

7. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури у процесі самостійних занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Наталія Леонідівна Корж // Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. - Дніпропетровськ, 2016. - 21 с.
8. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
9. Степанова І.В. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах. / І.В. Степанова. // Спортивний вісник Придніпров'я . Дніпропетровськ, 2014. - №2. - С163-166.
10. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навчальний посібник / І.В. Степанова, Є.О. Федоренко. - Дніпро: Інновація, 2016. - 188 с.
11. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Б.М.Шиян, В.Г.Папуша – Харків : ОВС, 2005. – 208с.
12. Baka R. Program kształcenia jako czynnik zmian sprawności fizycznej studentów Nauczycielskiego Kolegium w Białymstoku : Rozprawa doktorska / Baka R. – Gdańsk, 2005. – 190 s.

Reference

1. Andryeyeva O.V. Fizichna rekreaciya riznih grup naseleण्या: [monografiya] / O.V. Andryeyeva. - K.: TOV «NVP Poligrafservis», 2014. - 280 s.
2. Andryeyeva O.V. Teoretiko-metodologichni zasady rekreacijnoi diyalnosti riznih grup naseleण्या : dis... d-ra nauk z fizichnogo vihovannya i sportu: 24.00.02 / Andryeyeva Olena Valeriyivna: Nacionalnij un-t fizichnogo vihovannya i sportu Ukraini. – K., 2014. – 455 s.
3. Apanasenko G.L. Ekspres – skringing rivnya somatichnogo zdorov'ya ditej ta pidlitkiv / G.L. Apanasenko, L.N. Volgina, Yu.V. Bushuev. – Metodichni rekomendaciyi. – K., 2002. – 12s
4. Griban G.P. Zhittyediyalnist ta ruhova aktivnist studentiv : [monografiya] / G.P. Griban. –Zhitomir : Ruta, 2009. –593s.
5. Ivashenko L.Ya. Programirovanie zanyatij ozdorovitelnyim fitnessom / L.Ya. Ivashenko, A.L. Blagij, Yu.A. Usachev. – K.: Nauk.svit, 2008. – 198 s.
6. Ignatenko V.V. Samostoyatelnye zanyatiya fizicheskimi upravneniyami / V.V. Ignatenko. – Samara: Zdorove, 2015. – 179 s.
7. Korzh N.L. Formuvannya cinnisnogo stavlennya u studentiv do fizichnoyi kulturi u procesi samostijnih zanyat : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vih. i sportu : spec. 24.00.02 / Nataliya Leonidivna Korzh // Dnipropetr. derzh. in-t fiz. kulturi i sportu. - Dnipropetrovsk, 2016. - 21 s.
8. Krucevich T.Yu. Rekreaciya u fizichnij kulturi riznih grup naseleण्या: navch. posibnik / T.Yu. Krucevich, G.V. Bezverhnya. – K.: Olimpijska literatura, 2010. – 248 s.
9. Stepanova I.V. Konceptiya innovacijnoi programi fizichnogo vihovannya u vishih navchalnih zakladah. / I.V. Stepanova. // Sportivnij visnik Pridniprov'ya . Dnipropetrovsk, 2014. - №2. - S163-166.
10. Stepanova I.V. Organizacijno-metodichni zasady rekreacijno-ozdorovchoyi ruhovoyi aktivnosti riznih grup naseleण्या : navchalnij posibnik / I.V. Stepanova, Ye.O. Fedorenko. - Dnipro: Innovaciya, 2016. - 188 s.
11. Shiyani B.M. Metodika vikladannya sportivno-pedagogichnih disciplin u vishih navchalnih zakladah fizichnogo vihovannya i sportu: navch. posib. / B.M.Shiyani, V.G.Papusha – Harkiv : OVS, 2005. – 208s.
12. Baka R. Program kształcenia jako czynnik zmian sprawności fizycznej studentów Nauczycielskiego Kolegium w Białymstoku : Rozprawa doktorska. Gdańsk, 2005. 190 s.

Тихорский А.А.

**кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, старший преподаватель
Харьковская государственная академия физической культуры**

Худякова В.Б.

**Кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Харьковская государственная академия физической культуры**

Заядна Фіраз.

бакалавр

Харьковская государственная академия физической культуры

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ

В статье рассмотрены методы усовершенствования тренировочного процесса квалифицированных боксеров путем применения программы «ТАБАТА». Выявлено, что применение высокоинтенсивных интервальных тренировок положительно влияет на развитие физических качеств боксера. Исследования проводились в течение подготовительного и соревновательного периода, участие принимали 15 боксеров второго года обучения в группах спортивного совершенствования. Достоверные улучшения были обнаружены в беге на 30 м ($t=2,2$, $p<0,05$), 100 м ($t=2,2$, $p<0,05$), подтягиваниях на перекладине ($t=2,7$, $p<0,05$), сгибание-разгибание рук в упоре лежа ($t=2,9$, $p<0,05$).

Тихорський О.А., Худякова В.Б., Заядна Фіраз. Дослідження програми загальної фізичної підготовки кваліфікованих боксерів в підготовчому і соревноватільних періодах підготовки. У статті розглянуті методи

вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих боксерів шляхом застосування програми «Табата». Виявлено, що застосування високоінтенсивних інтервальних тренувань позитивно впливає на розвиток фізичних якостей боксера. Дослідження проводилися протягом підготовчого та змагального періоду, участь брали 15 боксерів другого року навчання в групах спортивного вдосконалення. Достовірні поліпшення були виявлені в бігу на 30 м ($t = 2,2, p < 0,05$), 100 м ($t = 2,2, p < 0,05$), підтягуванні на поперечині ($t = 2,7, p < 0,05$), згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи ($t = 2,9, p < 0,05$).

Tykhorskyi O.A., Khudyakova V.B., Zayadna Firaz. A study of the general fitness program of qualified boxers in the preparatory and competitive training periods. The article discusses methods for improving the training process of qualified boxers through the use of the TABATA program. It was revealed that the use of high-intensity interval training has a positive effect on the development of the physical qualities of a boxer. Studies were conducted during the preparatory and competitive period, attended by 15 second year boxers in sports improvement groups. Qualified boxers, working in TABATA mode, worked in pulse zones 70-80% of the maximum heart rate. The applicable formula for each athlete: $(220 - \text{age}) * 0.7 - 0.8$. Significant improvements were found in the 30 m run ($t = 2.2, p < 0.05$), 100 m ($t = 2.2, p < 0.05$), cross-strap tightening ($t = 2.7, p < 0.05$), flexion-extension of the arms in the supine position ($t = 2.9, p < 0.05$). The TABATA program, which was investigated in this work, can be successfully applied to develop the physical qualities of qualified boxers.

Постановка проблеми и ее связь с важными практическими заданиями. В боксе предъявляются высокие требования к физическому развитию спортсменов. Общая физическая подготовка повышает уровень работоспособности, выносливости, а также силовых и скоростно-силовых качеств, что ведет к повышению функциональных возможностей организма спортсмена. В современной научной литературе не освещены методы развития физических качеств путем применения высокоинтенсивного режима «ТАБАТА».

Анализ последних исследований и публикаций. Многие отечественные авторы рассматривали различные методики повышения физической работоспособности в боксе. Например, Хуртенко О.В. и Дмитренко С.М. [5] исследовали проблему усовершенствования физической и технической подготовленности боксеров юношей при помощи упражнений кросс-фита. Было выявлено положительное влияние таких упражнений на физические характеристики боксеров 16-17 лет, которые тренируются в группах первого года обучения на этапе специализированной базовой подготовки. [1,8] В особенности развиваются силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, скоростная сила.

Проблема общей физической подготовленности была рассмотрена Еременко [6] с коллегами. Исследования показали, что деятельность боксеров в поединке характеризуется многократным проявлением максимальных усилий взрывного характера, для выполнения интенсивной краткосрочной работы, после которой следуют короткие интервалы невысокой интенсивности. Программа ТАБАТА обладает вышеперечисленными характеристиками [4,7], однако ее влияние на показатели общей физической подготовки боксеров второго года обучения в группах специализированной базовой подготовки не было до сих пор исследовано, что и доказывает актуальность нашего исследования.

