

ЛЕКЦІЯ 2

ТЕМА: ПОНЯТТЯ ТА ЗМІСТ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

ПЛАН:

1. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості.
2. Організація персонального тренінгу у фітнес-технології.
3. Зміст фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

1.1. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості

Фітнес-технології – це, насамперед, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових способів, заходів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання

Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх витоки і сучасний зміст, слід зазначити, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все саме цінне, що напрацьоване за багато років до оздоровчої фізичної культури (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології та ін.), модернізує і на цій основі створює фітнес-технології, опис яких зустрічається як у наукових дослідженнях, методичних розробках, освітніх програмах, так і в різних видах фізичної культури, де вони з успіхом застосовуються (рис. 2.1.).

Так як в основі ідеології фітнесу та його цілепокладання лежить пріоритет здоров'я людини, то створювані фітнес-технології мають переважно оздоровчу спрямованість.

Умовою для грамотної розробки фітнес-технологій, досягнення їх ефективності та комплексності оздоровчої спрямованості (підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я) є єдині вимоги до її складання.

До них відносяться:

- конкретно поставлені мета і завдання;
- науково-обгрунтований підбір засобів і методів фітнесу, які мають оздоровчу

цінність та раціонально збалансовані по спрямованості, потужності і об'єму у відповідності з індивідуальними можливостями;

- підбір занять залежних від пріоритетної спрямованості занять (оздоровчі, профілактично-корегуючі, розвиваючі та інші);
- комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили та гнучкості;
- забезпечення регулярного і єдиного тренерсько-лікарського контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових здібностей, регуляцією психоемоційного стану.



Рис 2.1. Алгоритм створення фітнес-технологій

1.2. Організація персонального тренінгу у фітнес-технології

Організація персональних тренувань вимагає певних підходів і виконання їх поетапно.

Збір інформації про нового клієнта складається з чотирьох компонентів:

1. Анкетування.
2. Інтерв'ю.
3. Соматоскопія і антропометричні вимірювання.
4. Тестування функціонального стану.

Збір інформації про клієнта – необхідний захід в практиці роботи персонального фітнес-тренера. Результатом його проведення буде отримання достатньої кількості інформації для складання індивідуальної тренувальної програми вашому клієнту. Отримана інформація і, головне, її аналіз і інтерпретація забезпечать ефективність тренувального процесу, його травмобезпека, виключать стан перенапруги і перетренованості в процесі занять.

Анкетування. Отримані данні в результаті заповнення анкети стану здоров'я, допомагають виявити людей, для яких фітнес-тренінг може бути неприйнятним чи припустим з певними обмеженнями. Вивчивши відповіді на поставлені в анкеті запитання, ви можете порекомендувати (чи навіть наполягти) на попередньої консультації з лікарем і отриманні від нього допуску до занять.

Існує досить велика кількість різновидів анкет стану здоров'я.

Інтерв'ю з клієнтом ставить своєю метою визначення завдань, які збирається вирішити клієнт з вашою допомогою, а також отримання додаткової інформації про спосіб життя клієнта, рівень його знань з питань харчування і тренування, мотивації до занять та інших питаннях. Існують різного роду анкети для отримання цієї інформації. Проте краще, щоб інтерв'ю проходило у вигляді неформальної бесіди, під час якої ви зможете не тільки ближче познайомитися з клієнтом, але і закріпити те позитивне враження, яке, як ми сподіваємося, вам вдалося справити на нього при першому знайомстві. Ви будете мати можливість справити враження на клієнта зацікавленого, небайдужого спеціаліста, професіонала у своїй області.

Соматоскопія і антропометричні вимірювання.

Антропометрія (від грец. – людина, метрео – вимірюю) - це метод вивчення людини, заснований на вимірюванні морфологічних і функціональних ознак її тіла. Разом з антропометрією (соматометрією) зазвичай поєднується соматоскопія - огляд тіла, при

якому фіксуються ознаки, що не піддаються вимірюванню.

У практиці фітнесу антропометричним методом вимірюють деякі обвідні розміри, що характеризують ступінь розвитку мускулатури, змісту жирового компонента, їх локалізацію та компоненти маси тіла, найчастіше м'язової і жирової тканини.

Такі вимірювання надзвичайно важливі для аналізу зміни м'язової системи і жирової тканини в динаміці. По-перше, це дасть вам інформацію для програмування тренувань клієнта. По-друге, позитивні зміни, що відбулися з клієнтом в процесі ваших спільних з ним занять і об'єктивно зафіксовані, служать потужним мотиваційним фактором, що підтримує інтерес клієнта до регулярних тренувань.

