**Разработка по теме «Применение табата - тренировок на занятиях внеурочной деятельности».**

**Составители: Шнитова Алена Владимировна, Шатунова Светлана Владимировна, учителя физической культуры МБОУ ШР «Шелеховский лицей» - СОШ с. Баклаши имени А.П. Белобородова.**

Физическая культура – единственная учебная дисциплина в общеобразовательном учреждении, которая решает основные задачи укрепления здоровья и дальнейшего физического развития. С учетом сложившейся негативной динамики снижения позитивной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, остается открытой задача поиска перспективных направлений и действенных методов повышения эффективности учебного процесса в области физической культуры.

Современная практика физического воспитания показала, что использование инновационных педагогических технологий, в том числе нетрадиционных, направленных на повышение двигательной активности, способствует улучшению качества учебного процесса и значительно повышает мотивацию и интерес обучающихся к учебной деятельности. Для решения сложной задачи в практике физического воспитания, эффективно используются разнообразные современные технологии, в частности технологии оздоровительной направленности.

Применение системы интервальных тренировок «Табата», авторство которое принадлежит японскому ученому и спортивному врачу Идзуми Табата, позволяет эффективно развивать общую и специальную выносливость, а самое главное вносит разнообразие в учебно-тренировочный процесс, которое может с успешностью применятся на занятиях физической культуры так и во занятий внеурочной деятельности с обучающимися. Табата-тренировка – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Табата обрела невероятную популярность среди занимающихся благодаря очень простой и универсальной методике. Табата-тренировки наравне с другими видами высокоинтенсивных тренингов постепенно вытесняют классическую аэробику и кардио средней интенсивности из расписания фитнес-любителей.

Основные преимущества тренировок по методике «Табата», состоят в том, что не требуется наличие специального спортивного оборудования и тренера. Для тренировки достаточно только иметь часы с секундомером. Занятия направлены на укрепление различных групп мышц, что позволяет сократить время на силовые тренировки, доступно людям любой возрастной категории с различной физической подготовкой, а так же дают гораздо лучшие результаты в коррекции веса, нежели стандартные кардионагрузки. Тренировки по протоколу Табата ускоряют обмен веществ, так как способствуют эффективному сжиганию жировой массы и планомерному наращиванию мышечной массы. Занятия короткие по времени, а по эффективности не уступают полноценным часовым программам.

Структура занятий «Табата–тренировки», заключается в оригинальном соотношении интервалов времени нагрузки и чередования отдыха. Классический протокол Табата представляет собой 30 секундные сеты:

 - фаза работы 20 секунд интенсивного выполнения упражнения;

 -  фаза отдыха 10 секунд, (система 20+10) [4].

После каждого выполненного сета необходимо менять упражнения, пока не будет пройден весь намеченный цикл. Количество таких циклов может меняться, в зависимости от количества в нем различных упражнений, физической подготовки человека и состояния его здоровья. Для начинающих достаточно 3-4 подхода по 4 минуты. В этом случае общая длительность тренировки составит 15-20 минут. Продолжительная регулярность занятий 2-3 раза в неделю. Постепенно, по мере роста выносливости можно увеличивать нагрузку, прибавляя по раунду. Не рекомендуется заниматься интенсивными «Табата – тренировками» каждый день, поскольку это сильно истощает центральную нервную систему и может привести к перетренированности.

Наряду с многочисленными преимуществами, в связи с высокой интенсивностью физической нагрузки, система занятий интервальных тренировок «Табата», имеет также следующий ряд противопоказаний:

1. заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы (пороки сердца, сердечная недостаточность, гипертония, астма, сосудистые патологии);
2. большой избыточный вес;
3. наличие сахарного диабета (вне зависимости от типа);
4. травмы опорно-двигательного аппарата и суставов, заболевания желудочно--кишечного тракта и др [1,4,5].

В основном для «Табата-тренировки»,  используются плиометрические и силовые упражнения с весом собственного тела, силовые упражнения с легким весом. Например: [прыжки](https://goodlooker.ru/jumping-jack.html), бурпи, [отжимания](https://goodlooker.ru/vse-ob-otzhimaniyah.html), приседания, [выпады](https://goodlooker.ru/vypady.html), [выпрыгивания](https://goodlooker.ru/squat-jump.html), резкие ускорения, удары руками и ногами, спринт и т.д.

