

Тема:
Интервальный тренинг
под музыку, как
эффективное средство
развития
физических качеств учащихся
на уроках
физической культуры



ГМартш!!!



«Когда мы
воспринимаем ухом
ритм и мелодию
у нас меняется
душевное настроение»

→ *Аристотель*

МУЗЫКА

+

ДВИЖЕНИЕ

=



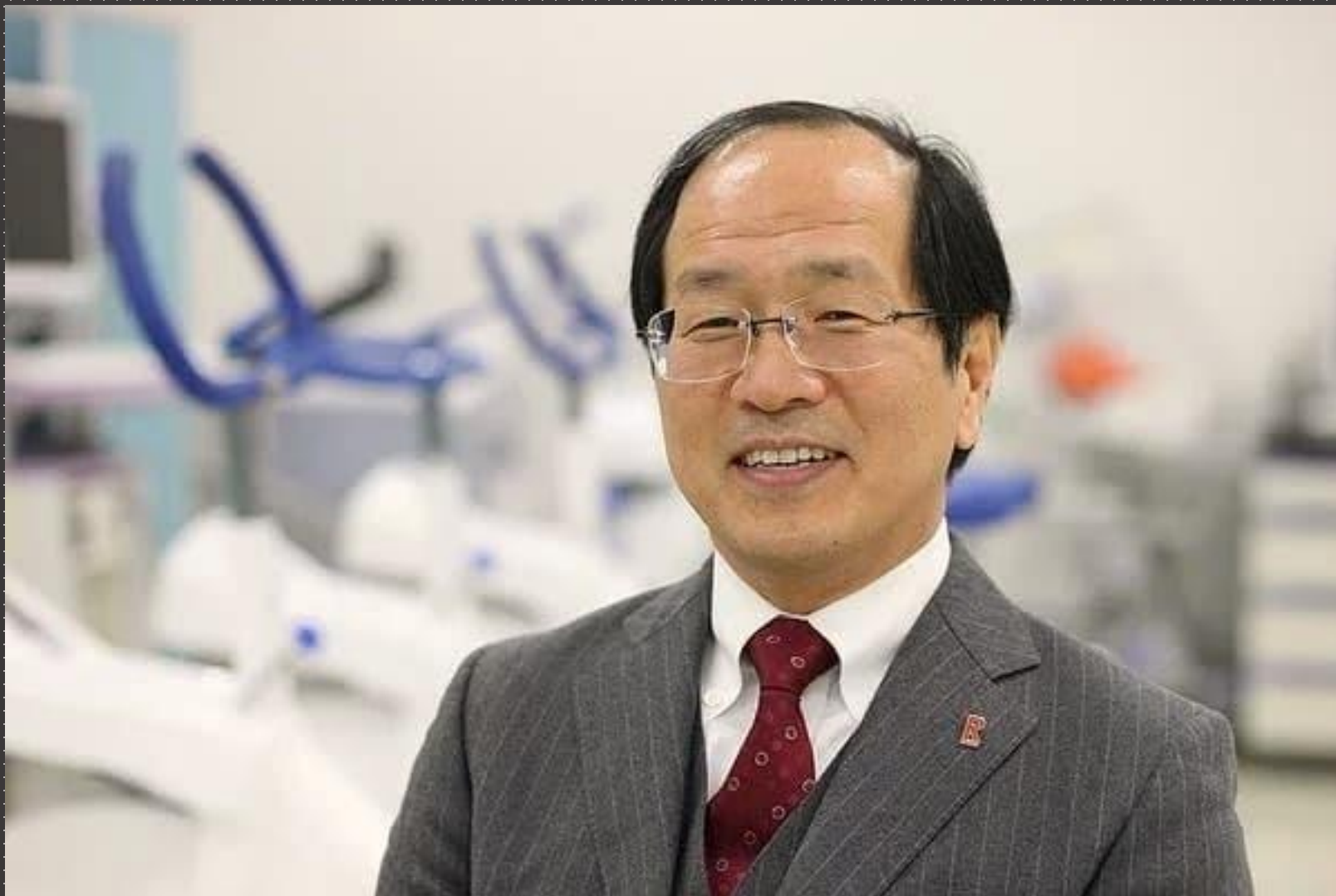
ТАБАТА ИЗОБРЕТЕНА

В 1996-1997 г.

ПРОФЕССОРОМ

ЯПОНСКИМ ФИЗИОЛОГОМ

ДОКТОРОМ НАУК



Идзуми Табата

ТРЕНИРОВКА ТАБАТА

ЭТО

РАЗНОВИДНОСТЬ

ИНТЕРВАЛЬНОЙ

ТРЕНИРОВКИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ

от 4 - 10 минут и более

ПОДРАЗУМЕВАЕТ ВЫПОЛНЕНИЕ
НЕСКОЛЬКИХ УПРАЖНЕНИЙ
С НАИВЫСШЕЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ

Система Табата



work



rest

Главный принцип «20+10».

Это значит, что на каждые **20 секунд** **сверхинтенсивной нагрузки** нужно делать **10 секунд отдыха**, в сумме **8 раундов** подобной работы и дают заветные **4 минуты**.

