



ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ
З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЗДОРОВ'Я
ПІД ВПЛИВОМ СЕКЦІЙНИХ
ЗАНЯТЬ ТАЙСЬКИМ БОКСОМ

Чуйко Олександр¹, Власюк Олена¹, Пікінер Олександр¹,
Чернявська Олена², Токмакова Світлана³

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Національна металургійна академія України

³Український державний хіміко-технологічний університет

DOI: 10.32540/2071-1476-2021-1-192

Annotation

Introduction and purpose of the study. The article is devoted to the substantiation of the effectiveness of Thai boxing sectional lessons for 17-19 year old students with different levels of physical health. **Purpose** – to determine the influence of Thai boxing on the physical fitness of 17-19 year old students with different levels of physical health in section lessons.

Material and methods. The study was carried out at the Pridneprovsk State Academy of Civil Engineering and Architecture with 57 students aged 17-19. Students were divided into experimental (n=28) and control (n=29) groups. The experimental group was offered a program of sectional classes using Thai boxing means, the control group – general physical training with taekwondo elements. Students from the EG within the group were distributed according to the levels of physical health into subgroups with low, below average and average levels to differentiate the content and intensity of physical activity on the lessons. The frequency of classes for both groups was identical – three times per week for 80 minutes during one academic year. The research used the following methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The studied young men significantly improved the results of testing endurance, muscle strength of hand and upper extremities, speed-strength abilities. In addition, students with different levels of health showed an improvement in the results of quickness and flexibility in the subgroup with low level of physical health and dexterity – in the subgroup with below average and average levels of physical health.

Conclusions. The data obtained indicate the possibility of using the means of Thai boxing in the system of educational and extracurricular physical education classes in higher education institutions.

Key words: students, Thai boxing, physical preparedness, level of physical health, differentiated approach.

Анотація

Вступ і мета дослідження. Стаття присвячена обґрунтуванню ефективності секційних занять тайським боксом для студентів 17-19 років з різними рівнями фізичного здоров'я. **Мета** – визначити вплив засобів тайського боксу на фізичну підготовленість студентів 17-19 років з різними рівнями фізичного здоров'я у секційних заняттях.

Матеріал і методи. Дослідження проведено у ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» з 57 студентами 17-19 років. Студенти були розподілені на експериментальну (n=28) та контрольну

(n=29) групи. Експериментальній групі було запропоновано програму секційних занять з використанням тайського боксу, контрольній – загальну фізичну підготовку з вивченням елементів тхеквондо. Студенти ЕГ всередині групи розподілялися за рівнями фізичного здоров'я на підгрупи з низьким, нижчим за середній і середнім рівнями для диференціювання змісту та інтенсивності фізичного навантаження на заняттях. Кратність занять для обох груп була ідентичною – три рази на тиждень по 80 хвилин протягом одного навчального року. У дослідженні використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. У досліджених юнаків значно покращилися результати тестування витривалості, сили м'язів кисті та верхніх кінцівок, швидко-силових здібностей. Крім того, у студентів з різними рівнями здоров'я визначено покращення результатів швидкості та гнучкості у підгрупі з низьким РФЗ та спритності – у підгрупі з нижчим за середній і середнім РФЗ.

Висновки. Отримані дані свідчать про можливість використання засобів тайського боксу у системі навчальних та позанавчальних занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Ключові слова: студенти, тайський бокс, фізична підготовленість, рівень фізичного здоров'я, диференційований підхід.

Аннотація

Введение и цель исследования. Статья посвящена обоснованию эффективности секционных занятий тайским боксом для студентов 17-19 лет с различными уровнями физического здоровья. Цель – определить влияние средств тайского бокса на физическую подготовленность студентов 17-19 лет с разными уровнями физического здоровья в секционных занятиях.

