

**Н. В. Кошар**

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ТАБАТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

**Введение.** Современные студенты сталкиваются с множеством проблем, связанных с недостаточной физической активностью. Это сказывается на их здоровье и общем самочувствии. Использование инновационных педагогических технологий, в том числе нетрадиционных, направленных на повышение двигательной активности, способствует улучшению качества образовательного процесса и значительно повышает мотивацию и интерес обучающихся к учебной деятельности (В.Г. Никитушкин, 2020).

Таким образом, данная работа актуальна и важна для обсуждения современных проблем физической культуры и спорта, а также для обеспечения здоровья, активности и успешной учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования.

**Цель работы:** проанализировать результаты использования комплексов Табата на занятиях по физическому воспитанию студентов основного учебного отделения и определить их эффективность.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольно-педагогическое тестирование, методы математической статистики.

**Результаты работы и их обсуждение.** Исследование эффективности разработанных комплексов проведено на базе кафедры физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета. Всего в исследовании приняло участие 40 студенток 1 курса основного учебного отделения. Контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ), по 20 человек в каждой, составили девушки 17-18 лет.

Для проведения занятий в ЭГ были разработаны комплексы системы Табата трех уровней сложности (начальный, средний, продвинутый).

При составлении комплексов системы Табата соблюдались следующие обязательные правила и принципы:

- индивидуализация физических нагрузок;
- систематичность;
- постепенность;
- последовательности смены упражнений в разных положениях;
- сменяемость комплексов, предполагающих их чередование.

Структура табата-раунда продолжительностью 4 минуты: 20 секунд – интенсивная нагрузка; 10 секунд – отдых; 8 циклов; отдых между раундами 1–2 мин. Упражнения представлены в таблице 1.

Освоению техники выполнения упражнений начального уровня рекомендовано посвятить не менее двух месяцев при регулярности занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Перечень упражнений,  
используемых для занятий по системе Табата

Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый
1. Приседания	1. Прыжки ноги врозь–вместе	1. Бег с высоким подниманием бедра на месте
2. Поднимание туловища из положения лежа	2. Упор лежа на предплечья	2. Упор присев-упор лежа-выпрыгивание
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях	3. Выпады вперед	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4. Бег с высоким подниманием бедра на месте	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи	4. Подъем ног из положения лежа на животе
5. Упор лежа на предплечья	5. Подъемы туловища из положения лежа на спине	5. Скручивания туловища из положения лежа на спине
6. Сгибание и разгибание рук от скамьи обратным хватом	6. Выпады в сторону	6. Изометрическое напряжение в полуприседе
7. Ягодичный мост	7. Поднимание туловища из положения лежа на животе	7. Упражнение «Скалолаз»
8. Упражнение «Пловец»	8. Скручивания туловища из положения лежа на спине	8. Упор левым (правым) боком на предплечье

Переход к упражнениям среднего уровня сложности осуществляется после освоения упражнений начального уровня. Программа среднего уровня сложности включает новые дополнительные упражнения, а также модификации упражнений начального уровня сложности.

Переход к программе повышенного уровня сложности рекомендуется после того, когда занимающиеся способны выполнить все упражнения среднего уровня в течение 4 раундов в среднем темпе. Программа высокого уровня включает в себя, как ранее изученные, так и новые, более сложные. Переход к новым упражнениям происходит по мере подготовленности занимающихся к их выполнению.

В таблице 2 представлена динамика результатов тестирования физической подготовленности студенток КГ и ЭГ. Результаты контрольных тестов до начала исследования в каждой группе принимались за 100%.

Динамика результатов  
контрольного тестирования КГ и ЭГ

Тесты	КГ	ЭГ
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4,2 %	28,2 %
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	4,3 %	13,9 %
Наклон вперед из положения сидя, см	7,4 %	6,1 %
Прыжок в длину с места, см	1,5 %	8,4 %
Бег 30 м, с	1,4 %	2,8 %
Бег 1500 м, мин	1,1 %	4,1 %
Челночный бег 4 x 9 м, с	0,3 %	1,7 %

**Заключение.** Полученные в ходе исследования показатели свидетельствуют о том, что использование системы тренировок Табата способствует развитию силовых способностей, силовой выносливости и быстроты. В тестах «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» прирост составил 28,2 %; «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с» – 13,9 %. Это говорит об улучшении силовых показателей. В тесте «Прыжок в длину с места» результат вырос на 8,4 %, что свидетельствует о росте взрывной силы и других индивидуальных двигательных характеристик студентов. Скоростные показатели имеют положительную динамику. Дистанцию в 30 м студентки стали пробегать в среднем на 0,16 с быстрее (прирост составил 2,8 %). В беге на 1500 м результат в среднем улучшился на 0,31 с (прирост составил 4,1 %), что свидетельствует об улучшении уровня выносливости. В тесте «Челночный бег 4x9 м», комплексно определяющий быстроты и координационные способности прирост в ЭГ составил 1,7 %.

Тест, определяющий гибкость – «Наклон вперед из положения сидя», показал прирост данных в КГ на 1,3 % больше, чем в ЭГ. Это может быть связано с тем, что система интервальных тренировок Табата в первую очередь направлена на развитие выносливости и силовых способностей, а не на развитие гибкости.

В результате исследования выявлено, что при помощи системы тренировок Табата можно эффективно тренировать все группы мышц, развивать физические качества и улучшить общее физическое состояние организма. Учитывая потребности студентов в поддержании постоянной мотивации, этот вид тренировки легко оправдывает свое существование.