

МЕТОД ТАБАТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Василь Тиндик

студент IV курсу

Науковий керівник: Уляна Шевців

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент

кафедри фітнесу і рекреації

Львівського державного університету

фізичної культури імені Івана Боберського

Рухова активність – це запорука здоров'я. Вона відіграє важливу роль у розвитку людини, становленні її як особистості. Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 50% визначають за умовами і способом життя, тобто більша частина залежить від правильної організації рухової активності [3]. Рухова активність є безумовною складовою частиною життя кожної людини. Організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що також позитивно впливає на загальний рівень самопочуття, профілактику неінфекційних захворювань, зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій [2].

Оптимальний рівень рухової активності – це такий обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати природню потребу людини у русі задля зміцнення та забезпечення в подальшому свого здоров'я. Займаючись руховою активністю, людина вдосконалює не лише своє тіло, але й сприяє підвищенню професійної працездатності, а також позитивно впливає на інтелектуальну складову частину життя [3].

Ефективним засобом для виконання завдань щодо збільшення рухової активності є тренування табата. Одна з особливостей цього виду – це інтервальні тренування з високою інтенсивністю, що містять цикл вправ, які виконують протягом 4 хвилин.

Цей вид високоінтенсивного інтервального тренування розробив японський лікар Ізумі Табата. Його представлено в Національному інституті фітнесу і спорту в Токіо в 1996 році під час підготовки олімпійських ковзанярів. Табата – це метод високоінтенсивних тренувань, що прискорює спалювання жиру. Тренування Tabata передбачає роботу з максимальною інтенсивністю протягом 20 секунд, потім 10 секунд відпочинку. Таких підходів повинно бути 8. На виконання 1 вправи потрібно рівно 4 хвилини. Згідно з результатами досліджень, подібний підхід до тренування сушить тіло не гірше, ніж тривалі кардіотренування, крім цього, акцент на функціональних вправах дає змогу розвивати м'язи.

Під час звичайного кардіотренування організм працює в аеробному режимі і активно використовує кисень, тоді як під час тренування у режимі табата тіло переходить в анаеробний режим роботи без кисню. Результатом стає збільшення серцебиття, а також активне вироблення молочної кислоти. Відповідно, високий рівень молочної кислоти активує вироблення жироспалювальних гормонів, зокрема, гормону росту [1, 2]. Згідно з дослідженнями лікаря Ізумі Табати, максимального ефекту досягають у разі чергування інтервалів: 20 секунд виконання вправи і 10 секунд відпочинку.

За короткі проміжки тренувань різної інтенсивності організм відновлює роботу, не встигнувши відновитися після попередньої навантаження. Крім цього, ключ до швидкого спалювання жиру за допомогою табати лежить у виконанні максимальної кількості підходів.

Характерною рисою тренування за цим методом є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ – станцій, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму.

Місце де проводитиметься заняття за методом табата, слід підготувати заздалегідь. Важливе значення має чітке позначення місць у залі або на майданчику «станцій», де виконуватимуть вправи. До ефективних вправ табати можна віднести:

- ✓ віджимання;

- ✓ присідання з власною вагою або гантелями;
- ✓ «burpees»;
- ✓ вправа «Альпініст»;
- ✓ випади;
- ✓ спринт;
- ✓ веслування;
- ✓ стрибки із застосуванням скакалки;
- ✓ планка;
- ✓ супермен та інші.

Цикл 1

Перший цикл програми тренувань табати для початківців складається із бігу на місці з високим підняттям колін і підймання гантелі з-за голови. Слід 20 с виконувати першу вправу, потім 10 с – відпочинок, 20 с – другу вправу, 10 с – відпочинок. Цикл повторюють двічі.

Цикл 2

Перша вправа другого циклу тренування табати – почергове підтягування колін до грудей у планці; під час виконання слід утримувати прес в напрузі, зберігаючи спину прямою. Друга вправа циклу – випади з гантелями; при виконанні цієї вправи важливо відчувати роботу сідничних м'язів. Цикл повторюють двічі.

Цикл 3

Наступна вправа – опускання прямих ніг лежачи. Під час виконання слід утримувати прес в напрузі і не відривати попереку від підлоги. Якщо важко – зігнути ноги в колінах. Друга вправа циклу – віджимання від підлоги. Виконувати 20 с, потім 10 сек відпочинку – кожна вправа циклу повторюється двічі.

Цикл 4

Перша вправа заключного циклу програми табата – почергове опускання ніг. Новачкам для спрощення слід виконувати вправу «велосипед» (на прес). Друга вправа – «планка» на ліктях. Під час виконання планки слід утримувати м'язи пресу в напрузі і ледь підкрутити таз усередину.

Тренування табата – один з найліпших способів для швидкого спалювання жиру. Перевагою такої методики є коротка тривалість тренування і можливість займатися з використанням функціональних вправ із вагою тіла, тобто, навіть у домашніх умовах.

Отже, з допомогою тренування у режимі табати дає змогу ефективно використовувати час, який запланований у тренувальному занятті. Застосування методу колового тренування в поєднанні з іншими формами занять робить їх різнобічними, підвищує зацікавленість і активність.

Колові тренування не втрачають своєї актуальності і залишаються затребуваним методом для схуднення і отримання терапевтичного ефекту, а найголовніше – без зайвих ризиків для здоров'я.

Список використаних джерел

1. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

2. Brian M. Williams, Robert R. Kraemer. Comparison of cardiorespiratory and metabolic responses in kettlebell high-intensity interval training versus sprint interval cycling. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2015. – N 29 (12). - P. 3317–3325.

3. Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils / Olga Rymar, Alla Solovey, Nataliya Sorokolit, Uliana Shevtsiv, Vasyl Matviiv // *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference (May 22th–23th)*. – Rēzekne, 2020. – Vol. 3. – P. 540–551.