DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).08
УДК 796.38:796.012.1+796.093

Височин В.Ю.,
аспірант кафедри олімпійського та професійного спорту
https://orcid.org/0009-0005-4956-0441
Харківська державна академія фізичної культури
Окунь Д.О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківська державна академія фізичної культури
https://orcid.org/0000-0002-0639-5846

ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ТАЙСЬКОМУ БОКСІ

Анотація. *Сьогодні муай тай, як і раніше, має величезну популярність в світі та Україні. В результаті аналізу нечисленних даних науково-методичної літератури виявлено, що питання розвитку фізичної підготовленості спортсменів в тайському боксі є маловивченим і потребує подальших досліджень. Таким чином, актуальним питанням є пошук шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів у тайському боксі на основі виявлення значимості фізичних якостей. Для визначення поглядів тренерів і спортсменів на значимість рухових якостей в структурі фізичної підготовленості тайських боксерів і, відповідно, їх впливу на ефективність змагальної діяльності було проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь тренери та спортсмени, які спеціалізуються у тайському боксі. Отримані дані підтверджують результати досліджень, проведених іншими фахівцями у одноборствах та у боксі за визначенням пріоритетності провідних рухових якостей. В результаті нашого дослідження виявлено, що швидкісно-силові якості і витривалість є провідними у тайському боксі.*

Ключові слова: *тайський бокс, спортсмени, рухові якості, одноборства.*

Vysochyn Vitalii, Okun Daria Study of motor qualities that determine the effectiveness of competitive activity in Thai boxing. Abstract. *Today, Muay Thai still enjoys great popularity in the world and Ukraine. Despite the fact that Thai boxing is not an Olympic sport, regional, national and international competitions are held in it. As a result of the analysis of the few data in scientific and methodological literature, it was revealed that the issue of developing the physical fitness of athletes in Thai boxing is poorly understood and requires further research. Thus, the current issue is the search for ways to improve the level of physical fitness of athletes in Thai boxing. To determine the views of coaches and athletes on the importance of motor qualities in the structure of physical fitness of Thai boxers and, accordingly, their influence on the effectiveness of competitive activity, a survey was conducted. The survey involved 15 coaches and 40 athletes specializing in Thai boxing. Comparing the results obtained, the following conclusion can be made: coaches and athletes believe that the main physical qualities in Thai boxing are speed, strength and agility. At the same time, answering the control question, the overwhelming majority of respondents note that the result in Thai boxing also depends on the level of development of coordination abilities. The obtained data confirm the results of studies conducted by other specialists in single-event sports and boxing to determine the priority of the leading motor qualities. As a result of our study, it was found that speed-strength qualities and endurance are leading in Thai boxing. Thus, at the current stage of development of Thai boxing, for further growth of sports results, it is more promising to improve the methodology of sports training taking into account the specifics of competitive activity.*

Keywords: *Thai boxing, athletes, motor qualities, martial arts.*

Постановка проблеми. Тайський бокс, або муай тай - бойове мистецтво Таїланду, що походить з стародавнього бойового мистецтва муай боран і схоже з іншими індокитайськими бойовими мистецтвами. У сучасному тайському боксі (муай тай) можна завдавати ударів кулаками, ступнями, гомілками, ліктями та колінами — через це муай тай називають «боєм восьмируких». Від карате або ушу муай тай відрізняє відсутність формальних комплексів (ката, таолу), їх замінюють базові зв'язки з двох-трьох ударів, спаринг та робота на «лапах» та мішках [2]. Однак рівень кваліфікації тай-боксера може оцінюється, в тому числі, і за методикою кханів, де під час навчання основ техніки муай тай, спортсмен творчо створює свій неповторний ритуальний танець властивий цьому національному виду спорту. Сьогодні муай тай, як і раніше, має величезну популярність у Таїланді, де існує навіть свято — «день національного боксу Муай Тай». За межами Таїланду популярність тайського боксу продовжує зростати багато в чому завдяки розвитку змішаних бойових мистецтв, що інтенсивно застосовують муай тай для бою в стійці. Незважаючи на те, що тайський бокс не є олімпійським видом спорту, з нього проводяться змагання регіонального, національного та міжнародного масштабів. Особливостями тайського боксу як виду спорту є різнобічні вимоги до фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсменів; висока динаміка та різноманітна варіативність ситуацій у ході поєдинків; високі вимоги до рівня психологічної готовності спортсменів (прагнення вперто боротися за перемогу, впевненості у силах, врівноваженості та стабільності емоцій, уміння регулювати психічну напруженість та поведінку). Тренування в тайському боксі складається з двох частин - це багаторазове повторення основ - базової техніки муай тай та тренування з партнером, спаринг, в якому спортсмени відпрацьовують навички ведення реального бою [3; 5; 14].

