

Гаєва Милана 1к-4

# Исследование силовой подготовки девушек и женщин, занимающихся фитнесом

Все направления фитнеса (а их немало) способствуют развитию массового оздоровления населения доступными для каждого человека средствами. Среди различных направлений особое место занимает силовой фитнес.

Силовой фитнес — один из лучших способов поддержать силу и энергичность до преклонных лет. Поэтому нет никаких сомнений, что силовая тренировка как метод фитнес-тренинга будет обретать со временем все больше последователей

Занятия силовым фитнесом значительно влияют на развитие отдельных мышечных групп, на внешность человека в целом, на походку, осанку, манеру держаться и т.д. К эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы относятся упражнения с отягощениями. С их помощью можно исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональное развитие отдельных мышечных групп и т.д.).

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в том, что разработана и предложена практике батарея информативных тестов для формирования процесса оздоровительной силовой подготовки женщин, занимающихся в фитнес-клубе с учетом их индивидуальных особенностей; разработана педагогическая технология формирования уровня развития силовой подготовленности женщин, как основы сохранения и укрепления их здоровья

основой реализации данной технологии явилась разработка дифференцированных фитнес-программ оздоровительной силовой тренировки женщин 18-25 лет, в зависимости от их индивидуальных особенностей; разработана система оценки уровня физического развития и силовой подготовленности женщин, занимающихся в фитнес-клубе, характеризующих состояние их здоровья.

Специфика фитнеса именно и состоит в подборе разных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции фигуры



Очевидно, что современные фитнес-программы требуют индивидуализации нагрузки как фактора оптимизации оздоровительно профилактического эффекта физического воздействия

Спасибо за внимание!