

Ангелюк І.О. ¹ <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Лаврін Г.З ². <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

Машталер І.О.³ <https://orcid.org/0000-0001-5033-2562>

Бредюк К.В.⁴

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Анотація. У статті розкриваються можливості впровадження елементів бойових мистецтв у зміст рухової активності школярів. Визначено переваги Тай-бо аеробіки, як сучасної оздоровчої системи у вирішенні завдань фізичного виховання в межах закладів загальної середньої освіти.

Ключові слова: Тай-бо, аеробіка з елементами бойових мистецтв, оздоровчий фітнес, фізичне виховання, заклади загальної середньої освіти.

Annotation. The article reveals the possibilities of introducing elements of martial arts into the content of schoolchildren's physical activity. The advantages of Tai-bo aerobics as a modern health-improving system in solving the problems of physical education within general secondary education institutions are determined.

Keywords: Tai-bo aerobics, aerobics with elements of martial arts, health fitness, physical education, general secondary education institutions.

Стан фізичного виховання дітей та підлітків у загальноосвітніх школах викликає підвищену заклопотаність в суспільстві, у зв'язку з низькою

ефективністю даного процесу у розв'язанні завдань з формування здорового способу життя підростаючого покоління, розвитку фізичного потенціалу школярів, становлення необхідно важливих умінь та навичок [7; С. 4; 20].

Традиційна організація фізичного виховання в загальноосвітніх школах не завжди цікава учням, не відповідає їх потребам та інтересам. Як наслідок школярі з небажанням відвідують уроки фізичної культури, а отже погіршуються показники здоров'я та фізичної підготовленості. Особливої актуальності заслуговує проблема здоров'я старшокласників. Від стану здоров'я випускників загальноосвітніх шкіл залежить благополуччя майбутніх молодих сімей, виробничий потенціал і обороноздатність країни. Лише не велика частка випускників (7-9%) загальноосвітніх шкіл є здоровими, кожен другий схильний до морфофункціональних патологій, 42% мають хронічні захворювання. Захворюваність серед підлітків 15-17 років зростає на 39, 2% [6, С. 70].

Тому, організація змісту фізкультурно-оздоровчої роботи в школі вимагає критичного перегляду. Впровадження сучасних засобів, методів й технологій в процес фізичного виховання є одним із перспективних шляхів вдосконалення цього процесу [12, С. 267; 114, С. 209]. При цьому, важливо враховувати мотиви та інтереси підростаючого покоління до фізичної культури [5; 16, С. 122; 18].

Великою популярністю серед учнівської та студентської молоді користуються різноманітні види фітнесу. Поняття фітнес є дуже широке, оскільки включає цілу низку комплексів вправ, цілісні системи тренувань, спрямованих на формування красивої, витонченої статури, оздоровлення організму, а також розвиток фізичних якостей [2, С. 10.; 3, С. 32].

Науковці досить ґрунтовно дослідили теоретичні основи сучасних фітнес-програм й технологій та основи їх використання в системі фізичного виховання. Більшість праць присвячено використанню фітнес-технологій у

роботі із студентською молоддю. Так, В. Самбур довів позитивний вплив сучасних фітнес-програм й технологій на розвиток психомоторних якостей, рухових умінь та навичок студентів. Крім того, вченим підсумовано, що такі заняття збільшують мотивацію студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

С. Гейченко та Т. Касацька дійшли висновку про підвищення обсягів рухової активності під час використання фітнес-програмна заняттях із студентами. Т. Букова та Є. Урюпін, у своїх працях описують покращення показників фізичного здоров'я на фоні позитивні зміни у морфофункціональному стані студентів після занять аеробними вправами.

Незважаючи на велику масу запропонованих фітнес програм, піднята тема розроблена недостатньо. Нечисленні фітнес-програми створювалися для юнаків, які навчаються в школі. Вони як правило, розроблялися шляхом копіювання та адаптування ідентичних для дівчат програм. При цьому, не враховувалися фізіологічні особливості організму юнаків, їх мотивація тощо. При спільності завдань і мети фізичного виховання, його зміст, організація і методики повинні бути диференційовані, в першу чергу за статевою ознакою.

Досить новим видом фітнесу сьогодні є Тай-бо. Цей стиль був придуманий, прагнучи привернути увагу до занять передусім хлопців й чоловіків. У літературних джерелах досить добре описано історію, теоретичне підґрунтя позитивного впливу на організм людини занять різними видами Тай-бо, компоненти, складові, техніка даного виду фітнесу. Більшість вчених прийшли до висновку про ефективність та доступність застосування Тай-бо аеробіки. Пов'язують це з широкою варіативністю рухів, включення одночасно великої кількості м'язових груп, позитивними змінами функціонального стану організму, зміцненням серцево-судинної і дихальної системи, більшою рухливістю та гнучкістю суглобів, підвищенням рівня аеробних можливостей, фізичної витривалості організму тих, хто займається.

