**Лекція 6.**

**Методи контролю під час занять оздоровчим фітнесом.**

1.Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.

2.Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

3.Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес занять.

4.Самоконтроль рівня фізичного стану.

Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні застосовуються для оцінки початкового рівня фізичного стану людини, визначення її можливостей та безпечного старту занять.

Основні методи:

1.Анкетування та опитування, з’ясування стану здоров’я, наявності хронічних хвороб, протипоказань, визначення рівня фізичної активності, способу життя, харчування, мотивація та цілі клієнта.

2. Медико-біологічні методи.

Вимірювання зросту, маси тіла, окружностей ( талії, стегон, грудної клітки), розрахунок індексу маси тіла, співвідношення талія/ стегно, контрльартеріального тиску, частоти серцевих скорочень у спокої.

3.Функціональні проби.

Проба Руф’є, Гарвардський степ тест-для оцінки серцево-судинної витривалості,дихальні проби( ЖЄЛ життєва ємність легень)

Визначення швидкості відновлення ЧСС після навантаження.

Тестування фізичної підготовленості-

Гнучкість(нахил уперед сидячи)

Силова витривалість (віджимання, присідання)

Швидкісно-силові якості (стрибки з місця)

Витривалість (біг 6 хвилин або ходьба)

Візуальний та суб’єктивний контроль, постава, координація рухів

Самопочуття клієнта, суб’єктивна оцінка рівня навантадження (шкала Борга)

Усі ці методи допомагають тренеру скласти базовий профіль фізичного стану та підібрати оптимальну програму оздоровчого фітнесу.

Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом фітнес-занять застосовуються безпосередньо під час або відразу після тренування, щоб швидко оцінити реакцію організму та скорегувати навантаження.

Основні методи:

вимірювання ЧСС у спокої, під час виконання вправ і в перші хвилини відновлення;

порівняння з цільовими тренувальними зонами( 50-85% від макс ЧСС)

контроль дихання:

спостереження за частотою дихання;

використання «розмовного тесту» (можливість підтримувати розмову без задишки свідчить про оптимальне навантаження);

суб’єктивна оцінка навантаження (шкала Борга);

самоцінка відчуття втоми, напруги, тяжкості виконання вправ (від 6 до20 або від 0 до 10)

Візуально-спостережний метод:

колір шкіри, наявність потовиділення, координація рухів, вираз обличчя, постава;

контроль артеріального тиску(для осіб з ризиками);

вимірювання до і після заняття;

відстеження нормальних реакцій( помірне підвищення під час навантаження, зниження у період відновлення);

Функціональні проби під час заняття:

наприклад, 20 присідань за 30 секунд з наступним вимірюванням ЧСС;

тести з затримкою дихання.

Оцінка віднвлення: час, за який ЧСС повертається до вихідного рівня( у тренованих осіб-2-3 хв)

Висновок: оперативно-поточний контрль дає можливість інструктору чи самому займаючомуся швидко відстежувати стан організму, запобігати перенавантаженням і забезпечувати досягнення оздоровчого ефекту від занять.

3. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом фітнес-занять полягають у системному відстеженні змін фізичного стану людини через певні проміжки часу.Це дозволяє своєчасно коригувати навантаження. Оцінювати динаміку розвитку та підтверджувати ефективність занять.

Основні особливості методики:

періодичність проведення здійснюється після завершення кожного етапу тренувального циклу( 4-6 тижнів, іноді 2-3 місяці);

дозволяє простежити довготривалу динаміку показгиків.

Комплексність оцінки включає кілька блоків:

Медико-біологічні показники( маса тіла, ЧСС, АТ, частота дихання, функціональні проби)

Фізична працездатність і витривалість( тести Купера,степ-тест,проба Руф’є)

Морфофункціональні зміни(ЖЄЛ, сила, координація, швидкість реакцій)

Психоемоційний стан( самопочуття, рівень стресостійкості, мотивація)

Порівняльність результатів- проводиться співставлення з початковими даними (первинний контррль), аналізуються зміни за кожен етап та загальна тенденція.

Індивідуалізація :

Враховуються вік, стать, рівень підготовленості, стан здоров’я.

Норми оцінки адаптовані під конкретну групу чи особу.

Використання тестових методик і приладів фітнес-тести, біомпеданс-аналіз, кардіомоніторінг, пульсоксиметрія.

Тести гнучкості, силові проби.

На основі даних формується висновок про досягнення оздоровчогоефекту.

Тренер або інструктор коригує обсяг,інтенсивність і спрямованіст занять.

Освітньо-мотиваційний аспект: результати етапного контролю надаються учасникам, щоб підвищити їх мотивацію;

Демонструється реальний оздоровчий ефект.

