

«ТАБАТА» З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ

Інна БОДРЕНКОВА¹, к.фіз.вих.
Тетяна Мошенська², старший викладач

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого
Харків, Україна*

Анотація. Теоретично розроблено та експериментально обґрунтована методика функціонального тренування з жінками першого зрілого віку за програмою «ТАБАТА» у дистанційному форматі.

Ключові слова: програма «Табата», жінки першого зрілого віку, колове тренування.

Вступ. Численні наукові дослідження вказують на ефективність оздоровчого тренування. Вивчення адаптації організму до фізичних навантажень різної спрямованості, інтенсивності та об'єму дозволило спеціалістам розробити загальні принципи побудови фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням індивідуального рівня фізичного стану тих, хто займається [2; 5; 6 та ін.].

Велика кількість наукових праць, присвячених проблемам організації фізкультурно-оздоровчих занять та їх впливу на стан здоров'я жінок першого зрілого віку, вказують на популярність різних видів оздоровчої гімнастики серед жінок цієї вікової категорії. Зокрема вивчено ефективність занять ритмічною гімнастикою та оздоровчою аеробікою, атлетичною гімнастикою, аквафітнесом та заняття за системою пілатес [1; 6 та ін.]. Для підтримки щоденної життєдіяльності та для успішного виконання значущих функцій людині необхідно мати належний рівень розвитку фізичних якостей, фізичної працездатності та підготовленості, а досягнення оптимальних результатів є можливим тільки за рахунок комплексного підходу під час організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку [3; 4 та ін.].

Найбільш розповсюдженим методом розвитку цих показників є заняття різновидами аеробіки з метою комплексного впливу на всі основні фізичні якості людини [3; 6 та ін.]. Відомо, що аеробіка широко використовується практично у всіх формах фізичної культури: у процесі підготовки спортсменів, на заняттях із фізичного виховання, у сучасних фітнес-програмах тощо.

Однак реалії сьогодення України, вносять свої корективи у режими, графіки та програми роботи фітнес індустрії. В силу обставин, ранок 24 лютого 2022 року, введення «воєнного стану» в Україні, який змусив усі сфери діяльності в тому числі і спортивну спільноту покинути свої домівки (місця тренувань) та вимушено перейти у дистанційний формат роботи. Перед фахівцями цього напрямку постали питання розробки такого типу занять, щоб зберегти зацікавленість клієнтів, створити умови для зниження психічного напруження, забезпечити розвиток як окремих фізичних якостей так і підвищувати рівень працездатності у дистанційному форматі занять.

Враховуючи вище викладене, у реаліях сьогодення, актуальності набуває пошук нових підходів організації тренування. Незважаючи на велику кількість доступних даних про різноманітні варіанти проведення занять з аеробіки з жінками першого зрілого віку, практично відсутні науково обґрунтовані рекомендації для ефективного використання саме різновидів функціонального тренування за програмою «ТАБАТА» в дистанційному форматі. На сьогоднішній день залишаються питання, що стосуються вибору засобів і методів, тривалості структурних компонентів, раціональних параметрів фізичних навантажень і пульсових режимів відповідно до рівня фізичного стану тих осіб, які займаються. Вищевикладені аргументи і визначають актуальність теми роботи та потребують розроблення і наукового обґрунтування методики функціонального тренування з жінками першого зрілого віку за програмою «ТАБАТА».

Мета та завдання дослідження: теоретично розробити та експериментально обґрунтувати методику функціонального тренування жінок першого зрілого віку за програмою «ТАБАТА» у дистанційному форматі.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс наукових методів дослідження: педагогічні методи (аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, аналіз відео-матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Дослідження проводилось з 1 вересня 2022 року по 1 вересня 2023 року на базі мережі фітнес-центрів «Pulse Gym» м. Харкова. У експериментальній його частині взяли участь жінки першого зрілого віку 21- 35 років (всього 20 жінок), які продовжили займатися дистанційно груповою аеробікою три рази на тиждень. Експериментальна група (n=10) займалася за запропонованою нами програмою функціонального тренування «ТАБАТА» Контрольна група (n=10) по запропонованим фітнес зпстосункам.

У процесі проведення дослідження розглянуто та проаналізовано показники фізичного розвитку жінок (довжина та маса тіла); функціонального стану (частота серцевих скорочень, тиск). Фізична підготовленість визначалась за результатами тестів: 1) згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів); 2) піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід, руки за головою, ноги зігнути за 1хв (кіл-ть разів); 3) присідання за 30с (кіл-ть разів); 4) утримання положення планки (с); 5) нахил тулуба вперед із положення сидячи (см).

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена методика функціонального тренування за програмою «ТАБАТА» з жінками першого зрілого віку на основі відомого у фізичному вихованні та спорті методу колового тренування.

