

1. Фізичне виховання різних груп населення

Володимир САЄНКО, Світлана ІВАНЧІКОВА

*Державний заклад „Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка”*

Інститут фізичного виховання і спорту

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПРИЙОМІВ БОЙОВИХ ЄДИНОБОРСТВ У СУЧАСНИЙ ВИД ФІТНЕСУ ТАЙ-БО

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства здоровому способу життєдіяльності та оптимальному рівню самопочуття приділяється все більше уваги людьми різних верств населення. Але в період всесвітньої економічної кризи, що викликає зниження життєвого рівня населення в нашій країні також, фізичний та психічний стан здоров'я людей пропорційно погіршується, так як на тлі економічного й соціального неблагополуччя посилюється нервово-емоційна напруга людини в наслідок чого здійснюється ослаблення захисних сил організму. Вихід із ситуації, що склалася може вирішуватись шляхом підвищення рухової активності суспільства та відволікання від діючих соціально-економічних негараздів. Залучення широких верств населення до занять фізичними вправами є актуальною проблемою, що набуває рівня державної, бо від цього залежить стан здоров'я всієї нації, а тобто збереження генотипу цілої культури.

Разом з тим заняття фізичними вправами повинні забезпечувати розвиток рухових якостей, отримання знань, вмінь і навичок, необхідних для успішної професійної діяльності, в цілях підвищення трудової активності, сприяти збереженню та зміцненню здоров'я. По-друге, залучати більше людей до систематичних занять фізичними вправами. По-третє, допомагати розвитку соціальної активності, впливати на формування духовного світу, етичне та естетичне вдосконалення особистості.

Одним з найбільш масових і популярних видів спортивно-оздоровчої діяльності серед населення, що може здійснити вищенаведені завдання, є фітнес. Це комплекс програм оздоровчого характеру, оснований на

використанні різноманітних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв та психотренінгів. Заняття фітнесом є фінансово доступними до широких верств населення та об'єднують не тільки фізичні вправи, але й раціональне харчування, а також різноманітні види тестувань, включаючи медичні. Таким чином фітнес є ефективним засобом підвищення фізичної активності, а тому розкриття та дослідження особливостей програм окремих його видів є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних публікаціях широко висвітлені проблеми оздоровчої спрямованості [1, 2, 4, 9, 11, 15], різні аспекти тренувального процесу у бойових єдиноборствах [8, 10] та розкрито багато систем організації фізичного виховання та активного дозвілля [5-7]. Проте різновидам спортивно-оздоровчої діяльності фітнесу, що стають все більш популярними на сьогоднішній день, присвячена досить мала кількість робіт [3, 12-14]. Тому у даному дослідженні робиться спроба розкриття аеробіки тай-бо – як провідного виду сучасного фітнесу.

Мета дослідження. Дослідити позитивний вплив занять фітнесом на здоров'я людей та визначити особливості різновидів та проведення тренувань з аеробіки тай-бо.

Результати дослідження. Багаторічний розвиток будь-якого виду спорту включає вдосконалення правил змагань, модернізації окремих елементів техніки, винахід нового екіпірування та спортивного оснащення й ін. У фітнесі також виникають нові форми та програми проведення занять, що систематизуються в окремі види й стають необхідною умовою виховання здорового способу життя та відпочинку населення. Одним з провідних видів сучасного фітнесу є аеробіка тай-бо [12].

Тай-бо – це одна з сучасних фітнес-систем, що є синтезом аеробіки та східних єдиноборств, в якій злилися воедино західний і східний підходи до оздоровлення організму. Засновник цієї системи – чемпіон світу зі східних єдиноборств Біллі Бленкс, легендарний боксер і голлівудський актор. Він розробив нову техніку, в якій об'єднав карате, тхеквондо, кікбоксинг, бокс і

танцювальну аеробіку. Тай-бо – це свого роду бойове мистецтво зі східною етикою, філософією і стратегією воїна. Тому, якщо сформулювати чіткіше, тай-бо є бойовою аеробікою. Цю фітнес-систему тренування Біллі Бленкс представив на початку 90-х років ХХ століття, прагнучи привернути увагу до занять в першу чергу чоловіків. Але згодом виявилось [3, 12, 14], що подібне нововведення цікаво й жінкам, яких з кожним днем займається все більше. Жіночу половину людства приваблює: по-перше, швидке спалювання калорій; по-друге, сучасний спосіб навчання прийомам самооборони. Протягом місяця регулярних тренувань можна втратити в середньому 4 кілограми зайвої ваги, бо за годину заняття спалюється близько 650 кілокалорій без дієт і ліків. Аеробіка тай-бо має наступні різновиди.

