

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).41  
УДК 796.8+378:371.71-057.87-044.3

Чуйко О.О.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики,  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро,  
Цибульська В.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань,  
Корж Н.Л.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

### ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ТАЙСЬКОГО БОКСУ

У статті представлено результати дослідження впливу засобів тайського боксу на показники фізичної підготовленості студентів 17 – 19 років у секційних заняттях. У експерименті взяли участь 57 юнаків-студентів ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури», які були розподілені на експериментальну (n=28) та контрольну (n=29) групи. Заняття в обох групах проводилися три рази на тиждень по 80 хвилин. Експериментальній групі запропоновано програму секційних занять з використанням тайського боксу, контрольній – загальну фізичну підготовку з вивченням елементів тхеквондо. Програма занять тайським боксом розроблена залежно від рівня фізичного здоров'я юнаків – низького, нижчого за середній та середнього – для диференціювання змісту та інтенсивності фізичного навантаження на заняттях. Розроблена програма сприяла покращенню показників розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, швидкісно-силових здібностей, гнучкості.

**Ключові слова:** тайський бокс, студенти, фізична підготовленість, секційні заняття.

**Чуйко А.А. Динамика показателей физической подготовленности студентов вуза под влиянием занятий по тайскому боксу.** В статье представлены результаты исследования влияния средств тайского бокса на показатели физической подготовленности студентов 17 – 19 лет в секционных занятиях. В эксперименте приняли участие 57 юношей-студентов ГВУЗ «Приднепровская государственная академия строительства и архитектуры», которые были разделены на экспериментальную (n = 28) и контрольную (n = 29) группы. Кратность занятий для обеих групп была идентичной – три раза в неделю по 80 минут. Экспериментальной группе предложена программа секционных занятий с использованием тайского бокса, контрольный – общая физическая подготовка с изучением элементов тхэквондо. Программа занятий тайским боксом разработана в зависимости от уровня физического здоровья юношей - низкого, ниже среднего и среднего – для дифференцирования содержания и интенсивности физической нагрузки на занятиях. Разработанная программа способствовала улучшению показателей развития физических качеств: быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых способностей, гибкости.

**Ключевые слова:** тайский бокс, студенты, физическая подготовленность, секционные занятия.

**Chuiko Oleksandr. Dynamics of physical preparedness indicators of university students under the influence of Thai boxing classes.** The article presents the results of the influence of Thai boxing means on physical fitness of 17 - 19 year old students in sectional classes. The research was carried out at the Pridneprovsk State Academy of Civil Engineering and Architecture with 17 – 19 year old students. The experiment involved 57 young male students. Students were divided into experimental (n = 28) and control (n = 29) groups. The frequency of classes for both groups was identical – three times per week for 80 minutes. The experimental group was offered a program of sectional lessons using Thai boxing, the control group – general physical training with the study of taekwondo elements. The Thai boxing program is developed depending on the level of physical health of young men – low, below the average and average – to differentiate the content and intensity of physical activity in the class. The program of sectional classes included sections: theoretical, practical and control. The planning of Thai boxing classes was divided into two periods – preparatory and basic, each of which had specific tasks and means of Muay Thai aimed at developing physical qualities. The developed program of sectional classes contributed to the improvement of physical fitness indicators. There was a significant improvement in the indicators of 100 m running, 12-minute running, push ups, long jump, abdominal strength, shuttle run (p < 0.05). The indicator of hand dynamometry increased significantly (p < 0.001).

**Key words:** thai boxing, students, physical fitness, sectional classes.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В Україні сьогодні досить гостро стоїть проблема погіршення рівня фізичного стану студентської молоді. Умови та організація навчального процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти не в повній мірі можуть забезпечити високий рівень здоров'я студентів та задовольнити їх потреби у руховій активності. Студенти відмічають, що у програмах з фізичного виховання ЗВО майже не представлені види рухової активності, що викликають їх інтерес [6; 7; 8]. Це вказує на необхідність урахування інтересів студентів у процесі фізичного виховання [4; 10; 12; 14].

Сучасні соціально-економічні умови життя пред'являють досить високі вимоги до рівня фізичного розвитку, роботоздатності та функціонального стану організму. Тому питання пошуку сучасних засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття оздоровчого ефекту під час занять фізичним вихованням особливо важливі [3; 5; 13; 16; 17].

