

Библиографический список

1. Бабушкин, Е. Г. Психология физической культуры. – Спорт, – 2016 г. – 1060 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Общаться с ребенком. Как?: АСТ, Астрель, Харвест. – Москва. – 2008. – 214 с.
3. Статистический сборник за 2017 год [Электронный ресурс] / Министерство здравоохранения РФ. Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskie-i-informatsionnye-materialy/statisticheskiy-sbornik-2017-god>
4. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – Сфера, – 2018. – 224 с.
5. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры. – АCADEMIA, – 2012 г. – 480 с.

Смирнов И.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРВИЧНОГО ФИТНЕС-ТЕСТИРОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА

Аннотация. Данная статья раскрывает необходимость применения фитнес-тестирования и педагогического сопровождения тренировочного процесса в фитнес-клубе. Фитнес-тестирование поможет определить уровень выносливости, гибкости и силы. Данные тесты достаточно быстро и главное точно определяют уровень физической подготовки. Это в свою очередь позволяет составить безопасную и максимально эффективную программу тренировок, а также объективно оценивать результаты занятий в динамике.

Ключевые слова: фитнес, тестирование, педагогика, тренировочный процесс.

Фитнес-тестирование представляет собой комплекс процедур, с помощью которых определяют уровень мышечной силы, выносливости, гибкости и композицию тела. Это первое, что должны предложить пройти, как только приобретают абонемент в фитнес-клуб.

Фитнес-тестирование проводят, чтобы вычислить допустимый уровень нагрузки и составить программу эффективных и безопасных тренировок. Вся процедура состоит из нескольких этапов:

1. Консультация. Здесь можно задать вопросы о частоте и интенсивности нагрузок, рассказать о жалобах и проблемах со здоровьем и определиться с тем, каких целей хотят достичь, посещая зал. В процессе специалист делает антропометрические замеры: рост, вес, объёмы тела и даёт рекомендации, которые желательно применять на тренировках.

2. Скрининговое исследование. Его используют при первичном (реже оперативном) контроле. Оно состоит из простых тестов на выявление патологий опорно-двигательного аппарата и доступных для выполнения движений. Последний пункт очень важен, поскольку от него зависит то, какие упражнения войдут в составленную программу тренировок.

3. Общее исследование выносливости организма и реакции сердечно-сосудистой системы на предложенную нагрузку.

У разных спортклубов способы проведения фитнес-тестирования могут отличаться. А есть «заведения», в которых оно не предусмотрено в принципе. И напрасно, ведь для новичков это возможность определить продуктивность, а для тех, кто приступил к занятиям после продолжительной паузы – выбрать оптимальную программу восстановления.

Рассмотрим примеры упражнений, которые предлагают выполнить на фитнес-тестировании:

Скручивания из положения лёжа. Они позволяют определить насколько приспособлены к силовым нагрузкам.

Лёжа на спине и держа руки за головой поднимайте корпус. Не отрывайте поясницу от пола и не сводите локти, они всегда должны быть направлены в стороны. Упражнение делают в течение 60 секунд.

Оценка: засчитывают только те скручивания, которые сделаны по всем правилам. Если не справились, значит, организм не готов к силовым нагрузкам и лучше начинать с кардиотренировок. А если результат хороший, значит, можно заниматься практически любыми видами фитнеса.

Отжимания на коленях. Помогают оценить силу плечевого пояса.

Примите нужную позу, поставьте ладони на ширине плеч, а носки и голени оторвите от пола. Отжимайтесь в одинаковом темпе в течение одной минуты. Если результат плохой, вам нужны подготовительные упражнения с гантелями, а если справились — можно осваивать штангу.

Ортостатическая проба. Это кардио-тест, которые позволяет оценить состояние сердечно-сосудистой системы.

Требуется лежать 5-10 минут, затем измерить пульс, положив пальцы на запястье. Умножьте полученное значение на 2, продолжая лежать ещё пол минуты. После этого встаньте и замерьте пульс ещё раз.

