

вершенствования в каком-либо виде спорта и укрепления здоровья. Количество же студентов, занимающихся на учебных занятиях по традиционной программе, подобным образом проводящих свободное время гораздо ниже – 14,3% от их общего числа. У студентов специального медицинского отделения данный показатель (самостоятельные занятия) составляет всего 5,2%.

**Заключение.** Эффективной организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования будет способствовать использование личностно ориентированного вариативного компонента, отвечающего потребностям студентов в самосовершенствовании. Методики преподавания при этом разрабатываются не по шаблонным формам педагогической деятельности, а на основе гуманистической ориентации на индивидуальные возможности, интересы и способности каждого учащегося. Учитывая популярность единоборств в молодежной среде, использование тренировочных средств спортивной борьбы будет выступать как фактор мотивации студентов к занятиям культурой физической, рассматривая ее как составляющую общей культуры личности. Исходя из этого, образовательный процесс по «Физической культуре» должен быть направлен не только на формирование у студентов физкультурных знаний, умений и навыков, а, в первую очередь, на развитие индивидуальности личности, при котором личность становится субъектом собственного становления и созидательной деятельности по отношению к культуре, природе, человеку и социуму в целом. При этом «Физическая культура» приобретает характер личностно ориентированного образовательного процесса.

Личностно ориентированный образовательный процесс предполагает создание психолого-педагогических и организационно-управленческих условий для личностной самореализации студентов в процессе физического воспитания, формирования у них устойчивой потребности в самосовершенствовании, а также для оказания каждому студенту помощи и поддержки в освоении учебной дисциплины «Физическая культура».

**Литература.** 1. Котло, Е. Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е. Н. Котло, С. С. Колесникова, С. А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59. 2. Коджаспиров, Ю. Г. Исследование мотивации студентов нефизкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства / Ю. Г. Коджаспиров, В. И. Сытник, Е. Я. Крупеник // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 41–43. 3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с. 4. Греко-римская борьба / И. И. Иванов [и др.] ; под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 800 с. 5. Греховодов, В. А. Спортивная борьба: проблемы методического обеспечения / В. А. Греховодов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 63.

УДК 619:614.48

## **ТАЙ-БО: СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Шереметьев А.И.**

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспита-

ния студентов. Занятия физической культурой в высшем учебном заведении в первую очередь направлены на активизацию физкультурной или спортивной деятельности (физического совершенствования) обучающихся, на формирование устойчивого интереса к физкультурным и спортивным занятиям, мотивацию приобретения необходимых для них знаний [3].

На сегодняшний день традиционно сложившаяся система физического воспитания не всегда отвечает требованиям современного общества, имея узкий ограниченный комплекс средств и методов, применяемых на занятиях физической культуры со студентами. Данную задачу можно решить за счет внедрения в процесс физического воспитания новых современных видов двигательной активности.

Традиционные методы сводятся к развитию на занятиях выносливости, силы, быстроты, но стоит также и уделять внимание таким немаловажным в профессиональной деятельности факторам, как координация и гибкость. Возникает необходимость дифференцированного применения комплексов упражнений фитнеса различной координационной сложности в учебном процессе по физическому воспитанию в вузе, а также повышения мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями [2].

Типовая учебная программа для высших учебных заведений ставит одной из целей занятий научить использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [4].

Для повышения оздоровительного эффекта важно в занятия включать такие виды спортивной активности, которые позволяют хотя бы в некоторой мере оптимизировать физическую нагрузку, то есть имеющие более менее устойчивую структуру действий, включающую несложные упражнения с достаточно определенной амплитудой движений. К таким видам можно отнести оздоровительную гимнастику тай-бо. По мнению многих специалистов, занятия тай-бо способствуют оптимизации психофизиологического статуса студентов, что обосновывает целесообразность их использования в педагогическом процессе физического воспитания в вузе [1].

