

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Харківська державна академія культури

ТЕНДЕНЦІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА У КОНТЕКСТІ КУЛЬТУРНО-ОСВІТНІХ ПРОЦЕСІВ

Збірник наукових праць
І Всеукраїнської науково-практичної конференції

23-25 травня 2024 року



Полтава -2024

йому знижують підсумкову суму балів на один. В оригінальному та довільному танцях дозволено використання музики з вокалом. Але найголовніше в танцювальних композиціях - наявність ритмів, щоб судді могли оцінити катання танцюристів у такт музиці.

Синиця Т.О., кандидат фізичного виховання, доцент
*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка».*

РЕГУЛЮВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ

Сьогодні оздоровча аеробіка є одним із найпопулярніших та найдоступніших напрямків оздоровчої фізичної культури. Бажання людей постійно займатися оздоровчою аеробікою залежить від кваліфікації спеціалістів та, особливо, від отримання оздоровчого ефекту. Для досягнення необхідного оздоровчого ефекту найголовніше – регулювати навантаження занять. Фізичне навантаження – це рухова активність людини, яка впливає на зміну енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на більш високому, ніж у стані спокою, рівні [1;2].

Регулювання навантаження під час занять з оздоровчої аеробіки залежить від низки факторів: темпу виконання рухів, величини їх амплітуди, величини прискорення, координаційної складності рухів, використання предметів та обтяжень, психічної напруженості в період виконання вправ.

Під час занять з оздоровчої аеробіки тренер повинен враховувати можливості всіх осіб, бо в однієї і тієї самої особи, особливо у жінок, реакція на навантаження може бути різною. Це залежить від таких факторів, як: періоду менструального циклу, клімаксу, нестійкої психологічної ситуації, змін метеорологічних умов тощо. Для уникнення негативних побічних ефектів у

процесі занять проводять систематичні спостереження за самопочуттям (симптомами) тих, хто займається [3].

Одним з головних засобів (способів) регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою вважається дотримання правильної амплітуди рухів. Так, у підготовчій частині заняття виконуються рухи оздоровчої аеробіки середньої і нижче середньої амплітуди, рухи руками не піднімаються вище плечового поясу. Основна частина заняття включає рухи вище середньої та високої амплітуди. Заключна частина заняття передбачає значне зменшення амплітуди рухів до рівня нижче середнього [4].

Окрім зміни амплітуди рухів, регулювання навантаження можна здійснювати за рахунок складно-координаційного поєднання рухів ногами та руками, використання підскоків, стрибків і бігу, зміни темпу музики та швидкості виконання рухів під неї.

Також існують зони інтенсивності м'язової роботи під час занять оздоровчою аеробікою, яких слід дотримуватися [1]:

1. Дуже легка м'язова робота – мінімально допустима довжина кроків при ходьбі; без рухів рук (руки на поясі); вище середнього темп музики (110 - 130 муз. акц./хв) та швидкість виконання рухів під неї.

2. Легка – мінімально або середньо допустима довжина кроків при ходьбі; рухи рук малої амплітуди; вище середнього темп музики (120 - 130 муз. акц./хв) та швидкість виконання рухів під неї.

3. Помірна – середньо допустима довжина кроків при ходьбі; середня амплітуда рухів рук; швидкий темп музики (130 - 140 муз. акц./хв) та швидкість виконання рухів під неї.

4. Помірно-складна – вище середнього допустима довжина кроків при ходьбі (переважно) та підскоках; середня та велика амплітуда рухів рук; координаційне поєднання рухів ніг та рук; швидкий темп музики (130 - 140 муз. акц./хв) та швидкість виконання рухів під неї.

5. Складна – максимально допустима довжина кроків при ходьбі, підскоках, стрибках та бігу; середня та велика амплітуда рухів рук; складно-

координаційне поєднання рухів ніг та рук; швидкий темп музики (130 - 140 муз. акц./хв) та швидкість виконання рухів під неї.

6. Дуже складна – максимально допустима довжина кроків при ходьбі, підскоках, стрибках та бігу; велика амплітуда рухів рук; складно-координаційне поєднання рухів ніг та рук; швидкий та надвисокий темп музики (140 - 160 муз. акц./хв) та швидкість виконання рухів під неї.

7. Надто складна – максимально допустима довжина кроків при ходьбі та переважно підскоках, стрибках і бігу; велика амплітуда рухів рук; складно-координаційне поєднання рухів ніг та рук; надвисокий темп музики (160 - 180 муз. акц./хв) та швидкість виконання рухів під неї.

Отже, під час занять оздоровчою аеробікою необхідно вдало регулювати навантаженням, так як це є запорукою отримання позитивного ефекту від занять та збереження фізичного здоров'я. Основними засоби регулювання навантаження виявлено зміни амплітуди виконання рухів, темпу музичного супроводу (і як результат темпу виконання рухів), поєднання складно-координаційних рухів руками і ногами та дотримання встановлених зон інтенсивності м'язової роботи.

Список літератури

1. Антіпова, Ж. І., Шурхал Л. О. Аеробіка для студенток на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 79. том 1. С. 22-26.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 524 с.
3. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Львів, 2018. 236 с.
4. Синиця Т.О., Синиця С.В. Роль музичної грамотності у підготовці студентів до проведення занять з оздоровчої аеробіки. III Міжнародна науково-практична конференція «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» 27-28 квітня 2023 року м. Харків. С. 67-71