

Серета Ірина Олександрівна
кандидат педагогічних наук, викладач
кафедра фізичного виховання

Тернопільський національний педагогічний університет ім.В.Гнатюка
м.Тернопіль, Україна

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТАЙ-БО АЕРОБІКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ІНОЗЕМНИХ МОВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ.В.ГНАТЮКА

У статті пропонується огляд запропонованих студентам факультету іноземних мов Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка нетрадиційних засобів включених у програму із фізичного виховання і апробованих на практичних заняттях. Найбільша увага акцентується на тай-бо-аеробіці. Розкриваються важливі організаційні та методичні рекомендації проведення заняття, а також педагогічні умови, що підвищують ефективність впливу тай-бо на організм студентів та знижують ризик травматизму.

Ключові слова: тай-бо, аеробіка, фізичне виховання студентів, педагогічні умови.

Вступ. Система фізичного виховання щораз поповнюється новими ефективними засобами, які створюють можливість, навіть, за відсутності бажаної спортивно-матеріальної бази, використати їх для оздоровлення студентської молоді. 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 у вищих навчальних закладах 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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі занять із студентами в Тернопільському педагогічному університеті поряд із традиційними волейболом, баскетболом, футболом, легкою атлетикою, де студенти оволодівають основними технічними елементами та тактичними діями, для успішного виступу на змаганнях із цих дисциплін, у програму поступово вводяться нові нетрадиційні засоби. Вони дозволяють розвивати фізичні якості, проявляти максимальні фізичні кондиції при здачі нормативів фізичної підготовленості, слугують цікавими вправами для підготовки організму до вирішення основних завдань на занятті, а також коригують тілобудову. В програму фізичного виховання студентів факультету іноземних мов включено наступні нетрадиційні засоби фізичного виховання: фрізбі, бадмінтон, пілатес, йога, стрейчинг, тай-бо-аеробіка [1].

Метою даної статті є ознайомлення з одним із нетрадиційних засобів – тай-бо-аеробікою, який включено в процес фізичного виховання студентів факультету іноземних мов, а також розкриття основних умов його використання на заняттях.

Виклад основного матеріалу. Під час вибору засобів до програми занять із студентами факультету іноземних мов керувалися досвідом попередніх років, зацікавленістю дівчат та юнаків новими фітнес технологіями, врахуванням статевих особливостей набраних груп. Першочерговим фактором було зацікавити і хлопців, і дівчат до виконання вправ на занятті. Найкращий ефект спостерігався під час використання тай-бо-аеробіки.

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, а на додаток до цього використовуються такі чудові й корисні речі для юнаків, як прийоми самооборони і рухи з боксу. Тай-бо підходить як надзвичайно енергійним хлопцям і дівчатам, допомагаючи їм виплеснути надлишкові емоції, так і боязким, сором'язливим студентам-першокурсникам, які в процесі занять розкривали свій енергетичний потенціал і повірили у власні сили [2].

Причинами використання Тай-бо стали також наступні фактори. По-перше, як і будь-яке аеробне навантаження, заняття тай-бо допомагають ефективно спалювати зайві калорії: у годину приблизно 10-13 одиниць на кожен кілограм ваги. Тобто, якщо вага приблизно 60 кілограм, то за заняття можна спалити 600-700 калорій. Велике навантаження на руки і ноги призводить до того, що тіло набуває пружності і привабливої форми за досить короткий проміжок часу. По-друге, ці вправи здійснюють позитивний вплив на системи організму: покращують м'язовий рельєф (адже силові прийоми активно зміцнюють м'язи рук і ніг, цілеспрямовано опрацьовують м'язи живота й спини); зміцнюють серцево-судинну систему; розвивають витривалість (тренування по системі тай-бо дуже інтенсивні); приносять приємну втому і викликають позитивні емоції; зміцнюють імунітет; формують гарну поставу та координацію. Ще один плюс – у результаті занять можна знизити стрес, який отримують студенти в процесі навчання [3].

