

І.В. Юрченко

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Розглянуто аспекти удосконалення фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів в процесі занять боксом. В результаті аналізу передового досвіду та практики виявлено доцільність зміни традиційної організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах та в застосуванні найбільш популярних у студентів видів фізкультурної діяльності, зокрема, заняття боксом. Обґрунтовано особливості використання засобів боксу в формі навчально-тренувальних занять, які використовуються для вдосконалення фізичної підготовленості студентів в якості альтернативи навчальним заняттям з фізичного виховання. Показані результати впливу занять боксом на показники фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Доведено ефективність занять боксом для підвищення фізичної підготовленості студентської молоді.

Ключові слова: бокс, фізична підготовленість, студент.

Актуальність дослідження. Фізичне виховання у вищому закладі освіти, в якості невід'ємної частини процесу навчання та професійно-прикладної підготовки, забезпечує фізичну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх всебічному і гармонійному розвитку. В наш час, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки спеціаліста поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм студентів. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров'я фахівців у різних галузях, рівня розвитку їх фізичних і психічних якостей, а саме професійно важливих, таких, як здатність до швидкої адаптації, працездатність, витривалість тощо.

Саме тому, пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі є важливим завданням сьогодення. Адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у вузі є єдиним засобом збільшення рухової активності та мають велике значення для зміцнення і збереження їх здоров'я.

Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості. Підвищення фізичної підготовленості студентської молоді є одним із першочергових завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. В той же час сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності. Окрім того, причини низької фізичної підготовленості студентської молоді та погіршення стану її здоров'я закладені ще на ранньому етапі виховання дітей в сім'ях, школах, професійних навчально-виховних закладах тощо.

Фізична підготовленість є важливою характеристикою стану здоров'я та інтегральним показником фізичної активності студентів [2]. Рівень фізичної підготовленості студента залежить від оволодіння ним засобами, формами та видами фізичної підготовки, які використовуються під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами. Використовуючи відповідні фізичні вправи та регулюючи інтенсивність їх виконання можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію всіх систем організму, підвищувати рівень їх функціонування, тим самим забезпечувати високий рівень фізичної підготовленості студентів [3].

Фізична підготовленість студентської молоді має зв'язок із рівнем фізичного здоров'я, але не можна однозначно стверджувати, що студент, який має високий рівень фізичного здоров'я, також має й високий рівень фізичної підготовленості. Тому результати рухових тестів студентів з «безпечним» рівнем можуть служити як ціль для розвитку рухових якостей студентів з нижчими рівнями фізичного здоров'я. Очевидно, що фізична підготовленість, перш за все, повинна бути орієнтована на поліпшення здоров'я студентів і лише опосередковано на результати рухових тестів [5].

Бокс є цілком доступним видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається. Проте цей вид спорту є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку й фізичної підготовленості [3, 4]. Боксери мають пропорційну статуру з розвинутою мускулатурою. У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидкісно-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції [7]. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [9].

Мета статті - визначити вплив занять боксом на фізичну підготовленість студентів.

У процесі проведення досліджень нами використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка та оцінка морфологічного розвитку (антропометрія, фізіометрія); педагогічне тестування для визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; методи математичної обробки даних.

Виклад основного матеріалу. Кількісні та якісні показники, що характеризують підготовленість студентів вищих навчальних закладів, дозволяють вивчати закономірності формування різних сторін їх майстерності, морфологічні та анатомічні особливості, вірно орієнтуватися у виборі навчальних засобів і методичних прийомів їх реалізації, розробляти раціональну стратегію досягнення планованих результатів.

У зв'язку з цим в даний час підвищується увага фахівців до організації контролю, який розглядається в якості одного з головних ланок у системі управління фізичною підготовкою молоді. Слід мати на увазі, що під контролем прийнято розуміти не просто збір інформації, що цікавить, але й також співставлення її з вже наявними даними (планами, контрольними показниками, нормами і т. д.) і подальший аналіз.

Методологічну основу комплексного контролю складають:

- правильний вибір тестів і їх відповідність статистичними критеріями надійності, об'єктивності та інформативності;
- визначення оптимального обсягу показників для оцінки функціонального стану і рівня підготовленості студентів, його достатність та стандартизація умов і джерел отримання інформації;
- відповідність методів контролю завданням тестування.

