

# ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ «ТАБАТА» В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТАМ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Школа О.М., Осіпцов А.В.**

Невід'ємною частиною життя людини є її рухова активність. Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Її основу складають систематичні заняття фізичними вправами, які ефективно вирішують завдання розвитку фізичних здібностей, посилюють профілактику несприятливих вікових змін, попереджують різні захворювання та зміцнюють здоров'я.

Із праць таких дослідників, як (О. Школа, Ю. Васькова, Д. Пятницької, С. Єрмакова, Т. Круцевіч, та ін..) ми бачимо, що наша молодь завдяки таким явищам, як інтенсифікація праці, технологізація, низька мотивація до занять фізичною культурою, страждає на брак руху. Це призводить до розвитку хвороб нервової системи, серцево-судинної системи, органів травлення та інші. Також дефіцит руху негативно впливає на фізичний розвиток студентів, їх здоров'я та красу. За даними дослідження багатьох вчених, було встановлено, що людина яка не займається активно фізичними вправами, після 25 років різко втрачає рівень розвитку фізичних якостей.

На період навчання студентів у вузі, припадає «пік» функціонального дозрівання організму, тому поліпшення фізичного розвитку стає основним завданням викладачів навчального закладу. Однак (О. Школа, С. Єрмаков, І. Журавльової, О. Фоменко) довели, що заняття традиційними видами спорту більшості студентам не цікаві. Спираючись на це є потреба в пошуку нових напрямків, методів, засобів, форм навчання. Однією з таких є система «табата», яка є одним із способів інтенсивних тренувань. Її розробником був японський доктор Ідзумі Табата. Завдяки тому що заняття по цій системі займає невеликий

відрізок часу, а саме 4 хвилини, її можна використовувати і на заняттях, і впровадити в самостійну роботу студентів.

Доведено, що тренування по протоколу Табата ефективніші ніж заняття цілу годину на витривалість. Також після такого тренування спалювання жиру в організмі триває ще протягом доби, а це більше в дев'ять разів за аеробне тренування. Після занять по системі Табата у людини зміцнюються м'язи, вона набуває підтягнутої фігури та гарне самопочуття.

Ще одна велика перевага цих занять у тому, що вони не потребують багато місця та спеціального обладнання. Ці вправи підходять і для новачків і для досвідчених людей. Треба лише підбирати вправи з урахуванням складності і важкості при їх виконанні. Сенса тренувань в тому, щоб за такий короткий час виконати максимально можливу кількість повторів.

Система Табата включає в себе 2 фази: фазу спринту, яка триває 20 секунд, і фазу відпочинку - на яку відводиться 10 секунд. Сам комплекс за 4 хвилини потрібно повторити 7 разів.

Детальніше, це виглядає так: 20 секунд йде максимально інтенсивна робота. Потім 10 секунд відпочинок, і знову повторити цикл вправ. Вправи можуть бути різні на всі групи м'язів. Бажано підбирати комплексні вправи, щоб були задіяні як умога більше частин тіла. Для легкості відслідковування часу можна використовувати таймер тренувань, який може бути встановлено на телефон.

Метою нашого дослідження було впровадження цієї системи на заняття фізичною культурою студентів. Так як Табата не займає багато часу її можна використовувати на усіх заняттях не міняючи його основних завдань.

Також дуже важливою нашою задачею було надати необхідні знання студентам для занять дома. Адже одного заняття фізкультурою не вистачає для задоволення в потребі руху, бо як відомо для покращення фізичного розвитку та позитивній динаміки розвитку фізичних здібностей треба не менш 3 занять.

Зважаючи на те що, у студентів багато домашніх завдань, велика завантаженість на заняттях система Табата найкращий варіант який не займає багато часу. Займатися можна коли студенту зручно у власній кімнаті. Використовувати можна найрізноманітніші вправи, які задіють різні групи м'язів: присідання, скручування, віджимання і вправи з обтяженням. Всі вони легко виконуються без тренера. Починати треба з легких вправ поступово впроваджуючи більш складні

Тренування Табата варто проводити тільки після хорошої розминки, яка задіє максимальну кількість м'язів. Ні в якому разі різко не обривати настільки інтенсивне тренування, в кінці заняття повинна бути заминка у вигляді нескладних вправ на розтяжку м'язів які працювали .

Таким чином, займаючись тренуваннями по методиці Табата хоча б 3-4 рази на тиждень, по закінченні шести тижнів таких занять, відзначається зменшення жирових відкладень, і як наслідок зменшення обсягів. Підвищується витривалість і зміцнюються м'язи всього тіла, більш того при не надто великих жирових відкладеннях проявляється рельєфність м'язів.

Але треба враховувати, що по цій системі не можна займатися людям з відхиленням у стані здоров'я серцево-судинної системи.