

Обхвати плеча залишилися незмінними. У другій групі найвищий показник зниження обхватів виявлений на талії – 1,8 см (тобто на 2,35%), на стегнах – 1,7 см (1,71%), гомілці – 0,3 см (0,82%). Найменше зниження показника виявлене на сідницях – 0,4 см (0,38%), грудній клітині – 0,7 см (0,76%). Цікаво, що обхват плеча в даній групі збільшився на 0,2 см (0,68%). Аналізуючи викладені вище дані, підсумуємо, що максимальне зниження показників виявлене в обох групах на талії, стегнах та гомілці. Однак, у першій групі зареєстроване більше зниження показників, ніж у другій, а в середньому воно вище на 0,32%.

Під впливом фізичних навантажень зменшилась і товщина шкірожирових складок. У першій групі максимальне зниження показника виявлене на шкірожировій складці живота – 0,64 см (1,5%), боковій поверхні живота – 0,27 см (0,95%), грудях – 0,24 см (0,91%) та на сідницях – 0,22 см (0,81%). Менш виражене зниження показників зареєстроване на шкірожировій складці задньої поверхні плеча – 0,21 см (0,77%), під лопаткою – 0,18 см (0,59%), на передній поверхні стегна – 0,20 см (0,52%) та на передній поверхні плеча – 0,04 см (0,25%). У другій групі максимальне зниження показника виявлене на шкірожировій складці живота – 0,41 см (1,04%), боковій поверхні живота – 0,25 см (0,97%), грудях – 0,15 см (0,62%), задній поверхні плеча – 0,21 см (0,85%) і паховій ділянці – 0,2 см (0,8%). Мінімальні значення були зареєстровані на гомілці – 0,19 см (0,6%), передній поверхні стегна – 0,2 см (0,52%) і під лопаткою – 0,11 см (0,4%). Як бачимо в обох групах максимальне зниження товщини шкірожирових складок виявлене на животі, боковій поверхні живота, грудях та паховій ділянці. Однак, у другій групі зниження товщини складок є менше на 0,44%, ніж у першій. Оскільки зниження обхватних розмірів і товщини шкірожирових складок більш виражене у першій групі, то можна припустити, що тренувальне навантаження у цій групі було вищим, ніж у другій а також можливо, що вправи для зміцнення м'язів стегон, черевного пресу та сідниць є більш енергоємним ніж вправи для зміцнення м'язів плечового поясу і спини. Наші дослідження призвели до таких висновків: 1. Навантаження на окремі ділянки тіла не сприяють утилізації жиру на цих ділянках; 2. Утилізація жиру залежить від особливостей соматотипу.

COMPARING ANALYSIS OF INFLUENCE PHYSICAL EXERCISES ON THE MORFOLOGICAL DATA OF WOMEN OF 27-36 AGE

OLGA LETIY

National university physical education and sport of Ukraine

In the paper an issue has been considered connected with the influence of local exercises on the separate body part. It is established that physical loading on the separate body part do not contribute to fat utilization in this part. This loading influences on fat utilization in the body as a whole.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРІВНЯЛЬНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

ОЛЕНА ГУБАРЄВА

Національний університет фізичного виховання і спорту України

1. Актуальність.

В сучасних умовах науково-технічного прогресу та зв'язаними з ним екологічними проблемами, гіподинамією, стресами, велику увагу вчених, медиків, педагогів притягують питання здоров'я й здорового способу життя.

Слово "health" (здоров'я) походить від англійського "whole" (хул – цілий, цілісний), що означає завершеність, досконалість організації, тобто життяву надійність, гармонію функцій, енергію та свободу від будь-якого напруження, скутості.

Хвороба ж – це порушення цілісності втрата здатності чинити опір зовнішнім і внутрішнім чинникам впливу на організм.

За твердженням Г. Шелтона будь-яка хвороба є хворобою усього організму. Тому потрібен комплексний вплив на організм прикладних методів.

Все більш зростає роль засобів, методів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, до числа основних з них відносяться різні види рухової активності [1,2,9].

