

УДК: 796.322; 796.022

Кокарев Б. В.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗНУ

ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ ЗА МЕТОДИКОЮ ТАБАТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Соціологічними дослідженнями останніх років відзначено, що нинішнє покоління студентів, у більшості випадків, не зацікавлене в заняттях фізичною культурою та спортом. У зв'язку з цим, укладання програм занять з фізичного виховання таким чином, щоб мотивувати студента займатися фізичною культурою для більш успішного оволодіння майбутньою професією є основним завданням педагогів ВНЗ.

Для реалізації даних цілей на практиці існує великий вибір засобів фізичного виховання та методичних підходів щодо організації занять з фізичного виховання студентів. Серед них особливе місце все частіше відводиться різновидам інтервальних тренувань. Одним з

найпопулярних різновидів останнім часом можна вважати систему вправ, засновану на методиці Табата.

За своєю сутністю вона представляє подальший розвиток та інтерпретацію інтервального методу тренування. Автор методики наполягає на використанні під час занять за методикою Табата найпростіших та найдоступніших вправ циклічного характеру, які, на думку фахівців, найкращим чином підходять для занять саме зі студентами. Серед них підняття важких речей (гантелі, обтяжені м'ячі та гімнастичні палиці, тощо) бігові та аеробні вправи (біг, імітаційні вправи або вправи оздоровчих напрямів аеробіки).

Методика занять за протоколом Табата складається з чергування коротких періодів інтенсивних фізичних вправ з три-чотири хвилинними перервами на відпочинок. Вправи Табата зазвичай виконуються за схемою: вісім повторів за чотири хвилини (двадцять секунд інтенсивного навантаження – десяти секундна перерва), або на 4 частини. Таким чином, тренування включає 8 вправ (наприклад, 4 вправи по 2 сети). Система ефективно розвиває загальну та спеціальну витривалість, а найголовніше, вносить різноманітність до тренувального процесу. Заняття можуть проводитись під музичний супровід.

На думку фахівців з фізичної та функціональної підготовки, подібний підхід здатен забезпечити збалансований педагогічний та несуперечливий фізіологічний алгоритм формування статури та фізичної підготовленості студентів і, у подальшому, позитивно вплинути на їх професійне вдосконалення. Виходячи з цього, провідною ідеєю даного дослідження є методична інновація, заснована на використанні методики Табата як способу розвитку спритності, швидкості, координаційних здібностей у сукупності з розвитком витривалості, у тому числі силової.

Педагогічний експеримент тривав протягом 2-х навчальних років. У ньому взяли участь дівчата віком 17–20 років (1–2 курс), основної медичної групи, які становили контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи чисельністю по 25 осіб у кожній. Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання, а експериментальна – за запропонованою методикою Табата.

Критерії при виборі вправ для «Табата»: 1. У вправі мають бути задіяними якомога більша кількість м'язів тіла одночасно. 2. Необхідно забезпечити максимально можливе скорочення та напругу м'язових волокон в кожній т. зв. «цільовій зоні». Найчастіше це досягається шляхом скручування та максимально можливою амплітудою рухів. 3. Якщо за 20 секунд зроблено не більше 8–10 повторень, то вправу вибрано вірно, що

буде відповідати анаеробному навантаженню. Все інше можна віднести до аеробного інтервального високоінтенсивного тренування.

При виконанні «Табата» зміцнюється серцево-судинна система, що, в свою чергу, збільшує витривалість. Цей спосіб позитивно впливає і на швидкісні дані. Згідно суб'єктивним відчуттям, підбирати вправи необхідно так, щоб після виконання восьми підходів у студенток практично не залишалося сил зробити хоча б ще один підхід. Якщо залишилися сили після виконання всіх підходів, то це означає, що темп виконання був невеликим або неправильно підібрані вправи.

Запропонована нами програма, побудована на основі застосування системи «Табата» дозволила покращити фізичну підготовленість студенток ВНЗ 17–20 років. Навчальні заняття з використанням методики Табата дозволили досягти більш високого рівня фізичної підготовленості студенток у порівнянні з традиційною програмою з фізичного виховання. Аналіз моніторингу фізичної підготовленості студенток 1–2 курсів показав позитивну динаміку основних фізичних якостей студенток у процесі занять з фізичного виховання. Таким чином, дану методику можна вважати ефективною і рекомендувати її для фізичної підготовки студенток у період навчання у ВНЗ.

Також вважаємо за можливе зазначити, що у студенток які брали участь в експерименті з'явилася переконаність у необхідності регулярно займатися фізичною культурою та спортом, оскільки дана програма плавно та рівномірно опрацьовує всі основні групи м'язів, покращує працездатність, поставу та фігуру, створює сприятливий психоемоційний фон для подальшого фізичного вдосконалення. Можна констатувати, що дана методика може розглядатися як новий зміст навчального процесу з фізичного виховання та засіб формування загальнокультурної компетенції, що характеризує готовність її використання для самовиховання, підвищення адаптаційних резервів організму та зміцнення здоров'я студентської молоді.