

8. Piątkowska M. Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie / M. Piątkowska // «Kultura Fizyczna». – 2006. – Nr. 9-12. – s. 84.
9. Stadnik V.V. Summary of outside substantial academics in the physical education students of university. Research Journal of International Studies. – 2014 – № 3(22). – С. 47-51.
10. Voronetskiy V.B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport. –2015. – 5(7). – 620-630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>.
11. Wuest D.A. Foundations of Physical Education and Sport. / A.D Wuest, Ch.A. Bucher. – Mosby: Year Book Inc., 2005. – 451 p.

References:

1. Lyosota TI. & Levytska OM. (2017). Innovative technologies in the system of physical education of students. Young Scientist, 3.1 (43.1), 202-205.
2. Stadnik V., Gurtova T., Tsovk L. & Kushiph O. (2015). Methodological support for nonacademic forms of physical education by students of higher educational institutions. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 1(68)16, 83-86.
3. Stadnik VV. (2013). Fundamental aspects of non-academic work in the physical education of university students. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 7(33), 248-253.
4. Tymoshenko OV. & Maruschak MO. (2018). Use of information and communication technologies in the process of physical education of students and students. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 3K(97), 544-548.
5. Tymoshenko OV. & Demin ZhG. (2016). How to modernize the national system of physical education? Modern Educational Dimension. Education, 15, 6.
6. Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House.
7. Metzler M. (2011). Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge.
8. Piątkowska M. (2006). Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie. Kultura Fizyczna, 9-12, 84.
9. Stadnik, V. (2014). Summary of outside substantial academics in the physical education students of university. Research Journal of International Studies, 3(22). 47-51.
10. Voronetskiy V. B. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport, 5(7), 620-630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>.
11. Wuest, DA, Bucher, ChA. (2005). Foundations of Physical Education and Sport. Mosby: Year Book Inc., 451.

Степанова І.В.

**к.фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро**

Глоба Т.А.

**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро**

Коваленко Є.В.

**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро**

Черевко А.Д.

**старший викладач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки, Університет митної
справи та фінансів, Дніпро**

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ РОУП-СКІПІНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розглянуто і проаналізовано значення самостійних занять фізичним вихованням. Теоретично обґрунтовано організацію самостійних занять фізичною культурою студентів з використанням засобів роуп-скіпінгу, що сприятиме підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно вплине на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість студентської молоді, і, як наслідок, сформує потребу в систематичних заняттях фізичною культурою. Досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічності спрямованості тренувань. Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень.

Ключові слова: роуп-скіпінг, студенти, самостійні заняття, засоби фізичного виховання, фізичне навантаження, систематичність.

Степанова І.В., Глоба Т.А., Коваленко Є.В., Черевко А.Д. Організація самостійних занять з використанням засобів роуп-скіпінгу для студентів вищих закладів освіти. В статті розглянуто і проаналізовано значення самостійних занять фізичним вихованням. Теоретично обґрунтовано організацію самостійних занять фізичною культурою студентів з використанням засобів роуп-скіпінгу, що сприятиме підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно вплине на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість студентської молоді, і, як наслідок, сформує потребу в систематичних заняттях фізичною культурою. Досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічності спрямованості тренувань. Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень.

обосновано організацію самостійних занять фізическою культурою студентів з використанням засобів роуп-скайпінга, що буде сприяти підвищенню їх рухової активності, раціональному проведенню дозуга, позитивно впливатиме на здоров'я, фізическе розвиток, рухову підготовленість студентескою молоді, а, як наслідок, сформуватиме потребу в систематических заняттях фізическою культурою. Достичь оздоровитеского ефекта в процесі самостійного виконання фізических упрощень можна тільки при дотриманні основних принципів: поступесности, систематичности, адекватности і різносторонньої направленности тренувань. Привлечення студентів к самостійним заняттям фізическими упрощеннями передбачає застосування комплексу виховатеских впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренувань, дозування навантаження.

Ключеві слова: роуп-скайпінг, студенти, самостійні заняття, засоби фізического виховання, фізическа навантаження, систематичность.

