

**О.Б. НИКОЛЬСКАЯ**

# **ТАБАТА-ТРЕНИРОВКИ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Министерство просвещения РФ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет»

**О.Б. Никольская**

# **ТАБАТА-ТРЕНИРОВКИ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Челябинск**

**2022**

УДК 796(07)

ББК 75.15

Н 64

**Никольская, О.Б. Табата-тренировки:** метод. рекомендации / О.Б. Никольская; фотограф А. Воронцова; модель А. Шитякова; Министерство просвещения Российской Федерации; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2022. – 57 с. – ISBN 978-5-907611-67-2. – Текст: непосредственный.

В методических рекомендациях раскрываются вопросы организации занятий по физической культуре, целью которых является воспитание выносливости по методу Изуми Табаты; представлена методика проведения табата-тренировок. Отдельное внимание уделяется изучению методики организации самостоятельных занятий физической культурой.

Методические рекомендации предназначены для сопровождения самостоятельной работы студентов по дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт», обучающихся по направлениям подготовки: 44.03.05 и 44.03.01 «Педагогическое образование». Также рекомендации могут быть использованы в практической подготовке преподавателей и студентов учебных групп отделения общей физической подготовки; в работе учителей физической культуры, тренеров.

Рецензенты:

О.В. Байгужина, канд. биол. наук, доцент

И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-907611-67-2

© Никольская О.Б., 2022

© Воронцова А., фотографии, 2022

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>1. ТАБАТА-ТРЕНИРОВКИ</b>	
1.1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МЕТОДА И. ТАБАТЫ	10
1.2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТАБАТА-ТРЕНИРОВОК	14
1.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАБАТА-ТРЕНИРОВОК	17
<b>2. ПЛАН ТРЕНИРОВОК ПО СИСТЕМЕ И. ТАБАТЫ</b>	
2.1. ТРЕНИРОВКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ	22
2.2. ТРЕНИРОВКИ СРЕДНЕГО УРОВНЯ	26
2.3. ТРЕНИРОВКИ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ	36
<b>ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ</b>	<b>51</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b>	<b>55</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе по физической культуре всех направлений (специальностей) и профилей подготовки студентов вузов указано, что целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, для психофизической подготовки и для самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности [10]. Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений [10].

Физическая культура является обязательным разделом гуманитарного компонента образовательного стандарта: значимость образования проявляется через формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Известно, что личностный уровень освоения ценностей физической культуры и спорта определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Целью физического воспитания является «оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности» [2, с. 15].

Изменившиеся социально-экономические условия жизни в нашей стране в значительной мере повлияли на профессиональную подготовку будущих учителей. В ряду основных характеристик молодого специалиста находятся такие качества, как способность адаптироваться к современным условиям рыночных отношений, творческая и познавательная активность, самостоятельность, умение использовать приобретенные знания в измененной ситуации, а также культура здоровья, мотивы и ценности здорового образа жизни.

Потребности человека весьма изменчивы и подвержены заметным колебаниям, особенно если речь идет о молодом поколении людей с еще только формирующейся системой ценностного отношения к окружающей действительности. В

такой ситуации перед системой высшего образования и педагогами физической культуры стоят важные задачи удовлетворения растущих потребностей студенческой молодежи, а также изменения и возвышения самих потребностей, формирования такого набора и такой иерархии потребностей, которые наиболее благоприятны для здоровья, физического развития и совершенствования молодых людей.

Самостоятельные занятия физической культурой, спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Состояние готовности к физическому самовоспитанию рассматривается как фундаментальное условие формирования у студентов устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом имеют единую цель – сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.



Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- повышение уровня физической подготовленности (развитие основных физических качеств);

- приобретение умений и навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Одним из важнейших практических навыков студента должно стать умение организовать самостоятельные занятия физической культурой. Для того чтобы сделать это методически грамотно, необходимо иметь минимальный запас теоретических знаний и на основе этих данных уметь подобрать для себя необходимые средства.

В данных методических рекомендациях излагаются вопросы организации занятий по физической культуре со сту-

дентами, целью которых является воспитание выносливости; предлагаются рекомендации по использованию методики табата-тренировки.

Данные рекомендации расширяют представление о методиках самостоятельного развития физических качеств, формах и методах повышения подготовленности студентов.

