

Міністерство освіти і науки України

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**ЧУЙКО ОЛЕКСАНДР ОЛЕКСАНДРОВИЧ**

УДК 796.8+378:371.71-057.87-044.3

**КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ 17-19 РОКІВ  
ЗАСОБАМИ ТАЙСЬКОГО БОКСУ У СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання  
різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Дніпро – 2019

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Власюк Олена Олександрівна**, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, доцент кафедри гімнастики.

**Офіційні опоненти:** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Окопний Андрій Михайлович**, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, доцент кафедри педагогіки та психології.

Захист відбудеться «07» червня 2019 р. о 12 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розісланий «03» травня 2019 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



О.О. Мітова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** В Україні сьогодні досить гостро стоїть проблема погіршення рівня фізичного стану студентської молоді. Умови та організація навчального процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти не в повній мірі можуть забезпечити високий рівень здоров'я студентів та задовольнити їх потреби у руховій активності. Студенти відмічають, що у програмах з фізичного виховання ЗВО майже не представлені види рухової активності, що викликають їх інтерес (Є.А. Захаріна, 2008; Л.С. Луценко, А.В. Сутула, В.В. Шутєєв, Н.П. Батєєва, Д.Р. Мельнічук, 2014; Н.Л. Корж, 2017). Це вказує на необхідність урахування інтересів студентів у процесі фізичного виховання (Д.В. Бойко, 2012; Р.Л. Петрина, В.В. Стадник, А.М. Окопний, 2013; О.М. Ольховий, 2014; Н.В. Москаленко, О.О. Кошелева, 2017).

Науковці постійно працюють над пошуком нових підходів до організації фізичного виховання та корекції фізичного стану студентської молоді (Н.В. Глущенко, 2011; С.В. Погодіна, С.В. Лисконог, В.В. Бридко, 2014; Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, 2016; П. Маринчук, 2017 та ін.). Згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки України щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти запропоновано чотири базові моделі для вирішення проблеми викладання дисципліни «Фізичне виховання» на належному рівні (секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна).

Одним із підходів, що може задовольнити мотиваційні пріоритети студентів до рухової активності, є створення програм секційних занять з урахуванням рівня фізичного стану студентів. Ученими доведено переваги організації секційних занять з різних видів спорту в закладах вищої освіти для підвищення рівня фізичного стану студентів. В.Ю. Головановим (2006) запропоновано використання засобів таеквондо у позанавчальних заняттях з фізичного виховання. Д.Л. Орен (2009) рекомендував засоби спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі для підвищення рівня здоров'я студентів. В.А. Темченком, Р.Р. Сіренко (2010) поєднано різні навчальні цикли для організації секційних занять – циклічні види спорту, єдиноборства, фітнес. А.В. Попрошаєв, В.С. Мунтян (2011) вказують на необхідність урахування інтересу та бажання студентів займатися тим чи іншим видом спорту, а також на наявність матеріально-технічного та кадрового забезпечення при організації секційних занять студентів. І.А. Чередниченко, О.В. Соколова, М.В. Маліков (2016) довели позитивний вплив комплексного використання спортивних ігор на показники фізичної підготовленості студентів тощо.

Сьогодні одним із найбільш популярних видів спорту є тайський бокс, який перебуває на стадії інтенсивного розвитку у всьому світі. У сучасних публікаціях висвітлено історичні аспекти розвитку тайського боксу (А.В. Цинис, 2014), філософія цього виду бойового єдиноборства (О.Л. Артеменко та ін., 2001; Р.В. Бирюков, 2009; А.В. Цинис, 2014), особливості підготовки спортсменів у тайському боксі (Б.П. Хамаганов, 2004; А.В. Цинис, 2012; К. Письменний, 2015), а також узагальнено відповідні порівняння переваг видів і шкіл єдиноборств між собою (А.Є. Тарас, 2003). Багатогранний вплив тайського боксу на організм тих,

хто займається, обумовлює актуальність дослідження в напрямку використання цього виду спорту як засобу корекції фізичного стану студентів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2011 – 2015 рр. за темою 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U001169), згідно з тематичним планом Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. за темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003010).

Внесок автора полягає в аналізі сучасних наукових поглядів на систему фізичного виховання студентської молоді, у вивченні показників фізичного стану студентів 17 – 19 років, створенні, впровадженні та експериментальній перевірці програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу у секційних заняттях студентів для корекції їх фізичного стану.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати програму секційних занять тайським боксом для корекції фізичного стану студентів 17 – 19 років з різним рівнем фізичного здоров'я.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз та визначити проблему сучасного стану фізичного виховання в закладах вищої освіти.
2. Дослідити рівень фізичного стану та пріоритетні мотиви студентів 17 – 19 років до занять різними видами рухової активності.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати структуру та зміст програми секційних занять з тайського боксу для студентів 17 – 19 років з різним рівнем фізичного здоров'я для корекції фізичного стану.
4. Визначити ефективність застосування експериментальної програми з тайського боксу для корекції фізичного стану студентів.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів.

**Предмет дослідження** – вплив програми секційних занять з пріоритетним використанням засобів тайського боксу на фізичний стан студентів 17 – 19 років.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою узагальнення досвіду фахівців, які займаються вивченням системи організації фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО), сучасних підходів до корекції фізичного стану студентів, особливостей використання тайського боксу як ефективного засобу підвищення фізичного стану. Педагогічне спостереження проводилося для вивчення умов організації секційних занять з тайського боксу зі студентами ЗВО, ставлення студентської молоді до занять, візуального спостереження реакції організму студентів на фізичні навантаження. Анкетування юнаків дозволило визначити спортивні інтереси та уподобання, основні мотиви до занять фізичними вправами у навчальний та позанавчальний час. Антропометричні методи дослідження застосовувалися для оцінки показників фізичного розвитку обстежених – довжини тіла, маси тіла, ОГК, індекс маси тіла. Фізіологічні методи дозволили визначити стан функціональних показників серцево-судинної (ЧСС, АТ,

індекс Руф'є, ортостатична проба, індекс фізичного стану) та дихальної (ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генча, індекс Скібінського) систем організму. Педагогічне тестування було проведено для визначення рівня розвитку фізичних якостей – швидкості (біг 100 м), витривалості (біг 12 хв.), сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хв.), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця), спритності (човниковий біг 4×9 м), гнучкості (нахил з положення сидячи). Оцінка фізичної підготовленості методом індексів за методикою Т.Ю. Круцевич дозволила визначити співвідношення рівнів фізичної підготовленості юнаків. Експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, Р.Г. Науменко використовувалась для визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ). Констатувальний педагогічний експеримент передбачав визначення вихідного рівня фізичного стану студентів. Динаміка змін показників фізичного стану під впливом засобів тайського боксу визначалася у формульованому педагогічному експерименті. Експериментальний матеріал опрацьовано з використанням методів математичної статистики на персональному комп'ютері за допомогою пакету стандартних програм (Excel 2007, Statistika 6.0).

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що:

- вперше: експериментально обґрунтовано програму секційних занять з використанням засобів тайського боксу для студентів 17-19 років з різним рівнем фізичного здоров'я для корекції фізичного стану, яка містить мету, завдання, принципи, систему планування, зміст компонентів та критерії ефективності;

- визначено структуру та зміст занять, параметри фізичного навантаження у секційних заняттях з використанням засобів тайського боксу для студентів з різним рівнем фізичного здоров'я на основі диференційованого підходу;

- визначено цілеспрямований вплив занять з використанням засобів тайського боксу для розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей (вибухової та швидкісної сили, швидкісної та силової витривалості, швидкості простої та складної реакції, координаційних здібностей);

- доповнено дані про стан фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, пріоритетні мотиви студентів до занять видами спорту; про організацію фізичного виховання в закладах вищої освіти та особливості використання тайського боксу у секційних заняттях;

- розширено уявлення про факторну структуру фізичного стану студентів 17 – 19 років та раціональне співвідношення засобів цілеспрямованого впливу на функціональні показники, розвиток фізичних якостей та фізичне здоров'я юнаків;

- дістали подальшого розвитку наукові дані щодо особливостей застосування критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів для корекції фізичного стану.