Аналіз літературних джерел. Дослідження щодо оптимальної побудови тренувального процесу для спортсменів різного віку та кваліфікації проведено в єдиноборствах [1; 3; 5; 10].

У сучасних публікаціях з тайського боксу широко висвітлено питання філософії цього східного єдиноборства [8], розроблено методичні рекомендації базової та бойової техніки [4; 7], на Інтернет сайтах висвітлюються різні аспекти спортивного характеру [13]. У свою чергу, фізична підготовленість сприймається як головна характеристика інтегрального функціонального стану організму. Виходячи з цього необхідно докладніше окремо розглянути сутність характеристик фізичних якостей, а також визначитися із засобами оцінки та контролю апробованих в інших видах єдиноборств [12].

Фахівці в тайському боксі відзначають, що фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів є основним елементом, фундаментом, на якому будується майстерність тайбоксеров [2; 3; 5]. Однак тренувальний процес тайбоксерів, як показав аналіз науково-методичної літератури, будується переважно на методичних особливостях підготовки боксерів, лише незначна кількість наукових праць присвячена безпосередньо фізичній підготовці спортсменів у тайському боксі [4, 5, 6]. Як зазначено авторами, до основних фізичних якостей тайбоксерів належить сила, а силова підготовка спортсменів повинна бути спрямована на розвиток швидкісно-силових здібностей, швидкої сили та силової витривалості, але інші якості та здібності залишаються у тренувальному процесі без належної уваги, що лімітує підвищення рівня фізичної підготовленості загалом [5; 6]. При методично правильній організації підготовки розвиток силових якостей покращує міжм'язову координацію, що забезпечує реалізацію силового потенціалу м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів, робота яких повинна бути добре скоординована [1; 3; 5].

Як показує аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду, а також проведений нами раніше факторний аналіз показників фізичної підготовленості кваліфікованих тайбоксерів, тренувальний процес спортсменів у тайському боксі має бути спрямований насамперед на підвищення рівня швидкісно-силових здібностей, швидкості та сили від яких поряд із техніко-тактичною підготовленістю залежить результативність ведення бою [3, 4, 5, 6].

В результаті аналізу нечисленних даних науково-методичної літератури виявлено, що питання розвитку фізичної підготовленості спортсменів є маловивченим і потребує подальших досліджень. Таким чином, актуальним питанням є пошук шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів у тайському боксі на основі виявлення значимості фізичних якостей, раціональних тренувальних засобів різної переважної спрямованості, дозування та поєднання їх у різних структурних елементах тренувального процесу.

Здійснення такого підходу можливо при обліку потужності, рухливості, стійкості, економічності і можливості реалізації набутого потенціалу в конкретних умовах змагальної дистанції. Їх індивідуальне співвідношення становить функціональний фундамент високої спеціальної працездатності [9, 11, 15].

Теоретичний аналіз літературних джерел встановив, що значна кількість провідних фахівців галузі боксу приділяли особливу увагу проблемам дослідження спеціальної фізичної підготовленості, та інших сторін підготовленості. Однак даних які б стосувались структури фізичної підготовленості кваліфікованих тайбоксерів у науково-методичній літературі виявлено не достатньо, що і визначає актуальність теми обраного дослідження.

Мета роботи – визначити значимість рухових якостей у структурі підготовки тайських боксерів.

Методи дослідження. У роботі були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, навчально-методичної документації, анкетування, бесіди.

Завдання дослідження:

1. Виявити провідні рухові якості у тайському боксі, за допомогою анкетування провідних тренерів і спортсменів.
2. Порівняти отримані результати з даними науково-методичної літератури, навчально-методичної документації.

