

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Валерій Вихор 1

Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Останнім часом значно скоротилася фізична активність студентів, що в підсумку призводить до зниження їх функціональних можливостей. Інтелектуальна праця без фізичного навантаження негативно позначається на працездатності організму. Без відповідної рухової активності значно знижується рівень фізичної підготовленості студентів.

Нині у вищих навчальних закладах нашої країни кількість студентів, які мають незадовільний рівень психофізичного стану (низький рівень розвитку фізичної підготовленості, функціональних можливостей, недостатній фізичний розвиток і незначні відхилення в стані здоров'я), складає 65–68 % від загальної кількості тих, котрі займаються [1]. Зазначені негативні тенденції викликають необхідність пошуку різноманітних дієвих заходів, спрямованих на оптимізацію фізичного стану студентів.

Зусилля медичної науки та охорони здоров'я, спрямовані на пошук більш досконалих методів діагностики й лікування, не призвели до істотного покращення психофізичного стану молоді. На думку фахівців, найбільш перспективним, доступним й ефективним напрямом покращення фізичного стану є впровадження фізичної культури як провідного компонента здорового способу життя [1; 6]. Фізичне виховання – невід'ємна частина навчання й професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, й воно спрямоване на зміцнення здоров'я студентів та їх підготовку до високопродуктивної професійної діяльності. Але, незважаючи на масове використання фізичного виховання в навчальному процесі, несприятливі тенденції, про які було сказано вище, не зникають, а в низці випадків збільшуються. Отже, виникає необхідність застосування засобів, спрямованих на покращення фізичного стану та фізичної підготовленості молоді. Для розв'язання цих завдань необхідно шукати нові, більш досконалі форми й методи організації навчальних занять, а також виявлення невикористаних можливостей.

У неспеціалізованих ВНЗ студенти I–IV курсів займаються фізичною культурою на навчальних заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання один раз на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту тут же у ВНЗ у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів, зокрема, наприклад, таким видом спорту, як бокс.

Боксом може займатися будь-яка людина, яка не має протипоказань щодо цього виду спорту. Слід зауважити, що людей, не здатних до боксу, немає. Серед боксерів міжнародного рівня трапляються швидкі й відносно повільні, високі та маленькі, м'язисті й субтильні. У боксі недолік одних фізичних якостей і антропометричних параметрів може з успіхом компенсуватись іншими.

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 [2; 3]. 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 [4]. 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 [4; 5].

Найважливішими державними завданнями є оздоровлення населення, підвищення рівня психо фізичного стану громадян, покращення працездатності. У студентському віці відбувається значне зниження рівня фізичної та функціональної підготовленості, що пов'язано з великою навантаженістю навчальним навантаженням, браком вільного часу й т. д. Саме в цьому періоді необхідно викорис товувати заходи, спрямовані на оптимізацію фізичного стану молоді. Для цього запропоновано та апробовано цілеспрямоване, систематизоване використання засобів боксу за розробленою програмою в навчальному процесі зі студентами як альтернативу стандартним навчальним заняттям із фізичного виховання з метою різнобічного впливу на організм студентів, котрі займаються, і цілеспрямованого розвитку їхніх рухових якостей.

Завдання дослідження – проаналізувати стан фізичної підготовки студентів неспеціалізованих ВНЗ та обґрунтувати методику вдосконалення фізичної підготовки студентської молоді засобами боксу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У дослідженні (послідовно проведено педагогічний експеримент) узяли участь дві групи студентів по 20 осіб у кожній. Віковий діапазон досліджуваних в обох групах був однаковим. Перед початком експерименту визначено рівень їх фізичної підготовленості.

Для цього використано стандартні тести, що застосовуються на кафедрі фізичного виховання й спорту як контрольні нормативи з фізичної культури: біг 1000 м; біг 30 м із низького старту; стрибки в довжину з місця; підтягування у висі на перекладині.

Для підготовки та проведення педагогічного експерименту розроблено програму використання засобів боксу для студентів 1–4 року навчання.

Для проведення дослідження в ролі експериментальної групи (ЕГ) із-поміж студентів основного відділення у віці від 17 до 20 років набрано 20 осіб, які бажають займатися боксом.

Контрольна група (КГ) складалася зі студентів того ж віку і в такій самій кількості та якості (основне навчальне відділення).

Протягом експерименту студенти КГ займалися фізичною культурою згідно з робочою програмою з фізичного виховання, а студенти ЕГ – у спортивній секції боксу. Слід зазначити, що в ЕГ набрані студенти, які раніше ніколи не займалися цим видом спорту. Кількість навчальних годин у період дослідження, яке проводилося протягом одного навчального року, було однаковим – $252:4 = 72$ години в кожній групі (згідно з навчальним планом спеціальності для вищих навчальних закладів, затвердженим ректором вищого навчального закладу та погодженим департаментом вищої освіти, передбачено 252 години).

Для ЕГ розроблено планування навчально-тренувального процесу, а саме: річний навчальний план, робочі плани на місяцях і конспекти занять.

