

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Бережна Я.Л.

студентка,

*Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди*

АЕРОБІКА З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ЯК ОДИН З НАПРЯМІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення. Аналіз дослідниками факторів, що обумовлюють виникнення у молоді різних патологічних станів, свідчить про недоліки у фізичному вихованні, низький рівень медичного обслуговування, нераціональне харчування, недостатню рухову активність [1; 2].

Перспективним напрямом у вирішенні даної проблеми є використання у процесі фізичного виховання популярних видів рухової активності. Заняття аеробікою ефективно впливають на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяють гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму [3; 4].

Сьогодні існують різні види занять з оздоровчої аеробіки, під час яких використовують елементи бойових мистецтв. Основними видати є:

Кі-бо – вид аеробіки, який включає в себе тхеквондо, карате та кікбоксинг. Для занять з Кі-Бо не потрібна спеціальна фізична підготовка. Головним в тренуванні є заняття на дихання, аналогічні пілатесу [5]. Заняття з бойової аеробіки розвивають силу і витривалість, а також допомагають сформувати гнучкість в рухах, позбавитись від зайвої ваги, покращити самопочуття. За сприянням східних вмінь можна засвоїти навички самооборони. Для заняття аеробікою не існує вікових обмежень. Рекомендована частота тренувань – два-три рази на тиждень. Основні рухи аеробіки складають махи руками і ногами. Спочатку новачки відпрацьовують окремі елементи вправ, а поступово ці вправи складаються в єдину систему рухів.

Бодікомбат. Сучасний напрям аеробіки з елементами бойових мистецтв (карате, кікбоксінга, тайчі, таеквандо) та продуктивний засіб тренування кардіо-респіраторної системи [5, с. 54]. На заняттях використовується характерна техніка виконання вправ: ударів ногами та руками, стрибків, кидків, підсічок, падінь, загально-розвиваючих вправ

та базових рухів оздоровчої аеробіки. Це забезпечує формування стійкості, сили, координації.

Тай-бо – це різновид аеробіки, основними складовими якого є елементи кікбоксінга і тхеквондо. Звідси походить назва за первими літерами – taekwondo і boxing. Заняття проводяться в швидкому темпі під ритмічну музику. Перший тренувальний центр з тай – бо було відкрито у 1989 році в США у Каліфорнії. Ідея поєднати танці та східні одноборства належить американському актору та чемпіону зі східних одноборств Біллі Бленксу, який одного разу під час тренування включив ритмічну музику і почав танцювати з використанням рухів зі східних одноборств. Вже через 10 хвилин він відчув себе втомленим. Це зародило думку про створення інтенсивної фітнес – програми. Дуже стрімко тайбо-фітнес розповсюдився у світі. До переваг даного виду аеробіки дослідники відносять:

- оздоровчий ефект (розвиток витривалості, зміцнення серцевого м'язу і судів, попередження розвитку атеросклерозу та цукрового діабету);

- підтягнуте тіло (м'язи рук, спини, груді, плечового поясу, сильні і красиві ноги та сідниці, подтягується прес);

- формування впевненості в собі (завдяки складовим східних одноборств формується швидкість реакції, з'являється відмінна координація рухів, збільшення сили, розвиток навичок самооборони);

- сильний метод схуднення. За одне тренування в середньому використовується 800 ккал.

А-бокс – цей вид оздоровчої аеробіки з'явився нещодавно (20 років тому). Ідея його впровадження належить Івон Лінн, екс-чемпіонці світу з контактного бою. А-бокс поєднує в собі аеробіку та бойові мистецтва. Завдяки швидкісній роботі м'язів, високої інтенсивності занять коректно та швидко відбувається тонізація м'язів, розвивається витривалість, спритність [6, с. 54]. На заняттях з цих видів можна позбавитися психічного напруження та агресії.

Отже, аеробіка з елементами бойових мистецтв є ефективним засобом тренування всіх частин тіла. Заняття є ефективними в першу чергу для схуднення (через високу інтенсивність та спалювання значної кількості калорій), сприяють розвитку гнучкості, спритності та координації.

Список використаних джерел:

1. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В. Особливості функціонального стану студенток у процесі занять оздоровчою аеробікою. *Вісник Чернівецького національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. № 118(3). С. 141–144.

2. Данилевич М.В. Грибовська І.Б., Веретко І.А. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Збірник наукових матеріалів*. Львів, 2006. С. 44–48.

3. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали. Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.

4. Санжарова Н.М., Огарь Г.О., Кравчук Т.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Єдиноборства*. 2017. 2/10. С. 57–60.

5. Синиця С., Шестерова Л. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Полтава, 2010. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/4073/1/Sinica1.pdf>

6. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Київ, 2015. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf;jsessionid=1C072B1659B5FB052001F27191F1AD56?sequence=1>

Євтушенко О.В.

аспірант,

*Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського*

ГОЛОВНІ ВІДМІННОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Особливістю сучасного розвитку фізичної культури і спорту є швидке зростання обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних фізичних навантажень, які постають потужним фактором, що стимулює адаптаційні процеси і забезпечує підвищення спеціальної підготовки спортсменів [1, с. 27; 2, с. 114].

Під технологічним навантаженням у спортивному тренуванні слід розуміти вплив фізичних вправ на організм спортсменів, що викликають активну реакцію його функціональних систем. Інтенсивність, величина і спрямованість адаптаційних процесів в організмі спортсмена визначаються характером та величиною навантажень. Нарощування обсягу та інтенсивності навантажень призводить до зростання кількості травм і захворювань, перш за все, опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи [3].

У проведених дослідженнях з планування технологічного навантаження основна увага приділяється індивідуальним тренувальним завданням, спрямованим на доведення до досконалості виконання