

вивчалися. Повідомляли місце знаходження літератури для більш поглибленого та досконального вивчення матеріалу.

Рекомендації. Суттєвим стимулом щодо додаткового отримання студентами знань стало впровадження в процес фізичного виховання підсумкової теки, де нарівні із практичними вміннями та навичками викладач оцінював студентів за рівнем теоретичних знань, самостійною роботою.

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО МЕТОДУ ТАВАТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ГРУП НАПРЯМКУ «СИЛОВІ ТА КАРДІО ТРЕНУВАННЯ»

Швець Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
oksana.shvets@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Перехід дисципліни фізичне виховання на факультативні заняття вимагає від викладачів застосовування новітніх технологій, розробляти нові методики викладання спортивних дисциплін.

Обговорення. Використання тренувального методу tabata на заняттях з фізичного виховання факультативних груп напрямку «силові та кардіо тренування» як новітні технології викладання фізичної культури в ЗВО. Комплексне використання аеробних вправ має достатньо позитивний вплив на розвиток загальної витривалості та фізичної працездатності, стимулювання діяльності функціональних систем кровообігу і дихання. Методика проведення силових кардіо тренувань, це об'єднання вправ силового та кардіо напрямку. Кардіо тренування в залі або в дома – це виконання будь-яких фізичних вправ, що підвищують частоту серцебиття до 130-150 ударів за хвилину. Щоб змусити організм використовувати жир як паливо, необхідно спустошити запаси вуглеводів, що зберігаються в м'язах у вигляді глікогену. Для вправ силового напрямку головна умова — обрати оптимальний сет вправ, який допоможе зміцнити м'язи. Після сету силового напрямку через 20-30 секунд перерви включається сет з 4 або 6 різних кардіо вправ по 20 секунд кожна.

Рекомендації. Зручність такої методики полягає у тому, що є можливість не тільки уповільнювати або прискорювати темп, збільшувати або зменшувати кількість вправ у сеті, (в залежності від підготовленості студента), можливість тренуватися з будь-яким домашнім обтяжувачем, а також застосування в умовах дистанційного навчання, коли студенти знаходяться дома.