

Урахування показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів при розробці програми секційних занять з тайського боксу

Олександр Чуйко

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Мета: оцінити рівень фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студентів 17–19 років для розробки програми секційних занять з тайського боксу.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, педагогічне тестування фізичної підготовленості, експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 77 юнаків-студентів віком 17–19 років.

Результати: дані, отримані в ході експерименту, показали переважно низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, а також відставання деяких фізичних якостей від вікових нормативів.

Висновки: оцінка показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості юнаків 17–19 років свідчить про необхідність розробки і впровадження програм занять, спрямованих на підвищення рівня фізичного здоров'я і розвиток фізичних якостей.

Ключові слова: студенти, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, секційні заняття.

Вступ

Фізичне виховання відіграє важливу роль у підготовці фізично міцного, загартованого, здорового молодого покоління, готового до високопродуктивної праці. У даний час здоров'я розглядається не тільки як стан організму, а й як якісна категорія, яка визначає роботоздатність, ефективність і надійність майбутнього професіонала. Визначення здоров'я є необхідним компонентом навчального процесу з фізичного виховання з метою внесення змін і коригування фізичної підготовки [4].

Для того, щоб мати можливість вирішення зазначеної проблеми, система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження нових ефективних методик, що сприяють розвитку психофізичних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення роботоздатності, функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем [3; 7].

За даними фахівців [5; 6], традиційна форма проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ вже не сприяє підвищенню зацікавленості студентів у таких заняттях, і, як наслідок – поліпшенню їх фізичного стану. Дослідженнями ряду авторів [2; 8; 9; 10] доведена досить висока ефективність секційної форми роботи зі студентами. Останнім часом у молодіжному середовищі великим попитом користуються різні види єдиноборств. Набирає популярності тайський бокс, який різнобічно впливає на організм тих, хто займається. Саме тому розробка програм секційних занять з тайського боксу зі студентською молоддю матиме важливе теоретичне і практичне значення.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно зі Зведеним планом 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) та згідно зі Зведеним планом

науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки України на 2016–2020 рр. за темою "Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення" (номер державної реєстрації 0116U003010).

Мета дослідження: оцінити рівень фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студентів 17–19 років для розробки програми секційних занять з тайського боксу.

Матеріал і методи дослідження

У дослідженні взяли участь 77 студентів-юнаків віком 17–19 років, які навчаються на 1–2 курсах ДВНЗ "Придніпровська державна академія будівництва та архітектури" за спеціальностями "Промислове та цивільне будівництво", "Економіка підприємства". Серед досліджених виявлено 17-річних – 16 чоловік, 18-річних – 36 чоловік, 19-річних – 25 чоловік. Середній вік досліджених склав 18,12 років. Усі обстежені відносилися за станом здоров'я до основної медичної групи.

У ході дослідження було використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, педагогічне тестування фізичної підготовленості, експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, методи математичної статистики. Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального і мав на меті визначення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів 17–19 років. Показники антропометрії (довжина, маса тіла) та функціонального стану організму студентів (ЖЄЛ, ЧСС, АТ) були використані для розрахунку індексів фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка. Педагогічне тестування фізичної підготовленості включало в себе визначення результатів виконання тестів на силу, швидкість, витривалість, гнучкість, швидкісно-силові та координаційні здібності. На основі отриманих даних було розраховано індекси фізичної підготовленості

за методикою Т. Ю. Круцевич.

Результати дослідження та їх обговорення

Для розробки програми секційних занять з тайського боксу в умовах вищого навчального закладу нами було проведено визначення рівня фізичного здоров'я та тестування фізичної підготовленості студентів.

Для оцінки фізичного здоров'я нами використана методика Г. Л. Апанасенка, яка передбачає розрахунок масо-зростового, силового, життєвого індексів, індексів Робінсона та Руф'є.

Середньостатистичні результати кожного з індексів експрес-скринінгу фізичного здоров'я юнаків 17–19 років представлені в таблиці 1.

Таблиця 1
Показники фізичного здоров'я студентів 17–19 років (n=77) за методикою Г. Л. Апанасенка

Показники	\bar{X}	σ	V	m
Масо-зростовий індекс, $г \cdot см^{-1}$	412,38	27,89	6,76	3,18
Життєвий індекс, $мл \cdot кг^{-1}$	51,02	4,63	9,11	0,53
Індекс Робінсона, ум. од.	80,55	5,70	7,08	0,65
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв, с	2,11	0,65	30,62	0,07
Силовий індекс, %	56,34	5,71	10,14	0,65
Загальна сума балів	5,08	2,53	49,78	0,29

За результатами нашого дослідження масо-зростовий індекс юнаків відповідає середньому рівню зі значенням $412,38 г \cdot см^{-1}$ (0 балів). Життєвий індекс має значення $51,02 мл \cdot кг^{-1}$ та відповідає нижчому за середній рівень (1 бал). Індекс Робінсона склав 80,55 ум. од. і відноситься до вищого за середній рівня (3 бали). На відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с юнаки витратили в середньому 2 хв 11 с, що відповідає нижчому за середній рівню (1 бал). Силовий індекс має низький рівень (0 балів) з результатом 56,34%. Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я студентів відповідає нижчому за середній рівню і складає 5,08 балів.

