

АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ

П. В. Гриб, Л. Э. Кривицкая, Е. В. Панова
(БНТУ, Минск, Беларусь)

В статье рассматриваются ключевые шаги составления фитнес-программ. Приводится порядок действий инструктора, предшествующий составлению программ. Выявленные действия позволяют получить субъективную и объективную информацию о занимающихся, определить вид фитнеса и направленность занятий.

Программирование занятий представляет собой процесс составления фитнес-программ, которые максимально учитывают индивидуальные показатели занимающихся. Для того чтобы программа была составлена на научной основе, необходимо выполнить обязательный алгоритм действий. В данной статье представлена последовательность содержания выполнения действий, которые предшествуют составлению программ.

Алгоритм составления фитнес-программ представляет собой последовательность действий, направленных на получение информации об индивидуальных показателях занимающихся, с учетом которых разрабатываются научно-обоснованные фитнес-программы.

Целью нашего исследования явилось обобщение информации о существующем порядке действий инструктора, предшествующих составлению программ.

Последовательность действий заключается в получении субъективной и объективной информации о занимающихся: оценка показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности.

Сведения как субъективного, так и объективного характера могут быть представлены путем анкетирования и собеседования, в ходе которого получается информация следующего характера: возраст; субъективная оценка здоровья: наследственные заболевания, перенесенные травмы, наличие хронических заболеваний; предварительный двигательный опыт; характеристика профессиональной деятельности и рода занятий; привычная двигательная активность; предварительный двигательный отдых; отношение к компонентам здорового образа жизни: сбалансированное питание, ежедневный завтрак, полноценный сон

7–8 ч., отказ от курения, поддержание оптимальной массы тела, употребление или ограниченное употребление алкоголя, потребление витаминов А, Е, С и бета-каротина, активная жизненная позиция; мотивы к занятиям физическими упражнениями; цель и задачи занятий физическими упражнениями.

Вторым шагом при составлении программы является определение показателей физического развития. С этой целью используются: определение осанки: правильная осанка создает наилучшие условия для деятельности всего организма, обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов, способствует наименьшей затрате энергии, что значительно повышает работоспособность. Нормальная осанка служит показателем здоровья внутренних органов и гармонического физического развития (Т.С. Морозова); состояние нижних конечностей и стоп; антропометрические методы: как тотальные размеры тела (масса, длина и площадь поверхности тела), так и обхватные размеры: обхват (окружность) груди в спокойном состоянии, обхват талии, обхват плеча (в спокойном и напряженном состоянии), обхват предплечья, таза, бедра, голени; визуальное определение типа телосложения; оценка компонентного состава тела (биоимпедансный анализ): для определения содержания жировой, безжировой, костной и мышечной масс тела, общего количества воды организма, а также области висцерального жира в теле человека [2].

Определение показателей физического развития необходимо для составления программы, позволяет занимающимся оценить динамику улучшения показателей.

На третьем шаге используется функциональное тестирование, которое необходимо для объективной оценки готовности организма занимающихся к физическим нагрузкам, сделать выводы о соответствии величины нагрузки его состоянию, вовремя отследить начальные стадии переутомления в процессе работы с клиентом, позволяет определить функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС). Измеряются показатели: ЧСС, АД; глубина дыхания; ЖЕЛ; восстановление после нагрузки: проба Мартинэ, тест Руфье-Диксона, ортостатическая проба (или теппинг-тест); определение психоэмоционального состояния: тест Люшера (реакция на цвет).

На четвертом шаге определяются показатели физической подготовленности, которые включают тесты на: определение силовых способ-

ностей: динамометрия (или тест на прочность рукоятки); сгибание-разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине; тест Крауса-Вебера 4; тест Крауса-Вебера 5. Определение выносливости. Существуют 3 теста: Гарвардский степ-тест; 2-минутный тест на месте; 12-минутный бег Купера (или тест 6-минутной ходьбы). Наиболее распространенным является тест 6-минутной ходьбы, который заменяет 12-минутный бег Купера, что обусловлено сложностью выполнения теста Купера в условиях фитнес-центров. Определение гибкости для 3-х суставов: наклон вперед из положения сидя; тест на подвижность тазобедренного сустава; тест на подвижность плеча и шеи; испытание на растяжение плеча [1].

В зависимости от целей, которые занимающийся ставит перед собой, может быть использован как один тест, так и дана развернутая информация по всем имеющимся тестам.

Пятый шаг состоит в сравнении полученных показателей, и с учетом этого определение направленности физической нагрузки.

Шестой шаг подразумевает выбор вида фитнеса, определение цели и задач, установление продолжительности одного занятия, и на основе этого – периодичности занятий в неделю. Чем меньшая продолжительность одного занятия и чем меньшая величина нагрузки выполняется на одном занятии, тем чаще они должны повторяться.

Таким образом, обобщив информацию о существующем порядке действий инструктора, предшествующих составлению программ, можно сделать заключение, что алгоритм состоит из шести последовательных действий, заключающихся в сборе субъективной и объективной информации, в оценке антропометрических показателей, функциональных возможностей и физической подготовленности.

Научно-обоснованной фитнес-программой считается та, в которой выполняются вышеуказанные действия и которая максимально учитывает индивидуальные возможности занимающихся.

Список использованной литературы

1. Rob's Home of Fitness Testing / ©1997-2019 Topend Sports Network – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.topendsports.com/testing/tests/index.htm>. – Дата доступа: 09.11.2019.
2. Русакова, Д. С. Современные методы оценки состава тела // Д. С. Русакова [и др.]. – ФГБУ «НИИ питания» РАМН, Москва // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. – 2012. – С. 71–77.