Stepanova I., Globa T., Kovalenko Y., Cherevko A. Arranging independent classes with rope-skipping for students of higher education institutions. The article examines and analyzes the value of independent physical education classes. It gives a theoretical foundation to the organization of independent PE classes for students with rope-skipping, which will assist their motor activity, leisure activities, positively influence their health, physical development, and motor activity, and, as a consequence, it will form a need for systematic physical exercises. It is possible to achieve the healing effect in the process of independent physical exercises only by following basic principles of graduality, systematicity, adequacy and versatile orientation of training. Encouraging students to do exercises on their own implies the use of a number of educational influences, the development of exercise plans, the ratio of training methods, and adequate workload.

Keywords: rope-skipping, students, independent classes, physical education, PE, physical activity, systematic

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Найважливішим фактором забезпечення високої якості підготовки студентів є їх активна навчально-пізнавальна діяльність. Цей важливий процес має ряд об'єктивно існуючих протиріч між великим обсягом навчальної та наукової інформації і дефіцитом часу на її освоєння; між багаторічним процесом становлення соціальної зрілості майбутнього фахівця і його бажанням якомога швидше самоствердитися і проявити себе, і між прагненням до самостійності у здобутті знань з урахуванням особистих інтересів і жорсткими рамками навчального плану та навчальних програм [11; 12].

Рухова активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим [3].

Урахування індивідуальних норм рухової активності є одним із суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів [4; 8]. Заклади вищої освіти не вирішують повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби молоді у рухах.

Практика свідчить, що два заняття (чотири години) на тиждень на перших двох курсах університету не дають змоги забезпечити мінімальний рівень рухової активності студентів. Заняття з фізичного виховання лише на 20% компенсують необхідний об'єм рухової активності студентів. На сьогодні практично 70% студентів не відвідують спортивні секції, не займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, не звертають належної уваги на найпростіші форми рухової активності в режимі дня [2; 7; 9; 11].

Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами студентів, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з освітнім процесом, могли б надати позитивний ефект у залученні студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що буде сприяти збереженню їх здоров'я і підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості [4; 9]. Тому зрозуміло, що необхідність самостійних занять фізичними вправами у вільний час є об'єктивно обґрунтованою.

В студентському віці 51% молоді має низький рівень фізкультурної самостійності. Проблема зниження рівня фізкультурної самостійності обумовлена низькою якістю загальної фізкультурної освіти, зокрема, недостатнім рівнем методичної підготовки студентів необхідної для організації і проведення самостійних занять. Того обсягу знань і умінь у студентів у зв'язку із зміною цінностей, фізкультурних інтересів, вираженою диференціацією фізичного виховання стає явно недостатньо.

При формуванні необхідності виконання самостійних занять потрібна стійка мотивація, яка обумовлена усвідомленим ціннісним відношенням студентів до процесу самостійних занять і їх результатам. У якості засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою, багато спеціалістів таких як Круцевич Т.Ю., Безберхня Г.В., Андреева О.В., Степанова І.В. рекомендують використовувати сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості [1; 2; 8; 10].

Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Тому гостро постає проблема пошуку шляхів формування у студентів потреб до самостійних занять фізичними вправами.

Мета статті - розробка програми самостійних занять фізичною культурою з використанням засобів роуп-скайпінгу для студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні гостро стоїть проблема формування здорового способу життя студентескою молоді. Однією з основних умов, що забезпечує достатній рівень здоров'я, є раціональна рухова

активність. Рухові дії є потужними факторами, що підвищують адаптаційні можливості організму, що розширюють функціональні резерви, особливо якщо вони відповідають мотивами і інтересам молоді.

На заняттях фізичним вихованням використовуються найновіші, сучасні види рухової активності, що викликають підвищений інтерес до занять і роуп-скіпінг є одним із них. Його відносна простота, доступність, дешевизна і емоційність дають можливість використовувати його під час самостійних занять фізичною культурою студентської молоді.

Цінність використання роуп-скіпінгу, який позитивно впливає на фізичний стан молоді полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють окремі м'язові групи, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал.

У процесі формування у студентів умінь самостійно займатися фізичними вправами ми керувалися рекомендаціями Б. Ілляна [11]. Пропонували вправи для самостійного виконання лише після того, як вони будуть добре засвоєні на занятті в присутності викладача.

