

## ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ В ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ

Сікаленко О.О., студентка групи. П-71

При вивченні методики побудови занять пріоритетним є напрямок, що розкриває питання, які стосуються засобів, методів і організації оздоровчих занять для жінок з урахуванням професійної діяльності, віку, стану здоров'я тих, хто займається оздоровчими видами гімнастики.

В основу методики занять з жінками покладений принцип біологічної доцільності у підборі вправ і вихідних положень, обумовлених специфікою жіночого організму, а також облік вікових анатомо-фізіологічних особливостей тих, хто тренується при дозуванні навантаження. Залежно від спрямованості заняття можуть вирішуватися педагогічні, оздоровчі, естетичні, реабілітаційні, психорегулюючі та ін. завдання. Різноманітна спрямованість занять обумовлена численними мотивами і різноманітними інтересами жінок, що займаються гімнастикою.

– Фізкультурно-оздоровчі заняття повинні мати спрямованість на зміцнення функцій серцево-судинної та дихальної систем при частоті занять 2-5 разів на тиждень тривалістю 15-60 хв. й інтенсивністю 50-85% від МПК.

Програма оздоровчого тренування, як правило, підрозділяється на 3 періоди: підготовчий, основний і підтримуючий. Завданнями підготовчого періоду є розвиток і удосконалення рухових навичок і умінь, підвищення координації в діяльності нервової, серцево-судинної й дихальної систем, зміцнення опорно-рухового апарата, що сприяє підготовці до виконання навантажень основного періоду. Всім тим, хто вперше починає тренуватися, а також тренується менше 4 тижнів, незалежно від рівня фізичного стану плануються навантаження підготовчого періоду. Його тривалість 4-6 тижнів. Після закінчення цього терміну можна переходити до навантажень основного періоду.

В основному періоді використання тренажерів та інших засобів для фізичних вправ передбачає підвищення фізичного стану до оптимального рівня. Тривалість періоду залежить від індивідуальних особливостей розвитку оздоровчого ефекту. Чим нижче вихідний рівень фізичного стану, тим більше часу потрібно для його підвищення. У середньому тривалість основного періоду для осіб з низьким рівнем фізичного стану складає 32-40 тижнів, із станом нижче середнього - 24-32 тижні, середнім - 16-24, вищим за середній - 8-16 тижнів занять. У залежності від

індивідуальних особливостей розвитку тренувального ефекту цей термін може бути чи коротшим, чи довшим .

Ефект оздоровчого тренування залежить від таких складових:

1. Частота занять (періодичність).
2. Тривалість (обсяг).
3. Спрямованість впливу.
4. Потужність навантаження.
5. Послідовність виконання вправ.

*Частота занять.* Рівень кардіореспіраторної підготовленості (КРП) підвищується зі збільшенням частоти занять, однак при чотириразових заняттях на тиждень він вирівнюється. Оптимальна частота занять, що забезпечує достатнє збільшення рівня КРП при мінімальному ризику травм, -3-4 рази на тиждень із середньою інтенсивністю. При проведенні менше трьох занять на тиждень можна також підвищити рівень КРП, однак доводиться виконувати навантаження з більш високою інтенсивністю, у цьому випадку значно важче домогтися зменшення маси тіла.

*Тривалість.* Оптимальна тривалість тренувального заняття залежить від інтенсивності. Найбільш важливою змінною, що визначає збільшення рівня КРП при досягненні мінімального порога інтенсивності, є загальний обсяг роботи, виконаної за тренувальне заняття. Одне тренувальне заняття повинне забезпечити витрати енергії, що дорівнює 200-300 ккал .

*Інтенсивність.* Збільшення рівня КРП відбувається при інтенсивності фізичного навантаження 50-85% МПК. Разом з тим загальноприйнято, що поріг інтенсивності, що забезпечує тренувальний ефект, повинен бути на нижньому кінці розкиду для малорухомих людей, і на верхньому - для фізично підготовлених. Верхня границя інтенсивності аеробного навантаження для фізично здорових людей, які не займаються спортом, складає: 70% МПК, 70% резерву ЧСС, 80% ЧССмакс. Рухова активність з такою інтенсивністю робить адекватне навантаження на кардіореспіраторну систему, що згодом приводить до її адаптації.

Оптимальною з нашого досвіду є технологія, яка включає: частоту занять не менше 3-4- рази на тиждень; інтенсивність занять , яка передбачає витрати енергії 200-300 ккал. за одне заняття; інтенсивність фізичного навантаження 50-85 % МПК. Дві останні складові ефекту оздоровчого тренування залежать від мети заняття.

Наук. кер. - Берест О.О., викладач