

ПРАКТИЧНА РОБОТА №1

ТЕМА: ПРИНЦИПИ ФІТНЕС-ТЕСТУВАННЯ

ПЛАН:

1. Класифікація методичних (дидактичних) принципів оздоровчого тренування
2. Застосування різних видів тестування в процесі індивідуального підходу
3. Принципи оздоровчого тренування

Здоров'я людини має важливе значення як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. «Здоров'я» дається кожній людині з народження, а в процесі життя кожна особистість повинна постійно підтримувати його на належному рівні. Одним із основних засобів підтримання рівня здоров'я є оздоровче тренування.

Взагалі, тренування – це процес привчання до виконання якої-небудь дії шляхом багаторазових повторень. Оздоровче тренування являє собою систему фізичних вправ, виконання яких позитивно впливає на організм людини. Оздоровче тренування є важливим фактором для підтримки або покращення здоров'я людини, але слід звернути увагу на те, що ефективність тренувань може бути значно вищою за рахунок поєднання фізичних вправ з правильним харчуванням, підтриманням режиму дня, позитивного психологічного настрою, використання гігієнічних оздоровчих заходів, «раціональним способом життя».

Оздоровче тренування базується на різних закономірностях: психологічних, педагогічних (дидактичних) та біологічних. Всі вони складають основу багатогранних принципів.

Деякі автори класифікують принципи фізичного виховання наступним чином: соціально-педагогічні складові виховного процесу особистості та суспільства в цілому, методичні принципи, які включають сукупність основ навчання розвитку фізичних якостей та загально-дидактичних принципів, принципи які відображають специфічні закономірності побудови освітнього процесу, загальні принципи формування фізичної культури людини, принципи оздоровчої спрямованості, принципи побудови занять в процесі фізичного виховання тощо.

1. Класифікація методичних (дидактичних) принципів оздоровчого тренування

Принцип свідомості і активності. Передбачає свідоме ставлення до оздоровчих занять, виховання в тих, що займаються, інтересу до виконання різних рухових завдань. Це

співпраця викладача та того, що займається, яка будується на основі конструювання різних цілей та завдань і роз'яснення їхньої суті.

За допомогою цього принципу індивід має можливість визначити для себе цінності оздоровчого тренування, а також пізнати можливості свого організму та мати здатність до самовдосконалення.

Фахівцеві в процесі занять слід точно та доступно формулювати рухові задачі з урахуванням особливостей тих, що займаються, виховувати у них здатність до оцінки своїх дій, сприяти підвищенню інтересу до занять.

Принцип наочності. Означає обумовленість елементів оздоровчого тренування та всього тренувального циклу в цілому, прикладів наукового підходу до методів навчання.

Допомагає в процесі занять пізнати сутність рухових дій, які вивчаються. Він передбачає формування у тих, що займаються, точного чуттєвого досвіду, техніки, фізичних можливостей, що проявляються не тільки за зоровими відчуттями, а і за рахунок інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів.

Принцип доступності і індивідуалізації. Потребує постановки перед тими, що займаються спеціальних завдань, враховуючи їх вік, стать, рухові уміння, рівень розвитку рухових якостей, стан здоров'я.

Доступність залежить як від можливостей людини, так і від об'єктивних труднощів, які виникають під час оздоровчих занять.

Даний принцип передбачає знання викладачем можливостей своїх підопічних. Він повинен протягом всього тренувального періоду (заняття, тиждень, місяць, півроку, рік) проводити контроль: за ступенем опанування запропонованої програми занять, показників фізичного розвитку, рухової підготовленості, а також брати до уваги лікарський (медичний) контроль.

Принцип індивідуалізації в оздоровчому тренуванні передбачає раціональне дозування фізичного навантаження, яке підбирається з урахуванням фізичних та функціональних можливостей індивіда. Важливо пам'ятати, що немає навантаження великої або малої інтенсивності, існує навантаження яке відповідає або не відповідає можливостям організму. Індивідуальний підхід враховує як фізіологічну, так і психічну сторону.

2. Застосування різних видів тестування в процесі індивідуального підходу

Принцип повторюваності та систематичності. Передбачає безперервність процесу формування рухових навичок для підтримання працездатності та активності тих, що займаються. Закріплює та розвиває набуті знання в процесі регулярних тренувань протягом

тижня, місяця, року, багатьох років. Перерва в оздоровчих заняттях негативно впливає на досягнення тих, що займаються. Втрачаються набуті навички та знижується працездатність організму. Особливо швидко забувається техніка виконання рухів.