Аеробокс, а-бокс. У цьому напрямку уклін робиться убік аеробних кроків, аеробних рухів, танцювальних елементів. Позичення прийомів з бойових мистецтв мінімальне, що виконує завдання тільки прикраси аеробної частини, ніж реального вивчення техніки бойових єдиноборств.

Бокс-аеробіка, карате-аеробіка, кардіокікбоксинг. В цих напрямках, навпаки, більше всього увага приділяється техніці якогось одного стилю бойових єдиноборств – боксу, карате та ін. Комплекси нагадують відпрацювання прийомів в режимі „бій з тінню”, що виконуються самостійно або в парі. Часто практикуються фанатами того чи іншого конкретного стилю, які мають за мету урізноманітнити своє спортивне життя, але не бажають змінювати обраний вид бойових єдиноборств.

Ki-бо – напрямок максимально наближений до бойових мистецтв. В ньому використовуються методи тренування, запозичені з єдиноборств. Кожен рух відпрацьовується поетапно, з поступовим ускладненням та пришвидшенням темпу. Крім цього, тут застосовуються методики, спрямовані на зміцнення сили духу, збільшення психологічної стійкості, формування здібності до граничної концентрації уваги при виконанні прийому та нанесенні удару. Програма ґрунтується на результатах наукових досліджень компанії

„Reebok” з участю Карен Баррієт та Гаррі Джонсона та має добре відпрацьовану внутрішню структуру.

Тай-КІК. Вітчизняна розробка, побудована на об’єднанні тай-бо та системи КІК (в даному розумінні термін „кік” означає не удар ногою, а аббревіатуру: кардіо-інтенсивність-адаптація). В цьому напрямку широко використовуються вправи зі скакалкою, силові вправи, а також адаптовані прийоми рукопашного бою.

Паверстрайк. Ще один з варіантів тай-бо, створений італійськими фахівцями Патріцією Морено та Іларією Монтаньяно. Відмінність якого характеризується [3, 12] більш потужними та акцентованими ударами, ніж в традиційному тай-бо, а також високою інтенсивністю занять.

Слід зауважити, що в різних фітнес клубах під назвою „клас тай-бо” може викладатись один або декілька з наведених стилів. Вирішивши обрати один з них, треба виконувати наступні рекомендації: правильно стояти та сидіти, добре рухатися, відчувати рівновагу, розвивати реакцію, силу та гнучкість, формувати відчуття звільнення від психічної напруги та фізичного перенавантаження в тій або іншій області тіла.

Провівши аналіз можна відзначити, що на заняттях з аеробіки тай-бо вирішуються приватні завдання фізичного виховання, що позитивно впливають на організм людей. Адже основними завданнями занять аеробікою виду тай-бо є тонізація опорно-рухового апарату, нервово-м’язової діяльності. До того ж ця універсальна система, дозволяє не тільки гармонійно розвивати своє тіло, але й опанувати навички самооборони, поліпшувати самопочуття та настрій, знизити ризик виникнення багатьох хвороб. Також може включати роботу в парах, і навіть імітацію елементів техніки кидків. Праця рук, ніг, корпусу наближена до реальних рухів ударної техніки бойового стилю. Слід зазначити, що методика побудови занять залежить від рівня підготовленості людей, які займаються, їх вікових, індивідуальних і інших особливостей організму. Таким чином, тай-бо – це достатньо специфічний вид фітнес-тренувань і тому він, природно, вносить свої нюанси в загальну структуру оздоровчої системи

фізичних тренувань. Тай-бо здійснює міцну тренувальну дію на серцево-судинну та дихальну системи. Це призводить до підвищення витривалості, працездатності, загального тонусу організму. За рахунок активної праці корпусом, скручування та згинання тулуба активізується функція залоз внутрішньої секреції, покращується діяльність шлунково-кишкового тракту.

Велика кількість складнокоординованих рухів руками та ногами розвиває гнучкість, спритність, покращується координація рухів, підвищується стійкість вестибулярного апарату. А це вже є профілактикою побутових травм, падінь, порізів. Люди, які займаються фітнесом, рідше переживають головокружіння при їзді на транспорті, під час авіаційних перельотів, менше відчувають дію „морської хвороби” на кораблі. Під час занять відбувається зміцнення кісно-суглобового та зв’язувального апарату, що передує ранньому остеопорозу, а також появі переломів, розтягнень і розривів зв’язок. Внаслідок тренувань, пов’язаних зі значними м’язовими навантаженнями, відбувається зменшення відсотку жирів в організмі та покращується склад тіла.