Материал и методы. Исследование проведено в ГВУЗ «Приднепровская государственная академия строительства и архитектуры» с 57 студентами 17-19 лет. Студенты были разделены на экспериментальную (n = 28) и контрольную (n = 29) группы. Экспериментальной группе была предложена программа секционных занятий с использованием тайского бокса, контрольной – общая физическая подготовка с изучением элементов тхэквондо. Студенты ЭГ внутри группы распределялись по уровням физического здоровья на подгруппы с низким, ниже среднего и средним уровнями для дифференциации содержания и интенсивности физической нагрузки на занятиях. Кратность занятий для обеих групп была идентичной – три раза в неделю по 80 минут в течение одного учебного года. В исследовании использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты. У исследованных юношей значительно улучшились результаты тестирования выносливости, силы мышц кисти и верхних конечностей, скоростно-силовых способностей. Кроме того, у студентов с разными уровнями здоровья определено улучшение результатов быстроты и гибкости в подгруппе с низким УФЗ и ловкости – в подгруппе с ниже среднего и средним УФЗ.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о возможности использования средств тайского бокса в системе учебных и внеучебных занятий по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: студенты, тайский бокс, физическая подготовленность, уровень физического здоровья, дифференцированный подход.

Вступ. В даний час система фізичного виховання студентів у нефізкультурних вузах залишається малоефективною [3, 4, 16]. Наслідком цього є зниження рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, роботоздатності студентської молоді. Традиційні форми, засоби та методи організації та проведення занять з фізичної культури не вирішують проблем підвищення рівня фізичного стану [2, 5, 8, 9].

Поряд з цим серед молоді все більш популярними стають заняття єдиноборствами. В наш час серед широкого спектру засобів фізичної культури і спорту великою популярністю користується тайський бокс. Як вид єдиноборств і засіб рухової активності, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, тайський бокс надзвичайно різноманітний [7, 10, 12].

Специфічні особливості тай-

ського боксу – контакт з партнером за допомогою ударних рухів, що сприяють розвитку цілої низки фізичних якостей і в цілому пред'являють до психіки людини досить різноманітні вимоги. Тайський бокс сприяє формуванню навичок самооборони, впевненості в собі, вчить працьовитості та цілеспрямованості. Значення засобів тайського боксу для фізичної підготовки молоді обґрунтовано і з позицій особистої безпеки. Забез-

печення особистої безпеки кожної людини є її правом на необхідну оборону, кожна людина має право захищати свої права і свободу усіма способами, не забороненими законом, в тому числі володінням ефективною системою самооборони, до яких належить і тайський бокс [15, 17, 18].

Результати дослідження особливостей фізичного стану юнаків 17-19 років [21] зумовлюють вибір критерію фізичного здоров'я для розподілу студентів на відносно однорідні групи, оскільки цей показник є провідним у структурі фізичного стану. Урахування рівня фізичного здоров'я студентів при підборі засобів фізичного виховання дозволить оптимізувати процес фізичної підготовки.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що диференціювання засобів тайського боксу та інтенсивності навантажень у секційних заняттях зі студентами залежно від рівня фізичного здоров'я сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей.

Мета – визначити вплив засобів тайського боксу на фізичну підготовленість студентів 17-19 років з різними рівнями фізичного здоров'я у секційних заняттях.

Матеріал і методи. Дослідження проведено у ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» зі студентами 17-19 років, які навчаються за спеціальностями «Промислове та цивільне будівництво», «Економіка підприємства». У експерименті взяли участь 57 юнаків-студентів.

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

була ідентичною – три рази на тиждень по 80 хвилин протягом одного навчального року.

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. До складу експериментальної групи увійшло 13 юнаків із низьким рівнем фізичного здоров'я, 12 – із нижчим за середній та 3 – із середнім рівнем. Студентів, які мають нижчий за середній та середній рівні фізичного здоров'я для обчислення результатів ми об'єднали у спільну групу, оскільки вибірка юнаків з середнім РФЗ є малочисельною (3 особи), що може свідчити про її нерепрезентативність.

Для студентів КГ розподіл за рівнями фізичного здоров'я не був передбачений. Тривалість експерименту склала один навчальний рік.

У дослідженні використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для визначення фізичної підготовленості застосовано тести: для оцінки швидкості – біг 100 м (с), витривалості – біг 12 хв. (м), сили – кистьова динамометрія (кг), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів), піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів), швидко-кісно-силових здібностей – стрибок у довжину з місця (см), спритності – човниковий біг 4×9 м (с), гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) [6].

