

Організація та планування уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям за даними концепціями сформує в них зацікавленість та мотивацію до занять фізичними вправами, підвищить психоемоційний стан, а це є важливим компонентом у боротьбі з захворюваннями та підвищенням рівня здоров'я дітей з певними нозологіями.

ВИСНОВКИ. Аналіз літературних джерел та наукових праць вітчизняних і зарубіжних науковців показав, що планування та організація уроків фізичної культури з учнями, які мають ознаки нозологічних проявів, потребує подальшого вдосконалення, а необхідність підвищення оздоровчої спрямованості змісту занять та раціонального дозування фізичних навантажень вимагає диференціації не тільки за медичними показниками, але й за індивідуально-типологічними особливостями морфофункціональних показників школярів одного віку й статі.

Наукового обґрунтування потребує розробка навчальної програми з предмету «Фізична культура» для учнів 5-9 класів з відхиленнями в стані здоров'я, в основі якої є врахування світових концепцій здоров'я, сучасних аспектів підвищення психофізичних кондицій підлітків, а також формування основ здоров'язбережувальної поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Domina Z.H. The state and the main directions of modernization of physical education students in modern society / Z.H. Domina, A.V. Tymoshenko // Physical education in school. – № 5. – К.: 2011. – S. 2-5.
2. Dubohay O.D. Faktory, yaki vyznachayut' efektyvnist' fizychnoho vykhovannya studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy / O.D. Dubohay // Aktual'ni problemy rozvytku rukhu «Sport dlya vsikh» u konteksti yevropeys'koyi intehratsiyi Ukrayiny: mat. naukovo-prakt. konf., 24-26 chervnya 2004 r. – Ternopil', 2004. – S. 370.
3. Dudina O.O. Sytuatsiyny analiz stanu ohorony zdorovya ditey ta pidlitkiv v Ukrayini / O.O. Dudina // Visnyk sotsial'noyi gigiyeny ta organizatsii ohorony zdorovya Ukrayiny, 2007. – № 4. – S. 32-38.
4. Omel'chenko T.K. Korektsiya do nozolozhichnykh etapiv orhanizmu ditey molodshoho shkil'noho viku v protsesi fizkul'turno-ozdorovchyykh zanyat': avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu / T.H. Omel'chenko. – 2013. – S. 205.
5. Іванова Л.І., Сущенко Л.П. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах: теорія та методика: [навч. посібник] / Л.І. Іванова, Л.П. Сущенко. – К.: ТОВ «Козарі», 2012. – С. 214.
6. Куриш В. Оптимізація організації фізичного виховання учнів, які за станом здоров'я тимчасово віднесені до спеціальної медичної групи / В. Куриш. – К.: Олімп. спорт., 2005. – С. 125.
7. Лях В.І. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути реорганизации / В.И. Лях // Теория и практика физ.культ., 2000. - № 9. – С. 49-51.
8. Осадчая Т.Ю. Физическое воспитание в США: [учеб. пособие для студ. ВУЗ] / Т.Ю. Осадчая. – К.: Олимпийская литература., 2008. – С. 146.

УДК 796.011.3.378+376-056.24

Булейченко О.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ТАБАТА В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ

У статті відображено особливості використання в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи системи Табата як одного із засобів збереження здоров'я та спонукання до здорового способу життя. Аналізуючи результати педагогічних спостережень, робляться висновки та надаються рекомендації з приводу використання як в навчально-виховному процесі, так і у самостійних заняттях за системою Табата з урахуванням індивідуальних фізіологічних можливостей студентів.

Ключові слова: спеціальна медична група, майбутні вчителі, зберігаючі технології, фізкультурно-оздоровча діяльність студентів, система Табата.

Булейченко Е.В. Использование системы Табата в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы в условиях педагогического ВУЗа.

В статье отображены особенности использования в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы системы Табата как одного из средств здоровьесбережения и побуждения к здоровому образу жизни. Анализируя результаты педагогических наблюдений, делаются выводы, даются рекомендации по поводу использования как в учебно-воспитательном процессе, так и в самостоятельных занятиях по системе Табата с учетом индивидуальных физиологических особенностей студентов.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, будущие учителя, здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительная деятельность студентов, система Табата.

