

Лекція 3

Тема: «Теоретико-методичні основи побудови занять оздоровчим фітнесом з різними групами населення»

Питання:

1. Форми організації занять.
2. Методи організації занять оздоровчим фітнесом.
3. Варіанти змісту індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.
4. Корекція індивідуальних і групових програм.

Ключові терміни та поняття

Форми занять – це порівняно стійкі поєднання елементів їх змісту: тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, черговості їх виконання, регламентації відпочинку, взаємовідносин, тих, хто займається у процесі виконання вправ тощо.

Урок – це традиційна й основна форма організації систематичних занять у фізичному вихованні.

1. Форми організації занять.

Заняття фізичними вправами проводяться з різним контингентом у різних умовах та спрямованістю. Вони відрізняються великим різноманіттям. Знання основ організації занять необхідне вчителям фізичної культури, тренерам з видів спорту, інструкторам, що проводять заняття в фізкультурно-оздоровчих групах.

Форми занять – це порівняно стійкі поєднання елементів їх змісту: тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, черговості їх виконання, регламентації відпочинку, взаємовідносин тих, хто займається у процесі виконання вправ тощо.

Для вирішення завдань фізичного виховання використовують різні форми організації занять фізичними вправами (прогулянка, ранкова гімнастика, урок, спортивне тренування, змагання, фізкультхвилинка тощо).

Різнманіття форм занять фізичними вправами потребує їх класифікації – розподілу на основі певних ознак на підпорядковані групи:

- урочні форми (індивідуальні і групові);
- неурочні форми (індивідуальні заняття, групові заняття, які є формами масової оздоровчої фізичної культури).

У загальній системі фізичного виховання форми організації занять нерівнозначні й неоднакові. До основних форм відносять порівняно великі форми занять, які дозволяють створювати необхідні умови для ефективного навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей та підтримки тренуваності. Такими є перш за все урочні форми. Разом з неурочними вони розширюють можливість раціональної організації системи занять для досягнення поставленої мети або вирішення окремих завдань фізичного виховання.

Традиційною і основною формою організації систематичних занять з фізичного виховання є **урок**, як історично складена форма навчання, яка удосконалювалась достатньо тривалий час.

На уроці створюються найкращі умови для розв'язання навчальних, оздоровчих та виховних задач фізичного виховання.

В умовах фізкультурного уроку заняття урочного типу більш варіативні. Вони видозмінюються в залежності від змісту та спрямованості (спортивне вдосконалення, фізкультурно-кондиційне тренування або заняття з реалізації локальних завдань), а також у залежності від ряду мінливих обставин (зміни в режимі життя, тих, хто займається, конкретні можливості відведення часу для занять тощо). Цим пояснюється різноманіття урочних форм занять.

Фізичне виховання в значній мірі здійснюється й у формі неурочних занять. Так широко розповсюдженими є:

- ранкова гімнастика;

- гімнастика до занять у школі;
- фізкультурні паузи, ігри, туристичні походи, змагання тощо.

Ці заняття можуть бути як епізодичними (спортивні розваги, змагання) так і систематичними (ранкова гімнастика, прогулянки, фізкультурні хвилинки). Неурочні форми заняття є більш варіативними, а тому й більш доступними для широких верств населення. Їх можуть використовувати окремі особи у вигляді індивідуальних самостійних занять фізичними вправами, а також групи різної чисельності. Основна мета таких занять – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, розвиток рухових якостей. Найчастіше неурочні форми характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою, але потребують прояву особистої ініціативи і самостійності. Заняття неурочного типу найчастіше відносяться до сфери оздоровчої фізичної культури.

Заняття загально-підготовчої спрямованість підрозділяються на три характерних види.

1. *Фонові заняття* – зарядка, гігієнічна гімнастика, прогулянки, біг. Усі ці різновиди сприяють покращенню та підтримці на оптимальному рівні фізичного стану.

2. *Заняття навчально-виховного характеру:*

- самостійні заняття, пов'язані з виконанням завдань педагога;
- репетиції до виступів, фізкультурних свят.

Заняття під керівництвом фахівця з окремими особами проводяться у фітнес-центрах (персональний фітнес-тренінг), лікувально-профілактичних закладах (фізична реабілітація, лікувальна фізична культура) тощо. Це дає можливість здійснювати контроль за реакцією організму на фізичні навантаження та здійснювати корекцію програми занять.