Математична обробка результатів проводилася за допомогою програми MS Excel. За кожним показником визначали середнє арифметичне значення (\bar{X}), середнє квадратичне відхилення (S), оцінку достовірності відмінностей між параметрами початкового і кінцевого результатів, а також

між контрольною і експериментальною групами за t-критерієм Стьюдента з відповідним рівнем значущості. Темпи приросту результатів фізичної підготовленості визначені за допомогою формули S.Brody [13].

Результати і дискусія. З метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентів з різними рівнями здоров'я нами розроблено програму секційних занять з використанням засобів тайського боксу, яка була спрямована на вирішення таких завдань:

1. Зміцнення здоров'я і сприяння гармонійному фізичному розвитку.
2. Підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
3. Ознайомлення з теоретичними відомостями про тайський бокс.
4. Навчання основам техніки тайського боксу.
5. Початкове навчання тактичним діям в бою.
6. Розвиток спеціальних здібностей, що сприяють успішному оволодінню технікою і тактикою бою.
7. Формування навичок участі в змагальній діяльності.
8. Прищеплення стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Програма секційних занять включала в себе такі розділи: теоретичний, практичний і систему контролю.

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.

Практичний розділ був спрямований на техніко-тактичну, загальну та спеціальну фізичну підготовку, корекцію показників фізичного стану спеціально підібраними засобами тайського боксу.

Таблиця 1

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

	ЕГ (n=28)				КГ (n=29)	
	НР (n=13)		НСР, СР (n=15)		до	після
	до	після	до	після		
Біг 100 м, с	14,32 ± 0,43	14,05* ± 0,35	14,33 ± 0,55	14,02 ± 0,40	14,33 ± 0,59	14,17 ± 0,52
Біг 12 хв., м	2260,00 ± 129,45	2400,85* ± 195,59	2302,67 ± 290,92	2570,00* ± 282,01	2602,07 ± 219,74	2672,41 ± 192,35
Кистьова динамометрія, кг	39,32 ± 2,30	44,00* ± 2,11	40,07 ± 3,53	45,33* ± 2,24	41,21 ± 3,37	42,28 ± 3,10
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	36,38 ± 3,77	39,92* ± 3,15	37,20 ± 3,94	40,67* ± 3,40	38,97 ± 4,04	40,90* ± 2,62
Стрибок у довжину з місця, см	213,38 ± 18,73	228,23* ± 17,80	216,80 ± 17,69	229,40* ± 15,14	219,03 ± 22,49	222,90 ± 21,79
Човниковий біг 4×9 м, с	9,90 ± 0,61	9,57 ± 0,53	9,85 ± 0,46	9,53* ± 0,39	9,81 ± 0,52	9,67 ± 0,43
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	43,08 ± 4,18	45,77 ± 3,94	43,73 ± 5,87	45,41 ± 5,31	42,52 ± 5,47	45,07* ± 3,86
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	12,54 ± 3,08	14,77* ± 2,36	12,93 ± 3,47	14,07 ± 3,10	11,76 ± 2,99	13,10 ± 2,26

Примітки: НР – низький рівень фізичного здоров'я; НСР – нижчий за середній рівень фізичного здоров'я; СР – середній рівень фізичного здоров'я; * – статистично достовірна різниця між показниками при $p < 0,05$.

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

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

Зміст навчального матеріалу залежав від складності виконання техніко-тактичних дій тайського боксу та спрямованості на розвиток фізичних якостей. Для студентів з більш низьким РФЗ було запропоновано вивчення та використання на заняттях простих за координаційною складністю та проявом фізичних якостей техніко-тактичних елементів тайського боксу. Відповідно до зростання рівня фізичного здоров'я студенти

вивчали більш складні елементи.