ПРЕИМУЩЕСТВО

A collection of fitness equipment including a blue medicine ball, two black kettlebells, a blue resistance band, and a green tennis ball, all arranged on a blue exercise mat on a wooden floor. A red checkmark is positioned to the left of the text.

✓ Не требуется наличие
специального
оборудования и тренера

✓ Позволяет сократить
время на силовые
тренировки



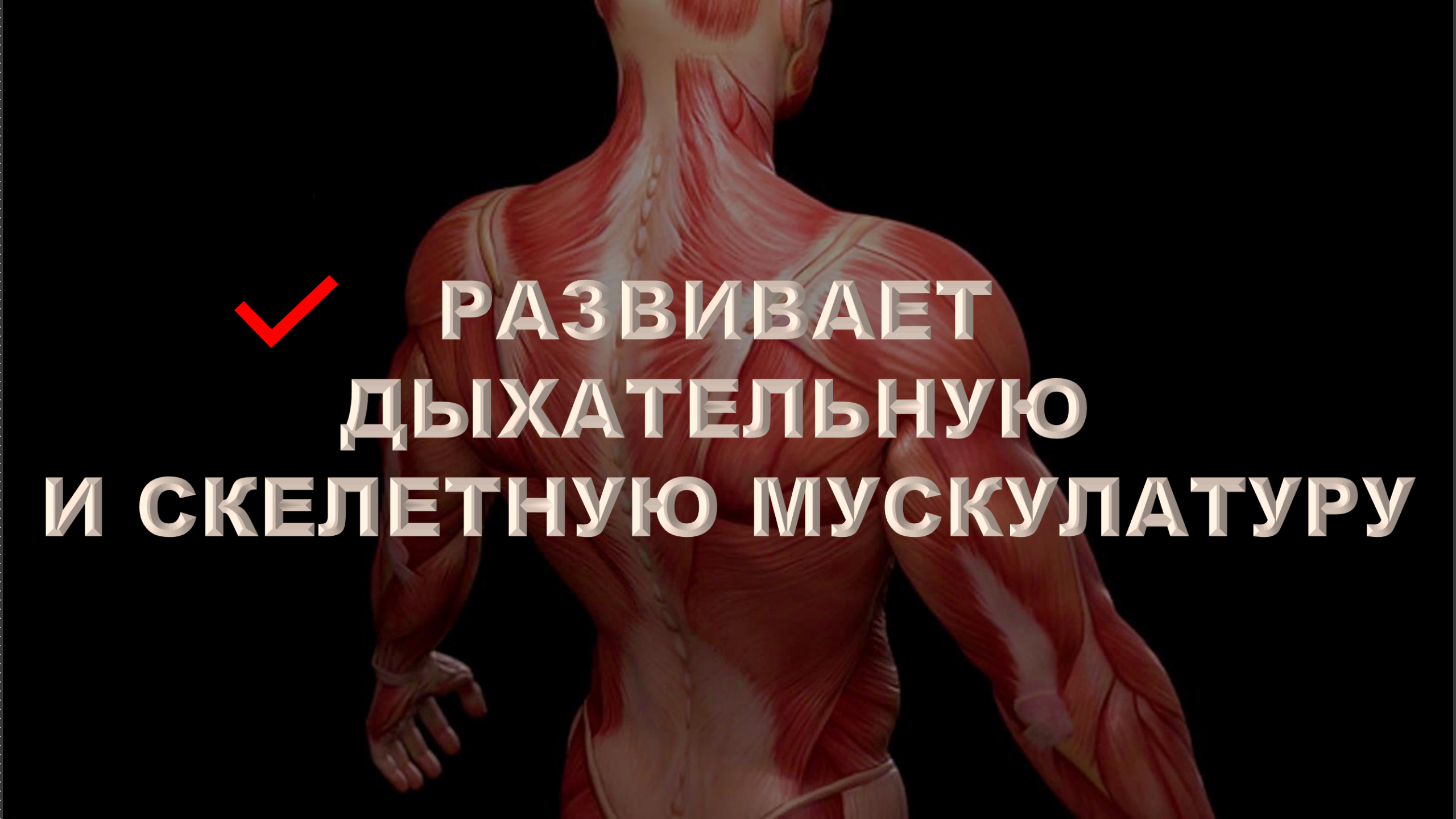
Доступно людям любой
возрастной категории





И с различной
физической подготовкой

ПОЛЬЗА ТАБАТЫ

An anatomical illustration of the back and neck muscles of a human figure, shown from the back. The muscles are rendered in a realistic, reddish-pink color with detailed fiber structure. The spine is visible in the center, and the shoulders and arms are partially visible on the sides. The background is dark.

