

Н. В. Кошар

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ «ТАБАТА» В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Современная практика физического воспитания показала, что использование инновационных педагогических технологий, направленных на повышение двигательной активности, способствует улучшению качества учебного процесса и значительно повышает мотивацию и интерес обучающихся к учебной деятельности.

К одним из инновационных направлений в сфере физического воспитания относят занятия по системе «Табата» (далее Табата).

Задачами настоящего исследования являлись:

1) разработка тренировки Табата в зависимости от уровня подготовленности занимающихся;

- 2) оценка физического развития и физической подготовленности первокурсниц;
- 3) определение эффективности системы «Табата» как средства физического воспитания студенток основного отделения.

Объектом исследования стали студентки 1 курса основного отделения английского факультета в количестве 20 человек.

Методы: литературный обзор, тестирование.

В качестве тестов были выбраны контрольные упражнения, оценивающие скоростные (бег 30 м), скоростно-силовые (прыжок в длину с места и подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин) и силовые (сгибание-разгибание рук от скамьи) способности.

Для решения задач, поставленных в исследовании, был использован констатирующий и сравнительный педагогический эксперимент.

С целью определения исходного уровня физического состояния студенток первого курса в сентябре 2022 года был проведен констатирующий эксперимент. Из числа студенток основной группы здоровья была сформирована группа из 20 человек с учетом желания студенток повысить уровень своего физического состояния, укрепить здоровье с помощью целенаправленной физической активности и приобрести дополнительные знания и навыки по системе «Табата».

По результатам всех тестов средний балл составил 3,9, что говорит о невысоком уровне физической подготовленности студенток. Поэтому был разработан комплекс упражнений «Табата» для студенток 1 курса (табл. 1). Структура адаптированного занятия следующая:

- 4 раунда по 3–4 минуты, 2 минуты отдыха между раундами;
- раунд – это 4 упражнения;
- цикл (упражнение) состоит из 20 секунд интенсивной нагрузки и 30 секунд отдыха.

Т а б л и ц а 1

Варианты комплексов «Табата»
в зависимости от уровня подготовленности:

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1. Приседания	1. Прыжки с одновременным разведением рук и ног	1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Скручивания, пресс	2. Поочередное сгибание ног в упоре лежа (велосипед)	2. Берпи
3. Сгибание-разгибание рук в упоре на коленях	3. Выпады со сменой ног	3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
4. Бег с высоким подниманием бедра на месте	4. Сгибание-разгибание рук от скамьи	4. Изометрическое напряжение с упором на коленях
5. Планка с упором на предплечья	5. Подъемы туловища из положения лежа	5. Выпрыгивания из полного приседа
6. Сгибание-разгибание рук от скамьи обратным хватом	6. Выпад в сторону	6. Изометрическое напряжение в полном приседе
-	7. Подъем туловища и ног из положения лежа на животе	7. Скалолаз
-	8. Скручивания туловища из положения лежа на спине	8. Боковая планка

Предложенные варианты упражнений могут изменяться в зависимости от поставленных задач.

В декабре 2022 был проведен сравнительный педагогический эксперимент для выявления эффекта систематических занятий по физическому воспитанию с применением Табата, а также экспериментального обоснования эффективности предложенной нами методики учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

Динамика средних показателей физической подготовленности студенток, занимающихся по системе «Табата», баллы

Показатель	Сентябрь 2022	Декабрь 2022
Подъем туловища за 1 мин	2,4	3,1
Бег 30 м	3,6	4,2
Сгибание-разгибание рук от скамьи	5,9	6,3
Прыжок в длину с места	3,8	4,3
Средний балл (сумма тестов)	3,9	4,5

По результатам тестов можно сделать вывод, что средний балл увеличился на 0,6 балла, что говорит о положительной динамике показателей физической подготовленности студенток (табл. 3).

Т а б л и ц а 3

Динамика результатов тестирования студенток экспериментальной группы, занимающихся по системе «Табата», % от общего кол-ва испытуемых

Виды испытаний		Учебная группа основного отделения, девушки, n= 20									
		низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Сен	20	45	30	–	–	–	5	–	–	–
	Дек	5	25	50	15	–	–	–	–	5	–
Прыжок в длину с места	Сен	10	5	50	–	15	10	10	–	–	–
	Дек	–	10	40	15	–	20	5	10	–	–
Бег 30 м	Сен	5	20	25	30	10	10	–	–	–	–
	Дек	–	15	15	30	25	5	10	–	–	–
Сгибание-разгибания рук в упоре лежа	Сен	–	5	25	5	5	20	10	15	5	10
	Дек	–	–	10	25	5	5	20	20	–	15

По результатам теста «поднимание туловища из положения лежа» количество студенток, показавших результат в 2 балла, сократилось на 20 %, а результат в 9 баллов увеличился на 5 %.

В прыжках в длину с места наблюдалась положительная динамика. Уменьшилось количество результатов в 1–2 балла, и на 10 % увеличился показатель в 8 баллов.

Оценка скоростного теста (бег 30 м) показала, что количество студенток, показавших низкий и ниже среднего результат, уменьшилось на 20 %, а результат выше среднего (7–8 баллов) увеличился на 10 %.

В силовом тесте (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) результатов с самым низким баллом не зафиксировано, а 15 % студенток выполнили тест на самый высокий балл.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод, что занятия по системе «Табата» оказывают положительный эффект, улучшая показатели по многим физическим качествам.

Предполагается, что внедрение системы «Табата» позволит улучшить не только физическую подготовленность студенток, но и повысит их заинтересованность и мотивацию к занятиям по физической культуре и спорту.