

динної та дихальної систем, розвитку загальної витривалості, сили різних груп м'язів їх учасників, що дає підставу для використання велопоходів як одного із засобів зміцнення здоров'я та активного довголіття.

3. У ході занять у їх учасників покращується настрій, нормалізується тиск, а це свідчить про адекватність навантаження та характеризується покращенням показників стану здоров'я, сну, апетиту, емоційної стійкості до стресових ситуацій, підвищенням якості особистої професійної діяльності.

4. Проблема формування та впровадження здорового способу життя в побут різних верств населення є актуальною. Доцільною є пропаганда та мотивація до здорового способу життя, які набагато дешевші ніж лікування хворих, але потребують значно більших зусиль.

#### *Література:*

1. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / Мария Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3–7.
2. Основы персональной тренировки / под ред. В. Роджера, Эрла Томаса, Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
3. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френке. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
4. Goldberg G. Spinning instructors manual (phase 1, 2) / G. Goldberg. – New York : Simon & Shusters, 1999. – 253 p.
5. Полищук Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 343 с.

## ТАЙ-БО ЯК ОДИН З ВИДІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

**Юлія Кравченко**

*Бердянський державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [3, С. 320].

Слід відзначити необхідність реорганізації системи фізичного виховання студентської молоді у навчальних закладах. У зв'язку з великою популярністю і затребуваністю інноваційних напрямів у галузі фізичної культури у вищих навчальних закладах (ВНЗ) дедалі більшого значення набуває поглиблене вивчення різних напрямів аеробіки та різного поєднання фітнес-програм, що можуть використовуватися у фізичному вихованні студентів. Використання інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання зі студентами дає змогу підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять [5, С. 26].

Таким чином фітнес є ефективним засобом підвищення фізичної активності, а тому розкриття та дослідження особливостей програм окремих його видів є актуальним.

**Мета дослідження:** проаналізувати та науково обґрунтувати аеробіку тай-бо як один з видів оздоровчого фітнесу.

**Методи дослідження.** Для вирішення мети дослідження був застосований метод теоретичного аналізу та узагальнення даних науково – методичної літератури.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У науковій літературі різні аспекти оздоровчого фітнесу висвітлюються в працях Т.Ю. Круцевич (2003), В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко (2013), Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Фрэнкс (1998). Проте різновидам спортивно-оздоровчої діяльності фітнесу, що стають все більш популярними на сьогоднішній день, присвячена досить мала кількість робіт. Тому у данному дослідженні робиться спроба розкриття аеробіки тай-бо – як одного з провідного виду сучасного оздоровчого фітнесу.

**Результати дослідження.** Аналізуючі дані дослідження було виявлено, що найбільш ранній прояв цього різновиду оздоровчої аеробіки пов'язаний з А-боксом, запропонованим Івонне Ліп (Швеція) в 1983 році, який включав у себе елементи бойових мистецтв і боксу [1, С. 257]. Тай-бо – одна з фітнес-методик, в якій об'єднані західні і східні підходи до загального оздоровлення організму людини. У перекладі з корейської «тай» – означає «нога», а «бо» – скорочене від слова «бокс». Це своєрідний **синтез східних єдиноборств і аеробіки**, він був придуманий людиною на ім'я Біллі Бленкс – зіркою Голівуду, майстром карате та представлений на початку 90-х

років ХХ ст. Даний вид тренувальних занять насамперед призначався для чоловіків, але згодом виявилось [2], що таке нововведення цікаве й для жінок, бо за допомогою такого виду тренування можна швидко спалювати калорії, та навчитися прийомам самооборони. Протягом місяця тренувальних занять тай-бо можна витратити 2–3 кг зайвої ваги навіть при низькій інтенсивності тренування, у процесі якого спалюється близько 650 кілокалорій [4, С. 141].

Під час занять тай-бо аеробікою відбуваються позитивні зміни фізичного і функціонального стану організму, зміцнюються серцево-судинна і дихальна системи, усі м'язові групи, суглоби стають більш рухливими та гнучкими, підвищується рівень розвитку аеробних можливостей і фізичної витривалості.

Загальною метою даного виду тренування є створення функціонального тіла, всупереч критеріям «гарного» тіла, які змінюються з плином моди і часом приймають деякі потворні форми. Основний вплив тренувальних занять спрямований на розвиток силових можливостей, гнучкості, координації, витривалості.

Функціональне тренування, у якому до нашого організму висуваються вимоги щодо вирішення реальних завдань, де партнер є зовнішнім навантаженням, забезпечує високий інтерес і позитивний результат. З огляду на те, що заняття з використанням бойових мистецтв призначається для людей, які займаються оздоровчою руховою активністю, всі технічні та фізично складні вправи виключаються. У тренування не використовуються вправи із застосуванням великих обтяжень, а перевага віддається більшій кількості повторень з більш високою інтенсивністю і великим зусиллям. Такі поєднання висувають вимоги до техніки виконання вправ, виключаючи травмування [1, С. 258].