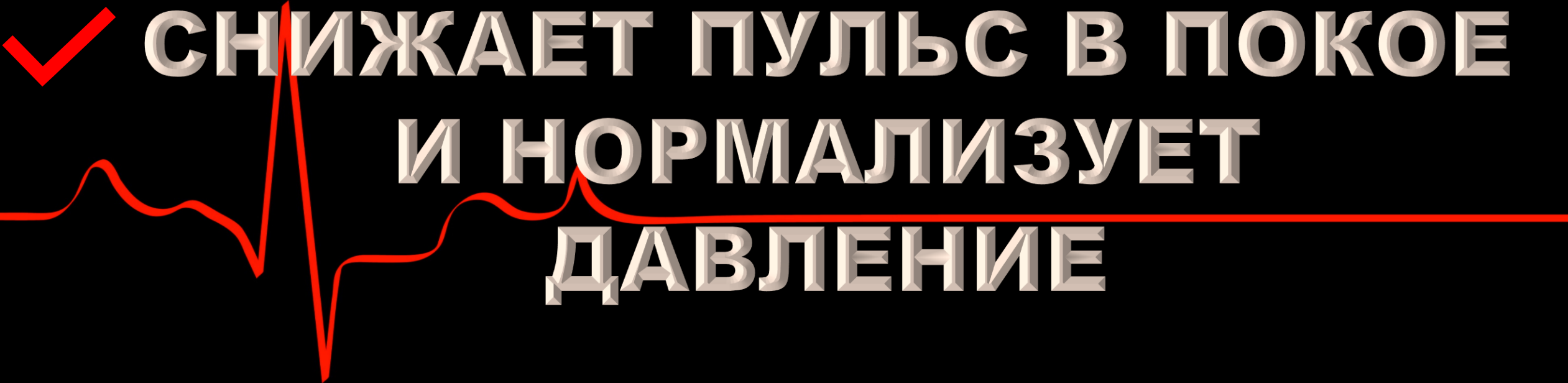
✓ РАЗВИВАЕТ
ДЫХАТЕЛЬНУЮ
И СКЕЛЕТНУЮ МУСКУЛАТУРУ

An anatomical illustration of the human respiratory and circulatory systems. The lungs are shown in a translucent blue color, revealing the internal bronchial tree. The heart is depicted in a translucent red color, showing its four chambers and major blood vessels. The trachea and esophagus are visible in the center, and the rib cage is partially shown. The background is solid black.

✓ **УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЦЕ И
ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ**

A 3D rendering of numerous red blood cells, depicted as biconcave discs, floating against a dark red background. The cells are rendered with realistic shading and highlights, giving them a three-dimensional appearance. They are scattered across the frame, with some in the foreground appearing larger and more detailed than others in the background.

✓ **УВЕЛИЧИВАЕТ КОЛИЧЕСТВО
КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ
ТЕЛЕЦ**

A red checkmark is positioned to the left of the text. A red line, resembling an ECG or pulse line, starts from the left edge, dips, then rises sharply to a peak that overlaps with the word 'СНИЖАЕТ', before continuing as a horizontal line across the rest of the text.