Матеріал і методи. Для визначення поглядів тренерів і спортсменів на значимість рухових якостей в структурі фізичної підготовленості тайських боксерів і, відповідно, їх впливу на ефективність змагальної діяльності було проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь 15 тренерів та 40 спортсменів, які спеціалізуються у тайському боксі.

Виклад основного матеріалу. На прохання визначити рейтинг рухових якостей, які грають провідну роль у тайському боксі, думки тренерів і спортсменів, як це показано в таблиці 1 і 2, розділилися наступним чином.

Таблиця 1

Рейтинг значимості рухових якостей у тайському боксі за результатами анкетування кваліфікованих спортсменів (за даними проведеного анкетування) n=40

№ з/р	Рухові якості	Місце у рейтингу, %					
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1.	Сила	42,9	28,6	22,9	2,9	2,9	0
2.	Швидкість	28,6	45,7	14,3	5,6	2,9	2,9
3.	Спритність	14,3	17,1	42,8	11,4	8,6	5,7
4.	Координаційні здібності	11,3	5,7	11,4	42,9	14,3	14,3
5.	Витривалість	2,9	2,9	5,7	22,9	37	28,6
6.	Гнучкість	0	0	2,9	14,3	34,3	48,5

Переважна більшість кваліфікованих спортсменів на перше місце в рейтингу поставили силу (42,9 %). На друге місце поставили швидкість (45,7 %). На третьому місці, на думку більшості спортсменів, повинна бути спритність (42,8 %). Координаційні здібності спортсмени поставили на четверте місце (42,9 %). Витривалість отримала п'яте місце (37%). Гнучкість спортсмени поставили на шосте місце (48,5 %).

Таблиця 2

Рейтинг значимості рухових якостей у тайському боксі за результатами анкетування тренерів (за даними проведеного анкетування) n=15

№	Рухові якості	Місце у рейтингу, %

з/р		1	2	3	4	5	6
1.	Сила	53,3	26,7	13,3	6,7	-	-
2.	Швидкість	20,0	46,7	20	6,7	6,7	-
3.	Спритність	13,3	13,3	46,7	13,3	6,7	6,7
4.	Координаційні здібності	6,7	6,7	13,3	46,7	13,3	13,3
5.	Витривалість	6,7	6,6	6,7	13,3	46,7	20
6.	Гнучкість	-	-	-	13,3	26,6	60

Порівнюючи дані таблиць 1 і 2 можна зробити наступний висновок тренери і спортсмени вважають, що головними фізичними якостями у тайському боксі є швидкість, сила і спритність. У той же час, відповідаючи на контрольне запитання переважна більшість респондентів відзначають, що результат у тайському боксі також залежить від рівня розвитку координаційних здібностей. Показники анкетування тренерів збігаються з результатами анкетування спортсменів. Всі отримані показники підтверджуються тренерами. Більшість тренерів також на перше місце поставили силу (53,3 %), на друге швидкість (46,7 %). Спритність тренери поставили на трете місце (46,7 %). На четвертому місці, більшість тренерів вибрали координаційні здібності (46,7 %), витривалість фахівці поставили на п'яте місце (46,7 %). Гнучкість отримала шосте місце (60 %).

Для наочності результати проведеного анкетування графічно представлено на рисунку 1. Порівнюючи отримані результати можна зробити наступний висновок: тренери та спортсмени вважають, що головними фізичними якостями у тайському боксі є швидкість, сила та спритність. У той же час, відповідаючи на контрольне запитання переважна більшість респондентів відзначають, що результат у тайському боксі, також залежить від рівня розвитку координаційних здібностей.

