

Тай-бо як одна з нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами серед студентів ІФКЗ

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Для оптимізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах велике значення має впровадження нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами, які дають змогу кожному студентові працювати в оптимальному режимі, що забезпечує оздоровчий ефект та розвиток фізичних якостей. Великою популярністю серед студентів користуються різноманітні види фітнесу, який у своє поняття включає комплекс вправ, цілу систему тренувань, спрямовану на створення красивої фігури, зміцнення організму в цілому та розвиток фізичних якостей [1, 3].

Новим видом фітнесу є тай-бо. Цей стиль був придуманий людиною на ім'я Біллі Бленкс – зіркою Голлівуду та майстром карате. Цю фітнес-систему тренування Біллі Бленкс представив на початку 90-х років ХХ ст., прагнучи привернути увагу до занять передусім чоловіків. Але згодом виявилося [3], що подібне нововведення цікаве й для жінок, яких із кожним днем займається все більше. Ми вирішили представити цей напрям тренувань фізично підготовленим студентам та проаналізувати його вплив. При таких навантаженнях усього за годину занять витрачається близько 800 калорій, у процесі тренувань м'язи стають еластичними, розвиваються гнучкість, витривалість, сила. Крім того, тай-бо непоганий антидепресант, допомагає позбутися стресів і віднайти внутрішню гармонію [1, 2, 4, 9].

Мета дослідження – науково-теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність упровадження заняття тай-бо як одного з нетрадиційних методів розвитку витривалості й зміцнення організму.

Об'єктом дослідження є студенти інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Завдання:

- 1) аналіз науково-методичної літератури з цієї проблеми;
- 2) обґрунтувати необхідність використання елементів бойових видів спорту на тренуваннях;
- 3) описати види тай-бо, що використовуються в процесі тренування;
- 4) експериментально перевірити ефективність запропонованої методики.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, тестування та визначення толерантності до фізичних навантажень і рівня працездатності, педагогічне тестування, метод математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилися за участю студентів (хлопці) четвертого курсу інституту фізичної культури та здоров'я. Експериментальна (ЕГ) і контрольна групи (КГ) нараховували по 15 осіб у кожній.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Тай-бо – це, передусім, поєднання класичних вправ фітнесу з елементами бойових мистецтв сходу, таких як карате чи айкідо. Тай-бо – це ще й певний танець. Тобто група людей під музику здійснює комплекс послідовних прийомів і вправ. При цьому дії учасників уключають як стандартні вправи аеробіки, так і прийоми єдиноборств. Так, наприклад, часто трапляється в тай-бо елемент «аперкот», запозичений із боксу. Звичайно ж, тай-бо не навчить самооборони. Адже, насамперед, воно спрямоване саме на підтримку організму в хорошій фізичній формі [4, 6, 7].

Наш експеримент тривав три місяці. У ньому брало участь 30 студентів. Вони були розділені на дві групи, 15 осіб у контрольній групі (КГ) та 15 – в експериментальній (ЕГ). КГ три рази на тиждень займалася фітнесом, не включаючи заняття тай-бо, одне із занять проходило в тренажерному залі. ЕГ також займалася три рази на тиждень тай-бо-аеробікою. Тривалість тренувань – 60 хв.

Тренування відбувалися з поступовим збільшенням навантаження. На початку тренування – обов'язкова розминка. Як правило, до неї входять біг та кроки – танцювальні вправи. Після розминки – вправи на витривалість, умовні удари руками й ногами, довільні стрибки та переміщення. Слід пам'ятати, що, здійснюючи удари, дуже важливо не випрямляти руку або ногу повністю, вони мають

бути трохи зігнуті в лікті або в колінних суглобах. Цим зменшується вірогідність отримати травму. У заняття включали такі удари:

- короткий прямий удар (jab) . Якщо техніка правильна, рухи рук і ніг злагоджені;
- аперкот. Це також короткий швидкий удар, який наноситься правою або лівою рукою зсередини – зазвичай після швидкого короткого або короткого бічного ударів;
- удари ліктем (elbow strikes). Лікоть використовується для поразки супротивника під різними кутами й із різних позицій. При горизонтальних ударах ліктем техніка така ж, як і в інших ударах.