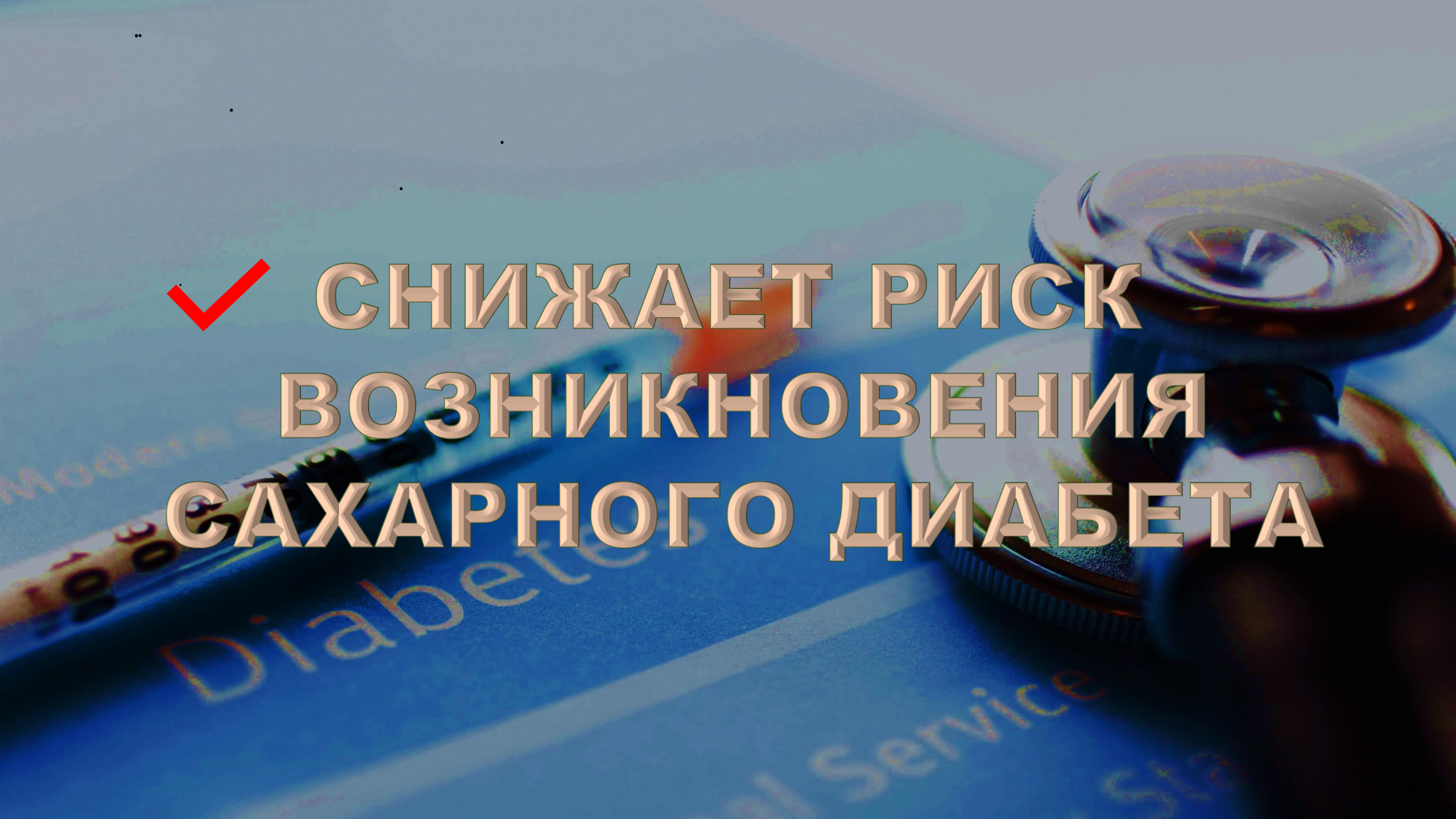
**✓ СНИЖАЕТ ПУЛЬС В ПОКОЕ
И НОРМАЛИЗУЕТ
ДАВЛЕНИЕ**



✓ ЭФФЕКТИВНО РАЗВИВАЕТ
ОБЩУЮ И СПЕЦИАЛЬНУЮ
ВЫНОСЛИВОСТЬ



✓ УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ
ПСИХИКИ, СНИЖАЕТ СТРЕСС



✓ СНИЖАЕТ РИСК
ВОЗНИКНОВЕНИЯ
САХАРНОГО ДИАБЕТА

✓ ДАЁТ ЛУЧШИЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ
В КОРРЕКЦИИ ВЕСА