Підвищення м’язової сили та здібності до швидкої мобілізації м’язових ресурсів, швидке чергування періодів „навантаження – розслаблення” ведуть до нормалізації процесів збудження та гальмування в нервовій системі. Наслідком цього є покращення психологічного статусу, зниження внутрішньої напруги, неспокою, тривожності. Збільшується впевненість у собі, в своїх силах, виникає почуття захищеності, моральної стійкості, здібність захистити себе. Відбувається зняття негативних процесів, стресів, розрядки негативних емоцій, відпрацьовується вміння зберігати спокій та рівновагу в різноманітних життєвих ситуаціях.

Важливу роль в заняттях тай-бо має психологічний настрій, який формується через медитацію та дихальні вправи, запозиченими з тай-зи, ушу та цигуна. Бойові прийоми, що відпрацьовуються на тренуваннях, сприяють досягненню такого психічно-емоційного стану, який допомагає без шкоди для організму збільшувати обсяг навантаження в процесі заняття. Тай-бо може бути засобом розрядки після напруженого трудового дня або засобом ранкової

розминки. Для цього досить навіть п'ятнадцять хвилин. За цей час можна зробити декілька нескладних ударів і завершити тренування медитацією, дихальними вправами на розслаблення. Такі заняття можна проводити в будь-який вільний час. Головне – робити це регулярно, обравши оптимальний графік. Починати заняття з тай-бо треба з помірних, легких навантажень. Щоб уникнути перенапруження в м'язах і травм, треба засвоювати програму тренінгу поступово. Краще займатися три рази на тиждень з перервою в один день протягом трьох місяців, потім можна збільшувати кількість тренувань. Проте, перш ніж почати займатися тай-бо, необхідно пройти медичний огляд. Оскільки при заняттях тай-бо рекомендується дотримуватися особливого харчування, то порада досвідченого дієтолога теж доречна. А для проведення занять вдома слід також проконсультуватися з досвідченим тренером.

Висновки. У всьому світі безліч людей все частіше цікавляться новітніми оздоровчими системами та бойовими мистецтвами. Сформований вид фітнесу тай-бо є сукупністю цих форм фізичної активності та програм оздоровчої спрямованості бойових прийомів. Розкриті в дослідженні різновиди цієї системи фітнесу надають можливість широкого вибору оптимальної програми людям різних верств населення та інтересів з метою підвищення рівня своєї фізичної активності для формування здорового способу життєдіяльності, досягнення оптимального рівня самопочуття та прагнення до довголіття.

Література

1. Богомолва Л. В. Здоровьесохраняющие процессы в образовательном учреждении : состояние и перспективы / Л. В. Богомолва. – 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 н/Дону : Феникс, 2006. – 228 с. **4. Горащук В. П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с. **5. Гуреев Н. В.** Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М. : Советский

спорт, 1991. – 61 с. **6. Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия : [пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб.] / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. **7. Литвинова М. Ф.** Русские народные подвижные игры : [Пособие для воспитателя дет. сада] / Под ред. Л. В. Русской / М. Ф. Литвинова. – М. : Просвещение, 1986. – 79 с. **8. 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 : Сборник научных материалов. – Сihinãu : USEFS, 2008. – С. 343 – 345. **9. Ротерс Т. Т.** Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе : [Монография] / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2001. – 279 с. **10. 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. **11. Сомов Д. С.** Уровень здоровья как показатель эффективности образовательного процесса вуза / Д. С. Сомов // Вопросы воспитания : теория и практика (выпуск 12) : Сб. мат-лов для учителей, преподавателей вузов, студ. по изучению курса педагогики, методики воспитательной работы, основ педагогического мастерства. – Пятигорск : ПГЛУ, 2004. – С. 49 – 51. **12. Степанов М.** Особенности национальной женской фигуры. Фитнес и тай-бо по-русски / М. Степанов, М. Пронина. – СПб : Питер, 2004. – 224 с. **13. Хоули Э. Т.** Оздоровительный фитнес : [пер. с англ.] / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с. **14. Шеффилд Б.** Рациональный фитнес. Как стать стройной без лишних усилий / Б. Шеффилд. – М. : ЭКСМО, 2006. – 320 с. **15. Экономика здравоохранения** / Под общ. ред. акад. А. В. Решетникова : [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2004. – 272 с.