



«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»

Методы и средства адаптивного фитнеса



«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»

Адаптивный фитнес. Определение, задачи, принципы

Адаптивный фитнес

– вид адаптивной физической культуры, система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определённостью и личной заинтересованностью.

Задачи адаптивного фитнеса

Блок 1. Учитывающие особенности диагностируемого состояния организма лиц с ОВЗ и (или) инвалидов:

- коррекционные;
- компенсаторные;
- профилактические.

Блок 2. Традиционные для физической культуры:

- образовательные,
- оздоровительные;
- воспитательные.

Задача работы инструктора

- улучшить физическое состояние клиента (занимающегося);
- помочь овладеть необходимыми (функционально и физиологически доступными) формами движений;
- социализация и интеграция клиента (занимающегося) в общество.
- подготовить сенсорные и вегетативные системы к новым условиям жизни и трудовой деятельности.

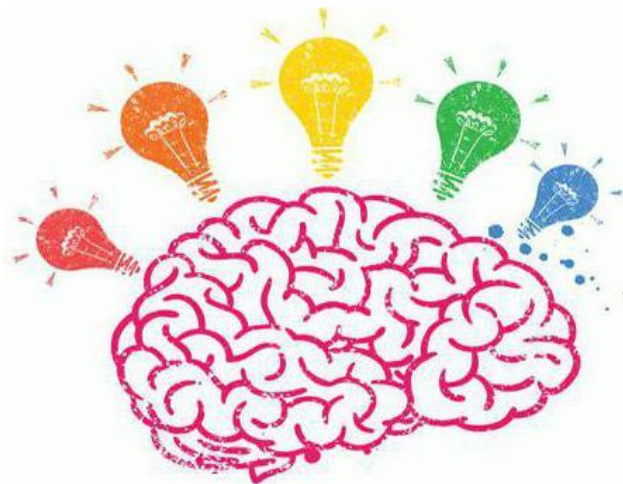
Принципы адаптивного фитнеса

Педагогические:

1. Сознательности и активности;
2. Наглядности;
3. Доступности и индивидуализации;
4. Систематичности;
5. Прогрессирования (динамичности).

1. Принцип сознательности и активности

Сознательность представляет собой способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.



Учащиеся должны четко понимать цели и задачи
учить поиску причинно следственных связей
Логическая связь между известным и неизвестным

1. Принцип сознательности и активности

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество



1. Принцип сознательности и активности

Назначение принципа:

сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

1. Принцип сознательности и активности

При формировании сознательного отношения к занятию необходимо предусмотреть следующее:

- сообщать занимающимся в доступной для них форме базовые знания об адаптивном фитнесе;
- всегда ставить перед занимающимися не только конкретные задачи, реализуемые на отдельных занятиях, но и обязательно обозначать перспективные цели совершенствования;
- формировать и умело регулировать мотивы деятельности.

1. Принцип сознательности и активности

При формировании сознательного отношения к занятию необходимо предусмотреть следующее:

- формировать у занимающихся устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности;
- развивать способность критически относиться к своим успехам и неудачам стимулировать потребность в самооценке, самоанализе и самоконтроле двигательной деятельности;