По-третє, для занять тай-бо не потрібно ніяких дорогих пристосувань. З усієї екіпіровки на занятті потрібно лише спортивна форма з легкої натуральної тканини (бажано футболка і шорти), хороші кросівки, гнучкі, з підошвою, яка не ковзає. У вигляді обтяжень можна використовувати гантелі або ж фляги з водою. Для постійного контролю за усіма учасниками навчально-тренувального процесу важливою є наявність дзеркал. Та у разі їх відсутності, важливим є метод дзеркального відображення, який знайомий усім викладачам-практикам [3].

До того ж, тай-бо це новий стиль виконання аеробних вправ, а також різних варіацій рухів та їх комбінацій, який створює можливість здобути, окрім оздоровлення організму, ще й навички самозахисту, що є актуальним у наш час для молоді.

Ефективність занять підвищуватимуть наступні умови:

1. Заняття тай-бо повинні проходити під ритмічну музику. Бадьора, динамічна, швидка музика заряджає енергією і дозволяє налаштуватися на потрібний лад.

2. Перед безпосереднім використанням даного виду вправ, варто декілька занять зосередити увагу на основних кроках класичної або танцювальної аеробіки, які будуть поєднуватися із елементами тай-бо. Щоб підготувати студентів до занять тай-бо, варто запропонувати їм і степ-аеробіку. Це зміцнить м'язи для більш інтенсивних навантажень, які передбачені системою тай-бо.

3. Запропоновані вправи повинні підбиратися таким чином, щоб ті, хто займаються, поступово звикали до безупинного навантаження і витримували його без особливої напруги. Варто пояснити, що виконувати вправи потрібно легко, без різких рухів. Не варто доводити студентів до стану «горіння». Справа в тому, що відчуття печіння в області грудей може бути результатом коронарних порушень, і появи таких симптомів потрібно всіляко уникати. Якщо відчувається печіння у м'язах, це також може слугувати сигналом того, що ці м'язи перенапружені і, отже, ризик травматизації дуже великий. Таким чином, важливою умовою підбору вправ є виключення ризику одержання травм [4].

4. Велике значення має місце занять. Покриття підлоги в залі повинно бути дерев'яне та не слизьке. Приміщення, де проводяться заняття, має бути просторим, щоб студенти не зачіпали один одного ліктями під час виконання вправ. Це зменшує ризик одержати травми.

5. Викладач-інструктор повинен бути професійний і часто звертатися до тих, хто займається на занятті. Індивідуальний підхід на заняттях відіграє дуже велике значення, оскільки у групі можуть бути студенти з різним рівнем фізичної та психологічної підготовленості. Сьогодні є маса способів ознайомитися і удосконалити здібності до різного роду фітнес тренувань (семінари, тренінги). У цьому може допомогти і всевітня мережа. Але важливим при цьому є: правильна постановка завдання, яке потрібно вирішити на занятті; підбір відповідних завданню і можливостям студентів вправ; оволодіння технікою того чи іншого виду вправ; удосконалення умінь варіювати, швидко підбирати і замінювати вправи у комплексах.

Важливою умовою успішного використання вправ тай-бо є методично правильна організація та побудова заняття, із поступовим підвищенням навантаження. Тому, із студентами спершу практикувалося використання вправ тай-бо в процесі лише підготовчої частини заняття. Далі заняття тай-бо набувало предметного характеру і тривало цілу годину.

Розпочиналося заняття із розминки, яка включала кроки класичної аеробіки і біг, вправи на витривалість і різного роду стрибки. Коли м'язи «розігрілися», пропонувалися вправи на розтяжку, оскільки удари руками і ногами передбачають виконання різких рухів. В основній частині заняття студенти приступали до серії ударів та імітацій ударів, які виконувалися у заданому темпі. Удари руками, колінами та ногами поєднувалися із танцювальними кроками класичної аеробіки:

1. Елементами, зміст яких складають різновиди ходьби (маршові, приставні, комбіновані, синкоповані); стрибки (підскоки); біг.