Оценка: Пульс в порядке, если в состоянии покоя он не превышает 90 ударов в минуту, а после подъёма возрастает примерно на 10 ударов. Если в положении лёжа пульс меньше 60 или больше 90, а при подъёме повышается больше, чем на 20, значит требуется медосмотр у специалиста.

Фитнес-тестирование позволяет составить оптимальную программу тренировок, которая позволяет быстро достичь нужных результатов без вреда для здоровья.

Степень разработанности проблемы исследования.

Фитнес-тестирование необходимо проводить, чтобы разработать программу тренировок. Это пока мало изученная тема, но уже активно используется во многих фитнес-клубах.

Педагогический уровень разработанности данной проблемы остаётся пустующим. По фитнес-тестированию пишется множество работ на тему построения тренировочного процесса с целью улучшения результативности выполнения различных элементов, но не имеется работ по эстетическому воздействию тренировок.

Виды фитнес теста.

На сегодняшний день можно выделить два типа тестирования: первичное и повторное. В первом случае активность проводится перед началом физической активности, чтобы определить возможную силу нагрузки на организм. Во втором – тестирование проводится по истечению времени и регулярных тренировок, чтобы проверить изменение показателей тела и влияние спорта на здоровье человека.

Так же можно выделить: полное и экспресс-тестирование. Полное обследование организма, как правило, у врача и представляет собой набор различных тестов, анализов и показателей. Такое фитнес тестирование рекомендуется проводить в случае наличия серьёзных проблем со здоровьем и хронических заболеваний. Если же пациент не на что не жалуется, то допустим вариант экспресс методики. Для ее проведения достаточно 10-15 минут, чтобы сделать вывод о возможностях организма и допустимых для него нагрузках. К слову, современные гаджеты также помогают человеку в определении целей, задач и установлении программы тренировок. Например, с помощью фитнес браслета можно определить оптимальный тип кардио нагрузки.

Кардио тест. Сердце и сосуды должны быть готовы к физическим нагрузкам, поэтому проведение подобного кардио анализа тела просто необходимо.

С помощью некоторых упражнений можно оценить силу мышц и понять с чего начинать силовые тренировки, чтобы не навредить суставам и не порвать мышцы.

Объект исследования: фитнес-клуб Екатеринбурга.

Предмет исследования: особенности проведения фитнес-тестирования и педагогического сопровождения тренировочного процесса.

Цель: составить программу тренировок на основе фитнес-тестирования.

Гипотеза исследования: фитнес-тестирование необходимо для того чтобы:

Занятия спортом, фитнесом или любой другой физической активностью для неподготовленных физкультурников могут быть чреваты негативными последствиями;

Особенно важен подобный тест в случае большой избыточной массы тела, так как в подобных случаях чрезмерные и непродуманные нагрузки на организм могут навредить человеку.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой исследования выявляются следующие задачи:

Раскрыть сущность фитнес-тестирования;

Осуществить комплексный анализ проблемы применения оценки эффективности первичного фитнес тестирования и педагогического сопровождения тренировочного процесса.

Разработать программу первичного фитнес тестирования и педагогического сопровождения тренировочного процесса.

Библиографический список:

1. Акиндинова И.А. Различные аспекты самоактуализации в профессиональной деятельности // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях. Тезисы докладов межвузовской научной конференции. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1999. С. 22–30
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебное пособие / В. И. Ильинич. Москва: Гардарики, 1999. 128 с.
3. Селевко, П. К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / П. К. Селевко. Москва: Народное образование, 1998. 134 с.

Смирнов И.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В связи с загруженностью на работе, человеку трудно выделить свободное время для личных дел. Более трудной задачей является поиск времени для организации тренировок. Фитнес-клуб дает возможность эффективно использовать свое свободное время и получить квалифицированную помощь в занятиях спортом, так как упражнения выполняются по программе, составленной квалифицированными тренерами. Тренеры объясняют и контролируют выполнение упражнений, что помогает избежать получения травм.