

6. Иванов А.А. Физкультура как поддержание здоровья студентов, ведущих малоподвижный образ жизни / Психология и педагогика служебной деятельности. – 2020. – № 3. – С. 91–93.
7. Овчинников Ю.Д. Влияние трансформации двигательной деятельности человека на развитие ценностных ориентиров в обществе / Ю.Д. Овчинников, В.Л. Щербакова // Социальная педагогика в России. – 2021. – № 4. – С. 36–38.

REFERENCES

1. Ambartsumyan, R.A. and Soboleva A.K. (2020), "Sedentary (sedentary) lifestyle of students", *Youth Bulletin of ISTU*, No. 4. pp. 86–90.
2. Voronova, E.K. (2022), "Formation of the components of a healthy lifestyle of university students", *Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Humanities*, No. 5. pp. 70–72.
3. Galeev, I.Sh. and Minigaleeva, A.Z. (2021), "Disadvantages and advantages of the system of higher education in the formation of a healthy lifestyle of students", *Theory and practice of physical culture*, No. 6. pp. 5.
4. Zhelyazkov, M.D. and, Chashkova, O.Yu. (2022), "Healthy lifestyle and physical education of students", *Rostov Scientific Bulletin*, No. 5. pp. 90–91.
5. Zlobina, E.V. and Cherepanov, A.G (2021), "Scooter in the modern world", *Innovations. The science. Education*, No. 38. pp. 112–116.
6. Ivanov A.A. (2020), "Physical education as maintaining the health of students leading a sedentary lifestyle", *Psychology and Pedagogy of Service Activities*, No. 3. pp. 91–93.
7. Ovchinnikov Yu.D. and Shcherbakova V.L. (2021), "Influence of the transformation of human motor activity on the development of value orientations in society", *Social Pedagogy in Russia*, No. 4. pp. 36–38.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.01.2023

УДК 796.011.3

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИКИ ТАБАТА

Светлана Ивановна Зизикова, кандидат педагогических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань; **Петр Петрович Николаев**, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный экономический университет, Самара; **Александр Яковлевич Борисов**, кандидат педагогических наук, доцент, **Ирина Михайловна Белянская**, старший преподаватель, Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, г. Самара; **Елена Игоревна Жукова**, старший преподаватель, Самарский государственный университет путей сообщения, г. Самара

Аннотация

Во все времена студенческая молодежь отличалась стремлением ко всему новому, прогрессивному, передовому, креативному. Отсутствие оптимального уровня двигательной активности и, следовательно, уровня физической подготовленности студентов, с одной стороны и необходимости применения современных, нестандартных подходов в организации и содержании учебных занятий с другой, явилось предпосылкой для экспериментального использования системы Табата в процессе физического воспитания студенток вуза. В исследовании приняли две группы студенток по 20 человек в каждой. Девушки контрольной группы занимались по традиционной методике, экспериментальной – с использованием техники Табата. Применение методики Табата в ходе эксперимента показало свою эффективность, что позитивно отразилось на показателях уровня физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки, техника Табата, физическая подготовленность.

INTENSIFICATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS USING TABATA TECHNIQUE

Svetlana Ivanovna Zizikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan; Petr Petrovich Nikolaev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Samara State University of Economics, Samara; Alexander Yakovlevich Borisov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Irina Mikhailovna Belyanskaya, the senior teacher, Samara University; Elena Igorevna Zhukova, the senior teacher, Samara State Transport University, Samara

Abstract

At all times, the student youth has been distinguished by the desire for everything new, progressive, advanced, creative. The lack of the optimal level of motor activity and, consequently, the level of physical fitness of students, on the one hand, and the need to use modern, non-standard approaches to the organization and content of training sessions, was prerequisite for the experimental use of the Tabata system in the physical education of university students. The study involved two groups of female students of 20 people each. The girls of the control group were trained according to the traditional method, the experimental group - using the Tabata technique. The application of the Tabata technique during the experiment showed its effectiveness, which had a positive effect on the indicators of the level of physical fitness of female students.

Keywords: physical education, female students, Tabata technique, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в вузе решает ряд оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Оно призвано не только сохранить и укрепить здоровье обучающихся, подготовить молодых людей к будущей профессиональной жизни, поддержанию высокого уровня работоспособности, научить самостоятельно подбирать средства, методы и формы занятий, исходя из уровня своего здоровья, физической подготовленности, целей занятий, но и выработать у себя здоровую привычку к систематическим физическим нагрузкам и потребность в занятиях физическими упражнениями и спортом. Это возможно лишь при полной осознанности и вовлеченности студентов в процесс физического воспитания в вузе. А это значит, что занятия должны быть грамотно организованы, продуктивны и интересны.