Найбільшою популярністю серед жінок користуються види оздоровчої гімнастики: аеробіка [7], ритмічна гімнастика (РГ) [5], шейпінг [3], каланетика [8], атлетична гімнастика, фітнес та інші [2,10].

Різноманітність існуючих напрямів не полегшує, а ускладнює вибір тих, що займаються. У той же час через відсутність науково-методичного обґрунтування перелічених вище видів оздоровчої гімнастики не використовуються в повній мірі ті позитивні моменти, які є в кожному з них.

2. Методологія.

При проведенні досліджень в якості часткової гіпотези лежало припущення про те, що кожна методика корисна, має спеціалізований напрямок і оздоровчий ефект.

Для вирішення завдання порівняльної ефективності використовувались методи: аналіз методичної та спеціальної літератури, відеоматеріалів та комп'ютерних програм, педагогічні спостереження, пульсометрія (прилад спорттестер "Polar Electronics", Фінляндія).

У експерименті з спорттестером брали участь 14 жінок (віком 20-35 років), середнього та вищого рівня фізичного стану, що займаються різними видами оздоровчої гімнастики. Дослідження проводились на базі УДУФВС, м.Київ.

3. Результати досліджень.

Було проведено педагогічний аналіз 80 занять, 20 відео та 3 комп'ютерних програми (більше 100 годин). Проаналізовано 19 занять (спорттестер "Polar Electronics") з аеробіки, ритмічної гімнастики, шейпінгу, каланетиці (більше 13 годин), кількість вимірів частоти серцевих скорочувань (ЧСС) - 2880.

Аеробіка – це один із найбільш широко розповсюджених та різноманітних видів рухової активності, яка має більш ніж 100 напрямків (швидка ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, плавання, танцювальна аеробіка та інші) [1,9].

Основною особливістю аеробіки є наявність аеробних вправ.

Аеробні вправи примушують працювати м'язи досить інтенсивно, щоб споживати багато кисню, але не у такій мірі, щоб це перевищувало можливості серця і крові щодо транспортування.

Головним критерієм аеробних вправ є їх тривалість та регулярність [2,6]. Щоб досягти тренувального ефекту, треба виконувати аеробні вправи, які використовують в роботі м'язи нижньої частини тіла, безперервно протягом як мінімум 12 хвилин при частоті пульсу в інтервалі 60-80 % від формули (220-вік) ЧСС максимальна (ЧСС макс.) [1].

Засновницею танцювальної аеробіки вважається американська кіноактриса Джейн Фонда, яка демонструвала на телеекрані комплекси гімнастичних вправ в зв'язку з танцювальними елементами, що виконувались інтенсивно під сучасну музику, без пауз для відпочинку [7].

Танцювальна аеробіка в залежності від стиля музикального супроводу та набору характерних хореографічних рухів, має багато стилевих напрямків (Hip-hop, City Jam, Cardio-Funk, Latin-Dance, Box Aerobic, Karate Aerobic), з використанням додаткових предметів (Step, Slide, Pump), з виконуванням у воді (Aqua-aerobics) [2,4,10].

За інтенсивністю заняття розділяються на низько інтенсивні (Low impact), високоінтенсивні (High impact) та комбіновані (High-low impact).

Аналіз вправ аеробіки підтвердив тренувальний ефект впливу на серцево-судинну систему: середня ЧСС – 130-157 уд/хв. (65-78,5 % ЧСС макс.), яка підтримується протягом 16-40 хвилин (35-69 % роботи у аеробній зоні від загального часу занять), пульсова вартість – (ЧСС \times t) – 7789-9420 (за 1 годину).

Незважаючи на те, що середня ЧСС входить до цільового діапазону (60-80 % ЧСС макс.), навантаження у аеробіці не завжди рівномірне (мал. (1,2)).

Так пульсовий розмах (X макс. – X мин.) складав на уроці інтервального тренування Джейн Фонди – 36 уд., на уроці High impact – 67 уд., що складає 24-35,8 % ЧСС макс.

