

СИСТЕМА «ТАБАТА» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Образовательный процесс в учреждениях высшего образования – это динамичная деятельность, в которой происходят постоянные изменения. На современном этапе идет оптимизация организационно-управленческих структур, определение более действенных форм и методов организации учебно-спортивной работы со студентами.

К одним из инновационных направлений в сфере физического воспитания специалисты относят занятия с нетрадиционными видами двигательной активности, в частности, систему «Табата» (далее «Табата»).

Эта система вызвала огромный интерес, как у профессиональных спортсменов, так и простых обывателей, которые ищут быстрый и эффективный способ развития физических качеств. Она не требует больших материальных затрат и проста в своей организации. Система позволяет проработать все группы мышц, развивать выносливость и улучшать физическое здоровье человека в целом. Так как для работы студентов всегда необходимо использовать различные средства мотивации, то данная тренировка может без особых усилий оправдать себя. В процессе непрерывного выполнения упражнений развиваются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляются мышцы спины, пресса, рук и ног. По причине того, что данная система задействует одновременно мышцы различных групп, сжигание калорий происходит быстрее, чем при стандартной тренировке, увеличение метаболизма при этом возможно до 40 %. То есть, данная система упражнений подходит для избавления от лишней массы тела, что является актуальным для студентов во все времена.

«Табата» – это высокоинтенсивная интервальная тренировка. Она состоит из 6–8 упражнений, чередующихся короткими интервалами отдыха. Фаза отдыха длится ровно 10 секунд, в течение которых нужно максимально расслабиться, а затем немедленно приступить к следующему упражнению 20 секундной интенсивной нагрузки. В стандартном варианте один раунд состоит из 6–8 упражнений и занимает 3–4 минуты. После чего следует 1–2 минуты отдыха и начинается следующий раунд. Сколько таких раундов возможно провести, зависит от индивидуальных особенностей организма и физических возможностей. Начинать тренировку следует с тщательной разминки, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к нагрузкам, а в завершении рекомендуется провести короткую заключительную часть на улучшение эластичности мышц, задействованных в тренировке.

Чаще всего в Табата-тренировке используются различные варианты приседаний, сгибание-разгибание рук в упоре лежа и другие статические упражнения в упоре («планки»), упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Мониторинг частоты ударов сердца дает возможность регулировать нагрузку. Частота сердечных сокращений (ЧСС) должна равняться 70–80 % от предельного значения (140–150 уд/мин).

Как и любой другой тяжелый вид нагрузок тренировки по системе «Табата» имеют свои противопоказания. Среди них следующие:

- спортивные и бытовые травмы опорно-двигательного аппарата;
- разрывы связок и мышечных волокон, проблемы с суставами;
- болезни сердечно-сосудистой и дыхательной систем (пороки сердца, сердечная недостаточность, гипертония, астма, сосудистые патологии);
- избыток массы тела, более чем 10 кг от идеального показателя).

Тем не менее, если подобрать предельно простые упражнения и выполнять их в максимально упрощенном режиме, тренироваться можно даже новичкам.

Задачами настоящего исследования являлись:

1) разработка тренировки «Табата» в зависимости от уровня подготовленности занимающихся;

2) оценка физического развития и физической подготовленности первокурсниц.

Объектом исследования стали студентки 1 курса, основного отделения, факультетов английского, китайского языка и культуры, в количестве 20 человек.

Методы: литературный обзор, тестирование.

В качестве тестов были выбраны контрольные упражнения, оценивающие скоростные (бег 30 м), скоростно-силовые (прыжок в длину с места и подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин) и силовые (сгибание-разгибание рук от скамьи) способности.

Т а б л и ц а

Уровень физического развития и физической подготовленности студенток 1 курса

Ф.И.О	Индекс массы тела ИМТ	Бег 30м, с/балл	Сгибание-разгибание от скамьи, кол-во раз/балл	Прыжок в длину с места, см/балл	Подъем туловища за 1 мин, кол-во раз/балл
К-а А.	21	5,95/3	10/6	165/3	32/1
Г-к Д.	20,5	5,72/4	12/7	160/3	38/2
Д-а Е.	18,6	5,68/4	22/10	178/6	42/3
Д-а А.	21	6,01/3	12/7	155/2	38/2
Ж-ч К	19,5	5,91/3	20/9	160/3	40/3
К-н А.	20,3	5,92/3	15/8	162/3	40/3
К-ч А.	18	5,82/3	1/8	178/6	23/1
М-а Т	21,4	5,52/5	6/3	180/7	36/2

С-ц Т.	20,5	6,11/2	4/2	160/3	36/2
Я-а Д.	19,5	5,58/4	15/8	165/3	38/2
Я-ч М.	19,6	6,43/1	10/6	150/1	38/2
Ш-а А.	18,8	5,27/6	24/10	188/7	54/8
Ф-к О.	19,1	5,58/4	10/6	175/5	42/3
Ч-к А.	21	5,28/6	9/5	175/5	42/3
Л-я К.	19,4	5,71/4	10/6	165/3	38/2
А-н А.	19,7	5,38/5	5/3	165/3	30/1
Ж-ч Д.	19,4	5,62/4	6/3	164/3	38/2
Р-ч О.	22	6,12/2	7/4	175/5	34/1
Ш-о С.	23	6,14/2	6/3	150/1	42/3
Т-а Ю.	21	5,97/2	6/3	162/3	38/2
Балл средний	20,2	3,6	5,9	3,8	2,4

По результатам всех тестов средний балл составил 3,9, что говорит о невысоком уровне физической подготовленности студенток. Поэтому был разработан комплекс упражнений «Табата» для студенток 1 курса. Структура адаптированного занятия состоит:

- 4 раунда по 3–4 минуты, 2 минуты отдыха между раундами;
- раунд – это 4 упражнения;
- цикл (упражнение) состоит из 20 секунд интенсивной нагрузки и 30 секунд отдыха.

Вариант 1: прыжки с одновременным разведением рук и ног, приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища из положения лежа.

Вариант 2: выпады со сменой ног, о, сгибание-разгибание рук от скамьи обратным хватом, поочередное сгибание ног в упоре лежа, подъем туловища и ног из положения лежа на животе.

Вариант 3: бег на месте, «планка» с упором на предплечья, приседания, скручивание туловища в положении лежа на спине.

Предложенные варианты упражнений могут изменяться, в зависимости от поставленных задач.

Предполагается, что проведение эксперимента по внедрению системы Табата позволит улучшить не только физическую подготовленность студентов, но и повысит их заинтересованность и мотивацию к занятиям физической культуры и спорта.