

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**Кафедра фітнесу та рекреації**

**Іваночко В. В.**

Лекція № 7

**КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ  
ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ**

з навчальної дисципліни

**„ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ”**

014 – середня освіта (фізична культура)

рівень освіти: магістр

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**  
на засіданні кафедри фітнесу та рекреації  
31 серпня 2020 р. протокол № 1  
Зав.каф \_\_\_\_\_ О. М. Жданова

## Тема 7. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ

План:

1. Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами.
2. Визначення фізичного розвитку.
3. Оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень.
4. Методи дослідження рухових якостей.
5. Самоконтроль у фізичному вихованні.
6. Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.

Важливою вимогою, що визначає ефективність процесу занять є визначення змін, що відбуваються в організмі під впливом занять оздоровчими видами фітнесу. Чим глибше та ефективніше проводять співставлення минулого і досягнутого стану, тим точнішими виявляться поправки корекції, які будуть використовуватись у подальших заняттях. Для ефективної організації тренувального процесу необхідне знання чотирьох основних сторін, що характеризують їх рухову активність:

- фізичний розвиток,
- фізична підготовленість,
- функціональний стан,
- адаптація організму до м'язової діяльності.

До числа найпростіших методів, які не потребують складної апаратури та спеціальних медичних знань відносяться: анамнез і візуальне спостереження (опитування про суб'єктивні відчуття під час тренувального заняття і спостереження за зовнішніми ознаками втоми), визначення маси тіла, ЧСС, артеріального тиску, частоти дихання і ін.

З метою визначення і вивчення показників фізичного розвитку особи використовують методи антропометричних досліджень, за допомогою яких визначають зріст у положенні стоячи і сидячи, масу тіла, обводи грудної клітки, плеча, передпліччя, стегна, життєву ємність легень тощо.

Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Розглядаються методи визначення фізичного розвитку, оцінка функціонального стану і адаптація організму до фізичних навантажень.

Методи дослідження рухових якостей. Частоту руху кисті можна визначити за допомогою степ-тесту. Рівновагу визначають найбільш простим способом – методом Ромберга. Координація рухів – складова частина кожного засвоєного рухового уміння або навички.

Самоконтроль у фізичному вихованні. Показники самоконтролю поділяють на об'єктивні і суб'єктивні.

До об'єктивних показників належать ті, які можна оцінити і визначити кількісно, що дуже важливо для спостереження за динамікою: антропометричні дані, показники фізичного розвитку, підготовленості, функціонального стану.

До суб'єктивних показників належать оцінка самопочуття, настроїв, сон, апетит, больові відчуття, які раніше не були зауважені. Їх стислі

характеристики перебувають в межах: погано, задовільно, добре та їх оцінюють за п'ятибальною шкалою.

Перетренування та перенапруга під час занять фізичними вправами.

Якщо тренування побудоване неправильно, не відповідає віку, рівню підготовленості та індивідуальним особливостям особи, при наявності певних чинників (захворювання, порушення режиму і ін.), можуть виникати різні порушення тренуваності: перевтома, перетренованість, перенапруження, що супроводжуються зниженням працездатності, зміною функціонального стану, а іноді і здоров'я особи. Визначає ці стани лікар, але і тренер повинен знати основні їх прояви з тим, щоб попередити ці порушення, вміти вловити ранні їх ознаки, вчасно внести необхідні зміни в режим і методику тренування.

Причини, що сприяють розвитку перевтоми і перетренованості, можна умовно розподілити на чотири основні групи:

а) недоліки в системі відбору – коли до тренувань з великими навантаженнями допускаються особи з різними хронічними захворюваннями та іншими відхиленнями в стані здоров'я;

б) участь в тренуваннях у хворобливому стані і незабаром після нього, коли ще не досягнута необхідна ступінь відновлення;

в) порушення режиму клієнта: перевантаження в роботі чи навчанні в період тренувань з великими навантаженнями або змагань, недосипання, неповноцінне і нерегулярне харчування, нестача вітамінів, різні побутові негаразди і нервові потрясіння, вживання алкоголю, нікотину та ін.;

г) нераціональні режим і методика тренування.

### **Рекомендована література:**

#### **Основна:**

1. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : метод. посіб. / В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.
2. Іваночко В. В. Структура та зміст оздоровчих фітнес-програм для студенток із захворюваннями кардіо-респіраторної системи : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Вікторія Валеріївна Іваночко. – Львів, 2013. – 271 с.
3. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
5. Фізична рекреація : навч. посіб. / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
6. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

7. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с. : іл.

**Допоміжна:**

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту : у 2-х т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / ред.: Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімп. л-ра, 2008. – 391 с.

2. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с.