

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



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми
Сумський державний університет
2014

ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

Берест О. О., викл.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Відзначаючи позитивні сторони фітнес-аеробіки, спеціалісти відокремлюють важливу невирішену проблему – підвищення якості управління та регулювання тренувальних навантажень під час занять фітнес-аеробікою [1].

Тренувальні навантаження мають розглядатися із «зовнішнього» та «внутрішнього» боків. Зовнішній бік навантажень оцінюється у кількісних та якісних показниках фізичних вправ (здоланої відстані, затраченого часу, піднятої ваги, кількість повторень). З внутрішнього боку навантаження характеризує величина відповідних реакцій організму, що виявляються у фізіологічних та біологічних змінах в організмі людини під впливом фізичної вправи. Зовнішні показники у фітнес-аеробіці можуть бути представлені показниками сумарного обсягу роботи та її інтенсивності. Обсяг тренувальної роботи в оздоровчій аеробіці обчислюється годинами, кількістю різноманітних вправ, елементів та комбінацій, а також їх серій протягом одного заняття.

Стосовно обсягу тренувальної роботи на тиждень, різні автори пропонують різноманітні варіанти відвідування оздоровчих занять: мінімум 2 рази для підтримання фізичної форми, 3–5 разів для розвитку фізичних якостей (А. А. Виру, 1988); 5–6 разів по 20–25 хв, 3 рази по 30–45 хв, 2 рази по 45–60 хв; до 5 разів (Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков, 2002); 5–6 разів з чергуванням на витривалість та силу (В. Philips, 1999). Іншим показником навантаження є його інтенсивність. До таких показників у фітнес-аеробіці належать: темп руху, швидкість чи потужність їх виконання, тривалість виконання вправ за одиницю часу, витрата енергії.

Поступове підвищення навантажень – одна з основних умов ефективності заняття, при чому темп музичного супроводу багато в чому диктує інтенсивність виконання вправ у аеробіці. Під час дозування навантаження на основі ЧСС, враховуючи вік, можна використовувати два підходи. Перший підхід полягає у визначенні максимальної ЧСС згідно формул: для початківців $ЧСС=170 - \text{вік}$; для тих хто займається 1–2 роки $ЧСС=180 - \text{вік}$. Згідно до другого підходу оптимальним вважається таке навантаження, що вимагає 80% від пульсового резерву у підготованих та 60% у початківців. У залежності від обсягу втягнених у роботу груп м'язів та характеру їх інтенсивності, відомо, що локальні вправи підіймають ЧСС до 110 уд/хв; вправи, що використовують 1/3 груп м'язів – до 120–140 уд/хв; вправи, що використовують більше 60% груп м'язів – до 150 уд/хв; бігові вправи – до 170–190 уд/хв; вправи на розслаблення – до 80–90 уд/хв (Т. С. Лисицька, 1985).

З темпом музики та складністю комбінацій, що вивчаються, розрізняють такі: рівень 0 – початковий (L_00), темп музики 132–135 уд/хв; рівень 1 – середній (H_i/L_01), темп музики 133–138 уд/хв; рівень 2 – ускладнений (H_i/L_02), темп музики 134–150 уд/хв. На початковому рівні використовуються лише базові кроки та прості їх поєднання. На середньому рівні використовують як базові кроки, так і ускладнені варіації. Ускладнений рівень призначений для фізично підготованих студентів із хорошою координацією.

Враховуючи дані про обсяг та інтенсивність навантажень здійснюється градація занять фітнес-аеробікою згідно до рівнів підготовленості студентів, які займаються із різними фізичними навантаженнями.

Література:

1. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное. пособие / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – М. : Дивизион, 2006. – 306 с.