

ВИКОРИСТАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

БЄЛІКОВА О.В., КРАВЦОВА А.І.

Одеська державна академія будівництва та архітектури, м. Одеса, Україна

У період 2020-2023 рр. на фоні, поточній ситуації в країні, психологічної напруги, повного переходу до он-лайн навчання у академії, спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно відбивається на показниках їхнього фізичного здоров'я. Перехід на дистанційне навчання у фізичному вихованні передбачало повністю змінити стандартні підходи, переглянувши традиційні сценарії занять та форми діяльності в них. Виникла потреба застосування нових, нетрадиційних, інтерактивних форм для безпечного та повноцінного проведення занять.

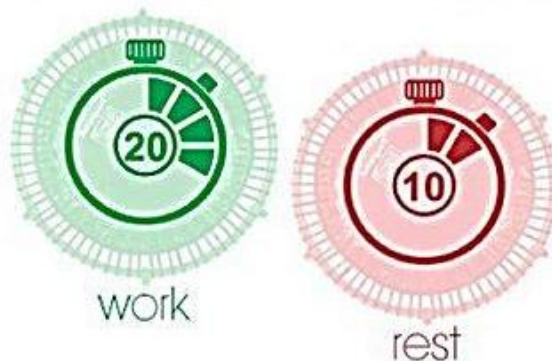
До одного із інноваційних напрямів у сфері фізичного виховання фахівці відносять заняття з нетрадиційними видами рухової активності, зокрема систему «Табата».

Система «Табата» - це комплекс інтервальних тренувань високої інтенсивності, які вже набули чималої популярності у світі. Авторство методу належить японському вченому та спортивному лікарю Ідзумі Табата. У Токійському Національному інституті фітнесу та спорту в 1996 році, були проведені дослідження, для збірної команди Японії з велоспорту для з'ясування результативності коротких інтенсивних інтервальних тренувань.

Ця система викликала величезний інтерес як у професійних спортсменів, так і у людей, які шукають швидкий і ефективний спосіб розвитку фізичних якостей, або бажають підтримувати фізичне здоров'я. Система «Табата» не вимагає великих матеріальних витрат і проста у своїй організації. Система дозволяє опрацювати всі групи м'язів, розвивати витривалість та покращувати фізичне здоров'я людини в цілому.

Так як для роботи студентів завжди необхідно використовувати різні засоби мотивації, то це тренування може без особливих зусиль виправдати себе. У процесі безперервного виконання вправ розвиваються функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюються м'язи спини, преса, рук та ніг. Через те, що дана система задіє одночасно м'язи різних груп, спалювання калорій відбувається швидше, ніж при стандартному тренуванні, збільшення метаболізму при цьому можливе до 40%. Тобто, дана система вправ підходить для позбавлення зайвої маси тіла, що є актуальним для студентів у всі часи.

«Табата» – це високо інтенсивне інтервальне тренування. Вона складається з 6-8 вправ, що чергуються короткими інтервалами відпочинку. Фаза відпочинку триває рівно 10 секунд, протягом яких потрібно максимально розслабитися, а потім негайно приступити до наступної вправи з 20 секундного інтенсивного навантаження.



У стандартному варіанті один раунд складається з 6-8 вправ і займає 3-4 хвилини. Після чого слідує 1-2 хвилини відпочинку і починається наступний раунд. Скільки таких раундів можливо провести, залежить від індивідуальних особливостей організму та фізичних можливостей. Починати тренування слід із ретельної розминки, щоб розігріти м'язи та підготувати їх до навантажень, а на завершення рекомендується провести коротку заключну частину на покращення еластичності м'язів, задіяних у тренуванні.

Найчастіше в Табата-тренуванні використовуються різні варіанти присідань, згинання-розгинання рук в упорі лежачи та інші статичні вправи в упорі (планки), вправи для м'язів спини і черевного преса.

Моніторинг частоти ударів серця дозволяє регулювати навантаження. Частота серцевих скорочень (ЧСС) повинна дорівнювати 70-80% від граничного значення (140–150 уд/хв.).

Як і будь-який інший вид навантажень тренування за системою «Табата», мають свої протипоказання. Серед них такі: надмірна вага; проблеми із суглобами; хвороби серцево-судинної та дихальної систем; травми опорно-рухового апарату. Проте, якщо підібрати гранично прості вправи та виконувати їх у максимально спрощеному режимі, тренуватися можна навіть новачкам.

Переваги системи Табата: не потребує багатогодинного тренування; працюють усі м'язи тіла; вправи доступні студентам будь-якої підготовленості; Табата розвиває витривалість; зменшує жировий прошарок; зміцнює м'язи; дає рівномірне навантаження на всі групи м'язів.

Впровадження системи Табата, збільшить не лише фізичну підготовленість студентів, а й підвищить зацікавленість та мотивацію до занять фізичної культури та спорту.