

ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНОЮ АЕРОБІКОЮ У ЖІНОК 20-35 РОКІВ

ТУПЧІЙ НАТАЛІЯ

Український державний університет фізичного виховання і спорту

У наш час аеробіка є однією з найпопулярніших форм занять, особливо у жінок першого зрілого віку. Зараз цей вид рухової активності розвивається, з'являються нові його різновиди. Однак, при появі глибоких і всебічних досліджень про вплив фізичних вправ, яких як біг, ходьба, плавання аспекти оздоровчого ефекту аеробіки вивчено недостатньо. При сучасному ритмі розвитку аеробіки, зростання її популярності серед жінок, питання вивчення оздоровчої ефективності занять здобуває важливу актуальність.

У зв'язку з цим нами для вивчення ефекту танцювальної аеробіки здійснено обстеження 12 жінок першого зрілого віку з використанням методів оцінки морфо-функціонального статусу, фізичної працездатності, ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

У результаті досліджень встановлено погіршення показників фізичного стану за минулий рік у жінок 20-35 років, які раніше не займалися фізичною культурою. При мінімальному ризику розвитку серцево-судинних захворювань та відсутності відхилень у сані морфо-функціонального статусу, у 60% обстежених жінок було відзначено низький рівень фізичного стану за рахунок зниження фізичної підготовленості і працездатності.

Оцінка кумулятивного ефекту 3-х місячних занять танцювальною аеробікою виявила статистично визначні якісні зміни у різноманітних системах організму, які виявились у покращенні фізичної підготовленості, працездатності, морфо-функціонального статусу, нормалізації діяльності серцево-судинної системи. Це свідчується результатами статистичної обробки непараметричними методами. У той же час, у цілому в групі, 3-х місячний срок занять був недостатнім для статистично визначених кількісних змін рівня фізичного стану і його підвищення до більш високого.

Аналіз індивідуальних даних розвитку кумулятивного ефекту занять танцювальною аеробікою виявив його неоднозначність. У жінок з низьким рівнем фізичного стану зареєстровані більш виражені кількісні зміни показників фізичного стану, в порівнянні з жінками, які мали більш високий рівень. На основі цього зроблено висновки, які свідчать про адекватність програми, що аналізується для осіб з низьким та нижче середньо-

го рівнем фізичного стану і недостатньої ефективності для осіб високим та вище середнього рівнем фізичного стану.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ

ТАРАН ЮЛІЯ

Український державний університет фізичного виховання

Особливістю сучасних видів фітнес-програм є наявність гучних назв, музичного супроводу, оригінальність методик і емоційність занять, що сприяє залученню до них широкого кола населення. Для підвищення мотивації до регулярних і систематичних занять, крім зовнішньої привабливості, необхідно враховувати їх оздоровчу цінність, яка визначається характером впливу на організм. Складність рішення цієї проблеми обумовлюється відсутністю об'єктивних критеріїв оцінки ефективності занять.

На основі вивчення морфо-функціонального статусу, рівні фізичної працездатності і підготовленості нами була розроблена система оцінки фізичного стану, яка являла собою шкалу з п'яти рівнів і дозволила виявити характер змін, обумовлених заняттями танцювальною аеробікою, степ-аеробікою і програми, яка поєднувала в тижневому циклі обидва види занять (комбінована програма).

Усі три програми здійснювали оздоровчий вплив, який проявився в нормалізації морфо-функціональних показників (маси тіла, пропорцій частин тіла, ЧСС, АТ в спокої), підвищенні рівня фізичної працездатності (PWC 170, МПК), покращенні суб'єктивних відчуттів. Специфіка оздоровчого ефекту полягала в особливостях впливу цих програм на окремі показники фізичного стану. Заняття степ-аеробікою більш виражено впливали на гемодинамічні показники і рівень спритності. Танцювальна аеробіка сприяла розвитку гнучкості, швидкісно-силових можливостей і координації. На заняттях за комбінованою програмою підвищення працездатності відбувалося за рахунок покращення метаболічних показників фізичної працездатності і морфологічного статусу, швидкості рухів. За іншими показниками результати тих, що займалися за цією програмою знаходились в діапазоні між значеннями аналогічних показників жінок, які займалися танцювальною і степ-аеробікою, що свідчить про поєднання ефектів танцювальної і степ-аеробіки в заняттях, які проводилися згідно комбінованої програми.

Було відзначено недостатній вплив занять степ-аеробікою і за комбінованою програмою на розвиток м'язів черевного пресу і усіх видів про-