

СЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ФІТНЕС-СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК ІННОВАЦІЙНА ОЗДОРОВЧА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ

І. О. Сапегіна, С. С. Довженко

На сьогоднішній день дуже важливим питанням навчально-виховної роботи є фізична активність студентів. Без достатньої рухової активності людина не може вести ефективну розумову діяльність. Також несприятливо на молоде покоління впливають такі пагубні фактори, як порушення режиму сну і харчування, шкідливі звички, нервово-психічне напруження, розумове стомлення і порушення режиму праці та відпочинку.

Основна мета будь-якого закладу вищої освіти – здійснювати вплив різними методами і засобами на формування професійних компетенцій майбутнього фахівця. Фізичне виховання – єдина практична дисципліна, яка розвиває і вирішує завдання зміцнення здоров'я і подальшого фізичного розвитку студента.

У зв'язку з цим на даний час у системі фізичної культури розробляється велика кількість інноваційних технологій, методик та оздоровчих програм. Також у навчальний процес активно впроваджуються фітнес-технології.

Фітнес-система «Табата» – це високо інтенсивний інтервальний тренінг, метою якого є виконання максимальної кількості рухів за мінімальний час. Даний тренінг призначений для тих, хто хоче:

- швидко схуднути і привести себе у відмінну форму;
- уникнути застою у тренуваннях, у тому числі прискорити ріст м'язів;
- отримати нові відчуття від тренувань;
- хоче розвинути витривалість і покращити фізичну підготовку.

Існує декілька різновидів тренувань:

- інтервальні тренування – методика чергування часу навантажень і відпочинку, наприклад, 20 с активних дій і 10 с відпочинку;
- силове тренування – вправи за системою «Tabata Protocol» можна ускладнити за допомогою м'яча або гантелей;
- кардіотренування як будь-яка кардіограма. На відміну від традиційних кардіотренувань заняття за системою «Табата» займає всього кілька хвилин часу.

Основні переваги системи «Табата»:

- заняття займають мало часу, але за ефективністю не поступаються повноцінним годинним програмам;
- аеробні (витривалість) й анаеробні (м'язова маса) показники стають вище;

- підвищується чутливість м'язової тканини до інсуліну, а отже, спрощується процес спалювання жирів;
- тренуватися можна в домашніх умовах, на вулиці, на майданчику, в залі;
- для тренувань не знадобиться додатковий інвентар, заняття проходять із вагою власного тіла (але можна займатися і з обтяженнями);
- регулярні заняття знижують ризик розвитку діабету і допомагають боротися із депресією;
- тренування дуже прості, зрозумілі, чіткі за своєю структурою і неймовірно зручні.

Проаналізувавши літературу з результатами досліджень і відгуки тих, хто тренується за фітнес-системою «Табата», визначилося, що після впровадження нової фітнес-методики зацікавленість молодих людей до фізичної активності зростає.

Д. І. Золотарьов

ВПЛИВ РОЗВИТКУ СТИБУЧОСТІ НА РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

Сучасний баскетбол – це атлетичний вид спорту, що вимагає розвитку як фізичних якостей, так і технічної підготовленості.

Сучасні фахівці з баскетболу, детально розглядаючи різні види підготовки баскетболістів, практично не зосереджуються на методиках поєднаного розвитку швидко-силових якостей, зокрема стрибучості, з технічною підготовленістю гравців, зокрема з точністю кидків.

Баскетбол вміщує велику кількість спеціальних прийомів і дій, які роблять гру непередбачуваним і захоплюючим видовищем.

Але в баскетболі атлетичні якості повинні органічно поєднуватись із блискавичною технікою, високою точністю цільових дій, що проявляються у точності влучень м'яча у кошик.

Стрибучість є однією з найважливіших фізичних якостей баскетболістів і характеризує здатність гравця максимально високо вистрибувати під час різних ігрових ситуацій.

Специфічними особливостями стрибучості є вибухова сила, швидкість і ритм рухів.

Специфіка розвитку швидкості, сили, витривалості істотно впливає на опанування техніки фізичних вправ і є фундаментом, що визначає рівень спортивних досягнень.

Науковець Аль Кхатіб Ахмад на підставі проведеного ним дослідження, яке спрямовано на вивчення механізмів управління рухами під час кидка м'яча у кошик, довів, що цілеспрямований педагогічний вплив на окремі механізми управління рухами людини дозволяє підвищити їхню точність у спортсменів.