Загальна оцінка рівня здоров'я студентів за методикою Г. Л. Апанасенка дозволяє розподілити обстежених юнаків на три групи за рівнями соматичного здоров'я (рис. 1): низький (45,45% студентів); нижчий за середній рівень (48,05% студентів) та середній рівень (6,5% студентів). Юнаків 17–19 років із вищим за середній та високим рівнем фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка виявлено не було.

Даний розподіл дає змогу враховувати рівень фізич-

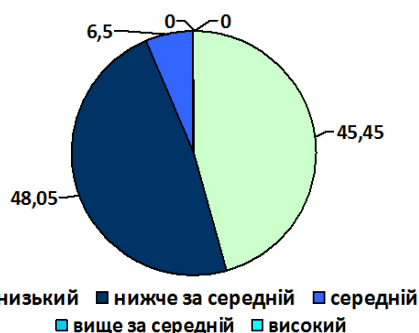


Рис. 1. Розподіл студентів 17–19 років (n=77) за рівнями фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, %

ного здоров'я при підборі засобів та методів фізичної культури, а також диференціювати фізичне навантаження у програмі секційних занять з тайського боксу.

Для оцінки фізичної підготовленості студентів 17–19 років було обрано рухові тести, що характеризують розвиток швидкості, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових та координаційних здібностей. Це, відповідно, вправи: біг 100 м, біг 12 хв, кистьова динамометрія, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хв, нахил тулуба вперед з положення сидячи, стрибок у довжину з місця та човниковий біг 4х9м. Результати тестування представлені в табл. 2.

Результати тесту "біг 100 м" свідчать, що швидкість у юнаків розвинена на рівні вище за середній. Швидкість бігу склала 14,34 с. Витривалість також відповідає рівню вище за середній. Протягом 12 хв юнаки пробігли в середньому 2571,43 м. Показник кистьової динамометрії відповідає низькому рівню для юнаків даного віку (41 кг), а результати виконання тестів на силу збігаються з нижчим за середній рівнем розвитку цієї якості. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи студенти виконали 37,99 разів, піднімання тулуба в сід за 1 хв – 43,52 рази. Швидкісно-силові здібності розвинуті на середньому рівні. Тест "стрибок у довжину з місця" склав 215,25 см. Середній рівень розвитку мають також спритність та гнучкість. Результат "човникового бігу 4х9 м" – 9,81 с, "нахилу тулуба вперед з положення сидячи" – 12,10 см.

Таблиця 2
Показники фізичної підготовленості студентів 17–19 років (n=77)

Показники	\bar{X}	σ	V	m
Біг 100 м, с	14,34	0,59	4,09	0,07
Біг 12 хв, м	2571,43	251,85	9,79	28,70
Кистьова динамометрія, кг	41,00	3,10	7,56	0,35
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	37,99	4,18	11,01	0,48
Стрибок у довжину з місця, см	215,25	20,48	9,51	2,33
Човниковий біг 4х9 м, с	9,81	0,53	5,37	0,06
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	43,52	5,36	12,33	0,61
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	12,10	3,35	27,71	0,38

З метою визначення відповідності результатів рухових тестів рівню здоров'я студентів нами було розраховано індекси фізичної підготовленості за методикою Т. Ю. Круцевич, які представлені у таблиці 3.

Результат індексу Руф'є склав 10,49 ум. од., що відповідає нижчому за середній рівню та дорівнює 1 балу за системою експрес-оцінки рівня фізичної підготовленості. Силовий індекс відповідає низькому рівню з результатом 56,34% (0 балів за системою оцінювання). Результат швидкісного індексу дорівнює 3,94 ум. од., що відноситься до вищого за середній рівня (3 бали).

Швидкісно-силовий індекс набрав 2 бали за системою експрес-оцінки з результатом 1,22 ум. од. та відповідає середньому рівню. Загальна сума балів склала 6,35 балів, що загалом дорівнює середньому рівню.