2. Рухами змінами ведучої ноги – twist, step touch, open step, back curl, knee up, leg side, low kick, lunge, squat, grape wine, kick front, kick side, kick back, kick

knee up, kick leg curl, repeater, double, cha-cha-cha, chasse, jump, jumping-jack, skip, scoop, scissors, pone.

3. Рухами, основою яких є просування вперед, назад – walking, jogging, scoop.

4. Рухами зі зміною напрямку руху – в сторони (праворуч, ліворуч), по діагоналі, кутом, по квадрату – double step touch, grape wine, cha-cha-cha, chasse.

5. Рухами ніг, в основі яких лежать повороти тулуба – turn, pivot turn, rivers, jump turn.

6. Рухами ніг, основу яких складають піднімання (махи) та згинання ніг (у кульшовому та колінному суглобах) – kick, leg back, leg side, kick front, kick side, kick back; squat, skip, lunge, back curl, leg curl, knee up, lift side, low kick, kick knee up, kick leg curl [5, с.71-80].

Це все поєднувалося у так званій «бійцівський танець». Після оволодіння запропонованим комплексом студентам пропонувалося виконати його самостійно.

У процесі занятті студенти виконували також наступні вправи-завдання:

«Невловимість руху». Уявляли перед собою сильного суперника, який прагне завдати удару в обличчя і виконували рухи, прагнучи ухилитися від цього удару. Виконували вправу в ритмі музики близько хвилини.

«Кубики пресу». Пропонувалося лягти на килимок, відірвати плечі від підлоги і одночасно з ударом рукою із силою видихати повітря. Виконували вправу в швидкому темпі близько хвилини.

«Удар в сонячне сплетіння». Пропонувалося відтворити удар суперника в живіт: для цього студенти відхиляли тулуб назад, ногу згинали і різко викидали вперед: коліно залишалося злегка зігнутим. Виконували в ритмі музики близько хвилини.

«Битва». Стоячи, студенти відображали, як вони наносили удари противнику і прагнули захиститися: після кожного удару закривали обличчя руками. Всі рухи повинні були бути різкими і чіткими. Виконували в ритмі музики близько хвилини.

«Рівновага». Завданням було встати на одну ногу, іншу викинути убік і виконати нею кілька чітких, коротких і сильних ударів. Виконували в ритмі музики близько хвилини.

Після основної частини заняття студентам пропонувалося виконання вправ у партері. Це переважно силові вправи з гантелями, вправи для зміцнення м'язів пресу та спини.

Для кращого розуміння пропонуємо один із комплексів вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв:

1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 4. - Open step, напів нахил тулуба, руки зігнуті вперед, кисті в кулак

(імітувати уклін він умовного удару);

5 - 8. - Step touch;

1 - 4. - Open step, прямий удар рукою (панч);

5 - 8. - Step touch;

1 - 4. - Open step, удар рукою знизу (аперкот);

5 - 8. - Step touch;

1 - 4. - Open step, боковий удар рукою (хук);

5 - 8. - Step touch.

2 блок (32 рахунки) виконується з правої ноги:

1 - 2. - Chasse вправо, два прямих удари правою рукою в сторону;

3 - 4. - Jump, два оплески в долоні;

5 - 6. - Chasse вліво, два прямих удари лівою рукою в сторону;

7 - 8. - Jump, два оплески в долоні;

1 - 2. - Lunge вправо, удар правою рукою в сторону;

3 - 4. - Lunge вліво, удар лівою рукою в сторону;

- 5 - 8. - Lunge вперед, прямі удари правою, лівою рукою (панч);
1 - 3. - Grape wine вправо;
4. - Knee up лівою;
5 - 6. - Leg side правою (імітувати удар ногою);
7 - 8. - Knee up лівою;
1 - 3. - Grape wine вліво;
4. - Knee up правою;
5 - 6. - Leg side лівою (імітувати удар ногою);
7 - 8. - Knee up правою.