## **1. ТАБАТА-ТРЕНИРОВКИ**

### **1.1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МЕТОДА И. ТАБАТЫ**

В 1996 году японский физиолог и доктор наук Изуми Табата проводил исследования в поисках эффективного способа повышения выносливости спортсменов. Изуми Табата и команда ученых из Национального института фитнеса и спорта в Токио выбрали две группы тренирующихся и провели шестинедельный эксперимент. Группа средней интенсивности работала пять дней в неделю по часу, группа высокой интенсивности работала четыре дня в неделю по 4 минуты.

Через шесть недель ученые сравнили результаты и были поражены. Первая группа улучшила свои аэробные показатели (сердечно-сосудистая система), но при этом анаэробные показатели (мышцы) остались без изменений. В то время как вторая группа продемонстрировала гораздо более серьезные улучшения показателей и аэробной, и анаэробной системы. Эксперимент наглядно продемонстрировал, что интенсивная интервальная тренировка по данному методу оказывает силь-

ное влияние, как на аэробные, так и на анаэробные системы организма.

Анаэробный режим работы мышц в табата-тренировке имеет ряд преимуществ:

- развивает дыхательную и скелетную мускулатуру;
- укрепляет сердце и кровеносную систему;
- увеличивает количество красных кровяных телец, доставляющих кислород к мышцам;
- снижает риск возникновения сахарного диабета и депрессии.

За годы своей популярности жиросжигающая система И. Табаты была проверена многими исследователями, подтвердив свою эффективность. Ученые из университета Висконсин-Ла-Кросс (штат Висконсин, США) выяснили, что во время тренировок по протоколу И. Табаты расход энергии достигает 15 ккал в минуту. При этом во время фитнеса или бега трусцой этот показатель не превышает 9 ккал в минуту.

Другая группа исследователей из Обернского университета (штат Алабама, США) отметила повышение метаболизма в 2 раза после 4-минутного тренинга. Причем повышенная скорость обмена веществ сохраняла свои показатели на протяжении получаса после тренировки.

Одно из самых больших преимуществ метода И. Табаты – минимум времени. Для полноценной тренировки и достижения поставленных спортивных задач необходимо всего 4 минуты свободного времени. При этом результатив-

ность системы сравнима с 60 минутами стандартной кардиотренировки.

Во время кардиотренировок единственным и достаточным источником энергии является кислород. Такой тип нагрузки называется аэробным (с участием кислорода). Во время интенсивной табата-тренировки кислорода начинает не хватать, и организм переходит в анаэробный режим (без участия кислорода). В отличие от аэробного режима, тренироваться в анаэробной зоне долго не получится.

Однако именно короткие анаэробные тренировки очень эффективны для жиросжигания во время, и особенно после тренировки, для развития выносливости, для укрепления и роста мышц. Анаэробные нагрузки – это настоящий стресс и испытание на прочность, но именно они делают организм сильнее.

Табата-тренировки подходят всем, кто имеет опыт тренировок (как минимум средний уровень подготовки) и не имеет противопоказаний по состоянию здоровья. Особенно полезно регулярно выполнять упражнения в табата-режиме тем, кто:

- хочет быстро похудеть и привести себя в отличную форму;
- хочет развить свою выносливость и улучшить физическую подготовку;
- хочет избежать застоя в тренировках, в том числе ускорить рост мышц;
- хочет получить новые ощущения от тренировок.

Но если вы только начинаете тренироваться, не бросайтесь сразу к табата-тренировкам. Переходить к ним рекомендуется только после 2–3 месяцев регулярных занятий кардиотренировок и силовых тренингов.

Однако если выбирать несложные упражнения, то можно заниматься по методу Табаты и новичкам.

Прежде чем приступить к занятиям по системе Табаты, необходимо убедиться, что противопоказаний по состоянию здоровья нет.

Табата-тренировки НЕ ПОДХОДЯТ:

- физически неподготовленным людям без опыта тренировок;
- тем, кто имеет заболевание сердечно-сосудистой системы, в том числе гипертонию и атеросклероз;
- тем, кто имеет проблемы с опорно-двигательным аппаратом и суставами или недавно перенес травмы в виде разрыва связок, сухожилия, переломов;
- тем, кто придерживается низкоуглеводной диеты или монодиеты;
- тем, кто имеет нарушения со стороны пищеварительной системы;
- тем, кто имеет низкую выносливость;
- беременным.

