

УДК 378.011.3-051:796.071.4]:796.412(045)

DOI 10.18372/2786-5487.1.16674

Фоменко Олена 

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

Зейналова Каміла,

студентка факультету фізичного виховання та мистецтв,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

ТАЙ БО ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З ФІТНЕСУ

***Анотація.** У статті розповідається про сучасний нетрадиційний вид фітнесу – тай-бо, як один із засобів професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів в закладах вищої освіти.*

***Ключові слова:** заклади вищої освіти, тай бо, студенти, професійна підготовка, фітнес-тренер.*

***Annotation.** The article tells about the modern non-traditional type of fitness - tai-bo, as one of the means of professional training of future fitness trainers in higher education institutions.*

***Key words:** institutions of higher education, tai-bo, students, vocational training, fitness trainer.*

Для оптимізації фізичного виховання велике значення має впровадження нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами, які дають змогу кожному хто займається працювати в оптимальному режимі, що забезпечує

оздоровчий ефект на загальний стан та життєдіяльність організму. Велику популярністю набувають сучасні різноманітні, нетрадиційні види фітнесу, які включають в себе систему тренувань, спрямовану на корекцію фігури, формування здорового способу життя, зміцнення організму в цілому та розвиток фізичних якостей [3].

Таким новим видом фітнесу є тай бо. Тай бо був придуманий зіркою Голлівуду та майстром карате Біллі Бленксом. Цю фітнес-систему тренування Біллі Бленкс представив на початку 90-х років ХХ ст., прагнучи привернути увагу до занять передусім чоловіків. Але згодом виявилось, що подібне нововведення цікаве й для жінок, яких із кожним днем займається все більше.

При таких навантаженнях усього за годину занять тай-бо витрачається близько 800 калорій, у процесі тренувань м'язи стають еластичними, розвиваються гнучкість, витривалість, силу. Крім того, тай-бо непоганий антидепресант, допомагає позбутися стресів і віднайти внутрішню гармонію [1].

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати ефективність методики занять тай-бо як одного з видів фітнесу у професійній підготовці майбутніх тренерів з фітнесу.

На сьогодні серед населення спостерігається нехтування найнеобхіднішими вимогами здорового способу життя під впливом темпів соціально-економічного розвитку. Негативні фактори, такі як стреси, куріння, зловживання алкоголем, відсутність фізичних навантажень, нераціональне харчування, мають все сильніший вплив і загальний стан здоров'я населення гіршає з кожним роком.

Аналіз соціально-економічного розвитку України свідчить про труднощі в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення. Основною організаційною ланкою у фізкультурно-оздоровчій діяльності з різним контингентом безумовно є фітнес-клуби, де люди можуть задовольнити широкий спектр фізкультурно-оздоровчих інтересів і потреб.

Кожен заклад освіти відповідно до своїх функцій і цілей пропонує тренувальні програми, допомагає бажачим вибирати формати занять згідно з їх можливостями і побажаннями [5]. Особливої популярності останніми роками набули клуби, в яких працюють персональні тренери, які спрямовують свою роботу на підготовку клієнтів з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та специфіки фізичного розвитку, віку, статі, рівня підготовленості, мети заняття.

Заняття силовим фітнесом сприяють збереженню і зміцненню фізичного здоров'я людини. Різноманіття програм тренувань робить їх доступними та дозволяє врахувати будь-які прагнення й інтереси кожного бажачого. Підвищений інтерес населення до напрямів силового фітнесу (бодібілдинг, кросфіт, пауерліфтинг та ін.) зумовлює появу й розвиток нових програм тренувань, створює конкуренцію між фітнес-клубами та тренерами, посилює вимоги до рівня їхньої професійної компетентності.

Персональні тренери, що спеціалізуються на силових напрямках фітнесу, з точки зору споживачів, повинні володіти дуже широким спектром знань у галузі фізичної культури і спорту, мати навички роботи з різноманітним технічним забезпеченням, а також володіти знаннями по правилах харчування, психології спілкування та мотивації людини. У цьому напрямі спостерігається дефіцит чіткого визначення професійних функцій діяльності фітнес-тренера, переліку, змісту й критеріїв сформованості професійних навичок, які повинні набути майбутні фітнестренери [7]. Така обставина пов'язана з тим, що наукових надбань і досліджень професійної діяльності та загальної підготовки фітнес-тренерів недостатньо.

В сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється таким аспектам досліджуваної проблеми: фахова підготовка майбутніх тренерів-викладачів у закладах вищої освіти (О. Школа, О. Фоменко, 2020; Г. Грибан, В. Жамардїй, 2019 та ін.).