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: систематичності, доступності, поступовості, всебічного гармонійного розвитку особистості, зв'язку з життєдіяльністю, оздоровчої спрямованості, свідомості та активності, безперервності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

Організаційні форми самостійних занять роуп-скіпінгом визначаються їх завданнями:

1. Сприяння правильному фізичному розвитку організму і стійкості його проти несприятливих умов зовнішнього середовища, зміцненню здоров'я, формування правильної постави, виховання навичок і звичок дотримання особистої гігієни.
2. Досягнення певного рівня фізичної підготовленості, необхідного для успішного виконання вимог кафедри фізичного виховання (залікові нормативи) та нормальної життєдіяльності в умовах навчання в закладі вищої освіти.
3. Удосконалення рухових умінь і навичок.
4. Формування стійкого інтересу і потреби до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

Студентам ми пропонували найрізноманітніші фізичні вправи роуп-скіпінгу та їх комплекси, що відповідають таким вимогам: відносно проста техніка виконання; активне функціонування більшості скелетних м'язів; можливість дозування та регулювання тренувального навантаження.

Техніка рухів роуп-скіпінгу заснована на використанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинаючи коліна праворуч, ліворуч (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, права назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням скакалки; з пересуванням; обертуючи скакалку назад; з поворотами на 180°; 360°.

Відповідно до інтересів, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості студентів, роуп-скіпінг можна використовувати з різною спрямованістю:

Оздоровча спрямованість - навантаження помірної інтенсивності.

Рекреативна спрямованість - ігри, естафети з скакалками, шоу-програми.

Підвищення рівня фізичної підготовленості - розвиток основних рухових якостей: швидкісних, швидкісно-силових, витривалості, координаційних здібностей.

Спортивна спрямованість - проведення змагань по роуп-скіпінгу.

На підставі даних зарубіжної літератури вправи роуп-скіпінгу систематизовані по трьом категоріям складності елементів:

Низька - категорія А; *середня* - категорія В; *висока* - категорія С.

Категорія А включає стрибки на короткій скакалці і початкове навчання стрибкам на одній довгій скакалці. Категорія В пропонує освоювати складніші стрибки на короткій скакалці з узгодженням рухів рук і ніг, з переміщеннями, використовуються дві довгі скакалки. Для студентів, які освоїли стрибки категорії В пропонуються елементи категорії С: стрибки з поворотами і різними комбінаціями на короткій скакалці, групові стрибки в подвійній довгій скакалці і стрибки з короткою скакалкою в подвійній.

Індивідуальний підхід, можливість чітко дозувати навантаження на різні м'язові групи, розвивати такі рухові якості як, спритність і координацію, швидкісно-силові якості і витривалість, послідовність в освоєнні елементів роуп-скіпінгу, простота і доступність, висока емоційність занять, дозволяють широко використовувати скакалку як засіб рекреації та підвищення мотивації до фізичної культури і спорту.

Ми визначили моторну щільність звичайного заняття з гімнастики, яка складає 30 – 40% та заняття гімнастики з елементами роуп-скіпінгу, яка складає 70 – 80%. На такому занятті використовувалася велика кількість вправ, вони не вимагали тривалих пояснень, вправи були доступні всім студентам, незалежно від їх фізичної підготовленості. Заняття з елементами роуп-скіпінгу проходили емоційно.

Індивідуальні програми студенти розробляли самостійно з обов'язковою консультацією з викладачем. Слід відзначити, що при складанні індивідуальних програм студенти могли самостійно обирати день тижня та час проведення занять, послідовність запропонованих комплексів відповідно до режиму навчальних занять, фізичної підготовленості, самопочуття тощо. Головною умовою складання індивідуальних програм виступає дотримання наступних вимог: заняття повинні відбуватися 3 рази на тиждень, обов'язкове використання усіх зазначених видів фізичної активності (засоби роуп-скіпінгу, стретчинг, силовий компонент), контроль пульсового режиму та дотримання техніки безпеки під час занять.

З метою вибору правильного дозування фізичного навантаження, інтенсивності, об'єму та тривалості занять

студенти визначали рівень особистої фізичної підготовленості та фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка [3].

Навчання ми рекомендуємо починати із стрибків без скакалки: на двох ногах (разом) на місці з пересуванням вперед-назад. Потім пропонуємо виконувати кругові рухи кистями вперед-назад, після чого переходити безпосередньо до навчання стрибкам через скакалку. Кожна вправа повторюється на декількох заняттях до повного її засвоєння. Під час занять фізичним вихованням в закладах вищої освіти викладач пояснює студентам помилки, які в них виникали під час самостійних занять.

