

КОМПЛЕКСИ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ВПРАВ У САМОСТІЙНИХ
ЗАНЯТТЯХ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУCOMPLEXES OF HIGH-INTENSITY EXERCISES
FOR STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Стаття присвячена пошуку шляхів розвитку інтересу студентів до занять з фізичної культури, поліпшенню фізичної працездатності і зміни мотивації молоді до цих занять. Один зі стимулів підвищення інтересу до систематичних занять фізичними вправами – застосування нетрадиційних форм занять.

Розглядається також вирішення іншої проблеми, яка іноді виникає. На першому курсі у деякої частки студенток зустрічається гіперактивне ставлення до фізичних навантажень внаслідок залежності від тренувань. По суті це прояв особливого виду булімії, що виявляється в непереможній потребі у тренуваннях як засобу позбутися нібито непотрібних калорій. Завдання викладача курсу фізичного виховання в педагогічному університеті включають запобігання негативних наслідків для здоров'я неправильної харчової поведінки – надмірного обмеження їжі і голодування.

Вирішенню цих обох сторін проблеми фізичного виховання в педагогічному університеті сприяє залучення студенток під час самостійних занять до коротких інтенсивних тренувань.

Спостерігається протиріччя: між високою соціальною значимістю занять фізичною культурою у вузі для зміцнення здоров'я і фізичної працездатності студентів, з одного боку, і неможливістю збереження фізичної форми на належному рівні протягом навчального року, з іншого. Вирішити питання економії часу студентів при збереженні позитивного впливу дозованих фізичних навантажень може допомогти інтервальне тренування в якості додаткового засобу процесу фізичного виховання. Недостатньо високий рівень стану здоров'я і велике навчальне навантаження студентів – два визначальні чинники актуальності впровадження в розпорядок дня студентів педагогічного університету інтенсивних оздоровчих засобів фізичного виховання. Третій чинник – запобігання схильності до аномальних порушень харчової поведінки, зокрема доведення організму до анорексії.

Ключові слова: інтерес до фізичних занять, нетрадиційні форми фізичного виховання, інтервальне тренування, булімія, анорексія.

The article is devoted to finding ways to develop students' interest in physical education classes, improving physical performance and changing youth motivation for these classes. One of the incentives for increasing interest in systematic physical exercises is the use of non-traditional forms of physical education.

Also considered is the solution to another problem that sometimes arises. In the first year, some students have a hyperactive attitude to physical activity due to dependence on training. In fact, this is a manifestation of a special type of bulimia, which manifests itself in the irresistible need for training as a means to get rid of supposedly unnecessary calories. The tasks of a teacher in a physical education course at a pedagogical university include the prevention of negative health consequences from malnutrition – excessive food restriction and starvation.

The solution of these two sides of the problem of physical education at the Pedagogical University is facilitated by the involvement of students in short intensive training.

There are contradictions: between the high social significance of physical education classes to enhance the health and physical performance of students – on the one hand; and the inability to maintain physical fitness at the proper level during the school year, on the other. Interval training as an additional means of the process of physical education helps to solve the issue of saving time for students while maintaining the positive impact of dosed physical activity. An insufficiently high level of health status and a large academic workload of students are two determining factors of the relevance of the introduction of intensive recreational means of physical education to the students' schedule. The third factor is the prevention of a tendency to abnormal eating disorders, in particular, bringing the body to anorexia.

Key words: interest in physical activities, non-traditional forms of physical education, interval training, bulimia, anorexia

УДК 796-053.7:616
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-19-3-20>

Ищенко М.В.,
викладач кафедри фізичного виховання
Південноукраїнського національного
педагогічного університету
імені К.Д. Ушинського

Фізичне виховання студентів педагогічного університету бере участь у великій мірі в рішенні двох завдань вищої освіти – як здоров'яформуюча дисципліна і як частина професійної підготовки, в яку входить і придбання методик оздоровлення як частина подальшої роботи вчителем, вихователем. Також необхідно виховання особистої зацікавленості студентів у фізичній руховій активності [1; 7].