У відповідності зі сформованою традицією, підкріпленою науковими дослідженнями і багаторічним практичним досвідом, оптимальною структурою заняття з оздоровчої аеробіки («аеробного класу»), є структура, в якій виділяють три частини: підготовчу, основну і заключну [4, С. 4].

Зміст і тривалість кожної частини заняття визначаються індивідуально, оскільки залежать від типу заняття, від особливостей та функціонального стану студентів, від умов роботи та інших чинників. Проаналізувавши літературні дані [1, 2, 4, 5, 6], можна побудувати таку структуру заняття з тай-бо:

1. Підготовча частина (7–10%) – включає в себе загальну частину, спеціальну частину та вправи стретчингу. Як правило, до підготовчої частини тре-

нування входять локальні рухи ділянками тіла, прості танцювальні рухи, поступово включаються елементи ударної техніки, особлива увага приділяється стретчингу на нижні кінцівки, щоб підготуватися до амплітудної роботи.

2. Основна частина – аеробна (80–85%). До неї входять аеробна розминка, аеробний пік, аеробна заминка. Використовуються два варіанти проведення основної частини заняття: 1. Відпрацювання базової техніки.

Поєднання базової техніки з танцювальними кроками, так звана «блокова хореографія». До основної частини заняття входять різноманітні умовні удари руками (крос, аперкот, хук, джеб) та ногами (боковий удар, удар ногою назад, удар з поворотом, удар п'яткою, удар коліном, удари ногами в стрибку), довільні стрибки, переміщення, ухиляння (відхиляючи назад верхню частину корпуса або навпаки), комбінації з присіду й ухиляння від умовних ударів.

3. Заключна частина – заминка (3–5%). У заклучній частині підводяться підсумки заняття, виконуються вправи на відновлення та на розтягування м'язів.

Люди, які займаються цим різновидом фітнесу, набагато рідше переживають головокружіння при їзді у транспорті та під час авіаційних перельотів, менше за інших відчувають дію «морської хвороби» на кораблі. Велика кількість складно координаційних рухів руками та ногами сприяє розвитку гнучкості, спритності, покращенню координації рухів, підвищенню стійкості вестибулярного апарату. Під час занять відбувається зміцнення суглобів та зв'язок, а також кістково-м'язового апарату, що слугує запобіганню раннього остеопорозу, а також запобігає переломам, розтягненням і розривам зв'язок. Внаслідок тренувань, пов'язаних із значними м'язовим навантаженням, відбувається зменшення відсотку жирів в організмі. Під час занять з тай-бо аеробіки змінюється психологічний стан, зникає внутрішня напруга, тривога, неспокій. Збільшується впевненість у собі, моральна стійкість, впевненість у своїх силах та діях, а також зникає стрес, негативні емоції, повертається спокій та рівновага в будь яких ситуаціях [6, С. 167].

**Висновок:** Проаналізувавши навчально-методичну літературу, можна зробити висновок, що застосування тай-бо аеробіки ефективно та доступне. Має широку варіативність рухів, дозволяє тренувати одночасно велику кіль-

кість м'язових груп, під час занять відбуваються позитивні зміни фізичного і функціонального стану організму, зміцнюються серцево-судинна і дихальна системи, суглоби стають більш рухливими та гнучкими, підвищується рівень розвитку аеробних можливостей і фізичної витривалості.

#### *Література:*

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – Москва : Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Вейдер С. Супер фитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип аэробики и танца живота / С. Вейдер. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 228 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – Т. 2–392 с.
4. Степанов М. Особенности национальной женской фигуры. Фитнес и тай-бо по-русски / М. Степанов, М. Пронина. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 224 с.
5. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – Київ : НАУ, 2013. – 52 с.
6. Шлозберг С. Фитнесс / Шлозберг С., Непорент Л. ; пер. с англ. – Москва : Вильямс, 2000. – 256 с.

### СКЛАД ВПРАВ БРЕЙК-ДАНСУ

#### **Костянтин Петренко<sup>1</sup>, Тетяна Петренко<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури,*

*<sup>2</sup>СЗШ № 35 м. Львів*

На сьогоднішній день в Україні проходить інтенсивний розвиток відносно нових та практично маловідомих видів сучасних танців, якими займаються сотні молодих людей. Відкриваються танцювальні клуби і школи, створюються федерації. Першопроходцями в них стали зовсім молоді люди, які змогли накопичити та узагальнити значний досвід, а також створити, за рахунок виключно власного ентузіазму, свою методику тренувань.

За останні десятиліття на Україні активно поширюються нові, сучасні напрями танців «хіп-хоп» культури, такі як: «брейк-данс», «диско», «електрік бугі», «фанк» тощо. Усі ці напрями були створені на основі багатьох