мена. На данном этапе подготовки основная работа направлена на развитие разносторонней, общей физической подготовленности.

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн.: Нар. асвета, 2018. – 88 с.: ил. – 80 с.
2. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Портных Ю.И. – М.: 2004. – 319с.
3.Шиян М. Б. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 2018. – 78-83 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН 25–45 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Н.В. Минина, Д.Д. Кузьминова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Занятия силовым фитнесом значительно влияют на развитие отдельных мышечных групп и на внешность человека в целом. К наиболее эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы относятся упражнения с отягощениями.

Актуальностью исследования является тот факт, что особенности физического развития и физической подготовленности женщин предъявляют специфические требования на занятиях физическими упражнениями [1; 2].

Цель исследования – разработать методику круговой тренировки силовой направленности с учетом особенностей женского организма.

Материал и методы. Изучались литературные источники, касающийся вопросов особенностей занятий силовой направленности с женщинами, изучался опыт работы инструкторов. В исследовании приняли участие 8 женщин 25-45 лет, работающих в различных организациях г. Витебска и ведущих малоактивный образ жизни, ранее не занимавшихся активно спортом. Занятия проводились в платной группе на базе УО «Витебский государственный технический колледж».

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод контрольных упражнений, математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Перед началом проведения эксперимента среди женщин был проведен опрос по изучению выбора тренировок силовой направленности. Были выявлены доминирующие мотивы, побуждающие женщин заниматься фитнесом. 90% считают спорт важным аспектом успешной борьбы с лишним весом, 86% утверждают, что благодаря положительному воздействию на все системы организма фитнес помогает прожить дольше. 83% надеются на подвижный образ жизни как способ формирования правильных пищевых привычек. Улучшить эмоциональное состояние физические упражнения надеются 71 % занимающихся. Более половины (68%) считают, что человек, регулярно занимающийся спортом, способен выполнить гораздо большую работу, чем малоподвижные люди. 75% придают важное значение правильной осанке, формированию краси-

вого тела 50%. Среди ответов важное внимание уделено повышению физических возможностей организма 66%, возможности найти друзей 54%, обучению самоконтроля 33%.

Ежедневные победы над собственной ленью и регулярные занятия спортом (фитнесом) учат самоорганизации и ответственности 9%, благодаря улучшению физического состояния физические упражнения повышают концентрацию внимания 12%.

Таким образом, разнообразное количество мотивов позволяет женщинам приобщиться к систематическим занятиям оздоровительной тренировки силовой направленности. Выявленные особенности мотивации женщин 25-45 лет к физкультурным занятиям позволили определить и скорректировать содержание тренировочного процесса.

Педагогический эксперимент проводили с января по ноябрь 2022. Его целью было определение эффективности экспериментальной методики занятий круговой тренировкой силовой направленности. В ходе предварительного исследования соматотипа занимающихся было установлено, что основная масса обследованных женщин в возрасте 25-45 лет находится в пределах мезосомного типа. Представительницы данного типа обладают средним развитием жировой и мышечной массы тела.

Физкультурно-оздоровительные занятия у женщин носили индивидуально-групповой характер и проводились 2 раза в неделю по 60 мин. Каждое занятие на протяжении всего эксперимента имело типовую трехчастную структуру (подготовительную, основную, заключительную). Первые 2 недели – по 2 круга, в дальнейшем – по 3. Отдых между кругами – 2 минуты.

Для оценки силовых показателей использовались следующие упражнения: отжимания, приседания, поднимание туловища до прямого седа из положения лёжа на спине. По темпам прироста показателей физической подготовленности получены достоверные приросты ($p<0,05$) у женщин занимавшихся по методу круговой тренировки силовой направленности. Улучшены показатели во всех тестовых упражнениях: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения сидя; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Заключение. Значение проведенного исследования заключаются в разработке и экспериментальной апробации использования в оздоровительной тренировке метода круговой тренировки силовой направленности для женщин. Выявлен, теоретически обоснован и экспериментально подтвержден новый подход к использованию силовой круговой тренировки в практике занятий оздоровительной направленности. Результаты исследования могут быть использованы в целях повышения физической подготовленности женщин, систематически занимающихся физическими упражнениями.

1. Диаконидзе, Ю.А. Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук /Ю.А. Диаконидзе. – Смоленск, 2020. – 26 с.

2. Минина, Н.В. Физические упражнения и подвижные игры для развития равновесия у школьников: метод. рекомендации/ Н.В. Минина, Н.В. Концова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – С.5. URL: https://rep.vsu.by/handle/123456789/11008 (дата обращения: 11.09.2022).