

# ТАЙ-БО КАК ОДИН ИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАРШИХ КЛАССАХ

*Позняк В.Е.  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова  
Позняк Ж.А.  
Витебск, ВГМУ*

Основной целью физического воспитания учреждений общего среднего образования (УОСО), является формирование у учащихся устойчивой потребности в здоровом образе жизни, в укреплении здоровья, поддержке оптимального уровня физической подготовленности, приобретению жизненно важных умений и навыков, повышению уровня двигательной активности. На сегодняшний день вопрос повышения уровня двигательной активности, актуален, и требует немедленного вмешательства. Ведь, как отмечается рядом авторов, напряженная умственная работа, которая наблюдается в период обучения в УОСО, приводит к снижению двигательной активности, и впоследствии ведет к снижению уровня здоровья и сопротивляемости организма. Решение данной проблемы возможно с помощью поиска и затем внедрением инновационных средств в учебный процесс по физической культуре в УОСО (А.И. Лубышева, В.А. Коледа, Л.И. Лубышева, Л.В. Сиднева и др.).

Цель работы – анализ внедрения Тай-бо в учебный процесс по предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися 10-11 классов.

**Материал и методы.** В педагогическом исследовании приняли участие учащиеся 10-11 классов ГУО средней школы №21 г. Витебска (n=56).

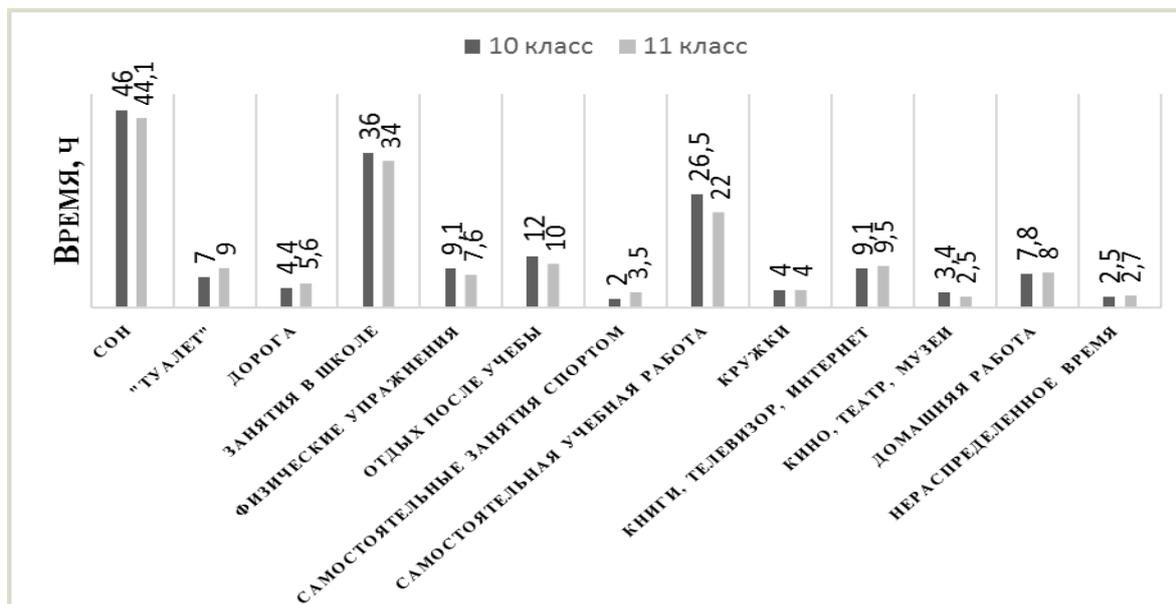
Нами были проведены анкетирование и педагогический эксперимент, а также использовались методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Причинами снижения двигательной активности является низкая затрата времени на физическую подготовку в течение дня и недели, низкие физические нагрузки во время учебных занятий в учебное и внеучебное время, снижение физических нагрузок, а иногда и полное исключение их во время каникул. Эти причины подвели нас к проведению анкетирования по изучению бюджета времени учащихся старших классов.

В результате получено, что за учебную неделю, 5 дней, наибольшее количество времени, учащиеся отдают на учебу, в среднем около 60 часов. Около 45 часов они тратят на сон. Большую часть оставшегося времени, это не более 15-16 часов, они тратят на дорогу в школу, отдых после учебы, на книги, телевизор, интернет, домашнюю работу и др. (рисунок).