Соматоскопія. Зовнішній огляд починають з оцінки постави. Постава – це звична поза людини, манера триматися стоячи або сидячи. Крім цього піддаються оцінці форма ніг і стопи.

Погана постава надмірним тягарем лягає на кістки, суглоби, м'язи, сухожилля і зв'язки. Хоча до початку виконання активної програми вправ ваш клієнт міг ніколи не відчувати ніякого серйозного дискомфорту, підвищені напруги, що з'явилися результатом неправильної постави, можуть призвести до травм, варто лише пред'явити своєму тілу додаткові вимоги. Тому дуже важливо визначити будь-які значні дефекти постави, які можуть бути причиною підвищеного травматизму. Радимо також уникати будь-яких видів тренувань з великими навантаженнями, які особливо небезпечні для людей з такими вадами.

Визначення об'ємних розмірів тіла. Обвідні розміри тіла людини, або периметри, вимірюють міліметровою стрічкою. При вимірах потрібно стежити за тим, щоб стрічка лежала в горизонтальній площині, і нульове ділення перебувало спереду. Щоб стрічка щільно прилягала до вимірюваного ділянки тіла, не здавлювали м'яких тканин і не зміщувала шкіри (після її зняття на тілі не повинно залишатися сліду), рекомендується попередньо кілька натягнути стрічку, а потім трохи відпустити її.

Обхват грудей у спокійному стані вимірюється міліметровою стрічкою, яка накладається так, що ззаду вона проходить під нижнім кутом лопаток, збоку – між тулубом і руками, спереду закриває нижні сегменти навколососкових гуртків (у жінок це вимірювання проводити не обов'язково).

Обхват талії вимірюється в горизонтальній площині в найбільш вузькому місці талії. Однак «найбільш вузьке місце талії» на практиці виявляється «найбільш широким». Тому розумніше вимірювати обхват талії у прив'язці до одного місця постійного, а саме в горизонтальній площині на рівні пупка.

Обхват плеча (в спокійному стані) вимірюється в горизонтальній площині в місці

найбільшого розвитку двоголового м'яза плеча при вільно опущеній руці.

Обхват плеча (в напруженому стані) вимірюється так само, але при скорочених м'язах передньої поверхні плеча.

Обхват передпліччя вимірюється в горизонтальній площині в місці найбільшого розвитку м'язів передпліччя при вільно опущеній руці.

Обхват тазу вимірюється в горизонтальній площині в місці найбільшого розвитку сідничного м'яза.

Обхват стегна – стрічка накладається під сідничною складкою і замикається на зовнішній поверхні стегна.

Обхват гомілки – стрічка накладається горизонтально в місці найбільшого розвитку триголовий м'язи гомілки.

Зважування проводять за допомогою як медичних, так і побутових вагів. Слід врахувати, що дешеві ваги, в яких зусилля з платформи механічно передається на стрілку, дуже неточні. При відсутності медичних важільних терезів можна користуватися якісними електронними вагами з цифровою індикацією, що стоять на рівній твердій підлозі.

1.3. Зміст фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу у суспільстві. Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками.

Розрізняють такі видові ознаки фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості як соціального явища:

- доступності організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища;
- можливості проведення занять у вільний час від навчання або трудової діяльності, тобто під час дозвілля;
- проведення занять у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно за визначеною інструкцією або під керівництвом тренера чи інструктора;
- спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя.

Слід зважити, що тільки повна наявність цих ознак характерна сучасним фітнес-технологіям оздоровчо-рекреаційної спрямованості як соціальному явищу. Відсутність будь-якої із зазначених ознак є іншим соціальним фізкультурно-спортивним утворенням, яке не є об'єктом нашого вивчення.

Отже вищенаведене дає підстави вважати обґрунтованим таке визначення поняття «фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості»:

Це самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанні різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Слід зазначити, що у повсякденному житті у процесі трудової діяльності та житлово-побутового обслуговування використовуються різноманітні види рухової активності. Для забезпечення такої рухової активності населення діють різні виробничі структури. Мета діяльності таких виробничих структур:

- створення відповідної продукції чи послуг;
- забезпечення сприятливого середовища для активного дозвілля мешканців в місцях їх компактного проживання.