Навчання у вищій школі сьогодні характеризується новими підходами до введення фізичної культури в режим навчальної праці студентів, розроблені комплексні методики фізкультурно-оздоровчої роботи, які враховують інтереси і рівень фізичної підготовленості студентів. [2; 5]

У коло уваги викладачів курсу фізичного виховання входить розвиток інтересу студентів до занять із фізичної культури, поліпшення фізичної працездатності і зміни мотивації молоді до цих занять.

Інтерес до систематичних занять фізичними вправами виховують нетрадиційні форми занять фізичною культурою. На тлі різноманіття засобів оздоровлення і фізичного вдосконалення людини виділяються різні види оздоровчої гімнастики. Вона відрізняється різноманітністю вправ, широким спектром дії на загальне самопочуття і стан м'язових груп студентів. Оздоровчі види гімнастики набули поширення в навчальній практиці, їх

відносяться до нових форм роботи (від аеробіки до статичної гімнастики та ін.) [6].

Негативно позначаються на загальній працездатності студентів (фізичної і розумової) періоди екзаменаційних сесій у вишах, на їх стан здоров'я через значне зниження рухової активності. Більш впевнені в собі, і здатні до мобілізації пам'яті, а також емоційно стійкі студенти з високим рівнем рухової активності [8].

Підвищення фізичної працездатності і функціонального стану організму людини може здійснюватися за рахунок підвищення інтенсивності рухової активності, а також шляхом використання додаткових засобів.

Спостерігаються протиріччя між високою соціальною значимістю занять фізичною культурою у вузі для зміцнення здоров'я і фізичної працездатності студентів, з одного боку, і неможливістю збереження фізичної форми на належному рівні протягом навчального року, з іншого. Економію часу студентів при збереженні позитивного впливу дозованих фізическіз навантажень може допомогти вирішити інтервальна тренування в якості додаткового засобу в процесі фізичного виховання.

Недостатньо високий рівень стану здоров'я і велика навчальне навантаження студентів – два визначальні чинники актуальності впровадження в розпорядок дня студентів педагогічного університету інтенсивних оздоровлюючих засобів фізичного виховання.

Метою статті є пошук оптимального компромісу між протилежними проблемами великого навчального навантаження студентів, необхідністю виділити час на самостійні заняття, достатністю фізичних навантажень для підтримки здоров'я і запобіганню небезпеки помилкової харчової поведінки.

Фізична активність – один із найбільш ефективних способів підтримки здоров'я. Біг, пілатес, шейпінг, калланетика, атлетична гімнастика, силові тренування і інші види занять [3; 6] покращують імунітет, знижують ризик розвитку гіпертонії, захворювань серця, цукрового діабету, позитивно впливають на гормональний фон і психічний стан. Однак ці та інші напрямки фізичних навантажень можуть нашкодити здоров'ю, якщо практикуються зверхінтенсивний, часті і тривалі заняття, вони чреваті серйозними проблемами зі здоров'ям, аж до раптової смерті.

У безпечний і дієвий режим занять не впливаються важкі фітнес-тренування і забіги понад однієї години і п'яти разів на тиждень, багато програм схуднення з травмонебезпечними вправами, підготовка і участь в марафонах, тренування більше одного разу на день, багатогодинні, інтенсивні заняття.

Надактивні і часті заняття в спортзалі ведуть до абнормального і хронічного підвищення рівня

гормону стресу (кортизолу) [4], що призводить до ослаблення імунітету і замість позитивного впливу фізичних навантажень викликає схильність до багатьох інфекцій. Виснажуються гармональні можливості організму, виникає постійна втома, проблеми зі сном, концентрацією на заняттях, відчувається емоційна пригніченість. Загострюються проблеми з власною вагою, послаблюються кісткові тканини.

У численних опублікованих в інтернеті матеріалах про оптимальний тренувальний режим, наводяться рекомендації щодо проведення помірних кардіотренировок в тиждень на рівні 2,5 годин (по 30–75 хвилин) і двох занять на зміцнення основних груп м'язів (6 днів і 1 день відпочинку). Рекомендовані періодичні і короткострокові підготовки до спортивних заходів, таким як напівмарафон або пішу подорож по гірській місцевості.