В этой связи преподаватели физического воспитания вынуждены постоянно совершенствовать свое педагогическое мастерство, находить новые способы решения задач физического воспитания, быть в поиске современных подходов к организации и содержанию учебных занятий для поддержания заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом на высоком уровне и достижения оптимального уровня двигательной активности студентов [5, 6]. Примером интенсификации процесса физического воспитания студентов и нестандартного подхода в организации занятий может служить применение системы Табата на учебных занятиях в вузах [4]. Данная система является разновидностью интервальной тренировки, автором которой является Изуми Табата, в прошлом главный тренер сборной Японии по конькобежному спорту [8]. Ее суть заключается в выполнении упражнений высокой интенсивности в течение 20 секунд с чередованием периодов отдыха в течение 10 секунд. Методика Табата успешно применяется не только в процессе физического воспитания студентов ряда вузов, но и используется в качестве подготовительного этапа к внедрению в учебный процесс такой разновидности тренировок, как Кроссфит [1]. Техника Табата нашла свое применение и в спортивной подготовке в различных видах спорта [2, 3, 7].

Цель исследования заключается в обосновании эффективности применения методики Табата в процессе физического воспитания студентов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью выявления воздействия упражнений высокой интенсивности, применяемых поочередно с периодами отдыха (по системе Табата), на уровень физической подготовленности студенток, в Самарском государственном экономическом университете был проведен формирующий педагогический эксперимент, который проводился в течение четырех месяцев осеннего семестра 2022 года. Экспериментальная и контрольная группы состояли из 20 девушек в каждой. Существенных различий в показателях уровня физической подготовленности студенток на начальном этапе эксперимента не выявлено. Испытуемые обеих групп занимались в рамках учебных занятий в вузе с рекомендацией дополнительных самостоятельных занятий 2 раза в неделю. Девушки контрольной группы занимались по стандартной методике, применяемой на занятиях в вузах, представительницы экспериментальной группы – с применением техники Табата. Студенткам экспериментальной группы предлагалось выполнение упражнений блоками в течение 20 секунд с чередованием периодов отдыха по 10 секунд. Группы упражнений подбирались таким образом, чтобы охватить наибольшее количество мышечных групп, и выполнялись с высокой интенсивностью. Данные блоки упражнений выполнялись в основной части учебно-тренировочного занятия. Подготовительная часть занятия в обеих группах включала в себя 10-минутный бег и суставную гимнастику, заключительная – упражнения на растяжку.

На завершающем этапе эксперимента были проведены контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности студенток обеих групп. В результате наибольшая положительная динамика в показателях общей физической подготовленности была выявлена у девушек экспериментальной группы, прошедших подготовку по системе Табата.

Методы исследования: изучение специальной литературы, тестирование, анкетирование, методов математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Студентки обеих групп в результате эксперимента показали прогресс в динамике уровня общей физической подготовленности. Однако у девушек, занимающихся с применением методики Табата, динамика результатов была более выраженной (таблица).

Таблица – Динамика уровня физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп

Контрольные нормативы	До нач. эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег на 100 м, с	17,9±1,8	18,1±1,6	17,6±1,7	16,2±1,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	165,9±8,3	167,3±7,8	168,2±8,5	176,9±6,3
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	8±5	9±4	9±3	11±2
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	28±7	27±5	30±6	34±8

После обработки полученных данных исследования выявлено, что у студенток экспериментальной группы в прыжках в длину прирост результатов составил 5,7%, прирост результатов испытуемых контрольной группы – 1,4%. Результаты упражнений на сгибание и разгибание рук в упоре лежа также показали большую положительную динамику у занимающихся экспериментальной группы (22,2%) по сравнению с контрольной (12,5%). Положительный сдвиг в результатах бега на 100 м у девушек экспериментальной группы составил 10,5%, у студенток, занимавшихся в контрольной группе – 1,7%. Прирост результатов в упражнении на поднимание туловища из положения лежа на спине в экспериментальной и контрольной группах составил 25% и 7,1% соответственно. Наибольший прирост у испытуемых экспериментальной группы, наблюдаемый в показателях скоростно-силовой и силовой направленности, говорит о позитивном влиянии

упражнений высокой интенсивности и взрывного характера на динамику результатов тестирования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования можно констатировать, что использование в учебно-тренировочном процессе физического воспитания студенток методики Табата показало свою эффективность и привело к повышению их уровня физической подготовленности.

Таким образом, применение в физическом воспитании системы Табата способствует интенсификации процесса физической подготовки, что положительно отражается на уровне общей физической подготовленности студенток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коротаева, М.Ю. Методика тренировки «Табата» как начальный этап подготовки к внедрению методики «Кроссфит» на занятиях по физической культуре в медицинском вузе / М.Ю. Коротаева, Е.В. Быкова // Молодой ученый. – 2017. – № 5 (139). – С. 500–502.
2. Молчанова Е.И. Табата-упражнения – как метод повышения уровня развития физической подготовленности в баскетболе / Е.И. Молчанова, Р.Е. Сергеев // Научный лидер. – 2022. – № 32 (77). – URL: <https://scilead.ru/article/2845-tabata-uprazhneniya-kak-metod-povisheniya-uro> (дата обращения: 01.12.2022).
3. Морозов О.Г. Интенсификация физической подготовки волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства / О.Г. Морозов, Л.В. Морозова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 225–228.
4. Особенности организации двигательного режима обучающихся в условиях вуза / Л.Н. Порубайко, А.В. Доронцев, И.Я. Уразов, А.П. Романова, В.И. Перунов, О.П. Десенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 305–308.
5. Сравнительный анализ функциональных возможностей студенток с различным двигательным режимом / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Л.А. Иванова, М.Н. Пискайкина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 47–48.
6. Сафонова О.А. Факторы, определяющие достижение оптимального уровня двигательной активности студентов строительного вуза / О.А. Сафонова, А.В. Караван // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 24–25.
7. Тарбеева Н.М. Метод интервальной тренировки Табата как способ контроля скоростно-силовой подготовленности в лыжных гонках / Н.М. Тарбеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6 (76). – С. 156–159.
8. Effects of High Intensity - Short Time Swimming Exercise on Glucose Transport Activity in Rat Skeletal Muscle 581 / A. Tanaka [et al.] // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 1996. – V. 28, I. 5. – P. 98.

