

## Використання Тай-бо в процесі фізичної підготовки майбутніх правоохоронців

Зубченко Л.В., Соломаха А.О.

*Криворізький навчально-науковий інституту Донецького державного  
університету внутрішніх справ*

**Анотація.** В статті окреслено основні переваги занять з використанням тай-бо аеробіки в процесі підготовки майбутніх правоохоронців. Розглянуто специфічні особливості цих занять як різновиду спільної діяльності курсантів для підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

**Ключові слова:** тай-бо аеробіка; фізична підготовка; зміст занять; здобувачі вищої освіти.

**Вступ.** Становлення демократичного суспільства й інтеграція до європейської спільноти – стратегічні напрями сучасного державотворення в Україні, які передбачають реформування системи відомчої освіти (Анісімов, & Антіпова, 2022). Так, одним із найбільш важливих кроків у реформуванні поліцейської освіти є пошук стратегій щодо моделі чіткого механізму вдосконалення програм підготовки для всіх напрямів навчання, у тому числі, фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти системи МВС України. Освічені й добре підготовлені поліцейські – більш пристосовані та готові до вирішення проблем, креативного мислення і демонстрації широти поглядів (Анісімов, & Антіпова, 2022; Бондаренко, 2018).

На сьогоднішній день, коли на сході України ведуться бойові дії, та рівень злочинності лишається досить високим, питання фізичної підготовки майбутніх правоохоронців є достатньо актуальним.

**Мета дослідження:** розкрити особливості використання Тай-бо в процесі фізичної підготовки майбутніх правоохоронців.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції України привертала увагу значну кількість провідних фахівців галузі. Свої праці вони присвячували саме проблемам дослідження фізичної підготовки правоохоронців. Фізична підготовка розглядається як важливий чинник, який підвищує рівень здоров'я і працездатність працівників системи МВС України, а також сприяє оволодінню професії (Зубченко, & Голик, 2022).

Як відмічає В.Бондаренко, належний розвиток фізичних якостей поліцейського впливає на його професійно важливі вміння й навички, необхідні для ефективного виконання службово-оперативних завдань (Бондаренко, 2018).

О.Моргунов додає, що вагомим аспектом у цій сфері є доведення до

належного рівня набутих знань та навичок для того, щоб навчити кожного майбутнього працівника Національної поліції застосовувати це в повсякденному житті, для подальшого самовдосконалення (Козак, 2020).

Мета фізичної підготовки майбутніх поліцейських є дуже важливою для забезпечення їхньої ефективності та здоров'я в ході виконання службових обов'язків. Програма фізичної підготовки для майбутніх поліцейських повинна бути комплексною та збалансованою, враховуючи специфіку їхніх службових завдань та вимог. Такий підхід допоможе забезпечити необхідний рівень фізичної готовності та навичок для ефективного виконання поліцейської служби. Зміст фізичної підготовки здобувачів відомчої вищої освіти є комплексним і включає різноманітні аспекти, які сприяють здоров'ю та загальному розвитку особистості. Основні компоненти цього змісту включають теоретичні знання, методика розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів надання допомоги (Анісімов, & Антіпова, 2022; Бондаренко, 2018; Шиша, 2019).

У процесі занять із курсантами в Донецькому державному університеті внутрішніх справ (м. Кривий Ріг) поряд із традиційними боротьбою самбо, легкою атлетикою, де здобувачі оволодівають основними технічними елементами та тактичними діями, для успішного їх використання в професійній діяльності, у програму поступово вводяться нові нетрадиційні засоби. Вони дозволяють удосконалювати 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. Один з таких засобів – тай-бо-аеробіка.

Тай-бо – це високоінтенсивне фітнес тренування, що поєднують елементи єдиноборств, аеробіки та хіп-хопу, яка стала популярна ще в 1990-х роках минулого століття. Ця система була розроблена американським практикуючим тренером з тхеквондо Біллі Бленксом, в активі якого – чорний пояс (сьомий ступінь) з тхеквондо, титул чемпіона Америки з боксу та семиразове сходження на найвищу сходинку п'єдесталу у світових чемпіонатах з карате. Він ніколи не сумнівався у тому, що винайшов щось унікальне – «Фітнес програма і мистецтво, спосіб втілення в реальність мрій людей, а також можливість самостійно захистити себе в ситуації «Alarm»» (Середа, 2016).

У процесі занять основними засобами тренування є удари: руками, ногами, колінами, що виконуються під ритмічну музику. Удари також можуть виконуватись стоячи на місці або ж у поєднанні з пересуваннями. Може використовуватися багаторазове повторення окремих рухів, що дозволяє створити значне навантаження на певні групи м'язів, також виконання комбінацій рухів, що дозволяє розвивати координаційні якості та урізноманітнювати зміст заняття. При виборі рухів для виконання у процесі заняття, слід керуватись принципом «від простого до складного», що передбачає поступове підвищення координаційної складності вправ. Засвоєні технічні елементи об'єднують у комбінації (Середа, 2016).