Буває так, що тренування хронічно вимотують і пригнічують емоційно, і тоді навіть такий режим виявляється індивідуально збитковим для здоров'я. У середовищі студенток педуніверситету зустрічається мотивування занять фізичними навантаженнями внаслідок залежності від тренувань і часто буквально організують своє життя навколо декількох обов'язкових годин занять в день, по суті це прояв особливого виду булімії, що виявляється в непереборній потреби в тренуваннях як способі позбутися непотрібних калорій. У світовій практиці ця залежність отримала назву *exercise bulimia* [10]. Студентки з таким відхиленням практично ніколи не пропускають заняття, навіть при хворобі або травмах; в іншому випадку їх емоційний стан виходить з-під контролю. При цьому їх думки часто зафіксовані на власній вазі, з'їденої за день їжі і планах про наступну тренуванні. Вони регулярно і одержимо зважуються і, як правило, вважають, що їх форма далека від задовільної (навіть якщо інші ними щиро захоплюються).

В естонському «Керівництві для шкільного медичного працівника» [11] описані ситуації, в які потрапляють і студентки педагогічного університету. Харчування має постійно розглядатися протягом усього життя. Актуальна рекомендація до визначення завдань фізичного виховання в педуніверситеті: мудрість, придбана під час занять закладає основи здорового мислення.

Положення в Україні мало відрізняється від проблем в Естонії – в педагогічний університет часто вступають випускники шкіл, у яких проблеми з вагою. А при ближчому ознайомленні – проблеми з харчовою поведінкою. Також виникають проблеми з мотивацією занять зі значними фізичними навантаженнями. У психології та психоневрології ці питання відносять до розладів харчової поведінки.

У розвитку харчова поведінка і пов'язаний із нею прояв фізичної гіперактивності призводить до психічної патології, що часто обумовлено сер-

йозним ступенем перетренованості і вимагає допомоги фахівця. Завдання викладача курсу фізичного виховання в педагогічному університеті включають запобігання негативних наслідків для здоров'я регулярної і понад інтенсивної фізичної активності та неправильної харчової поведінки.

У статті К.А. Deters Hayes [11] розглянуті розлади харчової поведінки, деякі категорії з яких актуальні для студенток першого курсу педуніверситету.

Автор описує ситуацію, аналогічну якій доводилося спостерігати у декількох студенток. Спостерігалися фізіологічні порушення, припинення місячних, значна втрата маси тіла. Такі ознаки характеризують анорексію, яка у студенток виявлялася в мінімальних порушеннях функціонування організму.

У середовищі студенток ми не спостерігали причини схильності до анорексії, які відзначалися в США: пацієнти (в США) часто відчувають надмірне почуття страху. Вони бояться, що їх покинуть, що від них відречуться, про них забудуть, їх кинуть і не будуть любити. Студентки, яких ми спостерігали і які проявляли ознаки анорексії, частіше мали спотворені уявлення про красу: підпадали під дію теле- та інтернет-реклами про стрункість і системи схуднення.

У нашій ситуації вищого навчального закладу вибудовувалася зв'язок повної довіри до викладача і інтеріоризації з ним.

Ми застосовували тест ЕАТ-26 для діагностики анорексії [9]. У наших умовах тест виразно дозволяє діагностувати загрозу анорексії. Разом з тим, на основі його результатів можна вибудувати методику усунення причини анорексії.

Оздоровча програма фізичного виховання в умовах педагогічного університету в числі завдань містить напрям розвитку професійної педагогічної орієнтації [5]. Цей напрям у числі інших передбачає створення оптимальних умов організації рухової активності студентів. У цій орієнтації рухова активність спрямована на підтримку здорового стану за мінімальних витрат часу на спеціальні самостійні заняття. Такій умові відповідають інтенсивні короточасні тренування.

У практиці академічних занять, у рекомендаціях до самостійних фізичних вправ доцільне застосування інтервального спринту – виду інтервального тренування, за якого максимально активізується креатинфосфатне джерело енергозабезпечення. Цим умовам відповідає виконання вправ довжиною до 15–20 секунд з граничною інтенсивністю через малі інтервали відпочинку, як правило, не більше 20–40 с. При зміні тривалості інтервалів відпочинку і кількості виконуваних вправ тренування може різною мірою впливати на відповідні механізми енергозабезпечення. Але в будь-якому разі інтервальне тренування призводить до поси-

лення анаеробних процесів в працюючих м'язах, а також стимулює аеробний обмін під час пауз відпочинку. Кожне нове повторення навантаження посилює цей ефект.

