

«Не для забавы я слагаю стих», – писал Абай. Поэт понимал, что поэзия доступна лишь людям, у которых «зрячие сердца, открыты души для певца», тем, кто песне «сердцем рад», «кто ценит слово». Творчество, нравственность и культура для Абая неразделимы.

«Тема Абая» вечная и неисчерпаемая, созвучна гуманистическим идеям, изложенным в статье «Семь граней Великой степи». Изучение этой темы в студенческой аудитории имеет просветительское и воспитательное значение.

В настоящее время рождается новый подъем в воссоздании «темы Абая», многогранный образ которого дает возможность художникам погрузиться в исследование бездн и высот его человеческой судьбы.

Литература:

1. Назарбаев Н.А. Семь граней Великой степи // Индустриальная Караганда, 2018 г. 22 ноября. № 131 (22390) – С. 1 – 2.
2. Золотарева Л.Р. История искусств Казахстана. – Караганда: Изд-во КарГУ им. Е.А. Букетова, 2000. – 332 с., 97 ил.
3. Золотарева Л.Р. Творческие горизонты темы Абая. Образ Абая в графике и живописи казахстанских мастеров искусства: исследовательский проект. – Караганда: Изд-во. КарГУ, 2019. – 27 с., ил.

Горлов А.А., Карагандинский государственный университет имени академика Е.А. Букетова, факультет физической культуры и спорта, ФКиС-22с, студент
(*Научные руководители – м.п.н., старший преподаватель Назарова А.М., м.п.н., старший преподаватель Барбанова Н.В.*)

СИСТЕМА «ТАБАТА» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

На сегодняшний день современная система высшего образования переживает сложный процесс реформирования. Это проявляется в серьезных изменениях в области содержания педагогического процесса, оптимизации организационно-управленческих структур, постоянном поиске наиболее эффективных форм и методов организации учебной и методической работы, соответствующих современным требованиям к профессиональному уровню специалиста в области высшего образования [1].

Образовательная часть задачи процесса физического воспитания предполагает совершенствование двигательных качеств в избранном виде деятельности (виде спорта, комплексе каких-то двигательных действий, упражнений). Оздоровительная задача направлена на сохранение и укрепление здоровья. Воспитательная задача способствует формированию нравственных убеждений и правил поведения. В целом же, данные задачи указывают на подготовку человека к жизни.

Главная задача главы государства – возродить в молодежи воспитательный компонент: патриотизм, нормы морали, толерантность, физическое и духовное развитие. Многие факторы обуславливают необходимость обеспечения разностороннего физического развития подрастающего поколения, среди которых особую роль играет подготовка к полноценной учебной, профессиональной и общественной деятельности, а также службе в Вооруженных Силах [2].

Необходимость пополнения общества в здоровой и физически подготовленной студенческой молодежи из года в год становится все более актуальной.

Одним из современных методологических подходов, позволяющих переосмыслить современное состояние педагогической деятельности как образовательного пространства и наметить пути его модернизации в стране, является инновационная деятельность.

Инновация - это результат реализации новых идей и знаний с целью их практического использования для удовлетворения определенных запросов человека, общества и государства. При этом критериями инновации должны быть научная новизна и практическое воплощение.

С учетом сложившихся негативных изменений в сфере физической культуры, а также новых условий социально-экономического и культурного развития в ВУЗах многих стран ведется интенсивный поиск перспективных направлений, новых подходов, инновационных технологий физического воспитания [3].

К одним из инновационных направлений в сфере физического воспитания специалисты относят занятия с нетрадиционными видами двигательной активности. Для решения сложной задачи физического воспитания студентов могут использоваться разнообразные современные технологии, в частности технологии оздоровительной физической культуры - система «Табата» [4].

В 1996 и 1997 г. Изуми Табата – японский доктор наук и физиолог, декан Высшей школы спорта и здоровья им. Рицумейкана в Киото и его исследовательская команда опубликовала две научные статьи в журнале «Медицина и Наука в Спорте»:

-«Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO_{2max} » [5]

-«Metabolic profile of high intensity intermittent exercises» [6].

С тех пор этот метод получил имя его создателя – Протокол «Табата».

Результаты, отмеченные в исследовании 1996 года [7], обнаружили, что всего за 6 недель эксперимента аэробная выносливость испытуемых увеличилась на 28%, а VO_{2max} (максимальное потребление кислорода) – на 14%.

На протяжении этих шести недель одна группа спортсменов занималась со средней интенсивностью (СИ), а вторая – с высокой (ВИ). Группа СИ тренировалась пять дней в неделю по часу, а группа ВИ – четыре дня в неделю по 4 минуты после 10 минутной разминки. В результате у группы СИ улучшились показатели аэробной работы (VO_{2max} – количество потребляемого кислорода — увеличилось на 5 мл/кг/мин), но почти не изменились показатели анаэробной работы. У второй группы также возросли показатели аэробной работы (VO_{2max} (МПК) увеличилось на 7 мл/кг/мин), а анаэробная выносливость выросла на 28%.

