

# Исследование силовой подготовки девушек и женщин, занимающихся фитнесом

Выполнила:  
Клюцева Юлия  
1ПСО12

Первые фитнес-центры в России стали появляться уже в постперестроечный период, а свое развитие и популярность получили в настоящее время.

В последние годы особую популярность приобрели фитнес-клубы, как структура реализации системы силовых упражнений для формирования хорошей физической формы человека.

Как социальное явление в нашей стране фитнес в полной мере отвечает государственной политике в сфере физического воспитания населения и предусматривает создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в области физической культуры, спорта и профилактики заболеваний.



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.

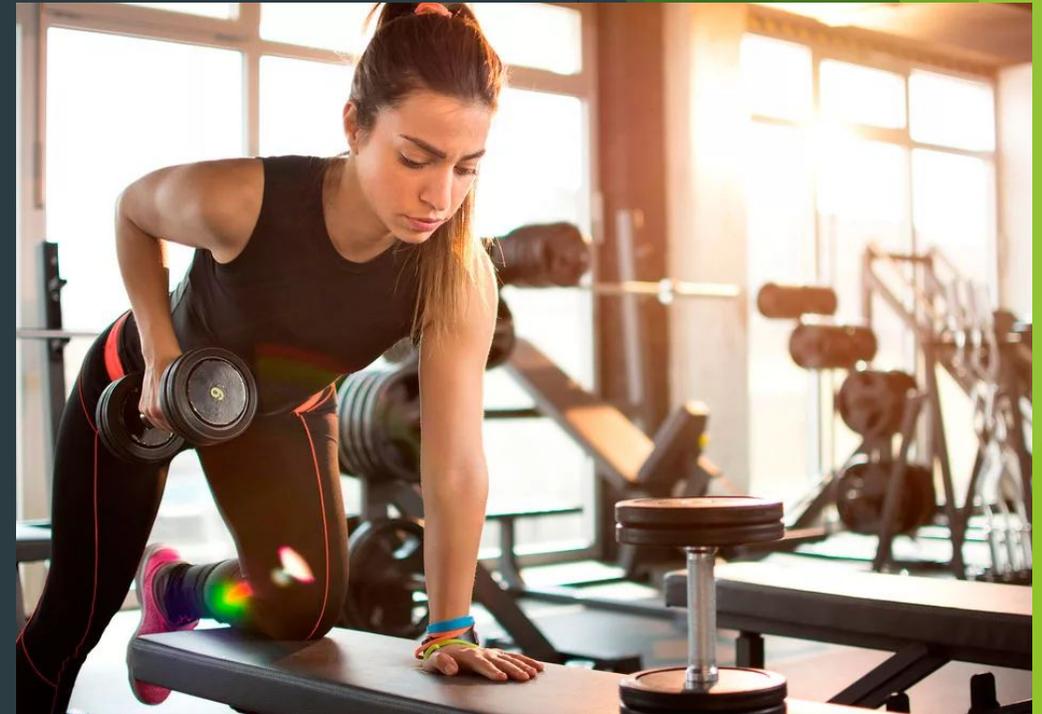
Тренировочный процесс в фитнесе рассматривается многими специалистами (тренерами) как творческая деятельность. С этим мнением следует согласиться, поскольку большинство тренеров плохо себе представляют закономерности функционирования организма человека, в ряде случаев они даже не имеют специального образования. Однако и специалистам трудно сколько-нибудь научно обоснованно вести научно-тренировочную работу, так как теория и методика спорта (тем более) фитнеса пока еще находятся на эмпирической стадии развития, в рамках которой в принципе невозможна научная разработка индивидуализированных методических рекомендаций. Эмпирический опыт не раскрывает сущности явлений, а использование для построения тренировочного процесса известных, устаревших положений спортивной физиологии часто приводит к неточным выводам.

# Полезьа от силовых нагрузок

В таком тренинге есть множество преимуществ. Главным из них является решение конкретных задач. Например, улучшение обмена веществ, стимуляции выработке гормонов, сжиганию жировой прослойки и равномерной прокачке тела.

Основные достоинства силовых тренировок для девушек:

1. Укрепление костей и мускулов. Силовые виды спорта хорошо закаляют тело, и это помогает в дальнейшем избегать травм.
2. Сжигание подкожного жира. Появляется возможность избавиться от лишних килограмм, при этом не навреди своему здоровью.
3. Создание красивой фигуры. Прокачав отстающие группы мышц можно значительно улучшить внешний вид вашего тела.
4. Набор массы. Некоторые женщины очень худощавы и не могут набрать вес. Тренировки помогут набрать мышечную массу.



## Упражнения для девушек

По сути, женский пол может тренироваться точно так же, как и мужской, но это не принесет нужного результата. Для создания пропорциональной фигуры необходимо включать в комплекс упражнения, которые будут гармонично развивать все тело.

Какие упражнения нужно выполнять:

1. Становая тяга. Поможет прокачать поясницу, бедра, ягодицы. Кроме того, нагрузит практически все мышцы.
2. Приседания со штангой. Проработает ягодичные мышцы, а также бедра.
3. Выпады со штангой. Сформирует красивые и округленные ягодицы.
4. Жим лежа. Сделает вашу грудь упругой.
5. Разводка с гантелями. Создаст красивую форму груди.
6. Планка. Укрепит мышцы кора.
7. Подъем ног в висе. Прокачает пресс.
8. Подтягивания на турнике. Сформирует красивую спину, прорисует бицепс и предплечья.
9. Отжимания на брусьях. Придаст красивую форму плечам и трицепсам.

**Спасибо за внимание.**