

Во-вторых, обучение использованию индивидуального двигательного потенциала в разнообразных движениях, проявляемых во времени, пространстве и силе мышечных усилий. В-третьих, проведение факультативных занятий по физическому воспитанию согласно закону Республики Беларусь.

А. П. Мельников

МЕТОД ТАБАТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Сегодня одной из основных задач нашего общества стоит решение такой проблемы, как оздоровление нации. Здоровье и физическая подготовленность студентов в системе высшего образования многие годы является актуальной темой, ведь современные условия жизни диктуют определенные правила, и не всегда эти правила сказываются позитивным образом на нашем здоровье. Зачастую стрессовые ситуации, нервно-психические нагрузки, отсутствие четких нравственных и моральных ориентиров может привести как к ожирению, так и к другим серьезным проблемам, связанным со здоровьем. Как правило, неустойчивая и ранимая психика молодого поколения оказывается перегруженной, что может проявляться как в апатии, так и в агрессивном отношении к обществу. По данным научно-методической литературы, в современном мире значительно растет число молодых людей с различными хроническими заболеваниями. Важной составляющей сохранения здоровья нации является физическая активность. Она влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом. Всем известно, что занятия физической культурой, как самостоятельные, так и коллективные, являются неотъемлемой частью жизни здорового человека.

Большинство людей знает о пользе физической культуры, но не все ею занимаются. Одним из важнейших составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности считается мотивация. Низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у молодого поколения и несформированность потребности к занятиям физической культурой, бесспорно, обусловлены низким физкультурным образованием и, возможно, организованной на недостаточно высоком уровне физкультурно-оздоровительной и спортивной работы у каждого конкретного человека. Поэтому огромное значение обретает поиск современных организационных средств, форм и способов, которые дают возможность наиболее продуктивно осуществлять должное направление. Прежде всего, именно специалисты в области физической культуры совместно с врачами обязаны выступать инициаторами и организаторами направленной и эффективной деятельности по сохранению и реабилитации здоровья студенчества.

Одним из средств повышения эффективности процесса физического воспитания студентов, по моему мнению, может стать применение интервальной тренировки по системе Табата. Это своеобразный фитнес-интенсив – недолгая, но очень интенсивная тренировка.

Тренировка Табата состоит из комплекса взаимосвязанных частей:

- 5 минутной разминки перед тренировкой;
- 4 циклов Табата с 8 повторениями: 20 с выполнение упражнения и 10 с отдых (один цикл занимает 4 мин);
- минутный отдых между циклами;
- 10 минутная «заминка».

Программа включала следующие упражнения: сгибание разгибание рук от пола; подскоки на месте; боковые выпады назад; прыжки через скакалку; упражнения на пресс; упражнение Бёрпи.

После 20 минут нагрузки выполнялись легкая пятиминутная пробежка; кардионагрузка в течение 3–4 мин и упражнения на растяжение мышц. Во время интенсивных нагрузок осуществлялся контроль за сочетанием дыхания с выполнением упражнения. Так, на основной силовой элемент упражнения делается вдох, на расслабление и возвращение в исходное положение – выдох.

Каждое упражнение необходимо выполнять с наибольшей интенсивностью, насколько это возможно. Мышцы должны постоянно чувствовать напряжение. Когда тренировка имеет высокую интенсивность и при этом выполняются силовые упражнения, организм одновременно работает, как в аэробном, так и в анаэробном режимах. Кроме того, как известно, именно высокоинтенсивные и тяжелые упражнения вызывают максимальный гормональный всплеск и мышечные микротравмы, результатом которых, являются – увеличение скорости обменных процессов, восстановления и роста мышц. Этот эффект сохраняется на протяжении последующих 2–3 суток.

Конечно, продолжительность, количество подходов, количество кругов можно корректировать и выполнять, например, 6 циклов по 30 с, затрачивая при этом не 4 мин на тренировку, а 15.

Назовем преимущества и недостатки метода.

1. Вся система тренировки проста для выполнения: 20 с – упражнения в быстром темпе, затем десятисекундный отдых. Продолжительность – 4 минуты.

2. При наличии даже 20 мин свободного времени (5 четырехминутных циклов Табата рекомендуются в качестве нагрузки среднего уровня) можно довольно быстро подтянуть «проблемные зоны» и в целом улучшить самочувствие.

3. С помощью данного метода можно проработать не только отдельные группы мышц, но и все тело в целом. Необходимо лишь подобрать комплекс упражнений и с максимальной отдачей выполнить все по данной технике.

4. Тренировка Табата существенно повышает выносливость сердечной мышцы. Даже новички, начавшие заниматься по этой системе, отмечают уменьшение одышки, повышение общего самочувствия и тонуса.

5. После тренировки сжигание жира продолжается в течение суток. При этом уходит он с не меньшей интенсивностью, чем непосредственно во время нагрузки. Проще говоря, упражнения закончены, а тело продолжает приходить в форму.

Для того чтобы предложенная система интервальной тренировки принесла пользу:

1) следует обратить внимание на то, что 10 с отдыха должны быть абсолютно спокойными (пассивный отдых). Необходимо абстрагироваться от всего внешнего мира и побыть, по возможности, это короткое время наедине с собой. В занятиях Табата равноценны как интенсивные упражнения, так и отдых;

2) перед двадцатиминутным выполнением упражнений обязательно должна быть проведена легкая разминка;

3) комплекс состоит из 8 упражнений по 20 с каждое. При этом вовсе не обязательно считать количество повторов и пытаться максимально «укладывать» их в 20 с. Делать упражнения следует в своем темпе, учитывая собственные возможности и ощущения. Однако делать это следует достаточно быстро, не забывая, что это все-таки интенсивная тренировка.

Стоит также отметить и некоторые недостатки метода Табата.

Тренировки даются некоторым тяжело, из чего следует вывод, что такую систему интервальной тренировки следует применять на занятиях только со студентами основной медицинской группы, причем они должны иметь уровень функциональной и физической подготовленности не ниже среднего.

Таким образом, комплексы интервальной тренировки по системе Табата могут применяться на занятиях по физической культуре для студентов. Они являются прекрасной альтернативой для тех, у кого есть желание подкачаться, но катастрофически не хватает свободного времени на полноценные длительные занятия спортом. Интервальная тренировка по системе Табата за 4 минуты способствует проработке мышц всего тела не хуже, чем тренировка в тренажерном зале в течение часа.

Е. А. Мойсеенко

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА СТАРШЕКУРСНИЦ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В настоящее время студенческая молодежь подвергается огромным стрессогенным воздействиям, психическим и умственным нагрузкам. Все это может послужить факторами развития выраженности и уязвимости некоторых черт характера. Акцентуация характера как крайний вариант психического здоровья является сложной проблемой как с социально-психологической, так и с медицинской стороны. Чрезмерно выраженные черты характера оказывают влияние на поведение, межличностные отношения, успеваемость в учебной деятельности и овладение новыми и необходимыми профессиональными знаниями и навыками. По статистике наиболее часто акцентуации