До переваг Тай-бо належать наступні: тренування проводиться в режимі активного кардіотренування, дозволяє підвищити рівень витривалості; опрацювання всіх груп м'язів відбувається за досить короткий часовий проміжок; у процесі інтенсивних тренувань нормалізується робота серцево-судинної та дихальної системи; в процесі занять відмінно розвивається координація рухів, поліпшується реакція та розтяжка; засвоєння деяких видів дихальних технік, які допомагають правильно виконувати необхідні рухи та удари.

Причинами використання Тай-бо у навчальному процесі курсантів стали також наступні фактори. По-перше, як і будь-яке аеробне навантаження, заняття тай-бо допомагають ефективно спалювати зайві калорії. По-друге, ці вправи здійснюють позитивний вплив на системи організму: покращують м'язовий рельєф (силові прийоми активно зміцнюють м'язи рук і ніг, м'язи живота й спини); зміцнюють серцево-судинну систему; розвивають витривалість; приносять приємну втому і викликають позитивні емоції; формують гарну поставу та координацію. По-третє, для занять тай-бо не потрібно ніяких дорогих пристосувань. З усієї екіпіровки на занятті потрібно лише спортивна форма з легкої натуральної тканини, кросівки гнучкі, з підошвою, яка не ковзає. У вигляді обтяжень можна використовувати гантелі (Середа, 2016).

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 для майбутніх правоохоронців (Анісімов, & Антіпова, 2022; Середа, 2016).

Пропонуємо рекомендації щодо проведення занять з Тай-бо: розпочинати кожне заняття із розминки, яка включає кроки класичної аеробіки і біг, вправи на витривалість і різного роду стрибки. Це все поєднувати у так званий «бійцівський танець». Коли м'язи розім'ялись, пропонується вправи на розтяжку, оскільки удари руками і ногами передбачають виконання різких рухів. В основній частині заняття, майбутнім правоохоронцям пропонується приступати до серії ударів та імітацій ударів, які виконуються у заданому темпі. В заняття рекомендується включати удари з боксу та кік-боксінгу для формування основ самооборони (розучувати не лише ударну техніку, але й вивчати блоки та ухилення); удосконалювати фізичні якості, такі як витривалість, гнучкість, баланс та реакція. Заклучна частина заняття з використанням вправ на розтяжку та вправ із спокійного дихання.

**Висновки.** Отже, включення у програму практичних занять з фізичної підготовки курсантів Тай-бо дає змогу зацікавити юнаків і дівчат до спільної діяльності, а також підвищити інтерес до самостійних занять.

До основних переваг Тай-бо можна віднести: колективізм – Тай-бо вимагає роботи у злагодженому колективі, сприяє покращенню спортивного результату, створює змагальний дух в групі, що мотивує до регулярних занять фізичними вправами; універсальність – тренування сприяють як розвитку сили,

спритності, гнучкості, так і силової витривалості, швидкісної координації, вибухової сили; доступність – робота не потребує спеціалізованих спортивних залів та спеціалізованого спортивного інвентарю; різноманітність тренувань, варіативність – Тай-бо включає максимальне розмаїття вправ; оздоровлення – за допомогою Тай-бо можна скласти програму тренувань в стилі ЗФП і така програма ніколи не зашкодить здоров'ю.

**Перспективи подальших досліджень.** В подальшому планується розробити програму тренувань спрямовану на розвиток фізичної підготовки майбутніх правоохоронців із застосуванням засобів Тай-бо.

Література:

- Анісімов, Д.О., & Антіпова, А.К. (2022). Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*, 11, 5-7. DOI: 10.32839/2304-5809/2022-7-107-2
- Бондаренко, В.В. (2018). Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*, 52–57.
- Зубченко, Л.В., & Голик, В.А. (2022). Підготовка фахівців системи професійної юридичної освіти в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання. *Правовий часопис Донбасу*, 2(79), 178-185.
- Козак, А.С. (2020). Фізична підготовка як комплекс заходів спрямований на формування та вдосконалення умінь та навичок поліцейського. *Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських*, 80-83.
- Середа, І.О. (2016). Педагогічні умови використання тай-бо аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов тернопільського національного педагогічного університету ім. В.Гнатюка. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. соціальна робота*, 1 (38), 245-247.
- Шиша, Н.А. (2019). Актуальні проблеми фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи освіти МВС України*, 355-358.

#### **Відомості про авторів:**

**Зубченко Людмила Вікторівна** –

к.пед.н., доцент, доцент кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки

<http://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

E-mail: lyzubchenko@ukr.net

*Криворізький навчально-науковий інститут Донецького державного університету внутрішніх справ*

**Соломаха Андрій Олександрович** –

викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки

<http://orcid.org/0009-0002-3281-4757>

E-mail: lyzubchenko@ukr.net

*Криворізький навчально-науковий інститут Донецького державного університету внутрішніх справ*

*Надійшла до редакції 07.01.2024 р.*