Часто заняття (особливо High impact) проводяться у змішаному аеробно-анаеробному режимі, коли ЧСС може досягати максимальних значень – 187-195 уд/хв. (93-97,5 % ЧСС макс.).

При заняттях Low impact ЧСС може не досягати цільового діапазону (мал. 1(2)): середня ЧСС – 108 уд/хв., 23 % роботи у аеробній зоні від загального часу занять, пульсова вартість – 6491 (за 1 годину).

У цьому випадку тренувальний ефект досягається за рахунок зростання обсягу навантаження (частоти, тривалості занять).

Ритмічна гімнастика (РГ) – це назва, під якою аеробіка спочатку з'явилась у нашій країні. Змістом РГ є різноманітні, прості за технікою виконання фізичні вправи (загального розвитку, танцювальні та інші), які виконуються у супроводі ритмічної музики [2].

Аналіз 6 комплексів РГ показав схожість тренувального ефекту із заняттями аеробікою:

Середня ЧСС – 122-155 уд/хв. (60-77,5 % ЧСС макс.), пульсова вартість – 7320-9300 (за 1 годину).

На відміну від занять аеробікою час комплексів РГ коротший – від 12 до 36 хвилин, а інтенсивність навантаження вища, змішаний аеробно-анаеробний режим (51-69 % роботи в анаеробній зоні, 31-49 % роботи в аеробній зоні).

Комплекси РГ характеризуються неоднорідністю засобів, що підтверджується великим пульсовим розмахом – 32-78 уд. (21-45,5 % ЧСС макс.).

Недоліком танцювальної аеробіки та ритмічної гімнастики є висока травмонебезпека, особливо нижньої частини тіла (нижні кінцівки).

Шейпінг – методика розроблена у Санкт-Петербурзі, яка поєднує засоби аеробіки та атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять. Головна мета – формування красивої жіночої фігури, усунення недоліків будови тіла [3].

Аналіз занять шейпінгом показав, що вибір засобів, інтенсивність тренування залежить від цілей і часто визначається авторською методикою викладача.

Так у групі шейпінгу № 1 спостерігалась висока інтенсивність: середня ЧСС – 165+8 уд/хв. (82,5-87 % ЧСС макс.), пульсова вартість – 9900 (за 1 годину), пульсовий розмах - 70 уд. (36,3 % ЧСС макс.), пікова навантаженість з регулярним виходом у анаеробну зону (65-75 % роботи у анаеробній зоні) (мал. 2(1)). Корекція фігури здійснюється за рахунок зростання м'язової маси тіла при роботі в анаеробному режимі.

У групі шейпінгу № 2 середня ЧСС складала 148+9 уд/хв. (74-77 % ЧСС макс.), пульсова вартість – 8939 (за 1 годину), (29 % ЧСС макс), більш ніж 70 % заняття виконувались у діапазоні ЧСС - 65-75 % ЧСС

макс., що відповідає аеробному режиму навантаження (мал. 2(2)). Корекція фігури здійснюється за рахунок зниження ваги і спалювання жиру у аеробному режимі [6].

Каланетика – гімнастика Калан Пінкней, американської балерини, спрямована на корекцію фігури. Засоби тренування – фізичні вправи на основі статичного напруження та розтягування різних груп м'язів [2,8].

Аналіз заняття каланетикою показав її низьку інтенсивність: середня ЧСС – 74 уд/хв. (43 % ЧСС макс.), пульсовий розмах – 43 уд., пульсова вартість – 4451 (за 1 годину), 45 % роботи у зоні спалювання жирів (50-60 % ЧСС макс.), 55 % роботи у зоні стабілізації здоров'я (< 50 % ЧСС макс.) (мал. 1(3)).

Негативним моментом каланетики являється її недостатній вплив на функції кардіо-респіраторної системи.

4. Висновки.

1. Аеробіка переважно спрямована на тренування витривалості, підвищення функціональних можливостей організму, зниження жирового компоненту.

2. Ритмічна гімнастика поряд з покращенням функціонального стану тих, що займаються, ефективно впливає на суглоби, закріплює м'язовий апарат, поліпшує поставу, гнучкість, координаційні здібності.