Відсотковий розподіл студентів за рівнями фізичної підготовленості відповідно індексів експрес-оцінки також показав, що найбільша кількість юнаків 17–19 років мають середній рівень фізичної підготовленості (74,03%). Приблизно однакова кількість юнаків мають

Таблиця 3
Показники індексів фізичної підготовленості
(за методикою Т. Ю. Круцевич)
студентів 17–19 років (n=77)

Показники	\bar{X}	σ	V	m
Індекс Руф'є, ум. од.	10,49	2,56	24,39	0,29
Силовий індекс, %	56,34	5,71	10,14	0,65
Швидкісний індекс, ум. од.	3,94	0,20	5,08	0,02
Швидкісно-силовий індекс, ум. од.	1,22	0,13	10,38	0,01
Загальна сума балів	6,35	1,82	28,65	0,21

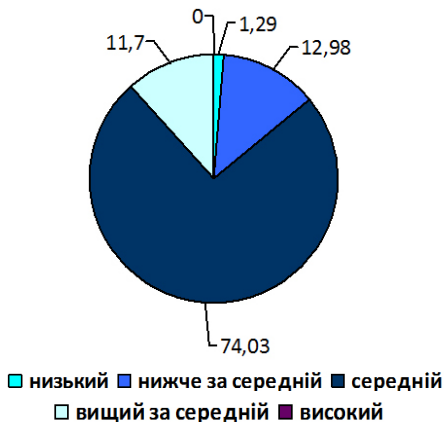


Рис. 2. Розподіл студентів 17–19 років (n=77) за рівнями фізичної підготовленості за методикою Т. Ю. Круцевич, %

нижчий за середній та вищий за середній рівні фізичної підготовленості (12,98% та 11,7% відповідно). 1,29% студентів має низький рівень фізичної підготовленості. Не виявлено жодного студента з високим рівнем. Результати представлені на рисунку 2.

Таким чином, результати рухових тестів та розрахунків індексів фізичної підготовленості студентів показали, що провідними фізичними якостями у юнаків 17–19 років є швидкість та витривалість. Студенти показали вищий за середній рівні розвитку цих фізичних якостей. Найбільш відстає у юнаків сила. Результати тестування дорівнюють нижчому за середній рівню, а силовий індекс – низькому. На достатньому (середньому) рівні у юнаків розвинені швидкісно-силові здібності, спритність та гнучкість. При розробці програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу зі студентами необхідно звернути увагу на розвиток фізичних якостей, а саме – підбирати вправи для виховання сили, швидкісно-силових здібностей, координації, гнучкості.

Висновки

Результати оцінки показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості юнаків 17–19 років свідчать про необхідність розробки і впровадження програм занять, спрямованих на підвищення означених показників. Дані, отримані в ході експерименту, показали переважно низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я, а також відставання деяких фізичних якостей від вікових нормативів. Одним із шляхів вирішення даної проблеми є розробка програми секційних занять з тайського боксу з урахуванням рівнів фізичного здоров'я студентів, що дозволить підбирати та диференціювати засоби фізичної культури для підвищення функціональних показників і спрямованого розвитку фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у розробці програми секційних занять з використанням засобів тайського боксу для студентів залежно від рівнів фізичного здоров'я.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Апанасенко, Г.Л. (1992), *Еволюция биоэнергетики и здоровье человека*, МГП "Метрополис", СПб.
2. Бойко, Д.В. (2013), *Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту*, Львів, 19 с.
3. Бугайчук, Н. (2015), "Способи оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі", *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, № 4 (55), С. 56-59.
4. Василюк, В.М. (2013), "Педагогічні і соціальні пріоритети вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, № 5, С. 13-17.
5. Ківернік, О.В., Турчик, І.Х., Пітин, М.П. (2008), "Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах", *Спортивна наука України*, № 1 (16), С.18-23.
6. Клімакова, С.М. (2011), "Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 8, С. 36-39.
7. Кошелева, Е., Турчанников, Н. (2016), "Организационно-методические условия совершенствования системы физического воспитания студентов", *Спортивный вестник Придніпров'я*, № 3, С. 98-103.
8. Тянянський, С., Барибіна, Л., Церковна, О. (2008), "Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ", *Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали Всеукр.наук.-практ. конф.*, ЛНУ ім. Івана Франка, Львів, С. 166-169.
9. Цись, Д.І. (2013), "Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3, С. 5-7.
10. Чердниченко, І., Соколова, О., Маликов, Н. (2016), "Изменение показателей физической подготовленности юношей 18–19 лет в процессе секционных занятий с комплексным использованием средств спортивных игр", *Спортивный вестник Придніпров'я*, № 3, С. 239- 243.

Стаття надійшла до редакції: 09.01.2018 р.
Опубліковано: 28.02.2018 р.

