



Катерина Шапар, ЗМС України, старший викладач
Ольга Коломєйцева, старший викладач
Київський національний університет культури і мистецтв
Київ, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЗА ЧСС ПРИ ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ

Вступ. В даний час у студентів ЗВО у фізкультурно-оздоровчій діяльності одну з лідируючих позицій за популярністю займає фітнес - аеробіка. Одна з причин такої популярності полягає у великій різноманітності її видів: класична, степ, тай-бо, кік-бо та багато інших.

Однак така різноманітність аеробіки створює і певні методичні проблеми в дозуванні фізичного навантаження, так як перераховані вище види істотно відрізняються один від одного за багатьма показниками, і насамперед за величиною тренувального впливу, яке вони надають на організм студентів.

Мета дослідження. Виявити оптимальне фізичне навантаження для студенток 18-20 років ЗВО під час проведення занять з Фітнес-Аеробіки.

Методи дослідження. У педагогічному експерименті взяли участь 20 студенток віком 18–20 років, які мають середній рівень функціональної підготовленості за показниками максимального споживання кисню (МПК = 30 – 35 мл/кг/хв). Суть експерименту полягала в тому, що послідовно протягом трьох тижнів проводили три заняття в одному тижневому циклі (понеділок, середа, п'ятниця) в один і той же час (16 - 17 год). Загальна тривалість кожного – 60 хв, включаючи розминку. Студентки виконували комплекс вправ середньої складності: першого тижня - класичної аеробіки, другого - степ аеробіки, третього - тай-бо аеробіки. У кожному тижневому циклі темп музичного супроводу від заняття до заняття поступово підвищувався: на першому занятті – 120 - 125 акц./хв; на другому – 125 – 130 акц./хв; на третьому – 130 – 135 акц./хв. Протягом усього часу занять у випробуваних фіксували частоту серцевих скорочень (ЧСС). Програмне забезпечення дозволяє визначити мінімальну, максимальну і середню ЧСС; сумарна кількість серцевих скорочень за заняття; витрату енергії у ккал.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати, що характеризують динаміку основних статистичних показників ЧСС студенток 18–20 років, залежно від темпу виконання різних видів аеробіки. Вони свідчать, що середня величина ЧСС при виконанні комплексу вправ класичної аеробіки, що гармонійно поєднує в собі фізичне навантаження на різні частини тіла, протягом всього заняття у піддослідних була найвищою за середнього темпу музики (135 - 140 акц./хв). З подальшим підвищенням темпу музичного супроводу цей показник зменшився і став практично рівним найнижчому темпу музики (125 – 130 акц./хв).

При виконанні студентками комплексу вправ степ-аеробіки, яке вважається найбільш фізично важким, протягом 60 хв. занять середня величина ЧСС при різному темпі виконання вправ була значно вищою, ніж на заняттях класичною аеробікою. Причому найвищий показник середньої ЧСС (150,4 уд./хв) зафіксовано за мінімального темпу музики до 135 акц./хв). З подальшим підвищенням темпу музичного супроводу до 135 – 140 акц./хв ЧСС зменшилася в середньому на 15,5 уд./хв. Тобто встановлена залежність ЧСС від темпу музики має практично негативну лінійну характеристику. Єдина статистична характеристика ЧСС, яка збільшується одночасно із зростанням темпу музичного супроводу, – стандартне відхилення середніх величин.

Аналогічна картина спостерігалася і при виконанні випробуваним комплексом вправ тай-бо-аеробіки. Проте середні показники ЧСС під час занять тай-бо за різного темпу музичного супроводу були значно нижчі, ніж, які зафіксовані щодо не лише степ-аеробіки, а й класичного її виконання. Середня величина ЧСС у студенток протягом усього заняття була найвищою за мінімального темпу музики до 130 акц./хв. З подальшим підвищенням темпу музичного супроводу цей показник хоч і незначно, але зменшувався, при цьому середня мінімальна та максимальна ЧСС найбільших своїх значень досягла під час виконання вправ у середньому темпі (130 – 135 акц./хв).

Висновки. Виявлено залежність середньої величини ЧСС студенток, які мають середній рівень функціональної підготовленості, при заняттях різними видами аеробіки з поступово зростаючим темпом музичного супроводу.

1. Виявлена залежність величини ЧСС від темпу музичного супроводу на заняттях класичною



аеробікою дозволяє стверджувати, що для студенток 18 – 20 років середнього рівня функціональної підготовленості оптимальним фізичним навантаженням оздоровчої спрямованості мають комплекси вправ середньої складності, що виконуються з інтенсивністю, відповідною 130 акц./хв;

2. При заняттях тай – бо – аеробікою найбільш оптимальним є їх музичний супровід у темпі 125 – 130 акц./хв. Подальше підвищення темпу музики призводить до зниження досліджуваного показника. Причина такого зниження полягає насамперед у зменшенні амплітуди виконання вправ за рахунок підвищення їх темпу, а отже, і фізичного навантаження.

3. Отримані результати прийнятні для досліджуваної категорії осіб і не претендують на їхнє універсальне поширення. Однак запропонований підхід до оптимізації фізичного навантаження на заняттях фітнес-аеробікою цілком може бути використаний у роботі з різним контингентом, незалежно від його віку.

Список використаної літератури:

1. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3–7;
2. Данілова І.В., Лабскір В.М. Обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять // Харківський ДІФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків, 1998. Вип.1. С.13-15;
3. Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. «Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки»: навч.-метод. посібник. Запоріжжя; ЗНУ, 2006. С.67;