

ТАБАТА ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С.

Поліський національний університет

Актуальність. У закладах вищої освіти дисципліна «Фізичне виховання» виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. При нинішньому дефіциті рухової активності процес підвищення фізичної підготовленості набуває великого значення. Розглядаючи структуру особистості студента, йдучи шляхом його формування і виховання, з'ясуємо, що структура включає стійкі об'єктивні та суб'єктивні соціальні якості індивіда, які виникають і розвиваються в процесі навчальної діяльності, а також під впливом соціального середовища [5, с. 81]. В зв'язку з глибокими соціально-економічними перетвореннями в усіх сферах суспільного життя Україна здійснює історично неминучий та незворотний перехід до нових засад розвитку освіти. Зараз, коли Україна увійшла в Болонський процес, саме освіта, наука і інформація стають найвпливовішими факторами соціальної динаміки. Завдання реалізації принципів Болонського процесу полягає насамперед у підвищенні якості вищої освіти. Фізичне виховання також є сьогодні предметом обговорення, де його місце в освітньому і науковому просторі Європи [4, с. 6; 6].

При цьому основна маса досліджень констатує про низький рівень рухової активності молодого покоління, внаслідок чого чисельність здобувачів вищої освіти за останні роки, віднесених до спеціальної медичної групи, складає понад третини всього контингенту протягом навчання в університеті; більше половини здобувачів незадовільно складають державне тестування; зростає кількість призовників, які за станом здоров'я не готові до проходження служби у лавах Збройних сил України. Головною причиною погіршення здоров'я здобувачів вищої освіти є їх

низька рухова активність, що в свою чергу веде до низького рівня фізичної підготовленості [3, 8].

В останні роки спостерігається недостатня увага до фізичного виховання з боку владних структур, кількість годин для фізичного виховання щороку зменшується. За останні роки науковці відзначають, що нинішнє покоління здобувачів вищої освіти, у більшості випадків, не зацікавлене в заняттях фізичною культурою та спортом [9]. Тому проблема збереження здоров'я студентської молоді за останні роки набуває все більшої актуальності [11, 12].

Фізичне виховання, як навчальний предмет – практичний та єдиний, що вирішує завдання зміцнення здоров'я та подальшого фізичного розвитку. Одним із сучасних методологічних підходів, що дозволяють переосмислити сучасний стан педагогічної діяльності як освітнього простору і намітити шляхи його модернізації в країні, є інноваційна діяльність [1]. З урахуванням сформованих негативних змін в сфері фізичної культури, а також нових умов соціально-економічного та культурного розвитку в закладах вищої освіти багатьох країн ведеться інтенсивний пошук перспективних напрямків та нових підходів фізичного виховання. Використання інноваційних технологій в фізичному вихованні полягає в творчому підході до педагогічного процесу, метою якого є підвищення інтересу до занять фізичною культурою та спортом та збереження здоров'я здобувачів вищої освіти.

Великої популярності набуває концептуальний підхід до фізичного виховання, що передбачає широке використання фітнес-технологій. Останнім часом орієнтація фізичного виховання на фітнес приваблює все більше число прихильників у всьому світі. Робляться активні спроби впровадження відповідних фітнес-програм і технологій в систему фізичного виховання в закладах вищої освіти [7, 10].

При існуючому різноманітті фітнес-технологій залишається актуальним питання вибору серед них найбільш оптимальних і результативних у досягненні поставлених цілей. Важлива і форма організації занять, яка б не відштовхувала здобуваів, а навпаки привертала їх увагу і розвивала інтерес до регулярних занять

фізичними вправами. Організація процесу навчання повинна вибудовуватися таким чином, щоб здобувачі стали фізично розвинені і психологічно стійкі.

Світ фітнесу щороку покращується, з'являються нові напрямки, системи тренувань, нове і сучасне обладнання. Для вирішення складного завдання фізичного виховання для здобувачів вищої освіти, а особливо жінок, можуть використовуватися різноманітні сучасні технології, зокрема технології оздоровчої фізичної культури – систему Табата.

