

СЕКЦІЯ 4

СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

УДК 796.015.5.012.62

Ю. Б. Арешина*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри здоров'я,
фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії***Є. О. Сокол***студентка спеціальності Здоров'я людини***В. П. Кас'ян***студент спеціальності Фізичне виховання,
організатор спортивно-масових заходів
Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка***МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ
СИСТЕМИ ТРЕНУВАНЬ ТАБАТА ДЛЯ
СТУДЕНТОК ГУМАНІТАРНОГО
ПРОФІЛЮ**

У статті розглянута система Табата як інноваційна технологія оздоровчої фізичної культури. На основі цієї системи можливо удосконалювати методику викладання фізичної культури у ВНЗ. Дана система має високу ефективність та дозволяє досягати результатів за короткий інтервал часу.

В статье рассмотрена система Табата как инновационная технология оздоровительной физической культуры. На основе этой системы возможно совершенствовать методику преподавания физической культуры в вузе. Данная система обладает высокой эффективностью и позволяет достигать результатов за короткий интервал времени.

The article considers the Tabata system as an innovative technology of recreational physical culture. By means of this system, it is possible to improve the methodology of teaching physical culture at the university. This system is highly efficient and allows to achieve results in a short period of time.

Ключові слова: Табата, тренування, студенти, фітнес.

Ключевые слова: Табата, тренировка, студенты, фитнес.

Key words: Tabata, training, students, fitness.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є дієвим засобом, спрямованим на збереження та зміцнення здоров'я студентів, що готує їх до подальшого активного життя і успішної професійної діяльності у

майбутньому, а також виступає важливим фактором формування природної потреби у здоровому способі життя [6].

Незважаючи на широку поширеність та затребуваність гуманітарних спеціальностей (психологи, педагоги, перекладачі тощо) у різних сферах сучасного життя, у системі підготовки фахівців не приділяється належної уваги найліпшому обґрунтуванню професійної спрямованості фізичного виховання. Разом з тим є дані про низький стан здоров'я, недостатній рівень загальної фізичної працездатності у процесі трудової діяльності фахівців подібного профілю [5; 6].

У зв'язку з цим виникає необхідність вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання для майбутніх фахівців гуманітарного профілю з метою інтенсифікації розвитку найбільш значущих у діяльності такого роду професійних психофізіологічних якостей, оптимізації фізичного стану і здоров'я, зростання їх інтересу і потреби у фізкультурно-спортивної діяльності вже в період навчання у ВНЗ. Важливу роль у цьому, на нашу думку, має відіграти зацікавлення за допомогою використання найбільш сучасних методів, які, з одного боку будуть мати високу ефективність, а з іншого – не вимагати занадто великих витрат коштів та часу на тренування. Все це і обумовило шляхи подальшого наукового пошуку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З урахуванням сформованих змін у сфері фізичної культури, а також нових умов соціально-економічного та культурного розвитку в вищих навчальних закладах багатьох країн ведеться інтенсивний пошук перспективних напрямків, нових підходів, інноваційних технологій фізичного виховання.

Одним з інноваційних напрямків у сфері фізичного виховання фахівці відносять заняття з нетрадиційними видами рухової активності. Для вирішення складного завдання фізичного виховання студентів різних напрямків підго-

товки у ВНЗ можуть використовуватися різноманітні сучасні технології, зокрема технології оздоровчої фізичної культури – система Табата [5].

У 1996 році японський фізіолог і доктор наук Ізумі Табата проводив дослідження у пошуках ефективного способу підвищення витривалості спортсменів. І. Табата і команда вчених з Національного інституту фітнесу та спорту в Токіо вибрали дві групи учасників тренувань і провели шеститижневий експеримент. Група середньої інтенсивності працювала п'ять днів на тиждень по годині, група високої інтенсивності працювала чотири дні в тиждень по 4 хвилини. Через 6 тижнів вчені порівняли результати. Перша група поліпшила свої аеробні показники (серцево-судинна система), але при цьому анаеробні показники (м'язи) залишилися без змін. У той час як друга група продемонструвала набагато більш серйозні поліпшення показників як аеробної, так і анаеробної системи. Експеримент продемонстрував, що інтенсивне інтервальне тренування за цим методом впливає як на аеробні, так і на анаеробні системи організму [1].

Дослідники відзначають, що Табата-заняття допомагають залучати до роботи не тільки окремі групи м'язів, але все тіло. Табата істотно підвищує витривалість серцевого м'яза. Навіть новачки, що почали займатися за цією системою, відмічають зменшення задишки, підвищення загального самопочуття і тонуусу. Після тренування спалювання жиру триває протягом доби. Причому відбувається воно з не меншою інтенсивністю, ніж безпосередньо під час фізичного навантаження [2].

Метою роботи є визначення методики тренувань за системою Табата для підвищення рівня фізичної підготовленості студенток гуманітарного профілю.

Виклад основного матеріалу дослідження. У Табата-тренуванні 20 секунд роботи і 10 секунд відпочинку утворюють один підхід (сет), який повторюється 8 разів, тобто всього 4 хвилини. 10 секунд відпочинку повинні бути абсолютно спокійними. У заняттях Табата рівноцінні як інтенсивні вправи, так і відпочинок.

Між такими 4-хвилинними циклами (раундами) рекомендується робити перерву тривалістю 1–2 хвилини. Час відпочинку варіюється у залежності від рівня тренуваності [1; 2].