**Практична значущість** полягає у розробці та впровадженні програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу для студентів 17 – 19 років з різним рівнем здоров'я з метою корекції фізичного стану.

Результати дослідження впроваджено у навчально-тренувальний процес кафедри фізичного виховання та спорту Придніпровської державної академії будівництва та архітектури, у навчальний процес Хмельницького національного університету, зокрема у процес викладання дисципліни «Теорія і методика

фізичного виховання в закладах вищої освіти», у навчальний процес Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання в закладах вищої освіти», що підтверджують відповідні акти впровадження.

**Особистий внесок здобувача** у спільних публікаціях полягає у виборі проблеми дослідження, обґрунтуванні її актуальності, організації та проведенні експериментальної частини дослідження, обробці, аналізі та інтерпретації результатів, формулюванні висновків.

**Апробація матеріалів дисертації.** Результати дослідження було представлено у доповідях на XI, XII Міжнародних науково-практичних конференціях «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Дніпро, 2016, 2017 рр.), на X та XI Міжнародних наукових конференціях молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (м. Київ, 2017, 2018 рр.), на I Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я» (м. Черкаси, 2015 р.), на IV Міжнародній (заочній) науково-практичній конференції з елементами школи для молодих учених «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» (м. Чернігів, 2018 р.), на конференціях «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (м. Дніпро, 2016, 2017, 2018 рр.).

**Публікації.** За темою дисертації опубліковано 9 наукових праць, серед яких 5 статей у фахових виданнях України, з них 4 входять до міжнародних наукометричних баз та 3 статті апробаційного характеру.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури та чотирьох додатків. Дисертація викладена на 246 сторінках, містить 30 таблиць, 16 рисунків. Список використаної літератури налічує 247 найменувань.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У *вступі* обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання і методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичну значущість роботи й особистий внесок автора в опублікованих у співавторстві наукових працях; відображено апробацію результатів дослідження та кількість публікацій за темою дисертації.

У *першому розділі* «Сучасний стан системи фізичного виховання студентів» подано аналіз наукової літератури з теми дисертації, дана загальна характеристика проблем організації фізичного виховання в закладах вищої освіти, розглянуто інноваційні підходи до корекції фізичного стану студентської молоді та надано загальну характеристику тайського боксу як засобу єдиноборств, що може бути використаний у секційних заняттях зі студентами.

Фахівці відмічають стрімке зниження показників фізичного стану студентів – фізичної підготовленості, здоров'я, функціональних показників. За даними науковців, більше 80% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а 50% – недостатню фізичну підготовленість (Г.П. Грибан Т.Г. Кутек, 2010; Б.В. Дзюла, 2013; О.І. Підлужняк, О.А. Колос, А.А. Чхань, 2015; Н.В. Москаленко, В.В. Пічурін, 2017).

Способи розв'язання окреслених проблем полягають у проведенні постійного моніторингу стану здоров'я студентської молоді, збільшенні рухової активності студентів за рахунок відвідування спортивних секцій при ЗВО, виконання самостійних практичних завдань із фізичного виховання, у забезпеченні й переобладнанні приміщень для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності з максимальним використанням матеріально-технічної бази закладів, розробці допоміжної навчально-методичної літератури для підвищення рівня знань та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Експериментальні дані багатьох вчених (Г.В. Власов, 2011; Т.Ю. Круцевич, О.О. Біліченко, 2012; R.M. Stasiuk, 2014; В.М. Гринько, 2015; О.В. Шиян, В.М. Шиян, Є.О. Сवादковська, 2016) підтверджують, що підвищення ефективності занять фізичним вихованням відбувається з урахуванням зацікавленості студентів у певному виді спортивної діяльності. А реалізація мотиваційних пріоритетів можлива, більшою мірою, у секційних формах роботи.

Одним із видів спорту, що стрімко набуває популярності, є тайський бокс. Поширеність тайського боксу пояснюється ще й тим, що він має велике військово-прикладне значення. За даними вчених (А.В. Цинис, 2012; С.І. Заяшников, 2016), цей вид єдиноборств має різнобічний вплив на організм тих, хто займається – сприяє покращенню функціональних можливостей, розвитку загальних та спеціальних фізичних і психічних якостей. Тому використання спеціально підібраних засобів тайського боксу для корекції показників фізичного стану студентів є актуальним й обумовило вибір теми дослідження.

У *другому розділі «Методи та організація дослідження»* представлено опис методів, які використовувалися при проведенні дослідження відповідно до його мети, завдань, об'єкту, предмету. Наведено також опис етапів організації та проведення дослідження.

Для вирішення завдань дослідження було використано комплекс методів: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, антропометричні та фізіологічні методи дослідження, педагогічне тестування, експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, Р.Г. Науменко, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Науково-дослідна робота проводилась у три етапи з листопада 2015 р. до травня 2018 р.

Перший етап (2015 – 2016 рр.) було присвячено теоретичному вивченню та аналізу літературних джерел з досліджуваної проблеми. На цьому етапі обґрунтовано мету, сформульовано завдання, підібрано відповідні методи дослідження, розроблено програму експерименту. На даному етапі проведено констатувальний експеримент для визначення фізичного стану студентів за показниками фізичної підготовленості, соматичного здоров'я, функціональними показниками. 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». У констатувальному експерименті брали участь 77 юнаків-студентів.

На другому етапі (2016 – 2017 рр.) було обґрунтовано програму секційних занять з використанням засобів тайського боксу для студентів та проведено формувальний педагогічний експеримент для визначення ефективності впливу засобів тайського боксу на фізичний стан студентів 17 – 19 років з різними рівнями фізичного здоров'я.

Студенти були розподілені на експериментальну (n=28) та контрольну (n=29) групи. Кратність занять для обох груп була ідентичною – три рази на тиждень по 80 хвилин. Експериментальній групі (ЕГ) було запропоновано програму секційних занять з використанням тайського боксу, контрольній (КГ) – загальну фізичну підготовку з вивченням елементів тхеквондо.

Студенти ЕГ всередині групи розподілялися за рівнями фізичного здоров'я на підгрупи з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями для диференціювання змісту та інтенсивності фізичного навантаження на заняттях і корекції показників фізичного стану. До складу експериментальної групи увійшло 13 юнаків із низьким рівнем фізичного здоров'я, 12 – із нижчим за середній та 3 – із середнім рівнем. Для студентів КГ розподіл за рівнями фізичного здоров'я не був передбачений. Тривалість експерименту склала один навчальний рік – з вересня 2016 по травень 2017 року.

На третьому етапі (2018 р.) проведено статистичну обробку отриманих даних, аналіз, узагальнення та обговорення результатів дослідження, сформульовано висновки, здійснено оформлення дисертаційної роботи.

У *третьому розділі «Особливості фізичного стану студентів 17 – 19 років»* надано результати констатувального етапу експерименту, що полягав у визначенні основних мотивів студентів до занять фізичною культурою і спортом, а також показників фізичного стану юнаків.

Серед основних мотивів відвідування занять з дисципліни «Фізичне виховання» студенти зазначили: покращення функціонального стану організму (54,5%), оволодіння новими руховими вміннями та навичками (42,8%), розвиток фізичних якостей (38,9%), покращення здоров'я (36,4%), отримання заліку (25,9%). Результати опитування свідчать, що лише 35,1% юнаків займаються у спортивних секціях; 19,5% – займаються самостійно; 28,5% – обмежуються тільки обов'язковими заняттями з фізичного виховання в ЗВО, а 16,9% – практично не займаються фізичними вправами. Найпопулярнішими видами спорту серед тих, хто займається, є футбол (20,8%), загальна фізична підготовка (19,5%), бокс (7,8%), атлетична гімнастика (6,5%).