Таким чином, актуальність дослідження визначається малою вивченістю і слабкою науковою розробленістю проблеми цілеспрямованого використання Тай-бо в закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження – вивчити досвід й визначити можливості та переваги використання оздоровчих фітнес програм із використанням бойових мистецтв та можливість їх використання в процесі фізичного виховання школярів.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати доцільність використання елементів бойових видів фітнесу в процесі фізичного виховання школярів.

3. Виявити можливості сучасного виду фітнесу Тай-бо для підвищення рівня фізичної активності школярів.

Для розв'язання поставлених завдань в роботі застосовували **методи дослідження:** опрацювання та узагальнення наукових, навчально-методичних матеріалів із метою аналізу стану важливості використання елементів бойових видів фітнесу в процесі фізичного виховання школярів, вивчення й узагальнення досвіду вчених й практиків стосовно проблем їх застосування з метою покращення стану рухової активності учнівської молоді.

На різносторонність спрямованості фізкультурно-оздоровчих занять впливають мотиви та інтереси учнів. Будь-який вид рухової активності вимагає прояву зусиль. У загальноосвітніх навчальних закладах освіти, на відміну від спорту, усвідомлення необхідності занять мають забезпечуватися в першу чергу задоволенням [1, С.180].

Творцем фізичних вправ і спортивних ігор у нашій державі було козацтво. Бойові мистецтва були в їх основі. В умовах сучасності доцільним є використання національних бойових вправ у навчальному процесі з фізичного виховання з юнаками. Впровадження таких елементів повинно підсилюватися теоретичними відомостями з історії та культурних традицій українського козацтва, про походження того чи іншого національного виду спорту, обряди та традиції, які використовуються спортсменами, а також із якою метою проводиться те чи інше тренування; ознайомленням із правилами змагань в

різноманітних видах спорту, розкриття основних напрямів розвитку запропонованого виду бойового мистецтва [11, С, 48].

На заняттях ефективними можуть бути як окремі вправи, так і комплекс тренувань з використанням різних національних бойових мистецтв. В процесі занять вирішуються такі навчальні завдання: навчити правил поведінки на тренуваннях і техніки безпеки; етикету та ритуалів бойових мистецтв; фізичний розвиток (рухові здібності та професійно-прикладні фізичні якості студента); зміцнення мускулатури, опорно-рухового апарату; розвиток інтелекту, кмітливості, швидкості мислення [13].

Широкої популярності набувають заняття східними та бойовими єдиноборствами як серед чоловічого, так і серед жіночого населення. Більшість за мету занять мають оволодіння навичками самооборони. Єдиноборства викликають інтерес у підростаючого покоління. Та у більшості шкіл й закладів вищої освіти відсутні висококваліфіковані фахівці зі східних єдиноборств, відсутні наукові розробки, методики та програми з окремих видів єдиноборств.

Введення у зміст фізичного виховання занять східними єдиноборствами передбачають оволодіння знаннями та навичками в галузі фізичної культури в цілому та, зокрема, карате, ушу тощо. Вони допомагають зміцнювати здоров'я, удосконалювати фізичний розвиток та оптимальний рівень рухових здібностей, а також, у формуванні мотивів і способів (умінь) здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність [4].

Важливу роль в духовно-моральному вихованні відводять карате. Як бойове мистецтво задовольняє одну із життєво важливих людських потреб – бажання жити без почуття страху. Карате вирішує такі завдання: самопізнання, самовдосконалення та гармонійний розвиток, виховання почуття гідності, уміння долати хвилини слабкості, добиватися поставленої мети, керувати своїми волею і емоціями, концентрувати силу, дотримуватися правил, норм, спортивної етики, поваги до

суперника, формування концентрації та переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, сміливість і рішучість підростаючого покоління. Перевага карате у задіянні практично всіх груп м'язів і систем організму, що забезпечує завдання фізичного виховання – гармонійний розвиток. Вправи динамічного та статичного характеру позитивно впливають на: рухливість суглобів, зв'язковий апарат, м'язову силу, витривалість організму. Дихальні вправи забезпечують масаж внутрішніх органів і покращують кровообіг. Відпрацювання технічних елементів – блоків, ударів впливає а озвиток швидкості рухів, реакції, спритності та координації. При регулярних заняттях покращується робота серцево-судинної системи, як наслідок збільшення серцевого м'яза [4; 8].