Трудова активність, направлена на створення продукції чи послуг, або ж виконання інших видів фізичної роботи, також є предметом вивчення навчальної дисципліни. Однак подібна діяльність не в повній мірі відповідає вищезгаданим ознакам, має іншу мету і тому не може вважатися спеціально організованими фітнес-технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Хоча окремі елементи трудової діяльності можуть бути використані як елементи оздоровчо-рекреаційних занять і виконуватися за заздалегідь визначеними правилами. Наприклад, штовхання автомобіля на задану відстань чи перенесення важких предметів або людей, що проводиться у формі спортивного шоу чи змагань.

Провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності є протистояння зростаючій серед населення гіподинамії. Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення, особливо тих, які проживають у мегаполісах та інших місцях компактного проживання населення. Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Для прикладу, згадаємо Індію, Китай, Японію – де у великих містах на газонах в парках мешканці виконують ізометричні фізичні вправи та вправи у сповільнених рухах з концентрацією уваги (асани). Таке виконання вправ нагадує молитву. Цю форму рухової активності перейняли США та Канада.

Доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну динаміку обміну речовин. Це призводить до зростання кількості таких захворювань, як: атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабет.

Аналіз практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності переконує, що фізична активність задля збереження здоров'я людини та покращення якості її життя має бути організованою, тобто відрізнятися планомірністю та певним порядком її реалізації для досягнення мети (некеровані, спонтанні заняття можуть нашкодити організму).

Висловлена думка збігається з висновками проф. Т.Ю. Круцевич, що головним компонентом фізичного виховання власне для школярів є спеціально організована рухова активність, яка може бути обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами) і добровільною – що проводиться у вільний від навчання час з пасивним чи активним керуванням такими заняттями.

Водночас треба підкреслити, що організована рухова активність повинна відповідати певним вимогам щодо змісту, обсягу та інтенсивності навантаження, які не завжди є оптимальними в силу недостатньої компетентності учасників процесу.

Зміст організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності у зазначеному контексті включає доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси, а також види спорту, чи їх елементи, визначеними відповідною програмою обсягами рухової активності.

Обсяг організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій має включати 30-хвилинні заняття 4-6 днів на тиждень. Щодо інтенсивності навантажень, ми можемо дотримуватись точки зору вчених, які вважають, що оптимальний рівень інтенсивності фізичних навантажень для більшості людей, що мають дозвіл лікаря на заняття організованою руховою активністю, становить 60-80% максимального споживання кисню. Ці показники відповідають 70-85% максимальної частоти серцевих скорочень. Така інтенсивність фізичного навантаження вважається середньою.

Спортивна діяльність, яка здійснюється в умовах змагання, також може розглядатися як форма організованої рухової активності. Змагальна діяльність, як стверджують провідні фахівці теорії спорту, є базовою (абсолютно необхідною) ознакою лише цьому виду діяльності. Без змагань, або з обмеженою їх кількістю, рухова активність серед населення існувати може, а ось спорт високих досягнень передбачає обов'язковість змагань.

Як пояснює Л.П. Матвеев, змагальна діяльність не належить до головної з поміж можливих форм рухової активності. Результат у цьому випадку не зводиться до «голів, очок, секунд», що характерно для занять обраним видом спорту, а втілюється в тому, що веде до необхідного для кожної людини рівня фізичного і духовного розвитку, загальної працездатності та здоров'я. У випадку проведення змагань заради рухової активності спортивні досягнення не є важливими. Тут доречна теза «головне не результат, а участь!»

Очікуваний соціальний ефект від реалізації організованої рухової активності у спорті може бути отриманий виключно у випадку його масовості. Зазначається, що масовий розвиток спорту спостерігається в країнах з високим рівнем життя населення, де кількість осіб, які займаються різними видами рухової активності і спорту, становить в середньому більше 30% загальної кількості населення.

На думку окремих дослідників важливою перевагою спорту є здійснення організованої рухової активності у час, вільний від домінуючого виду діяльності у житті людини (спочатку – загальна і спеціально-освітня діяльність, згодом – професійна праця) та від виконання робіт у повсякденному домашньому побуті, затрат часу на транспорт. Отже, спорт є важливим компонентом у структурі щоденного дозвілля людини, особливо під час вихідних, канікулярного або відпускнуго періоду.

У спорті організована рухова активність здійснюється багатьма індивідами, обмеженими формальними чи неформальними критеріями членства в групах, а також самотійно.

Таким чином принцип оздоровчої спрямованості у фізичній культурі і у процесі занять спортом втілюється у технологіях оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Термін технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності об'єднує в собі два чинника: перший – процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; другий – наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, тобто – об'єднує практику і теорію.