Для проведення поточного та етапного контролюванню морфофункціонального стану, фізичної підготовленості студентів використовувався комплекс морфологічних характеристик, показників стану серцево-судинної та дихальної систем, а також тестових вправ, що задовольняють критерії інформативності, надійності та еквівалентності.

На даний час проведені глибокі дослідження різних сторін підготовленості студентів, проте в літературі недостатньо розроблені комплексні критерії для оцінки рівня рухової підготовленості студентів вищих навчальних закладів, що займаються в різних видах фізично-го навантаження.

Тому ми поставили перед собою мету визначити рівень фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, виявити притаманні їм діапазони індивідуальних і міжгрупових відмінностей, а також динаміку формування різних сторін рухової активності студен-

тів, що навчаються в неспеціалізованому вищому навчальному закладі.

Система комплексного контролю повинна не тільки задовольняти вимогам інформативності, надійності та еквівалентності, але й повинна бути практично реалізуватися в умовах низької матеріально-технічної забезпеченості спортивних баз вищих навчальних закладів. З комплексів тестів, пропонованих в науково-методичній літературі, ми вибрали найбільш мобільні, що не потребують дорогої апаратури та трудомістких вимірювань. Це дозволяє рекомендувати запропонований комплекс вправ і розроблені нормативні критерії для контролю рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, які займаються боксом.

Спостереження за рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, зокрема, результати попереднього педагогічного експерименту виявили високу варіативність рухової підготовленості студентів 17-21 років. Педагогічні спостереження, проведені в ході навчальних занять з фізичного виховання, показали, що ігнорування врахування рівня фізичної підготовленості студентів призводить до неадекватних навантажень, що негативно позначається на засвоєнні навчального матеріалу, стані здоров'я студентів, знижує ефективність навчальних занять, і найголовніше, призводить до небажання займатися фізичними вправами під час навчальних занять.

В педагогічному експерименті брали участь студенти які мають достовірно різний рівень володіння спеціальними вміннями та навичками. Тому критерієм ефективності розробленої методики занять була динаміка досліджуваних показників в кінці навчального року. Внаслідок впровадження у навчальний процес розробленої методики відбулися позитивні зміни у результатах рухових тестів (табл.1.).

Під впливом розробленої програми у юнаків експериментальної групи статистично достовірно ($p < 0,05-0,001$) покращилися показники з усіх видів випробувань. Водночас, у студентів контрольної групи статистично достовірні покращення відбулися також з усіх видів випробувань, але із значно гіршим результатом.

Таблиця 1

Вплив методики диференціювання навчання на показники фізичної підготовленості студентів груп А ($X \pm s$)

Види випробувань	На початок експерименту		На кінець експерименту		P	
	ЕГ $X \pm s$	КГ $X \pm s$	ЕГ $X \pm s$	КГ $X \pm s$	ЕГ	КГ
Біг 3000м, хв	13,26+0,12	13,34+0,11	13,09+0,10	13,23+0,08	$p < 0,05$	$p < 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 20с, разів	30,09+0,51	28,77+0,51	31,16+0,35	29,75+0,36	$p < 0,05$	$p < 0,05$

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 1хв, разів	54,66±1,33	50,22±1,83	56,55±1,26	52,11±1,60	p<0,05	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	240,1±2,17	239,1±1,96	244,1±2,2	242,1±1,89	p<0,05	p>0,05
Кистева динамометрія, кг	49,38±1,17	47,83±1,89	54,27±1,26	48,14±1,33	p<0,05	p<0,05
Станова динамометрія, кг	154,71±2,6	152,17±2,8	159,32±2,1	154,19±2,1	p<0,05	p<0,05
Вис на зігнутих руках, с	45,12±1,45	44,32±1,65	48,11±1,54	45,34±1,61	p<0,05	p<0,05
Присідання на лівій нозі за 20с, разів	15,67±0,44	14,39±0,35	17,79±0,27	15,23±0,31	p<0,05	p<0,05
Присідання на правій нозі за 20с, разів	17,77±0,45	15,48±0,24	19,67±0,37	16,13±0,23	p<0,05	p<0,05
Підйом в сід за 30с, разів	27,76±0,51	26,67±0,45	29,97±0,49	27,36±0,47	p<0,05	p<0,05
Біг – 100м, с	13,91±0,08	14,02±0,07	13,75±0,08	13,99±0,06	p<0,001	p>0,001
Ловля лінійки	13,64±0,64	15,16±0,45	11,49±0,58	14,26±0,47	p<0,05	p<0,05
Стрибки зі скакалкою за 1 хв., разів	112,48±3,8	95,07±3,9	118,64±3,4	100,8±3,41	p<0,05	p<0,05
Нанесення ударів лівою рукою за 15с, разів	57,29±1,22	53,53±1,08	60,38±1,12	56,51±1,01	p<0,05	p<0,05
Нанесення ударів правою рукою за 15с, разів	60,29±1,27	57,03±1,21	63,03±1,10	59,62±1,06	p<0,05	p<0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	8,59±0,45	7,99±0,4	9,09±0,37	8,69±0,36	p<0,05	p>0,05