Цель исследования: изучение проблемы усовершенствования физической подготовленности квалифицированных боксеров при помощи режима тренировок «ТАБАТА». Для достижения поставленной цели применялись следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, изучение документальных материалов и дневников тренировок спортсменов, педагогическое наблюдение, методы антропометрии и пульсометрии, методы математической статистики.

Результаты исследования. В нашем исследовании принимали участие квалифицированные спортсмены, которые занимаются в ДЮСШ в группах спортивного усовершенствования 2 года обучения. Спортсмены, которые участвовали в исследовании использовали двух цикловую систему годичной периодизации, и наше исследование проходило в течение 1-го соревновательного периода, который включал в себя два этапа – предсоревновательный и соревновательный, что соответствует 3м мезоциклам – специально-подготовительному, предсоревновательному и соревновательному.. Что касается микроциклов, их количество – 8. План мезоцикла, который длился 3 месяца показан в таблице 1.

Таблица 1.

Тренировочный план квалифицированных боксеров в соревновательном периоде подготовки

Макроцикл	1							
	Подготовительный					Соревновательный		
Периоды	Предсоревновательный					Соревновательный		
Мезоциклы	1	2	3	4	5	6	7	8
Порядковый номер микроцикла	1	2	3	4	5	6	7	8
Название микроцикла	ВТ	УД	УД	ВОССТ	УД	УД	ПОД	СОР
Показатель и вид подготовки								
К-во тренировочных дней	7	7	7	6	7	7	7	3
К-во занятий	9	14	14	6	14	14	10	3
Занятия ОФП - всего, мин	315	490	490	210	490	490	350	105
Занятия СФП - всего, мин	490	762	762	327	762	762	544	163
Теоретическая подготовка, мин	20	20	20	20	20	20	20	20
Восстановительные средства	70	70	70	140	70	80	140	70

Примечание: ВТ – втягивающий микроцикл, УД – ударный микроцикл, ВОССТ – восстановительный микроцикл, ПОД – подводящий микроцикл, СОР – соревновательный микроцикл, ОФП – общефизическая подготовка, СФП –

специальная физическая подготовка.

Количество тренировочных занятий варьировалось от 3 в соревновательном микроцикле до 14 в ударных, что было обусловлено задачами и целям каждого микроцикла. Общефизическая подготовка занимала 490 минут в ударных микроциклах, 210 и 315 в восстановительном и втягивающем соответственно.

Особенность нашей тренировочной программы была в том, что мы использовали в качестве ОФП стандартные тренировочные средства, которые применяются в боксе, однако в режиме ТАБАТА. Режим ТАБАТА включает в себя 8 упражнений, каждое из которых выполняется по программе 8 подходов по 20 секунд с максимальной скоростью (т.е. в анаэробном режиме) отдых между подходами – 10 секунд, отдых между упражнениями – 1 минута. Тренировочная программа ОФП для квалифицированных боксеров показана в таблице 2.

Таблица 2.

Тренировочная программа ОФП квалифицированных боксеров по программе ТАБАТА

№	Название	Время 1 подхода, сек	Время отдыха между подходами, сек	К-во подходов	Время отдыха между упражнениями, сек	Время на упражнение, сек
1	Прыжки на скакалке	20	10	8	60	270
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	20	10	8	60	270
3	Подъем туловища в сед из положение лежа	20	10	8	60	270
4	Берпи	20	10	8	60	270
5	Приседание с броском медицинского мяча	20	10	8	60	270
6	Жим гантелей 7кг стоя	20	10	8	60	270
7	Прыжки на коробку 60см	20	10	8	60	270
8	Сгибание рук с гантелями стоя	20	10	8	60	270

Общее время выполнения упражнения с отдыхом занимает 5 минут, вся тренировка общей физической подготовки – 40 минут. Эта тренировка является формой высокоинтенсивных интервальных тренировок, предназначенных для повышения частоты сердечных сокращений в анаэробной зоне в течение коротких периодов времени. Делая это, спортсмены тренировали все типы энергетических систем, чего обычно не дают обычные кардио-тренировки.