Перед использованием системы интервальной тренировки «Табата», следует учесть следующие рекомендации: предварительно перед занятиями интервальной тренировкой «Табата» необходимо обязательно хорошо разогреть мышцы. Не стоит принимать пищу за час до занятий. При сильных нагрузках и быстром пульсе рекомендуется употреблять воду после полного восстановления ЧСС. Одежда занимающегося, не должна сковывать движений, обладать достаточной терморегуляцией во избежание перегрева тела, обувь удобная, не скользящая. При ухудшении самочувствия, (сильная одышка, боли в области сердца) занятия следует прекратить. Во время занятий, дыхание должно быть ровным без задержек.

Пример подобных упражнений по системе «Табата» для начинающих школьников может выглядеть так:

1. Сначала необходимо провести отжимания, на первых этапов можно на коленях, далее на прямых ногах.

2.Следующий шаг - это приседания, выполняются максимально быстро, ноги на уровне таза, руки вытянуты вперед.

3. При выполнении упражнений для пресса отрываем от пола только лопатки, ноги согнуты в коленях и приподняты.

4. Выпады. Угол в коленях 90 градусов, поочередно делаем упор на одну

из ног.

5 Упражнения для ягодиц. Тело прижато к полу, поднимаем ягодицы вверх и вниз.

6.И в конце необходимы упражнения для спины.

Протокол Табата - широко известная во всём мире интервальная тренировка высокой интенсивности от японского ученого (спортивного врача) девяностых годов, который работал над изучением анаэробных и аэробных упражнений. Он нашел методику, позволяющую работать одновременно в двух направлениях. Невероятно, но всего 4 минуты такого тренинга приведут вас в полное изнеможение. Это - превосходная программа тренировок, которую используют атлеты практически всех видов спорта, приводящая к быстрому сжиганию жиру, увеличению выносливости, построению мускулатуры. Это очень просто и невероятно эффективно. Программа Табата является единственной лучшей "практикой сжигания жира", не говоря уже об увеличении VO2max (МПК - максимальное потребление кислорода).

Мы рассматриваем систему «Табата» как инновационную технологию в применении во внеурочной деятельности.. На основе этой системы совершенствуется методика преподавания физической культуры и внеурочной деятельности. Система «Табата» завоевывает расположение обучающихся 6-9 классов тем, что она эффективная за короткий интервал времени. Данная технология должна внедряться в процесс обучения и проводиться среди школьников для оздоровления организма и воспитания физической грамотности.

Табата-тренировка – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Табата обрела невероятную популярность среди занимающихся благодаря очень простой и универсальной методике. Табата-тренировки наравне с другими видами высокоинтенсивных тренингов постепенно вытесняют классическую аэробику и кардио средней интенсивности из расписания фитнес-любителей.

**Примерные задания для одной тренировки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задания:**   1. **Прыжки ноги врозь с касанием пола** 2. **Отжимание «крабик»** 3. **Планка (стойка на одной руке, другая в сторону, вперед в И.п.)** 4. **«Восьмерка» вокруг ног мячом** 5. **Планка – рисуем ногой треугольник** 6. **Выпады с блинами (правая)** 7. **Выпады с блинами (левая)** 8. **Бёрпи с прыжком вверх – руки «пловец»** | **Методические указания:**   1. **Из и.п. о.с. выполнить прыжок ноги врозь, одна рука в сторону, другая касается пола. Задание выполнять в полуприсиде.** 2. **Задание выполняется из положения упор лежа сзади, необходимо развернуться в упор лежа на одной ноге, оставить ее согнутой, выполнить отжимание и вернуться в И.п., выполнить задание в другую сторону.** 3. **Из и.п. упор лежа, выполнить стойку на одной руке, другую отвести в сторону, потом вперед и вернуть в И.п., далее выполнить задание на другую руку. (Задание можно выполнять с гантелей в руках).** 4. **Из положения сед, мяч в руках необходимо обвести мяч между ног восьмеркой не опуская ноги на пол. Задание можно выполнять с медицинболом (набивным мячом).** 5. **Из и.п. упор лежа правой ногой выполнить треугольник касанием трех точек и наоборот.**    1. **Из и.п. о.с., блин в руках, выполнить выпад правой вперд, выпад правой назад, подскок вверх.** 6. **Из и.п. о.с., упор присев, прыжком упор лежа лечь на живот руками движение вперед – в стороны, упор присев, выпрыгнуть вверх.** | **Ошибки:**   1. Прямые ноги, ноги расставлены слишком широко или узко. 2. Следить за согнутой одной ногой, выполняется неправильно отжимание. 3. Слишком низко находится рука, прогибается тело, медленно выполняется задание. 4. Ноги касаются пола. 5. Не соблюдают последовательность.    1. Не следят за техникой выполнения, не правильно выполняют выпад, следить за спиной, не наклоняться вперед. 6. Не выпрыгивают вверх. |