

Савченко, О.В. Кришевич// Право і громадянське суспільство. – 2015. – №2(11) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.naiu.kiev.ua/files/antykoriupsia/statti/savchenko_kryshevych.pdf

5. Шило І. В. Кримінально-правовий аналіз покарань, передбачених за корупційні кримінальні правопорушення [Електронний ресурс] / Ірина Вікторівна Шило // Дніпро, ДДУВС. – 2020.С. 192-195.

СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В БОРОТЬБІ САМБО

**Ірина ОГЛІ, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Наталя БОЙЧЕНКО, к.фіз.вих., доцент**

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У роботі досліджується можливість застосування та ефективність системи «Табата» у підготовці спортсменів боротьби самбо. Зроблено огляд історії та принципів системи «Табата», її переваги та недоліки, а також рекомендації щодо застосування у практиці тренувань самбістів. У дослідженні представлено аналіз літературних даних щодо специфіки інтервального тренування «Табата» та його змісту, а також результати досліджень протоколів інтервального тренування «Табата» зарубіжними дослідниками.

Ключові слова: система «Табата», самбо, спеціальна підготовка, загальна фізична підготовка, інтервальне тренування.

Вступ. Сучасний спорт вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості та спеціальних навичок для досягнення успіху на змаганнях. У багатьох видів спорту, зокрема у самбо, ефективні методи тренувань є ключовим чинником для досягнення високих результатів. Серед таких методів варто виділити систему «Табата», яка здобула популярність у світі спорту завдяки своїй високій інтенсивності та ефективності.

У контексті сучасної тенденції розвитку боротьби самбо, з її високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовленості самбістів, а також прискореного темпу самої боротьби, яка вимагає від борця мобілізації усіх можливих резервів, необхідно шукати нові шляхи й методики розвитку фізичної підготовки спортсменів, які найкраще підходять під структуру та завдання боротьби самбо для досягнення високих спортивних результатів.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – дослідити можливість застосування методу «Табата» у спеціальній фізичній підготовці юних самбістів.

Завдання дослідження: 1. Вивчити зміст та особливості методу «Табата».

2. Обґрунтувати необхідність та доцільність впровадження методу «Табата» у тренувальний процес спортсменів, які займаються боротьбою самбо.

Матеріал та методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Боротьба самбо є унікальним та специфічним видом спорту, яка включає в себе різноманітні елементи боротьби, такі як кидки, захоплення, партерні техніки (утримання, больові прийоми), що робить його відмінним видом спорту, який вимагає від спортсменів розвитку різних фізичних та технічних навичок.

Важливою складовою та специфічністю фізичної підготовленості борців самбо є поєднання майже всіх проявів фізичних якостей таких як: витривалість (необхідна для ведення тривалого поєдинку, а також тренувань, які можуть бути дуже інтенсивними), сила, швидкість (здатність швидко реагувати на дії суперника та швидко виконання технічних дій), спритність (необхідна для того, щоб ухилятися від ударів, кидків і больових прийомів; здатність швидко міняти позицію і атакувати суперника), гнучкість, стійкість, гарно розвинене відчуття рівноваги, ритму і координації. Особливо гарно ми бачимо прояв швидкісно-силових якостей та прояв силової витривалості [1].

Рівень фізичної підготовленості визначається здатністю спортсмена адаптуватися до високих навантажень, відновлюватися в найкоротші терміни, постійним збереженням фізичної форми і відновлювальним періодом. Практика показує, що недооцінка важливості фізичної підготовки спортсменів чи використання недоцільної та невірної методики, неминуче призводить до нестабільності техніки та погіршенню спортивних результатів [1].

З огляду на вищевикладене, в підготовці самбістів необхідно широко використовувати вправи, використовуючи повторні і інтервальні методи тренування. Серед сучасних методів підвищення фізичної підготовленості самбістів метод колового тренування займає провідне місце.

Колове тренування спрямоване на комплексний розвиток рухових якостей. На нашу думку тренування за системою «Табата», яка за своєю структурою схожа на колове тренування, також буде мати комплексний вплив на удосконалення фізичної підготовленості борців. «Табата» – це інтервальне тренування, результати яких значно підвищують аеробні можливості людини, а також його анаеробну витривалість. Воно складається з восьми циклів інтенсивних навантажень, що перемежуються коротким відпочинком. Основним принципом цієї системи є виконання вправи протягом 20 секунд з максимальною інтенсивністю, за якою слідує 10 секунд відпочинку. Цикл складається з восьми таких інтервалів, що загалом складає 4 хвилини [2].