Крім ударів, широко використовуються ухилення. Відхилення може здійснюватися двома способами: відхиляючи назад верхню частину корпусу або навпаки. Слід зазначити, що техніка ухилення від удару має на увазі рух тулуба (то вправо, то вліво) без напруги м'язів. Також часто застосовується комбінація з присіду й ухилення від умовних ударів [1, 2, 6, 7].

Удари ногою. Освоєння техніки ударів ногою – найбільш важкий момент у кікбоксингу, оскільки тут потрібна одночасно відповідна фізична підготовка, гнучкість, вміння тримати баланс на одній нозі. Ось деякі з них:

- фронтальний удар. Як очевидно з назви, ногою завдається удар прямо перед собою;
- боковий удар;
- удар ногою назад;
- удар з поворотом;
- удар п'ятою. Єдиний у кікбоксингу удар, який здійснюється зверху вниз;
- удар коліном;
- удари ногами в стрибку.

Заняття тай-бо вчать не атакувати, а, швидше, захищатися. Тут немає спарингів. Для будь-яких вправ вихідною позицією є боксерська стійка, усі удари відпрацьовуються за допомогою невеликих гантелей.

У кінці занять потрібно зробити розтяжку й так званий «бійцівський танець», що розслабляють м'язи та відновлюють дихання.

У перший тиждень тренування ми проводили заняття типу аеробокс (а-бокс). У цьому напрямі уклін робиться в бік аеробних кроків, аеробних рухів, танцювальних елементів. Прийоми з бойових мистецтв мінімальні.

На другому та третьому тижнях тренувань використовувалися тренування типу бокс-аеробіка, карате-аеробіка, кардіокікбоксинг. У цих напрямках, навпаки, найбільше уваги приділяють техніці якогось одного стилю бойових єдиноборств – боксу, карате тощо [5, 6].

На четвертому тижні проводилися заняття кі-бо – напрям, максимально наближений до бойових мистецтв. У ньому використовуються методи тренування, запозичені з єдиноборств. Кожен рух відпрацьовується поетапно, із поступовим ускладненням та пришвидшенням темпу. Крім того, тут застосовуються методики, спрямовані на зміцнення сили духу, збільшення психологічної стійкості, формування здібності до граничної концентрації уваги при виконанні прийому та нанесення удару. Програма ґрунтується на результатах наукових досліджень компанії «Reebok» з участю Карен Барріет і Гаррі Джонсона й має добре відпрацьовану внутрішню структуру [2, 7].

На другому місяці тренувань на п'ятому тижні проводилося тренування типу тай-кік. Вітчизняна розробка, побудована на об'єднанні тай-бо й системи кік (термін «кік» означає не удар ногою, а аббревіатуру: кардіоінтенсивність-адаптація). У цьому напрямі широко використовуються вправи зі скакалкою, силові вправи, а також адаптовані прийоми рукопашного бою [6, 7].

На шостому тижні проводили заняття паверстрайк. Ще один із варіантів тай-бо, створений італійськими фахівцями Патрицією Морено та Іларією Монтаньяно. Його відмінність характеризується [3, 12] більш потужними й акцентованими ударами, ніж у традиційному тай-бо, а також високою інтенсивністю занять.

Наступні шість тижнів тренувань ми проводили методом чергування вищенаведених видів тай-бо.

Перед початком експерименту та в кінці ми провели педагогічне тестування й визначили «бігову» витривалість, гнучкість і витривалість м'язів. Для цього використали такі тести:

1. *Тест на «бігову» витривалість.* Указівки до виконання тесту: потрібно виконати 12 хвилин швидкої ходьби на біговій доріжці або на вулиці. Порахувати дистанцію, яку пройшли, та звірити з таблицею 1.

Таблиця 1

Визначення рівня витривалості (бігової)

Відстань (км)	Рівень
Менше 1,6	Низький
Від 1,6 до 2,4	Середній
Більше 2,4	Високий

2. Тест на витривалість м'язів. Указівки до виконання тесту. Потрібно виконати віджимання з опорою на підлозі (для чоловіків – на прямих ногах, опора на стопах, для жінок – додаткова опора колінами на підлозі). Зафіксувати час, протягом якого можна безперервно виконувати вправу, і зв'язати з таблицею 2.