Існують короткі інтенсивні тренування, які добре вкладаються в оздоровчі програми. До них відноситься методика інтервального тренування, відома як «Табата». Авторство цієї методики (доктора Ідзумі Табата і групі дослідників з Національного інституту фітнесу та спорту в Токіо, Японія [12]) відносять до 90-х рр. минулого століття. Було доведено перевагу коротких високоінтенсивних інтервальних тренувань. Висновок з дослідження було зроблено, що лише 4 хвилини тренування по протоколу Табата можуть зробити більше для підвищення аеробних і анаеробних потужностей, ніж годинне тренування на витривалість.

У вихідному варіанті, який апробований у багатьох умовах, тренування виконується за принципом 20 секунд робота, 10 секунд відпочинок. Умова ефективності тренування: вправи потрібно виконувати 20 секунд на максимумі своїх можливостей, щоб тренування стала анаеробної, мета при виконанні найбільшу кількість повторень за менший час.

Рекомендований загальний час занять – 3–5 хвилин. Найкращі результати тренування досягаються при дотриманні чергування контрастних станів – високої інтенсивності навантаження і повного розслаблення.

Такий режим самостійних занять доцільний для студентів, він усуває більшою часткою проблему гіподинамії, що особливо актуально під час екзаменаційного, сесійного навантаження.

Наші спостереження показали, що введення в систему самостійних занять коротких тренувань високої інтенсивності допомагають також усунути розвиток схильності до анорексії.

Висновки. У системі фізичної підготовки в умовах педагогічного університету внаслідок складних обставин сучасного життя необхідні ефективні і концентровані в часі засоби боротьби з малою м'язовою активністю. Короткі тренування високої інтенсивності дозволяють ефективно, значною мірою знизити наслідки гіподинамії студентів. І також сприяють зниженню і, часто, дозволяють прибрати повністю небезпеку виникнення анорексії.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Андрищенко Л.Б. Спортивно-орієнтована технологія обучения студентів по предмету «Физическая культура». *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 2. С. 47–54.
2. Бабешко О. Оновлення змісту фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Вища школа*. 2001. № 5. С. 46–51.
3. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Минск : Харвест, 2009. 160 с.

4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Москва : Гуманиит. издат. центр ВЛАДОС, 1998. 480 с.

5. Ищенко М.В. Проблема формирования устойчивости мотивации здорового образа жизни у будущих учителей. URL: http://www.rusnauka.com/13_EISN_2009/Sport/45570.doc.htm.

6. Ищенко М.В. Методики оздоровлення у фізичному вихованні студенток : навчальний посібник. Одеса : ПНПУ ім. К.Д.Ушинського, 2015. 154 с.

7. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 6. С. 10–15.

8. Марчук С.А. Экзаменационный стресс как один из факторов развития близорукости у студенческой молодежи. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 5. С. 52–55.

9. Михайлова Н. EAT-26: тест отношения к приему пищи (диагностика анорексии и булимии). URL: <https://www.nmikhaylova.ru/skrining-test-rasstroystv-pishhevogo-povedeniya-anoreksiya-bulimiya-eat-26/>

10. Deters Hayes K.A., SUNY Upstate Medical University, NY, USA. Расстройства пищевого поведения: психодинамическая концептуализация заболевания. / *Нейро NEWS: психонерология та нейропсихіатрія*. 2011. № 7 (34).

11. Eesti Tervisedenduse Ühing Eesti Haigekassa Eesti Õdede Liit Õpilase Kehakaal, Selle Psühholoogilised Aspektid Ning Toitumis- Ja Liikumisnõustamine Juhend kooli tervishoiutöötajale. 2008. URL: https://www.ena.ee/images/KUTSE_ARENG

12. Tabata I., Nishimura K., Kouzaki и др. Эффекты прерывистой тренировки – расслабления и высокой интенсивности. *Medicine and Science in Sports & Exercise*. 1996, October. P. 327–330.