Дозування навантаження регулюється темпом, частотою, кількістю стрибків (переступань), часом виконання стрибків. На заняттях бажано використовувати музичний супровід з різним темпом, що не тільки підвищує емоційний фон занять, але і розвиває у студентів почуття ритму.

Для підвищення емоційності занять можливе використання ігрового і змагального методів (складання цікавих естафет для заняття в навчальному закладі, стрибки на максимальну кількість до першого зачіпання, на максимальну кількість за певний проміжок часу тощо).

Стрибки зі скакалкою, по ступеню ефективності щодо схуднення, можна порівняти лише з бігом. Якщо людина не має можливості і часу здійснювати щоденну пробіжку, ми рекомендуємо включити стрибки в комплекс ранкової гімнастики та самостійні заняття протягом дня.

Важливою умовою при цьому є рівномірний розподіл навантаження. Починаються стрибки в спокійному темпі, поступово збільшуючи його. Такий ритм вправ з скакалкою сприяє стимуляції кровообігу. Потрібно робити перерви для відпочинку м'язів і відновлення дихання. Під час виконання самостійних вправ студенти повинні контролювати своє самопочуття. Показники самоконтролю повинні фіксуватися в «Щоденники – самоконтролю».

В заняттях фізичні вправи використовувались відповідно до рівня фізичного стану студентів:

- з низьким рівнем фізичного стану: засоби роуп-скіпінгу (чергування ходьби зі стрибками), тривалість роботи 15-20 хвилин, з використанням вправ малої ударності та низької інтенсивності, стретчинг (до 10 хвилин), силовий компонент (15 хвилин);

- з середнім рівнем фізичного стану: засоби роуп-скіпінгу (безперервні стрибки), тривалість роботи 15-20 хвилин, з використанням вправ високої ударності та середньої інтенсивності, стретчинг (до 10 хвилин), силовий компонент (15 хвилин);

- з високим рівнем фізичного стану: засоби роуп-скіпінгу (безперервні стрибки), тривалість роботи 20-25 хвилин, з використанням вправ високої ударності та високої інтенсивності, стретчинг (до 15 хвилин), силовий компонент (20 хвилин).

ЧСС на самостійних заняттях розраховувалась згідно рекомендацій Л. Іващенко, Т. Круцевич [5; 8] у відповідності до рівня фізичного стану. ЧСС на заняттях силової спрямованості визначалась параметрами величини опору за кількістю максимально доступних повторень.

Для розвитку витривалості під час самостійних занять ми рекомендували застосовувати рівномірний метод тренування. Його переваги полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів і систем, значно покращують працездатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Для підвищення аеробної витривалості потрібно застосовувати метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяє росту частоти серцево-судинних скорочень (150-160 уд/хв) до закінчення вправи, інтервал відпочинку – 1–3 хвилини.

Самостійні заняття фізичними вправами як форма дозвілля і впровадження їх в якості основної потреби молоді, на думку багатьох авторів [1; 4; 6; 7] є основним чинником ведення здорового способу життя. Тому перехідним варіантом до самостійних занять фізичною культурою і спортом мають бути керовані самостійні заняття з консультуванням, організацією і контролем з боку викладача фізичного виховання.

Висновки. Ми визначили, що засоби роуп-скіпінгу в самостійних формах роботи досить ефективні і доступні, мають широку варіативність рухів, не залежать від погодних умов, місця проведення, зміцнюють серцево-судинну, дихальну систему, дозволяють розвивати фізичні якості. Цей вид рухової активності не вимагає великих матеріальних витрат, дозволяє уникнути монотонності і одноманітності в заняттях.

У перспективі подальших досліджень планується визначити вплив засобів роуп-скіпінгу в системі самостійних занять на фізичний стан студентів.

Література

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / О.В. Андрєєва. - К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. - 280 с.
2. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Андрєєва Олена Валеріївна: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 455 с.
3. Апанасенко Г.Л. Експрес – скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгина, Ю.В. Бушуев. – Методичні рекомендації. – К., 2002. – 12с
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : [монографія] / Г.П. Грибан. –Житомир : Рута, 2009. –593с.
5. Іващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Іващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук.світ, 2008. – 198 с.
6. Игнатенко В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / В.В. Игнатенко. – Самара: Здоровье, 2015. – 179 с.

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