3. Шейпінг, каланетика впливають переважно на опорно-руховий апарат, спрямованні на корекцію фігури.

Найбільша ефективність досягається при поєднанні динамічних, статичних вправ, вправ на розтягування, анаеробного (на зростання м'язової маси) і аеробного (на зниження жирового компоненту) режимів тренування.

Рекомендації.

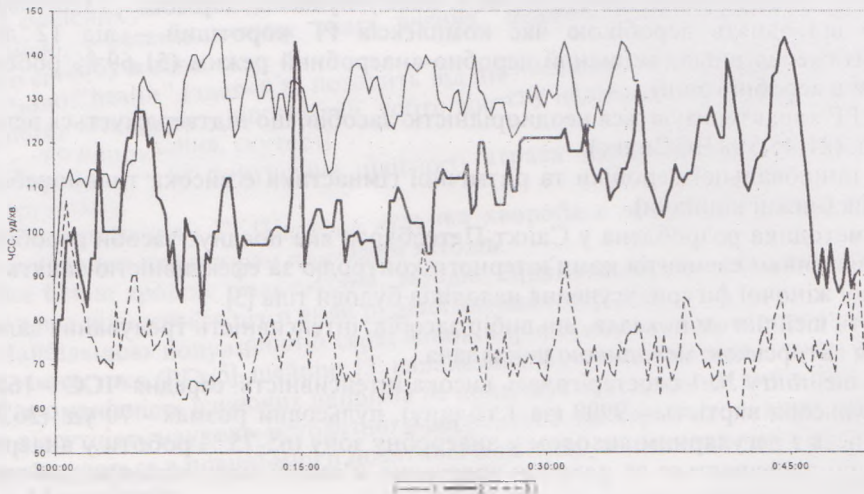
Всі вище перелічені методики корисні, характеризуються широким вибором засобів і методів, які мають ефективний оздоровчий результат.

Кожна методика має спеціалізовану спрямованість, тому для всестороннього впливу на тих, що займаються не можна обмежуватися вибором тільки однієї з них.

Найбільш ефективним являється комплексне використання засобів і поєднання різних видів гімнастики.

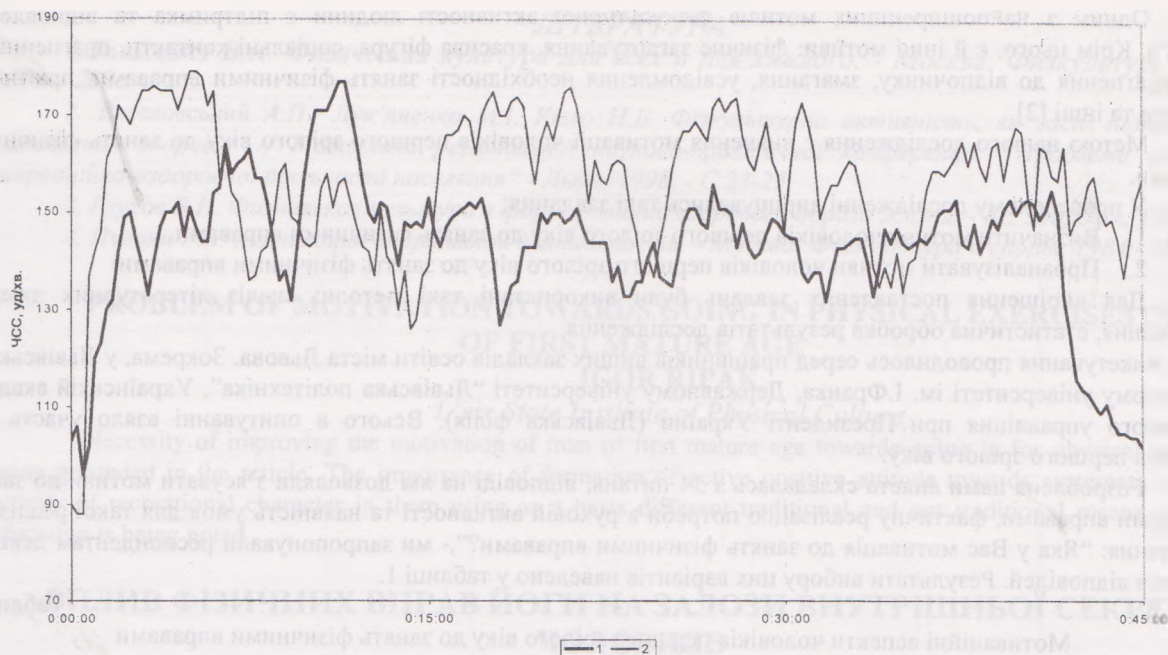
ЛІТЕРАТУРА:

1. Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия. –М.: Физкультура и спорт, 1989. –224 с.
2. Овчинникова Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. –К.: Олімпійська література. –1998. –24 с.
3. Система "Шейпинг" / Разр. Э.В. Земцовский, О.К. Химич, И.В. Прохорцев. –Л.: Ассоциация шейпинга. – 11 с.
4. Современное состояние массовых оздоровительных систем: Методическое пособие / Подг. Е.С. Губарева. –Донецк, 1996. –37 с.
5. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. –К.: Рад. Школа, 1990. –254 с.
6. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. –К.: Олимпийская литература. –1997. –500 с.
7. Фонда Джейн. Моя аэробика // Физкультура и спорт. –1984. -№ 9. –С. 24-25; № 10. –С. 19-20; № 12. –С. 19-20.
8. Callan Pickney / Calanetics /. –Munche, 1991. –192 s.
9. Jennifer Wade / Personal Training/ Fitness – fur ein neues Lebensgefuhl /. –Munche, 1996. –160 s.
10. Network for Fitness Professionals, -Australia –1998. -№ 1,3.



Мал. 1 Дінаміка ЧСС на заняттях:

1) аеробікою Д.Фонди, 2) Cardio Funk, 3) каланетикою.



Мал. 2 Динаміка ЧСС при заняттях шейпінгом:

- 1) методика №1;
- 2) методика № 2.

RESEARCH OF COMPARATIVE EFFECTIVENESS DURING EXERCISING OF DIFFERENT KINDS OF FITNESS TRAINING

OLENA GUBAREVA

Research of the effectiveness of fitness training with different kinds of gymnastics shows, that every method has it's own training and fitness effect.

The main aim of aerobics is training of cardio-vascular system, the development of endurance, coordination.

The main aim of bodyshaping, callanetics is the correction and removal of defects of the figure.

Every method has specialized orientation, therefore in fitness training is not enough to use only one of them.

The combination and complex utilization of different kind of gymnastic exercises will help to improve the quality of fitness training.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

ІГОР РІПАК

Львівський державний інститут фізичної культури

В основі утвердження здорового способу життя лежить оздоровча і профілактична робота, побудована на потребах людини у фізичному загартуванні. Оскільки найважливішим елементом здорового способу життя виступає оптимальний руховий режим, який включає заняття фізичними вправами. В процесі занять фізичними вправами задовольняються природні потреби людини у руховій активності, що дає змогу оптимізувати фізичний стан і розвиток організму згідно закономірностей зміцнення здоров'я, а також задовольнити потреби культурного, естетичного, морального характеру [1]. Отже, фізичні вправи реально виступають як засіб формування основ здорового способу життя. Формуючим і спрямовуючим початком будь-якої діяльності є її мотивація.

Проблема мотивації до занять фізичними вправами є актуальною, оскільки заняття фізичними вправами мають оздоровчий ефект, сприяють розвитку рухових здібностей людини, підвищенню фізичної підготовленості.

Якщо розглядати мотиви до занять фізичними вправами як мотиви специфічної діяльності людини, то їх умовно можна поділити на такі категорії: мотиви, що ґрунтуються на прагненні до здорового способу життя та мотиви, що ґрунтуються на суб'єктивній оцінці стану свого здоров'я [3].