

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ: ТАЙБО У СТУДЕНТІВ

Школа О. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
пров. Руставелі, 7, Харків, Україна, 61001
orcid.org/0000-0003-3013-0423
alesikk1974@gmail.com*

Сичов Д. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
пров. Руставелі, 7, Харків, Україна, 61001
orcid.org/0000-0002-5195-4301
d.sychov84@gmail.com*

Ключові слова: *фітнес,
тайбо, елементи боксу,
студенти, технології,
заклад освіти.*

У сучасних публікаціях широко висвітлено проблеми оздоровчої спрямованості, різні аспекти тренувального процесу в бойових єдиноборствах, розкрито багато систем організації фізичного виховання й активного дозвілля, але небагато праць, які б розглядали студентський спорт засобами тайбо. У статті проаналізовано один із напрямів фітнесу – тайбо. *Мета статті* – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність упровадження в заняття студентів засобів тайбо як одного із сучасних фітнес-методів розвитку рухових здібностей і зміцнення всього їхнього організму.

В експерименті взяли участь дві групи: експериментальна та контрольна, по 15 студентів у кожній. Було визначено вплив цієї фітнес-технології на функціональні можливості студентів 4-го курсу. Студенти експериментальної групи значно поліпшили свій фізичний рівень. Цей напрям цікавий тим, що гармонійно поєднує в собі різні види єдиноборств, і це є однією з основних причин однакового поширення тайбо серед чоловіків і жінок. Елементи карате розвивають, а бокс зміцнює м'язи тіла. Окрім того, заняття тайбо підвищують імунітет, покращують реакцію, активізують серцево-судинну систему, дають заряд бадьорості, підвищують життєвий тонус, тренують силу й витривалість і, звичайно, у максимально короткі терміни дають змогу позбутися зайвої ваги. На жаль, тренування тайбо підходять тільки для людей із гарною фізичною формою. А для непідготовлених, по-перше, треба позайматися простішими видами фітнесу (оздоровчою аеробікою, силовими видами на тренажерах тощо). І лише після того, як підвищиться загальний фізичний тонус, зміцнішають м'язи та сухожилля, можна приступати до тренувань тайбо. Також під час занять тайбо закладаються основи самооборони, причому розучується не лише ударна техніка, але й вивчаються блоки та ухилення. Дуже важливо, щоб заняття тайбо були регулярними. Якщо немає можливості регулярно відвідувати такі тренування, то краще обрати простіші навантаження, що не потребують багато часу на їх виконання. Подальше дослідження буде спрямовано на виявлення фізичного розвитку студентів іншими засобами фітнесу.

MODERN FITNESS TECHNOLOGIES: TAIBO IN STUDENTS

Shkola O. M.

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education
Municipal Establishment “Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy”
of Kharkiv Regional Council
Rystaveli lane, 7, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-3013-0423
alesikk1974@gmail.com*

Sychov D. V.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education
Municipal Establishment “Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy”
of Kharkiv Regional Council
Rystaveli lane, 7, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5195-4301
d.sychov84@gmail.com*

Key words: *fitness, taibo, elements of boxing, students, technology, educational institution.*

In modern publications the problems of health-improving orientation, various aspects of the training process in martial arts are widely covered, many systems of organization of physical education and active leisure are revealed. But there are few works that would consider student sports by means of taibo. The article analyzes one of the areas of fitness – taibo. *The purpose* is to theoretically substantiate and experimentally test the effectiveness of the introduction of taibo in students as one of the modern fitness methods for the development of motor skills and strengthening their whole body.

Two groups took part in the experiment: experimental and control, 15 students in each. The impact of this fitness technology on the functionality of 4th year students was determined. The students of the experimental group significantly improved their physical level. This trend is interesting because it harmoniously combines different types of martial arts and it is one of the main reasons for the equal spread of taibo among men and women. The elements of karate develop and boxing strengthens the muscles of the body. In addition, taibo exercises increase immunity, improve response, activate the cardiovascular system, give a boost of vitality, increase vitality, train strength and endurance and, of course, in the shortest possible time to lose weight. Unfortunately, taibo workouts are only suitable for people in good physical shape. And for the unprepared, you should first do simpler types of fitness. And only after the general physical tone increases, muscles and tendons are strengthened, you can start taibo training. Also in taibo classes the foundations of self-defense are laid, and not only percussion technique is learned, but also blocks and evasions are studied. It is very important that taibo classes are regular. If it is not possible to regularly attend such workouts, it is better to choose simpler loads that do not require much time to perform them. Further research will be aimed at identifying the physical development of students by other means of fitness.