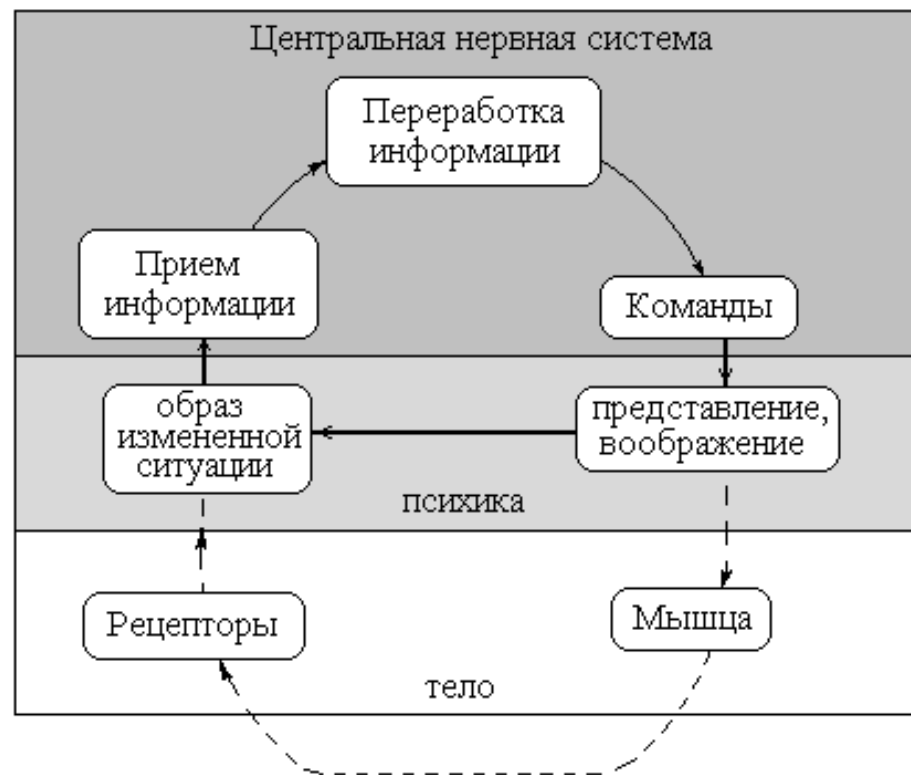
1. Принцип сознательности и активности

При формировании сознательного отношения к занятию необходимо предусмотреть следующее:

- применять специальные методы и методические приемы обучения, способствующие более активному включению в этот процесс сознания:
 - идеомоторную тренировку;
 - последовательная концентрация внимания на основных элементах техники упражнения;
 - анализ выполняемых действий на основе получаемых ощущений, особенно мышечных;
 - словесный отчет о выполненном действии;

Идеомоторная тренировка

Это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка.



1. Принцип сознательности и активности

Повышение активности происходит в результате:

- систематическая оценка и поощрение достигнутых результатов, организация самостоятельных занятий;
- выполнение заданий творческого характера, связанных с элементами поиска новых форм техники движений и тактики, новых средств и методических приемов;

1. Принцип сознательности и активности

Реализация принципа на практике происходит в результате:

- доступность предъявляемых заданий и требований;
- использование музыкального сопровождения на занятиях;
- применение педагогических воздействий таким образом, чтобы занимающийся расценивал свою активность как проявление личного желания, а не подчинение воле преподавателя.

2. Принцип наглядности

предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.



отражение сущности изучаемых предметов и явлений, яркий и образный показ того, что необходимо усвоить

по мере взросления человека более в символическом виде, чем в предметном

в различных видах и в меру!!!

2. Принцип наглядности

Назначение принципа:

- создание зрительного и двигательного представления об изучаемых двигательных действиях.
- содействие разностороннему глубокому пониманию сущности деятельности в адаптивном фитнесе.
- облегчение и ускорение процесса обучения движениям.

2. Принцип наглядности

Реализация принципа на практике происходит в результате:

- систематически использовать разнообразные методы обеспечения наглядности: показ упражнения в целом и по частям; замедленный показ; демонстрация схем, рисунков, фото, просмотр кино и видеозаписей; применение музыкальных сопровождений, звуковых сигналов; направленного «прочувствование» движения; различных ориентиров и т.д.

2. Принцип наглядности

Реализация принципа на практике происходит в результате:

- находить наиболее оправданные соотношения в использовании разных форм наглядности;
- искать разумные соотношения наглядности и слова в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

3. Принцип доступности и индивидуализации

выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся



использовать различные приемы сравнения, аналогии и т.д

Объяснения надо проводить доступным и понятно языком

в обучении идти от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному!

3. Принцип доступности и индивидуализации

Назначение принципа:

- эффективно совершенствовать физическую сферу человека, не нанося при этом вреда его здоровью.