Серед респондентів 88,3% виявили бажання займатися фізичними вправами у позанавчальний час. Видами рухової активності, що викликають інтерес у студентів є: єдиноборства (52%), силові види спорту (44,1%), спортивні ігри (32,5%), легка атлетика, туризм, спортивне орієнтування (24,7%), заняття у воді (9,1%), різновиди гімнастики (6,5%). Оскільки більшість студентів цікавляться єдиноборствами, нами було запропоновано обрати конкретний напрямок єдиноборств для занять у позанавчальний час. Більшість опитаних обрали тайський бокс (50%).

Результати оцінки компонентів фізичного стану свідчать про відповідність показників ЧСС, довжини, маси тіла, окружності грудної клітки віковій нормі.



Низькі показники ЖЄЛ виявлені у 61% юнаків, середній показник фактичної ЖЄЛ на 32% нижче належної і складала 3697,14 мл. Індекс Скібінського дорівнює 22,47 ум.од., що є задовільним, але визначено 59,7% студентів з дуже поганими і незадовільними показниками. Індекс Руф'є є задовільним і склав в середньому 10,49 ум.од, при цьому більшість юнаків (63,6%) мали погані та задовільні показники.

Найбільша кількість юнаків мали низький (45,45%) та нижчий за середній (48,05%) рівні фізичного здоров'я, 6,5% мали середній рівень за методикою Г.Л. Апанасенка, Р.Г. Науменко, тобто більшість студентів знаходились за межею безпечного рівня здоров'я.

Бальна оцінка фізичної підготовленості показала низький та нижчий за середній рівні у тестах на силу, швидко-силові здібності, гнучкість, спритність (рис. 1).

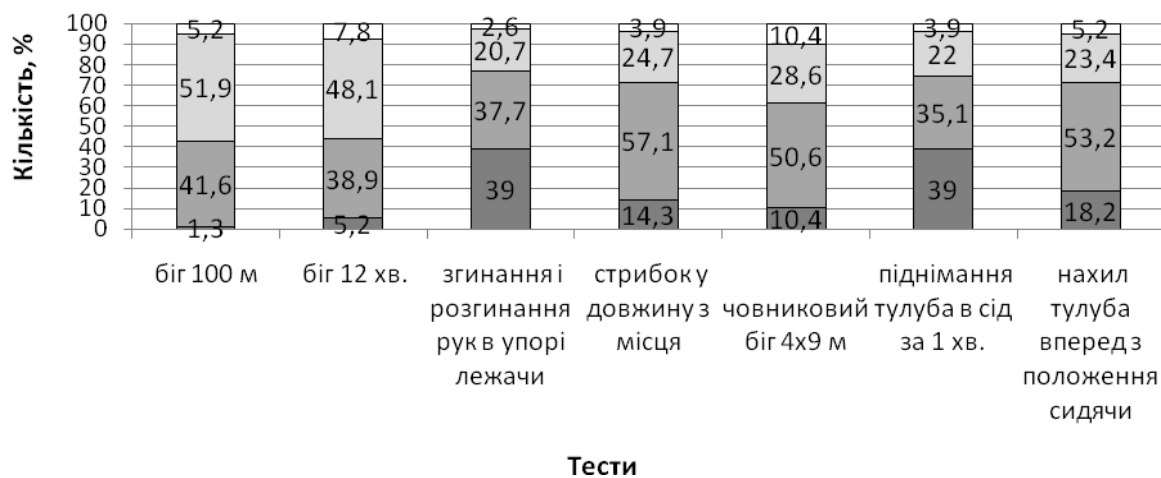


Рис. 1. Бальна оцінка фізичної підготовленості студентів (n=77), %:

■ – 2 бали, ■ – 3 бали, ■ – 4 бали, □ – 5 балів.

Визначення рівня фізичної підготовленості за індексами (за Т.Ю. Круцевич) дозволило встановити, що найбільша кількість юнаків (74,03%) мали середній рівень, 12,98% – нижчий за середній, 11,7% – вищий за середній, 1,29% – низький рівень.

Факторний аналіз структури фізичного стану студентів свідчить, що провідним компонентом є фізичне здоров'я. Нами виділено 7 факторів, які мають безпосередній вплив на фізичний стан юнаків. До першого фактору (18,49% загальної дисперсії) увійшли показники: маса тіла (-0,8943), індекс маси тіла (-0,8793), життєвий (0,8239) та масо-зростовий (-0,9446) індекси, загальна сума балів за експрес-оцінкою соматичного здоров'я (0,8297). Цей фактор можна трактувати як фізичне здоров'я, оскільки більшість показників, виділених у даному факторі, лежать в основі розрахунку фізичного здоров'я.

Другий фактор (14,88%) має найбільшу дисперсійну вагу за показниками артеріального тиску – систолічного (0,7963), діастолічного (0,7744), розрахунку середнього АТ (0,8550). Цей фактор трактується як функціональний стан серцево-судинної системи. Третій фактор (12,29%) інтерпретується як швидко-силові

здібності, оскільки в ньому виділено такі перемінні, як стрибок у довжину з місця (0,9285) та швидкісно-силовий індекс (0,9250). Четвертий фактор (9,73%) доводить вплив функціонального стану дихальної системи на фізичний стан юнаків, оскільки тут виділено показники проби Штанге (0,8151) та індексу Скібінського (0,8737). П'ятий фактор (8,09%) виділяє найбільше факторне навантаження за показниками ЧСС (0,8906), індексів Руф'є (-0,8374), фізичного стану (-0,8546) та Робінсона (0,8327). Даний фактор можна означити як фізичну роботоздатність. Шостий фактор (6,61%) об'єднує в собі показники довжини тіла (0,7937), ОГК (0,7253), бігу 100 м (0,7499), швидкісного індексу (-0,8351) та характеризується як швидкісні здібності. У сьомому факторі (6,45%) виділено показники кистьової динамометрії (0,8370) та піднімання тулуба в сід за 1 хв. (0,7558). Цей фактор інтерпретується як сила.

Отримані результати показали, що рівень фізичного здоров'я може бути провідним критерієм диференціації студентів для занять фізичними вправами. Структура фізичного стану студентів з різним рівнем фізичного здоров'я має спільні ознаки у студентів з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями, при цьому визначений різний за питомою вагою вклад факторів у загальну дисперсію. Дане положення дозволило розрахувати раціональне співвідношення засобів загальної та спеціальної спрямованості для використання у процесі занять шляхом визначення парціального внеску кожного фактора у загальну дисперсію, беручи загальну дисперсію вибірки за 100%.

Отримані результати констатувального експерименту були підставою для розробки програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу для студентів 17 – 19 років.

**У четвертому розділі «Обґрунтування програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу для корекції фізичного стану студентів»** представлено структуру та зміст розробленої програми секційних занять з тайського боксу.

Результати констатувального етапу педагогічного експерименту довели необхідність покращення показників функціонування серцево-судинної, дихальної систем, підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я студентів. Враховуючи інтерес юнаків до тайського боксу та основні мотиви занять фізичними вправами, нами розроблено програму секційних занять з використанням засобів тайського боксу для студентів, які мають різний рівень фізичного здоров'я.

Метою даної програми була корекція фізичного стану студентів з різними рівнями фізичного здоров'я. Програма секційних занять включала в себе: мету, завдання, принципи, систему планування, компоненти та критерії ефективності: підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, покращення функціональних показників; оволодіння техніко-тактичними елементами тайського боксу, стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури і спорту (рис. 2).

