

громадсько-педагогічному русі другої половини XIX – початку XX століття: [монографія] / С.І. Ткачов; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. – Харків, 2012. – 396 с.

6. Хрестоматія по истории педагогики: В 3 т. Т. 1. Античность. Средневековье / [под общ. ред. А.И. Пискунова]. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – С. 435-440.

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК У ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ 13-14 РОКІВ**

**Церетелі Д.Н., Вострокнутов Л.Д.**

Харківська державна академія фізичної культури

**Церетелі В.О.**

Національний технічний університет «Харківський Політехнічний Інститут»

Харків, Україна

**Актуальність.** Швидкісні здібності спортсмена є найважливішими з фізичних якостей в тайському боксі. Більшість тренерів з тайського боксу ставлять на перше місце по важливості розвитку в тренувальному процесі швидкісні та швидкісно-силові здібності. Проблема розвитку таких здібностей є надзвичайно складною в теоретичному і практичному планах, оскільки різні види швидкісних здібностей мало пов'язані між собою і залежать передусім від функціональних можливостей моторної зони центральної нервової системи і вимагають для свого вдосконалення застосування різних методів і методичних прийомів. Важливу роль при розвитку вищезазначених здібностей мають сенситивні вікові періоди. Найбільший приріст можливий у віці 13-14 років у зв'язку з великою лабільністю нервово-м'язового апарату і центральної нервової системи [4].

**Мета дослідження:** обґрунтування удосконалення швидкісно-силових характеристик верхніх кінцівок юних тайських боксерів.

### **Завдання дослідження:**

1. Провести педагогічний експеримент з визначенням швидкісно-силових показників верхніх кінцівок у спортсменів 13-14 років, які займаються тайським боксом.
2. Визначити вплив модифікованої методики тренувальних занять на удосконалення швидкісно-силових якостей верхніх кінцівок юних тайських боксерів.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У тайських боксерів 13-14 років є сприятливі передумови для розвитку швидкісних здібностей внаслідок того, що їм властиві висока збудливість іннерваційних механізмів, регулюючих діяльність рухового апарату і підвищена інтенсивність обмінних процесів [1].

Збільшення швидкості руху може відбуватися за допомогою збільшення максимальної швидкості та за допомогою збільшення максимальної сили.

В процесі силової підготовки, спрямованої на підвищення швидкості рухів вирішуються наступні завдання: підвищення рівня м'язової сили; розвиток швидкості і прояву більшої сили в умовах швидкості рухів [4].

Розвивати швидкість рухів тайських боксерів необхідно за допомогою вправ, що збільшують силу м'язів, що беруть участь в ударах, переміщеннях і захистах.

Дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Смена». В експерименті взяли участь 24 спортсмена 13-14 років, які були довільно розподілені на дві групи: контрольну та експериментальну, в кожній по 12 підлітків, стаж яких від півроку до двох років. Контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою, а експериментальна група - за модифікованою.

Для перевірки рівня розвитку швидкісних здібностей верхніх кінцівок були проведені тести, які використовуються в практиці фізичного виховання: тепінг-тест -

максимальна частота рухів кистю за 10 с.; тест реакції на рухомий об'єкт (РРО), а також спеціальні тести: кількість ударів руками за 5 с.; кількість ударів руками за 15 с.; удари по апарату для вимірювання сили удару «Киктест 6Т» за звуковим сигналом (табл. 1)[2, 6].

В двох з трьох тренувальних занять на тиждень використовувалася запропонована методика колового тренування для вдосконалення швидкісних якостей.

На 1-й стадії тайські боксери розвивали швидкість поодиноких ударів, на 2-й стадії - швидкість захисних реакцій, на 3-й - швидкість пересувань і на 4-й - швидкість серійних ударів, які виконуються з максимально можливою частотою та на 5-й стадії - силові вправи (кидки набивних м'ячів від стегна, швидкі, безперервні ударні рухи на стінних блоках та ін.). Для формування стереотипності інтервалів, характерних для бою, час виконання вправ на стадіях складав один раунд, тобто 2 хв.

Під час цього колового тренування постійно контролювалася правильність виконання вправ на кожній стадії, зверталася особлива увага на підтримку високої швидкості і на правильну техніку. Для виховання сили широко використовувалися загальнорозвиваючі вправи на гімнастичних снарядах. Із засобів швидкісної підготовки застосовувалися такі засоби тренування, як спортивні ігри (баскетбол, міні-футбол, волейбол) за спрощеними правилами, з акцентом на швидкість виконання рухів і на обмеженому просторі [5].