Одним із підходів, що може задовольнити мотиваційні пріоритети студентів до рухової активності, є створення програм секційних занять з урахуванням рівня фізичного стану студентів [21; 22]. Ученими доведено переваги організації секційних занять з різних видів спорту в закладах вищої освіти для підвищення рівня фізичного стану студентів.

Сьогодні одним із найбільш популярних видів спорту є тайський бокс, який перебуває на стадії інтенсивного розвитку у всьому світі. У сучасних публікаціях висвітлено історичні аспекти розвитку тайського боксу [19], філософія цього виду бойового єдиноборства [1; 11; 19], особливості підготовки спортсменів у тайському боксі [15; 18; 20], а також узагальнено відповідні порівняння переваг видів і шкіл єдиноборств між собою [2]. Багатогранний вплив тайського боксу на організм тих, хто займається, обумовлює актуальність дослідження в напрямку використання цього виду спорту як засобу корекції фізичного стану студентів.

**Мета дослідження** – визначити вплив засобів тайського боксу на фізичну підготовленість студентів 17 – 19 років у секційних заняттях.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для перевірки впливу засобів тайського боксу на показники фізичної підготовленості нами було організовано педагогічний експеримент тривалістю 9 місяців. Дослідження проведено у ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» зі студентами 17 – 19 років спеціальностей «Промислове та цивільне будівництво», «Економіка підприємства». У експерименті взяли участь 57 юнаків-студентів, які були розподілені на експериментальну (n=28) та контрольну (n=29) групи. Заняття в обох групах проводилися три рази на тиждень по 80 хвилин. Експериментальній групі (ЕГ) було запропоновано програму секційних занять з використанням тайського боксу, контрольній (КГ) – загальну фізичну підготовку з вивченням елементів тхеквондо.

Студенти ЕГ всередині групи розподілялися за рівнями фізичного здоров'я на підгрупи з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями для диференціювання змісту та інтенсивності фізичного навантаження на заняттях і корекції показників фізичного стану. До складу експериментальної групи увійшло 13 юнаків із низьким рівнем фізичного здоров'я, 12 – із нижчим за середній та 3 – із середнім рівнем. Для студентів КГ розподіл за рівнями фізичного здоров'я не був передбачений.

Програма секційних занять включала в себе такі розділи: теоретичний, практичний та систему контролю.

Під час вивчення теоретичного розділу програми студентам надавалися загальнотеоретичні відомості про тайський бокс, особливості компонентів фізичного стану організму, знання про організацію самостійних занять фізичною культурою, основи контролю і самоконтролю організму під час фізичного навантаження.

Практичний розділ був спрямований на техніко-тактичну, загальну та спеціальну фізичну підготовку, корекцію показників фізичного стану спеціально підібраними засобами тайського боксу.

У зміст практичного розділу програми входили:

- загальна фізична підготовка з використанням засобів різної спрямованості: вправи для розвитку витривалості, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, в тому числі рухливі ігри;
- підготовчі вправи до оволодіння різноманітними техніко-тактичними прийомами тайського боксу;
- вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей: швидкісно-силових, силових, в тому числі вправи на тренажерних пристроях, швидкісних, координаційних, витривалості;
- підвідні, основні вправи для оволодіння технічними і тактичними прийомами тайського боксу;
- вправи для удосконалення техніко-тактичних прийомів бою в обтяжених умовах, у різних поєднаннях; вправи для освоєння тактичних схем бою в нападі та захисті;
- контрольні та навчально-тренувальні спаринги.

Система контролю передбачала здійснення оперативного та поточного контролю фізичного стану і реакції організму на навантаження.

Програма секційних занять з тайського боксу зі студентами спрямована на послідовне освоєння спеціальних рухових дій з арсеналу засобів тайського боксу і корекцію фізичного стану протягом навчального року (110 занять).

Система планування секційних занять з тайського боксу передбачала розподіл на два періоди – підготовчий та основний. Тривалість підготовчого періоду склала 2 місяці (вересень – жовтень), основного – 7 (листопад – травень).

У підготовчому періоді визначено вихідний рівень фізичного стану студентів з метою його корекції у процесі занять. Також здійснено розподіл юнаків на підгрупи залежно від рівня фізичного здоров'я. Це пояснюється тим, що фізичне здоров'я є провідним критерієм у факторній структурі фізичного стану юнаків [22] і дозволяє розподілити обстежених на відносно однорідні групи – з низьким, нижчим за середній та середнім рівнями. Всі юнаки відносилися до основної медичної групи.