Практичний розділ включав 90 годин на рік і ділився на три підрозділи: методико-практичний, навчально-тренувальний та контрольний.

Методико-практичний підрозділ спрямований на освоєння методики підбору фізичних вправ, складання комплексів загальнорозвивальних і спеціальних вправ для проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття, формування вміння здійснювати контроль і самоконтроль у процесі занять, страховку й самостраховку, освоєння навичок суддівства змагань. Окрему увагу приділено організаційно-методичним прийомам навчання й тренування, серед яких необхідно виділити головні:

- 1) групове засвоєння прийому під спільну команду тренера в одношеренговому строю (без партнера);
- 2) групове засвоєння прийому під спільну команду тренера в двошеренговому строю (з партнером);
- 3) самостійне засвоєння прийому за завданням тренера в парах, які вільно пересуваються залом, майданчиком;
- 4) умовний бій з обмеженими конкретним вузьким завданням діями партнерів;
- 5) умовний бій із широко поставленими техніко-тактичними завданнями;
- 6) вільний бій (бій без обмежень дій партнерів).

Методико-практичний підрозділ складається із шести навчальних годин (чотири години у першому семестрі й дві – у другому).

Навчально-тренувальний підрозділ, що включає 84 годин, спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості й розвиток фізичних якостей, освоєння технічних дій, підготовку студентів до участі в спортивно-масових заходах.

Зміст навчально-тренувального підрозділу включав техніку боксу (бойова стійка, пересування рингом, бойові дистанції, удари, захист, контрудари, серії ударів і захисту від них), тактику бою (наступальні й оборонні дії, умови бою на різних дистанціях, тактичну організацію бою) та вправи, спрямовані на освоєння цієї техніки й тактики (загальнорозвивальні, спортивно-допоміжні, спеціальні, у тому числі імітаційні, вправи із боксерськими снарядами, бойові вправи з партнером).

Навчально-тренувальний підрозділ структурно складався із шести тем, кожна з яких мала кілька підтем:

1. Основні положення боксера.

- 1.1. Бойове положення кулака.
- 1.2. Бойова стійка.
- 1.3. Пересування боксера рингом.
- 1.4. Бойові дистанції: дальня, середня, ближня.
- 1.5. Загальні відомості про атакуючі удари, захист і контрудари.

2. Прямі удари.

- 2.1. Атаки прямими ударами лівою й правою рукою в голову та корпус.
- 2.2. Захист від прямих ударів: підставкою, ухилом, отбивом і доглядом.
- 2.3. Прямі контрудари в поєднанні із захистом: підставкою, ухилом, отбивом та відходом від прямих атакуючих ударів.
- 2.4. Атаки й контратаки подвійними прямими ударами.

3. Бокові удари.

- 3.1. Атаки боковими ударами лівою та правою рукою в голову й корпус.
- 3.2. Захист від бокових ударів: підставкою, нирком, доглядом.
- 3.3. Прямі та бічні контрудари в поєднанні із захистом: підставкою, нирком і відходом від бічних атакуючих ударів.
- 3.4. Атаки й контратаки з комбінацій подвійних прямих і бічних ударів.

4. Удари знизу.

- 4.1. Атаки ударами знизу лівою та правою рукою в голову й корпус.
- 4.2. Захист від ударів знизу: підставкою та доглядом.
- 4.3. Застосування різних контрударів у поєднанні із захистом: підставкою та відходом від атакуючих ударів знизу.
- 4.4. Атаки й контратаки серіями різних ударів.

5. Бій на різних дистанціях.

5.1. Ведення бою на дальній дистанції: нанесення прямих і бокових ударів із кроком уперед різної сили залежно від тактичного задуму; особливості захисту від цих ударів і проведення контрударів; вивчення прийомів маневрування для збереження дальньої дистанції.

5.2. Ведення бою на середній дистанції: особливості зближення, атак, захисту й контратак;

утримання дистанції та вихід з неї.

5.3. Близький бій: входження в близький бій, ведення бою й вихід із нього.

6. Підготовка до змагань.

6.1. Навчання початківців-боксерів готуватися до змагань.

6.2. Удосконалення засвоєних технічних прийомів.

6.3. Відпрацювання вміння користуватись у вільному бою засвоєним комплексом технічних прийомів, поєднувати окремі види захистів і ударів в атаках та контратаках.

У процесі освоєння техніко-тактичного арсеналу використовувалися спортивно-допоміжні й спеціальні вправи, що становило основу загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Фізична підготовка як процес розвитку рухових якостей нерозривно пов'язана із підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Загальна фізична підготовка (ЗФП) боксера спрямована на різнобічний розвиток фізичних здібностей: загальної витривалості, швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та ін. Під впливом ЗФП покращується здоров'я, організм стає досконалішим. Студенти краще сприймають тренувальні навантаження, швидше до них пристосовуються й досягають високого рівня розвитку рухових якостей, найбільш успішно опановують технічні навички. Загальна фізична підготовка має важливе значення для виховання волевих якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різного виду труднощів, для створення психологічної стійкості й тривалої підтримки спортивної форми. Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці боксу. Це вправи в координації рухів під час ударів і захисту, у пересуванні, бій "із тінню", вправи на спеціальних боксерських снарядах (мішку, насипній груші, настінній подушці, на лапах тощо) та спеціальні вправи з партнером. Протягом навчального року види фізичної підготовки повинні поєднуватися між собою.