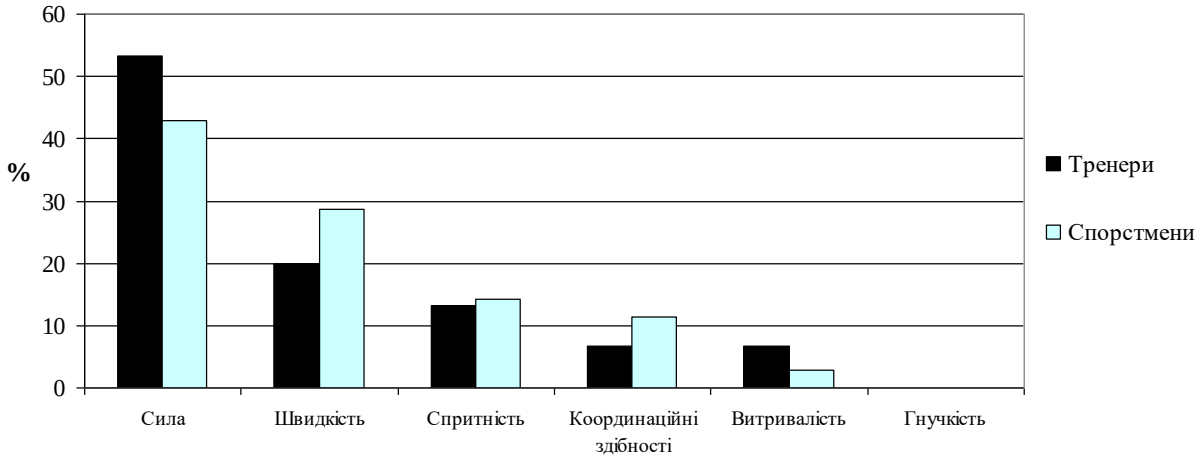


Рис. 1. Результати анкетування тренерів і спортсменів щодо провідних рухових якостей тайських боксів

Отримані дані підтверджують результати досліджень, проведених іншими фахівцями у одноборствах та у боксі за визначенням пріоритетності провідних рухових якостей. Швидкісно-силові якості і витривалість є провідними у тайському боксі. Саме правильна орієнтація тренувального процесу, співвідношення роботи на розвиток провідних якостей, характерних для одноборств взагалі, і з урахуванням індивідуальної схильності тайських боксів до певної роботи впливає на кінцевий результат.

Висновки. В результаті дослідження нами виявлено, що на сучасному етапі розвитку тайського боксу для подальшого зростання спортивних результатів більш перспективним є вдосконалення методики спортивного тренування з урахування специфіки змагальної діяльності. Нами визначено, що швидкісно-силові якості і витривалість є провідними у тайському боксі. Саме правильна орієнтація тренувального процесу, співвідношення роботи на розвиток провідних якостей, характерних для одноборств взагалі, і з урахуванням індивідуальної схильності тайських боксів до певної роботи впливає на кінцевий результат. Модифікована програма тренувань в тайських боксів повинна бути спрямована на підготовку спортсменів до майбутнього багаторічного навчально-тренувального процесу, орієнтованого на подальше підвищення спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку методики тренування тайських боксів з урахування специфіки змагальної діяльності.

Література.

1. Акопов, О.Е. Питання щодо фізичної підготовки боксерів. Молодь та олімпійський рух, Київ. 2020. С. 4 – 6.

2. Височин В.Ю., Окунь Д.О., Стадник С.О. Особливості спортивного тренування тайських боксерів 13-14 років на передзмагальному етапі. // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Харків. 2024. С. 15-20

3. Мулик В. В., Шестак Ю. С. Окунь Д. О. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 2019 11 (119), С. 184-189.

4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2017, 656 с.

5. Приймак С. Г., Савчин М. П., Власенко С. О., Заворотинський А. В., Федорченко О. С., Федорченко Т. М., Мошко Л. В. Особливості нейродинаміки, психодинаміки та спеціальної фізичної працездатності боксерів і кікбоксерів // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. праць. Біологічні науки. Запорізький національний університет, 2015. №2. С. 152-166.

6. Савчин М. П., Вачев С. М. Хронодинамометрія як метод наукових досліджень працездатності спортсменів в ударних одноборствах // Слобожанський науково-спортивний вісник: 2005 Вип. 8. с. 148–149.

7. Санніков В.А., Воропаєв В.В. Теоретичні та методичні основи підготовки боксера. М.: Фізична культура, 2006. 272с.

8. Тайландський бокс Муей-Тай:. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ 2009, 115 с.

9. Фаворитов В. М., Дьомін О. М., Желєнков С. В., Сідоренко О.А. Експериментальне обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки юних боксерів // Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя; № 2, 2013. с. 135-140.

10. Шестак, Ю., Мулик, В., Окунь, Д. Вплив використання спеціальних вправ на психофізіологічні показники юних боксерів 15-16 років // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020 № 6(80), С. 46-51, doi:10.15391/snsv.2020-6.007

11. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапів попередньої базової підготовки: автореф. дис… канд.. н. з фіз.вих. та спорту: 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Львів, 2001. 22с.