3. Принцип доступности и индивидуализации

Реализация принципа на практике происходит в результате:

- от легкого к трудному;
- от простого к сложному;
- от освоенного к неосвоенному.

Необходимо распределять материал таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей к освоению программы следующего занятия.

4. Принцип систематичности

это регулярность занятий, рациональное распределение нагрузок и отдыха.

Систематичность или непрерывность процесса обучения и воспитания заключается в том, что положительный эффект каждого последующего занятия должен как бы «наслаиваться» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их.

4. Принцип систематичности

Назначение принципа:

- обеспечить суммирование тренировочных эффектов, достигнутых благодаря фазам сверхвосстановления;
- обеспечение адаптации организма к предъявляемым ему нагрузкам;
- закрепление двигательных умений и навыков, осваиваемых на занятиях.

5. Принцип прогрессирования (динамичности)

выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.

Если не увеличивать требований, то дальнейшее совершенствование физических способностей человека не произойдет.

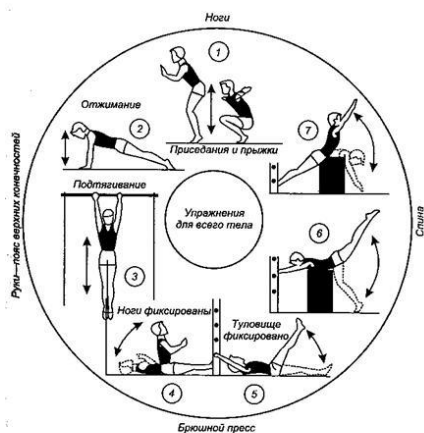
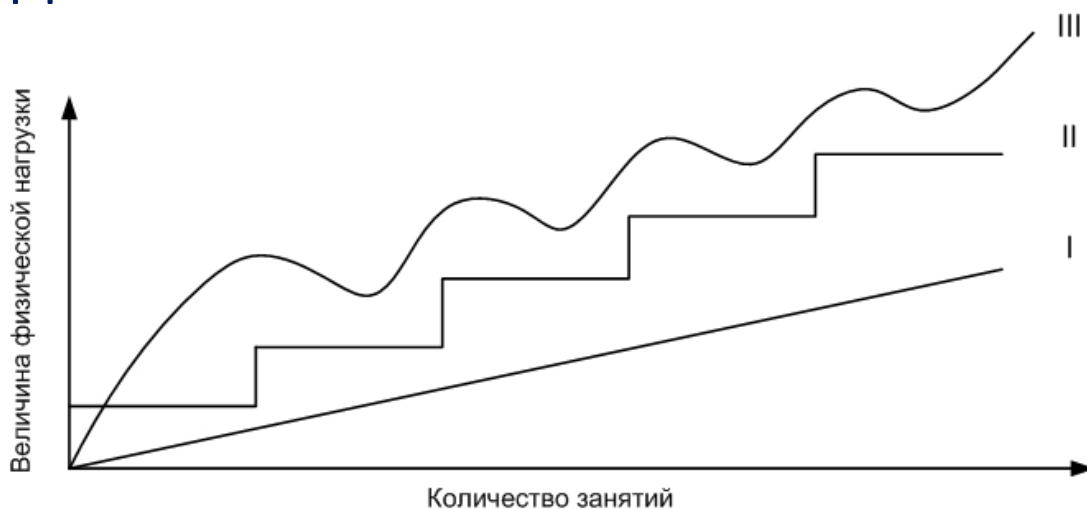


Рис. 5. Метод круговой тренировки



5. Принцип прогрессирования (динамичности)

Назначение принципа:

- обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков;
- создание условий их прогрессивного совершенствования и тем самым расширение функциональных возможностей организма занимающихся.

5. Принцип прогрессирования (динамичности)

В основе принципа прогрессирования лежит:
биологическая закономерность основана на явлении адаптации к постоянному раздражителю.

По мере выполнения одной и той же по величине нагрузки функциональные сдвиги в организме постепенно уменьшаются. Значит, те нагрузки, которые приводили к необходимым позитивным сдвигам в организме, начинают терять свой развивающий эффект.

