

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ «ТАБАТА» В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

Е. В. МОЛОХВЕЙ, В. В. БАЙКОВА

*Учреждение образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

Аннотация: В статье представляются особенности системы «Табата». Рассматриваются вопросы применения системы «Табата» в процессе физического воспитания учащихся колледжа.

Изменения, которые происходят в современном обществе, очень сильно влияют на идеологию, мировоззрение, культуру и образование учащихся. Процесс обучения в колледже связан с наличием стрессовых ситуаций, а также большим интеллектуальным и психологическим напряжением. Отсутствие достаточной двигательной активности отрицательно влияет на здоровье учащихся, снижается уровень физической подготовленности, ухудшается и функциональное состояние учащихся. В настоящее время в процессе занятий физической культурой наблюдается низкая оздоровительная эффективность, которая связана с отсутствием у учащихся необходимой мотивации и интереса к состоянию своего здоровья и уровню физической подготовленности.

Физическая культура, как учебный предмет – практический и развивающий, единственный предмет, решающий задачи укрепления здоровья [1].

С учетом сложившихся изменений в сфере физической культуры, а также новых условий социально-экономического развития во многих странах ведется поиск новых направлений, инновационных технологий физического воспитания [2]. К одному из инновационных направлений в сфере физического воспитания можно отнести систему «Табата» или «Протокол Табата».

Систему интервальных тренировок «Протокол Табата» разработал доктор Изуми Табата, бывший главный тренер японской сборной по конькобежному спорту. Если описывать систему Табата в нескольких словах, можно сказать – очень много движений за короткое время. «Табата» состоит из чередующихся коротких периодов интенсивных физических упражнений с перерывами на отдых [3].

«Протокол Табата» – интервальная тренировка общей продолжительностью четыре минуты. Она состоит из восьми циклов интенсивных нагрузок, чередующихся с короткими интервалами отдыха. Работа выполняется по следующей схеме:

- 20 секунд (фаза работы).
- 10 секунд (фаза отдыха).

Начинать работу следует после тщательной разминки. Поэтому целесообразно использовать систему «Табата» в основной части занятия.

Упражнения из «Протокола Табата» можно выполнять, используя различные тренажеры, штанги, эспандеры, утяжелители, а также фитболы. А мож-

но тренироваться и без использования дополнительного оборудования, используя упражнения с весом собственного тела. Подойдет любая форма физических упражнений, которая позволяет вам тренироваться в интервалах, регламентируемых системой Табата.

Постоянная практика «Протокола Табата» может существенно повысить показатели анаэробной и аэробной выносливости организма, то есть увеличить максимальное количество кислорода, потребляемого во время тренировок или любой физической активности. Благодаря интервальной работе, занятие физической культуры можно адаптировать для любого учащегося с совершенно разными исходными данными.

Противопоказания для тренировок по системе «Табата»:

- атеросклероз;
- сердечная недостаточность;
- гипертоническая болезнь.

Преимущества тренировок по системе «Табата»:

- не нужно специального оборудования для тренировки;
- не нужно много времени для тренировок, достаточно 2–4 подхода по 4 минуты, 2–3 раза в неделю;
- уменьшается жировая прослойка и укрепляются мышцы, результаты можно заметить после 3–4 недель тренировок по «Протоколу Табата»;
- доступно людям абсолютно любого возраста и с любым уровнем физической подготовки [3].

Таким образом, систему «Табата» можно применять на занятиях по физической культуре. Система «Табата» является прекрасной альтернативой для тех, у кого есть желание улучшить свою физическую форму, но не хватает свободного времени.

Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М., 2010. – 287 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
3. Протокол Табата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportwiki.to/Табата>.