

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТАЙ-БО В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІТНЕСУ

Сичов Дмитро,

Старший викладач кафедри фізичного виховання
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Желтобородова Марина,

здобувач вищої освіти 1 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Актуальність дослідження. Система фізичного виховання завжди поповнюється сучасними ефективними засобами, які створюють можливість за відсутності бажаної спортивно-матеріальної бази використати їх для оздоровлення та підготовки здобувачі вищої освіти [1; 2]. Це дає можливість задовольнити запити і бажання юнаків і дівчат, які турбуються про свій зовнішній вигляд та стан здоров'я в цілому без фінансових затрат, які вимагають сучасні фітнес-комплекси. Процес фізичного виховання в закладах вищої освіти будується викладачами та дозволяє їм включення у програми різноманітних традиційних, а також новітніх та нетрадиційних засобів. Найважливішим при цьому залишається такий фактор як рівень підготовки, уміння та бажання викладачів самоудосконалюватися у різних видах фізичної культури [1].

Тай-бо – це фітнес-програма, яка поєднує у собі стільки різних елементів, що створює інтерес як для дівчат, так і для юнаків, оскільки це різноманітне побудоване на танцювальній аеробіці з елементами різних стилів танцю, використовуються прийоми самозахисту і рухи з боксу.

Мета дослідження – ознайомитися з тай-бо тренуванням як засобом професійної підготовки здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Тай-бо аеробіка – популярна фітнес-програма, заснована на поєднанні восточних бойових мистецтв, класичної аеробіки та танцювальних рухів. Тай-бо – це сполучення двох слів: taekwondo+boxing. Засновник цієї фітнес-програми – чемпіон бойових мистецтв Біллі Бленкс.

Переваги тренувань Тай-бо такі:

- 1) Рівномірне навантаження на всі групи м'язів.
- 2) Кардіотренування завдяки якому за 1 годину можна спалити до 800 ккал.
- 3) Розвиток координацію рухів, реакцію.
- 4) Самозахист.
- 5) Зняття стресу.

Окрім цього, заняття тай-бо підвищують імунітет, покращують реакцію, активізують серцево-судинну систему, дають заряд бадьорості, підвищують життєвий тонус, тренують силу і витривалість і у максимально короткі терміни дають змогу позбутися зайвої ваги [2].

Для професійної підготовки здобувачів вищої освіти можна теж використовувати такий вид занять. Це корисно, не потребує спеціального обладнання та місця для занять, можливість займатися всім.

Цікавий вид фітнесу для здобувачів вищої освіти, які ніколи не займалися

бойовим мистецтвом.

1) Вивчення самозахисту (особливо дівчатам)

2) Не потребує спеціальних приладів.

3) Ефективний засіб зменшення ваги і формування підтягнутого тіла. 1) Не можна займатись людям з хворобами серця та суглобів.

2) Потрібна базова фізична підготовка.

3) Не можна вагітним.

4) Якщо проблеми з опорно-руховим апаратом.

Але при цьому в нього є свої недоліки та протипоказання:

Висновки. Таким чином, фітнес з використанням бойових мистецтв 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. Серета І. О. (2016). Педагогічні умови використання тай-бо аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов Тернопільського національного університету імені І.М. Гнатюка. *Науковий Вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 1(38), 245-247.

2. Петрович В. (2020). Тай-бо як одна з нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами серед студентів ІФКЗ. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі українки*. (9), 54-58.