Физические упражнения составляют только 9,1 часа у учащихся 10-го класса, а у 11-го чуть более 7 часов. На самостоятельные занятия спортом в свободное время старшеклассники затрачивают всего от 2 до 3,5 часов в

неделю (самостоятельно занимаются чуть более 50 % учащихся (посещение спортивных секций в школе и в ДЮСШ города).



**Рисунок – Распределение бюджета времени учащихся 10-11 классов средней школы №21 г. Витебска**

Просмотр данных позволяет утверждать, что резервов для перераспределения времени и усиления физической подготовки, у учащихся старших классов, малы. Однако заинтересовать в физической деятельности, оставшиеся 50 % старшеклассников, есть возможности. Одно из решений этого вопроса тесно связано с повышением эффективности учебного процесса по предмету «Физическая культура» в УОСО. Что возможно при использовании средств, которые затрагивают интересы, мотивы, цели учащихся, а также находятся в тесной взаимосвязи с современными методиками и технологиями (Лубышева Л.И., Сайкина Е.Г., Gowin M. и др.).

Опираясь на полученные данные и научно-методическую литературу, предлагаем внедрить в учебный процесс по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в рамках вариативного компонента фитнес-программу Тай-бо, в объеме 28 учебных часов для учащихся 10-11 классов.

Тай-бо – это аэробика, основанная на выполнении приемов восточных единоборств (бокс, тайский бокс, карате, тхэквондо), элементов аэробики, силовых упражнений и растяжки [1,2].

В содержание практического материала входят: исходная позиция для любых действий; техника перемещений в боевых видах спорта – передвижение с помощью приставных шагов и любые другие виды движений; удары руками (локтем, кулаком, предплечьем, ребром ладони) и ногами (стопой, голенью, коленом), на трех уровнях: верхнем, среднем и нижнем (ударная техника используется в качестве элемента аэробной тренировки и

выполняется с концентрацией на выдохе); техника защиты – блоки, уклоны, нырки и др.; комбинации и связки ударной техники в сочетании с аэробными шагами – для отработки серии ударов выполняется передвижение в стойке, меняя положение ног, нанося удары правой и левой ногой поочередно (для усложнения техники комбинируют удары ногами и руками); базовые аэробные шаги (march, open step, step-touch, v-step, knee up, knee lift и др.); упражнения на полу для мышц туловища, бедра, рук и плечевого пояса; в качестве средств восстановления между упражнениями – общеразвивающие и дыхательные упражнения, ходьба на месте.

Форма проведения занятия урочная с групповой формой обучения с использованием музыкального сопровождения. Предложенные нами занятия согласно рекомендациям научно-методической литературы, представлены подготовительной, основной и заключительной частями урока [3]. Основная часть урока по Тай-бо, как правило, составляет 65-80 % от общего времени, при этом, согласно разработанной методике, величина физической нагрузки находится в пределах оптимального и пикового показателей ЧСС, т.е. в пределах 120-160 уд/мин. Оставшееся время (20-35 %) распределяется между подготовительной и заключительной частями, в которых физическая нагрузка находится в зоне порогового и оптимального показателя ЧСС – 90-120 уд/мин. На первых 4 занятиях, предлагаем затратить на продолжительность аэробики – 35-40 минут: удлинить разминку (10-15 мин) и силовую часть (упражнения на полу), при этом уменьшить основную часть, для адаптации учащихся к предложенной нагрузке. Также на некоторых занятиях, возможно отсутствие упражнений на полу, и удлинение аэробная часть, применение специальных предметов и снарядов.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о необходимости заинтересованности учащихся в физических упражнениях. Введения современных подходов, в том числе фитнес-направлений таких как Тай-бо, в учебный процесс по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися 10-11 классов, позволит положительно воздействовать на физическую и психологическую работоспособность учащихся и повысить уровень мотивации старшеклассников для занятий в учебное и внеучебное время физической культурой.

#### Список литературы

1. Белый, П. Ки-бо, Тай-бо, Каратэбика. Боевой фитнес для женщин / П. Белый, Т. Швед. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 192 с.
2. Коршевер, Н. Тай-бо – новое имя идеальной фигуры. Программа стройности и здоровья. Модный боевой фитнес для женщин / Н. Коршевер. – М. : Рипол Классик, 2005. – 192 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Gowin, M. Health and Fitness App Use in College Students: A Qualitative Study / M. Gowin, M. Cheney, Sh. Gwin // Amer. J. of Health Education. – 2015. – № 46. – P. 223–230.