Підгрупа з низьким рівнем фізичного здоров'я вивчала різновиди стійок та переміщень тайбоксера (право- або лівобічна, фронтальна, переміщення кроком і стрибком), удари кулака (прямі, бокові, знизу), удари і поштовхи ногами (прямі, бокові, удари-поштовхи зверху, поштовхи вперед, в бік, назад), удари колінами (прямі, діагональні, знизу), удари ліктями (прямі, бокові, знизу, зверху), поєднання ударів (2-3 в серії), захисти рукам і ногами від ударів (блоки, підставки, поштовх), захист тулубом (ухили), захисти переміщенням (відхід і відскок назад, крок у бік), поєднання прийомів оборони та нападу, захоплення та захисти від захоплення, тактичні прийоми тайського боксу (тактику обігрування, тактику захисту).

Для підгрупи юнаків з нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я передбачено вивчення такого навчального матеріалу: стійки та переміщення (право- або лівобічна, фронтальна, переміщення кроком і стрибком), удари кулаками (прямі, бокові, знизу, з розворотом), удари і поштовхи ногами (прямі, бокові, діагональні, удари-поштовхи зверху, поштовхи вперед, в бік, назад), удари колінами (прямі, діагональні, колові, знизу), удари ліктями (прямі, рубаючі, бокові, знизу, зверху, діагональні), поєднання ударів (3-4 в серії), захисти руками і ногами (блоки, підставки, захвати та підхвати ніг, поштовхи), захист тулубом (ухил, нирок), захист переміщенням (відхід і відскок назад, крок у бік), поєднання прийомів оборони та нападу, захоплення і захисти від

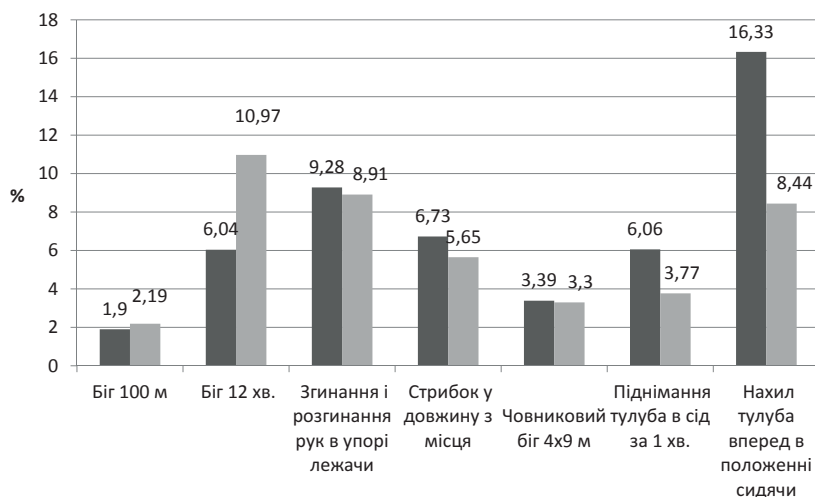


Рис. 1. Темпи приросту результатів фізичної підготовленості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я, %
Примітки: ■ – низький РФЗ, ■ – нижче за середній, середній РФЗ.

захоплення, кидки, тактичні прийоми тайського боксу (тактику обігрування, тактику нападу та захисту).

Підгрупа студентів із середнім рівнем фізичного здоров'я вивчала: стійки та переміщення (право- або лівобічна, фронтальна, переміщення кроком і стрибком), удари кулаками (прямі, бокові, знизу, з розворотом), удари і поштовхи ногами (прямі, бокові, діагональні, з розворотом, удари поштовхи зверху, поштовхи вперед, в бік, назад), удари колінами (прямі, діагональні, колові, знизу, у стрибку), удари ліктями (прямі, рубаючі, бокові, знизу, зверху, діагональні, з розворотом), поєднання ударів (4-5 в серії), захисти руками і ногами (блоки, підставки, відбив, захвати та підхвати ніг, поштовхи), захист тулубом (ухил, нирок), захист переміщенням (відхід і відскок назад, крок у бік, відведення ноги назад), поєднання прийомів оборони та нападу, захоплення та захисти від захоплення, кидки, тактичні прийоми тайського боксу (тактику темпу, тактику нападу та захисту).