Постановка проблеми. Для оптимізації фізичного виховання в закладах вищої освіти велике значення має впровадження сучасних форм організації занять фізичними вправами, які дають змогу кожному студенту працювати в оптимальному режимі, що забезпечує інтерес до занять, оздоровчий ефект і розвиток фізичних якостей.

Великою популярністю серед студентської молоді користуються різноманітні види фітнесу, який у своє поняття включає комплекс вправ, цілу систему тренувань, спрямовану на створення гарної статури, зміцнення організму загалом і розвиток фізичних якостей [1; 3].

Новим видом фітнесу є тайбо. 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 виявилось [3], що подібне нововведення цікаве й для жінок, яких із кожним днем займається все більше. Було вирішено представити цей напрям тренувань фізично підготовленим студентам і проаналізувати його вплив. За таких навантажень усього за годину занять витрачається близько 800 калорій, у процесі тренувань м'язи стають еластичними, розвиваються гнучкість, витривалість, сила. Крім того, тайбо непоганий антидепресант, допомагає позбутися стресів і віднайти внутрішню гармонію [1; 2; 4; 9].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність упровадження в заняття студентів засобів тайбо як однієї із сучасних фітнес-систем розвитку рухових здібностей і зміцнення всього їхнього організму.

Дослідження проводилися за участю студентів четвертого курсу. Експериментальна (ЕГ) і контрольна групи (КГ) нараховували по 15 осіб у кожній.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тайбо – це передусім поєднання класичних вправ фітнесу з елементами бойових мистецтв сходу.

Тайбо – 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, тайбо не навчить самооборони, тому що насамперед воно спрямоване на підтримку організму в хорошій фізичній формі [4; 6; 7].

Педагогічний експеримент тривав три місяці. У ньому брало участь 30 студентів. Їх було розподілено на дві групи: 15 осіб у контрольній групі (КГ) та 15 – 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 тайбо-аеробікою. Тривалість тренувань в обох групах становила одну годину. Тренування відбувалися з поступовим збільшенням навантаження.

На початку тренування – 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. Варто пам'ятати, що, здійснюючи удари, дуже важливо не випрямляти руку або ногу повністю, а тримати їх трохи зігнутими в ліктях або в колінних суглобах. Цим зменшується вірогідність отримати травму.

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 з середини – зазвичай після швидкого короткого або короткого бічного ударів; удари ліктем – elbow strikes (лікоть використовується для поразки супротивника під різними кутами й із різних позицій). За горизонтальних ударів ліктем техніка така сама, як і в інших ударах. Крім ударів, широко використовуються ухилення. Відхилення може здійснюватися двома способами: відхиляючи назад верхню частину корпусу або навпаки. Варто 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].

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. Це 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 тайбо вчать не атакувати, а захищатися. Для будь-яких вправ вихідною позицією є боксерська стійка, а всі удари відпрацьовуються за допомогою невеликих гантелей.

У кінці заняття потрібно зробити розтяжку 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 робиться 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, кардіокікбоксинг. У цих напрямках, навпаки, найбільше уваги приділялися техніці якого-небудь одного стилю бойових єдиноборств – боксу, карате тощо [5; 6].

Четвертий тиждень.

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 і пришвидшенням темпу. Крім того, тут застосовуються методики, спрямовані на зміцнення сили духу, збільшення психологічної стійкості, формування здібності до граничної концентрації уваги під час виконання прийому та завдання удару.

Ця програма занять 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. Ця розробка побудована на об'єднанні тайбо й системи кік (термін «кік» означає не удар ногою, а аббревіатуру: кардіоінтенсивність-адаптація). У цьому напрямку широко використовуються вправи зі скалкою, силові вправи, а також адаптовані прийоми рукопашного бою [6; 7].

Шостий тиждень тренування.

Проводили заняття паверстрайк – ще один із варіантів тайбо, створений Патрицією Морено та Іларією Монтаньяні. Його відмінність характеризується [3] більш потужними й акцентованими ударами, ніж у традиційному тайбо, а також високою інтенсивністю занять.