Buleichenko O.V. Using Tabata System in Physical Education of Special Medical Group Students in Conditions of Educational Institution.

The article shows the features of organization of physical education of special medical group students. The problem of finding rational approaches to physical education and rehabilitation of students of special medical groups to ensure restoration of body functions, and increase mental performance in terms of teacher training college is highlighted.

The necessity to develop new tools for maintaining health is indicated. The need for encouraging students to healthy living is substantivised. The basic principles of Tabata system and its use in the physical training of students of special medical group are described. The results of the analysis of teacher observations and questionnaires are given.

The article includes the questions of the questionnaire and the table with data which can assess changes that took place

in the physical development and functional state of students, as well as changes in the level of consciousness It is the Tabata system that can help students of special medical group fully realize their potential physical and intellectual capabilities.

The paper draws conclusions, provides recommendations of Tabata system use as a training, educational process and self-study, taking into account individual abilities of students.

Keywords: *special medical group, future teachers, health-preserving technologies, sports and recreational activities of students, Tabata system.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Перехід українського суспільства до нових ринкових відносин супроводжується низкою негативних соціальних та економічних змін. Зниження рівня життя населення, погіршення екології, труднощі економічного характеру призводять до стресу, гіподинамії, погіршення фізичного розвитку людей та їх здоров'я. Тому однією з найгостріших проблем сьогодення є зміцнення і збереження здоров'я населення. В Україні одним з пріоритетних завдань в системі освіти визначено виховання в особистості відповідального ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я людей, які тебе оточують в повсякденному житті. Звичайно, від стану здоров'я людини залежить її успіх у навчанні, професійній діяльності. Той, хто має значні відхилення у стані здоров'я, а також веде нездоровий спосіб життя, не може в повній мірі реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, з усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою. Особливо це стосується молоді, яка поки що не замислюється над цим. І лише пізніше, вже втративши здоров'я, розпочинає відчувати велику потребу у ньому. Звідси зрозуміло наскільки важливо виховувати у молоді свідоме відношення до особистого здоров'я, розуміння того, що це найбільша цінність, дарована людині Природою (2,9).

В останнє десятиліття рівень фізичної підготовленості учнівської молоді погіршився. Про це свідчить кількість абітурієнтів вузів, що мають відхилення у стані здоров'я. Наразі їх кількість сягає 90%. Число молоді, яка має хронічні захворювання, за останні роки збільшилось з 43,9% до 75%. На момент закінчення вищих навчальних закладів залишається менше 5% відносно здорової молоді. (3,4). Стосовно молоді, основними причинами такого становища на думку багатьох дослідників, також є дефіцит рухової активності протягом усього періоду навчання в освітніх установах, обумовлені недосконалістю діючих державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем виховання і культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти (1). Ця проблема загострюється для учнів з відхиленням у стані здоров'я, віднесених до спеціальних медичних груп. (6,7).

За результатами поглиблених медичних оглядів близько 30% студентів ВНЗ відносяться до спеціальних медичних груп і число їх щорічно збільшується на 3-8% (8).

Аналіз науково-методичної літератури показав, що методологія фізичного виховання та оздоровлення студентів спеціальних медичних груп в денний час не розроблена на належному рівні (5) і не дозволяє повною мірою здійснювати поставлені перед нею завдання із ряду причин. Необхідність розробки ефективної технології фізичного виховання в спеціальних медичних групах диктується різноманітністю і суперечливістю поглядів за наступними напрямками досліджень:

- комплектування навчальних груп (по захворюванням, фізичному розвитку, підготовленості, функціональному стану);
- організація навчальних занять (в спеціальній медичній групі з урахуванням діагнозу захворювання, в групах лікувальної фізкультури);
- спрямованість навчальних занять (професійно-прикладна фізична підготовка, оздоровча, спеціалізована та інше);

Найчастіше усі підходи залежать від: умов вузу, компетенції і можливостей викладача, його творчого потенціалу, особистісних особливостей тих, що займаються (мотиваційної сфери, структури особистості, інтересу) і рівня стану студентів (фізичного, функціонального, психічного).