Дослідження методу «Табата» відбулося у 1996 році в Японії під керівництвом д-ра Ізумі Табата та його колег. У цьому дослідженні було вивчено ефективність інтервальних тренувань з використанням вправи на велотренажері. Учасники дослідження були поділені на дві групи: експериментальну та контрольну. Експериментальна група виконувала інтервальні тренування за методом Табата, що полягало у виконанні вправи на велотренажері протягом 4 хвилин, які склалися з 20-секундних інтенсивних періодів роботи та 10-секундних періодів відпочинку. Контрольна група виконувала тренування з помірною інтенсивністю без інтервальних періодів. В

результаті експериментальна група показала значне покращення аеробної та анаеробної потужності порівняно з контрольною групою. Дослідження показало, що тренування за методом «Табата» сприяє покращенню кардіореспіраторної функції та збільшенню обсягу та швидкості кисню, споживаного під час вправи [3].

Система «Табата» має кілька очевидних переваг, які роблять її ефективним методом тренувань для спортсменів у самбо:

1. Ефективність (короткі, але інтенсивні тренування дозволяють розвивати витривалість, швидкість, силу та гнучкість)
2. Специфічність (тривалість сутички триває від 3-5 хвилин в залежності від віку спортсменів, що відповідає часу виконання метода «Табата» та ідеально адаптує та підготовлює організм спортсмена до інтенсивної, активної боротьби протягом всього часу ведення сутички)
3. Економія часу: завдяки високій інтенсивності, тренування «Табата» можна провести за короткий період часу, що особливо важливо для спортсменів з обмеженим графіком тренувань.
4. Різноманітність: ця система може бути адаптована для різних видів тренувань та вправ, включаючи роботу з власною вагою, використання вправ з обтяженням чи використання партнера.

Ще один аргумент на користь методу «Табата» - це є принцип та умова роботи, а саме максимальне зусилля за короткий проміжок часу або робота на межі можливого, схожий на фізичні навантаження спортсменів, які займаються боротьбою самбо.

Висновки. Система «Табата» є ефективним та часом економічним методом тренувань для підготовки спортсменів у самбо. Її висока інтенсивність дозволяє досягати значних результатів у розвитку спеціальних фізичних якостей та загальної фізичної підготовки за короткий період часу. Практичні дослідження підтверджують ефективність цієї системи та рекомендують її для включення у тренувальні програми спортсменів, що займаються самбо.

Метод «Табата» дозволяє розвивати необхідні фізичні якості, якими має володіти самбіст для успішного вступу і прийнятний для фізичної підготовки борців, тому може бути використаний у навчально-тренувальному процесі при проведенні комплексів СФП для спортсменів, які займаються боротьбою самбо, у тому числі юних.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому планується застосування методу «Табата» з використанням різноманітних вправ, з різним напрямом та напруженістю в навчально-тренувальному процесі самбістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Алексеев А. О., Юхно Ю. О. Состав и структура змагальної діяльності самбістів різної кваліфікації на сучасному етапі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. №(129 (4)). С. 7-10.
2. Olson M. Tabata Interval exercise: Energy expenditure and postexercise responses. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2013. №45. P. 420

3. Tabata I., Nischimura K., Kouzaki M., Hirai Y., Ogita F., Miyachi M., Yamamoto K. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂ max. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1996. №28(10). P. 1327-1330.

ОСОБЛИВОСТІ БІОМЕХАНІКИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Олександр ПІВЕНЬ¹, к. фіз. вих., доцент
Валерій НІКУЛІН²
Сергій КРУГЛЕНКО²

Харківська державна академія фізичної культури¹

Харків, Україна

Харківський фаховий коледж спортивного профілю Харківської обласної ради²

Харків, Україна

Анотація. Досліджено біомеханіку ривка та поштовху у важкій атлетиці з метою виявлення ключових аспектів техніки виконання даних вправ. Результати дослідження підкреслюють важливість оптимального використання м'язової сили та координації для досягнення високих результатів у спорті.

Ключові слова: біомеханіка, важка атлетика, ривок, поштовх, техніка.

Вступ. Важка атлетика є видом спорту що входить до програми літніх Олімпійських Ігор. Під час змагань спортсмени виконують дві вправи: ривок та поштовх, що потребують розвитку значних м'язових зусиль[1]. Для досягнення високих результатів у змагальних діях, важкоатлет повинен мати високий рівень сили та швидкості. Ривок та поштовх задіюють усі м'язи тіла, що скорочуються з високою інтенсивністю під час виконання.

Важка атлетика відіграє значну роль у формуванні фізичної сили, координації та швидкості. Незважаючи на її стародавні корені, цей вид спорту продовжує залишатися в центрі уваги сучасних дослідників і тренерів, які прагнуть розкрити всі тонкощі та нюанси біомеханіки, щоб вдосконалити техніку виконання вправ та підвищити результативність спортсменів [2-3]. Отже, розуміння особливостей рухів у ривку та поштовху стає ключовим аспектом для досягнення високих спортивних досягнень у важкій атлетиці.

Мета дослідження визначити особливості біомеханіки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної та навчальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Ривок штанги – швидкий, суцільний рух, під час якого важкоатлет підіймає штангу з помосту в положення над головою на витягнутих руках. Виконується широким хватом та має шість фаз [4]. Під час виконання ривка,