

баллов, чем у студентов 2 курса. Также можно судить по каждому компоненту в отдельности. Мышечная и костная масса у студентов 3 курса значительно выше, чем у студентов 2 курса. Что же касается жировой массы, то мы видим, что у студентов 2 курса этот показатель выше, чем у студентов 3 курса.

Таким образом, мы можем констатировать тот факт, что по уровню компонентов физического развития можно определить уровень физического развития, физической подготовленности и спортивного мастерства студентов.

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ТАЙБО В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Торяник В.В.

МБОУ «Гимназия №1», Ноябрьск, Россия,  
toryanik\_valery@mail.ru

*Ритмическая гимнастика воспитывает  
те невидимые способности, которые  
управляются взаимодействием духа и тела.*

С. Волконский

Уже давно стало аксиомой – каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых малышей возраста резко снизился, а физическое развитие детей школьного возраста оставляет желать лучшего.

Но не только здоровье стоит за физической культурой. Теперь уже объективно доказано, что правильное формирование двигательной сферы ребенка является фундаментом для гармоничного развития личности, для наивысшего раскрытия и проявления потенциальных возможностей каждого человека, его способностей и талантов.

Сейчас в школах на фоне традиционных методик и программ по физической культуре предлагают многие новые методики и программы (фитнес-аэробика, бадминтон, хоккей, борьба, футбол). Возрождается комплекс ГТО. И это неплохо с одной стороны. Дополнительный один (третий) час дает широкое поле деятельности исходя из возможностей школы и кадрового состава учителей физической культуры, тренеров и работников дополнительного образования. Так можно расширить в некоторых районах игровые виды спорта, плавание, легкоатлетическую и лыжную подготовку, ОФП.

Но, как правило, для проведения третьего часа физической культуры в школах дополнительных возможностей в плане дополнительных спортивных залов и площадок не появилось. А детей как-то заинтересовать надо. Тем более, что сейчас это требование ФГОС. Дети должны быть не только физически развитыми, но и коммуникабельными, адаптированными к современным требованиям и потребностям.

Одним из способов решения данной проблемы в части метапредметных результатов могла выступить фитнес программа, основанная на выполнении приемов восточных единоборств (тайский бокс, карате, тхэквондо), элементов аэробики, силовых упражнений и растяжки (тай-бо). Сочетание техники выполнения ударов под музыку используется во многих боевых искусствах и танцах: тайский бокс, капаэро, украинский танец «Гопак», русский танец «Яблочко», древние ритуальные танцы. Именно гармония музыки и движения человека дают в вместе положительный эффект, и когда у человека хорошее настроение и когда он готовится к предстоящей битве. Это все выше-казанное и проявилось в полной мере в фитнес-аэробике в частности в разделе тайбо (тандем музыки и

ударной техники руками и ногами). Тайбо, также как и ритмическая гимнастика, открывает огромные возможности, потому что их основа – экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений и система занятия в целом – сочетается в ней с элементами игры, праздничным характером обстановки, музыкальным сопровождением, то есть всем тем, что особенно привлекательно для детей.

Положительный эффект от занятий сразу ухватили коммерсанты – предлагая занятия в платных секциях. Но доступность и простота выполнения ударной техники под музыку, особенно на начальных стадиях могла бы дать положительный результат при систематических занятиях в средней общеобразовательной школе. Предлагаемая фитнес-аэробика предполагает занятия со среднего звена. Занятия же по программе тайбо могло бы позволить в полной мере заниматься и с начальной школы (простые удары руками, растяжка, силовая подготовка). Тем более, что специалистов в области единоборств среди учителей физкультуры, на данный момент образование не испытывает. В дальнейшем, в средней и старшей школе, техника и нагрузка должна увеличиваться (добавляться удары ногами, связки, применение утяжелителей для мальчиков).

Хорошим методическим материалом для использования тайбо в школе могла бы послужить программа Кекусинкай-карате (ИФК), где вся ударная техника и силовая подготовка расписана в логической последовательности от простого к сложному с увеличением нагрузки. Занятия тай-бо повышают мышечный тонус и эффективно сжигают лишние килограммы, в результате чего тело приобретает неповторимый мышечный рельеф, упругость и красоту. Во время каждого занятия успевают задействоваться и получить изрядную нагрузку практически все мышечные группы. Следует заметить, что в течении одного часа занятия тай-бо в среднем тратится 700 килокалорий, что соответствует бегу на дистанцию 10 километров. Занятия тай-бо позволяют некоторым ученикам сбрасывать по три и более килограмма ежемесячно, не меняя при этом своих пищевых предпочтений и привычек (проблема ожирения некоторых детей школьного возраста). Систематические занятия этим фитнесом не только помогут похудеть, но и снизят уровень «плохого» холестерина в крови и поспособствуют активной профилактике атеросклероза и заболеваний сердца. Удары руками, ногами и другие упражнения, используемые на тренировках тай-бо максимально естественны и физиологичны, поскольку строение опорно-двигательного аппарата современного человека изначально предусмотрено эволюционной необходимостью в защите и нападении с целью сохранения и поддержания жизни. Занятия тай-бо не предусматривают спаррингов, поэтому бить никого не придется, однако, технике выполнения ударов, их точности уделяется достаточно внимания. В результате регулярных тренировок сформируется так называемый динамический стереотип, что позволит нервной системе задействовать во время ударов только необходимые мышечные группы и сделает движения более рациональными и эффективными. Удары станут сильными и точными, что, несомненно, может пригодиться для самозащиты. Во время занятий тай-бо выполняются не только отдельные удары и упражнения, но и их комбинации, причем некоторые из таких комбинация достаточно сложные и даются далеко не сразу. Таким образом, тренируются координация движений и вестибулярный аппарат, что является прекрасной профилактикой травматизма. В результате походка станет уверенной и твердой, и ученики будут меньше бояться упасть даже на скольз-