Звідси випливає потреба у пошуку найбільш ефективних організаційних форм, засобів та методів фізичного виховання, раціональних підходів у нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональному стану організму людини, що забезпечують стійку фізичну і розумову працездатність студентів. Тому проблема пошуку раціональних підходів фізичного виховання та оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, що забезпечують відновлення порушень функцій організму, підвищення розумової працездатності в умовах навчальної діяльності педагогічного вузу є надзвичайно актуальною.

Метою проведеного нами дослідження був аналіз використання і впровадження в процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи системи Табата, як засобу збереження та спонукання до здорового способу життя, формування культури. Теоретичне обґрунтування застосування в учбовому процесі системи Табата.

Завдання дослідження.

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації, представленої у всесвітній мережі Інтернет щодо впровадження і використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи як одного із засобів збереження здоров'я.

2. Здійснити педагогічний експеримент.

3. Провести анкетування студентів спеціальної медичної групи.

4. Використати метод математичної статистики для обробки результатів анкетування та даних, отриманих в процесі спостереження.

Результати дослідження. Наше дослідження було проведено на базі спортивного комплексу НПУ імені М.П. Драгоманова зі студентками спеціальної медичної групи 1-2 курсів інститутів корекційної педагогіки та психології,

розвитку дитини, історичної освіти. Викладачі кафедри фізичного виховання та здоров'я для пошуку раціональних підходів фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп та для забезпечення відновлення порушень функцій організму, підвищення розумової та фізичної працездатності запровадили в навчально-виховний процес різні види фітнесу: ритмічну гімнастику, Табата, стретчинг, каланетика і т.д. Всього в експерименті приймали участь 31 студент, як дівчата так і юнаки.

Фітнес (англ. fitness – пристосованість, здатність до витривалості) – це напрямок масової, спортивної та оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваності та здатності опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ під музичний супровід чи у визначеному такті, допомагає досягти конкретні цілі – розвинути витривалість, зміцнити м'язовий каркас, привести до форми фігуру. Всі існуючі сьогодні види фітнесу можна умовно розділити на дві групи: популярні напрямки та нові напрямки.

Популярні види фітнесу: йога, шейпінг, каланетика, пілатес, бодіфлекс, аеробіка та ін. Нові види фітнесу: каларі-паятту, Core First, байлотерапія, аквафітнес та фітнес система Табата.

Авторство методу Табата належить доктору Ідзумі Табата та групі дослідників з Національного інституту фітнесу та спорту в Токіо, Японія. Їх новаторське дослідження в 1996 році, опубліковане в журналі «Медицина і Наука в спорті і тренуваннях» (Medicine and Science in sport & Exercise) наводить докази значних переваг високоінтенсивних інтервальних тренувань.

На початку учбового року всі студенти, віднесені за станом до спеціальної медичної групи, проходять медичний огляд у студентській поліклініці. На основі отриманих медичних довідок, студенти ознайомлені з своїми діагнозами і за планом кафедри пишуть реферати по своїх діагнозах, про показання та протипоказання щодо фізичних навантажень. Тобто вони цілком свідомо мають можливість обрати собі навантаження, вид діяльності та викладача. Вся діяльність кафедри направлена на пошук найбільш ефективних організаційних форм, засобів та методів фізичного виховання, раціональних підходів у нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональному стану організму студента. Саме це забезпечує фізичну і розумову працездатність.