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про те, що впровадження експериментальної методики розвитку фізичних здібностей студентів ВНЗ засобами боксу сприяють покращенню рівня фізичної підготовленості.

Розглянемо зміни функціонального стану організму студентів, які відбулися під впливом занять боксом (табл. 2.)

Таблиця 2

Динаміка функціонального стану організму студентів в умовах педагогічного експерименту

Показники	На початок експерименту		На кінець експерименту		P	
	ЕГ X ±s	КГ X ±s	ЕГ X ±s	КГ X ±s	ЕГ	КГ
ЧСС, уд/хв	76,11±1,54	76,8±1,3	71,91±0,8	74,9±0,4	P<0.05	p>0.05
АТ сист., мм.рт.ст.	119,32±0,9	118,99±1,2	117,9±0,8	118,01±0,9	P<0.05	p>0.05
АТ діаст., мм.рт.ст.	70,6±1,2	71,1±1,1	69,1±1,1	70,5±0,9	P<0.05	p>0.05
ЖСЛ, мл	3469±42,1	3452±39,6	3704±40,3	3606±45,1	P<0.05	p>0.05
Сила м'язів кисті руки, кг	39,9±0,68	39,4±0,7	42,7±0,6	41,2±0,8	P<0.01	p>0.05

Застосування експериментальної методики призвело до статистично достовірного ($p \leq 0,01-0,05$) покращення більшості функціональ-

них показників основних систем організму студентів експериментальної групи.

Так, у юнаків експериментальної групи відбулося зниження частоти серцевих скорочень (ЧСС) на 5,85 уд/хв, відповідно, тоді як у студентів контрольної групи такі зміни були незначними – 2,85 уд/хв. Це підтверджує припущення про те, що серцево-судинна система студентів з потребує тренування, а руховий режим юнаків характеризується гіпокінезією.

Покращення показників ЧСС, ЖЄЛ, АТ та сили м'язів рук відображають позитивну динаміку параметрів функціональної підготовленості студентів. У студентів експериментальної групи збільшилася ЖЄЛ на 321,1 мл. Зміна функціонального показника ЖЄЛ у випробуваних експериментальної групи було статично достовірним на рівні значущості 0,05, у студентів контрольної групи достовірних змін не відзначено. Сила м'язів кисті руки збільшилась на 2,89 кг.

За період педагогічного експерименту відзначена позитивна динаміка в рівні функціональної підготовленості студентів з початково низьким рівнем здоров'я та рухової підготовленості. Темпи приросту показників, що характеризують рівень функціонування серцево-судинної, дихальної, м'язової систем визначалися спрямованістю педагогічного впливу, а також віковими особливостями студентів

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про доцільність зміни традиційної організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах та в застосуванні найбільш популярних у студентів видів фізкультурної діяльності, зокрема, заняття боксом.

Наявність великого арсеналу методів робить можливим оптимізацію диференціювання тренування з боксу і дозволяє застосувати типологічний підхід до студентів, що займаються максимально поєднавши переваги індивідуальної та групової форм занять.

Відомо, що у фізичному вихованні одним з найважливіших принципів є принцип оздоровчої спрямованості, який зобов'язує при виборі засобів фізичного виховання виходити з їх оздоровчої цінності, як обов'язкового критерію.

