

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ 17-19 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ТАЙСЬКОГО БОКСУ

У статті представлено обґрунтування програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу, яка складається з теоретичного, практичного та контрольного розділів і спрямована на підвищення рівня фізичного стану студентів. Визначено позитивний вплив засобів тайського боксу на фізичні якості студентів. За результатами педагогічного експерименту у юнаків визначено покращення показників у тестуванні швидкості, витривалості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та сили м'язів кисті.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, тайський бокс, програма, секційні заняття.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На даний час система фізичного виховання студентів у нефізкультурних закладах вищої освіти залишається малоефективною (В. Г. Шилько, Л. В. Капилевич [12], В. К. Бальсевич [2], Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова [7], О. О. Кошелева, М. О. Турчанніков [6] та ін.). Наслідком цього є зниження рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, працездатності студентської молоді. Традиційні форми, засоби й методи організації та проведення занять з фізичної культури не вирішують проблем підвищення рівня фізичного стану.

Поряд з цим серед молоді все більш популярними стають заняття єдиноборствами. Позитивний вплив занять єдиноборствами на фізичну підготовленість тих, хто займається, доведено в роботах останніх років (Д. В. Баранов [3], О. В. Криловський [8], І. Й. Малинський, М. А. Колос, В. В. Яременко, В. І. Шандригось [9], О. Орлов [11] та ін.). В Україні і за кордоном (у США, Канаді, Японії, ряді країн Європи) накопичено досвід використання засобів різних видів єдиноборств у процесі фізичного виховання покоління, що підростає. При цьому основною формою організації занять єдиноборствами є спортивні секції та факультативи (J. C. Cox [13], В. Ю. Голованов [4], О. В. Долганов [5], Д. С. Алхасов [1], Д. Л. Орен [10], J. Vertonghen, M. Theeboom [14] та ін.).

На даний час серед широкого спектру засобів фізичної культури великою популярністю користується тайський бокс. Як вид єдиноборств і засіб рухової активності, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, тайський бокс надзвичайно різноманітний. Тому потребує обґрунтування впливу тайського боксу на фізичну підготовленість.

Мета дослідження – визначити вплив засобів тайського боксу на фізичну підготовленість студентів 17 – 19 років.

Завдання дослідження

1. Експериментально обґрунтувати програму секційних занять тайським боксом для студентів 17–19 років.

2. Дослідити вплив секційних занять з тайського боксу на розвиток фізичних якостей студентів.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводились у ДВНЗ "Придніпровська державна академія будівництва та архітектури" зі студентами 17–19 років, які навчаються за спеціальностями "Промислове та цивільне будівництво", "Економіка підприємства". Студенти були розподілені на експериментальну (28 юнаків) та контрольну (29 юнаків) групи. Кратність занять для обох груп була ідентичною – три рази на тиждень по 80 хвилин.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою корекції фізичного стану студентів 17–19 років нами було розроблено програму секційних занять з використанням засобів тайського боксу, яка спрямована на вирішення таких завдань:

1. Зміцнення здоров'я і сприяння гармонійному фізичному розвитку.
2. Підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
3. Навчання основам техніки тайського боксу, механіки пересувань, ударів і захистів.
4. Початкове навчання тактичним діям у бою.
5. Ознайомлення з теоретичними відомостями про тайський бокс.

6. Розвиток спеціальних здібностей і психічних якостей, що сприяють успішному оволодінню технікою і тактикою бою.

7. Формування навичок участі у змагальній діяльності.

8. Прищеплення тим, що займаються, стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Програма секційних занять складалась із таких розділів: теоретичний, практичний та контроль.

Теоретичний розділ передбачав надання студентам теоретичних відомостей про тайський бокс, особливості фізичного стану організму, знань про організацію самостійних занять фізичними вправами, основи контролю і самоконтролю реакції організму на фізичне навантаження.

До змісту практичного розділу програми входили:

– загальнофізична підготовка: вправи для розвитку витривалості, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, у тому числі рухливі ігри;

– підготовчі вправи, які сприяють оволодінню різноманітними техніко-тактичними прийомами;

– вправи для розвитку спеціальних рухових якостей: швидкісно-силових, силових, швидкісних і координаційних, у тому числі вправи на тренажерних пристроях;

– підвідні, основні вправи, які сприяють оволодінню технічними і тактичними прийомами;

– вправи з удосконалення техніко-тактичних прийомів бою в ускладнених умовах, у різних поєднаннях; вправи з освоєння варіантів тактичних схем бою у нападі та захисті;

– контрольні та навчально-тренувальні спаринги.

Контроль фізичного стану передбачав контрольні випробування з оцінки рівня фізичної підготовленості, функціональних показників.

Основна спрямованість занять – оздоровча. Планування секційних занять з тайського боксу розподілено на два періоди – підготовчий та основний. Підготовчий період тривав 2 місяці (вересень – жовтень 2016 р.), основний – 7 місяців (листопад 2016 р. – травень 2017 р.).