Згідно з даними вчених [1], співвідношення засобів загальної, спеціальної та техніко-тактичної

підготовки в боксі у групах початкової підготовки складає відповідно 60%:20%:20% від усіх засобів навчання. Але якщо розглядати окремо співвідношення засобів фізичної підготовки – загальної та спеціальної – то воно складає відповідно 70%:30%. Беручи до уваги факторну структуру фізичного стану обстежених студентів [21, 22], можна розрахувати співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки залежно від рівня фізичного здоров'я студентів. Так, для студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я у програму занять повинні включатися засоби ЗФП та СФП вправи у такому співвідношенні від загальної кількості засобів:

- витривалість: загальні вправи – 25%, спеціальні вправи – 10%;
- вправи для фізичного розвитку: загальні – 13%, спеціальні – 6%;
- швидкісно-силові здібності: загальні вправи – 9%, спеціальні – 4%;
- сила: загальні – 8%, спеціальні – 3%;
- гнучкість: загальні – 6%, спеціальні – 3%;
- швидкість: загальні – 5%,

спеціальні – 2%;

- координація: загальні – 4%, спеціальні – 2%.

Для юнаків з нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я розподіл засобів ЗФП та СФП наступний:

- витривалість: загальні вправи – 22%, спеціальні вправи – 10%;

- сила: загальні – 22%, спеціальні – 9%;

- координація: загальні – 9%, спеціальні – 4%;

- швидкісно-силові здібності: загальні – 6%, спеціальні – 3%;

- вправи для фізичного розвитку: загальні – 6%, спеціальні – 2%;

- швидкість: загальні – 5%, спеціальні – 2%.

Для студентів із середнім рівнем фізичного здоров'я пропонується такий розподіл вправ ЗФП та СФП:

- фізична підготовленість: загальні вправи – по 12%, спеціальні вправи – по 5%;

- вправи для фізичного розвитку, координація: загальні – по 10%, спеціальні – по 4%;

- витривалість, швидкісно-силові здібності: загальні – по 8%, спеціальні – по 3%;

- вправи для покращення функціональних показників дихальної системи, гнучкість: загальні – по 6%, спеціальні – по 2%.

Студенти з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я розпочинали заняття в зоні низької інтенсивності та координаційної складності, але в ході експерименту поступово збільшувався обсяг їх рухової активності шляхом підвищення моторної щільності занять та складності рухів. Студенти із середнім рівнем фізичного здоров'я починали займатися тайським боксом у зоні середньої інтенсивності та поступово нарощували інтенсивність навантажень.

Для студентів у віці 17-22 років, які мають низький і нижчий

за середній рівень фізичного стану, рекомендуються невеликі тренувальні навантаження з інтенсивністю 40-50 % від МСК, тренувальний пульс складає 128-135 уд./хв. При середньому рівні фізичного стану інтенсивність фізичних навантажень повинна складати 50-60% від МСК, тренувальний пульс – 135-140 уд./хв.

Ефективність запропонованого диференційованого підходу до розподілу засобів тайського боксу та інтенсивності фізичних навантажень у секційних заняттях перевірялась порівнянням показників фізичної підготовленості студентів з різними рівнями фізичного здоров'я до і після експерименту (табл. 1).

У підгрупі студентів з низьким РФЗ значно зменшився час бігу на дистанцію 100 м, що свідчить про зростання швидкості. Результат відповідає достатньому рівню. Збільшився метраж дистанції в бігу 12 хв.; до і після експерименту витривалість цієї підгрупи юнаків є задовільною. Значно збільшився показник кистьової динамометрії, що вплинуло на збільшення силового індексу юнаків. Показник сили у тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачи достовірно підвищився і відповідає середньому рівню. Результат стрибка у довжину з місця зріс з нижчого за середній до середнього рівня. У показнику гнучкості також відбувся достовірний приріст результату ($p < 0,05$) і після експерименту відповідає високому рівню.

У підгрупі юнаків з нижчим за середній і середнім рівнями маємо приріст результату тестування витривалості, який підвищився із задовільного до середнього. Значно збільшився показник кистьової динамометрії ($p < 0,05$). У показниках сили відбувся приріст за тестом згинання і розгинання рук в упорі лежачи, що відповідає вищому за середній рівню. Швидкісно-силові здібності за тестом стрибок у довжину з місця покращилися

($p < 0,05$) і відносяться до середнього рівня. Крім того, у даній підгрупі студентів визначений приріст результатів тестування спритності. Наприкінці експерименту результат є задовільним.