У підготовчому періоді студенти розучували основні положення тайбоксерів: бойове положення кулака, бойову стійку, пересування, положення при захопленнях в клінці, загальне поняття про бойові дистанції.

Основний період був спрямований на опанування техніко-тактичними діями тайського боксу, загальну та спеціальну фізичну підготовку, корекцію показників фізичного стану студентів з різним рівнем фізичного здоров'я.

В основному періоді здійснено перехід до вивчення прямих ударів рукою, ногою і захистів від них. На початку

основного періоду удари відпрацьовувалися як імітаційні вправи на місці і в пересуванні, виконувалися підвідні вправи до них. Після засвоєння ударів на місці і в пересуванні студенти вивчали удари по підвішеному мішку, в парах з партнером. Разом із розучуванням ударів вивчалися захисти від них. До кінця третього місяця занять студенти виконували удари по боксерських мішках протягом одного раунду (2 хв.). Після засвоєння основних технічних прийомів відпрацьовувалися удари з використанням захисних дій в спарингу. Кількість раундів в умовно-вільних боях до кінця дев'ятого місяця занять поступово збільшувалася до 2-х з відпочинком між раундами по одній хвилині для студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я, до 3-х з відпочинком між раундами по півтори хвилини для студентів з нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я, до 3-х з відпочинком між раундами по одній хвилині для студентів з середнім рівнем фізичного здоров'я.

Залежно від рівня фізичного здоров'я було підібрано навчальний матеріал та диференціювалися фізичні навантаження на заняттях у кожній підгрупі.

Зміст навчального матеріалу залежав від складності виконання техніко-тактичних дій тайського боксу та спрямованості на розвиток фізичних якостей. Для студентів з більш низьким РФЗ було запропоновано вивчення та використання на заняттях простих за координаційною складністю та проявом фізичних якостей техніко-тактичних елементів тайського боксу. Відповідно до зростання рівня фізичного здоров'я студенти вивчали більш складні елементи.

Підгрупа з низьким рівнем фізичного здоров'я вивчала стійки (право-, лівобічна, фронтальна) та переміщення тайбоксера (кроком і стрибком), удари кулака (прямий, боковий, знизу), удари ногами (прямий, боковий, удар-поштовх зверху), поштовхи ногами (вперед, у бік, назад), удари колінами (прямий, діагональний, знизу), удари ліктями (прямий, боковий, знизу, зверху), поєднання ударів (2-3 в серії), захисти рукам і ногами від ударів (блоки, підставки, поштовх), захист тулубом (ухили), захисти переміщенням (відхід і відскік назад, крок у бік), поєднання прийомів оборони та нападу, захоплення та захисти від них, тактичні прийоми тайського боксу (обігравання, тактика захисту).

Для підгрупи юнаків з нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я передбачений наступний навчальний матеріал: стійки (право- або лівобічна, фронтальна), переміщення (кроком, стрибком), удари кулаками (прямий, боковий, знизу, з розворотом), удари ногами (прямий, боковий, діагональний, удар-поштовх зверху), поштовхи ногами (вперед, у бік, назад), удари колінами (прямий, діагональний, коловий, знизу), удари ліктями (прямий, рубаючий, боковий, знизу, зверху, діагональний), поєднання ударів (3-4 в серії), захисти руками і ногами (блоки, підставки, захвати та підхвати ніг, поштовхи), захист тулубом (ухил, нирок), захист переміщенням (відхід і відскік назад, крок у бік), поєднання прийомів оборони та нападу, захоплення та захисти від них, кидки, тактичні прийоми тайського боксу (обігравання, тактика нападу та захисту).

Для підгрупи студентів з середнім рівнем фізичного здоров'я підібрано такі вправи: стійки (право- або лівобічна, фронтальна), переміщення (кроком, стрибком), удари кулаками (прямий, боковий, знизу, з розворотом), удари ногами (прямий, боковий, діагональний, з розворотом, удар-поштовх зверху) поштовхи ногами (вперед, у бік, назад), удари колінами (прямий, діагональний, коловий, знизу, у стрибку), удари ліктями (прямий, рубаючий, боковий, знизу, зверху, діагональний, з розворотом), поєднання ударів (4-5 в серії), захисти руками і ногами (блоки, підставки, відбив, захвати та підхвати ніг, поштовхи), захист тулубом (ухил, нирок), захист переміщенням (відхід і відскік назад, крок у бік, відведення ноги назад), поєднання прийомів оборони та нападу, захоплення та захисти від них, кидки, тактичні прийоми тайського боксу (тактика темпу, тактика нападу та захисту).