Метою підготовчого періоду є загальна фізична підготовка до навантажень, що застосовуються в основному періоді. На даному етапі занять було визначено вихідний рівень фізичного стану студентів з метою подальшої його корекції та здійснено розподіл юнаків на підгрупи залежно від рівня фізичного здоров'я. Результати констатувального експерименту зумовлюють вибір критерію фізичного здоров'я для розподілу студентів на відносно однорідні групи, оскільки цей показник є провідним у структурі фізичного стану обстежених юнаків. Відповідно до отриманих даних студенти експериментальної групи (ЕГ) були розподілені на три підгрупи – з низьким, нижчим за середній та середнім рівнем здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка). До підгрупи з низьким рівнем увійшло 13 юнаків, з нижчим за середній – 12, з середнім – 3. Усі юнаки відносилися до основної медичної групи та не мали медичних протипоказань до занять.

У підготовчому періоді ті, що займаються, почали розучувати основні положення тайбоксерів. До цього розділу підготовки входило вивчення бойового положення кулака, бойової стійки, пересувань, вивчення положень при захопленнях в клінчі, загальне поняття про бойові дистанції.

В основному періоді по мірі оволодіння технікою основних положень тайбоксерів здійснено перехід до вивчення прямих ударів рукою, ногою і захистів від них. На цьому етапі відпрацьовувалися також удари в спарингу з використанням захисних дій.

Для кожної підгрупи залежно від рівня фізичного здоров'я було підібрано навчальний матеріал та здійснювалося диференціювання фізичних навантажень на заняттях.

У тижневому циклі перші два заняття мали загальнофізичну та техніко-тактичну спрямованість, на них вивчалися базові рухи тайського боксу та розвивалися фізичні якості. Третє заняття будувалося за методом колового тренування та переважно було спрямовано на загальну та спеціальну фізичну підготовку, підвищення функціональних можливостей, закріплення раніше вивченого матеріалу.

Студенти контрольної групи (КГ) займалися загальною фізичною підготовкою з вивченням окремих елементів тхеквондо. У контрольній групі не було передбачено розподілу юнаків на підгрупи за рівнями фізичного стану.

Дані формувального експерименту свідчать, що у показниках фізичної підготовленості студентів відмічаються позитивні зміни (табл. 1).

В експериментальній групі значно покращився результат тесту на швидкість. До експерименту юнаки пробігали дистанцію 100 м за 14,43 с, а після експерименту – за 14,18 с ($p < 0,05$). І до, і після експерименту результат відповідає задовільній оцінці.

Середній результат тесту на витривалість збільшився на 156,43 м ($p < 0,05$). До експерименту результат 12-хвилинного бігу відповідав задовільній оцінці, а після експерименту був виконаний на "добре" – 2639,29 м.

Кистьова динамометрія у цій групі до експерименту складала 40 кг, а після експерименту – 44,71 кг ($p < 0,001$), що свідчить про достовірне збільшення сили м'язів кисті.

Також збільшився результат тестування швидкісно-силових здібностей. До експерименту студенти стрибнули у довжину на 210,39 см, а після експерименту – на 222,04 см ($p < 0,05$). До початку експерименту результат був незадовільний, а після – підвищився до задовільного.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показники	КГ (n=29)		ЕГ (n=28)	
	до	після	до	після
Біг 100 м, с	14,33 ± 0,59	14,17 ± 0,52	14,43 ± 0,51	14,18* ± 0,45
Біг 12 хв., м	2602,07 ± 219,74	2672,41 ± 192,35	2482,86 ± 265,02	2639,29* ± 311,49
Кистьова динамометрія, кг	41,21 ± 3,37	42,28 ± 3,10	40,00 ± 3,02	44,71** ± 2,28
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	38,97 ± 4,04	40,90* ± 2,62	38,29 ± 3,86	39,79 ± 3,29
Стрибок у довжину з місця, см	219,03 ± 22,49	222,90 ± 21,79	210,39 ± 18,87	222,04* ± 16,89
Човниковий біг 4×9 м, с	9,81 ± 0,52	9,67 ± 0,43	9,92 ± 0,54	9,70 ± 0,46
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	42,52 ± 5,47	45,07* ± 3,86	44,29 ± 5,42	45,96 ± 5,02
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	11,76 ± 2,99	13,10 ± 2,26	12,14 ± 3,54	14,21* ± 3,13

Примітки: * – статистично достовірна різниця між показниками при $p < 0,05$; ** – статистично достовірна різниця між показниками при $p < 0,001$.

Крім того, в ЕГ підвищився результат тесту на гнучкість. До експерименту юнаки виконували нахил тулуба вперед з положення сидячи на 12,14 см, а після – на 14,21 ($p < 0,05$), але середній показник відповідає задовільній оцінці і до, і наприкінці експерименту.

У тестах на силу м'язів плечового поясу та черевного пресу і спритності можна простежити покращення результатів, але вони достовірно не змінилися ($p > 0,05$).