5. Принцип прогрессирувания (динамичности)

В основе принципа прогрессирувания лежит: **социальная закономерность** заключается в том, что интерес человека к любому виду деятельности очень сильно зависит от успеха в том деле, которым он занимается. Поэтому, если никаких положительных изменений не происходит, интерес к занятиям угасает.

Принципы адаптивного фитнеса

Специальные:

- 1) адекватная психологическая помощь.
- 2) повышение мотивационной сферы.
- 3) повышение интереса к восстановлению и адаптации организма клиента (занимающегося).
- 4) эмоциональная и творческая (креативная) направленность занятий и восстановления (музыка, танец, образ и др.).

Этапы разработки фитнес-программы

1. Сбор информации от занимающегося и выявление возможных рисков отрицательных последствий занятий физическими упражнениями (анкетирование и интервьюирование);
2. Оценка физической подготовленности занимающегося, определение уровня готовности к физическим нагрузкам и направленности занятий (функциональная диагностика);

Этапы разработки фитнес-программы

3. Консультация об организации тренировочного процесса, внесении изменений в режим питания и образ жизни (фитнес-консультация);
4. Разработка программы двигательной активности занимающегося с использованием доступных средств (фитнес-программа);

Этапы разработки фитнес-программы

5. Проведение занятий. Обучение техники выполнения упражнений. Коррекция программы. Оперативный контроль функционального состояния и эффективности занятий. Профилактика переутомления и травматизма (фитнес-тренировка);

6. Презентация разработанной фитнес-программы.

Алгоритм разработки фитнес-программы

| | | |
|----------|---|---|
| 1 | Анкетирование и интервьюирование | |
| | Для начала занятий необходимы дополнительные консультации и рекомендации специалистов? | Занятия возможны без дополнительных консультаций и рекомендаций специалистов? |
| 2 | Специальная функциональная диагностика | Общая функциональная диагностика |
| | Уровень физической подготовленности и степень готовности к нагрузкам Ближайшие задачи и направленность занятий Ограничения и рекомендации для организации занятий | |

Алгоритм разработки фитнес-программы

| | |
|---|---|
| 3 | Фитнес-консультация |
| | Стратегия достижения ближайших и долгосрочных целей Распределение двигательной активности в микро-, мезо- и макро-циклах Организация питания и режима дня с учётом двигательной активности, бытовой и профессиональной деятельности Знание методов самоконтроля переносимости нагрузок и действий в экстренных ситуациях |
| 4 | Разработка фитнес-программы |
| | Физические упражнения (вид, количество, интенсивность) |

Алгоритм разработки фитнес-программы

| | |
|---|--|
| 5 | Персональные фитнес-занятия |
| | Коррекция фитнес-программы Обучение техники выполнения упражнений Контроль функционального состояния и параметров тренировочной нагрузки |
| 6 | Презентация фитнес-программы |
| | |

Важно:

1. В основе адаптивного фитнеса лежат приспособительные реакции организма.
2. В качестве адаптогена выступают: физические упражнения и психологическая работа.
3. Параметры нагрузки должны соответствовать текущему состоянию занимающегося и соизмеряться с его двигательными возможностями.
4. Каждое упражнение и нагрузка в целом несут коррекционную направленность, а их многократное повторение – всесторонне развивающую.



«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»

Методы и средства адаптивного фитнеса

Методы и средства адаптивного фитнеса





«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»

Методы адаптивного фитнеса

Метод и методика

Метод – это способ действия, способ достижения поставленной цели. Он всегда применяется в процессе целенаправленной педагогической деятельности для достижения намеченного результата.

Методика – это совокупность методов и приёмов, направленных на решение задач при занятиях, в нашем случае, адаптивным фитнесом

Группы методов адаптивного фитнеса

1. Формирование знаний;
2. Дробление и последовательное освоение;
3. Регулирование нагрузки и отдыха;
4. Метод строго регламентированного упражнения;
5. Развитие физических качеств и способностей:
 - методы речевого воздействия;
 - наглядные средства и методы;
 - практические методы.