Табата поступово набуває популярності в середовищі любителів фітнесу завдяки своїй простоті та універсальності методики. За своєю сутністю вона представляє подальший розвиток та інтерпретацію інтервального методу тренування. Авторство методу належить японському вченому і доктору Ідзумі Табата. Разом з колективом однодумців з Токійського національного інституту фітнесу та спорту в 1996 році доктор Табата провів дослідження по з'ясуванню результативності коротких інтенсивних інтервальних тренувань для підвищення загальної та силової витривалості.

Розробка протоколу Табата спочатку призначалася для підготовки професійних спортсменів (збірної команди Японії з ковзанярського спорту), і її структура полягала в наступному:

- 4 раунди по 4 хв, між раундами хвилина відпочинку;
- раунд – це 8 циклів;
- цикл (вправа) складається з 20 с інтенсивного навантаження і 10 с відпочинку;
- загальна тривалість тренування становить 20 хв.

Автор методики наполягає на використанні під час занять за методикою Табата найпростіших та найдоступніших вправ циклічного характеру, які, на думку фахівців, найкращим чином підходять для занять саме зі студентами [9]. Серед них підняття важких речей (гантелі, обтяжені м'ячі, гирі та ін.), бігові, стрибкові та аеробні вправи (біг, імітаційні вправи або вправи оздоровчих напрямів аеробіки), силові вправи з подоланням власної ваги на всі групи м'язів.

Методика занять зі здобувачами вищої освіти за протоколом Табата кардинально не відрізняється від методики спортивних

тренувань за цією ж системою, але відпочинок між раундами треба робити тривалішими (3–4 хв). Вправи Табата виконуються за схемою: вісім вправ (або 4 вправи по 2 підходи) за чотири хв (20 с інтенсивного навантаження +10 с відпочинку). І найголовніше, спроба нестандартного анаеробного тренування за системою Табата вносять різноманітність до тренувального процесу, що призводить здобувачів вищої освіти до зацікавленості в заняттях з фізичного виховання [1]. Заняття можуть проводитись під музичний супровід.

Основні переваги методу Табата: вимагає мало часу – для початківців 3–4 раунди по 4 хв достатньо; результати з'являються вже після 4 тижнів занять; спостерігається зменшення жирового прошарку і зміцнення м'язів; не вимагається спеціальне обладнання; займатися можна самостійно; займатися можуть усі – чоловіки і жінки [2].

Мета досліджень – вивчити вплив програми фітнес-тренувань з використанням протоколу Табата на формування потреби студенток до систематичних занять оздоровчими видами рухової активності.

Результати досліджень. Викладачі кафедри фізичного виховання Поліського національного університету регулярно впроваджують в практику занять з фізичної культури сучасні системи тренувань. Так, наприклад в I–II семестрі 2019–2020 н. р. до впровадження карантину для студенток I–II курсу була запропонована нова фітнес-програма Табата.

Вправи для системи Табата підбиралися таким чином, щоб вони відповідали наступним критеріям:

1. У вправі мають бути задіяними якомога більша кількість м'язів тіла одночасно, особливо їх великих груп.

2. Бути технічно простими.

3. Необхідно забезпечити максимально можливе скорочення та напругу м'язових волокон.

4. Якщо за 20 с зроблено не більше 8–10 повторень, то вправу вибрано вірно, що буде відповідати анаеробному навантаженню. Все інше можна віднести до аеробного інтервального високоінтенсивного тренування.

Підбирати вправи необхідно так, щоб після виконання восьми підходів у студенток практично не залишалось сил зробити хоча б ще один підхід. Якщо залишилися сили після виконання всіх підходів, то це означає, що темп виконання був невеликим або неправильно підібрані вправи.

Ознайомлення з новою методикою організації занять по системі Табата починалось поступово з одного раунду. Розбиралася схема підбору вправ, техніка їх виконання і темп. У міру підготовленості тих, хто займався, додалась кількість раундів, і самі вправи ставали більш складнішими.

Тренування по системі Табата було включено в загальний навчальний процес як основна частина одного навчально-тренувального заняття, з обов'язковою розминкою у вигляді суглобової гімнастики, з розігрівом м'язів та підготовкою серцево-судинної системи до більш високих навантажень, дихальні вправи, попередній стретчинг. В кінці заняття обов'язково виконувалися активні та пасивні вправи на розслаблення м'язів, стретчинг, дихальні вправи, спрямовані на плавне зниження активності функціональних систем організму, зменшення нервово-психічного напруження, стимуляцію початку процесів відновлення м'язової системи після тренування.