Квалифицированные боксеры, работая в режиме ТАБАТА, работали в пульсовых зонах 70-80% от максимальной ЧСС. Применяемая формула для каждого спортсмена: $(220 - \text{возраст}) * 0,7 - 0,8$.

В начале исследования при отборе испытуемых были измерены показатели возраста спортсменов их массы и длины тела, а также стажа занятий. Измерения проводились согласно процедуре, описанной во втором разделе. Возраст испытуемых составил $20,1 \pm 1,3$ лет, от 18 до 22, коэффициент вариации – $V=6,7$. Масса тела равнялась - $67,6 \pm 6,0$ кг, коэффициент вариации – 8,9. Длина тела составила от 164 до 179 см, и в среднем равнялась $171,7 \pm 4,9$ см, коэффициент вариации – 2,9. Стаж занятий спортсменов от 5 до 9 лет, в среднем равнялся $7,2 \pm 1,7$ годам. Вышеуказанные, данные приведены в таблице 3.

Таблица 3.

Показатели характеристик квалифицированных боксеров, принимающих участие в эксперименте

	n	\bar{X}	\pm	SD	Min	Max	V
Возраст, лет	15	20,1	\pm	1,3	18,0	22,0	6,7
Масса тела, кг	15	67,6	\pm	6,0	59,0	75,0	8,9
Длина тела, см	15	171,7	\pm	4,9	164,0	179,0	2,9
Стаж занятий, лет	15	7,2	\pm	1,7	5,0	9,0	23,0

Показатели испытуемых вполне приемлемы для группы спортивного совершенствования второго года подготовки.

Для того, чтобы определить, оказало ли включение в программу общефизической подготовки протокола ТАБАТА, мы провели измерение показателей физических качеств в начале и в конце исследования. Для оценки влияния программы, измерялись средние показатели, стандартное отклонение, разница в результатах. Для выявления степени достоверности, использовался t-критерий Стьюдента для зависимых (парных) выборок (см. табл.4).

Таблица 4

Изменение показателей физической подготовки квалифицированных боксеров в течение исследования, под влиянием тренировочной программы

	N	Среднее	\pm	Стд.откл	разн.	t	p
Бег 30м, с	15	5,6	\pm	0,3	0,1	2,2	0,047
Бег 30 м в конце, с		5,5	\pm	0,2			
Бег 100 м, с	15	13,5	\pm	0,5	0,3	2,2	0,044
Бег 100м в конце, мин		13,2	\pm	0,5			

Прыжок в длину с места, см	15	203,2	±	8,0	-2,7	-2,0	0,063
Прыжок в длину с места в конце, см		205,9	±	6,0			
Подтягивание на перекладине, раз	15	12,6	±	2,5	-1,5	-2,7	0,019
Подтягивание на перекладине в конце, раз		14,1	±	2,9			
Толчек ядра 7 кг, м	15	8,5	±	0,5	-0,2	-1,5	0,163
Толчек ядра 7 кг в конце, м		8,7	±	0,8			
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	15	45,5	±	5,6	-2,1	-2,9	0,012
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в конце, раз		47,7	±	3,9			
Подъем ног в висе, раз	15	33,7	±	3,5	-0,5	-1,5	0,169
Подъем ног в висе в конце, раз		34,1	±	2,6			
Бег на 1500 м, мин	15	4,9	±	0,2	0,1	1,8	0,094
Бег на 1500м в конце, с		4,8	±	0,2			

Так, показатели бега на 30 метров улучшились на 0,1 с, улучшение является достоверным ($t=2,2; p<0,05$). Это свидетельствует о улучшениях показателей взрывной силы нижних конечностей квалифицированных боксеров под влиянием программы. Что касается бега на 100 метров, здесь достоверное улучшение на 0,3 с, показатели в конце исследования составили $-13,2\pm 0,5$ с. t -критерий Стьюдента показал, что улучшения статистически значимы ($t=2,2; p<0,05$).

