

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

# БЕЗПЕЧНЕ ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ЛИЖНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Юнак А. П., викл.  
Сумський державний університет  
*unicap@rambler.ru*

Під час аналізу наукової літератури виявлено деякі розбіжності в поглядах авторів на те, якою має бути ЧСС учнів на уроці фізичної культури. В багатьох дослідженнях зазначено вікові особливості ЧСС дітей лише в спокійному стані [1].

Для перевірки проаналізованих даних були проведені заміри ЧСС дітей на уроці лижної підготовки за допомогою пристрою POLAR S 610I, який є багатофункціональним контролем тренувань і за фізичними навантаженнями. Нами було використано функцію SEMPLES, що дозволяє записувати дані ЧСС кожні 5, 15 або 60 с, та малювати графіки ЧСС на тренуванні. Ми записували ЧСС кожні 5 с. У графіках інтервал між позначками складає 30 с. Тестування проводилося з учнями 10–11 класів. Ми вивели графіки середніх показників ЧСС у дітей 16–18 років (рис. 1).

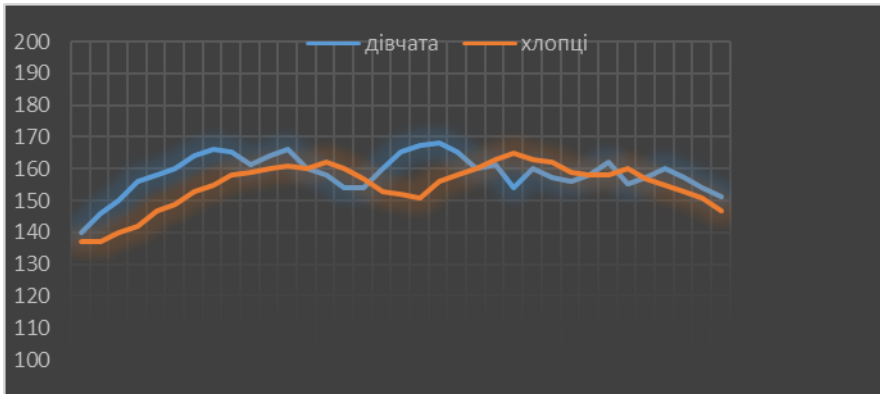


Рис. 1. Показники розподілу ЧС у дівчат і хлопців

В експерименті прийняло участь  $n = 47$  школярів. Криві ЧСС дівчат і хлопців підраховували окремо. Всі учні проходили

по однаковому тренувальному колу поперемінним двокроковим ходом у спокійному темпі. Ми вибрали навантаження, під час виконання якого учень міг спокійно пройти на лижах коло дистанцією 300 метрів, але ЧСС не мала досягати субмаксимального значення для даного учня, дихання мало бути частим рівним, колір обличчя злегка почервонілим без побліднінь, координація не порушена, з відсутністю скарг на самопочуття. Завдяки проведеному дослідженню нами розроблена таблиця безпечного дозування навантаження відносно лижних ходів (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Безпечне дозування навантаження відносно лижних ходів**

Базова вправа		Попере- мінний двокро- ковий	Одно- часний безкρο- ковий	Одно- часний однокро- ковий	Одноча- - сний двокρο- ковий	Ковза- нярський
Вік, років						
15–18	Х	142–152	140–150	146–156	144– 154	159–169
	Д	146–156	143–153	151–161	148– 158	163–173

Представлені значення ЧСС відповідають оздоровчій спрямованості фізичного навантаження.

Отже дослідження, проведені нами дали змогу розробити таблицю безпечного дозування навантаження, яка може використовуватись учителями фізичної культури загальноосвітніх закладів та викладачами вищих навчальних закладів, для контролю ЧСС тих, хто займається у процесі навчання різними лижними ходами.

**Література:**

1. Бутин И. М. Теория и методика преподавания лыжного спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре : дисс. в виде научн. доклада на соискание учён. степени д-ра пед. наук : 13.00.04 / Бутин Игорь Михайлович. – Санкт-Петербург, 2002. – 84 с.