Разработчик этого комплекса — Билли Блэнкс, многократный чемпион мира по карате, обладатель черных поясов пяти боевых искусств, успешный киноактер и каскадер. Именно он предложил соединить в одном комплексе основные удары руками и ногами из восточных единоборств, элементы аэробики, растяжку с ритмичной музыкой. В результате получилась очень эффективная фитнес-программа, которую Билли Блэнкс назвал тай-бо.

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 тонусе мышц, их эластичности, делают опорно-двигательный аппарат более гибким и подвижным. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Преподаватель, использующий данный комплекс упражнений, может самостоятельно контролировать нагрузку, которую студенты получают во время занятий. Интенсивность тренировки можно изменять как в большую, так и в меньшую сторону. Для этого нужно будет уменьшить амплитуду ударов, снизить напряжение мышц при каждом ударе.

Проведение занятий с использованием тай-бо не требует особого оборудования, дополнительного инвентаря, специально оборудованного места для проведения

занятий. Данный вид тренировки подойдет как для занятий с парнями, так и с девушками.

Комплекс занятий состоит из следующих этапов: разминка, главная часть тренировки и заминка.

Разминка. Простые танцевальные движения, постепенно включаются элементы ударной техники. Цель разминки — разогреть мышцы, подготовить организм к предстоящей работе. Упражнения на растяжку: особое внимание уделяется стретчингу на ноги, чтобы подготовиться к амплитудной работе.

Главная часть тренировки. Выполняются вначале одиночные элементы ударов руками и ногами, затем постепенно они соединяются в простые комбинации. Техника отрабатывается в боевой стойке. В тай-бо при ударе нельзя полностью выпрямлять руку или ногу. Бьешь рукой — локоть остается слегка согнутым, при ударе ногой — колено не выпрямляется до конца. За счет этого нюанса выполнять удары не очень сложно. Но главное — уменьшается риск повреждения локтевого и коленного суставов.

Заминка. После выполнения основных движений, выполнение таких движений осуществляется в медленном темпе, что способствует восстановлению дыхания.

Выполнение ударных техник из единоборств под ритмичную зажигательную музыку и имитация поединка с воображаемым соперником помогают найти выход скрытой агрессии, негативным эмоциям, накопившейся психологической усталости. Таким образом, занятия тай-бо помогают достичь внутреннего душевного комфорта, предупреждают развитие психологического стресса. Смена аэробных и анаэробных режимов тренировки позволит увеличить адаптационные возможности организма студента и сделает его более устойчивой к стрессовым ситуациям.

Каждая тренировка тай-бо несет сильную эмоциональную разрядку, заставляя всех занимающихся синхронно с преподавателем в едином порыве наносить удары воображаемому «сопернику». Сплоченность участников группы во время тренировочного процесса, а также дружеская обстановка на занятиях помогут студентам преодолеть усталость, лень, наполнят их энергией.

Предложенная комплексная методика оздоровительной аэробики тай-бо может быть использована в системе высшего образования, поскольку она реализуется в структуре учебно-тренировочных занятий и не требует дополнительных экономических затрат. Все вышесказанное позволяет сделать вывод, что применение тай-бо на занятиях комплексного типа по физическому воспитанию студентов в сочетании с традиционными методами проведения занятия приведет не только к росту интереса у занимающихся, но и к повышению результативности здоровьесберегающих технологий и профессионально-прикладной подготовки, от которых в итоге зависит здоровье будущих специалистов.

**Литература. 1.** Влияние оздоровительной гимнастики Тай-бо на показатели психофизиологической адаптации студентов-первокурсников в условиях вуза. //О. Н. Малах, С. А. Сморгун, Д. Э. Шкирьянов, Ж. А. Позняк // Веснік ВДУ. – 2017. – No 3(96) 2. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов //Учебно-методическое пособие // Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова // Великие Луки, 2008 3. ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В 2017/2018 УЧЕБНОМ ГОДУ (инструктивно-методическое письмо) 4. Типовая учебная программа для высших учебных заведений «Физическая культура» : утв. Министерством образования Республики Беларусь 14.04.2008, рег. No ТД–СГ.014/тип.; сост.: В.А. Коледа [и др.]. – Минск, 2008. – 48 с.