## **1.2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТАБАТА-ТРЕНИРОВОК**

Методика проведения табата-тренировок входит в категорию высокоинтенсивных интервальных тренировок. Цель тренировки – выполнить максимальное количество движений за минимальное время.

В данных рекомендациях рассматривается сущность метода И. Табаты, его воздействие на организм занимающихся и приводятся некоторые упражнения.

При планировании тренировок необходимо руководствоваться базовыми принципами:

1. Индивидуальность. Нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся без ущерба для здоровья, учитывать пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья.

2. Систематичность. Непрерывность тренировочного процесса, рациональное чередование физических нагрузок и отдыха в одном занятии, последовательность тренировочных нагрузок.

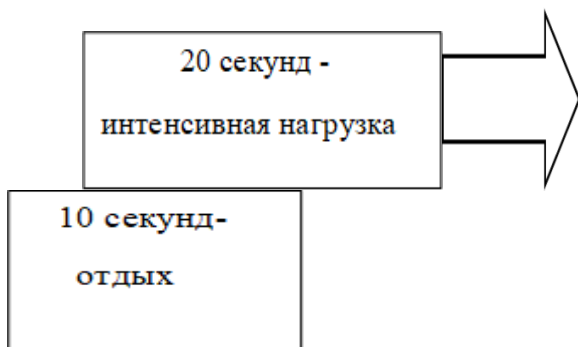
3. Постепенность. Выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

Все перечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Табата-тренировка имеет следующую структуру:

- цикл: 20 секунд – максимальная нагрузка,  
10 секунд – отдых;
- табата-раунд: повторение цикла 6–8 раз в течение 3–4 минут (рис. 1).

Таких 4-минутных табата-раундов может быть несколько в зависимости от общей продолжительности вашей тренировки. Между табата-раундами предполагается отдых в 1–2 минуты. Ваша цель – наибольшее количество повторений за меньшее время. Для наилучших результатов тренировка должна быть короткой, быстрой, очень интенсивной.



*Рис. 1. Структура табата-раунда на 3–4 минуты*

Вы должны выкладываться на все 100 %, если хотите получить результат от короткого тренинга.

Нагрузка должна быть резкая и взрывная! Фактически, эта тренировка – частный случай высокоинтенсивного интервального тренинга.



Соотношение 20/10 показало эффективность как в качестве аэробной, так и анаэробной нагрузки, позволяя разогнать обмен веществ более эффективно, чем традиционные продолжительные тренировки.

За такие короткие промежутки времени организм возобновляет работу, не успев толком восстановиться после предыдущей нагрузки. Чтобы получить максимальный эффект от использования данной методики, необходимо серьезно относиться к этим 20 секундам физической активности, а ключ к успеху лежит в выполнении максимального количества подходов.

Табата не является строгим набором упражнений, это формула, по которой должна строиться ваша тренировка: вы можете выбирать любые упражнения и выполнять их по схеме И. Табаты.

### 1.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАБАТА-ТРЕНИРОВОК

В основном для тренировок используются плиометрические упражнения (рис. 2, рис. 3), силовые упражнения с весом собственного тела (рис. 4), силовые упражнения с легким весом (рис. 5, рис. 6).



*Рис. 2. Прыжки с одновременным разведением рук и ног  
(Jumping Jack)*



*Рис. 3. Берпи (сочетание прыжка, планки и отжимания)*



*Рис. 4. Отжимания из упора лежа*



*Рис. 5. Выпады на каждую ногу*



*Рис. 6. Приседания с выпрыгиваниями*

В принципе вы можете выбрать любые упражнения для табата-тренировки, главное условие – выполнять их на максимуме в очень быстром темпе.

Примерные схемы выполнения 4-минутного табата-раунда:

- все 4 минуты повторяется одно и то же упражнение на восемь подходов;
- два упражнения чередуются между собой;
- два упражнения чередуются по парам;
- четыре подхода выполняется одно упражнение, затем четыре подхода – другое упражнение;
- четыре упражнения чередуются между собой;
- четыре упражнения чередуются по парам;
- все восемь подходов выполняются разные упражнения (например, на разные группы мышц).