Після закінчення кожного раунду обов'язково вимірювалась ЧСС. В середньому цей показник був в межах 170–180 уд/хв. Це говорить про те, що інтенсивність таких тренувань складала 84–86 % від максимального, зростало споживання кисню, що переводило організми студенток в зону згорання жиру та відмінної фізичної форми.

В цілому, проведення занять з фізичного виховання по системі Табата дозволило покращити фізичну підготовленість студенток. Відвідуваність в цих групах відразу збільшилася на 15–17 %. Це говорить про те, що студентки зацікавлені у вдосконаленні своїх фізичних якостей, оскільки дана програма плавно та рівномірно опрацьовує всі основні групи м'язів, покращує працездатність, поставу та фігуру, створює сприятливий психоемоційний фон для подальшого фізичного вдосконалення.

В ході дослідження були визначені переваги Табата-тренувань

для вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, а саме: програму можна варіювати, в залежності від підготовленості тих, хто займається; використовувати різні вправи, як з вагою власного тіла, так і з обтяженнями; постійна зміна вправ; робити сильний вплив, як на аеробні, так і на анаеробні можливості організму; анаеробні навантаження сприяють активному жиропалюванню під час і особливо після тренування; сприяти розвитку загальної і силової витривалості; формувати творчий підхід до розробки індивідуальних Табата-тренувань.

Висновок. Таким чином, дану методику можна вважати ефективною і рекомендувати її для фізичної підготовки студенток у період навчання у ЗВО як новий зміст навчального процесу з фізичного виховання та засіб формування загальнокультурної компетенції, що характеризує готовність її використання для самовиховання, підвищення адаптаційних резервів організму та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Список літературних джерел

1. Арешина Ю. Б., Звіряка О. М., Руденко А. М. Фітнес-тренування за системою Табата як засіб вдосконалення фізичного стану студентів напрямку підготовки «Фізична терапія, ерготерапія». Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Т. 5, № 2 (24). С. 210–217.

2. Булейченко О. В., Підвальна О. В. Формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як спосіб здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп. Науковий часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К (84). С. 101–105.

3. Грибан Г. П. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Вип. 63, 2012. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 105–109.

4. Грибан Г. П. Проблеми фізичного виховання в умовах євроінтеграції. Буковинський науковий вісник. Вип. 3. Чернівці, ЧНУ, 2007. С. 6–10.

5. Грибан Г. П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3. 2007. С. 78-81.

6. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Формування адаптації студентів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. Республ. збірка наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк: ДонДМУ ім. Горького, 2001. С. 151–152.

7. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Гошко А.М., Скорий О.С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85) 17. С. 35–39.

8. Дзензелюк Д. О., Пантус О. О., Плотіцин К. В. Ставлення студентів закладів вищої освіти до здоров'яформуючих складових. Науковий часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 3 (123). С. 42 – 47.

9. Кокарев Б. В. Обґрунтування ефективності використання інтервальних тренувань за методикою Табата на заняттях з фізичного виховання. Фізичне та спортивне виховання в вищих навчальних закладах : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф., 13 – 15 жовт. 2017 р. Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. С. 34–36.

10. Griban G., Kuznietsova, O., Lyakhova, N., Prystynskiy, V., Oleniev, D., Otravenko, O., Pantus, O. (2021). Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (3 p.II), 641-646. doi: 10.36740/WLek202103214.

11. Griban G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Yavorska, T., Kolesnyk, N., Novitska, I., Verbovskiy, I. (2020). Bad habits and their impact on students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (11), 2386-2395. doi: 10.36740/WLek202011111.

12. Prontenko, K., Griban, G., Aloshyna, A., Bezpalyy, S., Yavorska, T., Hryshchuk, S., Tkachenko, P., Dzenzeliuk, D., Błoshchynskiy, I. (2019). The physical development and functional state as the important components of the students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 72, 12(1), 2348-2353. doi: 10.36740/WLek201912115.