Велику популярність мають різні техніко-тактичні елементи рукопашного бою. Це складнокоординаційний вид єдиноборств, який потребує фізичних та психологічних якостей. Під час тренування включаються вправи для розвитку швидкості, сили, силової витривалості, що потребує постійного контролю функціонального стану, прогнозування змін під впливом навантажень [4].

У старших класах коло завдань із розвитку витривалості значно розширюється. Збільшується значення комплексного впливу на фактори, які обумовлюють витривалість. Першочерговим стає завдання покращення аеробної продуктивності, а також підвищення функціональних можливостей, що лімітують здатність протидіяти втомі.

Будь-який вид бойових мистецтв вимагає володіння вчителем необхідною базовою технікою й тактичною підготовкою. Не кожен вчитель візьме на себе відповідальність здійснювати таку роботу на уроках фізичної культури. Варто шукати альтернативи, які дозволять вчителю використовувати окремі елементи бойових мистецтв і вирішувати завдання фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Одним із таких видів фітнесу вважаємо аеробіку Тай-бо з елементами бойових мистецтв. Це інноваційна фітнес-система, яка поєднує аеробіку та східні єдиноборства. У ній зливаються західний та східний підходи до оздоровлення організму. Засновником даної системи вважається легендарний боксер і голлівудський актор, чемпіон світу зі східних єдиноборств Біллі Бленкс. Він впровадив нову техніку, в якій поєднав карате, тхеквондо, кікбоксинг, бокс і танцювальну аеробіку. Тай-бо – бойова аеробіка. Автор представив її на початку 90-х років ХХ століття. Метою було привернути увагу до занять в першу чергу чоловіків. Дане нововведення було цікаво й жінкам, яких приваблює швидке спалювання калорій та навчання прийомам самооборони [10; 15].

Різновидами аеробіки є:

Аеробокс, або а-бокс. Акцент на аеробних кроках й рухах, а також танцювальних елементах. Використання бойових прийомів мінімальне.

Бокс-аеробіка, карате-аеробіка, кардіокікбоксинг. Більше уваги приділяється техніці певного стилю бойових єдиноборств. Виконання вправ супроводжується відпрацюванням прийомів «бій з тінню». Виконуються вони самостійно або в парі. Часто використовуються як урізноманітнення спортивних тренувань.

Кі-бо – найбільш наближений до бойових мистецтв. Пропонуються методи тренування, запозичені з єдиноборств. Відбувається поетапне відпрацювання рухів, з поступовим ускладненням та пришвидшенням темпу. Застосовуються методики для зміцнення психологічної стійкості, формування здібності до граничної концентрації уваги при виконанні прийомів та нанесенні ударів.

Тай-КІК. Програма, побудована на поєднанні Тай-бо та системи КІК (термін «кік» - кардіо-інтенсивність-адаптація). У неї включені вправи зі скакалкою, силові вправи, а також адаптовані прийоми рукопашного бою.

Паверстрайк. Різновид Тай-бо, створений італійськими фахівцями Патріцією Морено та Іларією Монтаньяно. Відрізняється потужністю та акцентованістю ударів, а також вищою інтенсивністю занять [17].

Для обрання найоптимальнішого стилю вчителів варто дотримуватися наступних рекомендацій: добре рухатися, формувати відчуття звільнення від психічної напруги та фізичного перенавантаження в тій або іншій області тіла відчувати рівновагу, розвивати реакцію, силу та гнучкість.

Аеробіка Тай-бо вирішуватиме наступні завдання в процесі фізичного виховання школярів: тонізування опорно-рухового апарату та нервово-м'язової діяльності; гармонійний розвиток тіла, поліпшення самопочуття та настроїв, зниження ризику виникнення багатьох захворювань; міцну тренувальну дію серцево-судинної та дихальної системи, що покращуватиме витривалість, працездатність, загальний тонус організму. За рахунок активної роботи тулубом, скручуванням та згинанням активізується функція залоз внутрішньої секреції. Покращується діяльність шлунково-кишкового тракту. Складно-координовані рухи руками та ногами впливають на розвиток гнучкості та спритності. Під час занять зміцнюються кісно-суглобовий та зв'язувальний апарати, що попереджує остеопороз, а також переломи, розтягнення і розрив зв'язок. Підвищується стійкість вестибулярного апарату, що є профілактикою побутових травм, падінь. Покращується психологічний стан, знижується внутрішня напруга, неспокій, тривожність. Збільшується впевненість у собі та в своїх силах, виникає відчуття захищеності, моральної стійкості [10; 19].

Важливу роль на заняттях Тай-бо має психологічний настрій. Формується він шляхом медитації та впровадженням дихальних вправ, запозичених з тай-зи, ушу та цигуна. Досягненню такого психічно-емоційного стану, який допомагає без шкоди для організму збільшувати обсяг навантаження в процесі заняття сприяють бойові прийоми, що відпрацьовуються.

