

Бережна Валерія,
здобувачка вищої освіти, магістерський рівень, спеціальність 017
Фізична культура і спорт,
Харків, Україна

Школа Олена,
кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного
виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська
гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,
Харків, Україна

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ОСНОВНИЙ АСПЕКТ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

Фізичне виховання в закладах вищої освіти – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя. Це єдиний освітній компонент, що навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові дії [1].

Науково-технічний прогрес, досягнення комп'ютерної техніки, корона вірусна інфекція, воєнні умови стали мимовільною причиною загострення загальнолюдської проблеми гіподинамії, а особливо погіршення рівня здоров'я людей. Суспільство страждає на безліч різноманітних хвороб, причому кількість хворих, на жаль, не зменшується, а навпаки зростає. Групу особливого ризику становить молодь 15–20 років [2]. Багаторазово встановлено, що здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді, яке від нього залежить на 50% і більше. Самими активними компонентами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок [3].

Тому актуальність теми дослідження своєчасна й дуже термінова, а також така, що потребує подальшої розробки та вивчення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати впровадження здоров'язберезувальних технологій в процесі навчання студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження. Наукові дослідження (Жамардія В., 2023; Отравенко О., 2022; Носка М., 2022; Школи О., 2023 та ін.) свідчать, що в шкільному та студентському віці також спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до занять фізичного виховання. Відомою причиною того, що людина перестає відвідувати спортивні секції чи заняття – є незацікавленість до занять. Якщо звичайні тренування стають не цікавими, потрібно використовувати новітні технології з певних видів рухової активності з впровадженням в них здоров'язберезувальних технологій різних видів активності.

Одним із таких технологій є різновид фітнесу – функціональні тренування під назвою «Табата». «Більшість гібридів сьогодення будуються з акцентом на роботу м'язів–стабілізаторів. Під час виконання звичайних силових вправ вони мало опрацьовуються, але ж саме вони багато в чому забезпечують правильне і безпечне виконання рухів, що ми здійснюємо і на тренуваннях, і в повсякденному житті», – обґрунтовують Школа О. М., Жамардій В. О. (2023).

Постійно в світі фітнесу відбувається революція: з'являється новий вид тренування або нова методика, яка ураганом проноситься по світу і завойовує мільйони шанувальників. Степ-аєробіка, пілатес, функціональний тренінг – це все ланки одного «революційного» ланцюга. Сюди ж можна віднести і

Табата– тренінг (або tabata–protocol) – інтервальне тренування для експрес-схуднення.

Табата-тренінг існує з 1996 року і належить до виду так званих високоінтенсивних інтервальних тренувань, в яких напружена анаеробна робота чергується з розслабленими інтервалами відпочинку. Винахідник цієї методики – Ідзумі Табата, який запропонував з'єднати 20 секунд роботи з 10 секундами відпочинку. Такий вибір інтервалів пояснюється просто: саме 20 секунд м'язи можуть працювати в анаеробному режимі при максимальній потужності та рівно 10 секунд вистачає їм, щоб відновитися. Такий підхід забезпечує максимальну ефективність тренувань. Згідно з дослідженнями, через 6 тижнів тренувань за методикою Табата анаеробна потужність організму збільшується на 28%, а споживання кисню на 14%. Також спостерігається зростання втрати підшкірного жиру в 9 разів в порівнянні з тими, хто звик займатися в 45–хвилинному аеробному форматі [4].

Багато сучасних викладачів та практиків у галузі фітнесу розробили авторські методики і вели власні спостереження за різними видами аеробіки (В. Жамардій, Г. Ільницька, О. Отравенко, О. Фоменко та ін.). Але досліджень щодо впровадження системи Табата не було виявлено.

Сьогодні процес організації та проведення нових занять в галузі фітнесу для навчання студентів поширюється. Постійно у фітнесі з'являються нові сучасні технології та обладнання. Це дуже цікаво для студентів, і вони із задоволенням навчаються таким здоров'язберезувальним технологіям як фітнес.

То ж впродовж всього дослідження був проведений аналіз спеціальної та науково-методичної літератури з метою порівняння поглядів авторів на проблемне питання роботи, були сформульовані завдання дослідження, визначено шляхи їх вирішення. Аналізу підлягали також джерела, які змінюють загальну картину впливу різних режимів рухової активності на практичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів, розглядалися думки

науковців, що сприяють підвищенню рухової активності студентської молоді, а також використання нових методик здоров'язбереження для підвищення їх рухової активності.

Висновки. Отже, аналіз спеціальної та наукової літератури дозволив ознайомитись із сучасними програмами рухової активності, зокрема існуючих з фітнесу, вивчити спеціальну літературу, яка висвітлює питання використання традиційних і нетрадиційних засобів та методів навчання з метою підвищення здоров'язбереження студентської молоді. В результаті цілеспрямованого використання фізичних вправ, зокрема, фітнес-вправ, в організмі людини відбувається зміна у діях функціональних систем. У людини, яка займається фізичними вправами зростає м'язова сила і витривалість; підвищується швидкість і точність робочих (рухових) дій; зменшуються показники прояву функціональних порогів при використанні роботи одноманітної потужності; зростає швидкість відновлювальних фізіологічних процесів; підвищується рівень пристосованості функцій організму до умов діяльності.

Список використаної літератури:

1. Носко М. О. Здоров'язбережувальна організація освітнього процесу школярів різних вікових груп / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воеділова // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки». – Т.4. – № 160. – 2019. – С. 96–106.
2. Школа О. М. Фізична терапія викладачів фізичного виховання педагогічних закладів вищої освіти під час карантину / О. М. Школа, Д. В. Сичов // Інклюзивна освіта та навчання в сучасних умовах трансформацій: психологопедагогічні основи інклюзивної освіти : матеріали всеукраїнського науковопедагогічного підвищення кваліфікації, 23 січня – 5 березня 2023. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика». – 2023. – С. 171–175.
3. Школа О. Сучасні проблеми рухової активності здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання / О. Школа, Ю. Момот // Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти: матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. за міжнародною участю (м. Київ, 30.11.2022 р.). Національний авіаційний університет / Innovative, Normative-Legal, Pedagogical Aspects. – 2023. – №1(2). – С. 437–442.

4. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation / [O. Otravenko, O. Shkola, O. Shynkarova та ін.] // Journal for Educators, Teachers and Trainers. – 2021. – №12. – С. 146–154.