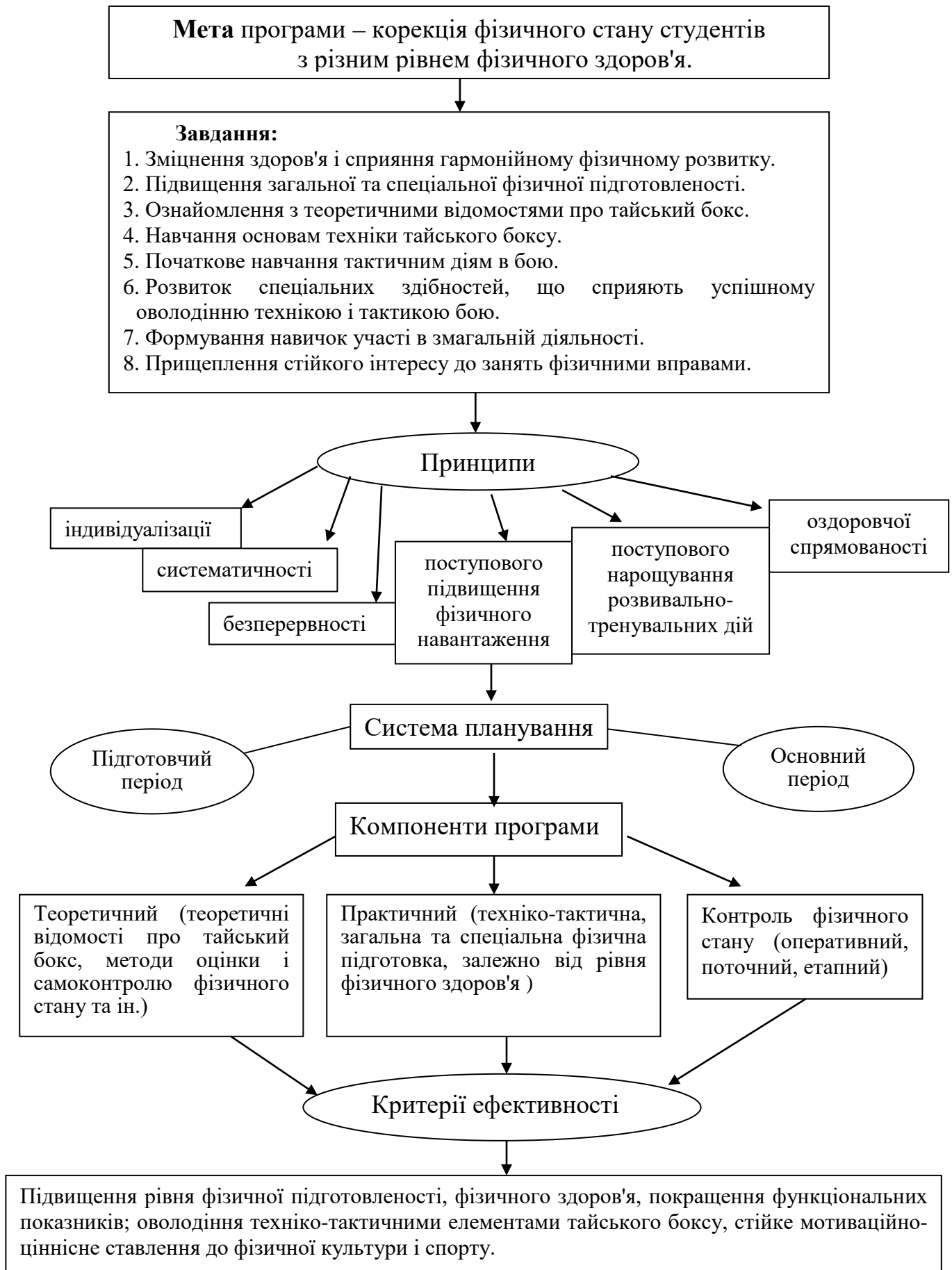


Рис. 2. Структура програми секційних занять з тайського боксу

У плануванні занять були передбачені підготовчий та основний періоди. У підготовчому періоді, який тривав 2 місяці, було визначено вихідний рівень фізичного стану студентів та здійснено розподіл юнаків на три підгрупи за критерієм рівня фізичного здоров'я – з низьким, нижчим за середній, середнім. Основний період тривалістю 7 місяців був спрямований на опанування техніко-тактичними діями тайського боксу, загальну та спеціальну фізичну підготовку, корекцію показників фізичного стану студентів з різним рівнем фізичного здоров'я.

Корекція фізичного стану здійснювалась за рахунок варіювання навантажень, в залежності від показників фізичної підготовленості, функціонального стану та рівня фізичного здоров'я. Інтенсивність навантажень планувалася диференційовано для кожної підгрупи рівня фізичного здоров'я.

Програма секційних занять з використанням засобів тайського боксу мала 3 розділи: теоретичний, практичний, система контролю.

У теоретичному розділі передбачено вивчення студентами особливостей тайського боксу, основ контролю та самоконтролю фізичного стану при заняттях фізичними вправами, організації самостійних занять фізичними вправами.

Практичний розділ був спрямований на техніко-тактичну, загальну та спеціальну фізичну підготовку, корекцію показників фізичного стану спеціально підібраними засобами тайського боксу. Залежно від спрямованості корекційних дій та складності елементів тайського боксу, було підібрано зміст навчального матеріалу для студентів з різним рівнем фізичного здоров'я.

Для студентів з низьким РФЗ було запропоновано вивчення та використання на заняттях простих за координаційною складністю техніко-тактичних елементів тайського боксу, спрямованих на розвиток фізичних якостей у такому співвідношенні: витривалість (загальна, швидкісна, силова) – 35 – 36% від загальної кількості вправ (умовно-вільні бої з підвищенням кількості раундів до двох, вправи зі зняттям, прискорення темпу, збільшення потужності та швидкості при роботі з мішком, нетривалий бій з тінню), швидкісно-силові – 13% (бічні удари кулаками, ногою, удар-поштовх зверху, прямі удари коліном та інші), сила – 10 – 11% (поштовхи ногами, удари ліктем знизу, прямі удари ліктями), гнучкість – 8 – 9% (прямі, бокові удари колінами; прямі, бокові удари ногами), швидкість (простої та складної реакції) – 7 – 8% (імітаційні вправи, вправи за сигналом, за завданням викладача, підвищення темпу бою, перехід від захисних до атакуючих дій), координаційні здібності – 6 – 7% (різновиди бойової стійки, варіації переміщень, діагональні удари коліном, ухил, захвати шиї, поєднання прийомів в атакуючих діях тайбоксерів, захисти і відходи від захоплень тощо).

Відповідно до зростання рівня фізичного здоров'я студенти вивчали більш складні елементи. Для студентів з нижчим за середній РФЗ співвідношення засобів фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей складало: витривалість – 31 – 32% (зміст вправ не відрізнявся від програми занять для студентів з низьким РФЗ), але відбувалося збільшення інтенсивності, тривалості вправ, скорочення інтервалів відпочинку тощо, сила – 31% (до вправ попереднього рівня додавалися удари колінами в стрибку, кидки), координаційні здібності – 12 – 13% (удари кулаком з розворотом, діагональні удари ногою, рубаючі удари ліктями, ухил,

нирок, чергове поєднання атакуючих та захисних дій), швидкісно-силові – 9 – 10% (удари колінами знизу, бічний удар ліктем, удари ліктем зверху, обхвати грудей, тулуба, діагональні удари ліктями, збільшення кількості раундів при роботі на боксерському мішку), швидкість – 7 – 8% (вправи за сигналом, завданням викладача, блок, підставка або захист переміщенням, прямий удар ногою, прямий удар кулаком, серії з 3 – 4 повторних ударів).

Студенти з середнім РФЗ вивчали найбільш складні з запропонованих техніко-тактичних елементів, спрямованих на розвиток фізичних якостей у такому співвідношенні: сила, швидкість – 34% (удари колінами в стрибку, кругові удари колінами, кидки, підвищення темпу бою, перехід від захисних до атакуючих дій за сигналом, серії з 3-4 подвійних ударів), координація – 28% (удари ногою з розворотом, удари ліктем з розворотом, захисти і відходи від захоплень, одночасне поєднання атакуючих та захисних дій), витривалість, швидкісно-силові – 22% (захвати ніг, збільшення тривалості роботи, кількості підходів у бої з тінню, збільшення кількості раундів при роботі на мішку, скорочення інтервалів відпочинку), вправи для покращення функціональних показників дихальної системи та розвитку гнучкості – 16% (зменшення тривалості раундів із збільшенням інтенсивності, поділ раундів на інтервали інтенсивної роботи і активного відпочинку, часта зміна супротивника в раунді, в занятті тощо).