Аналіз наукових напрацювань учених у напрямку підготовки майбутніх тренерів засвідчує, що нині в теорії та методиці професійної освіти

активізуються дослідження, присвячені проблемі запровадження технологій оздоровчого фітнесу [6; 8].

Про окремі дослідження по силових напрямках фітнесу взагалі майже неможливо знайти наукової літератури. Враховуючи необхідність якісної професійної підготовки майбутніх тренерів, що спеціалізуються на силових напрямках фітнесу на етапі навчання їх у вищій школі, потреби у формуванні професійної компетенції, необхідної для здійснення мотивації населення до ведення здорового способу життя, популяризації і розвитку силового фітнесу, а також проблему методичного забезпечення тема нашого дослідження є актуальною.

Таким чином, враховуючи матеріал, представлений вище, варто наголосити, що в найбільш загальному вигляді мету професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів до фізкультурно-оздоровчої діяльності можна визначити як створення таких умов у закладах вищої освіти, що сприяють розвитку особистісних якостей здобувачів освіти при засвоєнні компонентів змісту фізичного виховання, який передбачає його перебудову зі специфічними цілями, змістом, технологіями, зорієнтованого на самореалізацію особистості студента і мотивоване оволодіння знаннями, вміннями й навичками щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності, розвиток та саморозвиток особистісних якостей студентів, що забезпечують їх здатність до професійної фізкультурно-оздоровчої діяльності серед учнівської молоді.

Тай бо – це передусім поєднання класичних вправ фітнесу з елементами бойових мистецтв сходу. Тай бо – це ще й певний танець. Тобто група людей під музику здійснює комплекс послідовних прийомів і вправ. Водночас дії учасників передбачають як стандартні вправи аеробіки, так і прийоми єдиноборств. Наприклад, часто трапляється в тайбо елемент «аперкот», запозичений із боксу. Звичайно ж, тай бо не навчить самооборони, тому що насамперед воно спрямоване на підтримку організму в хорошій фізичній формі.

Фітнес-програма тай бо належить до найцікавіших систем тренувань. Вона допомагає заповнитися енергією, підвищити витривалість та емоційно

розрядитися після роботи. Комплекс вправ заснований на тай-чі – китайській традиційній методиці боротьби зі стресом [7].

Тренування включає елементи, запозичені зі східних практик (кікбоксингу, карате, тхеквондо, тайського боксу). У єдиній системі гармонійно поєднуються аеробіка, стретчинг, силові вправи. Тай бо, на думку спортивних тренерів – реальна програма, що допомагає отримати струнке, рельєфне тіло .

Нами було проведено педагогічний експеримент на базі КЗ «Харківської гуманітарно-педагогічної академії» ХОР. В експерименті брали участь студенти 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» факультету фізичного виховання та мистецтв у кількості 24 особи. Їх було розподілено на дві групи: 12 осіб займались в контрольній групі (КГ) та 12 – в експериментальній (ЕГ). Контрольна група тричі на тиждень займалася фітнесом, не враховуючи заняття тайбо, а одне із занять проходило в тренажерному залі.

Експериментальна група також займалася тричі на тиждень тай бо аеробікою. Тривалість тренувань в обох групах становила одну годину. Тренування відбувалися з поступовим збільшенням навантаження. На початку тренування – була обов'язкова розминка. Як правило, до неї входили біг і фітнес-кроки – танцювальні вправи. Після розминки – вправи на витривалість, умовні удари руками й ногами, довільні стрибки та переміщення.

У заняття вводили такі удари:

- короткий прямий удар – jab (якщо техніка правильна, рухи рук і ніг злагоджені), аперкот (це також короткий швидкий удар, який завдається 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).

Із горизонтальних ударів ліктем використовувалась техніка така сама, як і в інших ударах.

Крім ударів виконувалися ухилення. Відхилення здійснювалися двома способами: відхиляючи назад верхню частину корпусу або навпаки. Також часто застосовувалась комбінація з присіду й ухилення від умовних ударів [8].

Освоєння техніки ударів ногою – найбільш важкий момент у кікбоксингу, оскільки тут потрібна одночасно відповідна фізична підготовка, гнучкість, уміння тримати баланс на одній нозі.

Розглянемо деякі з них :

- фронтальний удар (удар ногою, що завдається прямо перед собою);
- удар у бік; удар ногою назад;
- удар з поворотом;
- удар п'ятою єдиний удар (який здійснюється згори вниз);
- удар коліном; – удари ногами в стрибку.