Методика побудови занять має залежити від рівня підготовленості, вікових, індивідуальних і інших особливостей організму [9].

Тай-бо є сукупністю інноваційних форм рухової активності та програм оздоровчої спрямованості. Розкриті різновиди цієї системи фітнесу надають можливість

широкого вибору оптимальної програми людям різних верств населення, в тому числі й школярам, та інтересів з метою підвищення рівня їх фізичної активності, для формування здорового способу життя, досягнення оптимального рівня самопочуття та прагнення до довголіття.

Список літератури.

1. Артимович ОІ. Вплив різних видів фізкультурно-спортивних занять на рівень фізичного здоров'я підлітків. Сучасні проблеми фіз. виховання і спорту школярів та студентів України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Суми, 2004; С.178-183.

2. Безпутчик ВГ. Психом'язева аеробіка. Комплекс танцювально-ритмічних вправ. Фізична культура в школі. К., 1998; № 6:48-49.

3. Васькевич СС. Розвиток витривалості у волейболістів за допомогою елементів фітнесу у ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020; Випуск 6 (126):30-33.

4. Використання засобів бойового фітнесу на заняттях з фізичного виховання зі студентками. Доступно: <http://www.allbest.ru>.

5. Волков ЛВ. Вікові особливості організації фізичної підготовки дітей і підлітків. ПереяславХмельницький, 1991; 26 с.

6. Жук ГО. Проблема загальної витривалості у контексті здорового способу життя старшокласників. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конференції. Суми, 2007; С. 69-72.

7. Іванова ІВ. Формування здорового способу життя як педагогічна проблема. Педагогічні науки. 2007; № 4:4.

8. Кібальник ОЯ. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.-метод. посібник. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006; 48 с.; 80, С. 50-53.

9. Кокареєв БВ. Черненко ОА. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006; 67 с.

10. Кравченко Ю. Тай-бо як один із видів оздоровчого фітнесу. Доступно: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/>].

11. Лукоянова К. Національний вид боротьби «український рукопаш «Спас»» у сучасній системі фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016; № 1:47-50.

12. Опришко Н. Тенденції сучасних фітнес-програм. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2003; Вип. 7. Т. 2:266-269.

13. Пильненький ВВ. Організаційно-методичні основи тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02. Львів, 2006; 20 с.

14. Поздеєєєва СІ, Токмашова МА. Використання національних ігор і видів спорту на уроках фізичної культури. Вісник ТГПУ. 2013; № 12:207-209.

15. Саєнко В., Іванчікова С. Трафнсформація прийомів бойових мистецтв єдиноборств у сучасий вид фітнесу тай-бо. Доступно:

<http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1574/1/2010.%20Saienko%2C%20Ivanchikova.pdf>],

16. Солопчук Д. Проблеми формування здорового способу життя в учнів ЗОШ. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2003. Вип. 7. Т. 2:120-123.

17. Тай-бо аеробіка. Інформаційно-пізнавальний журнал для жінок Доступно: [http:// wjournal.com.ua/taj-bo.html](http://wjournal.com.ua/taj-bo.html)].

18. Тай-бо аеробіка. Інформаційно-пізнавальний журнал для жінок. Доступно: [http:// wjournal.com.ua/taj-bo.html](http://wjournal.com.ua/taj-bo.html)]

19. Тай-бо: 10 переваг програми Тай-бо та бокс аеробіка – жіночі варіанти чоловічого спорту Доступно: <https://superfamily.in.ua/taj-bo-ta-boks-aerobika-zhinochi-varianti-cholovichogo-sportu/>

20. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. [за ред. М. В. Тимчика]. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014; 172 с.

Банах В. І. <https://orcid.org/0000-0002-0903-5002>
Синішин В. А.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка

Анотація. У публікації розкривається питання удосконалення процесу навчання у закладах вищої освіти. Особистісний підхід повинен виступати суттю побудови освітнього процесу, його теоретичних основ і практики. Одним із способів поліпшення ефективності навчання дослідники відзначають перспективність використання персоналізованого підходу до організації освітнього процесу, зокрема і у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, особистість, підхід, навчання.

Annotation. The article reveals the issue of improving the learning process in higher education institutions. The personal approach, as a universal component for educational purposes should be the essence of the educational process, its theoretical foundations and practice. Researchers note that the use of a personalized approach to the organization of the educational process, including physical education, is one way to improve the effectiveness of learning.

Keywords: physical education, personality, approach, learning.

Актуальність теми дослідження. Серед актуальних проблем у фізичному вихованні на сьогодні залишається