Система контролю передбачала здійснення оперативного та поточного контролю фізичного стану і реакції організму на навантаження.

Інтенсивність навантаження залежала від рівня здоров'я юнаків. Для студентів у віці 17 – 19 років, які мають низький та нижчий за середній рівень фізичного стану, рекомендуються невеликі тренувальні навантаження з інтенсивністю 40 – 50 % від МСК, ЧСС складала 128 – 135 уд.·хв.<sup>-1</sup>. При середньому рівні фізичного стану інтенсивність фізичних навантажень повинна складати 50 – 60% від МСК, тренувальний пульс – 135 – 140 уд.·хв.<sup>-1</sup>.

Студенти контрольної групи (n=29) займалися загальною фізичною підготовкою з вивченням окремих елементів тхеквондо. Програма занять розроблена викладачами кафедри фізичного виховання і спорту Придніпровської державної академії будівництва та архітектури. Секційні заняття проводилися тричі на тиждень по 80 хв. з вересня 2016 року по травень 2017 року. В контрольній групі не було передбачено розподілу юнаків на підгрупи за рівнем фізичного стану.

Ефективність програми секційних занять тайським боксом доведена експериментальним шляхом. У студентів ЕГ достовірно покращилися показники функціонального стану дихальної системи – ЖЄЛ ( $p < 0,05$ ) та індексу Скібінського ( $p < 0,01$ ). Відмічено значне покращення фізичної роботоздатності ( $p < 0,001$ ), ЧСС ( $p < 0,05$ ) та показника ортостатичної проби ( $p < 0,001$ ). У КГ виявлено достовірне збільшення ЖЄЛ ( $p < 0,05$ ), індексу Скібінського ( $p < 0,001$ ) (табл. 1).

Після експерименту виявлено зменшення кількості студентів ЕГ з низьким рівнем соматичного здоров'я (на 32,14%), збільшення – з середнім (на 17,86%) та вищим за середній (на 7,14%) (рис. 3). У КГ зміни були незначні.

**Морфофункціональні показники студентів досліджуваних груп до та після експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

Показники	КГ (n=29)		ЕГ (n=28)	
	до	після	до	після
Довжина тіла, см	176,38 ± 4,58	176,80 ± 4,43	176,79 ± 3,80	176,91 ± 3,49
Маса тіла, кг	72,69 ± 5,34	72,97 ± 4,76	72,75 ± 5,82	72,92 ± 5,17
ОГК, см	85,93 ± 3,54	87,00 ± 3,24	85,54 ± 2,71	86,11 ± 2,64
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	23,38 ± 1,65	23,60 ± 1,55	23,27 ± 1,67	23,34 ± 1,40
ЧСС <sub>спок.</sub> , уд.·хв. <sup>-1</sup>	74,28 ± 2,97	72,03 ± 2,71	74,82 ± 3,42	69,29* ± 2,66
АТ <sub>сист.</sub> , мм рт.ст.	115,59 ± 5,08	116,86 ± 3,27	115,32 ± 5,41	116,68 ± 2,12
АТ <sub>діаст.</sub> , мм рт.ст.	67,14 ± 3,40	68,00 ± 2,80	66,86 ± 3,19	67,89 ± 1,82
ЖЄЛ, мл	3727,59 ± 175,94	3834,48* ± 175,73	3598,21 ± 197,27	3793,57* ± 183,05
Проба Штанге, с	44,97 ± 2,87	46,17 ± 2,59	45,89 ± 3,71	47,18 ± 3,53
Проба Генча, с	25,41 ± 2,91	26,72 ± 2,49	26,00 ± 4,13	27,75 ± 4,16
Індекс Скібінського, ум.од.	24,58 ± 2,00	26,43*** ± 1,83	24,10 ± 3,05	26,67** ± 2,87
Індекс Руф'є, ум.од.	10,92 ± 2,76	9,77 ± 1,73	10,76 ± 2,28	8,76*** ± 1,23
Ортоstaticна проба, уд.·хв. <sup>-1</sup>	8,66 ± 2,52	8,00 ± 1,70	9,32 ± 2,14	7,61*** ± 1,14
ІФС, ум.од.	0,760 ± 0,04	0,760 ± 0,03	0,760 ± 0,04	0,760 ± 0,03

Примітки: \* – статистично достовірна різниця між показниками при  $p < 0,05$ ; \*\* – при  $p < 0,01$ ; \*\*\* – при  $p < 0,001$ .

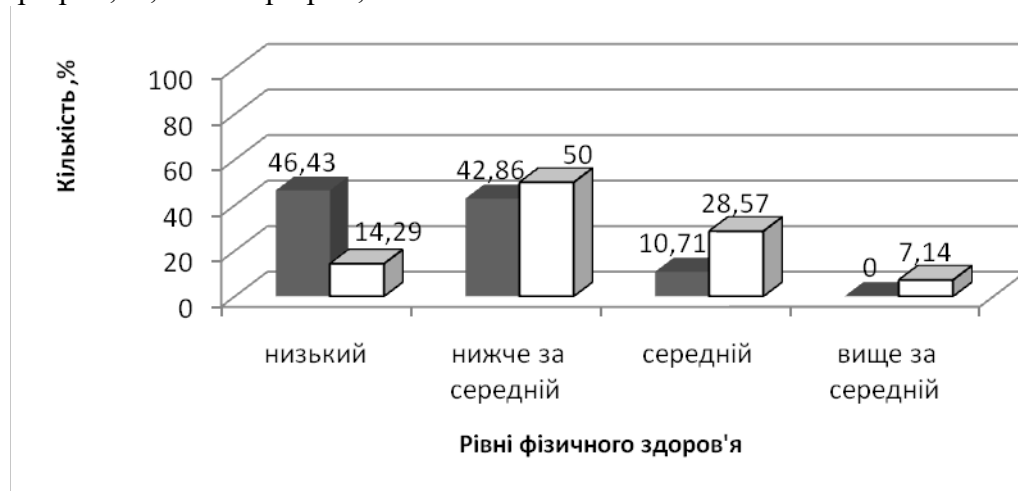


Рис. 3. Відсотковий розподіл студентів експериментальної групи за рівнями фізичного здоров'я (n=28) за методикою Г.Л. Апанасенка, Р.Г. Науменко до та після експерименту, %: ■ – до експерименту; □ – після експерименту

У тестах з фізичної підготовленості студентів ЕГ відмічено достовірне покращення показників швидкості, витривалості, сили, швидко-силових здібностей, спритності, гнучкості ( $p < 0,05$ ), сили м'язів кисті ( $p < 0,001$ ), а також силового ( $p < 0,001$ ) і швидко-силового індексів ( $p < 0,05$ ). У студентів КГ виявлений приріст результатів тестів на силу ( $p < 0,05$ ) (табл. 2).

Оцінка рівня фізичної підготовленості за індексами (за Т.Ю. Круцевич) показала збільшення кількості юнаків з вищим за середній (на 17,86%) та високим (на 3,57%) рівнями.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту ( $\bar{x} \pm S$ )**

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	2582,86 ± 215,02	2729,29* ± 211,49
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	37,29 ± 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	9,60* ± 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  $p < 0,001$

Нами проведено порівняльний аналіз показників фізичного стану студентів з різним рівнем фізичного здоров'я до та після експерименту. Студентів, які мають нижчий за середній та середній рівні фізичного здоров'я, ми об'єднали в спільну групу.

У підгрупі юнаків з низьким РФЗ достовірно збільшилися показники ЖЄЛ з 3529,23 мл до 3696,15 мл, індекс Скібінського з 23,21 до 25,73 ум.од., зменшилися ЧСС у стані спокою з 74,23 уд.·хв.<sup>-1</sup> до 70,46 уд.·хв.<sup>-1</sup>, індекс Руф'є з 10,34 ум.од. до 8,40 ум.од. та ортостатична проба з 8,38 уд.·хв.<sup>-1</sup> до 7,15 уд.·хв.<sup>-1</sup> ( $p < 0,05$ ).