ком льду или научится падать правильно. Равномерная тренировка всех мышечных групп способствует формированию правильной осанки и профилактике заболеваний позвоночника, в том числе остеохондроза. Упражнения на растяжку, включенные в комплекс занятий тай-бо, благоприятно сказываются на тоне мышц, их эластичности, делают опорно-двигательный аппарат более гибким и подвижным, что поможет вернуть ощущение молодости в движениях. Ученики научатся самостоятельно контролировать нагрузку, получаемую во время занятий тай-бо, даже если тренируются в группе, классе. Интенсивность легко изменяется как в большую, так и в меньшую сторону, причем на темпе групповой тренировки это никак не отразится. Например, если в какой-то момент тренировки ученик почувствовал, что взятый темп превышает физические возможности, то достаточно будет уменьшить амплитуду ударов, снизить напряжение мышц при каждом ударе, и интенсивность тренировки для снизится. Для увеличения интенсивности нужно будет сделать все наоборот. Научившись управлять интенсивностью тренировки, можно эффективно тренировать сердечнососудистую систему, а также достигать иных важных для физического состояния целей и задач. Появится возможность переходить в различные пульсовые зоны, при необходимости увеличивая сжигание калорий за счет жира, или переводя организм в режим использования в качестве источников энергии углеводов. Смена аэробных и анаэробных режимов тренировки позволит увеличить адаптационные возможности молодого организма и сделать его более устойчивым к некоторым видам стресса. Выполнение ударных техник, имитация поединка помогают найти выход скрытой агрессии, негативным эмоциям, таким образом, занятия тай-бо способствуют достижению душевного комфорта и предупреждают развитие психологического стресса.

Полученные знания ученики могут повторить в домашних условиях - заниматься тай-бо можно самостоятельно у себя дома, используя в качестве пособия, видеозаписи авторских тренировок, выбор которых в последнее время на просторах интернета только увеличивается. Тем не менее, групповые занятия тай-бо с опытным инструктором будут более эффективны. Каждая тренировка тай-бо обладает мощным эмоциональным зарядом, она заставляет всех занимающихся синхронно в едином порыве наносить удары воображаемому сопернику. Сплоченность участников группы (класса) во время тренировочного процесса помогает преодолеть усталость, лень, наполняют энергией и энтузиазмом, способствуя более быстрому росту физической подготовки каждого члена группы.

Хорошо смотрятся показательные выступления с использованием техники тайбо на различных мероприятиях (разновидность флеш-моба). Здесь все зависит от физической и технической подготовки спортсменов, наличие у них элементарной акробатической подготовки и как дополнение использование тамасевари (разбитие предметов), и выполнение техники ката.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ  
ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Фёдорова Т.Н.

*Филиал Тюменского государственного нефтегазового  
университета в г. Тобольске, Тобольск, Россия,  
tanika25.05@mail.ru*

Растущий темп профессиональной и бытовой жизни требует большого объема физической актив-

ности, высокого уровня профессиональной подготовленности и здоровья. И поэтому на сегодняшний день большое значение нужно уделять формированию устойчивости организма человека к различным профессиональным заболеваниям с помощью занятий физической культурой, в частности это относится к профессионально – прикладной физической подготовке. В данной работе рассмотрены профессии технического профиля – инженеры в нефтегазовой и менеджеры в финансовой области. Но вопросы, связанные с использованием физических упражнений для повышения устойчивости организма к влиянию специфических для этих профессий заболеваний, возникающих в процессе их трудовой деятельности, в настоящее время все еще не получили полного отражения в практике физического воспитания студентов указанного профиля и требуют специального изучения. Это может быть связано, как с недостаточной материально – технической базой учебного заведения, так и порой с поверхностными знаниями самих преподавателей физической культуры в этой области. А ведь в повышении профессиональной подготовленности бакалавров этих специальностей могут сыграть существенную роль ценности как общей культуры так и физической, ведь это положительно скажется на сокращении сроков социальной и профессиональной адаптации молодых специалистов к их будущей работе, на повышении эффективности профессиональной деятельности и сведет к минимуму затраты на больничные листы сотрудников предприятий.

Общественное значение профессионально – прикладной физической подготовки студентов, будущих бакалавров и специалистов инженерного профиля современного производства повышается с каждым годом, что в свою очередь влечет значительное повышение требований к самой профессии. В эпоху научно – технического прогресса и высоких технологий, который несомненно несет положительные мотивы с одной стороны, с другой наблюдается снижение двигательной активности трудящихся в современном производстве. Механизация и автоматизация трудовых процессов в современной промышленности существенно уменьшает долю физического труда, связанного с активной двигательной деятельностью, а ведь это необходимо для нормального функционирования человеческого организма.

В настоящее время профессионально – прикладная физическая подготовка в нашей стране осуществляется в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Профессионально – прикладная физическая подготовка в высшем профессиональном заведении – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки к определенной профессиональной деятельности, а также специализированный педагогический процесс, обеспечивающий оптимальное развитие и совершенствование психических и физических качеств, двигательных навыков и функций организма в соответствии с требованиями конкретной профессии.

Содействие формированию и совершенствованию культуры движений в сфере профессиональной деятельности, снижению утомления в процессе работы, повышению качества результатов труда, а также сокращению времени адаптации к специфике профессиональной деятельности. Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упраж-