Крім того, один раз на тиждень застосовували наступний комплекс вправ на розвиток швидкісних здібностей юних боксерів:

- «торнадо» - провести за одну хвилину якомога більше торкань до рукавичок супротивника;
- нерухомий м'яч - ударити за сигналом по м'ячу швидше ніж супротивник, повністю контролювати попадання при торканні;
- швидкість - перший спортсмен витягнувши «лапу» пересуває її вліво-вправо при ударі другого спортсмена, другий повинен як можна точніше і швидше потрапити в ціль;
- снаряди - інтервальна робота на снарядах 15x15. 15 с- спокійний режим роботи, наступні 15 с- максимальне прискорення ударів по снаряду;
- бар'єр - на відстань 10 метрів, через кожен метр натягається скакалка, по команді спортсмен починає бігти з максимальним прискоренням піднімаючи високо гомілки;
- «бій з тінню» з гантелями - 2 раунди по 2 хв., 1 хв. робота з гантелями наступна без, але з максимальним прискоренням ударів;
- скакалка - за командою максимальне прискорення стрибків на скакалці;
- швидкість реакції - спортсмени починають згинати руки в упорі лежачі, за сигналом вони повинні з максимальним прискоренням піднятися, зробити коло на 360° або 180° та побігти з прискоренням в кінець залу.

Таблиця 1.

**Результати тестування швидкісної підготовленості тайських боксерів 13-14 років контрольної та експериментальної групи до та після педагогічного експерименту**

Різновид тесту	Показники	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	t	p
		X±m	X±m		
Частота рухів кистю за 10 с.	До	67,25±1,43	67,42±1,29	0,09	>0,05
	Після	70,83±1,48	79,58±0,91	5,04	<0,05
Точність РРО	До	2,41±0,07	2,46±0,07	0,51	>0,05
	Після	2,16±0,06	1,59±0,04	7,90	<0,05
Кількість ударів за 5 с.	До	20,58±0,50	20,33±0,47	0,36	>0,05
	Після	23,08±0,44	28,25±0,49	7,85	<0,05
Кількість ударів за 15 с.	До	58,92±1,34	58,83±1,28	0,32	>0,05
	Після	62,67±1,16	69,17±1,17	3,95	<0,05

<b>Сила удару "Киктест" 6Т</b>	<b>До</b>	103,92±1,64	103,67±1,41	0,12	>0,05
	<b>Після</b>	110,58±1,42	117,92±0,89	4,38	<0,05

Особливості застосованої експериментальної методики полягали в збільшенні долі засобів швидкісної підготовки за рахунок засобів ЗФП і за рахунок засобів спеціальної підготовки методики колового тренування.

Швидкість реакції тайського боксера має однаково важливе значення, як для атаки, так і для захисту. Успіх атаки залежить від здатності тайського боксера помічати відкриті місця на тілі супротивника, вибирати і створювати слушні моменти для ударів [3].

**Висновки.** Отримані дані дослідження за експериментальною методикою розвитку швидкісних здібностей верхніх кінцівок привели до статистично значущого підвищення найбільш важливих для тайського боксу різновидів швидкісно-силових здібностей - точності реакції на рухомий об'єкт, спеціальної частоти рухів (частоти ударів) та сили удару.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають комплексне застосування методики щодо розвитку швидкісно-силових здібностей верхніх кінцівок юних спортсменів в ударних одноборствах.

#### **Література.**

1. Артющенко А.О. Особливості формування швидкісно-силових здібностей у підлітків різного віку / А.О. Артющенко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 1. – С. 3-8.
2. Гарамян А.И. Бокс. Тренировка акцентированных и точных ударов: монография /А.И. Гарамян, О.В. Меньшиков, З.М. Хусайнов. - М.: ФиС, 2007. - 197 с.
3. Заяшников С.И. Тайский бокс [учебно-методическое пособие] / С.И. Заяшников; - [3-е изд.]. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 272 с.
4. Зилов В.Г. Физиология детей и подростков [учебное пособие] / В.Г. Зилов, В.М. Смирнов. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2008. – 576 с.
5. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: [учебное пособие] / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин.- Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. - 153 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2006. – 480с.

## **ФОРМУВАННЯ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Шапошнікова І.І., Корсун С.М., Суворова Я.В.**

ХДАФК, Харків, Україна

Умови сучасного життя висувають підвищені вимоги до випускників вищих навчальних закладів, оскільки тільки фізично здорова людина з добрим самопочуттям, психологічною стійкістю, високою працездатністю та оптимізмом може активно жити та працювати, успішно долаючи професійні та побутові труднощі. У світлі цього перед вищими навчальними закладами постає важливе завдання підготовки висококваліфікованих фахівців, які не лише набули фахової компетентності, але й стали взірцями високої особистісної культури, зорієнтованими в процесі навчання на зміцнення власного здоров'я, долученими до норм та цінностей здорового способу життя.

В даний час вченими обговорюються питання здоров'я студентської молоді, досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу їх життя, вивчається рівень знань студентів з даної проблематики.

У психолого-педагогічній літературі висвітлені окремі аспекти проблеми формування здорового способу життя майбутніх фахівців ВНЗ: впровадження практики здорового способу життя серед студентської молоді і (М. Бойчук, М. Гончаренко, В. Горашук,