У підгрупі з низьким РФЗ час відновлення ЧСС зменшився з 2,55 хв. до 1,75 хв., індекс Робінсона з 86,27 ум.од. до 82,33 ум.од., силовий індекс зріс на 5,34%, загальна сума балів підвищилася на 3 бали і склала 5,92 бали ( $p < 0,05$ ), що відповідало нижчому за середній рівень.

У підгрупі юнаків з нижчим за середній та середнім РФЗ виявлено достовірне покращення показників ЧСС, ЖЄЛ, індексів Скібінського та Руф'є. ЖЄЛ збільшився з 3658 мл до 3878 мл, індекс Скібінського збільшився з 24,88 ум.од. до 27,48 ум.од., ЧСС зменшилася з 73,6 уд.·хв.<sup>-1</sup> до 69,27 уд.·хв.<sup>-1</sup>, індекс Руф'є зменшився з 10,12 ум.од. до 8,07 ум.од. ( $p < 0,05$ ).

У показниках, які характеризують стан фізичного здоров'я, у юнаків з різними РФЗ виявлені достовірні зміни силового індексу, індексу Робінсона, часу відновлення ЧСС після присідань та у загальній сумі балів фізичного здоров'я ( $p < 0,05$ ).

У підгрупі з нижчим за середній і середнім РФЗ час відновлення ЧСС зменшився з 1,43 хв. до 1,08 хв., індекс Робінсона – з 84,29 ум.од. до 80,72 ум.од., силовий індекс збільшився на 6,68%, загальна сума балів – на 2,67 бали ( $p < 0,05$ ), і після експерименту відповідала середньому рівню.

У рухових якостях досліджуваних студентів ЕГ також відмічений значний приріст результатів. У підгрупі студентів з низьким РФЗ зменшився час бігу на дистанції 100 м, з 14,32 с до 14,05 с ( $p < 0,05$ ), що відповідає середньому рівню. Збільшилася дистанція в бігу 12 хв. з 2360 м до 2500,85 м ( $p < 0,05$ ) і є задовільною. Значно збільшився показник кистьової динамометрії з 39,32 кг до 44 кг ( $p < 0,05$ ), що вплинуло на збільшення силового індексу юнаків. Показник силової витривалості у тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» достовірно підвищився з 36,38 разів до 39,92 разів ( $p < 0,05$ ) і відповідає середньому рівню. Результат стрибка у довжину з місця зріс з 213,38 см до 228,23 см ( $p < 0,05$ ), тобто з нижчого за середній до середнього рівня. У показнику гнучкості також відбувся достовірний приріст результату ( $p < 0,05$ ) з 12,54 см до 14,77 см.

У підгрупі юнаків з нижчим за середній і середнім рівнями відзначається приріст результатів у тесті на витривалість, хоча до і після експерименту витривалість цієї групи є задовільною. До експерименту юнаки пробігали 2402,67 м за 12 хв., після – 2690 м ( $p < 0,05$ ), що свідчить про підвищення результату із задовільного до середнього. Значно збільшився показник кистьової динамометрії ( $p < 0,05$ ) з 40,07 кг до 45,33 кг, що призвело до збільшення силового індексу. У показниках сили відзначається приріст результатів у тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» з 37,20 разів до 40,67 разів, що відповідає вищому за середній рівню. Показники швидко-силових здібностей за тестом «Стрибок у довжину з місця» покращилися з 216,80 см до 229,40 см ( $p < 0,05$ ) і належать до середнього рівня. Крім того, у даній підгрупі студентів визначений приріст результатів у тесті на спритність. На початку дослідження показник човникового бігу складав 9,85 с, наприкінці – 9,53 с ( $p < 0,05$ ), що є задовільним результатом.

Згідно з твердженнями учених (Л.В. Волков, 2003; Л.Я. Іващенко, 2012; Т.Ю. Круцевич, 2018), при низькому рівні фізичної підготовленості дітей, підлітків та молоді може відмічатися більш високий приріст у показниках рухових тестів за умови систематичних занять фізичними вправами. За нашими дослідженнями студенти з низьким рівнем фізичного здоров'я мали більший приріст результатів, що узгоджується з думкою фахівців з фізичного виховання.

Отже, можна підтвердити, що розподіл засобів для корекції показників фізичного стану студентів був раціональним і сприяв підвищенню рівня фізичної підготовленості та покращенню функціональних показників серцево-судинної і дихальної систем.

У *п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»* представлені підсумки дисертаційної роботи. У результаті дослідження отримано три групи даних, які підтверджують, доповнюють та розширюють вже існуючі розробки, й абсолютно нові результати дослідження.

*Підтверджено* дані Л.С. Луценко, А.В. Сутули, В.В. Шутєєва, Н.П. Батєєвої, Д.Р. Мельнічука, 2014; Т.О. Лози, О.В. Хоменко, 2016; О.В. Шиян, В.М. Шияна, Є.О. Свядковської, 2016 про низький відсоток молоді, що займається фізичною



культурою і спортом у позанавчальний час, а також дані Н.В. Самойлової, 2010; А.В. Самошкіної, 2012; Б.В. Дзюли, 2013; А.В. Азаренкова, В.М. Азаренкова, 2015 про низький стан фізичного здоров'я студентів.

*Доповнено та розширено* результати досліджень І.І. Вовченко, 2011; А.П. Нападія, 2011; А. Хохли, О. Карпюк, О. Базилевич, 2015; М.О. Ковалів, 2016; В.І. Павлової, Н.В. Котової, С.С. Кислякової, Д.А. Сарайкіна, Ю.Г. Камскової, 2016 про особливості фізичного розвитку, Л.П. Долженко, 2007; І.А. Чередниченко, О.В. Соколової, М.В. Малікова, 2016; Н.В. Москаленко, В.В. Пічуріна, 2017; О.В. Шиян, 2017 про особливості фізичної підготовленості студентів, дані Т.І. Лошицької, 2006; О. Півня, О. Гордієнко, 2013; А.М. Гурєвої, Р.В. Клопова, 2014 про структуру фізичного стану студентів, Б.П. Хамаганова, 2004; А.В. Циниса, 2012; К. Письменного, 2015 про вплив засобів тайського боксу на показники фізичного стану.

У роботі *вперше* обґрунтовано програму секційних занять з використанням засобів тайського боксу для студентів 17 – 19 років з різним рівнем фізичного здоров'я для корекції фізичного стану, яка сприяла покращенню функціональних показників, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, оволодінню техніко-тактичними прийомами тайського боксу і включала мету, завдання, принципи, систему планування, компоненти та критерії ефективності.

## **ВИСНОВКИ**

У дисертаційній роботі представлено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукового завдання, що полягає у розробці та науковому обґрунтуванні програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу для корекції фізичного стану студентів.

1. Численні наукові дослідження стверджують, що відбувається постійне погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Це обумовлено недостатньою ефективністю фізичного виховання у закладах вищої освіти, нераціональною організацією режиму дня студента, інтенсифікацією розумового навантаження. В Україні, поряд із впровадженням соціально-економічних та освітніх реформ, здійснюються спроби реформування системи фізичного виховання. Але вони не завжди враховують різний рівень вмотивованості. Одним із підходів, що може задовольнити мотиваційні пріоритети студентів до рухової активності, є створення програм секційних занять з урахуванням рівня фізичного стану студентів. Враховуючи той факт, що тайський бокс набуває популярності серед молоді, потребує наукового обґрунтування система занять даним видом спорту.