У даній роботі ми розглянемо і проаналізуємо використання саме системи Табата в учбовому процесі. Суть тренування Табата – це можливість включити в тренування будь-яку вправу, яку вважаєте за необхідне. Однак, основна схема тренувань Табата така: загальна тривалість однієї Табати – 4 хвилини, всього 8 сеансів (розминка та заминка в цей час не входять), інтенсивне тренування – 20 секунд, відпочинок – 10 секунд. Критерії при виборі вправ для Табата протокол: у вправі повинна брати участь якомога більше м'язів тіла одночасно. При цьому намагатися в кожному м'язі задіяти найбільшу кількість волокон (найчастіше це досягається шляхом скручування і максимальної амплітудою дій) Основні переваги методу Табата: потребує мало часу - для початківців 3-4 раунди по 4 хвилини достатньо; результати з'являються вже після 4 тижнів занять, спостерігається зменшення жирового прошарку і зміцнення м'язів; не вимагається спеціальне обладнання, достатньо розташуватись у приміщенні для тренування, запастися рушником (так як в процесі занять йде інтенсивне потовиділення); займатися можна самостійно, без тренера; займатися можуть усі – чоловіки і жінки та навіть пенсіонери, не залежно від віку і діагнозу (якщо тільки не звільнені повністю від фізичних навантажень).

План тренування Табата:

Після звичайної розминки необхідно виконати вправи, які ви обрали для себе, протягом 20 секунд; виконання вправи в самому швидкому темпі чергується з 10 секундами відпочинку протягом 4 хвилин (8 інтервалів).

Відпочинок. Дуже важливо, щоб 10 секунд відпочинку були абсолютно спокійними. Ніяких розмов, вживання води та ін. Рівно 10 секунд і ні секундою більше.

Найбільш відповідними вправами для Табата–тренувань є комплексні вправи. Важливо, щоб вправа задіяла якомога більше груп м'язів: присідання, віджимання, випади, прес, стрибки на місці з напівприсіду.

Щоб контролювати власний прогрес під час тренувань, досить підраховувати число повторень кожної вправи, які встигаєте зробити в максимальному темпі за 20 секунд (зрозуміло, що число повторень останньої вправи буде значно менше числа повторень вправи першої), складати всі повторення - це буде сума очок за тренування. Чим вона вища, тим краще, а число повторень останньої вправи – так зване «число Табата» - є те число, до збільшення якого треба прагнути. (10,11). Заняття за системою Табата, можна проводити, незалежно від того, які вправи обрали студенти. Кожен виконує свої вправи. Використовуючі інформацію всесвітньої мережі інтернет, студенти мають можливість завантажити собі на гаджети секундомір Табата.

Кожен студент, що займався за системою Табата, свідомо обрав вправи згідно свого діагнозу, проблемних ділянок тіла, а також результату, який бажав отримати. На початку було проведено анкетування, де кожен студент висловив своє відношення до занять фізичною культурою. Анкетування, проведилось на початку і в кінці семестру. Студенти мали змогу оцінювати зміни, які відбувались з ними і фіксувати та спостерігати за динамікою змін, використовуючи щоденники, розроблені д.п.н. О.Д.Дубогай. Викладачі, здійснюючи об'єктивний контроль за відвідуванням студентів, мали можливість оцінити зміни, контролюючи відвідування у журналі відвідування.

Анкета:

№	питання	вересень		грудень	
		так	ні	так	ні
1	Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання?	15	16	26	5
2	Чи займаєтесь Ви самостійно?	7	24	21	10
3	Чи очікуєте Ви на швидкі зміни?	19	12	24	7
4	Як Ви вважаєте, чи може Ваш діагноз стати на заваді при заняттях	12	19	27	4

	Табата?				
5	Чи вважаєте Ви за потрібне рекомендувати систему Табата, як засіб здоров'язбереження і позитивних змін в організмі в подальшій педагогічній діяльності?	17	14	28	3

Виконуючи тільки «свої» вправи, вже в кінці семестру відбулися зміни, які студенти мали можливість фіксувати в щоденника здоров'я і аналізувати виконану роботу та отриманий результат. Фізичний розвиток і його зміна, а також функціональний стан організму і динаміка - ці розділи щоденника дозволяють вести об'єктивний аналіз змін. Це є надзвичайно дієвим, наглядним, мотиваційним засобом для всіх студентів, які обрали для себе систему Табата. Також це позитивно впливає на зміцнення і збереження здоров'я. Таким чином змінюються погляди студентів на фізичне виховання, приходить усвідомлення, що фізичне виховання – це складова частина життя, яка має бути органічно пов'язана з усіма його складовими (5), що це реально для виконання будь-ким.