В подтягивании на перекладине спортсмены показали достоверно значимое улучшение результата в среднем на полтора раза. Эти улучшения говорят об увеличении силовой выносливости не только мышц верхних конечностей, но также мышц всего туловища, в особенности мышц спины. Также, достоверные различия ($t=2,9; p<0,05$) были отмечены в сгибаниях-разгибаниях рук в упоре лежа, где задействуются мышцы грудной клетки и трехглавая мышца плеча.

Для получения статистически значимых результатов в остальных показателях следует провести дополнительные исследования на большей выборке испытуемых, либо провести его на более длительном отрезке времени. В общем же следует отметить, что включение в программу тренировок квалифицированных боксеров метода ТАБАТА, приносит положительные результаты.

Наше исследование имеет несколько ограничений: - контингент испытуемых составили квалифицированные спортсмены, показатели для высококвалифицированных спортсменов и спортсменов-разрядников могут отличаться;

- в исследовании принимали участие только мужчины, для включения метода ТАБАТА в программу тренировок женщин следует провести дополнительные исследования; - возраст участников исследования составил от 18 до 22 лет, поэтому на юношей и спортсменов старшего возраста программа может оказать воздействие отличное от полученного в данном исследовании. - продолжительность исследования составила 2 месяца и результат, полученный в течение более длительного периода, может быть другим. Для прояснения всех указанных моментов следует провести дополнительные исследования.

Выводы: Программу ТАБАТА, которая была исследована в данной работе можно успешно применять для развития физических качеств квалифицированных боксеров. **Перспективы дальнейших исследований:** Результаты исследований могут с успехом применяться для дальнейших научных работ с целью усовершенствования тренировочного процесса квалифицированных боксеров.

Литература

1. Arseneau, E. Vo2 requirements of boxing exercises. / Arseneau, E.; Mekary, S.; Léger, L.A. // J. Strength Cond. Res. 2011, 25, 348–359. [CrossRef] [PubMed]
2. Bledsoe GH. Injury risk in professional boxing. / Bledsoe GH, Li G, Levy F // South Med J. 2005;98(10):994-998. doi:10.1097/01.smj.0000182498.19288.e2. [PubMed] [CrossRef]
3. Bonaduce, D. Intensive training and cardiac autonomic control in high level athletes. / Bonaduce, D.; Petretta, M.; Cavallaro, V.; Apicella, C.; Ianniciello, A.; Romano, M.; Breglio, R.; Marciano, F. // Med. Sci. Sports Exerc. 1998, 30, 691–696. [CrossRef] [PubMed]
4. Tykhorskyi, O. Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. / Tykhorskyi, O., Dzhyum, V., Galashko, M., & Dzhyum, E. // Journal of Physical Education and Sport, 2018 (18), pp. 382-386.
5. Дмитренко, С. М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. / Дмитренко, С. М. // Єдиноборства, 2018. с 69-79.
6. Еременко, В. Н. Развитие силовой выносливости в боксе. / Еременко, В. Н., Еременко, В. В., & Назаров, А. А. // Актуальные научные исследования в современном мире, 2017 (2-4), С. 46-58.
7. Тихорський, О. А. Особливості побудови тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів в змагальному періоді підготовки. / Тихорський, О. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2016 (6), С. 26-34.
8. Худякова, В. Б. Физическая подготовка боксера. / Худякова, В. Б., Безъязычный, Б. И., Шаленко, Е. В., & Городынский, Н. И. // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2015. – (10), С. 155-158.

Reference

1. Arseneau, E., Mekary, S., & Léger, L. A. (2011). VO2 requirements of boxing exercises. The Journal of Strength & Conditioning Research, 25(2), 348-359.
2. Bledsoe, G. H., Li, G., & Levy, F. (2005). Injury risk in professional boxing. Southern medical journal, 98(10), 994-999.

