

Регулювання навантаження у фітнесі.

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.

. До зовнішньої сторони належать інтенсивність та об'єм, які, в свою чергу, повинні відповідати фізичній підготовленості та функціональним можливостям тих, хто займається. Зовнішня сторона

визначається функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних зовнішніх чинників навантаження.

Інтенсивність – сила дії конкретної вправи на організм людини.

Інтенсивність визначається окремими руховими діями або м'язовою роботою в цілому. Слід розрізняти ступінь інтенсивності навантаження під час виконання окремої вправи, серії вправ, комплексу вправ, окремого блоку чи всієї програми заняття.

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

Рівень інтенсивності повинен бути лише таким, який дозволяє забезпечити технічно якісне виконання вправи.

При виконанні аеробних вправ існують різні рівні інтенсивності (super low impact, low impact, high impact, high/low impact (див. п. 2.2.1.)).

Під час занять оздоровчою аеробікою застосовують різні методи оцінки інтенсивності навантаження за ЧСС:

1. Оцінка інтенсивності у відсотках від ЧСС max. Визначають ЧСС під час навантаження і переводять у відсотки від максимальної ЧСС. Найчастіше ЧСС max визначають за формулою (220-вік).

2. Формула Карвонена – вимірюється ЧСС у спокої (поклавши пальці на зап'ястя, шию або до серця, рахуємо ЧСС за 15 с та множимо на 4), далі заміряємо ЧСС під час виконання аеробних вправ (для достовірності додаємо до загальної суми 10%, у зв'язку з зупинкою аеробної роботи), а також декілька раз після виконаної роботи.

Наприклад, розрахуємо тренувальну частоту серцевих скорочень із заданою інтенсивністю 70% для 30-річної жінки, у якої ЧСС у стані спокою 70 уд/хв.

$$\text{ЧСС тр } 70\% = (\text{ЧСС max} - \text{ЧСС у спокої}) \times 0,7 + \text{ЧСС у спокої} = [(220-$$

30)- 70] x 0,7 + 70 = 154.

Метод розмовного тесту. Застосовують для визначення комфортності на заняттях. Одразу після навантаження особа, яку тестують, повинна ритмічно дихати і без зайвих перешкод вимовити коротку фразу.

1. Для визначення ефективності заняття та, особливо, запобігання негативних моментів можна проводити індивідуальний контроль інтенсивності тренування. ЧСС визначають пальпаторним способом на зап'ясті або шиї шляхом прикладання двох пальців на відповідну частину тіла. Підрахунок ведуть протягом 10 с, після чого отриману величину множать на 6. Під час заняття і по його закінченні рекомендується зробити кілька замірів ЧСС (до заняття, після закінчення частин занять, після максимального навантаження в занятті, одразу після закінчення, а також на 3-й та 10-й хвилині відпочинку). Усі виміри можна заноситись у спеціальний графік.

Об'єм – це загальна кількість виконаної роботи або затрат енергії. Об'єм, як і інтенсивність, визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, комплексу вправ, окремого блоку чи всієї програми заняття або серії занять.

Об'єм навантаження під час виконання аеробних вправ визначається в одиницях довжини або часу. Наприклад, заняття з вело-аеробіки за електронним датчиком 5 км їзда сидячи, 2 км стоячи або комплекс вправ у період аеробної вершини тривалістю 15 - 20 хвилин. У силовому тренуванні об'єм навантаження визначається кількістю повторів та загальною масою обтяжень.

Фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає ефективним тоді, коли досягає необхідного об'єму.

Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими фізичними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних її величин. **Величину** навантаження можна визначити шляхом виміру показників часу рухової реакції, часу виконання одиночного руху, одного підходу, серії підходів, тренування в цілому, величини та характеру вияву зусиль, ЧСС, частоти та глибини дихання, величини серцевого викиду, поглинання кисню, швидкості відновлення працездатності, швидкості й рухомості нервових процесів тощо.

У повсякденній праці фахівець планує практично однаковий рівень (інтенсивності, об'єму, величини) навантаження для всієї групи та окремо для відвідувачів персональних (індивідуальних) занять. Але на відміну від чітких та добре підібраних вправ для однієї особи, групові заняття – більш популярні, тому що окрім вирішення поставлених завдань, наприклад, позитивних фізіологічних змін організму, є можливість приділити увагу емоційній сфері. Взагалі, на нашу думку, головним завданням на заняттях оздоровчої аеробіки є підтримка емоціонального фону, адже гарний результат, наприклад, зниження ваги, корекція фігури, злагоджена робота всіх органів та систем організму – основа позитивних емоцій.

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 період овуально-менструального циклу, клімаксу, нестійкої психологічної ситуації, зміни метеорологічних умов тощо. Для уникнення негативних побічних ефектів у процесі занять проводять систематичні спостереження за самопочуттям (симптомами) тих, хто займається.

Симптоми, при яких слід перервати або повністю зупинити виконання вправ:

- слабкий частий пульс;
- рідкий пульс;
- прискорення пульсу (тахікардія);
- позачергове скорочення серцевого м'яза (екстрасистолія);
- підвищення артеріального тиску;
- головокружіння;
- біль у районі грудної клітки;
- втрата координації рухів;
- дезорієнтація у просторі;
- біль у м'язах;
- біль у суглобах;
- переїдання;
- нудота;
- втрата апетиту;
- безсоння.

Для забезпечення максимальної ефективності й безпеки тренувальна програма з оздоровчої аеробіки повинна включати в себе чіткі інструкції щодо виконання вправ, режиму заняття, тривалості занять та частоти тренувань.

Фізичні вправи поділяються на наступні підгрупи:

1. Фізичні вправи, під час виконання яких інтенсивність підтримується на одному рівні, а рівень фізичної підготовленості може бути незначним (ходьба, їзда на велосипеді).

2. Фізичні вправи, які потребують спеціальної підготовки для їхнього виконання (степ-аеробіка, плавання, спортивні танці тощо).

3. Фізичні вправи, де інтенсивність перемінна (баскетбол, футбол, теніс тощо).

Вибір режиму заняття залежить від можливостей тих, хто займається, тобто рівня тренуваності та поставлених особистих завдань.

У **методиці** оздоровчої аеробіки застосовують такі режими (прийоми), як «періодичний» і «довготривалий» тренінг.

«Періодичний тренінг» приємливий для аеробних блоків заняття (аеробний розігрів, аеробна вершина) для людей молодого віку з високим рівнем підготовленості. Зміст цього заняття передбачає чергування вправ з високим рівнем навантаження. Такий режим навантаження краще всього виконувати протягом недовготривалих проміжків часу (від 15 с до 6 хв.). Після цього в заняття включають вправи з незначним навантаженням і

активний відпочинок.

«Довготривалий тренінг» застосовують в аеробних блоках заняття переважно для людей, які тільки починають займатися аеробікою, а також для людей з середнім та низьким рівнем підготовленості. Він передбачає наявність оптимального навантаження з постійною інтенсивністю виконання рухів протягом досить тривалого часу (від 15 до 40 хв.).

Не менш важливими факторами є тривалість одного заняття та частота тренувань.

Частота тренувань – це кількість тренувальних занять на тиждень. Частота тренувань залежить від інтенсивності занять, наприклад, заняття меншої інтенсивності можна проводити частіше, а загалом – не менше трьох разів на тиждень. Крім цього слід враховувати інтервали активних днів тренування і днів відпочинку. У вихідні дні (субота, неділя) активність людини природно зменшується, тому на початок тижня не потрібно планувати занадто інтенсивних тренувань.