Таким чином, етапний контрольє ключовою ланкою методики оздоровчого фітнесу, бо забезпечує зворотній зв’язок між тренувальною програмою і результатом. Дозволяє своєчасно виявити відхилення та гарантує безпечне досягнення оздоровчих цілей.

4. При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку. Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Самоконтроль включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання.

**Самоконтроль** - це регулярне спостереження спортсмена за станом свого здоров'я та фізичним розвитком і їх змінами під впливом занять фізичною культурою і спортом. Самоконтроль дозволяє спортсменові оцінювати ефективність тренування, стежити за станом свого здоров'я, виконувати правила особистої гігієни, загальний і спортивний режим і т.д.

Самоконтроль включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних і суб'єктивних прийомів. До першої групи відноситься ті, котрі мають кіль­кісний вираз в конкретних одиницях виміру ( км, хв., кількість повторень, ЧСС тощо). До другої групи належать показники, котрі мають якісний вираз на підставі наших суб’єктивних відчуттів.

**Суб’єктивні:**

**Самопочуття**складається: з відчуття бадьорості, підвищеної працездатності або навпаки кволості, відчуття болю з тої чи іншої локалізації. Самопочуття може бути: як добре, задовільне та погане. При появі яких-небудь незвичайних відчуттів відміча­ють їх характер, вказують, після чого вони виникли (наприклад: м’язевий біль після занять ). Інколи болі в м’язах виникають при тренуванні після великої перер­ви або швидкому збільшенню навантажень.

Слід зазначити, що необхідно  відмічати **ступінь втоми** після занять – наприклад - "не втомився ", " трішки втомився" , " переутомився", а на наступній день після тре­нування зазначає - " втоми немає", "почуває себе добре", " лишилось відчуття втоми", " повністю не відпочив", " почуваю себе втомленим" .

Важливо також відмічати **настрій.**Він може мати такі показники,як нормальний, стійкий, бажання бути на однині, стан сильного збудження.

**Сон** забезпечує відпочинок і відновлення сил. Під час сну відновлюється розтрачена енергія, працездатність усього організму і, в першу чергу, нервова сис­тема. Добрий сон, який дає вранці почуття бадьорості, наступає досить швидко.  Поганий сон відрізняється тривалим періодом засипан­ня, частими пробудженнями вночі, відчуттями в’ялості і розбитості вранці. Безсон­ня - ознака перенавантаження або відхилень в стані здоров’я. Здоровий сон повинен бути не менше 7-8 год. при великих фізичних навантаженнях - 9-10 год.

**Апетит** відмічається як нормальний, знижений і підвищений. Обмін речовин посилюється завдяки фізичному навантаженню й значним енергетичним витратам. Здорова людина завжди має добрий апетит. Якщо спостерігається порушення апетиту, встановлюють, чи є інші ознаки порушення травлення. Його погіршення або відсутність часто указує на втомлення або стан хвороби.

**Працездатність** залежить від загального стану організму.

**Бажання**займатися фізичними вправами, спортом - важли­вий показник. Бажання виконувати фізичні вправи, тренуватися -  властиве здоровій людині, відсутність його – є сигналом перевтоми. Відмічають: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

При аналізу суб’єктивних ознак потрібно достатня обережність і вміння підій­ти до цих оцінок практично. Відомо, що самопочуття не завжди правильно відображає дійсний фізичний стан, обов’язково являється важливим показником. При емоційному збудженні самопочуття може бути взагалі хорошим, навіть в тих випадках, коли вже є негативні зміни і організмі. З другої сторони самопо­чуття може бути погане у зв’язку з негативним настроєм, не дивлячись на хоро­ший стан здоров’я.

**Об’єктивні:**

**Пульс** є надійним критерієм якості процесів відновлення під час тренування або безпосередньо після нього. Пульс визначають вранці в двох положеннях: лежачи на спині, а потім в положенні стоячи - ортостатична проба. При постійних заняттях фізичними вправами після одного й того ж навантаження відновлення пульсу прискорюється, це свідчить про підвищення тренованості організму. Пульс у стані спокою, рівний 48-60 уд. / хв., оцінюється як відмінний; 60-74 уд. / хв. – як хороший; 74-89 уд. / хв. - як задовільний; більше 90 уд. / хв.– як незадовільний. Ефективний рівень ЧСС під час виконання аеробних вправ – 145–180 уд./хв.

**Маса** є одним із простих і дуже важливих показників самоконтролю. Потрібно пам’ятати, бо вис­наження настільки ж шкідливе, як і надмірна повнота.

**Потовиділення** служить показником рівня тренованості. Потовиділення відмічають: надмірне, велике, середнє, знижене. З ростом рівень тренованості по мірі звільнення організму від залишків води зменшуєть­ся. Кількість виділеного поту залежить від індивідуальних особливостей стану організму.