2. Анкетування студентів 17 – 19 років показало низький ступінь залученості до фізичної активності у позанавчальний час: 35,1% юнаків займаються у спортивних секціях і 19,5% – займаються самостійно. Студенти віддають перевагу єдиноборствам (52%), силовим видам спорту (44,1%), спортивним іграм (32,5%), легкій атлетиці, туризму, спортивному орієнтуванню (24,7%), заняттям у воді (9,1%), різновидам гімнастики (6,5%). Для секційних занять більшість студентів (50%) обрали тайський бокс, який зараз набирає популярності у всьому світі. Основною метою занять фізичними вправами у позанавчальний час у юнаків

визначені: корекція фізичного стану (42,8%), удосконалення форми тіла (39%), досягнення високого спортивного результату (33,7%), розвиток фізичних якостей (32,5%), покращення стану здоров'я (28,5%), активний відпочинок, розваги (18,2%) та спілкування з друзями (16,9%).

3. Аналіз показників фізичного стану студентів 17 – 19 років свідчить, що ЧСС у стані спокою відповідала віковій нормі, показники ЖЄЛ були нижчими за норму. Середні показники індексів Скібінського та Руф'є відповідали задовільному значенню, але відсотковий розподіл даних показав переважання низьких і незадовільних результатів. Оцінка фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, Р.Г. Науменко склала в середньому 4,48 балів, що відповідає низькому рівню і свідчить, що більшість студентів (більше 90%) знаходяться за межею безпечного рівня здоров'я. Визначено високий ступінь неоднорідності вибірки за показниками фізичного здоров'я ( $V=49,78\%$ ), що підтверджується кількістю студентів з низьким рівнем (45,45%), з нижчим за середній (48,05%) та з середнім (6,5%). Результати тестування рухових якостей та розрахунків індексів фізичної підготовленості юнаків свідчать про низький та нижчий за середній рівні розвитку сили, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, спритності.

4. На основі факторного аналізу з'ясовано, що головним критерієм диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів є фізичне здоров'я (18,49% загальної дисперсії). У структурі фізичного стану юнаків також виявлені такі критерії: функціональний стан серцево-судинної системи (14,88%), швидкісно-силові здібності (12,29%), функціональний стан дихальної системи (9,73%), фізична роботоздатність (8,09%), швидкість (6,61%) та сила (6,45%). У процесі розробки диференційованого підходу до корекції фізичного стану студентів на основі факторного аналізу було визначено відсотковий внесок загальних та спеціальних засобів тайського боксу для розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних показників студентів з різним рівнем фізичного здоров'я: для студентів з низьким РФЗ: витривалість (35 – 36%), загально-розвивальні вправи (ЗРВ) (18 – 19%), швидкісно-силові здібності (13%), сила (10 – 11%), гнучкість (8 – 9%), швидкість (7 – 8%), координаційні здібності (6 – 7%); для студентів з нижчим за середній РФЗ: витривалість (31 – 32%), сила (31%), координаційні здібності (12 – 13%), швидкісно-силові (9 – 10%), ЗРВ (8 – 9%), швидкість (7 – 8%); для студентів з середнім РФЗ: сила, швидкість (34%), ЗРВ (28%), витривалість, швидкісно-силові здібності (22%), дихальна система, гнучкість (16%).

5. Програма секційних занять з використанням засобів тайського боксу включала в себе: мету, завдання, принципи, систему планування (підготовчий та основний періоди), компоненти (теоретичний, практичний, систему контролю) та критерії ефективності: підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, покращення функціональних показників; оволодіння техніко-тактичними прийомами тайського боксу, стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури і спорту. Нами запропоновано використання спеціально підібраних засобів тайського боксу для розвитку фізичних якостей та покращення функціональних показників, залежно від рівня фізичного здоров'я для студентів.

Зміст навчального матеріалу, інтенсивність фізичного навантаження та корекційна спрямованість вправ були диференційовані відповідно до рівня здоров'я юнаків.

6. Результати формувального експерименту довели позитивний вплив засобів тайського боксу на показники фізичного стану студентів. У функціональних показниках юнаків експериментальної групи відбулось достовірне збільшення показника ЖЄЛ з 3598,21 мл до 3793,57 мл ( $p < 0,05$ ), індексу Скібінського з 24,10 ум.од. до 26,67 ум.од. ( $p < 0,01$ ), зменшення ЧСС у стані спокою з 74,82 уд.·хв.<sup>-1</sup> до 69,29 уд.·хв.<sup>-1</sup> ( $p < 0,05$ ), індексу Руф'є з 10,76 ум.од. до 8,76 ум.од. та ортостатичної проби з 9,32 уд.·хв.<sup>-1</sup> до 7,61 уд.·хв.<sup>-1</sup> ( $p < 0,001$ ). У контрольній групі визначено збільшення ЖЄЛ з 3727,59 мл до 3834,48 мл ( $p < 0,05$ ) та індексу Скібінського з 24,58 ум.од. до 26,43 ум.од. ( $p < 0,001$ ) протягом дослідження.

У показниках фізичного здоров'я студентів ЕГ відмічається значне збільшення силового індексу з 55,36% до експерименту до 61,42% після експерименту, зменшення індексу Робінсона з 86,28 ум.од. до 80,84 ум.од., часу відновлення ЧСС після 20 присідань з 1,95 хв. до 1,39 хв. ( $p < 0,001$ ). Загальна сума балів фізичного здоров'я значно підвищилась з 5,61 до 10,43 балів ( $p < 0,01$ ). Відсоткове співвідношення рівнів фізичного здоров'я студентів ЕГ свідчить, що на 32,14% зменшилась кількість юнаків з низьким рівнем, на 7,14% збільшилась кількість юнаків із нижчим за середній рівнем, на 17,86% збільшилось число студентів із середнім рівнем, а також 7,14% юнаків перешли до групи з вищим за середній рівнем здоров'я.

У контрольній групі в усіх показниках фізичного здоров'я спостерігалась тенденція до покращення, але результати статистично недостовірні.

7. Структура та зміст експериментальної програми тайського боксу позитивно вплинули на показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи. Виявлено достовірне покращення показників з бігу на 100 м, 12-хвилинного бігу, згинань і розгинань рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця, нахилу з положення сидячи, човникового бігу ( $p < 0,05$ ). Також значно збільшився показник кистьової динамометрії ( $p < 0,001$ ).

Відмічені достовірні зміни у показниках індексу Руф'є, силовому ( $p < 0,001$ ) та швидко-силовому ( $p < 0,05$ ) індексах. На 1,25 балів зросла загальна сума балів фізичної підготовленості ( $p < 0,05$ ). Співвідношення індексів фізичної підготовленості після експерименту показало зниження на 3,58% кількості юнаків із нижчим за середній рівнем, на 17,85% – із середнім рівнем, зростання на 17,85% юнаків із вищим за середній рівнем та на 3,58% – із високим рівнем фізичної підготовленості.

У юнаків контрольної групи визначено достовірне покращення результатів тестів на силу ( $p < 0,05$ ). В індексах фізичної підготовленості не відмічено значних змін. Проте у відсотковому розподілі юнаків за рівнями фізичної підготовленості після експерименту прослідковується відсутність студентів з низьким рівнем, зниження кількості студентів з нижчим за середній рівнем, збільшення кількості студентів з вищим за середній рівнем підготовленості.

8. Відмічається також позитивний вплив диференційованого підходу в системі секційних занять тайським боксом студентів з різним рівнем фізичного здоров'я. У підгрупах юнаків, які мали низький та нижчий за середній і середній

РФЗ, покращилися показники ЖЄЛ, індексу Скібінського, ЧСС у стані спокою та індексу Руф'є ( $p < 0,05$ ). У підгрупі з низьким РФЗ визначено покращення показника ортостатичної проби ( $p < 0,05$ ). У обох підгрупах значно покращилися результати тестування витривалості, сили м'язів кисті та верхніх кінцівок, швидко-силових здібностей ( $p < 0,05$ ). Відмінними рисами є покращення результатів швидкості та гнучкості ( $p < 0,05$ ) у підгрупі з низьким РФЗ та спритності – у підгрупі з нижчим за середній і середнім РФЗ ( $p < 0,05$ ).

Темпи приросту результатів фізичної підготовленості студентів, залежно від рівня фізичного здоров'я, мають свої особливості: відмічається більший приріст результатів у юнаків з низьким рівнем здоров'я, ніж з нижчим за середній та середнім.