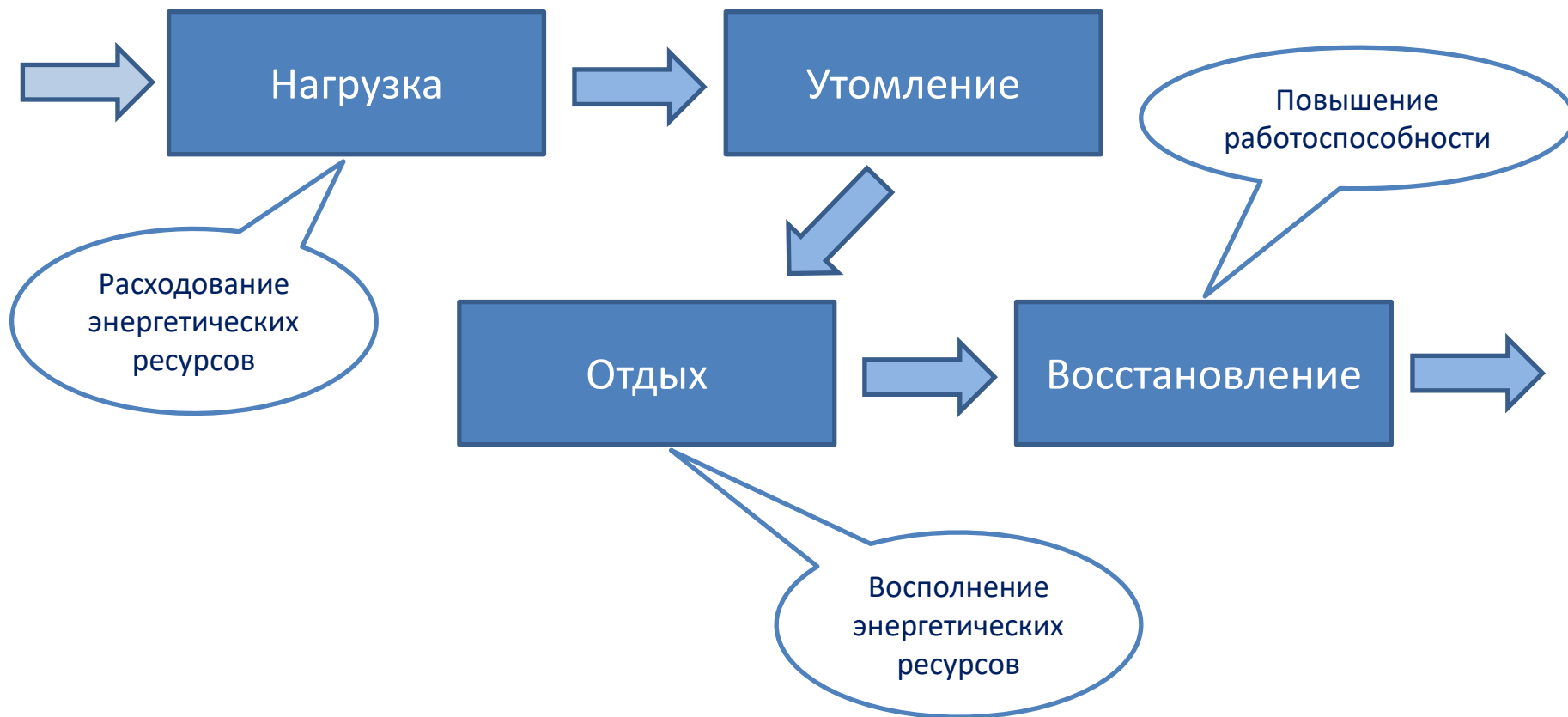
1. Формирование знаний

направлены на усвоение представлений, понятий, правил, принципов, освоение двигательных умений и навыков, техники исполнения движений, двигательных способностей и практического их применения, а также сознательного использования физических упражнений, создание стимулов к повышению мотивации занимающихся.