Спостереження різних спеціалістів та експерименти науковців дозволяють рекомендувати 2 – 3 разові оздоровчі тренування на тиждень тривалістю від 1 до 2,5 годин в залежності від рівня тренуваності людей.

Система фізичних тренувань, як і всяка система повинна, в першу чергу, підкорятися деяким загальним принципам. Цим принципам має відповідати тренувальний процес у цілому, незалежно від використовуваних методик і програм, з тим щоб цілі і завдання, які ставляться перед займаються, були максимально реалізовані. Було б некоректним сперечатися про переваги тієї або іншої методики або тієї чи іншої тренувальної програми; ефективність тренувального процесу залежить, в першу чергу, від того, наскільки сумлінно виконуються принципи тренування.

Принцип індивідуальних відмінностей

Згідно з принципом індивідуальних відмінностей, слід розробляти тренувальні програми і використовувати тренувальні методики, погодившись з конкретними індивідуальними особливостями кожного клієнта, зумовленими значними анатомічними і фізіологічними відмінностями організму у різних людей. Йдеться про відмінності в композиції м'язових волокон, активності тих чи інших ферментів, на рівні метаболізму, ефективності функціонування нервово-м'язової, ендокринної, серцево - судинної, дихальної, травної систем організму, біомеханічних відмінностях, обумовлених анатомічними особливостями, відмінності, пов'язані зі статтю, віком і інш. Немає абсолютно правильних або неправильних тренувальних методик.

Кожна програма відповідає конкретній людині, який знаходиться на конкретному рівні фізіологічного стану свого організму і буде ефективною протягом конкретного періоду часу.

Принцип сверхкомпенсації

Принцип сверхкомпенсації відображає таке основоположне для всіх біологічних істот явище, що забезпечує їх виживання і еволюцію, як адаптація.

В умовах, коли вплив на організм набуває стресовий характер, тобто перевищує якийсь звичайний для даного індивідуума рівень, спостерігається ефект сверхкомпенсації.

Він полягає в тому, що рівень тих функцій або ресурсів, які зазнали впливу в результаті конкретної специфічної навантаження, в період відновлення після неї виходить на новий, що перевищує початковий рівень.

Ті чи інші зміни, що відбуваються з організмом людини (і, як наслідок, з його зовнішнім виглядом) в результаті фітнес-тренувань, є приватним проявом механізму адаптації. Навантаження, що застосовуються в процесі тренування, є тим самим подразником, збудливим пристосувальні зміни в організмі. Найчастіше розвиток якостей, яке служило головним завданням тренується, є лише видимим проявом цілого комплексу складних і різноманітних змін, що відбулися в його організмі.

Цей принцип важливий для розуміння тренувального ефекту в цілому, а також для розрахунку величини тренувального навантаження і тривалості періоду відпочинку між окремими заняттями.

Принцип перевантаження

Принцип перевантаження відображає той факт, що для того, щоб мав місце ефект суперкомпенсації, необхідно, щоб вплив на організм перевищувала певний пороговий рівень. Навантаження буде стресовий не в тому випадку, коли вона велика, а в тому, коли вона досить велика, щоб запустити адаптаційний механізм і викликати явище суперкомпенсації. У практиці тренувань це виражається в необхідності постійного підвищення тренувальних навантажень. Це може досягатися зміною параметрів, що визначають обсяг і інтенсивність конкретної тренувальній навантаження, маніпулюванням комбінацій цих параметрів.

Проте, реалізуючи цей принцип на практиці, ми неминуче зіткнемося з такою ситуацією: збільшення обсягу та/або інтенсивності тренувального навантаження і відповідне йому розвиток тих чи інших здібностей чи якостей, досить активно відбувається на початку тренувального процесу, з плином часу все більше сповільнюється і врешті-решт повністю зникає. По мірі того, як ви стаєте все більш тренуваним, рівень напруги, необхідний для запуску механізму адаптації, підходить до такої точки, в якій ваш організм просто стає не в змозі підтримувати її на такому рівні. Виходить свого роду замкнене коло – той, хто займається входить в стан застою або плато. Подальші спроби збільшення навантажень шляхом активації вольових зусиль призведе до стану перенапруження, або перетренування.