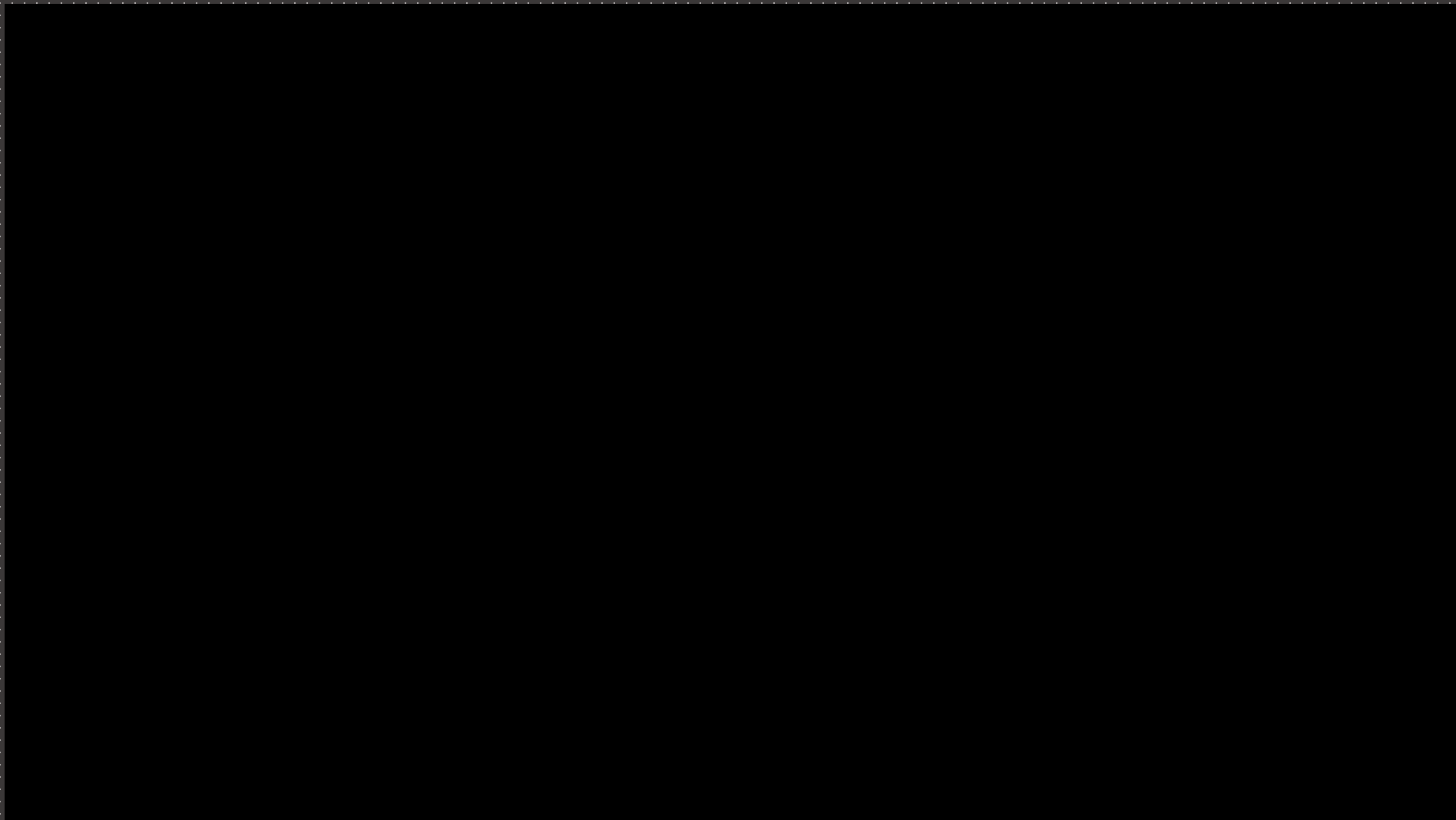




✓ СНИЖАЕТ
РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ
ДЕПРЕССИИ

РАЗНОВИДНОСТИ ТАБАТЫ

для начинающих