Таким чином, можна стверджувати, що програма секційних занять з використанням засобів тайського боксу, спрямованих на корекцію показників фізичного стану студентів, довела свою ефективність завдяки покращенню функціональних показників, фізичної роботоздатності, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів 17 – 19 років і може бути рекомендована для впровадження в систему фізичного виховання закладів вищої освіти як в навчальних, так і позанавчальних формах занять.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці науково-обґрунтованих програм секційних занять з використанням засобів єдиноборств для студенток закладів вищої освіти.

## СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Власюк О.О., Чуйко О.О. До питання корекції фізичного стану студентів 17 – 19 років засобами тайського боксу у секційних заняттях. *Науковий часопис* : зб. наук. праць. К. : Вид-во Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 8. С. 14 – 17. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Фахове видання України. (Особистий внесок автора полягає в аналізі й узагальненні літературних джерел, які розкривають можливості використання тайського боксу у фізичному вихованні студентів).

2. Чуйко О. Аналіз ефективності використання засобів тайського боксу для підвищення рівня фізичного здоров'я студентів у секційних заняттях. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця : Планер, 2018. Вип. 5 (24) С. 134 – 139. Фахове видання України.

3. Чуйко О. Аналіз показників функціонального стану студентів 17 – 19 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С. 251 – 254. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

4. Чуйко О., Куниця О. Особливості фізичного стану студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №1. С. 261 – 264. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. (Особистий внесок автора полягає зборі, обробці та аналізі результатів дослідження).

5. Чуйко О.О., Власюк О.О., Куниця О.П. Фізична підготовленість студентів 17 – 19 років під впливом занять з тайського боксу. *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету : зб. наук. праць. Чернігів : ЧНПУ, 2018. Вип. 152 (2). Том 2. С. 186 – 189. (Серія: Педагогічні науки.). *(Особистий внесок автора полягає у проведенні наукових досліджень, зборі, обробці та аналізі результатів дослідження).*

6. Чуйко О. Урахування показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів при розробці програми секційних занять з тайського боксу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. №1 (63). С. 112 – 115. doi:10.15391/snsv.2018-1.020 Фахове видання України, яке включено до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, DOAJ.

#### **Опубліковані праці апробаційного характеру**

7. Чуйко О.О. Передумови впровадження засобів тайського боксу у фізичне виховання студентів. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я* : зб. наук. праць за матеріалами I Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (26 – 27 травня 2016 року). Черкаси : Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького, 2016. С. 10 – 13.

8. Чуйко О.О. Характеристика фізичного здоров'я студентів 17-19 років. *Молодь та олімпійський рух* : тези доповідей X Міжнародної конференції 24 – 25 травня 2017 р. Київ : НУФВСУ, 2017. С. 333 – 334.

9. Чуйко О.О. Вплив програми секційних занять з тайського боксу на функціональні показники студентів. *Молодь та олімпійський рух* : тези доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених 11 – 12 квіт. 2018 р. Київ : НУФВСУ, 2018. С. 382 – 383.

#### **АНОТАЦІЇ**

**Чуйко О.О. Корекція фізичного стану студентів 17-19 років засобами тайського боксу у секційних заняттях.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, 2019.

Дисертація присвячена розробці, науковому обґрунтуванню та експериментальній перевірці програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу для корекції фізичного стану студентів 17 – 19 років з різним рівнем фізичного здоров'я.

Програма включала в себе: мету, завдання, принципи, систему планування, компоненти та критерії ефективності. Зміст програми розроблений залежно від рівня фізичного здоров'я студентів. Диференціація навантажень, підбір техніко-тактичних елементів тайського боксу для корекції фізичного стану здійснювалися для студентів з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями здоров'я.

Педагогічний експеримент підтвердив ефективність застосування спеціально підібраних засобів тайського боксу для корекції фізичного стану студентів з різним рівнем здоров'я – визначено покращення функціональних показників, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я обстежених юнаків. Це дає підстави використовувати тайський бокс у системі фізичного виховання студентів.

**Ключові слова:** тайський бокс, студенти, секційні заняття, корекція, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізична підготовленість.

### ABSTRACT

**Chuiko O.O. Correction of physical state of students 17-19 years old with using Thai boxing in sectional classes.** – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

Thesis for the Philosophy Doctor in Physical Education and Sports by specialty 24.00.02 "Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups". – Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Dnipro, 2019.

The dissertation is about the development, scientific substantiation and experimental verification of the program of sectional classes using Thai boxing exercises for correcting the physical state of students aged 17-19 with different levels of physical health.

An attempt to solve the actual problem of correction of students' physical condition taking into account their motivational priorities for physical culture and sports is made in the thesis.

The developed program included: purpose, objectives, principles, planning system, components and performance criteria: increased physical fitness, physical health, improvement of functional indicators; mastering the technical and tactical elements of Thai boxing, a stable motivational-value attitude to physical education and sport.

Sectional classes for students were conducted three times per week for 80 minutes during the academic year. Students within the group were subdivided according to the levels of physical health into subgroups with low, lower than average and average levels for differentiating the content and intensity of physical activity in occupations and correction of physical state indicators. The experimental group included 13 young people with a low level of physical health, 12 persons with lower than the average and 3 persons with an average level.

The developed content of the program had three sections: theoretical, practical, control. The contents of the practical section varied depending on the level of physical health of the students. Differentiation of loads, selection of technical and tactical elements of Thai boxing for correction the physical condition were carried out for students with low, lower than average and average levels of health. For each subgroup in accordance with the level of physical health, tailor-made general and special means of Thai boxing and intensity of physical activity in classes were selected.

Correction of the physical state was carried out by varying the loads, depending on the indicators of physical fitness, functional state and level of physical health. The intensity of the loads was planned to be differentiated for each subgroup of the level of physical health.

The conducted pedagogical experiment has confirmed the effectiveness of using specially selected Thai boxing exercises for correction of the physical fitness of students with different levels of health. There were improved functional indicators (lungs capacity, Skibinsky index, heart rate, orthostatic, Rufe index), physical fitness (speed, endurance, strength, agility, flexibility, speed-power abilities) and physical health of the examined boys. There were decreased the number of students with a low level of

physical health, also it was increased the number of students with an average and higher than average levels.

Depending on the levels of physical health, there has been a significant improvement in the functional indicators and physical fitness of students with low and lower than average and average levels. Students with a low level of physical health generally had a larger increase in results, which is explained by a large reserve of body functions.

In the thesis for the first time there is determined the purposeful influence of Thai boxing classes for the development of general and special physical qualities (explosive and high-speed strength, speed and strength endurance, speed of simple and complex reaction, coordination abilities). Also there are determined the structure and content of classes, physical activity parameters in Thai boxing exercises for students with different levels of physical health on the basis of a differentiated approach.

There are expanded the concept of the factor structure of the physical condition of students 17-19 years old and the rational balance of means of purposeful influence on functional indicators, development of physical qualities and physical well-being of men.

This gives grounds for using Thai boxing in the system of training and extracurricular students' activities in order to correct physical fitness.

The results of the study were introduced into training process of the Department of Physical Education and Sports of the State Higher Educational Establishment "Prydniprovsk State Academy of Civil Engineering and Architecture", in the educational process of the Khmelnytsky National University on discipline "Theory and Methods of Physical Education in Higher Education Institutions", in the educational process of Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, in the teaching of discipline "Theory and Methods of Physical Education in Higher Education Institutions", which confirm the implementation acts.

**Key words:** Thai boxing, students, sectional classes, correction, physical state, physical health, physical fitness.





Підписано до друку 23.04.2019 р. Формат 60x90/16.  
Ум. друк. арк. 1,1. Обл.-вид. арк. 1,1.  
Тираж 100 прим. Зам. № 26  
Видавництво «ПФ Стандарт-Сервіс»  
Свідоцтво про внесення до державного  
реєстру ДК № 3197 від 28.05.2008 р.  
м. Дніпро, вул. Володимира Великого, 2, оф. 48.