Під час занять тайським боксом особлива увага приділялась фізичній підготовці та підвищенню функціональних можливостей студентів.

Факторний аналіз фізичного стану студентів залежно від рівнів фізичного здоров'я дозволив нам визначити раціональний розподіл засобів загальної і спеціальної спрямованості шляхом розрахунку парціального внеску кожного фактору у загальну дисперсію вибірки, беручи загальну дисперсію вибірки за 100% [9]. Таким чином, співвідношення засобів для розвитку фізичних якостей в кожній з підгруп є різним (рис. 1).

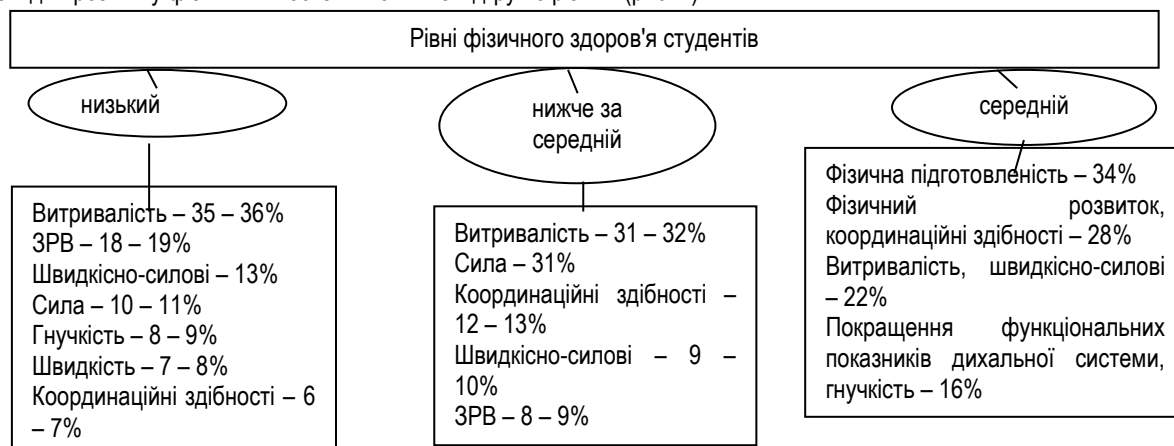


Рис. 1. Розподіл засобів фізичної культури для розвитку фізичних якостей студентів, %

Для оцінки ефективності впливу фізичних навантажень різної інтенсивності на фізичний стан студентів 17 – 19 років нами порівнювалися показники фізичної підготовленості, отримані на початку та наприкінці педагогічного

експерименту (табл. 1).

В експериментальній групі виявлено значне покращення результату тесту на швидкість. До експерименту юнаки виконували біг 100 м за 14,43 с, після експерименту – за 14,18 с ( $p < 0,05$ ). Результат відповідає задовільній оцінці до і після експерименту.

Результат тесту на витривалість (біг 12 хв.) збільшився на 146,43 м ( $p < 0,05$ ). До експерименту результат був задовільний, а після експерименту виконаний на «добре» – 2729,29 м.

Кистьова динамометрія до експерименту складала 40 кг, а після експерименту підвищилася до 44,71 кг ( $p < 0,001$ ). Це свідчить про достовірне збільшення сили м'язів кисті.

Серед тестів на силу також покращився результат згинання і розгинання рук в упорі лежачи. До експерименту він складав 37,29 разів, після – 39,79 разів ( $p < 0,05$ ), що відповідає вищому за середній рівню.

До експерименту результат тестування швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) складав 210,39 см, що відповідало незадовільній оцінці. Після експерименту результат підвищився до задовільного – 222,04 см ( $p < 0,05$ ).

Спритність юнаків експериментальної групи покращилася з 9,92 с до 9,6 с ( $p < 0,05$ ), тобто з задовільного до середнього рівня.