У студентів контрольної групи відмічено покращення результатів тестів на силу ($p < 0,05$). В інших тестах зміни не є достовірними за t-критерієм ($p > 0,05$).

Нами розраховано темпи приросту результатів фізичної підготовленості студентів ЕГ з різним рівнем фізичного здоров'я за допомогою формули S.Brody [13]. На рисунку 1 можна спостерігати результати розрахунків. Відповідно до рекомендованого розподілу засобів розвитку фізичних якостей студентів нами отримано такі результати: у підгрупі з низьким рівнем фізичного здоров'я результат тесту на витривалість підвищився на 6,04%, на швидкісно-силові якості – на 6,73%, на силу у вправах «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» та «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» відповідно на 9,28% та 6,06%, на гнучкість – на 16,33%, швидкість – на 1,9% та координацію – на 3,39% порівняно з вихідними даними.

У студентів з нижчим за середній та середнім рівнями фізичного здоров'я приріст результатів склав: у тесті на витривалість – 10,97%, силу у вправах «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» та «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» відповідно 8,91% та 3,77%, швидкість – 2,19%, координацію – 3,3%, швидкісно-силові здібності – 5,65%, гнучкість – 8,44%.

Загалом відмічається, що у студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я відбувся більший приріст результатів фізичної підготовленості, ніж у студентів з нижчим за середній та середнім рівнями, що можна пояснити більшим резервом функцій організму у осіб з нижчим рівнем здоров'я.

Результати проведеного експерименту підтвердили дані науков-

ців [11, 14, 19, 20] про позитивний вплив занять у спортивних секціях на фізичну підготовленість студентів ЗВО та гіпотезу нашого дослідження про можливість застосування диференційованого підходу до змісту занять та параметрів фізичних навантажень залежно від рівня фізичного здоров'я тих, хто займається.

Висновки

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 упровадженням 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.

2. Нами запропоновано використання спеціально підібраних засобів тайського боксу для розвитку фізичних якостей студентів залежно від рівня їх фізичного здоров'я. Зміст навчального матеріалу, інтенсивність фізичного навантаження та спрямованість вправ були диференційовані відповідно до рівня здоров'я юнаків.

3. Результати експерименту довели позитивний вплив засобів тайського боксу на показники фізичної підготовленості студентів. У юнаків значно покращилися результати тестування витривалості, сили м'язів кисті та верхніх кінцівок, швидкісно-силових здібностей ($p < 0,05$). Відмінними рисами є покращення результатів швидкості та гнучкості ($p < 0,05$) у підгрупі з низьким РФЗ та сприт-

ності – 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.

Отже, можна стверджувати, що програма занять тайським боксом може використовуватися у системі навчальних та позанавчальних занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці критеріїв диференційованого підходу у заняттях єдиноборствами з дівчатами-студентками.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

Література

1. Акоюн А.О., Панков В.А. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах. Вестник спортивной науки. 2012. № 6. С. 32-34.
2. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Моделювання рухової активності студентів різних груп спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 256-267. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-256
3. Кошелева О.О. Оптимізація організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у закладах вищої освіти: дис. ... канд.наук з фіз. вих. і спорту / Придніпровська держ. акад. фіз. культ. і спорту. Дніпро, 2019. 294 с.
4. Круцевич Т., Малахова Ж. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 268-277. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-268
5. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109-114.
6. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
7. Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса. Физическое воспитание студентов. 2010. № 1. С. 66-69.
8. Москаленко Н., Кошелева Е. Особенности организации методической подготовки студентов в системе физического воспитания различных вузов Приднепровского региона. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 91-96.
9. Петренко І.Г., Гончар В.І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. Молодий вчений. Серія «Фізичне виховання та спорт». 2015. № 2 (17). С. 497-500.
10. Письменний К. Особливості методики підготовки спортсменів у тайському боксі. Молода наука-2015: збірник наукових праць студентів,