12. Alcaraz PE, Romero-Arenas S, Vila H, Ferragut C. Power-load curve in trained sprinters // Journal of Strength and Conditioning Research, 2011. 25, p. 3045-3050.

13. An introduction to t-tests [document on the Internet]. Available from: https://www.scribbr.com/statistics/t-test/.

14. Bartlett R. Introduction to sports biomechanics: analysing human movement patterns (4th Edition). Oxon, UK: Routledge. 2014.

15. Bauer P, Uebellackera F, Mittera B, Aignera AJ, Hasenoehrlb T, Ristl R. et al. Combining higher-load and lower-load resistance training exercises: A systematic review and meta-analysis of findings from complex training studies // Journal of Science and Medicine in Sport, 2019. 22. 838-851. DOI: 10.1016/j.jsams.2019.01.006.

Reference

1. Akopov, O.E. (2020) Questions about the physical training of boxers. Youth and the Olympic Movement, Kyiv. pp. 4-6.

2. Vysochyn V.Yu., Okun D.O., Stadnyk S.O. (2024), Peculiarities of sports training of Thai boxers aged 13-14 at the pre-competitive stage, Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education. Kharkiv. P. 15-20

3. Mulik V. V., Shestak Yu. S. Okun D. O. (2019), The use of special boxing equipment in the general physical training of young boxers aged 15-16, Naukovij chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova, Vipusk 11 (119), P. 184-189.

4. Platonov, V. N. (2017), Motor qualities and physical training of athletes. Kyev: Olympyiskaia lyteratura, 656 p.

5. Prijmak SG, Savchin MP, Vlasenko SO, Zavorotins'kij AV, Fedorchenko OS, Fedorchenko TM, Moshko LV. (2105), Features of neurodynamics, psychodynamics and special physical performance of boxers and kickboxers. Visnik Zaporiz'kogo nacional'nogo universitetu: zbirnik naukovikh prac'. Biologichni nauki. Zaporizhzhia: Zaporiz'kij nacional'nij universitet, №2 P. 152-166.

6. Savchin MP, Vachev SM. (2005), Chronodynamometry as a method of scientific studies of the working capacity of athletes in combat single combat. Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik. Vyp. 8 P. 148–149.

7. Sannikov, V. A., Voropaiev, V. V. (2006), Theoretical and methodological foundations of boxer training. M.: Fizychna kultura, 272 p.

8. Thai Boxing Muay Thai. Curriculum for children's and youth sports schools. Kyiv 2009, 115 p.

9. Favoritov VM, Dyomin OM. (2013), Experimental substantiation of the method of speed and strength training of young boxers. In: Bulletin of the Zaporizhia National University. un-tu. Series: Physical education and sports. Zaporizhzhia; № 2, 2013. p. 135-140.

10. Shestak, Yu., Mulik, V., Okun, D. (2020) «The effect of the use of special exercises on the psychophysiological indicators of young boxers aged 15-16 years» Slobozhanskij naukovo-sportivnij visnik, № 6(80), p. 46-51, doi:10.15391/snsv.2020-6.007

11. Iaremko, M. O. (2001) Improving speed-strength qualities in kickboxer kick techniques at the stages of preliminary basic training: (Avtoref. dys. … kand. nauk z fiz. vykh. i sportu). Lviv, 22 p.

12. Alcaraz PE, Romero-Arenas S, Vila H, Ferragut C. Power-load curve in trained sprinters // Journal of Strength and Conditioning Research, 2011. 25, p. 3045-3050.

13. An introduction to t-tests [document on the Internet]. Available from: https://www.scribbr.com/statistics/t-test/.

14. Bartlett R. Introduction to sports biomechanics: analysing human movement patterns (4th Edition). Oxon, UK: Routledge. 2014.

15. Bauer P, Uebellackera F, Mittera B, Aignera AJ, Hasenoehrlb T, Ristl R. et al. Combining higher-load and lower-load resistance training exercises: A systematic review and meta-analysis of findings from complex training studies // Journal of Science and Medicine in Sport, 2019. 22. 838-851. DOI: 10.1016/j.jsams.2019.01.006.