Если вы не любите повторять одни и те же упражнения, то выберите тренировку, где чередуются сразу несколько упражнений. Если, наоборот, вы не любите постоянно менять упражнения в течение занятия, то используйте вариант с одним или двумя упражнениями в табата-раунде.

## **2. ПЛАН ТРЕНИРОВОК ПО СИСТЕМЕ И. ТАБАТЫ**

### **2.1. ТРЕНИРОВКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

#### **1. Джампин Джек**

Упражнение представляет собой прыжки на месте.

**Примите исходное положение:**

- один прыжок – стопы в положении шире плеч, при прыжке выполняется хлопок ладонями над головой;
- второй прыжок – стопы вместе.

Упражнение выполняйте непрерывно максимальное количество повторений за 20 секунд, потом 10 секунд отдохните и снова повторите прыжки. Достаточно 3–4 подхода-раунда.

#### **2. Берпи (облегченный вариант упражнения без отжимания)**

**Примите исходное положение:** из положения стоя присядьте, коснувшись ладонями пола; оттолкнитесь стопами и

прыжком встаньте в планку; с выдохом вернитесь прыжком к ладони и также с помощью прыжка вернитесь в положение стоя.

Выполняйте в быстром темпе 20 секунд, 10 секунд отдыхайте.

Повторите 3–4 раунда.

### **3. Складка (упражнения прорабатывают мышцы живота)**

**Примите исходное положение:** сядьте на пол, поставьте ладони под плечами или чуть шире плеч; можно выполнить и без помощи рук. Оторвите пятки от пола и согните колени, подтянув к груди. На вдохе раскройте, как книжка, образовав угол при максимальном удержании корпуса и ног на весу. С выдохом складывайтесь, подтягивая колени к груди. Держите поясницу круглой, не ложитесь на пол.

Выполняйте в быстром темпе 20 секунд, 10 секунд отдыхайте.

Повторите 3–4 раунда.

### **4. Бег с захлестом голени**

**Примите исходное положение:** туловище слегка наклонить вперед. Руки работают так же как при беге. Попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад, и касайтесь пяткой ягодичных мышц. Старайтесь делать шаг как



можно чаще. Задача – не пробежать быстрее, а сделать как можно больше захлестываний.

Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд, 10 секунд отдыхайте.

Повторите 3–4 раунда.

## 5. Пловец

**Примите исходное положение:** лягте на пол лицом вниз, выпрямите руки и ноги, разведите их примерно на ширину плеч и оторвите от пола, напрягите ягодичные мышцы и медленно имитируйте руками и ногами движение пловца. Взгляд всегда направлен вниз.

Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд, 10 секунд отдыхайте.

Повторите 3–4 раунда.

## 6. Приседания

**Примите исходное положение:** встаньте прямо с выпрямленными коленями, ноги чуть шире плеч, взгляд направлен вперед, грудь вперед и вверх, а лопатки сведите вместе, будто зажимаете между ними что-то, плечи отведите назад. Туловище держите прямо. Выпрямляя руки вперед, выполните приседания.

Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд и 10 секунд отдыхайте.

Повторите 3–4 раунда.

## **7. Прыжки на месте с высоко поднятыми ногами**

**Примите исходное положение:** встаньте и слегка согните колени, руки держите перед собой на уровне груди, локти согнуты, ладони направлены в пол, сделайте неглубокий присед и резко подпрыгните, постарайтесь коснуться коленями ладоней. Приземление не менее важно: снова согните ноги и разогните их, чтобы «отпружинить» и не получить травму.

Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд, 10 секунд отдыхайте.

Повторите 3–4 раунда.

## **8. Планка с боковым скручиванием**

**Примите исходное положение:** встаньте в боковую планку на предплечье, поставьте стопы друг на друга, свободную руку направьте в потолок. Разверните корпус в обычную планку и заведите свободную руку за опорный локоть. Вернитесь в исходное положение.

Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд, 10 секунд отдыхайте.

Повторите 3–4 раунда.

## **9. Приседание с шагом в сторону**

**Примите исходное положение:** ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе сделать шаг правой ногой в правую

сторону с одновременным приседанием на нее. Выпрямиться в вертикальное положение и выполнить аналогичный присед на левую сторону.

