

- спорт та здоров'я нації». - Вип. 13. - Вінниця, 2012 - С. 163-168.
2. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту /А.А Дяченко, В.М.Костюкевич //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
 3. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
 4. Кульчицька І.А. Педагогічна оцінка інтегральної підготовленості юних легкоатлетів / І.А. Кульчицька, Т.М. Дідик // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: зб. наук. праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. – С. 66-71.
 5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник [для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. – Львів. «Штабор», 1997. – 204 с.
 6. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.
 7. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 672 с.
 8. Сітнікова Н. С. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років у підготовчому періоді на основі комплексної програми відновлювальних заходів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – «Олімпійський та професійний спорт». / Н. С. Сітнікова. – Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2009. – 17 с.

СИСТЕМА ТАБАТА ЯК МЕТОД УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ

Жмудь Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті охарактеризовано структуру тренування боксерів за системою Табата. Проаналізовано динаміку показників фізичної підготовленості боксерів першого розряду на двох етапах дослідження.

Summary. The article describes the structure of the system of training boxers Tabata. The dynamics of indicators of physical fitness boxers first class on two phases of the study.

Актуальність. В умовах сучасного боксу, з його високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовки боксерів для досягнення високих спортивних результатів потрібно шукати нові шляхи й методики всебічного розвитку спортсменів.

Рівень фізичної підготовленості визначає здатність боксера адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню спортивної форми в найбільш короткий термін, стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях у цілому. Тому питання удосконалення фізичної підготовленості юнаків боксерів є досить актуальним і потребує нагального

вирішення.

Мета статті полягає у дослідженні проблеми удосконалення фізичної підготовленості юнаків боксерів за допомогою системи Табата..

Для досягнення мети дослідження та вирішення завдань роботи нами застосовувались такі **методи педагогічних досліджень**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічний експеримент; тестування; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Участь в змаганнях вимагає від спортсмена різнобічної підготовки – фізичної, технічної, тактичної, психологічної. В кожному окремому змаганні успіх може принести прояв окремих сторін підготовки. Однак готовність до цього максимального прояву може бути забезпечена тільки комплексним тренувальним процесом.

Важливу передумову спортивної діяльності складає сукупність фізичних якостей спортсмена: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, стійкості, рівноваги, ритмічності, координованості.

Рівень фізичної підготовленості визначається вмінням спортсмена адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню в найбільш короткі терміни, постійному зберіганню тренуваності, скороченню відновного періоду.

Практика показала, що недооцінка значення різних вправ в підготовці боксера робить його розвиток однобічним, неминуче веде до нестабільних спортивних результатів, а в ряді випадків – до зупинки росту спортивної майстерності.

Головний шлях покращення фізичної підготовленості спрямований на розвиток фізичних якостей. Для кожного виду спорту характерна своя спеціалізована функціональна структура, що забезпечує м'язову діяльність тієї чи іншої спрямованості. Діяльність боксерів в поєдинку характеризується багаторазовим проявом максимальних зусиль вибухового характеру, для виконання інтенсивної короткочасної роботи, після яких слідує короткочасні інтервали невисокої інтенсивності, на дальній дистанції, для яких характерні максимальні прояви уваги зі збереженням просторової точності рухів і їх робочої ефективності [1].

З урахуванням вищевикладеного, у підготовці боксерів слід широко застосовувати вправи, використовуючи повторний та інтервальний методи тренування. Серед сучасних методів удосконалення фізичної підготовленості боксерів провідне місце посідає методика колового тренування. Колове тренування виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, спрямованих на комплексний розвиток рухових якостей [3]. На нашу думку тренування за системою Табата, яка за своєю структурою схожа на колове тренування, також буде мати комплексний вплив на удосконалення фізичної підготовленості боксерів. Табата – це інтервальне тренування загальною тривалістю чотири хвилини. Воно складається з восьми циклів інтенсивних навантажень, що перемежуються коротким відпочинком.

Дослідження тривало протягом вересня 2016 – квітня 2017 року на базі спортивного комплексу «Нокаут» і проводилось в декілька етапів. За результатами констатуючого педагогічного експерименту були сформовані дві

групи спортсменів 1 розряду – контрольна (10 осіб) і експериментальна (10 осіб).

На етапі формуючого експерименту вивчався вплив розробленої авторської програми за системою Табата на динаміку показників фізичної підготовленості юних боксерів.

Контрольна (КГ) і експериментальна групи (ЕГ) протягом навчального року займалися за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів з боксу. Однак, в експериментальній групі (ЕГ), залежно від завдань тренування, застосовувались розроблені комплекси системи Табата.

Для визначення показників фізичних здібностей використовувались тести навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів з боксу, а саме: крос 3000 м з урахуванням часу (хв), стрибок у довжину з місця (см), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів), нанесення ударів за 15 с, правою та лівою рукою (к-ть разів) [3].