REFERENCES

1. Korotaeva, M.Yu. and Bykova, E.V. (2017), “The Tabata training method as the initial stage of preparation for the introduction of the CrossFit method in physical education classes at a medical university”, *Young scientist*, No. 5 (139), pp. 500–502.
2. Molchanova, E.I. and Sergeev R.E. (2022), “Tabata exercises as a method of increasing the level of physical fitness development in basketball”, *Scientific leader*, No. 32 (77), available at: <https://scilead.ru/article/2845-tabata-uprazhneniya-kak-metod-povisheniya-uro> (accessed 01.12.2022).
3. Morozov, O.G. and Morozova L.V. (2022), “Intensification of physical training of volleyball players at the stage of improving sportsmanship”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 225–228.
4. Porubaiko, L.N., Dorontsev, A.V., Urazov, I.Ya, Romanova, A.P., Perunov, V.I. and Desenko, O.P. (2021), “Features of the organization of the motor mode of students in the conditions of the university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 305–308.
5. Nikolaev, P.P., Shikhovtsov, Yu.V., Nikolaeva, I.V., Ivanova, L.A., Piskaykina M.N. (2019), “Comparative analysis of the functional capabilities of students with different motor modes”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 47–48.

6. Safonova, O.A. and Caravan A.V. (2022), "Factors determining the achievement of the optimal level of physical activity of students of a construction university", *Theory and practice of physical culture*. No. 4, pp. 24–25.

7. Tarbeeva, N.M. (2011), "Tabata interval training method as a way to control speed-strength fitness in cross-country skiing", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (76), pp. 156–159.

8. Tanaka, A. et al. (1996), "Effects of High Intensity - Short Time Swimming Exercise on Glucose Transport Activity in Rat Skeletal Muscle", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol. 28, I. 5, pp. 98.

Контактная информация: niv2017@bk.ru

Статья поступила в редакцию 08.01.2023

УДК 796.332+796.015.6

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ СБОРНОЙ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Вадим Рустемович Ибрагимов, студент, Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Олеся Юрьевна Чашкова, старший преподаватель, Ренат Викторович Лукашевич, студент, Владимир Дмитриевич Фомичев, магистрант, Яна Сергеевна Петренко, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В этой статье оценивается физическая подготовка юных футболистов в возрасте 17–19 лет в ходе двухлетнего цикла тренировочной деятельности. Целью исследования является анализ и комплексная оценка динамики общих, а также специальных физических навыков юных футболистов в течение двух лет тренировок. В эксперименте приняли участие 16 студентов в возрасте 19–20 лет из сборной вуза по футболу. Данное исследование проводилось в течение двух лет в КубГТУ с сентября 2020 года по май 2022. Исследование выявило динамику физической подготовленности, скоростно-силовых способностей и координации. В работе представлены численные показатели прироста навыков футболистов. Предложенные рекомендации, выявленные в результате проводимого нами исследования, на практике можно использовать с целью корректировки тренировочного процесса и направления подготовки футболистов этой возрастной категории.

Ключевые слова: футбол, физическая подготовка, футболисты в возрасте 17–19 лет, скоростно-силовые способности, КубГТУ.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p180-184

EVALUATION OF THE PHYSICAL FITNESS OF THE FOOTBALL PLAYERS OF THE NATIONAL TEAM OF THE KUBAN STATE TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

Vadim Rustemovich Ibragimov, the student, Evgeny Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Olesya Yuryevna Chashkova, the senior teacher, Renat Viktorovich Lukashevich, the student, Vladimir Dmitriyevich Fomichev, the master' student, Yana Sergeevna Petrenko, the student, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

This article assesses the physical fitness of young football players aged 17–19 years during two-year cycle of training activities. The aim of the study is to analyze and to comprehensively assess the dynamics of general and special physical skills of young football players during two years of training. The experiment involved 16 students aged 19–20 from the football team of the university. This study was conducted for two years at KubGTU from September 2020 to May 2022. The study revealed the dynamics of physical fitness, speed-strength abilities and coordination. The article presents the numerical indicators of the increase in the skills of football players. The proposed recommendations, identified as a result of our