2. Дробление и последовательное освоение

Освоение частей целостного упражнения, особенно имеющих сложную координационную структуру, ориентировки в пространстве, согласованности движений, равновесия, точного воспроизведения силовых, временных, пространственных характеристик.

3. Регулирование нагрузки и отдыха (ФК)



3. Регулирование нагрузки и отдыха (АФ)



4. Строго регламентированного упражнения

деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно более полной регламентацией.

Параметры:

- предписанная программа движений;
- дозирование нагрузки и управление её динамикой по ходу упражнения;
- нормирование интервалов отдыха и фаз нагрузки;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся.

5. Развитие физических качеств и способностей

| Физические качества | Физические (двигательные) способности |
|---|---|
| Гибкость – выполнение движений с большой амплитудой | суставная подвижность |
| Быстрота – совершение движения в минимально возможный для данных условий промежуток времени | возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени |

5. Развитие физических качеств и способностей

| Физические качества | Физические (двигательные) способности |
|---|--|
| Сила – преодоление внешнего сопротивления или противостояние ему за счёт мышечных усилий (напряжений) | различные проявления человека в двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила» |
| Ловкость – быстрое и целесообразное освоение новых двигательных действий и успешное решение двигательных задач в изменяющихся условиях | координация, способность наиболее оптимально решать различные двигательные задачи |
| Выносливость – длительная физическая работа без снижения её эффективности | способность преодолевать развивающееся в ходе двигательной деятельности утомление. |

Важно: дополнительные условия

| Гибкость (амплитуда) | Сила | Координация (ловкость) | Выносливость |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">– функциональный потенциал НС, ОДА, ССС, ДС;– концентрация энергетического субстрата;– личностно-психологические способности (тип ВНД, темперамент, мотивация, способность к волевым усилиям; порог болевых ощущений); | | | |
| – уровень межмышечной координации. | <ul style="list-style-type: none">– синхронность включения «быстрых» двигательных единиц;– структура, физиологический поперечник, длина мышц. | <ul style="list-style-type: none">– функциональное состояние двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов. | – уровень освоения техники двигательного действия. |

5. Развитие физических качеств и способностей

1. Возбуждение афферентных и моторных центров, мобилизация скелетных мышц, кровообращения и дыхания.
2. Формирование кумулятивной долговременной адаптации.
3. Создание предпосылок для роста функциональных возможностей или поддержания режима двигательной активности.



«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»

Средства адаптивного фитнеса

Средства адаптивного фитнеса

Средство – это совокупность объектов и предметов, предназначенных для организации и осуществления процесса обучения.

По направленности воздействия:

- для ускорения восстановления работоспособности и усиления физиологических показателей;
- для становления, развития и сохранения тренированности и подготовленности.

Средства адаптивного фитнеса

По способу воздействия:

- обеспечивающие безопасность деятельности;
- развивающие и совершенствующие физическое качество (тренажеры, инвентарь и т.д.);
- естественно-средовые факторы;
- гигиенические.

Обеспечивающие безопасность деятельности



Естественно-средовые факторы



Естественно-средовые факторы

– использование воды, воздушных и солнечных ванн (в специальных или в домашних условиях).

Факторы среды:

- эмоциональны по содержанию;
- оказывают тренирующее и закаливающее действие;
- повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение.

Гигиенические

- личная гигиена;
- гигиена быта;
- гигиена труда и отдыха;
- гигиена питания,
- гигиена одежды, обуви;
- гигиена спортивного инвентаря и оборудования.



«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»

Методы и средства адаптивного фитнеса

Литература

- [1] Адаптивный фитнес в нейромоторной реабилитации человека: монография / Ж.Е. Фирилёва. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2015. – 250 с.
- [2] Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 191 с.
- [3] Анализ и обработка персональной информации при разработке индивидуальных тренировочных планов двигательной активности в фитнесе / Д.В. Эрденко. – Методическое пособие, 2-издание, переработанное и дополненное. – М., 2010. – 76 с.