Выполняйте в быстром темпе в течение 20 секунд, 10 секунд отдыхайте.

Повторите 3–4 раунда.

Данный вариант приседаний, по сравнению с классическим, позволяет создать более мощную нагрузку на каждое бедро, что будет способствовать более глубокой проработке четырехглавой мышцы.

## **2.2. ТРЕНИРОВКИ СРЕДНЕГО УРОВНЯ**

### **Вариант 1**

#### **Блок 1**

##### **1. Выпрыгивания**

###### **Техника выполнения:**

Примите положение как в приседаниях – ноги на ширине плеч; приседайте до параллели с полом и с выдохом, отталкиваясь стопами, выпрыгивайте с нижней точки, потом снова приседайте, и так 20 секунд.

Упражнения выполняйте, как обычно, быстро. Отдых между раундами 10 секунд. Выполняйте три раунда, со временем количество раундов увеличьте до четырех.

## **2. Выпады**

### **Техника выполнения:**

Делайте выпады попеременно вперед, то есть сразу на каждую ногу; выставите правую ногу перед собой, образуя прямой угол в колене, и возвратите в исходное положение – ноги вместе. Сразу меняйте выпад на левую ногу.

Держите высокий темп в течение 20 секунд. Отдыхайте 10 секунд.

После первого блока отдохните 40 секунд.

## **Блок 2**

### **1. Берпи**

#### **Техника выполнения:**

Выполняйте упрощенный вариант без отжиманий. Главное, прыжок в планку делайте с прямой спиной.

Выполняйте быстро в течение 20 секунд, отдыхайте 10 секунд.

### **2. Воздушные приседания**

#### **Техника выполнения:**

Обычные приседания, которые выполняются без отягощения и без выпрыгиваний. Держите быстрый темп, не выводите колени вперед и не заваливайте живот на бедра. Снова 20 секунд приседаний, 10 секунд отдыха; по 3–4 раунда. Отдых 40 секунд.

## **Блок 3**

### **1. Отжимания от пола в течение 20 секунд**

Если трудно, можно отжиматься с колен.

Отдых по 10 секунд. Повторите 3–4 раунда.

## **2. Велосипед**

### **Техника выполнения:**

Упражнение для мышц живота выполняется лежа. Руки за головой, лопатки постоянно навесу. Выполняете в быстром темпе, при боковых скручиваниях ноги имитируют езду на велосипеде, а локти тянутся к противоположному колену.

Так же 20 секунд скруток и 10 секунд отдыха, 3–4 раунда.

## **Вариант 2**

### **1. Джампин Джекс**

#### **Техника выполнения:**

Упражнение представляет собой прыжки на месте: один прыжок – стопы в положении шире плеч, второй прыжок – стопы вместе. При прыжке в широкую постановку, выполняется хлопок ладонями над головой.

Упражнение выполняйте непрерывно, максимально повторяйте его в течение 20 секунд, потом 10 секунд отдохните.

Достаточно 3–4 подхода-раунда.

### **2. Махи ногами вперед-назад**

#### **Техника выполнения:**

Упражнение представляет собой махи ногами вперед и назад из положения: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполняется по четыре подхода на каждую ногу;

Максимально повторяйте движения за 20 секунд, 10 секунд отдыха, 3–4 раунда.



### **3. Боковые прыжки**

#### **Техника выполнения.**

Упражнение представляет собой прыжки вправо-влево попеременно на двух ногах из положения: ноги вместе, руки на поясе.

Максимально повторяйте движения в течение 20 секунд, 10 секунд отдыха, 3–4 раунда.

### **4. Планка – опускание на локти и подъем на прямые руки**

#### **Техника выполнения.**

1. Из положения низкой планки поставьте левую кисть под левое плечо, затем правую кисть под правое плечо, затем поочередно опускайтесь на локти.

2. Продолжайте подниматься и опускаться, чередуя руки.

Максимально повторяйте упражнение в течение 20 секунд, 10 секунд отдыха, 3–4 раунда.







### Вариант 3

Принцип тот же: максимальное количество повторений за 20 секунд, 10 секунд – отдых, на каждое упражнение – 3–4 раунда.