Заняття тай бо вчать не атакувати, а захищатися. Для будь-яких вправ вихідною позицією є боксерська стійка, а всі удари відпрацьовувалися за допомогою невеликих гантелей.

У кінці заняття робити вправи на гнучкість та розтягування м'язів і так званий бійцівський танець, що розслабляє м'язи та відновлює дихання.

Програма занять із використанням тайбо-вправ.

Перший тиждень тренування. Проводили заняття типу аеробокс (а-бокс). У цьому напрямі ухил робився в бік аеробних кроків, аеробних рухів, танцювальних елементів. Прийоми з бойових мистецтв мінімальні.

Другий і третій тиждень тренувань. Використовувалися тренування типу бокс-аеробіка, карате-аеробіка, кардіо-кікбоксинг. У цих напрямках, навпаки, найбільше уваги приділялися техніці якого-небудь одного стилю бойових єдиноборств – боксу, карате тощо.

Четвертий тиждень. Проводилися заняття кі-бо – напрям, максимально наближений до бойових мистецтв. У ньому використовувалися методи тренування, запозичені з єдиноборств. Кожен рух відпрацьовувався поетапно, із поступовим ускладненням і пришвидшенням темпу. Крім того, застосовувалася методика, спрямована на зміцнення сили духу, збільшення психологічної

стійкості, формування здібності до граничної концентрації уваги під час виконання прийому та завдання удару. Ця програма занять ґрунтувалася на результатах наукових досліджень компанії «Reebok» [8].

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

Шостий тиждень тренування. Проводились заняття паверстрайк – ще один із варіантів тайбо, створений Патрицією Морено та Іларією Монтаньяні. Його відмінність характеризується більш потужними й акцентованими ударами, ніж у традиційному тайбо, а також високою інтенсивністю занять [9].

Наступні шість тижнів тренувань проводилися методом чергування вищенаведених видів тай бо. Перед початком педагогічного експерименту та в кінці було проведено педагогічне тестування для визначення витривалості і гнучкості м'язів.

Для цього використовували такі тести:

1. Тест на витривалість. Виконання 12 хвилин швидкої ходьби на біговій доріжці або на вулиці.

2. Тест на витривалість м'язів. Виконання: згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (для юнаків – на прямих ногах, опора на стопах, для дівчат – додаткова опора колінами на підлозі). Фіксують час, протягом якого можна безперервно виконувати вправу .

3. Нахил уперед із вихідного положення – стійка на підвищеній опорі, ноги разом, руки вниз. 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.

Як засвідчує аналіз отриманих результатів, у юнаків експериментальної групи показники гнучкості та витривалості значно кращі, ніж у контрольній. Отже, в результаті порівняно з початком експерименту в експериментальній

групі показники значно поліпшилися, а в контрольній – залишилися майже на місці.

Висновки. Отже, 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 найкращим вважають класичне тайбо. Спеціально підібраний темп занять тайбо утримує найбільш сприятливий пульс для тренування серцево-судинної системи й спалювання жирів. Тренуються витривалість, гнучкість, відточуються баланс та реакція. Отже, запропоновані заняття з використанням засобів тай бо дали позитивний ефект і можуть бути використані в освітньому процесі студентів: як у юнаків, так й у дівчат.

Таким чином, тай бо слугує одним із засобів професійної підготовки здобувачів вищої освіти. За допомогою такого тренування здобувачі не тільки розвивають риси свого характеру, а й виховують здоровий спосіб життя, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, розвивають силу й витривалість.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 3–7.
2. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 54–58.
3. Брехман І.І. Валеологія – наука здоров'я. 2-ге вид., доп., перероб. Х: Фізкультура та спорт, 2010. 208 с.
4. Василенко М.М. Сучасні вимоги до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 38. С. 119–124.

5. Сидорчук Т.В., Илюшина М.С. Использование средств тай-бо в процессе физического воспитания старшеклассниц. *Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам*. 2014. С. 490 – 492.

6. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol. 20(1). P. 142–149.

7. Zhamardiy V., Griban G., Shkola O., Fomenko O. & Bloschynskyi I. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiolog*, 2020. Vol. 9, №. 5. P. 27–34.

8. Donchenko V.I., Zhamardiy V.O., Shkola O.M. & Fomenko V.H. Health-saving competencies in physical education of students. *Journal Wiadomości Lekarskie*. Wydawnictwo Aluna. T. LXXIII, 2020, № 1. P. 145-150.