

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТИХ, ХТО ЗАЙМАЄТЬСЯ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

Доповідач: Берест О. О., викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Однією з головних позитивних сторін сучасної оздоровчої аеробіки є різноманітність засобів, їх кількість постійно збільшується. Тим менш, ця позитивна риса несе в собі й певні методичні проблеми для практичної діяльності в сфері оздоровчої фізичної культури. Ці труднощі пов'язані з тим, що фізичне навантаження під час занять аеробікою важко піддається обчисленню, що не дозволяє оптимізувати її величину згідно з статевими, віковими, функціональними й конституціональними особливостями тих, хто займається.

Не менш важливою проблемою є також досягнення стійкого кумулятивного ефекту тренування тими, хто займається.

Оздоровчий ефект занять різними видами аеробіки пов'язаний, передусім, з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості й фізичної працездатності. Спеціальний ефект оздоровчого аеробного тренування з'являється при підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою й підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу під час м'язової діяльності.

Найбільш оздоровчий ефект на заняттях аеробікою молодих жінок досягається за комплексного використання декількох її видів чи напрямів. Таке поєднання необхідне, передусім, для того, щоб забезпечити рівномірний розподіл фізичного навантаження на основні м'язові групи. Не менш важливо при цьому й те, що комплексні різноспрямовані заняття не призводять до одноманітності, до зниження емоційності занять й втраті до них інтересу. Однак не всі різновиди оздоровчої аеробіки можна об'єднати в комплекси, опираючись тільки на цих позиціях.

Згідно з нашою точкою зору, дотримуючись вказаних вимог, для підвищення оздоровчого ефекту важливо в комплексні заняття включати такі види аеробіки, які дозволяють хоча б в деякій мірі оптимізувати фізичне навантаження, тобто тих, що мають більш-менш стійку структуру дій, що включає в себе нескладні вправи з досить визначеною амплітудою рухів. До таких видів, передусім, можна віднести класичну, степ і тай-бо аеробіку.

Рівень підготовки й стан серцево-судинної системи тих, хто займається, можна оцінити за Гарвардським степ-тестом (ІГСТ), розрахунком показників PWC-170, порогом аеробного обміну (ПАО), порогом анаеробного обміну (ПАНО). Реєстрація й трактування цих показників пов'язана з достатніми часовими затратами. Тому в практиці оздоровчої роботи для оцінки аеробної значущості тренувальних програм часто використовують виміри пульсу в процесі заняття (таблиця 1).

Таблиця 1.

№ п/п	Розрахунковий показник	Чоловіки	Жінки
1.	«Максимальний» рахунковий пульс	205 – ½ віку	220 – вік
2.	Допустимий діапазон зміни пульсу	Результат «1» – ЧСС спокою	
3.	«Планове зрушення» ЧСС (з бажаною інтенсивністю)	Результат «2»x інтенсивність (%) ____ 100%	
4.	Оптимальний пульс – «пiк» тренувальної зони	Результат «3» + ЧСС спокою	

Тренувальна зона обмежується «+»/«-» 6% від оптимального пульсу (піку). В даному прикладі для чоловіка така зона складає 140-158 уд/хв., а для жінки – 134-150 уд/хв.

Для молодих жінок середнього й низького рівня фізично підготовки у віці 19-25 років оптимальним фізичним навантаженням з оздоровчим напрямом володіють комплекси вправ класичної аеробіки низької ударності, що виконуються з інтенсивністю, що відповідає темпу музики 135-138 акц/хв. На заняттях степ і тай-бо аеробікою з

оздоровчим напрямом найбільш оптимальним є їх музичних супровід в темпі 130-135 акц/хв. Подальше підвищення темпу музики призводить до зниження тренувального навантаження. Причина такого зниження полягає, передусім, у зменшенні амплітуди виконання вправ за рахунок підвищення їх темпу.

Оптимальна тривалість тренувального навантаження в оздоровчій аеробіці більшістю спеціалістів-практиків приймається за 60 хвилин. При середньому темпі музичного супроводу 135 акц/хв за 60 хвилин тренування ті, хто займається виконують 7200 рухів. Це 50-60 вправ із загальною кількістю повторів 320-400 разів.

Від інтенсивності фізичного навантаження в складній залежності знаходиться й тривалість занять в кожен період тренування. Оптимальна кількість тренувальних занять з оздоровчим напрямом в тижневому циклі повинна бути не менш, ніж три (для людей будь-якого віку).

При підготовці до занять викладач заздалегідь планує фізичне навантаження, але його корегування також необхідне на самому тренуванні. Тренер повинен бачити всіх, хто займається (стояти лицем до них) і помічати ознаки перенапруження чи недостатнього навантаження, а також уміти визначати ознаки недостатнього відновлення після окремих вправ. Такими ознаками можуть бути: ЧСС, частота дихання, значне потовиділення, почервоніння чи збліднення шкірних покривів, порушення техніки чи координації рухів. При фіксації таких ознак необхідно внести зміни в навантаження: відповідно знизити чи підвищити темп рухів, зменшити чи збільшити амплітуду рухів, перейти на низьку чи високу інтенсивність рухів.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 86-88.