**1. Взрывной спринт.** В домашних условиях это может быть бег на месте с высоким подниманием бедра.

**2. Приседания.** Старайтесь не нарушать технику правильных приседаний, держите корпус и колени правильно.

**3. Прыжки на месте.** Прыжки с одновременным поднятием колен, которые стремятся достать грудь в воздухе. Можно заменить двойными прыжками на скакалке. Тем, кому это сложно, можно делать одинарные прыжки, используя этот раунд в качестве относительно разгрузочного этапа, так как обычные прыжки на скакалке не являются высокоинтенсивным упражнением.

**4. Разножка, или выпады в прыжке с поочередным чередованием ног**

**Техника выполнения:**

1. Упражнение должно выполняться на одном месте, в высоком темпе, а смена ног должна происходить в момент пружинистого движения вверх.

2. Тем, кому такое выполнение покажется тяжелым, можно просто делать выпады, чередуя шаг вперед и назад.левой ногой это можно проделать в четвертом минираунде, а правой – в восьмом.

## Вариант 4

### Комплекс с акцентом на живот

Принцип тот же: максимальное количество повторений за 20 секунд, 10 секунд – отдых, на каждое упражнение – 3–4 раунда.

#### 1. Горизонтальный бег

Встаньте в положении планки на руках и последовательно подтягивайте то одну, то другую ногу к животу.



#### 2. Краб

Занять позицию «Краб» и поочередно поднимать руку и противоположную ногу.



### 3. Ножницы

Занять исходное положение, затем выполнить скрестно движения руками и ногами.



#### 4. Прыжок к животу в планке



## 2.3. ТРЕНИРОВКИ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

### Вариант 1

Принцип тот же: максимальное количество повторений за 20 секунд, 10 секунд отдыхаем, на каждое упражнение – 3–4 раунда.

#### 1. Бег с высоким подъемом колен



## 2. Планка-паук



### 3. Прыжок в широкий присед



#### 4. Берпи









## Вариант 2

Принцип тот же: максимальное количество повторений за 20 секунд, 10 секунд отдыхаем, на каждое упражнение – 3–4 раунда.

- 1. Прыжки на 180 градусов**
- 2. Отжимания (можно на коленях)**
- 3. Выпады в прыжке**



#### 4. Подъем ног в планке





### Вариант 3

Тренировка с акцентом на руки, плечи и грудь

#### 1. Отжимания для трицепсов





## 2. Ходьба в планку







### 3. Отжимания вправо-влево









#### 4. Планка с касанием плеч





## **ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

### **1. Сколько по времени нужно заниматься табата-тренировкой?**

Один раунд табата-тренировки длится 4 минуты, затем 1–2 минуты отдыха и начинается следующий раунд. Сколько табата-раундов вы сможете выдержать, зависит от вашей выносливости. В среднем 3–5 раундов обычно хватает для полноценной табата-тренировки, по времени это 15–25 минут [3].

### **2. Как часто нужно заниматься табата-тренировками?**

Если вы хотите похудеть, то занимайтесь табата-тренировками 3–4 раза в неделю по 15–30 минут или 2–3 раза в неделю по 40–45 минут. Не рекомендуется заниматься интенсивными табата-тренировками каждый день, поскольку это сильно истощает центральную нервную систему и может привести к перетренированности!

Если вы поддерживаете форму или хотите добавить табата-тренинг к силовым занятиям, то достаточно заниматься два раза в неделю по 15–30 минут. Можно выполнять ВИИТ-программы вместо классического кардио.

Табата-упражнения лучше выполнять после силовой нагрузки, если вы выполняете их в один день. Интенсивные нагрузки по протоколу И. Табаты очень полезно выполнять, если образовался застой в росте мышечной массы в период силовых тренировок. В результате занятий мышечная масса не наращивается, но для выхода из стагнации в росте силовых показателей такие программы подходят очень хорошо.

Для жиросжигания не имеет значения, в какое время тренироваться по системе И. Табаты: утром или вечером. Ориентируйтесь на свои биоритмы и индивидуальные возможности. Однако не рекомендуется заниматься интенсивными тренировками натощак и перед сном.

Табата-тренировки очень изнурительные и выматывающие, поэтому приготовьтесь к тому, что будете чувствовать усталость после занятия, особенно первое время, когда организм только адаптируется к нагрузкам.