Проаналізувавши результати нашого дослідження ми зробили висновок, що на першому етапі результати юнаків контрольної та експериментальної груп не мали суттєвих розбіжностей у всіх тестових вправах (рис 1).

Нами було встановлено, що після трьох місяців застосування системи Табата, спрямованої на розвиток основних фізичних якостей, в експериментальній групі створено базу для вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки та покращено результати у всіх тестових вправах (табл. 1).

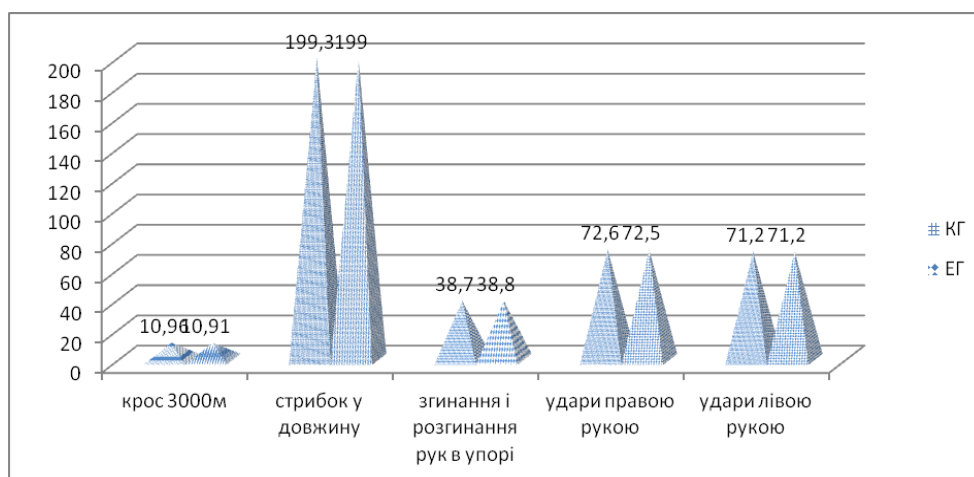


Рис.1 Показники фізичної підготовленості боксерів КГ та ЕГ на етапі констатуючого експерименту

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості боксерів I розряду

№ п/п	Тестові вправи	КГ (n=10)		ЕГ (n=10)	
		І етап	2 етап	І етап	2 етап

1.	Крос 3000 м з урахуванням часу (хв)	10,96±0,44	10,99±0,42	10,91±0,42	10,67±0,12
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	199,3±0,94	200,4±0,76	199,00±0,87	202,6±0,67
3.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	38,7±0,57	39,5±0,57	38,8±0,76	43,3±0,50
4.	Нанесення ударів за 15 сек правою (к-ть разів)	72,6±0,47	75,4±0,57	72,5±0,49	77,5±0,76
	Нанесення ударів за 15 сек лівою (к-ть разів)	71,2±0,46	74,2±0,85	71,2±0,46	76,1±0,67

Середній показник кросу на 3000 м на початку експерименту становив 10,91 хв., тоді як у кінці цей показник виріс і становив 10,67 хв. Також збільшився середній показник у стрибку у довжину з місця, на початку експерименту він становив 199 см, а в кінці – 202,6 см. Вправа згинання і розгинання рук в упорі лежачи також мала позитивну динаміку, з 38,8 разів цей показник збільшився до 43,3 разів. За підсумками тестування виявилося, що боксери ЕГ в кінці експерименту краще виконують удари як правою, так і лівою рукою за 15 с, що видно з табл. 1.

Висновок. Отже, після трьох місяців застосування програми за системою Табата, спрямованої на розвиток основних фізичних якостей боксерів, в експериментальній групі досягнуто достовірного покращення показників за всіма тестовими вправами. Спостереження та робота, проведені в секції боксу в спортклубі “Нокаут”, переконали нас у тому, що використання спеціальних вправ позитивно впливає як на фізичну й спеціальну підготовку юних боксерів, так і на техніко-тактичну майстерність.

Література.

1. Гайдамак І.І. Бокс. Навчання й тренування / І. І. Гайдамак, В. Н. Ост'янов. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 61 с.
2. Мумінжанов М. Методика навчання юних спортсменів по системі завдань / М. Мумінжанов // Бокс : щорічник. – М. : Фізкультура і спорт, 1979. – С. 112–114.
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів з боксу під ред. М.О.Ділення, В.Н.Ост'янова, Ю.В.Шевчука – К., 2008

ВПЛИВ РІЗНИХ РЕЖИМІВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СПЕЦІАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ 14-15 РОКІВ

Жмуцький Павло

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглянуто вплив фізичних навантажень, які цілеспрямовано