Групові заняття можуть здійснюватися при наявності керівника, фахівця або організації, що забезпечує управління заняттям (змаганням).

Важливу роль неурочні форми занять відіграють в останні роки. Широко використовуються заняття фізичними вправами, основу яких складають національні види одноборств й авторські оздоровчі системи. З'являються все більш нові види занять фізичними вправами: футбол-аеробіка, степ-аеробіка, спінбайк-аеробіка, заняття з використанням різних тренажерів тощо. Завдання, зміст, а також вибір конкретної форми занять насамперед залежать від інтересів тих, хто займається.

2. Методи організації занять оздоровчим фітнесом.

Реалізація організованих вимог до занять оздоровчим фітнесом для досягнення їх оптимальної ефективності забезпечується важливим організаційним аспектам – вибором способу організації тих, хто займається. У фізичному вихованні розрізняють наступні методи організації занять:

- фронтальний;
- груповий;
- поточний;
- індивідуальний;
- коловий.

Найбільш широко під час організації занять оздоровчим фітнесом використовуються фронтальний, індивідуальний та коловий методи.

Особливостями *фронтального методу* є:

- уніфіковане завдання одночасно для всіх;
- синхронне виконання всіх завдань під загальним керівництвом.

Як правило, фронтальний метод організації занять використовується під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять з оздоровчої аеробіки, атлетичної гімнастики, авторських оздоровчих систем тощо.

Індивідуальний метод організації полягає в тому, що окремим особам пропонуються персональні завдання, які вони виконують самостійно. Як правило, індивідуальні заняття

призначені для тих, хто значно відрізняється від основного складу групи за фізичною підготовленістю або за станом здоров'я. Основним варіантом організації індивідуальної діяльності є самостійне виконання завдання, але за планом педагога.

Керівна діяльність педагога під час організації індивідуальної роботи тих, хто займається значно ускладнюється. Необхідна ретельна розробка занять, своєчасний контроль і оцінка дій, коректність.

В практиці роботи фітнес-центрів останнім часом широко використовується індивідуальний метод організації – так званий персональний фітнес-тренінг. Інструктором на основі інформації про функціональний стан організму клієнта, реакції на навантаження, основних протипоказань стосовно фізичних вправ і рівня мотивації складається індивідуальна тренувальна програма, яка включає конкретні рекомендації відносно ваги обтяжень, темпу та тривалості аеробних вправ, вибору самих вправ.

Коловий метод характеризується тим, що кожен учень, як правило у складі невеликої групи, виконує певну кількість різних вправ, послідовно переходячи по уявленому колу до спеціально підготовлених місць. Коловий метод використовується для розвитку різних видів витривалості.

3. Варіанти змісту індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.

Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій виділяють *3 варіанти* програм оздоровчих занять для індивідуальних форм їх проведення.

Для визначення індивідуальних програм за Купером, попередньо проводиться тестування з метою визначення рівня фізичної підготовленості. Тестування здійснюється за допомогою 12-хвилинного тесту або 1,5-мильного тесту в даній вправі. Індивідуальні результати співставляються зі шкалою оцінки, у відповідності з якою визначається індивідуальний рівень фізичної підготовленості.

Для кожного рівня фізичної підготовленості розроблені програми занять, що передбачають поступове підвищення фізичного стану й фізичної підготовленості до високого рівня. Тривалість курсу занять обернено пропорційна вихідному рівню фізичної підготовленості.

Окрім програм Купера в різних країнах розроблені інші варіанти міні-програм. Так, у Німеччині використовується програма «Триммінг- 130», що передбачає щоденні заняття з пульсом 130 уд/хв. Ця програма прийнятна для населення, але вона може бути недостатньою для молодих людей, у той час як надмірною для похилих та ослаблених людей. Л. Іващенко на основі апробації ефективності різних параметрів занять запропоновані програми.

У *другому випадку* програми передбачають використання вправ силового та швидко-силового характеру. Згідно з цим інтенсивність навантажень або темп виконання вправ досягає 80–85 % максимального, а інтервали роботи складають від 15 с до 3 хв. та чергуються з періодами

У залежності від режиму роботи і відпочинку ці програми позначають як 3х3 (3 хв. роботи та 3 хв. відпочинку). Заняття проводяться коловим методом. Найчастіше такий варіант реалізується на тренажерах.