Базові аеробні вправи комбіновані з стато-динамічними силовими та пов'язані між собою педагогічними завданнями і фізіологічною спрямованістю. Комбінації вправ з відносно постійною інтенсивністю, помірної та великої потужності протягом заняття, повторно й без суворо встановлених пауз відпочинку, які мають місце при зміні виду діяльності. Оскільки паузи недовгі,

то навантаження може вважатися безперервним. Спрямовані на комплексний розвиток загальної та силової витривалості.

До 10 хв проводиться підготовча частина заняття (розминка), потім основна частина – функціональне тренування за програмою «ТАБАТА» (40 хв) методом колового тренування, тривалої безперервної вправи та до 10 хв – заключна частина заняття «stretching».

Основна частина складається з двох блоків: аеробного та силового які чергуються по черзі з інтервал відпочинку між кожним блоком 3 хв.

Аеробний «блок» – це виконання базових аеробних вправ у поєднанні в комбінації, у роботі яких бере участь не менше $\frac{2}{3}$ м'язової маси тіла. Час виконання однієї аеробної комбінації складає 5 хв. Одне коло включає 3 аеробні комбінації.

Силовий «блок» – це виконання статичних та динамічних вправ об'єднаних в комбінації, спрямованих на підвищення рівня розвитку силової витривалості. Час виконання однієї силовій комбінації – 4 хв.

Інтенсивність фізичного навантаження визначалася на основі врахування кількості повторів. Корекція навантаження здійснювалася таким чином: за рахунок зміни темпу музичного супроводу. В аеробному «блоці» – додавання (або виключення) елементів високоударної техніки виконання (High-impact), включення (або без) роботи руками; у силовому «блоці» – виконання статодинамічних вправ на одну або кілька м'язових груп, зміни вихідного положення, амплітуди рухів тощо. Після останнього кола проводиться аеробна заминка і до 15 хв «stretching».

Висновки. Було експериментально перевірено ефективність розробленої методики функціонального тренування за програмою «ТАБАТА» у дистанційному форматі, підтверджено достовірним покращенням більшості показників морфо-функціонального стану, фізичної працездатності та підготовленості. В експериментальній групі, порівняно з контрольною, відзначено: зниження маси тіла на 2,8 кг; зниження показників ЧСС на 1,56 уд/хв.; тиск зменшився на 4,23/2,16 (мм.рт.ст.); скоротився час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с на 0,24 с. Таким чином, усі показники ще більше наблизились до норм та є достовірними ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на удосконалення системи функціональних тренувань жінок різного віку.

Список використаної літератури.

1. Беляк Ю. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини / Ю. Беляк, Н. Опришко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 58 – 61.
2. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 12. – С. 320 – 379.
3. Луценко Д. Ю. Разработка комплексов упражнений индивидуальной направленности в фитнесе и их влияние на улучшение физического состояния женщин / Д. Ю. Луценко // Физическое воспитание студентов творческих

спеціальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2002. – № 7. – С. 40-50.

4. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чорно- коза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.

6. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Алла Гета, к.фіз.вих., доцент,
Андріан Остапов, старший викладач

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Полтава, Україна*

Анотація. Для вільної орієнтації в інформаційних потоках сучасний фахівець повинен вміти отримувати, обробляти та використовувати інформацію за допомогою комп'ютерів, телекомунікаційних та інших засобів інформаційних технологій. Це повною мірою стосується фахівців з фізичної культури та спорту. Питання оволодіння сучасними інформаційними та комунікаційними технологіями, їх використання стає одним із основних компонентів професійної підготовки будь-якого спеціаліста, у тому числі й спеціаліста в галузі фізичної культури та спорту.

Ключові слова: інформаційне середовище, освітня діяльність, інформаційна технологія, спорт, фізична культура.

Вступ. Інформатизація суспільства, глобальні зміни, що відбуваються у світі, ставлять перед системою освіти в цілому та фізкультурній освіті зокрема нові завдання, пов'язані з підготовкою майбутніх поколінь, з урахуванням специфіки та умов життєдіяльності в інформаційному суспільстві, широким впровадженням засобів сучасних інформаційних і комунікаційних технологій у систему підготовки фахівців, ефективної самоосвіти, підвищення якості навчального процесу [3].

Розробка методичних положень, орієнтованих на реалізацію в навчальному процесі педагогічних технологій, що базуються на засобах інформаційно-комунікаційних технологій у кожній конкретній предметній області, включаючи і сферу фізичної культури та спорту, є однією з актуальних проблем сучасної науки. Однак слід зазначити, що в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту поки що недостатньо розроблені конкретні програми, що відображають особливості використання сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. Таке положення пов'язане зі складністю специфічних для фізичної культури та спорту проблем при розробці