References

1. Akopyan A.O., Pankov V.A. (2012). On the distribution of training funds at the initial and training stages of sports training in combat sports. Vestnik sportivnoy nauki, 6, 32-34. [In Russian].
2. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksimov A. (2020). Modeling of motor activity of students of different groups of specialties. Sportivnij visnik Pridniprov'ya, 1, 256-267. [In Ukrainian].
3. Kosheleva O.O. (2019). Optimization of organizational and methodical conditions of the system of physical education in higher education institutions: dis. ... Candidate of Physical Cult. and Sports / Prydniprovsk State Acad. Of Phys. Cult. and Sport. Dnipro, 294 p. [In Ukrainian].
4. Krucevich T., Malahova Zh. (2020). Problems of reforms in the system of physical education of higher education institutions. Sportivnij visnik Pridniprov'ya, 1, 268-277. [In Ukrainian].
5. Krucevich T., Pangelova N. (2016). Current trends in the organization of physical education in higher education. Sportivnij visnik Pridniprov'ya, 3, 109-114. [In Ukrainian].
6. Krucevich T.Yu., Vorobjov M.I., Bezverhnya G.V. (2011). Control in physical education of children, adolescents and youth: textbook. Kyiv: Olimpijs'ka literatura, 224 p. [In Ukrainian].
7. Krylovskij O.V. (2010). Improvement of students' physical fitness by means of boxing. Fizicheskoe vospitanie studentov, 1. С. 66-69. [In Ukrainian].
8. Moskalenko N., Kosheleva E. (2017). Features of the organization of methodological training of students in the system of physical education of various universities in the Dnieper region. Sportivnij visnik Pridniprov'ya, 3, 91-96. [In Russian].
9. Petrenko I.G., Gonchar V.I. (2015). Analysis of the directions of modernization of physical education of university students. Molodij vchenij. Seriya «Fizichne vihovannya ta sport». 2 (17), 497-500. [In Ukrainian].
10. Pis'mennij K. (2015). Features of methods of training athletes in Thai boxing. Moloda nauka-2015: zbirnik naukovih prac' studentiv, aspirantiv i molodih vchenih, 4, 91-92. [In Ukrainian].