У *третьому випадку* програм використовується комплексний підхід, що передбачає використання різноманітних вправ – ходьби, бігу, гімнастичних вправ з обтяженнями та без них, на тренажерах тощо.

1. Корекція індивідуальних і групових програм.

Технологія корекції має особливості в залежності від виду програм – *групових* та *індивідуальних*. Групові програми складаються для осіб певного віку й полу у відповідності до завдань фізичного виховання, а також з урахуванням мотивів та інтересів. Навіть при загальних вікових закономірностях мотиваційної діяльності існують особливості її прояву в дітей та підлітків у залежності від матеріально-технічного забезпечення, кваліфікації вчителя тощо. Індивідуальна програма складається для конкретної людини з урахуванням рівня фізичного стану, соматотипу, особливостей нервової діяльності.

Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський корекцію індивідуальних та групових програм поділяють на *оперативну* та *поточну*.

Оперативна корекція передбачає виправлення помилок під час виконання вправ, а також регулювання фізичного навантаження на занятті. Контроль за реакцією організму тих, хто займається на виконане фізичне навантаження надає інформацію викладачу про спрямованість термінової адаптації та її відповідність завдань програми. Відповідність адаптаційних реакцій організму запланованим свідчить про адекватність режимів рухової активності завданням, поставленим на заняття. Неадекватність програми проявляється в невідповідності фактичних величин, що контролюються запланованим показникам. Ці показники можуть бути нижче запланованих, що заважає вирішенню поставлених завдань й не призводить до тренувального ефекту, а також вище запланованих, що призводить до функціональних розладів. Отримана інформація потребує прийняття рішення про корекцію програми, що включає педагогічні та організаційні зміни.

Проте потрібно пам'ятати, що для досягнення оздоровчого ефекту фізичне навантаження повинно бути достатньо інтенсивним. Основним показником у дорослих людей є частота серцевих скорочень (ЧСС): чим вище інтенсивність вправ, тим вище пульс. У дітей та підлітків така паралельність не спостерігається, у них максимальна частота пульсу досягається раніше, ніж навантаження досягає високого рівня, тому педагогічні спостереження за дітьми щодо визначення відповідності фізичного навантаження стану здоров'я і рівню підготовки, мають особливе значення. Корисними тут є і дані про поведінку дитини поза заняттями (настрій, особливості сну, апетиту тощо).

Дані самоконтролю за зміною свого стану здоров'я і фізичним розвитком у процесі занять оздоровчим фітнесом дають змогу визначити добре самопочуття, підвищену працездатність, відмінний настрій, стійке бажання продовжувати заняття, якщо вони раціонально побудовані на науковій основі.

За допомогою педагогічного спостереження, отриманими даними про ЧСС під час виконання вправ здійснюється корекція програм й регулювання фізичних навантажень за рахунок зміни об'єму та інтенсивності, що знаходяться у зворотній залежності. Педагогічні дії пов'язані з використанням параметрів фізичних навантажень як фактора, що регулює навантаження. Організаційні дії пов'язані із способами організації тих, хто займається, в результаті яких відбуватимуться зміни індивідуального навантаження.

Мараметри, що регулюють навантаження:

- темп виконання вправ;
- кількість вправ, що виконуються за одиницю часу;
- інтервали відпочинку між вправами;
- швидкість виконання вправ;
- потужність фізичних навантажень;
- зусилля під час виконання силових, швидко-силових вправ відносно максимуму;
- тривалістю виконання вправ;
- кількість вправ у занятті;
- довжина дистанції;
- моторна щільність заняття

Моточна корекція програми занять здійснюється за результатами контролю відновлення функцій організму після попереднього заняття, серії занять або вимушеної перерви у заняттях. При трьох-, чотирьохразових заняттях на тиждень «слід» від попереднього заняття з середньою за об'ємом інтенсивності навантажень зберігається упродовж 48–62 год, а відновлення настає протягом 24 год. Якщо навантаження було велике за об'ємом, тоді відновлення може тривати більше ніж 24 год., і наступне заняття потрапляє у стадію недовідновлення, що потребує зниження навантаження на занятті.

Таким чином, корекція програм занять здійснюється після завершення етапу

підготовки, про що свідчить досягнення більш високого рівня фізичного стану.