Таблиця:

№	вересень		грудень	
	так	ні	так	ні
1	48,4%	51,6%	83,9%	16,1%
2	22,6%	77,4%	67,7%	32,3%
3	61,3%	38,7%	77,4%	22,6%
4	38,7%	61,3%	87,1%	12,9%
5	54,8%	45,2%	90,3%	9,7%

ВИСНОВКИ. В результаті проведеного педагогічного спостереження було з'ясовано, що використання системи Табата, як одного із засобів збереження та спонукання до здорового способу життя призвело до певних позитивних змін:

- змінилось ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- сформувався стійкий інтерес до занять фізичною культурою;
- підвищився рівень впевненості у власних силах;
- покращилась відвідуваність студентами занять.

Впровадження нових форм занять в навчальний процес та дає надію на зміну настроїв у суспільстві щодо фізкультурно-оздоровчої роботи.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Враховуючи отримані результати, для здійснення активізації навчальної діяльності студентів та зміни їх ставлення і формування стійкого інтересу до фізичного виховання, варто запровадити систему Табата в роботу основних медичних груп та залучати студентів інших інститутів до занять за системою Табата з метою формування культури .

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: Молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Я.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. №5. – С. 2-7.
2. Brehman I. I. Valeologija – nauka o zdrorov'e. – 2-e izd., dop., pererab. / I. I. Brehman. – М. : FiS, 1990. – 208 s.
3. Виленский М.А. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.А. Виленский // Физ.культ.: воспитание, образование, тренировка. – 1996.-№ 1. – С. 27-32.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. / П.А. Виноградов–М.: Мысль, 1990. – 288 с.
5. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія / Наталія Надарієвна Завидівська. – К.:УБС НБУ, 2012. – 402с.
6. Лубышева Л.М., Грудных Г.М. Теоретико-методическое обоснование физкультурного воспитания студентов // Теория и практика физической культуры – 1991. – №6. – С. 9-12.
7. Ponomareva K. A. Fizicheskaja kul'tura studentov: definitivnaja harakteristika, nauchno-metodicheskaja sistema formirovanija v uslovijah pedagogicheskogo vuza [Tekst] / K. A. Ponomareva // Pedagogika: tradicii i innovacii: materialy II mezhdunar. nauch. konf. (g. Cheljabinsk, oktjabr' 2012 g.). – Cheljabinsk: Dva komsomol'ca, 2012. – S. 178-180.
8. Reznikov Ju. K. O fizicheskom vospitanii v uchebno-m zavedenii lic, imejushhих otklonenija v sostojanii zdrorov'ja // Sbornik nauchnyh trudov edinogo medicinskogo obshhestva. – Chita: ChGMN 1958. – s. 69-73.
9. Rina M.D., Velitchenko V.K., Volkova S.S. Zanjatija fizicheskoi kul'turoj so shkol'nikami, otnesenymi k special'noj medicinskoj gruppe. – М.: Prosveshhenie 1988. – 173 s.
10. Тимошенко О.В. Соціальні проблеми та завдання фізичного виховання у ВНЗ. - Науковий часопис, НПУ ім. М.П. Драгоманова; Серія 15. Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, Вип. 2, – Київ – 2005. – С. 9.
11. Гимнастика Табата: супер интервальные тренировки Источник: <http://for-your-beauty.ru/sport/281-gimnastika-tabata-video>
12. Метод Табата — революция в области фитнеса. Режим доступа: <http://www.woman.ru/health/health-fitness/article/90229/>
13. Упражнения табата: интервальная тренировка Режим доступа: http://www.jv.ru/news/bloghi_instrukturorov/aliexsiei_vasilienko/31174-uprazhneniya-tabata-intervalnaya-trenirovka-dlya-p.html