Комбінація виконувалася асиметрично (також можливе симетричне виконання, але при цьому

збільшиться кількість блоків). Темп швидкий та надшвидкий (145 - 160 уд/хв. муз. акцентів).

Висновок. Включення у програму заняття фізичного виховання студентів тай-бо-аеробіки підвищило їх ефективність, дало змогу зацікавити і юнаків, і дівчат до спільної рухової діяльності, регулярних занять фізичними вправами, а також підвищило інтерес до самостійних занять. Студенти стали цікавитися, де можна займатися додатково цим видом фізичних вправ, пробували шукати в інтернет мережі ролики та займатися вдома самостійно.

Список використаної літератури

1. Серета І.О. Робоча програма «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» для студентів за напрямом підготовки 6020303 – іноземні мови / І.О.Серета. – Тернопіль, 2016. – 23 с.
2. Тай-бо аеробіка // Інформаційно-пізнавальний журнал для жінок [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://wjournal.com.ua/taj-bo.html>
3. Комплекс вправ по тай-бо [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://altarta.com/12_06/комплекс-вправ-по-тай-бо
4. Тренування тай-бо [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://loveginka.ru/trenuvannja/5772-taj-bo.htm>
5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. / С.В.Синиця, Л.Є.Шестерова // Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – С.71-80.

Стаття надійшла до редакції 24.04.2016 р.

Серета Ірина

кандидат педагогічних наук, преподаватель
кафедра фізического воспитания
Тернопольский национальный педагогический университет им.В.Гнатюка
Тернополь, Украина

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАЙ-БО В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ ТЕРНОПОЛЬСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ.В.ГНАТЮКА

В статье предлагается обзор предложенных студентам факультета иностранных языков Тернопольского национального педагогического университета им. В. Гнатюка нетрадиционных средств включенных в программу по физическому воспитанию и апробированных на практических занятиях. Наибольшее внимание акцентируется на Тай-бо-аэробике. Раскрываются важные организационные и методические рекомендации проведения занятия, а также педагогические условия, повышающие эффективность воздействия Тай-бо на организм студентов и которые снижают риск травматизма.

Ключевые слова: тай-бо, аэробика, физическое воспитание студентов, педагогические условия.

Sereda Iryna

Candidate of Pedagogic Sciences, lecturer
Physical Education Department of
Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk
Ternopil, Ukraine

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF USING TAE BO AIROBICS IN THE COURSE OF PHYSICAL EDUCATION OF FOREIGN LANGUAGES DEPARTMENT STUDENTS OF TERNOPIIL NATIONAL PEDAAGOGICAL UNIVERSITY NAMED AFTER VOLODYMYR HNATYUK

This article offers an overview of the non-traditional means which were offered to the students of foreign languages department of Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University. The attention is focused on Tae Bo-aerobics. The great attention is paid to the pedagogical conditions that increase the effectiveness of the impact of Tae Bo on the student's body and also reduce the risk of injury. Including: 1. Musical accompaniment is mandatory requirement. Cheerful, dynamic and fast music energizes and allows you to tune in to the desired mood. 2. To prepare students for Tae Bo classes, on some lessons, you will need to focus on the basic steps of the classic aerobics with combination of Tae Bo. The step aerobics will strengthen the muscles for more intense exercises, which are included in the Tae Bo system. 3. The proposed exercise should be chosen taking into account the fact that students need to gradually get used to the uninterrupted physical activity and do them without taking much effort. 4. The place where classes are held is very important. Flooring in the sports hall should be wooden and not slippery. The room should be spacious, for students not to hurt each other with elbows while performing the exercise. 5. Teacher-instructor should be professional, who often interacts with students involved in class.

Key words: Tae Bo, aerobics, physical education of students, pedagogical conditions.