Гнучкість юнаків ЕГ на початку та наприкінці експерименту відповідала задовільній оцінці, але результат нахилу тулуба вперед з положення сидячи достовірно покращився з 12,14 см до 14,21 см ( $p < 0,05$ ).

У тесті на силу м'язів черевного пресу простежується покращення результатів, але вони достовірно не змінилися ( $p > 0,05$ ).

У студентів контрольної групи відмічене поліпшення результатів тестування силових здібностей. Тест «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» студенти КГ до експерименту виконували 38,97 разів, а після – 40,90 ( $p < 0,05$ ), що відповідає оцінці «добре». За тестом «піднімання тулуба в сід з положення лежачи» результат до експерименту складав 42,52 разів, що є задовільним. Після експерименту – 45,07 разів ( $p < 0,05$ ), що відповідає оцінці «добре».

У показнику тесту на швидкість покращення результату склало 0,16 с, у тесті на витривалість – 70,34 м, на швидкісно-силові здібності – 3,87 м, на спритність – 0,14 с, на гнучкість – 1,34 см. Сила м'язів кисті підвищилася на 1,07 кг. Ці зміни не є достовірними за t-критерієм Стьюдента ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Показники	$(\bar{X} \pm S)$			
	КГ (n=29)		ЕГ (n=28)	
	до	після	до	після
Біг 100 м, с	14,33 ± 0,59	14,17 ± 0,52	14,43 ± 0,51	14,18* ± 0,45
Біг 12 хв., м	2602,07 ± 219,74	2672,41 ± 192,35	2582,86 ± 215,02	2729,29* ± 211,49
Кистьова динамометрія, кг	41,21 ± 3,37	42,28 ± 3,10	40,00 ± 3,02	44,71** ± 2,28
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	38,97 ± 4,04	40,90* ± 2,62	37,29 ± 3,86	39,79 ± 3,29*
Стрибок у довжину з місця, см	219,03 ± 22,49	222,90 ± 21,79	210,39 ± 18,87	222,04* ± 16,89
Човниковий біг 4×9 м, с	9,81 ± 0,52	9,67 ± 0,43	9,92 ± 0,54	9,60* ± 0,46
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	42,52 ± 5,47	45,07* ± 3,86	44,29 ± 5,42	45,96 ± 5,02
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	11,76 ± 2,99	13,10 ± 2,26	12,14 ± 3,54	14,21* ± 3,13

Примітки: \* - статистично достовірні різниця між показниками при  $p < 0,05$ ; \*\* - статистично достовірні різниця між показниками при  $p < 0,001$ .

Отже, можна судити про те, що зміст загальних і спеціальних засобів тайського боксу та розвитку фізичних якостей був адекватним та сприяв покращенню фізичної підготовленості, зокрема сили, швидкості, швидкісно-силових здібностей, витривалості, гнучкості.

**Висновки:** 1. В Україні, поряд із впровадженням соціально-економічних та освітніх реформ, здійснюються спроби реформування системи фізичного виховання. Але вони не завжди враховують різний рівень вмотивованості. Одним із підходів, що може задовольнити мотиваційні пріоритети студентів до рухової активності, є створення програм секційних занять з урахуванням рівня фізичного стану студентів. Враховуючи той факт, що тайський бокс набуває популярності серед молоді, потребує наукового обґрунтування система занять даним видом спорту. 2. Нами запропоновано використання спеціально підібраних засобів тайського боксу для розвитку фізичних якостей та покращення функціональних показників, залежно від рівня фізичного здоров'я для студентів. Зміст навчального матеріалу, інтенсивність фізичного навантаження та корекційна спрямованість вправ були диференційовані відповідно до рівня здоров'я юнаків. 3. Структура та зміст експериментальної програми тайського боксу позитивно вплинули на показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи. Виявлено достовірне покращення показників з бігу на 100 м, 12-хвилинного бігу, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця, нахилу з положення сидячи, човникового бігу ( $p < 0,05$ ). Також значно збільшився показник кистьової динамометрії ( $p < 0,001$ ). Отримані дані

свідчать, що програма занять тайським боксом може бути рекомендована для впровадження в систему фізичного виховання закладів вищої освіти як в навчальних, так і позанавчальних формах занять.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у розробці науково-обґрунтованих програм секційних занять з використанням засобів єдиноборств для студенток закладів вищої освіти.

