

Секція: Фізичне виховання і спорт

Дмітрієва Ніколь Субханівна

студентка

ПВНЗ «Міжнародний науково-технічний університет

імені академіка Юрія Бугая»

м. Київ, Україна

УМОВИ ДОСЯГНЕННЯ ПОЗИТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ЗРУШЕННЯ ВІД ЗАНЯТЬ КЛАСИЧНОЮ АЕРОБІКОЮ

Зараз ефективність класичної аеробіки загально визнана. Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, що продовжуються відносно довго і зв'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його постачанні. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом або позитивними фізичними зрушеннями.

Ось деякі такі зрушення:

- загальний обсяг крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина виявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні;
- обсяг легень збільшується, а деякі дослідження пов'язують зростання обсягу легень з більш високою тривалістю життя;
- серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю;
- підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності, відношення загальної кількості холестерину до ЛВП знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу;
- зміцнюється кісткова система;
- аеробіка допомагає впоратися з фізичними й емоційними стресами;
- підвищується працездатність.

Мета цього дослідження полягає у тому, щоб визначити, якими є умови досягнення позитивного фізичного зрушення від занять класичною аеробікою.

В даній роботі використовувалися такі методи дослідження, як порівняльний аналіз, системний аналіз, контекст-аналіз.

У загальному виді заняття аеробікою складається з наступних основних фаз: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження [4].

Розминка має велике значення, але, на жаль її часто ігнорують, результатом чого є розтягання м'язів. У розминки дві цілі: по-перше, розігріти м'язи спини і кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих скорочень так, щоб плавно підвищувати пульс до значень, що відповідають аеробній фазі.

При розминці виконують легке навантаження протягом 2-3 хвилин. Велике значення мають вправи на розтягування, наприклад нахили. Звичайно при розминці використовують комплекс вправ для розтягування, призначені для запобігання хвороб у попереку.

Друга фаза тренування є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті вправи, що складають програму аеробіки. Що стосується обсягу навантаження, зовсім не обов'язково займатися п'ять разів у тиждень. Нерозумно змушувати себе викладатися так часто, тому що втома, яка накопичилася, може привести до травм м'язів і суглобів.

Дуже важливо правильно виконувати аеробні вправи, мова йде про безпеку занять. Аеробіка – це навантаження, що збільшують частоту подиху і серцевих скорочень, не порушуючи рівноваги між споживанням і використанням кисню, при цьому навантаження виконуються не з максимальними зусиллями протягом досить тривалого періоду часу. На думку фахівців для того щоб домогтися більшого ефекту, необхідно

займатися з інтенсивністю, що забезпечує частоту серцевих скорочень 65-80% від максимальної [1].

Потрібно навчитися визначати пульс, спочатку в стані спокою. Якщо трохи потренуватися, можна швидко освоїти цю нескладну процедуру. Необхідно знати максимальну частоту серцевих скорочень. Для двадцятилітньої дівчини це 200 уд/хв. Значить оптимальний пульс для занять аеробікою складає 140-160 уд/хв. Таку частоту пульсу необхідно підтримувати безупинно принаймні 20 хвилин занять. Якщо займатися з такою інтенсивністю 4 рази в тиждень, то досить швидко відчувається тренувальний ефект: поліпшується підготовленість, зміцнюється серце. Відмінним засобом перевірки інтенсивності навантаження є тест «розмовою». Якщо під час аеробіки ви можете продовжувати розмову, значить інтенсивність припустима. Якщо ви збиваєтеся з подиху і не здатні підтримати розмову, – навантаження вище припустимого.

Третя фаза занять аеробікою займає мінімум п'ять хвилин; протягом усього цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень.

Найважливіше після аеробіки – продовжувати рухатися, щоб кров могла циркулювати від ніг до центральних судин. Кожний, хто різко припиняє виконання напруженої фізичної вправи, наражає на небезпеку своє серце і грає зі смертю. Діяльність серцево-судинної системи може порушитися, оскільки кровоплин сповільнюється скоріше, ніж скорочення серця. Ось чому необхідна правильна затримка після кожного заняття. Основний її принцип – ніколи не закінчувати вправу різкою зупинкою. Падіння артеріального тиску повинне бути поступовим. Завершивши основну, саму напружену частину заняття, потрібно дотримуватись наступних вимог:

- не стояти на місці без руху, навіть у той момент, коли вимірюється пульс;

- не сідати.

Остання фаза заняття аеробікою, що повинна продовжуватися не менш 10 хвилин, включає рухи, що зміцнює м'язи і розвиває гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду чи силова гімнастика (віджимання, присідання, підтягування чи будь-яку іншу силову вправу) цілком відповідають призначенню цього етапу. Одна з основних причин, яка спонукає займатися силовою гімнастикою, полягає в тому, що вона збільшує силу і міцність кісток і суглобів, а це робить людину менш підданам травмам під час аеробної фази.

При самому дотриманні рекомендованого часу для всіх чотирьох фаз аеробне тренування займе не менше 40 хвилин [2].

Велике значення має покриття підлоги в залі. Ідеально якщо між підлогою (дошками) і покриттям є невеликий повітряний проміжок. Це робить підлогу пружною, що, природно, охороняє від травм.

Приміщення, де проводяться заняття, повинне бути просторим.

Інструктор повинен бути професійний і часто звертатися до тих, хто займається під час уроку, – індивідуальний підхід на заняттях теж грає дуже велику роль.

Групи повинні бути підібрані з урахуванням фізичної підготовленості, тобто приблизно однорідними.

Програма повинна бути підібрана таким чином, щоб ті, хто займаються, поступово звикали до безупинного навантаження і витримували його без особливої напруги. Виконувати вправи потрібно легко, без різких рухів [3].

У висновку варто відмітити, що систематичні заняття класичною аеробікою позитивно відображаються на стані здоров'я людини. Щоб заняття приносили користь, а також для уникнення травм, необхідно дотримуватись послідовності основних фаз: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження. При розминці виконують легке

навантаження протягом 2-3 хвилин. Друга фаза тренування є головною для досягнення оздоровчого ефекту. Для того щоб домогтися більшого ефекту, необхідно займатися з інтенсивністю, що забезпечує частоту серцевих скорочень 65-80% від максимальної. Третя фаза занять аеробікою займає мінімум п'ять хвилин; протягом усього цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень. Остання фаза заняття аеробікою, що повинна продовжуватися не менш 10 хвилин, включає рухи, що зміцнюють м'язи і розвиває гнучкість.

Література

1. Впровадження методикі занять аеробікою зі спеціальними медичними групами (сміг) щодо забезпечення ефективності процесу оздоровлення / Шепеленко Т.В., Буц А.М., Луценко Л.С. HEALTH, SPORT, REHABILITATION. - №1. – 2015. – С. 111-113 [Електронний ресурс]. – Електронні данні. – [?], 2018. – Режим доступу: <http://sportsscience.org/index.php/health/article/view/301>. Заголовок з екрану. – Останнє оновлення: 25.07.2018.
2. Касевич Н.М. Практикум з сестринської справи. Навчальний посібник. – К.: Здоров'я, 2008. – 464 с.
3. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для ДЮСШ / Міністерство молоді та спорту України, Українська федерація гімнастики, Технічний університет зі спортивної аеробіки – К, 2014. – 64 с. [Електронний ресурс]. – Електронні данні. – [?], 2017. Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/media/2015/07/23/7/Programa_dlya_DUSSh_2014_AEROBIKA. Заголовок з екрану. – Останнє оновлення: 11.09.2017
4. Эдвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 366 с.