и для детей



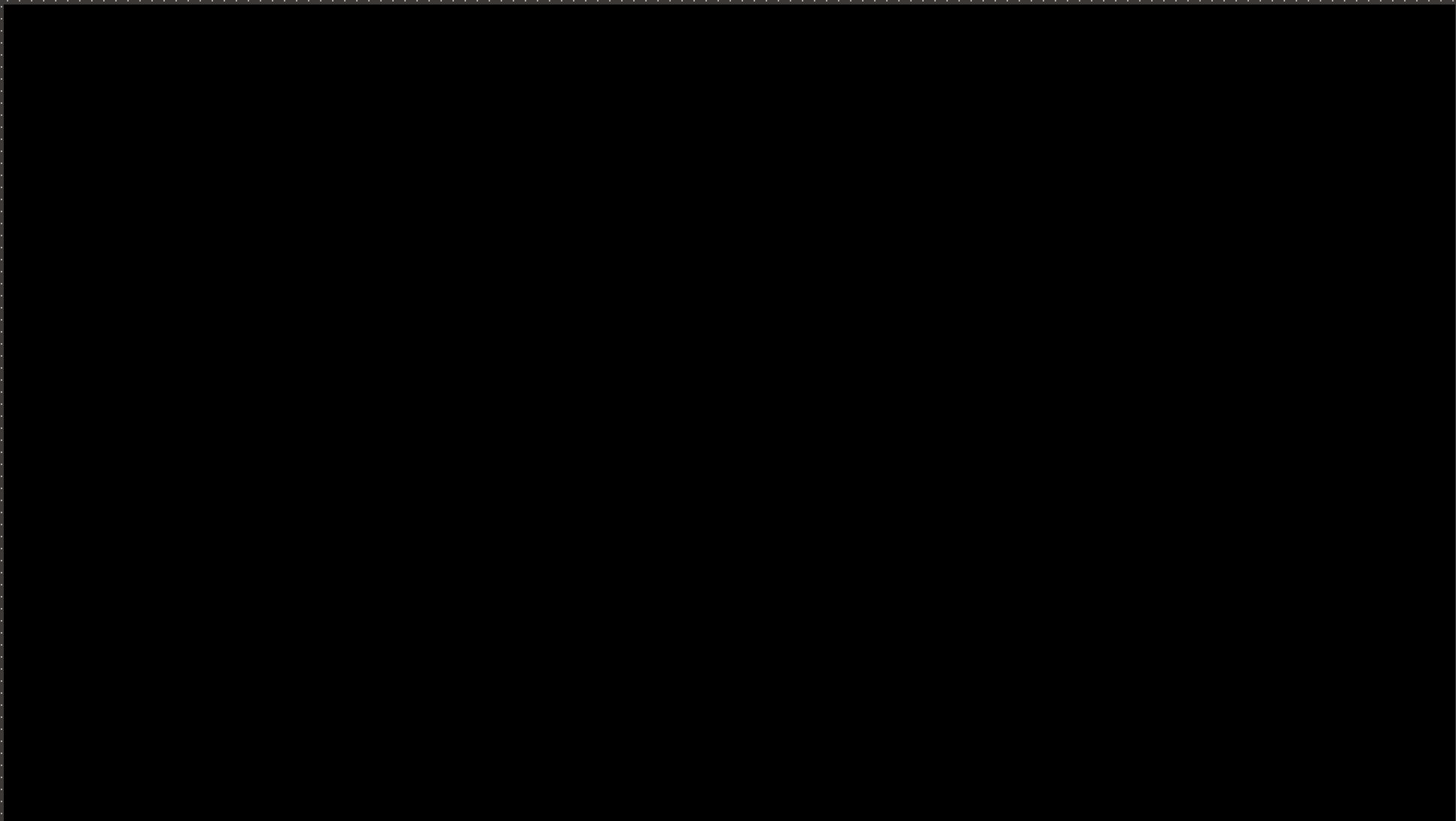
на мышцы спины и пресса

с эспандером

20



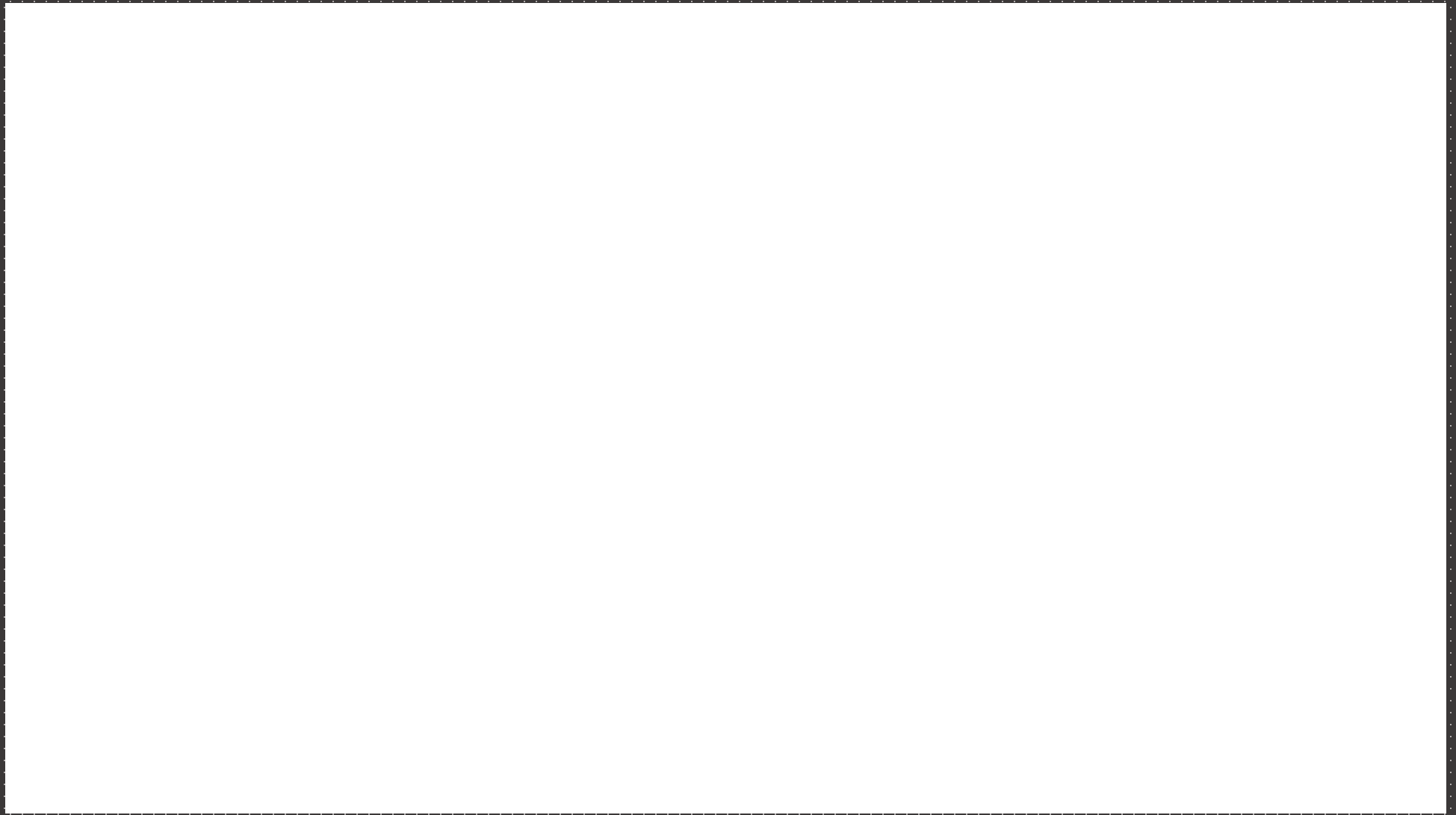
СО СТУЛОМ