Наступні шість тижнів тренувань проводилися методом чергування вищенаведених видів тайбо.

Перед початком педагогічного експерименту та в кінці було проведено педагогічне тестування й визначили витривалість і гнучкість м'язів.

Для цього використали такі тести:

1. Тест на 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

Відстань, км	Рівень вмінь, бали
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 згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (для юнаків – на прямих ногах, опора на стопах, для дівчат – додаткова опора колінами на підлозі). Зафіксувати час, протягом якого можна безперервно виконувати вправу, та звірити з таблицею 2.

Таблиця 2

Визначення рівня витривалості м'язів

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

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

Указівки: підвищена опора (спеціальна тумбочка, гімнастична лава тощо) повинна бути обладнана вертикально закріпленою міліметровою лінійкою. Нульова позначка на лінійці має збігатися з верхньою поверхнею опори. Поділкі на лінійці, що розміщені вище за цю поверхню, 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.

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 тайбо 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 тайбо дали позитивний ефект і можуть бути використані в освітньому процесі студентів: як у юнаків, так й у дівчат.

Динаміка функціональних показників у студентів 4-го курсу

Студенти	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

ЛІТЕРАТУРА

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
2. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип аэробики и танца живота. Ростов на Дону : Феникс, 2006. 228 с.
3. Грибан Г.П. Методическая система физического воспитания студентов-аграриев и особенности ее формирования. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. № 20. С. 44-48.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. 2-е изд. доп., перераб. Москва : Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
5. Саенко В.Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : монография. Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. Луганск : СПД Резников В.С., 2010. 300 с.
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес / пер. с англ. Киев : Олимп. лит., 2000. 368 с.
7. 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). Art. 19. P. 142–149.
8. Kiprich S., Donets A., Kornosenko O. et al. Evaluation of Interconnection of Special Working Capacity and Response of Single Combat Sportsmen's Cardiorespiratory System at the Stage of Direct Training for Competition. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020. Vol. 9. № 7. P. 115–123.
9. Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V. et al. Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. Vol. 8 (3.1). P. 264–272.

REFERENCES

1. Brekhman I.I. (1990). Valeologiya – nauka o zdorov'e [Valeology – the science of health]. 2-e izd., dop., pererab. Moskva : Fizkul'tura i sport. 208 s.
2. Vejder S. (2006). Super fitness. Luchshie programmy mira. Ot kallanetiki i pilatesa do strip aerobiki i tanca zhivota [Super fitness. The best programs in the world. From callanetics and pilates to strip aerobics and belly dancing]. Rostov na Donu : Feniks. 228 s.
3. Hryban H.P. (2012). Metodychna systema fizychnoho vykhovannia studentiv-ahraryiv ta osoblyvosti yii formuvannia [Methodical system of physical education of agrarian students and peculiarities of its formation]. *Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova*. Kyiv : Vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova. Vol. 20. S. 44–48.
4. Kuper K. (1989). Aerobika dlya horoshego samochuvstviya [Aerobics for wellness / per. s angl. 2-e izd. dop., pererab. Moskva : Fizkul'tura i sport. 224 s.
5. Saenko V.G. (2010). Sistema kiokushinkaj karate : osnovy nauchnogo poznaniya sportivnogo masterstva, voinskogo remesla, voinskogo iskusstva [The system of kyokushinkai karate: the basics of scientific knowledge of sportsmanship, military craft, military art] : monografiya. Ukrainskaya asociaciya kiokushinkaj karate. Luhansk : SPD Reznikov V. S. 300 s.
6. Houli E.T., Frenks B.D. (2000). Oздorovitel'nyj fitness [Wellness fitness]: [per. s angl.]. Kyiv: Olimp. lit. 368 s.
7. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., & Saienko V. (2020). Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 20 (1). Art. 19. P. 142–149.
8. Kiprich S., Donets A., Kornosenko O. et al. (2020). Evaluation of Interconnection of Special Working Capacity and Response of Single Combat Sportsmen's Cardiorespiratory System at the Stage of Direct Training for Competition. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol. 9. № 7. P. 115–123.
9. Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V. et al. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol. 8 (3.1). P. 264–272.