#### Література

1. Бирюков Р.В. Характеристика видов боевых искусств. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей V международной научной конференции: под ред. проф. Ермакова С.С., 21 апреля 2009 года. Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. С. 14 – 17.
2. Боевые и спортивные единоборства: справочник / Под общ. ред. А.Е. Тараса. Минск: Харвест, 2003. 640 с.
3. Бойко Г. Міщук Д. Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №3. С. 5 – 8.
4. Бойко Д.В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №1. С. 22 – 25.
5. Глуценко Н.В. Корекція фізичного стану студентів 19 – 20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2011. 22 с.
6. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2008. 21 с.
7. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період навчання у вузі / Луценко Л.С., Сутула А.В., Шутєєв В.В., Батєєва Н.П., Мельнічук Д.Р. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 5 (43). С. 35–40. doi: 10.15391/sns.v.2014-5.007.
8. Корж Н. Ефективність технології формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №3. С. 59 – 64.
9. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2000. 43 с.
10. Москаленко Н., Кошелева Е. Особенности организации методической подготовки студентов в системе физического воспитания различных вузов Приднепровского региона. Спортивный вестник Придніпров'я. 2017. №3. С. 91 – 96.
11. Муай Тай – свободный бой: метод. пособие / О.Л. Артеменко [и др.]. Минск, 2001. 384 с.
12. Ольховий О.М. Теоретико-методологічний аспект професійно спрямованої системи фізичної підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (2). С. 160 – 164.
13. Петренко Ю. І., Ашанін В. С. Про актуальність формування рухових компетенцій студентів вищих закладів освіти. Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції, 7-8 грудня 2017. Харків, 2017. С. 84 – 87.
14. Петрина Р., Стадник В., Окопний А. Оцінювання показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Молода спортивна наука України. 2013. Вип. 17, т. 2. С. 212 – 216.
15. Письменний К. Особливості методики підготовки спортсменів у тайському боксі. Молода наука-2015: збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених, у 5 т. 2015. Т.4. С. 91 – 92.
16. Темченко В.А. Спортивно-ориентированное физическое воспитание в высших учебных заведениях с применением информационных технологий: дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02 / Днепроп. гос. ин-т физ.культ и спорта. Днепропетровск, 2015. 307 с.
17. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього: збірник статей учасників шістнадцятої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції 26 грудня 2017 р. - 10 січня 2018 р. Ч.ІІ. С. 64 – 66.
18. Хамаганов Б.П. Особенности методики подготовки спортсменов в тайском боксе: дис.. канд. пед. наук: 13.00.04 / Бурят. гос. ун-т. Улан-Удэ, 2004. 171 с.
19. Цинис А.В. Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу. Архангельск: Изд-во «С(А)ФУ», 2014. 88 с.
20. Цинис А.В. Эффективность двигательной рекреации студентов вузов на основе использования средств тайского бокса: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2012. 22 с.
21. Чуйко О.О., Власюк О.О., Куниця О.П. Фізична підготовленість студентів 17 – 19 років під впливом занять з тайського боксу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. 2018. № 152 (2). С. 186 – 189.
22. Чуйко, О.О. Корекція фізичного стану студентів 17-19 років засобами тайського боксу у секційних заняттях: дис. .... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Придніпровська держ. акад. фіз. культ. і спорту, Дніпро, 2019. 246 с.

#### References

1. Biryukov, R.V. (2009). "Characteristics of the types of martial arts", Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnyh zavedeniyah: sbornik statej V mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii: pod red. prof. Ermakova S.S., 21 aprelya 2009 goda. Har'kov-Belgorod-Krasnoyarsk, pp. 14 – 17.
2. "Martial and combat sports" (2003): spravochnik / Pod obshch. red. A.E. Tarasa. Minsk, 640 p.

