



Юлія Голенкова, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Харків, Україна

Віталій Суков, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ТАБАТА В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНОК ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Вступ. Проблема фізичної підготовки спортсменок базового рівня в спортивній аеробіці є актуальною з кількох причин. По-перше, відповідна фізична підготовка є ключовою для досягнення високих результатів у спортивних змаганнях. По-друге, аналіз стану фізичної підготовки може виявити слабкі сторони, що потребують уваги та поліпшень для покращення продуктивності та запобігання можливих травм. По-третє, зростаючий рівень конкуренції в спортивній аеробіці підкреслює важливість збалансованого та ефективного тренувального процесу для досягнення успіху в цій дисципліні. Одним із методів, який можна використовувати у підготовці спортсменок базової підготовки в спортивній аеробіці є система Табата. Даний метод є досить популярним і широко застосовується в фітнес індустрії маючи позитивний вплив на емоційний стан та викликаючи стійкий інтерес серед тих, хто використовує методику Табата. Крім того, дана система сприяє підвищенню фізичної підготовки. Останнім часом спостерігається важлива тенденція впровадження нових напрямів, засобів, методів, в процес спортивної підготовки [1,2]. Дослідження сучасних науковців [1-4] зазначають, що система тренувань за методикою Табата сприяє розвитку витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, швидкості та спритності, сприяючи поліпшенню рівня фізичної підготовленості та формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Мета дослідження. Експериментально перевірити ефективність використання системи Табата в підготовці спортсменок групи базової підготовки в спортивній аеробіці.

Методи дослідження. У процесі проведення дослідження були використані наступні методи: аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури; загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, абстрагування, індукція); тести для визначення рівня загальнофізичної підготовки для групи базової підготовки; загально-наукові методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Робота представляє аналіз ефективності тренувань побудованих за системою Табата досліджуваних дівчат, які займаються спортивною аеробікою на початку та в кінці експерименту. В дослідженні взяли участь 15 гімнасток групи базової підготовки в спортивній аеробіці. На початку дослідження спостерігалися низькі та середні показники фізичної підготовки досліджуваної групи. Продовж експерименту була застосована методика Табата, яка складалася з чергувань коротких періодів інтенсивних фізичних вправ з 3-4 хвилинами відпочинку між ними.

Результати експерименту виявили покращення показників фізичної підготовки гімнасток та мають такі вірогідні зрушення в бік покращення: згинання та розгинання рук в упорі лежачи – на 1,8 рази ($p < 0,01$); вистрибування з глибокого присіду – на 5,7 рази ($p < 0,001$); піднімання тулуба в положенні лежачи – на 6,6 рази ($p < 0,001$); підтягування на низькій перекладині – на 2,2 рази ($p < 0,001$). Отримані данні знаходяться у межах допустимих величин і є достовірними. Позитивні зміни величин показників фізичної підготовки гімнасток були також отримані у інших 7 показників із 11 запропонованих тестів. Однак, динаміка змін має нижчий рівень значень, аніж у чотирьох представлених вище. Ми отримали покращення таких результатів: човниковий біг 3x10 – на 0,2с. ($p > 0,05$); потрійний стрибок – на 18,6см ($p > 0,05$); біг 30 метрів – на 0,4с ($p > 0,05$); біг 60 метрів – на 0,4с. ($p > 0,05$); біг 300 метрів – на 4,1с ($p > 0,05$); шпагат поперечний – на 0,6см ($p > 0,05$); шпагат повздовжній – на 0,9см ($p > 0,05$), що не виявляє статистично значущих покращень групи досліджуваних дівчат. Отже, підтвердженням ефективності використання тренувань за системою Табата є достатньо високі силові та функціональні показники.

Висновки. За результатами проведеного експерименту можемо відзначити ефективність використання тренувань за системою Табата на загальнофізичну підготовку спортсменок групи базової підготовки в спортивній аеробіці.



Список використаної літератури.

1. Кокарева С.М. Система Табата як напрямок удосконалення процесу фізичної підготовки футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 3. С. 314–319.
2. Кокарева С. М., Кокарев Б. В. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 2. С. 69–73.
3. Дуб А. О. Система «табата» як ефективний засіб фізичного виховання студентів. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*. 2020. С. 54 -57.
4. Шутка, Г. І., Червоношапка, М. О., Голубева, О. Т., Сопіла, Ю. М., Музика, Б. Ю., Мазур, Т. Р. Вдосконалення силових здібностей студентів у освітньому процесі з «Фізичного виховання» з застосуванням системи «Табата». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. № 15. С. 160-163.