- аспірантів і молодих вчених, у 5 т. 2015. Т.4. С. 91-92.
11. Попрошаев А.В., Мунтян В.С. Преимущества секционной формы организации учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание». Физическое воспитание студентов. 2011. № 4. С. 67-71.
 12. Рябцев С. Застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. IV международная научная конференция 22 апреля 2008 г. Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. С. 102-104.
 13. Сирис П.З. Темпы прироста физических качеств – фактор, определяющий потенциальные возможности спортсмена. Теория и практика физической культуры. 1973. № 4. С. 19-22.
 14. Темченко В.А., Сиренко Р.Р. Секционная форма организации физического воспитания студентов. Физическое воспитание студентов. 2010. № 3. С. 99–104.
 15. Тигунцев С.А. Возможность использования элементов восточных единоборств на занятиях физической культурой в вузе. Физическая культура, спорт как социальные феномены общества: ретроспектива, реальность и будущее: материалы Всероссийской с международным участием электронной студенческой научной конференции. Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, 2013. Том 2. С. 466-470.
 16. Томашук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього: збірник статей учасників шістнадцятої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції 26 грудня 2017 р. – 10 січня 2018 р. Ч.ІІ. С. 64-66.
 17. Хамаганов Б.П. Особенности методики подготовки спортсменов в тайском боксе: дис.. канд. пед. наук: 13.00.04 / Бурят. гос. ун-т. Улан-Удэ, 2004. 171 с.
 18. Цинис А.В. Эффективность двигательной рекреации студентов вузов на основе использования средств тайского бокса: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2012. 22 с.
 19. Цись Д.І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 5-7.
 20. Чередниченко И., Соколова О., Маликов Н. Изменение показателей физической подготовленности юношей 18-19 лет в процессе секционных занятий с комплексным использо-
 21. Poproshaev A.V., Muntyan V.S. (2011). Advantages of the sectional form of organizing the educational process in the discipline "Physical education". *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 4, 67-71. [In Russian].
 22. Ryabcev S. (2008). The use of hand-to-hand combat in physical education. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: sbornik statej pod red. prof. Ermakova S.S. IV mezhdunarodnaya nauchnaya konferenciya 22 aprelya 2008 g. Har'kov-Belgorod-Krasnoyarsk*, 102-104. [In Ukrainian].
 23. Siris P.Z. (1973). The growth rate of physical qualities is a factor that determines the potential of an athlete. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 4, 19-22. [In Russian].
 24. Temchenko V.A., Sirenko R.R. (2010). Sectional form of organization of physical education of students. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 3, 99–104. [In Russian].
 25. Tiguncev S.A. (2013). Possibility of using elements of oriental martial arts in physical education classes at the university. *Fizicheskaya kul'tura, sport kak social'nye fenomeny obshchestva: retrospektiva, real'nost' i budushchee: materialy Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem elektronnoj studencheskoj nauchnoj konferencii. Irkutsk: FGBOU NI IrGTU*, 2, 466-470. [In Russian].
 26. Tomashchuk O.G., Sen'ko V.I. (2018). Organization of physical education of students of higher education institutions in modern conditions. *Naukova dumka suchasnosti i majbutn'ogo: zbirnik statej uchasnikiv shistnadcyatoї vseukraїns'koї praktichno-piznaval'noї internet-konferencії 26 grudnya 2017 r. - 10 sichnya 2018 r.*, 2, 64-66. [In Ukrainian].
 27. Hamaganov B.P. (2004). Features of the methodology of training athletes in Thai boxing: dis .. Cand. Ped. Sciences: 13.00.04 / Buryat. State Un. Ulan-Ude, 171 p. [In Russian].
 28. Cinis A.V. (2012). The effectiveness of motor recreation of university students based on the use of Thai boxing means: abstract. dis. ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.04. Tula, 22 p. [In Russian].
 29. Cis' D.I. (2013). Sports orientation of physical education classes is one of the factors to increase the physical fitness of student youth. *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik*, 3, 5-7. [In Ukrainian].
 30. Cherednichenko I., Sokolova O., Malikov N. (2016). Changes in physical readiness indices of 18-19 years old boys in the course of sectional lessons with the complex use of sports games means. *Sportivnij visnik Pridniprova*, 3, 239-243. [In Russian].
 31. Chujko O., Kunicya O. (2018). Features of the physical condition of students. *Sportivnij visnik*

- ванием средств спортивных игр. Спортивный вiсник Приднiпров'я. 2016. № 3. С. 239-243.
21. Чуйко О., Куниця О. Особливостi фiзичного стану студентiв. Спортивний вiсник Приднiпров'я. 2018. № 1. С. 261-264.
22. Чуйко О.О. Корекцiя фiзичного стану студентiв 17-19 рокiв засобами тайського боксу: дис. ... канд.наук з фiз.вих. i спорту / Приднiпровська держ. акад. фiз. культ. i спорту. Днiпро, 2019. 246 с.
22. Chujko O.O. (2019). Correction of the physical condition of students 17-19 years by means of Thai boxing: dis. ... Candidate of Physical Culture and Sport / Prydniprovsk State Acad. of Phys. Cult. and Sport, 246 p. [In Ukrainian].

Чуйко Олександр

Приднiпровська державна академiя фiзичної культури i спорту
м. Днiпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна
e-mail: paradaddy292@gmail.com

Власюк Олена

Приднiпровська державна академiя фiзичної культури i спорту
м. Днiпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна
e-mail: vlasyuk_1978@mail.ru

Пікінер Олександр

Приднiпровська державна академiя фiзичної культури i спорту
м. Днiпро, вул. Набережна Перемоги, 10; 49094, Україна
e-mail: pikineraleksandr@ukr.net

Чернявська Олена

Нацiональна металургiйна академiя України
м. Днiпро, пр. Гагарiна, 4; 49600, Україна

Токмакова Світлана

Український державний хiмiко-технологiчний унiверситет
м. Днiпро, пр. Гагарiна, 8; 49005, Україна