Важно: старайтесь менять набор табата-упражнений, не повторять одну и ту же программу более трех раз подряд. Тело привыкает к нагрузкам, поэтому при одинаковых тренировках их эффективность постепенно снижается. Меняйте не только набор упражнений, но и порядок, например:

– 1 неделя: берпи, горизонтальный бег, приседания, прыжки на 180 градусов;

– 2 неделя: бег с высоким подъемом кадьян, отжимания, пачке выпадах, сумма приседания;

– 3 неделя: горизонтальный бег, проседания, бег захлестывал, голени, берпи;

– 4 неделя: прыжки на 180 градусов, планка-паук, бег с высоким подъемом колен, прыжки в выпадах.

Можно возвращаться к старым схемам, но старайтесь менять порядок и добавлять новые табата-упражнения [3].

### **3. В чем преимущества табата-тренировок?**

1. Это один из самых эффективных способов похудеть и сжечь жир в теле, при этом риск потерять мышечную ткань – минимальный.

2. Занятия короткие по времени, а по эффективности не уступают полноценным часовым программам.

3. Улучшаются аэробные (выносливость) и анаэробные (мышечная масса) показатели.

4. Табата повышает чувствительность мышечной ткани к инсулину, а значит упрощает процесс жиросжигания.

5. Табата-тренировками можно заниматься в домашних условиях, на улице, в зале – где угодно.

6. Для табата-тренировок не требуется дополнительный инвентарь, можно заниматься с весом собственного тела.

7. Регулярные занятия по ВИИТ-тренировкам снижают риск развития диабета и помогают бороться с депрессией.

8. Тренировки по протоколу И. Табаты очень простые, понятные и четкие по своей структуре, заниматься удобно [3].

#### **4. В чем недостатки табата-тренировок?**

1. Сам метод не предполагает разминки и заминки в тренировочном процессе. Тренировка начинается с момента выполнения первого упражнения из комплекса.

Чтобы избежать травм, разогрейте мышцы перед началом тренировки стандартным способом (достаточно 5–6 минут). В конце комплекса растяните мышцы.

2. Тренировки по методу И. Табаты предполагают высокоинтенсивную нагрузку при максимальной выкладке спортсмена за короткое время, поэтому неподготовленным лицам лучше не начинать свой путь именно с них.

Чтобы не перегрузить сердце, мышцы и связки, необходимо иметь хотя бы базовый уровень подготовки [3].

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. – ISBN 5-278-00064-3.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко. – Москва: Высш. шк., 2003. – 240 с. – ISBN 5-98281-004-5.

3. Готовцев, Е.В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учеб.-метод. пособие для студентов и преподавателей / Е.В. Готовцев, И.А. Анохина, В.И. Козлов. – Воронеж: Воронежский гос. тех. ун-т, ЭБС АСВ, 2017. – 95 с. – ISBN 978-5-7731-0505-3.

4. Завязкин, О.В. Самоконтроль и саморегуляция: лицей здоровья / О.В. Завязкин. – Донецк: Сталкер, 1998. – 320 с. – ISBN: 966-596-167-5.

5. Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие / Г.А. Панов. – Москва: РУДН, 2012. – 192 с. – ISBN 978-5-209-03653-1.

6. Пшеничников, А.Ф. Физическая культура студента (методико-практические занятия): учеб. пособие / А.Ф. Пшенич-



ников. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. – 218 с. – ISBN 978-5-9227-03860.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. – 479 с. – ISBN 5-7695-0853-1.

8. Червоткина, С.Ю. Стретчинг: метод. пособие для студентов / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с.

9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2000. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.).

10. Физическое самовоспитание: учеб.-метод. пособие / О.Б. Никольская, Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 102 с. – ISBN978-5907409-40-8.

*Учебное издание*

**НИКОЛЬСКАЯ ОЛЕСЯ БОРИСОВНА**

ТАБАТА-ТРЕНИРОВКИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ISBN 978-5-907611-67-2

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ  
Протокол № 26, 2022 г.

Редактор О.В. Боярская  
Технический редактор Н.А. Усова

Фотограф А. Воронцова  
Модель А. Шитякова

Издательство ЮУрГГПУ  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Объем 1,5 уч.-изд.л. (3,3 усл.п.л.)  
Подписано в печать 14.11.2022  
Тираж 100 экз. Формат 60х84/16  
Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в типографии ЮУрГГПУ  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