Принцип специфічності

Принцип специфічності постулює, що найбільш виражені адаптаційні зміни під впливом тренування відбуваються в органах і функціональних системах, найбільшою мірою навантажуюмо при виконанні фізичного навантаження». Наприклад, короточасні тренування з околопредельними і граничними навантаженнями викличуть ті адаптаційні зміни, які

відповідають саме цьому характером навантаження, і будуть відрізнятися від тих, що відбуваються під впливом тривалої безперервної тренування з помірними навантаженнями. Перша з них викличе збільшення поперечного перерізу м'яза за рахунок розвитку в основному швидких м'язових волокон, вдосконалення креатинфосфокіназної, міокіназної систем енергоутворення і анаеробного гліколізу. Друга ж призведе до розвитку «повільних» м'язових волокон, меншою мірою здатних до гіпертрофії, а також вдосконалення аеробних механізмів енергозабезпечення та збільшення капіляризації.

Таким чином, приступаючи до занять з клієнтом, необхідно досить точно визначитися з характером навантаження, використання якої має вирішити ті чи інші завдання, поставлені ним. У зв'язку з цим виникає проблема, якщо клієнт хоче максимально розвинути кілька різних якостей. Взаємодія тренувальних ефектів які розрізняються за своїм характером навантажень може носити негативний характер.

Принцип спеціалізації

Даний принцип є, по суті справи, підпринципом попереднього, розглядаючи поняття специфічності в більш вузькому сенсі. Принцип спеціалізації спирається на поняття нервово-м'язової адаптації, яка проявляється у відповідь на однакові рухи, що повторюються. Йдеться про напрацювання техніки виконання конкретного руху і підвищення результативності за рахунок цього. Як ми знаємо, в кожному русі беруть участь кілька м'язових груп і окремих м'язів, граючи відведену їм роль (агоністи, антагоністи, синергісти, стабілізатори) і проявляючи свої силові здібності в строго певній послідовності. Оптимальний результат можливий тільки тоді, коли робота окремих м'язів або м'язових груп буде скоординована в просторово-часових і динаміко-часових відносинах. Така взаємодія беруть участь в рухах м'язів називається координацією міжм'язової.

Принцип оборотності

Принцип оборотності заснований на явищі, коли припинення тренувальних занять призводить до т. зв. детренованності, тобто поступової втрати придбаних в результаті тренувань якостей і функцій. Відбувається, по суті справи, адаптація організму до нових (зниженим) вимогам.

Принцип циклічності

Реалізація принципу циклічності на практиці – це періодизацію тренувального процесу. Періодизація – наріжний камінь теорії і практики будь-якої спортивної підготовки та оздоровчої практики. Застосування у плануванні періодизації тренувального процесу – єдиний шлях забезпечення досить тривалого зростання спортивних результатів за умови зведення до мінімуму можливості перевтоми або перетренування.

Фізичні вправи, що застосовуються у фітнес-тренування, в основному запозичені із спортивної практики (виняток становлять вправи для розвитку гнучкості, частково запозичені з такої системи оздоровлення і вдосконалення людини, як йога).

Внаслідок цього вони поділяються згідно з класифікацією, що використовується в спорті.

Вправи можуть підрозділятися:

- за переважним механізмом енергозабезпечення («аеробна» і «анаеробна» тренування);
- по спрямованості на розвиток тих або інших якостей і функцій (силове тренування, тренування витривалості, тренування гнучкості);
- за характером виконання (безперервна, інтервальна).

3. Принципи оздоровчого тренування

Так на різних етапах розвитку оздоровчої аеробіки деякі автори виділяють наступні принципи оздоровчого тренування.

Принцип «не нашкодь» Фахівець в процесі проведення оздоровчих занять повинен дотримуватись клятви Гіппократа. Програми з оздоровчої аеробіки проводяться з урахуванням відхилень в стані здоров'я тих, що займаються, з наданням необхідних рекомендацій при виконанні вправ.

Програмно-цільовий принцип. При плануванні тренування спочатку формуються конкретні цільові задачі, наступним етапом є визначення об'єктивно необхідних для їх вирішення змісту, об'єму, характеру навантаження, організації занять.