Первоначальное применение подобной интервальной тренировки высокой интенсивности подразумевало 8 эпизодов по 20 секунд интенсивной работы на велоэргометре, разделенных 10 секундным отдыхом, общей продолжительностью 4 минуты, однако на данный момент протокол «Табата» используется в более широком применении и постепенно набирает всё большую популярность.

В современном применении от оригинального исследования Табата в основном используют только базовую структуру так как исследование проводилось при помощи спортсменов, под наблюдением опытных специалистов и использовалось только одно упражнения для достижения максимальной интенсивности. Задачей спортсменов было достигнуть 170% от VO_{2max} (МПК) что для неподготовленного человека может нести негативные последствия.

Для адаптации «Табата» в более широкие массы проводились различные исследования. Университетом Висконсина в Ла-Кроссе была разработана 20 минутная Табата-тренировка, описанная в журнале «Медицина и Наука в Спорте» в статье «Exercise Intensity and Energy Expenditure of a Tabata Workout».

В основу тренировки входило 4 сегмента, разделенных 1 минутным отдыхом, где в каждом сегменте была структура «Табата» с 8 эпизодами и 4 различными упражнениями меняющихся после каждых 2 эпизодах, то есть каждую минуту. Эксперимент был проведен на 16 волонтерах разного пола, веса и возраста. За 20 минут тренировки сжигалось от 240 до 360 ккал что в 2 раза превысило результативность бега.

Таким образом «Табата» может иметь широкое применение благодаря различным упражнениям и изменения количества сегментов.

Упражнения могут варьироваться в зависимости от направленности, инвентаря, цикла повторения, уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

При применении одного упражнения в цикле достигается максимальная интенсивность и нагрузка на определенную группу мышц.

2 упражнения позволяют дозировать интенсивность и нагрузку на разные группы мышц, а так же выделять одно из упражнений с целью максимальной интенсивности выполнения после эпизода с низкой интенсивностью. Таким образом, можно достигнуть скоростно-силовой направленности

Наиболее популярный цикл с 4 упражнениями позволяет наиболее гибко дозировать нагрузку и интенсивность, а так же способствует развитию аэробной и анаэробной выносливости.

Цикл с упражнением на каждый эпизод позволяет достигнуть внезапности изменений условий, добиться быстрой смены обстановки и способствует развитию координационных способностей оказывая комплексное воздействие на физические качества.

Применение интервальной тренировки на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических и психических качеств. Чередование движений и действий, часто изменяющиеся по интенсивности, разносторонности и продолжительности двигательная деятельность оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся, способствует развитию и совершенствованию у студентов основных физических качеств;

- внезапность изменения условий проведения приемов, быстрая смена обстановки, постоянно изменяющиеся условия заставляют занимающихся мгновенно оценивать ситуацию, действовать находчиво, быстро, инициативно, проявлять самостоятельность в действиях;

- высокая эмоциональность занимающихся и высокая активность выполнения движений поддерживается на фоне эмоционального напряжения (в этих условиях высокую оценку получают те занимающиеся, которые проявляют сдержанность, не теряют контроль за своими действиями);

- соревновательный характер, стремление превзойти соперника в быстроте и точности действий, в технической и тактической изобретательности приучает занимающихся мобилизовать свои возможности для действий с максимальным напряжением сил и преодолевать трудности.

Поиск рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов с применением протокола Табата на занятиях по физической культуре является, одним из путей оптимизации учебного процесса по ФВ, Табата:

- требует и способствует всесторонней подготовке занимающихся;

- средство развития интеллектуальных способностей;

- воспитывает, волевые качества, формирует нравственные привычки и поведение.

- доступен прикладными знаниями, умениями и навыками, необходимыми человеку.

- доступен любому, не накладывает каких либо ограничений.

В связи с простотой в понимании и удобством в применении протокол «Табата» может использоваться на уроке физической культуры, фитнесе, спортивной секции, дома. Без особых трудностей по протоколу «Табата» могут заниматься люди различной возрастной и социальной группы. На данный момент во всемирной сети есть огромное количество тематических наборов упражнений и приложений-таймеров на мобильных площадках для «Табата». Таким образом, протокол «Табата» может стать уникальным и гибким инструментом в арсенале тренера-преподавателя или же удобным и доступным средством для самостоятельных занятий, что позволяет каждому ознакомленному приобрести к физкультурному и спортивному движению.

Литература:

1. Зиннатуров А.З. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту: монография / А.З. Зиннатуров М.: Изд-во «ТиПФК», 2011. 79 с.

2. Послание Президента Республики Казахстан Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана «Конструктивный общественный диалог – основа стабильности и процветания Казахстана» от 02.09. 2019 г.

3. Андриющенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андриющенко // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 2. - С. 47 - 54.

4. Табата: описание и особенности тренировки, противопоказания - Режим доступа: <http://www.rutvet.ru/tabata-opisanie-i-osobennosti-trenirovki-protivopokazaniya-9040.html> (дата обращения 21.02.2017).

5. «Metabolic profile of high intensity intermittent exercises» - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9139179>

6. «Exercise Intensity and Energy Expenditure of a Tabata Workout» - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3772611>

7. «Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max» - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8897392>