

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАБАТА-ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

В современном мире одной из основных задач общества является решение такой проблемы, как оздоровление нации. Здоровье и физическая подготовленность студентов в системе высшего образования многие годы является актуальной проблемой, так как современные условия жизни диктуют определенные правила. Однако не всегда эти правила сказываются позитивным образом на здоровье студенческой молодежи. Все большее количество студентов сталкивается с различными проблемами со здоровьем, связанными с недостатком двигательной активности. 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.

По данным научно-методической литературы, в современном мире значительно растет число молодежи с различными хроническими заболеваниями. Исследователями доказано, что важной составляющей сохранения здоровья нации является физическая активность. Она влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом. Известно, что занятия физической культурой, как самостоятельные, так и коллективные, являются неотъемлемой частью жизни здорового человека [1].

Длительное пребывание в однообразной позе за столом как в учреждениях образования, так и дома, либо неудобное положение лежа с гаджетом в руках, могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. Гиподинамия задерживает формирование организма, существенно снижает иммунитет. Как следствие, студенты часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Частые респираторные заболевания у гиподинамичных студентов связаны с плохой вентиляцией легких, отсутствием свежего воздуха. Гиподинамия в сочетании со злоупотреблением гаджетов является одной из причин близорукости, что зачастую приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. Следствием малоподвижного образа жизни является избыточный вес. Ожирение либо избыток массы выявляется у каждого 4-го студента. Многие не воспринимают

это как болезнь. Но в 80% случаев полнота, возникшая в детском возрасте, не покидает человека всю жизнь. А к лишнему весу присоединяются нарушения обмена веществ, сахарный диабет, повышенное артериальное давление и риски, связанные с этими состояниями (инсульты, инфаркты, мочекаменная болезнь и др.). Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам [2].

О пользе занятий физическими упражнениями можно рассуждать вечно, но не всегда благодаря этим знаниям, мы начинаем заниматься физкультурой. 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 несовершенной системой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Огромное значение, в связи с этим, обретает поиск новейших организационных средств, форм и способов, которые дают возможность наиболее продуктивно осуществлять должное направление. Они обязаны выступать инициаторами и организаторами направленной и эффективной деятельности по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества.

Одним из средств повышения эффективности процесса физического воспитания студентов, по нашему мнению, может стать применение интервальной тренировки по системе Табата [1, 2, 3, 4].

Метод Табата – это своеобразный фитнес-интенсив, недолгая, но очень интенсивная тренировка.

Это короткая прерывистая тренировка, дающая одновременно анаэробную и аэробную нагрузки. Каждая тренировка состоит из 8 подходов. Один подход – это 20-секундное упражнение и 10-секундный перерыв (рисунок 1).

Табата-тренировка имеет следующую структуру: 20 секунд – максимальная нагрузка, 10 секунд – отдых (повторение цикла 8 раз в течение 4 минут) – это табата-раунд. Таких 4-х минутных табата-раундов может быть несколько в зависимости от общей продолжительности тренировки. Между табата-раундами предполагается отдых в 1–2 минуты. Цель занимающегося – выполнить наибольшее количество повторений за меньшее время. Для наилучших результатов тренировка должна быть короткой, быстрой, очень интенсивной.



Рисунок 1 – Четырехминутная тренировка (1 раунд)

Соотношение 20/10 показало эффективность как в качестве аэробной, так и анаэробной нагрузки, позволяя разогнать обмен веществ более эффективно, чем традиционные продолжительные тренировки.

За такие короткие промежутки времени организм возобновляет работу, не успев толком восстановиться после предыдущей нагрузки. Чтобы получить максимальный эффект от использования данной методики, необходимо серьезно относиться к этим 20 секундам физической активности, а ключ к успеху лежит в выполнении максимального количества подходов.

Табата не является строгим набором упражнений, это формула, по которой должна строиться тренировка: можно выбирать любые упражнения и выполнять их по схеме И. Табаты.

Таким образом, современная практика физического воспитания показала, что использование инновационных педагогических технологий, в том числе нетрадиционных, направленных на повышение двигательной активности, способствует улучшению качества образовательного процесса и значительно повышает мотивацию и интерес студентов к учебной деятельности. При этом оздоровительный и профилактический эффект двигательной активности неразрывно связан с

адекватной физической нагрузкой, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Максимова, Е. Н. Использование интервальной тренировки в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] / Е. Н. Максимова, А. Е. Алексеенков // Наука-2020. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-intervalnoy-trenirovki-v-protsesse-fizicheskogo-vozpitanija-studentov/viewer> (дата обращения: 29.10.2023).

2. Тимохина, Н. В. Система «Табата» как эффективное средство физического воспитания студентов социального факультета 3-4 курсов [Электронный ресурс] / Н. В. Тимохина, С. В. Шавырина // Наука-2020, 2017. – №3 (14). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-tabatakak-effektivnoe-sredstvo-fizicheskogo-vozpitanija-studentov-sotsialnogo-fakulteta-3-4-kursov> (дата обращения: 28.10.2023).

3. Табата Идзуми // Японская система тренировок. Метод Табата. – СПб.: Питер, 2022. – 96 с.

4. Табата-тренировки: самое полное руководство + готовый план упражнений [Электронный ресурс]. – URL: <https://goodlooker.ru/tabata-trenirovki.html> (дата обращения: 28.10.2023).

УДК 378.14

С. М. Дубовская, магистрант;
А. Р. Борисевич, зав. кафедрой, доц., канд. пед. наук
(БГПУ, г. Минск)

РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ТРЕНЕРОВ

В современной образовательной сфере к тренеру предъявляются повышенные требования. Сегодня от него требуется решение задач, которые предполагают серьезные педагогические усилия. Необходимо владеть новыми знаниями, помогающими развивать не только личность спортсмена, но и готовить его к нестандартным ситуациям, а также воспитывать желание развиваться.

Это становится возможным при условии, если тренер обладает физическим и психологическим здоровьем, устойчивостью к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. Последнее условие со временем становится трудновыполнимым. Ведь эмоциональная нагрузка, обусловленная профессиональной деятель-