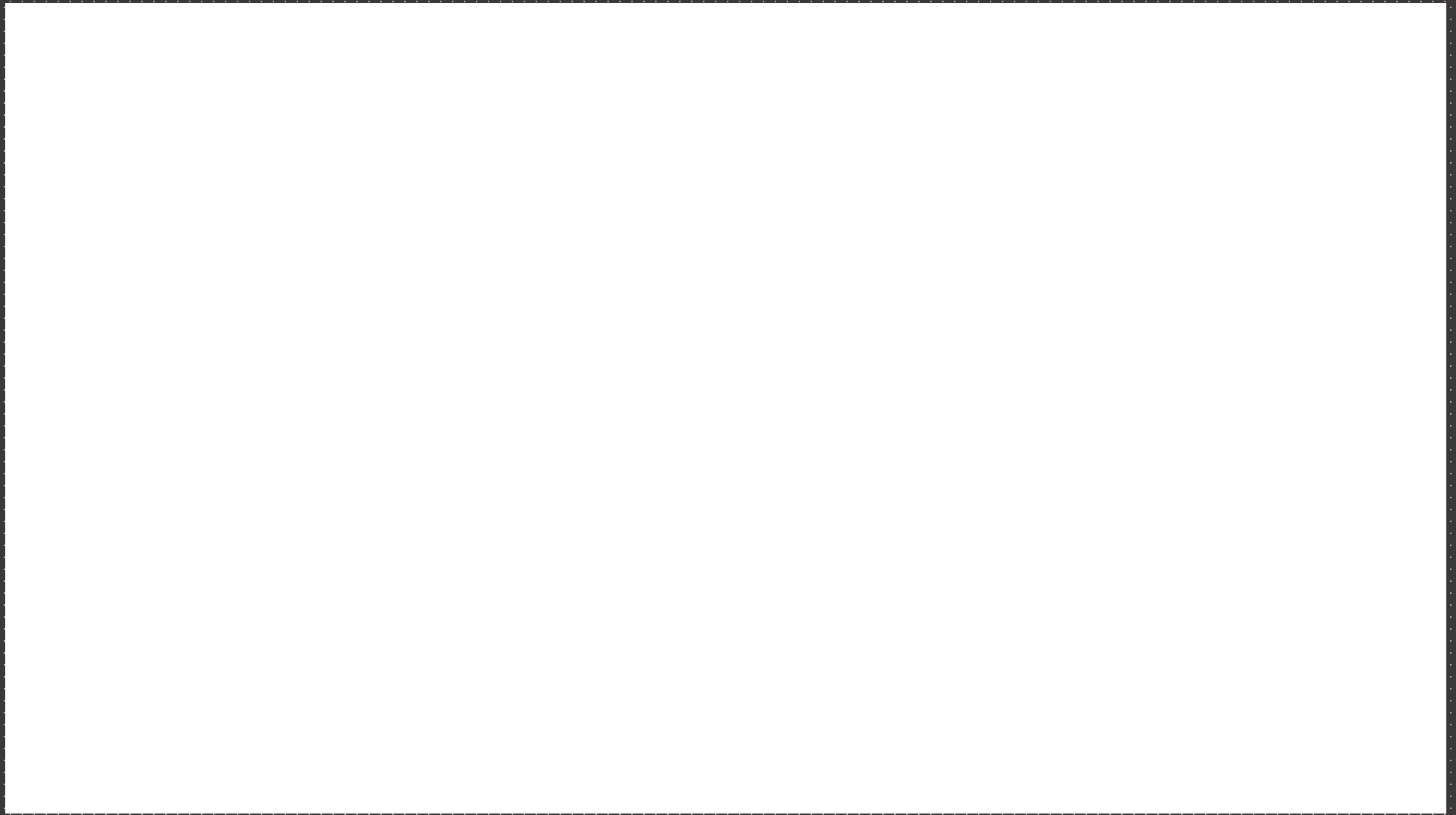
офисная



**с элементами
кикбоксинга и растяжки**



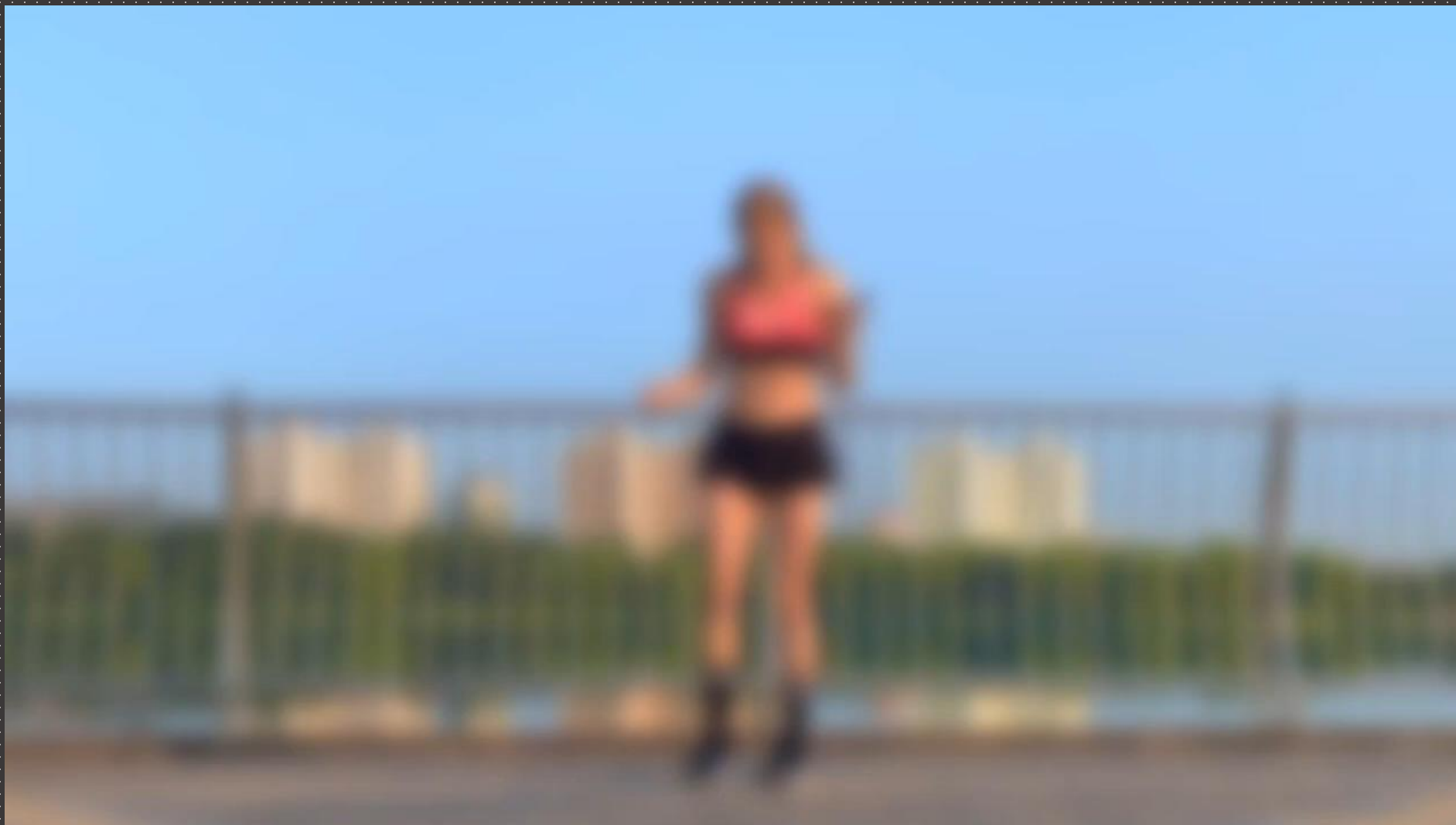
с гантелями для всего тела