Таблиця 2

Визначення рівня витривалості м'язів

Час	Рівень
Менше 1 хв	Низький
Від 1 до 3 хв	Середній
Більше 3 хв	Високий

3. Нахил уперед із вихідного положення – стійка на підвищеній опорі, ноги разом, руки вниз. Підвищена опора (спеціальна тумбочка, гімнастична лава тощо) повинна бути обладнана вертикально закріпленою міліметровою лінійкою. Нульова позначка на лінійці має збігатися з верхньою поверхньою опори. Поділкі на лінійці, що розміщені вище цієї поверхні, умовно позначають знаком «-», а нижче – знаком «+». Нахил уперед виконують плавно з намаганням якомога нижче опустити прямі руки вздовж лінійки. Результат фіксують у міліметрах за поділкою на лінійці, якої дістають кінчики пальців.

Динаміку досліджуваних у процесі експерименту показників опрацьовано методами математичної статистики й представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Динаміка функціональних показників у студентів 4 курсу ІФКЗ

Студенти (хлопці)	Експериментальна група (ЕГ)			Контрольна група (КГ)		
	до експерименту	після експерименту	Р	до експерименту	після експерименту	Р
Бігова витривалість (км)	2,2 ± 0,4	2,6 ± 0,6	p < 0,05	2,1 ± 0,3	2,2 ± 0,1	p < 0,05
М'язова витривалість (хв) (с)	175,7 ± 21,0	187,5 ± 39,3	p < 0,05	176,8 ± 21,4	184,5 ± 37,2	p < 0,05
Гнучкість (см)	5,3 ± 0,4	+7,0 ± 0,5	p < 0,05	4,0 ± 0,4	5,3 ± 0,3	p < 0,05

Як засвідчує аналіз отриманих результатів, у хлопців експериментальної групи показники гнучкості та витривалості значно кращі, ніж у контрольній.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У сучасних публікаціях широко висвітлені проблеми оздоровчої спрямованості, різні аспекти тренувального процесу в бойових единоборствах та розкрито багато систем організації фізичного виховання й активного дозвілля.

При заняттях тай-бо закладаються ази самооборони, причому розучується не лише ударна техніка, але й вивчаються блоки та ухилення. Саме тренування тай-бо несе в собі потужний енергетичний і емоційний заряд, у ньому, як у жодному іншому виді фітнесу, відчувається спільність групи. Це багато в чому сприяє подоланню й виходу на вищий рівень фізичної підготовки.

Найбільш відомі напрями – аеробокс (а-бокс), кі-бо, карате-аеробіка, кардіокікбоксинг, тай-кік, паверстрайк. Але кращим, як і раніше, вважають класичне тай-бо (від зачинателя стилю Біллі Бленкса).

Спеціально підібраний темп занять утримує найбільш сприятливий пульс для тренування серцево-судинної системи й спалювання жирів. Тренуються витривалість, гнучкість, відточуються баланс та реакція. Отже, запропонована програма дала позитивний ефект і може бути використана в навчальному процесі студентів.

Список використаної літератури

1. Богомолова Л. В. Здоровьесохраняющие процессы в образовательном учреждении: состояние и перспективы / Л. В. Богомолова. – М. : ИОО МО РФ, 2004. – 267 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – [2-е изд., доп., перераб.] / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Вейдер С. Супер фитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип аэробики и танца живота / С. Вейдер. – Ростов на /Д : Феникс, 2006. – 228 с.
4. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : [пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб.] / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
6. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : сб. науч. материалов. – Сіhinău : USEFS, 2008. – С. 343–345.
7. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : [монография] / В. Г. Саенко // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
8. Сомов Д. С. Уровень здоровья как показатель эффективности образовательного процесса вуза / Д. С. Сомов // Вопросы воспитания : теория и практика (Вып. 12) : сб. материалов для учителей, преподавателей вузов, студ. по изучению курса педагогики, методике воспитательной работы, основ педагогического мастерства. – Пятигорск : ПГЛУ, 2004. – С. 49 – 51.
9. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес : [пер. с англ.] / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 368 с.