Принцип інтеграції. Забезпечує ефективність оздоровчої аеробіки за рахунок інтегрування в себе всього найкращого, що розробляється у суміжних дисциплінах: у фітнесі, велнесі, ЛФК та різноманітних видах спорту. При цьому велике значення має використання досягнень науки і практики в системі оздоровлення інших народів світу.

Принцип зв'язку і взаємодії психічних та фізичних сил людини. Допомогає досягти бажаного оздоровчого ефекту, за умови якщо на заняттях аеробіки розглядаються всі дії людини як віддзеркалення її єдиної тілесно-психологічної суті. Поряд з інтенсивними заняттями потрібно застосовувати прийоми релаксації, розслаблення, самонавіювання тощо.

Принцип гармонізації всієї системи цінностей. Потрібен для розуміння людиною вищих шаблів побуту (визначення цілей життя, шляхів самореалізації, згоди з власною

совістю), без яких індивід немає можливості наблизитись до гарного стану здоров'я, адже невдоволення життям породжує напруження та дискомфорт. Важливе значення має гармонія взаємовідносин людини з навколишнім середовищем.

Принцип краси та естетичної доцільності. Відмічає важливість естетики рухів як один із критеріїв відбору засобів аеробіки та побудови композицій. Це допомагає розвивати у тих, що займаються, культуру, відчуття прекрасного, граціозність, дозволяє позбутися різних комплексів, придбати впевненість в своїх силах.

Принцип біологічної доцільності. Зміст його полягає в феномені зверх навантаження та специфічності. При плануванні оздоровчого тренування необхідно враховувати чергування навантажень переважного впливу на розвиток сили, силової та кардіораспіраторної (загальної) витривалості.

Принцип статевих відмінностей. Допомагає при комплектуванні груп та побудові програм, враховує анатомо-фізіологічні, психологічні відмінності організму чоловіка та жінки.

Принцип вікових змін в організмі. Передбачає розробку програм з обов'язковим врахуванням віку тих, що займаються. В оздоровчій аеробіці виділяють програми для дітей, підлітків, дорослих до 30 років та 30 – 50 років, першого (більше 50 років) та другого (більше 60 років) старшого віку. Принцип біологічно-ритмічної структури. Спостереження за біоритмами дозволяє отримати максимальний оздоровчий ефект при значно меншій силі впливу рухових дій. Необхідно враховувати хронотип людини, здатність працювати в різні години доби, у жінок – фази овуляційно-менструального циклу та період клімаксу.

Принцип перенавантаження. В зв'язку з тим, що організм людини з часом адаптується до запропонованого навантаження, його об'єм, інтенсивність та величину необхідно постійно підвищувати. Це можна здійснити за допомогою регулювання частоти, тривалості виконання вправи тощо.

Принцип адаптації та довготривалості. В період адаптації організму до підвищення вимог під час тренувань, в ньому відбуваються, на перший погляд, ледь помітні зміни, але пізніше ті, що займаються, починають помічати позитивні зміни в роботі кардіораспіраторної, кістково-м'язової системи, в розвитку фізичних якостей, психічно-емоційному настрої.

У процесі занять тренеру потрібно пам'ятати, що не слід очікувати миттєвих результатів, примушуючи при цьому відвідувачів виконувати роботу надто швидко, надто завзято та з великим дозуванням.

Принцип прогресування. Необхідно пам'ятати, що навантаження, яке підвищується в період адаптації організму, необхідно додавати поступово. Якщо це зробити надто швидко, то організм людини може з ним не впоратися.

Принцип особистісного підходу. В результаті виконання одних і тих же тренувальних програм не слід очікувати від тих, що займаються, однакових результатів, тому що на їх здібності впливає багато факторів (вік, спадковість, харчування, навколишнє середовище), які в повній мірі можна врахувати тільки при побудові індивідуальних занять.

Принцип різноманітності. Допомагає підтримувати у тих, що займаються, інтерес до занять з оздоровчої фізичної культури. Необхідно дотримуватися концепції: робота – відпочинок, від простого до складного, від знайомого до незнайомого тощо.

Взагалі кількість принципів дуже велика та різноманітна, фахівцеві з оздоровчої аеробіки дуже важливо знати їх зміст та природу дії. В процесі практичної діяльності тренер повинен в першу чергу вміти дотримуватися даних принципів по відношенню до себе, що, безперечно, покращить розуміння потреб тих, що займаються. Викладач повинен бути прикладом, взірцем для своїх підопічних.