

Исследование силовой  
подготовки девушек и  
женщин, занимающихся  
фитнесом.

Дёмина 1к4

- 
- 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 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;
  - - педагогическое тестирование позволило выявить исходный уровень силовой подготовки девушек и женщин 18-25 лет, занимающихся фитнесом;
  - - педагогический эксперимент дал возможность выявить эффективность предлагаемой методики силовой подготовки девушек и женщин 18-25 лет, занимающихся фитнесом;
  - - методы математической статистики позволили достоверно обработать результаты педагогического эксперимента .

- 
- Исследование проводилось на базе фитнес -- клуба «Атлант» г. Омск. Сроки проведения: 2006 -- 2009 годы В эксперименте принимали участие женщины в возрасте 18-25 лет, занимающиеся фитнесом, в количестве 30 человек. Были сформированы две учебно-тренировочные группы - контрольная и экспериментальная, численностью по 15 человек каждая, с примерно равным уровнем физического развития. Исследование проводилось в три этапа.

- 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%.
- Таким образом, примененные тесты для определения индивидуальных показателей подготовленности девушек и женщин 18-25 лет, занимающихся фитнесом, а именно тесты для определения физического развития силовой подготовленности, позволили объективно оценить физическую форму женщин. Полученные нами результаты после проведенного эксперимента указывают на эффективность использования разработанной нами методики. Проведенный анализ научно-методической литературы по вопросам силовой подготовки женщин и девушек 18-25 лет, занимающихся фитнесом, выявил огромное разнообразие методик. Большинство исследователей уделяет внимание в своих работах биохимическому и биомеханическому обоснованиям силовой подготовки. Это, безусловно, доказывает все возрастающее внимание к фитнесу, как к виду физкультурно-оздоровительной деятельности, направленному на сохранение и поддержание здоровья женщин в главном репродукционном периоде. Таким образом, цель, поставленная нами достигнута, гипотеза исследования подтверждена.