

Сотник Ж. Г., к.н.фіз.вих. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Принципи оздоровчої направленості фізичного виховання, як правило, конкретизуються в оздоровчих технологіях. Оздоровча спрямованість фітнесу представляє собою збалансовану програму фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка спрямована на досягнення і підтримання оптимального фізичного стану здоров'я людини.

Аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку, показав, що розроблено і обґрунтовано зміст і методику занять з ритмічної гімнастики (М. П. Івлев, М. Ю. Ростовцева, І. А. Анохіна), встановлено специфіку прояву термінового та кумулятивного ефектів занять різними видами оздоровчої гімнастики (аеробіка, степ-аеробіка, комбінована програма Ю. І. Таран), розроблено методику занять атлетичною гімнастикою з жінками залежно від їхнього соматичного розвитку (А. С. Власов), розроблено педагогічну технологію комплексного використання різних видів гімнастики у процесі оздоровчих занять (О. С. Губарева), доведено доцільність та ефективність використання програмування фізкультурно-оздоровчих занять 30-40 річних жінок, яке базується на оптимізації фізичного навантаження та доборі спеціальних терапевтичних вправ у відповідності до функціонального стану та захворювань (І. А. Грець, 2001), розроблено та обґрунтовано комплексну програму занять аквафітнесом для реалізації фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних і соціально-психологічних потреб та інтересів жінок (В. Ю. Давидов, А.І. Шамардін, Г.О. Краснова, 2001) [1].

Фізкультурно-оздоровчий процес проведення занять з фітнесу для здорових осіб передбачає збереження, розвиток і підтримка рівня фізичної, функціональної підготовленості. Методика занять з жінками базується на принципах функціональної ефективності підбору фізичних вправ, що обумовлюється специфікою жіночого організму.

М. П. Івлевим розроблені та обґрунтовані зміст і методика занять ритмічною гімнастикою з жінками зрілого віку. Ця методика дозволила представити алгоритм складання комплексів з врахуванням вікових особливостей, професію, руховий режим, функціональні можливості, а також мотиви до занять ритмічною гімнастикою, підбір засобів і методів, вправ і параметрів навантаження.

Комплекси вправ індивідуальної спрямованості у процесі занять фізичними вправами з фітнесу в залежності від рівня фізичного стану жінок розроблені Д. Ю. Луценко. Тривалість розроблених комплексів складає 45-90 хвилин. За структурою автор виділяє п'ять блоків: підготовчий (розминка), аеробний (розвиток витривалості, зміцнення серцево-судинної системи), силовий (розвиток силових якостей), музично-ритмічний і заключний (відновлення функціональних систем).

Є. В. Бодюковим розроблені програми оздоровчих занять з комбінованими вправами, які дозволяють пролонговано підтримувати оптимальний рівень частоти серцевих скорочень і підвищувати працездатність кардіо-респіраторної системи жінок зрілого віку упродовж тренувальних занять. Методика занять з атлетичної гімнастики позитивно впливає на стан здоров'я, що відображається у покращенні показників фізичного розвитку і рухової підготовленості жінок першого зрілого віку.

Т. В. Івчатова представляє методику фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого зрілого віку, яка вирішує завдання корекції тілобудови і формування мотивації до здорового способу життя. Розроблений алгоритм організації річного циклу оздоровчих занять складається із трьох мікроциклів: втягуючого, корекційно-профілактичного і підтримуючо-оздоровчого; включає сім блоків різної цільової спрямованості і десять моделей занять. Автором розроблена автоматизована система управління тренувальним процесом в оздоровчому фітнесі, зміст якої включає базу даних, що характеризуються модульною структурою і складаються із таких блоків: скринінг і аналітична оцінка, корекція, моніторинг, харчування, довідка, термінологія та історія. Складений програмний продукт «PERFECT BODY» дозволяє індивідуалізувати педагогічний процес з жінками з врахуванням просторової організації їх тіла. Впровадження комп'ютерної програми «PERFECT BODY» розширює можливості реалізації сучасних оздоровчих технологій у тренувальному процесі жінок першого зрілого віку і дозволяє представити його у вигляді замкнутої системи управління з включенням елементів самоконтролю.

Л. І. Костіною експериментально обґрунтована ефективність модельованого процесу розвитку ритмічності жінок, які займаються оздоровчою аеробікою, представлена система тестів для визначення рівня розвитку ритмічності за її основними різновидами і проявами, запропонований комплекс якісних і кількісних критеріїв приросту показників ритмічності, які дають можливість сучасного коректування засобів, що застосовуються під час навчання в оздоровчій аеробіці.