Анотація

У статті проаналізовано одне з напрямків фітнесу – тай-бо – та визначено його вплив на функціональні можливості студентів 4 курсу інституту фізичної культури та здоров'я. Це напрямки, передусім, цікаве тим, що гармонійно поєднує в собі різні види единоборств і це, зі свого боку, є однією з основних причин поширення цього напрямку серед чоловіків і жінок. Елементи карате розвивають, а бокс укріплює м'язи тіла. Окрім цього, заняття тай-бо підвищують імунітет, покращують реакцію, активізують серцево-судинну систему, дають заряд бадьорості, підвищують життєвий тонус, тренують силу і витривалість і, звичайно, у максимально короткі терміни дають змогу позбутися зайвої ваги.

На жаль, тренування тай-бо підходять тільки для людей у хорошій фізичній формі. Для абсолютно невідготовлених спершу слід позайматися простішими видами фітнесу. І лише після того, як підвищиться загальний фізичний тонус, укріпляться м'язи та сухожилля, можна приступати до тренувань тай-бо.

Так само заняття тай-бо пред'являють свої вимоги щодо регулярності. Це дуже важливо. Якщо немає можливості регулярно відвідувати тренування, то краще вибрати простіші навантаження.

Ключові слова: *фітнес, карате, витривалість, тай-бо, елементи боксу, удари ногою, удари рукою, аеробокс, карате-аеробіка, кардіокікбоксинг, кі-бо, тай-кік, наверстрайк.*

Викторія Петрович. Тай-бо как одна из нетрадиционных форм организации занятий физическими упражнениями среди студентов ИФКЗ. *В статье проанализировано одно из направлений фитнеса – тай-бо – и определено его влияние на функциональные возможности студентов 4 курса института физической культуры и здоровья. Это направление, прежде всего, интересно тем, что гармонично совмещает в себе разные виды единоборств и это, в свою очередь, есть одной из основных причин распространения этого направления среди мужчин и женщин. Элементы каратэ развивают, а бокс укрепляет мышцы тела. Кроме этого, занятие тай-бо повышают иммунитет, улучшают реакцию, активизируют сердечно-сосудистую систему, дают заряд бодрости, повышают жизненный тонус, тренируют силу и выносливость и, конечно, в максимально короткие сроки позволяют сбросить лишний вес.*

К сожалению тренировки тай-бо подходят только для людей в хорошей физической форме. Для абсолютно неподготовленных следует сначала позаниматься более простыми видами фитнеса. И только после того, как повысится общий физический тонус, укрепятся мышцы и сухожилие, можно приступать к тренировкам тай-бо.

Также занятие тай-бо имеют свои требования к регулярности. Это очень важно. Если нет возможности регулярно посещать тренировку, то лучше выбрать более простые нагрузки.

Ключевые слова: *фитнес, каратэ, выносливость, тай-бо, элементы бокса, удары ногой, удары рукой, аеробокс, каратэ-аеробика, кардиокікбоксинг, кі-бо, тай-кік, наверстрайк.*

Victoria Petrovych. Tay-bo – as One of Untraditional Forms of Organization of Employments Physical Exercises Among the Students of IFKZ. *One of directions of fitness is analysed in the article – tay-bo, and his influence is certain on functional possibilities of students 4 courses of institute of physical culture and health. It is direction, foremost, interesting that harmoniously combines in itself the different types of single combats and it in same queue is one of principal reasons of distribution of this direction among men and women. The elements of karate develop, and boxing-strengthens the muscles of body. Except for it, employment of tay-bo is promoted immunity,*

improve a reaction, activate the cordially vascular system, give the charge of cheerfulness, promote vital tone, train force and endurance and, certainly, in maximally short spaces allow to whip off superfluous weight.

Unfortunately trainings of tay-bo befit only for people in a good physical form. For absolutely unprepared follows, at first, to do some work more simple types of fitness. And only since general physical tone will rise, muscles and tendon will become stronger, it is possible to proceed to trainings of tay-bo.

Similarly, the requirements have employment of tay-bo to regularity. This be very important. If there is not possibility regularly to visit training, it is better to choose more simple loadings.

Key words: *fitness, karate, endurance, tay-bo, elements of boxing, shots by a leg, shots by a hand, aeroboxing, karate-aerobics, kardiokikboksing, ki-bo, tay-kik, paverstrayk.*