# КОНДИЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ

Кондиційне тренування - система спеціально організованих форм м'язової діяльності , що передбачає підвищення фізичного стану до належного, тобто високого рівня

Низький
Високий
Нижче середнього
Рівні здоров’я
Вище середнього
Середній

# Рівні здоров’я

- Низький — рівень резервів здоров’я та працеспроможності (ознаки передпатології). Вираженна функціональна недостатність багатьох систем організму.
- Нижче середнього — наявність декількох факторів ризику функціональної недостатності та загрози захворювання.
- Середній — наявність кількох фізіологічних систем с низькими резервними можливостями.
- Вище середнього — наявність декількох “слабких” фізіологічних систем.
- Високий — без хронічних захворювань

# Різниця між спортивним та кондиційним тренуванням

СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ

- Мета — передбачає використання фізичних навантажень для досягнення максимальних рухових результатів в обраному виді спорту
- Інтенсивність — застосовуються у великому обсязі граничні навантаження

КОНДИЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ

- Мета — в цілях підвищення фізичного стану до належного рівня
- Інтенсивність — навантаження, які не перевищують функціональних можливостей організму , але досить інтенсивні , щоб викликати тренувальний ефект.

# Ефективність фізичних вправ харатеризується

- Кратністю
- Тривалістю занять
- Інтенсивністю і характером використовуваних засобів
- Режимом роботи і відпочинку

# Структура кондиційного тренування

- Підготовчий період
- Основний період
- Підтримуючий період

# Підготовчий період

- Мета — підготуватися до навантажень основного періоду
- Завдання:
  - навчання техніці виконання вправ,
  - правилам самоконтролю і самостраховки,
  - програмування індивідуальних занять
- Тривалість — 2-4 тижнів

# Основний період

- Мета — досягти високого рівня фізичного стану.
- Тривалість — залежить від вихідного рівня фізичного стану і особливостей адаптації до фізичних навантажень.

У середньому перехід в більш високий рівень фізичного стану відзначається через 2-3 місяці занять , що прийнято за тривалість одного мезоцикла.

Таких мезоціклов в основному періоді кондиційної тренування у осіб з низьким рівнем фізичного стану - 4, нижче середнього - 3, із середнім- 2, вище середнього - 1

# Підтримуючий період

- Мета підтримуючого періоду - зберегти досягнутий , тобто високий рівень фізичного стану.
- Тривалість його не обмежена .

# СЕНСОРНИЙ МЕТОД ОЦІНКИ ІНТЕНСИВНОСТІ НАВАНТАЖЕННЯ

Застосовуються навантаження низької інтенсивності. Особливу увагу приділяють навчанню сенсорному методу оцінки інтенсивності навантаження.

Навчання проводять в 3 етапи:

1 -й етап - при виконанні навантажень різної інтенсивності вимірюють: ЧСС та АТ, результати повідомляють займаючомуся, який запам'ятовує суб'єктивні відчуття, що виникають при таких навантаженнях.

2 -й етап - при виконанні навантажень різної інтенсивності вимірюють: ЧСС та АТ, але результати не повідомляють займаючимся. Вони повинні їх визначити на основі суб'єктивних відчуттів.

Якщо розбіжності між реальним і вгаданим пульсом більше чотирьох ударів, повторюють 1 –й етап, якщо менше, переходять до 3-го етапу.

3-й етап - навчають займаючогося відтворювати ті або інші навантаження по суб'єктивних відчуттях .

Основні правила побудови кондиційного заняття:

1) Оптимальний оздоровчий ефект досягається в тому випадку , якщо параметри занять (кратність, прямованість, обсяг, інтенсивність вправ) підібрані відповідно до рівня фізичного стану.

## 2) Тривалість підготовчого і основного періодів

Залежить від особливостей адаптації до фізичних навантажень :

- Терміни прояву перших ознак розвитку тренувального ефекту приймаються за тривалість одного мікроциклу занять. Зазвичай такі ознаки (уражень ЧСС у спокої і при стандартній фізичному навантаженні ) виявляються через 3-5 занять , що і визначає тижневий цикл занять ;
- Терміни переходу в більш високий рівень фізичного стану приймають за тривалість одного мезоцикла . Зазвичай перехід у більш високий функціональний рівень відзначається через 2-3 місяці ;
- Терміни досягнення високого , тобто належного рівня фізичного стану, приймають за тривалість основного періоду . Для досягнення високого рівня фізичного стану людям з низьким рівнем фізичного стану потрібно 32-40 нед регулярних занять , нижче середнього - 24-32 тиж , середнього - 16-24 тиж , вище середнього - 8-12 тижнів . Перерви в заняттях ,

3 . Перехід в новий функціональний клас ( вищий рівень фізичного стану ) вимагає корекції параметрів занять відповідно із збільшеним рівнем фізичного стану.