3. Bojko, G., Mishchuk, D. (2016). "The influence of practical physical education classes on the physical condition of students and the system of its evaluation", *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*, no 3, pp. 5 – 8.
4. Bojko, D.V. (2012). "Current state and perspective directions of improvement of physical education of students of Ukrainian universities of III-IV levels of accreditation", *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*, no 1, pp. 22 – 25.
5. Glushchenko, N.V. (2011). "Correction of the physical condition of students aged 19 - 20 by means of swimming in the process of conditioning training": avtoref. dis. na zbuttya nauk. stup. kand. nauk z fiz. vih. i sportu: 24.00.02. Dnipropetrovsk, 22 p.
6. Zaharina, Є.A. (2008). "Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions": avtoref. dis. na zbuttya nauk. stup. kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: 24.00.02. Kiiv, 21 p.
7. "Changes in students' attitudes to physical culture and sports activities and to the assessment of their own health during the period of study at the university" (2014) / Lucenko, L.S., Sutula, A.V., Shuteev, V.V., Bateeva, N.P. & Mel'nichuk, D.R., *Slobzhans'kij naukovо-sportivnij visnik*, no 5 (43), pp. 35–40.
8. Korzh, N. (2017). "The effectiveness of the technology of forming the value attitude of students to physical culture in the process of independent classes", *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*, no 3, pp. 59 – 64.
9. Krucevich, T.Yu. (2000). "Management of physical condition of adolescents in the system of physical education": avtoref. dis. na zbuttya nauk. stupenya dokt. nauk z fiz. vih. i sportu: 24.00.02. Kiiv, 43 p.
10. Moskalenko, N., Kosheleva, E. (2017). "Features of the organization of methodological training of students in the system of physical education of various universities of the Dnieper region", *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*, no 3, pp. 91 – 96.
11. "Muay Thai - free fight" (2001): metod. Posobie / Artemenko, O.L. Minsk, 384 p.
12. Ol'hovij, O.M. (2014). "Theoretical and methodological aspect of professionally oriented system of physical training", *Visnik Chernigiv'skogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu. Ser.: Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannya ta sport*, no 118 (2), pp. 160 – 164.
13. Petrenko, Yu.I., Ashanin, V.S. (2017). "On the relevance of the formation of motor competencies of students of higher education institutions", *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ya: materialy XVII Mizhnarodnoї naukovо-praktichnoї konferencii, 7-8 grudnya 2017, Harkiv, 2017*, pp. 84 – 87.
14. Petrina, R., Stadnik, V., Okopnij, A. (2013). "Evaluation of indicators of physical fitness of university students", *Moloda sportivna nauka Ukraїni*, no 17, pp. 212 – 216.
15. Pis'mennij, K. (2015). "Features of methods of training athletes in Thai boxing", *Moloda nauka-2015: zbirnik naukovih prac' studentiv, aspirantiv i molodih vchenih, u 5 t.*, no 4, pp. 91 – 92.
16. Temchenko, V.A. (2015). "Sports-oriented physical education in higher educational institutions with the use of information technologies": dis. ... kand. nauk po fizicheskomu vospitaniyu i sportu: 24.00.02 / Dneprop. gos. in-t fiz.kul't i sporta. Dnepropetrovsk, 307 p.
17. Tomashchuk, O.G., Sen'ko, V.I. (2017). "Organization of physical education of students of higher education institutions in modern conditions", *Naukova dumka suchasnosti i majbutn'ogo: zbirnik statej uchashnikiv shistnadcyatї vseukraїns'koї praktichno-piznaval'noї internet-konferencii 26 grudnya 2017 r. – 10 sichnya 2018 r.*, no II, pp. 64 – 66.
18. Hamaganov, B.P. (2004). "Features of methods of training athletes in Thai boxing": dis.. kand. ped. nauk: 13.00.04 / Buryat. gos. un-t. Ulan-Ude, 171 p.
19. Cinis, A.V. (2014). "Thai boxing": programma dlya vysshih uchebnyh zavedenij po tajskomu boksu. Arhangel'sk, 88 p.
20. Cinis, A.V. (2012). "Efficiency of motor recreation of university students based on the use of Thai boxing means": avtoref. dis. na soiskanie uch. stepeni kand. ped. nauk: 13.00.04. Tula, 22 p.
21. Chujko O.O., Vlasyuk O.O., Kunicya O.P. (2018). "Physical fitness of students aged 17-19 under the influence of Thai boxing classes", *Visnik Chernigiv'skogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu im. T.G. Shevchenka*, no 152 (2), pp. 186 – 189.
22. Chujko, O.O. (2019). "Correction of the physical condition of students aged 17-19 by means of Thai boxing in sectional classes": dis. .... kand. nauk z fiz. vih. i sportu: 24.00.02 / Pridniprov'ska derzh. akad. fiz. kul't. i sportu, Dnipro, 246 p.