс индивидуальной оздоровительной силовой тренировки женщин.

Предметом исследования являются особенности физического развития и физической подготовленности женщин 18 - 25 лет, обеспечивающие индивидуальный подход к содержанию фитнес - программ.

Гипотеза - предполагаем, что специально разработанная групповая фитнес – программа позволит повысить силовые способности, женщин и девушек 18 – 25 лет, занимающихся фитнесом.

Теоретическая значимость исследования заключается в систематизации данных научно-методической литературы по проблеме особенностей построения тренировочного процесса в фитнесе.

Практическая значимость: был разработан комплекс, направленные на повышение силовой подготовленности женщин – девушек 18 - 25 лет, занимающихся фитнесом, которые могут быть использованы в работе фитнес - клубов.

Исходя из цели исследования, нами были поставлены следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы силовой подготовки женщин и девушек 18 - 25 лет, занимающихся фитнесом.
2. Выявить цели и мотивы прихода у женщин и девушек 18 – 25 лет, занимающихся фитнесом.
3. Оценить исходный уровень силовой подготовки женщин и девушек 18 - 25 лет, занимающихся фитнесом и разработать групповую фитнес – программу, которая позволит повысить силовые способности, женщин и девушек 18 – 25 лет, занимающихся фитнесом.

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 прихода в фитнес зал, а также чем был обусловлен выбор зала и тренера.

Исследование проводилось на базе фитнес — клуба «Profitness» г. Кемерово. Сроки проведения: январь – июнь 2017 г. В исследовании приняли участие 13 женщин - девушек в возрасте 18 - 25 лет.

Нами была разработана групповая фитнес - программа для женщин 18 - 25 лет. При этом мы учитывали результаты исходного тестирования уровня физической подготовленности и индивидуальный запрос занимающихся по полученным данным тестирования и анкетного опроса. За основу была взята методика HOT IRON.

По разработанной методике женщины занимались 6 месяцев. Занятия проходили 2 раза в неделю по 60 минут. По завершению исследования было проведено заключительное тестирование, с оценкой прироста показателей.

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, предложенные Татура Юрием Васильевичем [5].