В роботі І. А. Ворочихиної представлена оцінка динаміки психофізичного стану жінок 20-35 років, які займаються аквааеробікою за сумарними показниками їх фізичного, функціонального і психічного

стану, і на основі цієї інформації обґрунтована ефективна методика оздоровлення осіб зрілого віку.

Б. К. Івлєвим доведена оздоровча ефективність і роль шейпінга під час занять з різними контингентами при використанні відповідних диференційованих методичних схем занять. Шейпінг вирішує завдання корекції ваги тіла, зовнішніх форм і постави, засвоєння навичок володіння своїм тілом в русі і стоячи, придбання додаткової грації, виразності, координаційної гармонії рухів за допомогою застосування високотехнологічної комп'ютеризованої системи, яка враховує соматичні форми людини, підбирає засоби і дозування фізичних навантажень.

Комплексна експериментальна оцінка програм занять з оздоровчої аеробіки дана В. А. Чубаковою, а саме: класична (базова) аеробіка, футбол-аеробіка, аеробіка на основі спортивних єдиноборств, стречингу, а також різних видів розминки за допомогою методів медико-біологічного дослідження впливу фізичних навантажень на організм жінок першого зрілого віку.

Технології застосування занять степ-аеробікою в оздоровчому тренуванні, за думкою А. М. Жерносек повинні включати наступні компоненти:

- програми занять з врахуванням специфіки оздоровчої степ-аеробіки (підготовча, основна, заключна частини);
- рекомендації щодо проведення підготовчих заходів до занять оздоровчої степ-аеробікою (анамнез, діагностика функціонального стану, інструктаж);
- методика регулювання фізичного навантаження;
- методика індивідуального фізичного навантаження у групі з врахуванням підготовленості, осіб що займаються [2].

Н. О. Гоглюватою розроблені диференційовані програми занять аквафітнесом у відповідності зі структурою і рівнем фізичного стану жінок першого зрілого віку. Для жінок з середнім і вище середнього рівня фізичного стану рекомендується програма занять переважно аеробної спрямованості (50-60% від МПК), які виконуються безперервним методом, з одночасним переключенням у безопірне положення. Для жінок з низьким і нижче середнього рівня фізичного стану пропонується програма аеробної направленості середньої інтенсивності (40-50 % від МПК), де перевага надається силовим комплексам вправ, що виконуються в опорному положенні і у бортика басейна з акцентом на основні м'язові групи упродовж тривалого часу.

У роботі Л. Д. Батищеві представлені особливості сучасного фізичного виховання жінок зрілого віку. Розглядається сутність фізіологічного – природного і передчасного – патологічного старіння організму людини,

всвітлені причини і механізми старіння організму, систематизовані суттєві знання про вікові зміни організму жінок зрілого віку.

В. О. Бурковою науково обґрунтована методика проведення занять з жінками першого зрілого віку за програмою Пілатес «Метворк», яка включає чотири етапи:

- базовий курс (навчання техніки виконання вправ з концентрацією уваги на м'язові відчуття і узгодженості дихання та рухів);

- програми початкового рівня складності (зі збільшенням темпу виконання рухів базового рівня);

- програми середнього рівня складності (закріплення техніки виконання базових вправ і засвоєння нових, розучування переходів від однієї вправи до іншої з метою виконання всіх вправ послідовно без паз для відпочинку);

- програма для добре підготовлених (з високою координаційною складністю рухів в різноманітних умовах збереження рівноваги, технічне та естетичне виконання) [3].

Результати досліджень. Сучасні оздоровчі технології, які застосовуються у процесі фізичного виховання для жінок першого зрілого віку повинні включати такі підходи:

- систему оцінки (моніторинг) осіб, які займаються;

- методику перевірки тренувальних та іміджевих програм з метою корекції за результатами оперативного контролю;

- систему шейпінгу, яка пропонує застосування спеціальної матеріально-технічної бази, що включає в себе комплекс комп'ютерних і відеотехнологій с шейпінг-програмним забезпеченням, відео – і теледемонстраційним обладнанням;

- технологію відео програм, які користуються попитом («шейпінг-класик», «шейпінг-про», «шейпінг-юні»), демонструють на екрані монітору одночасно три рівня складності комплексу і дозволяють: індивідуалізувати процес тренування, підвищити самостійність займаючихся і полегшити роботу інструктора у проведенні ведення занять.

1. Биби́к Р. В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Биби́к Р. В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.] ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). – Харьков, 2008. – N 4. – С. 16-26. **2.** Жерносе́к А.М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке / Жерносе́к А. М. // Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2007. – 24 с. **3.** Буркова О. В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста / Буркова О. В. // Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2008. – 22 с.