4 . Для забезпечення індивідуалізації навантажень доцільно повторне тестування з метою контролю ефективності через 8-10 тижнів занять.

5 . При перервах в заняттях (більше одного місяця) навантаження даються на рівень менше. Наприклад , якщо до перерви займається тренувався за програмою середнього рівня фізичного стану , то після тривалого перерви - за програмою для займаються нижче середнього рівня фізичного стану.

## 6 . Тренувального ефекту супроводжується суб'єктивними і об'єктивними ознаками

Суб'єктивні ознаки:

- поліпшення сну , загального самопочуття ;
- почуття радості , бажання займатися фізичними вправами.

Об'єктивні ознаки:

- зростання рівня фізичного стану ;
- уражень ЧСС у спокої і при стандартному навантаженні ;
- збільшення подоланої дистанції за постійний час ;
- зменшення часу подолання контрольної дистанції ;
- підвищення результативності в інших педагогічних тестах

Контроль адекватності навантажень слід проводити

# Завдання кондиційного тренування

- Підвищити фізичний стан за рахунок зниження факторів ризику розвитку серцево – судинних захворювань (зниження надмірної маси тіла, артеріального тиску)
- Нормалізація ліпідного обміну;
- Підвищення витривалості та інших рухових якостей, стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

# Різновид вправ

1. Циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), тобто такі навантаження, при яких задіяно більше 2/3 м'язового масиву і які можна продовжувати протягом тривалого

# До таких відносять:

- ходьба ;
- біг ;
- плавання і водні види рухової активності ( аквааеробіка , аквaджоггінг ) ;
- ходьба на лижах ;
- ковзани ;
- їзда на велосипеді ;
- веслування ;
- танцювальна аеробіка ( хіп -хоп , салса , латина , сіті- джем та ін);
- степ- аеробіка ;
- фітнес- програми з використанням тренажерів для стимуляції серцево-судинної діяльності ( спінбайк - аеробіка)

# Різновид вправ

2. Використання різноманітних вправ аеробної та змішаної аеробно- анаеробної спрямованості.

# До таких вправ відносять

Вправи швидкісного, силового і швидкісно – силового характеру ( спортивні ігри, танці, атлетизм, бодібілдинг, роуп- скіппінг, шейпінг, аеробіка силової спрямованості та ін.)

# Інтенсивність вправ

У кондиційному тренуванні використовуються вправи інтенсивністю у 40-75 % МСК при безперервному методі і 80-100% МСК - при інтервальному методі .

Оптимальні умови для стимуляції серцево- судинної та дихальної систем створюються при навантаженнях інтенсивністю 40-75 % МСК : у осіб з низьким рівнем фізичного стану - 40-50 % МСК , нижче середнього - 45-50 % МСК , середнім - 50-60 % МСК , вище середнього і високим - 60-75 % МСК.

Максимальне споживання кисню (МСК) - це така кількість кисню, яку наш організм здатний засвоїти (спожити) в одиницю часу (береться за 1 хвилину).

Відповідно і залежить максимальне споживання кисню від роботи нашої серцево судинної системи, яка доставляє цей кисень і від здатності наших м'язів цей кисень засвоювати.

Навантаження, при яких виникають ознаки неадекватності у нетренованих людей , складають 85-100 % МСК.

В якості відновлювальних навантажень (засобів активного відпочинку) використовують навантаження інтенсивністю менше 45% МСК. Пульсової режим таких навантажень розраховують за формулою:

ЧСС = 120 + N - А,

де ЧСС - частота серцевих скорочень , уд • хв - 1 ; N - інтенсивність, % МСК ;

А - вік , років.

# Розробка індивідуальних програм залежить від:

- виду (або спрямованості)
- інтенсивності
- тривалості вправ
- частоти занять на тиждень, або протягом дня ;
- темпів збільшення навантаження протягом тижня або місяця