

## **ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ БОКСУ ТА ТАЕКВОНДО У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

*Знак Віталій, Майстренко Євгеній*

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків.*

**Анотація:** У роботі представлені показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та спритності студентів I–III курсів Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна до та після використання боксу та таеквондо ІТФ. Виявлено позитивний вплив використаної методики на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та спритності.

**Ключові слова:** бокс, таеквондо ІТФ, студенти, швидкісні здібності, витривалість.

**Вступ.** Останнім часом значно знизилась фізична активність і спостерігається погіршення фізичного стану студентів. На думку багатьох фахівців, найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком для досягнення поліпшення фізичного стану – є впровадження фізичної культури, як провідного компонента здорового способу життя [8]. Фізичне виховання сприяє зміцненню здоров'я та гармонічному розвитку особистості. Його завданням є розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, вихованню вольових якостей – сміливості та наполегливості [1].

Для ефективності та привабливості занять фізичним вихованням у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна розроблена та впроваджена система спортивно орієнтованого фізичного виховання з використанням різноманітних видів спорту та рухової активності [3, 4].

Слід зазначити, що упродовж 15 років свого існування ця система себе цілком виправдовує [2, 5]. На даний момент в університеті проводяться заняття з 18 дисциплін, серед яких є бокс та таеквондо ІТФ.

Єдиноборства – є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку та підготовленості. Єдиноборці мають пропорційну статуру з розвиненою

мускулатурою. Під впливом тренувальних навантажень, в процесі занять боксом та таеквондо, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, такі як: швидкість, сила, витривалість, точність і координація. Також слід зазначити, що ці види спорту позитивно впливають на психічні та моральні якості молодого особистості [1, 6, 7].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження проводиться згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754)

**Мета дослідження:** визначити вплив вправ боксу та таеквондо на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та спритності студентів 17–20 років.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан питання, що вивчається за допомогою науково-методичної літератури.
2. Виявити зміни у досліджуваних показників після застосування вправ боксу та таеквондо ІТФ.

**Матеріали і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна навчально-спортивному комплексі «Каразінський». В ньому брало участь 32 студенти I–III курсів, віком 17–20 років.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Практичний розділ включав 128 годин та розподілявся на три підрозділи: методико-практичний, навчально-тренувальний та контрольний. На контрольний підрозділ, який був призначений для прийому тестових завдань, було відведено 16 годин (по 8 на початку першого семестру і в кінці другого).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення рівня розвитку сили, швидкості та спритності нами були використані наступні

контрольні тести, такі як: стрибок у довжину з місця (см), біг на 100 м (с), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів) та човниковий біг 4x9 м (с). Ці види тестів були запропоновані тому, що сила м'язів ніг, трицепсу рук та спритності у значній мірі визначають ефективність ударів у боксі та таеквондо.

Отримані результати до експерименту свідчать про те, що рівень розвитку швидко-силових здібностей за результатами виконання стрибка у довжину з місця відповідає оцінці 2 бали (незадовільно). Результати виконання бігу на 100 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та човниковий біг 4x9 м відповідає оцінці – 3 бали (задовільно).

Аналізуючи отримані результати після застосування вправ боксу та таеквондо виявлено (табл. 1), що всі досліджувані показники мають тенденцію до покращення, достовірні відмінності спостерігаються у показниках виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 1

**Порівняння середніх показників сили, швидкості та спритності студентів до та після експерименту (ум. од.)**

№ п/п	Показники	X±m		p
		До експерименту	Після експерименту	
1	Стрибок у довжину з місця (см)	219,03 ± 22,49	222,90 ± 21,79	>0,05
2	Біг 100 м (с)	14,33 ± 0,59	14,17 ± 0,52	>0,05
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	28,97 ± 4,04	40,90 ± 2,62	<0,05
4	Човниковий біг 4x9 м (с)	9,81 ± 0,52	9,67 ± 0,43	>0,05

Порівнюючи отримані показники наприкінці навчального року з нормативними оцінками встановлено, що результати виконання стрибка у довжину з місця покращились на 1 бал та відповідають оцінці 3 бали (задовільно), показники бігу на 100 м та човникового бігу 4x9 м покращились, однак на оціночній шкалі це ніяк не відобразилось і вони як і до експерименту

відповідають оцінці – 3 бали (задовільно), результати виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи покращились на 1 бал і стали дорівнювати 4 балам (добре).

Таким чином, отримані результати дослідження дають змогу говорити про можливість використання таеквондо ІТФ та боксу для підвищення рівня розвитку швидко-силових здібностей та спритності студентської молоді.

#### **Висновки:**

Проведене дослідження свідчить про ефективність застосування вправ боксу та таеквондо ІТФ у студентів I–III курсів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

**Перспективи подальших досліджень** в даному напрямку полягає в розробці детального комплексного планування використання методики навчання та тренування боксу та таеквондо з метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентів у ЗВО.

#### **Список використаної літератури**

1. Чудинов В. А. Физическое воспитание начинающего боксера. М. Физкультура и спорт, 1976. 45 с.
2. Ковтун Е. В., Купыро, В. В., Темченко, В. А. Настольный теннис в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. 2009. № 1. С. 84–93.
3. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Современные тенденции организации физического воспитания студентов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 4. 68–74.
4. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2006. № 4. 108–114.
5. Темченко В. А., Мананчиков А. А., Акинин Л. А. Игровые виды спорта и единоборства в системе спортивно-ориентированного физического

воспитания студентов. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2019. № 2. 74–78.

6. Качурин А. И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие. М.: Физкультура и спорт, 2006. 342 с.

7. Калашников Ю. Б., Малков О. Б. Теория и методика тхэквондо ИТФ. Учебная программа. М.: Физкультура и спорт, 2009. 96 с.

8. Купчинов Р. И. Физическое воспитание. Минск: ТетраСистемс, 2006. 352 с.

9. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров. К.: Олимп.лит., 2011. 272 с.

10. Чой Хон Хи. Энциклопедия Таэквон-до ИТФ. М.: ТКД., 1993. 763 с.