У студентів контрольної групи відмічено покращення результатів тестів на силу. Так, згинання і розгинання рук в упорі лежачи студенти КГ до експерименту виконували 38,97 разів, а після – 40,90 ($p < 0,05$). Середній результат відповідає оцінці "добре". Піднімання тулуба в сід із положення лежачи до експерименту у юнаків складало 42,52 разів, а після – 45,07 разів ($p < 0,05$). До експерименту середній результат відповідав оцінці "задовільно", а після експерименту – оцінці "добре".

Отримані результати дослідження дають змогу говорити про можливість використання засобів тайського боксу для підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про збільшення інтересу студентської молоді до різних видів єдиноборств, зокрема тайського боксу. Визначення впливу засобів тайського боксу в системі секційних занять на фізичну підготовленість студентів представляє науковий інтерес.

2. З метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентів нами розроблено програму секційних занять з тайського боксу, яка складалась з теоретичного, практичного та контрольного розділів. Система планування занять складалась з двох періодів – підготовчого та основного. У підготовчому періоді було здійснено визначення вихідного рівня фізичного стану та розподіл юнаків на підгрупи залежно від отриманих результатів – з низьким, нижчим за середній та середнім рівнем за певним критерієм фізичного здоров'я. Залежно від рівня фізичного здоров'я було підібрано навчальний матеріал та здійснено диференціювання навантажень в основному періоді.

3. Результати дослідження фізичної підготовленості після завершення педагогічного експерименту свідчать про позитивний вплив засобів тайського боксу на фізичні якості юнаків. У студентів експериментальної групи покращилися показники тестів на швидкість, витривалість, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та сили м'язів кисті. У студентів контрольної групи, яка займалася загальною фізичною підготовкою, покращилися показники тестів на силу м'язів плечового поясу та черевного пресу.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу засобів тайського боксу на показники фізичного здоров'я студентів.

Використані джерела

1. Алхасов Д. С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ). Теория и практика физической культуры. 2007. № 1. С. 44–46.
2. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006 – 2026 гг.). Здоровье для всех. 2010. № 1. С. 45–50.

3. Баранов Д. В. Единоборства в системі фізического виховання студентів. *Веснік Мазырськага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна*. 2008. № 4 (21). С. 97–104.
4. Голованов В. Ю. Методика и организация занятий по таэквон-до в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов: дис. ... канд. пед. наук, 13.00.04. М., 2006. 149 с.
5. Долганов О. В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тюмень, 2006. 177 с.
6. Кошелева Е., Турчанников Н. Организационно-методические условия совершенствования системы физического воспитания студентов. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 98–103.
7. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
8. Крыловский О. В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 1. С. 66–69.
9. Малинський І. Й., Колос М. А., Яременко В. В., Шандригось В. І. Застосування елементів единоборств у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2011. № 5. С. 121–123.
10. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2009. Випуск 14. С. 156–161.
11. Орлов О. Особливості формування фізичних здібностей студентів вищих навчальних закладів у практиці занять бойовим мистецтвом ушу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 129–135.
12. Шилько В. Г., Капилевич Л. В. О результатах мониторинга системы физического воспитания в вузах Сибирского федерального округа. *Вестник Томского государственного университета*. 2012. № 355. С. 140–143.
13. Cox J. C. Traditional Asian martial arts training: a review. *Quest*. 1993. V. 45. P. 366–388.
14. Vertonghen J., Theeboom M. The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practise Among Youth: A Review. *Journal of Sport Science & Medicine*. 2010. V. 9 (4). P. 528–537.

Chuyko O. O., Vlasyuk O. O., Kunitsa O. P.

PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS AGED 17-19 YEARS UNDER THE INFLUENCE OF CLASSES IN THAI BOXING

The purpose of the article was to determine the impact of Thai boxing on the physical preparedness of 17–19 years old students.

The study involved students 17–19 years old, who are trained in the State Institution of Higher Education "Pridneprovsk State Academy of Civil Engineering and Architecture".

This article presents a substantiation of the program of sectional classes using Thai boxing, which is aimed at increasing the level of physical condition of students.

The program includes theoretical, practical and control sections. Theoretical section provides for students theoretical information about Thai boxing, features of the physical state of the body, control and self-control when exercising.

In the practical section are: general and special physical training, preparatory, leading and basic exercises for mastering the technical and tactical actions of the Thai boxing.

The control section provides for control tests of physical preparedness and functional state.

The system of planning classes included two periods: preparatory and basic. The duration of the preparatory period was 2 months, the main one is 7. In the preparatory period, the initial level of physical condition was assessed and the students were divided into subgroups depending on the results obtained. The criterion of physical health was chosen as the leading criterion of the distribution. The distribution was carried out on subgroups with low, below average and average level of health. Depending on the level of health, the selection of educational material and the differentiation of physical loads in the main study period were carried out.

The results of the pedagogical experiment prove the positive impact of Thai boxing on the development of the students' physical qualities. Young men have improved physical fitness in tests for speed, endurance, speed-strength, flexibility and strength of the muscles of the hand.

Thus, we can talk about the possibility of using Thai boxing means in the system of sectional classes for the development and improvement of the physical qualities of students.

Key words: *students, physical readiness, Thai boxing, program, sectional classes.*

Стаття надійшла до редакції 05.03.2018 р.