Аннотация. Александр Чуйко. Оценка физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. Цель: оценить уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов 17–19 лет для разработки программы секционных занятий по тайскому боксу. **Материал и методы:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, антропометрические, физиологические методы исследования, педагогическое тестирование физической подготовленности, экспресс-оценка физического здоровья по методике Г. Л. Апанасенко, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 77 юношей студентов в возрасте 17–19 лет. **Результаты:** данные, полученные в ходе эксперимента, показали преимущественно низкий и ниже среднего уровни физического здоровья, а также отставание некоторых физических качеств от возрастных нормативов. **Выводы:** оценка показателей физического здоровья и физической подготовленности юношей 17–19 лет свидетельствует о необходимости разработки и внедрения программ занятий, направленных на повышение уровня физического здоровья и развитие физических качеств.

Ключевые слова: студенты, физическое здоровье, физическая подготовленность, секционные занятия.

Abstract. Alexander Chuyko. Taking into account the indicators of physical health and physical readiness of students in the development of the program of sectional classes in Thai boxing. Purpose: assess the level of physical health and physical preparedness of students 17–19 years to develop a program of sectional classes in Thai boxing. **Material & Methods:** analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, anthropometric, physiological methods of research, pedagogical testing of physical preparedness, express assessment of physical health by the method of G. L. Apanasenko, methods of mathematical statistics. The study involved 77 young students aged 17–19 years. **Results:** obtained data during the experiment showed a predominantly low and below average level of physical health, as well as the lag of some physical qualities from age standards. **Conclusion:** the evaluation of physical health and physical preparedness indicators of 17–19 years old boys testifies to the need to develop and implement training programs aimed at increasing the level of physical health and the development of physical qualities.

Keywords: students, physical health, physical readiness, sectional occupations.

References

1. Apanasenko, G.L. (1992), *Evolutsiya bioenergetiki i zdorov'ye cheloveka* [Evolution of bioenergy and human health], MGP "Metropolis", SPb.
2. Boyko, D.V. (2013), *Udoskonalennya fizychnoho vykhovannya zi sportyvnoyu spryamovanistyu studentiv vyshchych navchal'nykh zakladiv*: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu [Improvement of physical education with a sports orientation of students of higher educational institutions: PhD thesis abstract], L'viv, 19 p. (in Ukr.)
3. Bugaychuk, N. (2015), "Methods of optimization of physical education of students of higher educational institutions at the present stage", *Fizyчне vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*, No. 4 (55), pp. 56-59. (in Ukr.)
4. Vasilyuk, V.M. (2013), "Pedagogical and social priorities of improvement of the system of physical education of student youth", *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu*, No. 5, pp. 13-17. (in Ukr.)
5. Kivernik, O.V., Turchyk, I.H. & Pitin, M.P. (2008), "Forms of organization of classes on physical education in higher educational institutions", *Sportyvna nauka Ukrainy*, No. 1 (16), pp. 18-23. (in Ukr.)
6. Klimakova, S.M. (2011), "Analysis of the state of physical education in higher educational establishments", *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu*, No. 8, pp. 36-39. (in Ukr.)
7. Kosheleva, E. & Turchannikov, N. (2016), "Organizational-methodical conditions for improving the system of physical education of students", *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, No. 3, pp. 98-103. (in Russ.)
8. Tanyansky, S., Barybina, L. & Tserkovna, O. (2008), "Results of application of sports specializations in technical higher educational institutions", *Teoretyko-metodychni osnovy orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya molodi: materialy Vseukr.nauk.-prakt. konf.* [Theoretical and methodical foundations of organization of physical education of youth: materials. All-Ukrainian scientific-practical conference], Lvov National University named after Ivan Franko, Lviv, pp. 166-169. (in Ukr.)
9. Tsis, D.I. (2013), "Sport orientation classes on physical education – one of the factors of increasing the physical fitness of student youth", *Slobozans'kij naukovo-sportyvnyy visnyk*, No. 3, pp. 5-7. (in Ukr.)
10. Cherednichenko, I., Sokolova, O. & Malikov, N. (2016), "Change in physical fitness indicators of youths 18–19 years old in the course of sectional exercises with the integrated use of means of sports games", *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, No. 3, pp. 239-243. (in Russ.)

Received: 09.01.2017.

Published: 28.02.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Чуйко Олександр Олександрович: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту: вул. Набережна Перемоги, 10, Дніпро, 49094, Україна.

Чуйко Александр Александрович: Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта: ул. Набережная Победы, 10, Днепр, 49094, Украина.

Chuyko Alexander: Pridneprovsk State Academy of Physical Culture and Sports: Naberezhnaya Victory Street, 10, Dnieper, 49094, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8500-7305

E-mail: elenka2016a@gmail.com