3. Bonaduce, D., Petretta, M., Cavallaro, V., Apicella, C., Ianniciello, A., Romano, M., ... & Marciano, F. (1998). Intensive training and cardiac autonomic control in high level athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(5), 691-696.
4. Tykhorskyi, O., Dzhyim, V., Galashko, M., & Dzhyim, E. (2018). Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 382-386.
5. Dmitrenko SM (2018). Pedagogical technologies for improving the physical and technical training of boxers. *Martial Arts*, 69-79.
6. Eremenko, V.N., Eremenko, V.V., & Nazarov, A.A. (2017). DEVELOPMENT OF FORCE ENDURANCE IN BOX. *Actual scientific research in the modern world*, (2-4), 46-58.
7. Tikhorsky, OA (2016). Features of building a training process of highly skilled bodybuilders in the competitive period of training. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, (6), 26-34.
8. Khudyakova, V.B., Bezyazychny, B.I., Shalenko, EV, & Gorodysky, N.I. (2015). Physical training of the boxer. *Scientific journal of the MP Drahomanov NPU. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (10), 155-158.

УДК 796.035:616-056.2-055.1

Хрипко І.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, ст. викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України ,
Ужвенко В.А.
ст. викладач, Національний університет фізичного виховання і спорту України ,
Ковтун О.О.
ст. викладач, Державний вищий навчальний заклад
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Аналіз сучасних тенденцій у сфері фітнесу дозволив встановити, що великою популярністю сьогодні користуються різноманітні фітнес-програми бойової спрямованості, які набирають широкого розповсюдження у практиці діяльності сучасних фітнес-центрів. Встановлено, що при раціональній організації, заняття єдиноборствами можуть сприяти покращенню морфо-функціонального стану чоловіків, зокрема функціонування серцево-судинної та дихальної системи, що є актуальним враховуючи незадовільний стан здоров'я чоловіків першого періоду зрілого віку, високу розповсюдженість серцево-судинних захворювань, низьку фізичну підготовленість. В ході дослідження була розроблена програма занять кікбоксингом, яка складалася з трьох блоків та включала: загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку та техніку - тактичну підготовку. Для оцінки впливу занять кікбоксингом на показники фізичного стану чоловіків першого зрілого віку, було сформовано контрольну та експериментальну групи. В результаті педагогічного експерименту була підтверджена ефективність програми оздоровчих занять кікбоксингом. Порівняльна характеристика показників контрольної та експериментальної групи дозволила стверджувати що більш виражені зміни морфо-функціонального стану відбулися у чоловіків експериментальної групи.

Ключові слова: кікбоксинг, чоловіки, зрілий вік, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Хрипко І.В., Ужвенко В.А., Ковтун О.А. Аннотація. Влияние занятий физкультурно-оздоровительной направленности с элементами единоборств на показатели физического состояния мужчин первого периода зрелого возраста. Анализ современных тенденций в сфере фитнеса позволил установить, что большей популярностью сегодня пользуются разнообразные фитнес-программы боевой направленности, которые имеют широкое распространение в практике деятельности современных фитнес-центров. Установлено, что при рациональной организации, занятия единоборствами могут способствовать улучшению морфо-функционального состояния мужчин, в частности функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы, что является актуальным учитывая неудовлетворительное состояние здоровья мужчин первого периода зрелого возраста, высокую распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, низкую физическую подготовленность. В ходе исследования была разработана программа занятий кикбоксингом, которая состояла из трех блоков и включала: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и технику - тактическую подготовку. Для оценки влияния занятий кикбоксингом на показатели физического состояния мужчин первого зрелого возраста, было сформировано контрольную и экспериментальную группы. В результате педагогического эксперимента была подтверждена эффективность программы оздоровительных занятий кикбоксингом. Сравнительная характеристика показателей контрольной и экспериментальной группы позволила утверждать, что более выраженные изменения морфо-функционального состояния состоялись у мужчин экспериментальной группы.

Ключевые слова: кикбоксинг, мужчины, зрелый возраст, физкультурно-оздоровительные занятия.

Khrypko I., Uzhvenko V., Kovtun O. Influence of physical culture training with the elements of martial arts on indicators of physical condition of men of the first period of mature age. The analysis of modern trends in the field of fitness has made it possible to establish that various fitness programs of combat orientation, which are gaining widespread use in the