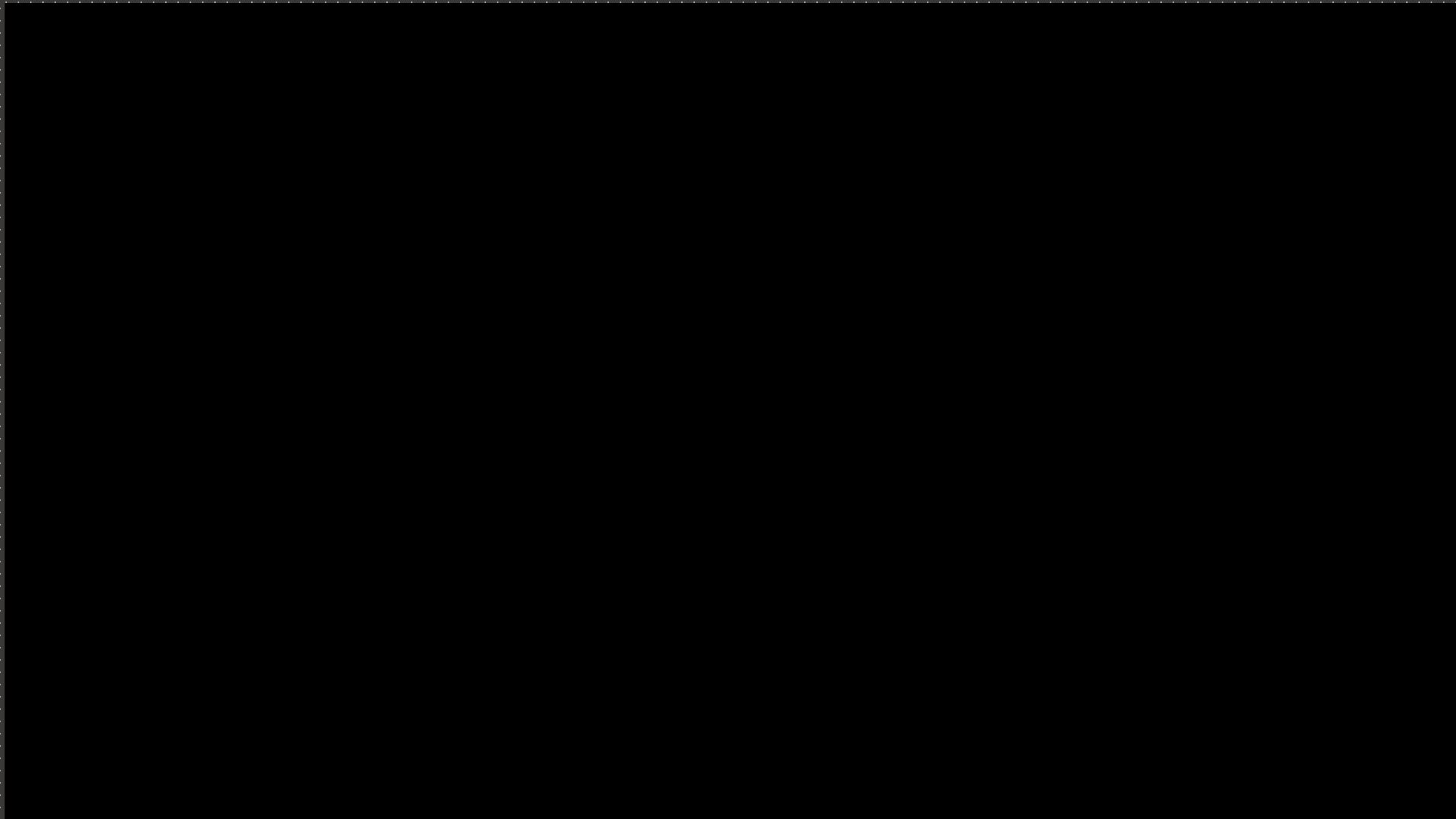
с гантелями для всего тела



танцевальная



со скакалкой



для мышц кора



в парах



сжигающая калории