Автор: Бабыдов Евгений
18.07.2019 20:00 -

Научный фитнес Все, кто у меня у меня тренируется, знает, что при построении тренировочного процесса я опираюсь на научные исследования и даже провожу свои. У человека, который приходит заниматься и решить свою проблему возникает вопрос : " А почему именно эти упражнения, программа тренировок? Действительно ли такие тренировки мне помогут убрать боль, вернуть подвижность и т. д."

Для этих целей и проводятся научные исследования и разрабатываются протоколы. Под большинство проблем они уже разработаны. Есть и недоисследованные.

Данная технология называется доказательной практикой в физической терапии и гарантирует, что вам как минимум хуже не сделают.

Как проверить эффективность тренировочной программы.

Для этого нужно провести эксперимент. Берутся две максимально идентичных группы людей, одна группа выполняет экспериментальную программу, вторая контрольную, уже существующую. Далее по тем показателям, которые замерялись смотрят динамику результата и с помощью методов математической статистики определяют, что положительная динамика не является погрешностью.

Далее сравниваются две группы друг с другом, где более выраженная положительная динамика.  И это тоже делается с помощью математической обработки результатов исследования.

Автор: Бабыдов Евгений
18.07.2019 20:00 -