

фізичного виховання учнів середніх класів. Тобто, на сучасному етапі розвитку шкільної освіти спостерігається значне зростання педагогічних інновацій у сфері фізичного виховання школярів, активно розробляються і впроваджуються в практику новітні засоби рухової активності, за допомогою яких можливо досягти оптимального рівня фізичної підготовленості школярів.

**Рекомендації.** Вдосконалення фізичної підготовленості школярів має сприяти логічному та раціональному впровадженню нетрадиційних засобів у проведення уроків фізичної культури, кожний з яких повинен нести різноманітний характер на основі визначеної тематики занять.

### Література

1. Дмитренко С.М., Ефективність технології розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури//Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.101-104.
2. Дмитренко С.М., Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів// Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.69-77.
3. Драчук С., Брезденюк О., Дідик Т., Чуйко Ю., Педагогічні технології розвитку швидкісно-силових якостей в учнів 12–13 років // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Житомир, 2019. – №8. – С. 42-49. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30642>
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: «Штабор», 1997. – 204 с.

## СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ВПЛИВУ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ- ТХЕКВОНДИСТОК

**Кірницький Ігор, Дмитренко Світлана**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання  
[sdmitrenko73@gmail.com](mailto:sdmitrenko73@gmail.com)*

**Анотація.** З метою вдосконалення фізичної підготовленості тхеквондисток рекомендується застосування вправ системи «Табата», яка має позитивний вплив на розвиток фізичних якостей спортсменок.

**Ключові слова:** спорт, тхеквондо, система «Табата».

**Summary.** Kirnitskyi I., Dmytrenko S. The «tabata» system as a technology of influence on improving the physical fitness of girls – taekwondo players. In order to improve the physical fitness of taekwondo athletes, it is recommended to use the Tabata system, which has a positive effect on the development of physical qualities of athletes.

**Keywords:** sports, taekwondo, Tabata system.

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення для підвищення рухової активності людей використовується багато видів спорту і видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. І як один з видів спорту чільне місце займає тхеквондо. [1].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що деякі тренери в навчально-тренувальний процес впроваджують додаткові засоби (вправи аеробіки та акробатики), направлені на розвиток фізичних якостей спортсменів та удосконалення їх фізичної підготовленості.

На наш погляд, розробка методики впровадження сучасних фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес спортсменів-єдиноборців дозволить підвищити рівень технічної, фізичної та психологічної підготовленості.

**Обговорення.** Так, дослідження Хуртенко О., Хоронжевського Л. [3] свідчать про позитивний вплив використання фітнес-технологій в спортивній підготовці спортсменів у багатьох видах спорту.

В результаті виконаного дослідження Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. описали методику удосконалення фізичної та технічної підготовленості юнаків боксерів I розряду середньої вагової категорії за допомогою впровадження вправ кросфіту. [2]. Що стало поштовхом для розробки та використання вправ системи «Табата» у підготовці дівчат-тхеквондисток з метою вдосконалення фізичної підготовленості.

**Рекомендації.** З метою вдосконалення фізичної підготовленості тхеквондисток рекомендується застосування системи «Табата», яка має позитивний вплив на розвиток фізичних якостей спортсменок.

### Література

1. Новікова О.В., Ефективність спеціальних рухових завдань по розвитку спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів // *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-теоретичний журнал ДДІФКіС.* – 2004. – № 5. – С. 63-67.
2. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів // *Єдиноборства*, 2018. – № 4(10). – С. 69-79
3. Хуртенко О., Хоронжевський Л., Впровадження фітнес-технологій у тренувальний процес юних гімнасток // *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації».* – Вінниця, 2016. – Вип. 20. – С. 386-389.