Кількість і набір вправ, що виконуються за цей час, може бути різним у залежності від цілей тренування та рівня фізичної підготовленості, але всі вони повинні відповідати наступним вимогам:

- ✓ повинні задіяти великі м'язові групи, максимальну кількість м'язів і м'язових волокон;
- ✓ повинні бути простими, оскільки на тлі загальної втоми дуже легко втратити контроль над технікою виконання;
- ✓ в той же час вправи повинні бути настільки важкими, щоб можливо було виконати 8–10 повторів за 20 секунд. Якщо виходить більше, або відсутні втоми, відчуття дискомфорту у м'язах під час високоінтенсивних інтервалів, то вправа вибрана невірно.

Прикладами вправ можуть бути стрибки, присідання, випади, віджимання, «планка», прискорення. В принципі, можна використовувати будь-які вправи, які виконуються з головною умовою – за максимальної віддачі.

При виконанні всіх вправ Табата важливо не затримувати дихання. Під час інтенсивного дихання до м'язів починає надходити велика кількість кисню. Чим більше кисню, тим більше окислення жирових тканин і тим більше енергії.

Для отримання досить швидких і стійких результатів необхідно проводити тренування від 2 до 4 разів на тиждень [1; 2; 3].

Приблизні схеми виконання 4-хвилинного Табата-раунду наступні:

- ✓ Всі 4 хвилини повторюється одна і та ж вправа у 8 підходах (найбільш поширений варіант).
- ✓ Дві вправи чергуються між собою (АВАВАВАВ).
- ✓ Дві вправи чергуються по парам (ААВВААВВ).
- ✓ 4 підходи виконується одна вправа, потім 4 підходи – інша вправа (ААААВВВВ).
- ✓ Чотири вправи чергуються між собою (АВСДАВСД).

- ✓ Чотири вправи чергуються по парам (AABBCCDD).
- ✓ Всі 8 підходів виконуються різні вправи (наприклад, на різні групи м'язів).

Студенткам з недостатнім рівнем фізичної підготовленості можна рекомендувати використовувати останній варіант, особливо на початкових етапах занять, оскільки за умови постійної зміни працюючої м'язової групи, буде можливим дотримуватися принципу розсіювання фізичного навантаження, що знижує загальну напруженість тренування [4].

Табата-тренування є доволі інтенсивними. Тому необхідно виявити відсутність медичних протипоказань до фізичного навантаження. Табата-тренування не підходять:

- ✓ при захворюваннях серцево-судинної системи;
- ✓ за наявності проблем з опорно-руховим апаратом і суглобами;
- ✓ тим, хто дотримується низьковуглеводної дієти або монодієти;
- ✓ тим, хто має низьку витривалість.

З цього випливає висновок, що таку систему інтервального тренування слід застосовувати на заняттях тільки зі студентами основної медичної групи [2; 4].

Висновки. Комплекси інтервального тренування за системою Табата можуть застосовуватися на заняттях з фізичної культури для студенток гуманітарного профілю і є гарною альтернативою традиційним видам занять. За умови правильного підбору вправ, належного їх чергування та чіткого дотримання методики, Табата-тренування підходить для студенток основної медичної групи. Отже, дана технологія може впроваджуватися у процес фізичного виховання студенток ВНЗ і використовуватися як засіб для оздоровлення організму формування зацікавленості у заняттях.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу програми фітнес-тренувань за системою Табата на стан фізичної підготовленості студенток гуманітарних спеціальностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коротаева М. Ю., Быкова Е. В. Методика тренировки «Табата» как начальный этап подготовки к внедрению методики «Кроссфит» на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Молодой ученый. 2017. №5. С. 500-502. URL: <https://moluch.ru/archive/139/39037/> (дата звернення: 22.01.2019).
2. Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Использование интервальной тренировки в процессе физического воспитания студентов. Наука – 2020. 2017. № 2 (13). С. 41–45.
3. Сафонова О.А., Войтенко П.В. Табата как направление совершенствования процесса физической культуры в вузе. Символ науки. 2016. №6–2. С. 200–203.
4. Табата-тренировки: самое полное руководство + готовый план упражнений URL: <https://goodlooker.ru/tabata-trenirovki.html> (дата звернення: 24.01.2019).
5. Тимохина Н. В., Шавырина С. В. Система «Табата» как эффективное средство физического воспитания студентов социального факультета 3–4 курсов. Наука-2020. 2017. №3 (14). С. 154–158.
6. Шиян О. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу технічного профілю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 210–213.

УДК 376.3

О. О. Заговайло

студентка напряму підготовки
«Здоров'я людини»

З. О. Корж

старший викладач кафедри здоров'я,
фізичної терапії,
реабілітації та ерготерапії
Сумського державного педагогічного
Університету імені А. С. Макаренка

АРОМАТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ

У статті розглянуто методи фізіотерапії для дітей дошкільного віку з гіперактивністю. Вплив ароматерапії на психофізичний, психоемоційний стан.

В статье рассмотрены методы физиотерапии для детей дошкольного возраста с гиперактивностью. Влияние ароматерапии на психофизическое, психоэмоциональное состояние.

In this article methods of physiotherapy for preschoolers with hyperactivity are viewed. Influence of aromatherapy on psycho-physical condition, psycho-emotional condition.

Ключові слова: гіперактивність, ароматерапія, фізіотерапія.

Ключевые слова: гиперактивность, ароматерапия, физиотерапия.

Key words: hyperactivity, aromatherapy, physiotherapy.