Проведені нами дослідження загальної фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, підтверджують неблагополучне положення в сфері вузівського фізичного виховання. Багато студентів займаються фізичними вправами тільки на заняттях у вищому навчальному закладі, тобто 1-2 рази на тиждень, в основному, для отримання заліку відзначається велика кількість пропусків навчальних занять, їх низька ефективність, в результаті чого виявлено регрес у розвитку фізичних якостей у студентів.

Результати наших досліджень показали, що така форма фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, як секції з різних видів спорту, сприяє усвідомленню значущості фізичного виховання, дисциплінує студентів, сприяє інтенсивному розвитку фізичних якостей, надає оздоровчий і загартовуючий ефект, в цілому формуючи здоровий спосіб життя.

Висновки. На основі теоретичного узагальнення наукових джерел та результатів констатувального етапу дослідження було розроблено експериментальну програму застосування засобів боксу в процесі фізичної підготовки студентської молоді. Вона передбачала: визначення етапів навчання; загальних і конкретизованих завдань; засобів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання технічних елементів; методів розвитку фізичних якостей; величини навантаження, послідовності його збільшення та способів регулювання; основних засобів навчання техніки; методів виконання навчальних завдань; можливих помилок, притаманних під час вивчення техніки боксу та методичних вказівок щодо їх виправлення; техніку безпеки під час занять.

Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та волевих якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студентської молоді.

Без ясного розуміння всієї психологічної складності спортивної діяльності, різноманіття зв'язків, що обумовлюються, неможливо створити раціональну методику тренування, що відповідає сучасним науковим і педагогічним вимогам.

У психологічній підготовці боксера слід виділити: психологічна підготовка в період перед змаганням, яку можна назвати ранньою психологічною підготовкою до змагання, починається приблизно за один місяць до виступу (мається на увазі, що боксер обов'язково братиме участь в змаганнях) і кінчається моментом жеребкування. Психологічна підготовка до бою (першому), тобто безпосередня психологічна підготовка до змагання, займає проміжок часу від оголошення результатів жеребкування до початку бою.

Система комплексного контролю повинна не тільки задовольняти вимогам інформативності, надійності та еквівалентності, але й повинна бути практично реалізуватися в умовах низької матеріально-технічної забезпеченості спортивних баз вищих навчальних закладів. З комплексів тестів, пропонованих в науково-методичній літературі, ми вибрали найбільш мобільні, що не потребують дорогої апаратури та трудомістких вимірювань. Це дозволяє рекомендувати запропонований комплекс вправ і розроблені нормативні критерії для контролю рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, які займаються боксом.

Результати наших досліджень показали, що така форма фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, як секції з різних видів спорту, сприяє усвідомленню значущості фізичного виховання, дисциплінує студентів, сприяє інтенсивному розвитку фізичних якостей, надає оздоровчий і загартовуючий ефект, в цілому формуючи здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел:

1. Атілов А.А. Азбука боксу / А.А. Атілов. – М.: Фенікс, 2009. – 64с.
2. Атілов А.А. Школа боксу для початківців / А.А. Атілов. – М.: Фенікс, 2007. – 224 с.
3. Гайдамак І.І. Бокс. Навчання і тренування / І.І. Гайдамак, В.М. Остьянов. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 236 с.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009 – 594 с.
5. Качурін А.І. Бокс в системі фізичної культури студентів: навч. посіб. / А.І.Качурін. – М.: Фізкультура і спорт, 2006. – 342с.
6. Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / О.В. Крыловский // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 66–69
7. О'Лірі П. Школа сучасного боксу / П.О. Лірі, А.А.Атілов. – М.: Фенікс, 2006. – 640 с.
8. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. – 332 с.
9. Філімонов В.І. Теорія і методика боксу / В.І. Філімонов. – М.: Інса, 2006. – 584 с.

The aspects of improving physical fitness university students during boxing. An analysis of best practices and feasibility practice detected changes in the traditional organization of physical education in higher education and the application of the most popular types of students in physical activities, class boxing. Grounded features the use of boxing as a form of training sessions, which are used to improve the physical fitness of students as an alternative to the lessons of physical education. Showing the effects of boxing on indicators of physical fitness of students in higher education. The efficiency of boxing to improve physical fitness of students.

Keywords: boxing, physical fitness, student.

Отримано 30.04.17