На контрольний підрозділ, який призначений для прийому нормативів із ЗФП (тестових завдань), відведено 16 годин (по вісім на початку першого семестру та наприкінці другого). Протягом цього часу проведено контрольні тести, що визначають рівень фізичної підготовленості студентів обох груп. Із цією метою використовувалися стандартні тести, розроблені й застосовувані на кафедрі фізичного виховання і спорту ВНУ ім. Лесі Українки як контрольні нормативи з фізичної культури: біг 30 метрів із низького старту, стрибки в довжину з місця та підтягування на перекладині.

Приєм тестових завдань проводився з обома групами в однакових умовах: на одних і тих самих спортивних майданчиках, із використанням ідентичного інвентарю й обладнання, приблизно за однакових погодних умов та освітленості.

Для опрацювання одержаної цифрової інформації використано методи математичної статистики. Для групування спостережень дані розділено на низку інтервалів. Далі за допомогою стандартних формул поетапно розраховано середнє арифметичне (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (σ).

Для зручності сприйняття динаміку результатів на початку та наприкінці навчального року відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів тестування в контрольній та експериментальній групах

№ з/п	Тестові завдання	Динаміка, %	
		КГ	ЕГ
1	Біг 30 м із низького старту	+1,58	+6,20
2	Стрибки в довжину з місця	+0,18	+5,22
3	Підтягування у висі на перекладині	+7,08	+59,59

Із даних таблиці випливає, що динаміка в обох групах позитивна, але найбільший приріст показників фізичної підготовленості спостерігається в ЕГ, особливо в останній вправі, що визначає силову витривалість.

Висновки. За результатами експериментального дослідження можна зробити висновок про перевагу використання засобів боксу для вдосконалення фізичної підготовки студентів неспеціалізованих ВНЗ, порівняно зі стандартними навчальними заняттями з фізичного виховання згідно з навчальною програмою.

Виграшне становище боксу щодо інших видів спорту для цих цілей полягає, по-перше, у комплексному розвитку рухових якостей. Якщо в циклічних видах спорту головним може бути якась одна фізична якість (наприклад, у бігуна-марафонця або у велосипедиста – витривалість), то в боксерів усі фізичні якості повинні бути достатньо розвиненими. По-друге, виховання рухових якостей у боксі взаємопов'язане та взаємозалежне. Наприклад, розвиток координаційних здібностей у цьому виді спорту потрібно розглядати не тільки з погляду раціональності й правильності рухів або дій загалом, але й швидкості виконання, для чого потрібні відповідний імпульс, достатня сила м'язового скорочення, тобто певна потужність залученої в дію групи м'язів.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямі полягає в розробці детального комплексного планування використання боксу для вдосконалення фізичної підготовки студентів, а також упровадження апробованої методики в процес фізичного виховання студентів неспеціалізованих ВНЗ країни.

Література

1. Атиля А. А. Бокс для початківців / Атиля А. А. – Ростов н/Д. : Фенікс, 2007. – 224 с.
2. Качурін А. І. Бокс в системі фізичної культури студента : навч. посіб. / Качурін А. І. – М. : Фізкультура і спорт, 2006. – 342 с.
3. Купчино Р. І. Фізичне виховання / Купчино Р. І. – Мінськ : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
4. Філімонов В. І. Теорія і методика боксу / Філімонов В. І. – М. : Інса, 2006. – 584 с.
5. Філімонов В.І. Бокс. Педагогічні засади навчання і вдосконалення / Філімонов В. І. – М. : Інса, 2001. – 400 с.
6. Савчук С. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.

Анотації

У статті проаналізовано питання фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих ВНЗ. Запропоновано й обґрунтовано ідею використання засобів боксу у формі навчально-тренувальних занять, які викорис товувалися для вдосконалення фізичної підготовки студентів як альтернативи навчальних занять з фізичного виховання.

Ключові слова: бокс, студенти, удосконалення, фізичні якості, програма.

***Валерій Выхор. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса.** В статье проанализирован вопрос физической подготовленности студентов неспециализированных вузов. Предложена и обоснована идея использования средств бокса в форме учебно-тренировочных занятий, которые использовались для совершенствования физической подготовки студентов в качестве альтернативы учебных занятий с физического воспитания.*

Ключевые слова: бокс, студенты, совершенствование, физические качества, программа.

***Valerii Vykhor. Students' Physical Fitness Improving by Means of Box.** In the article the theoretical background and practical experience of physical training of students of non-specialized universities have been analyzed. The idea of the use of boxing in the form of training sessions is offered in the article.*

Key words: boxing, students, improvement, physical qualities, programme.