

швидкістю виведення з організму надлишкового CO₂. До найбільш інформативних характеристик, які дозволять оцінити зазначені сторони спеціальної витривалості відносять комплекс ергометричних і фізіологічних показників, зареєстрованих у результаті застосування спеціальної батареї тестових завдань.

Для оцінки зазначених сторін функціонального забезпечення спеціальної витривалості використовувалися ряд тестових завдань і показників. Кожний з них характеризує ті сторони функціональних можливостей бігунів, які забезпечують ефективне подолання того або іншого відрізка дистанції, а також впливає на ефективність подолання наступної частини дистанції.

ВИСНОВКИ

1. У сучасній спортивній теорії й практиці проводиться активний пошук нових технологій підготовки спортсменів, розробляються різні напрямки вдосконалювання системи спортивного тренування, які дозволять забезпечити подальший ріст результатів і підвищити стабільність виступу спортсменів на великих міжнародних змаганнях. При цьому відзначається, що досягнення високих і стабільних спортивних результатів у бігу на середні дистанції неможливо без глибокого розуміння механізму аеробної й анаеробної продуктивності систем енергозабезпечення організму бігуна.

2. Формування спеціалізованої спрямованості фізичної підготовки бігунів на середні дистанції можливе при використанні широкого комплексу показників, що характеризують функціональне забезпечення спеціальної працездатності спортсмена в їхньому зіставленні зі специфічними характеристиками спеціальної витривалості високо кваліфікованих бігунів.

3. Індивідуальні розбіжності показників працездатності були більш вираженими у бігунів на 1500 м, при цьому слід зазначити, що, найбільш виражено вони проявлялися в зонах реалізації анаеробного алактатного й лактатного енергозабезпечення, тобто в період досягнення й реалізації максимальної аеробної потужності.

4. Оцінка функціонального забезпечення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції лежить у площині аналізу кількісних і якісних характеристик анаеробної алактатної і лактатної потужності, ефективності функціонального забезпечення в зоні анаеробно-аеробного переходу, швидкості розгортання й потужності реакції кардіореспіраторної системи та аеробного енергозабезпечення.

5. До найбільш інформативних характеристик, які дозволять оцінити зазначені сторони спеціальної витривалості відносять комплекс ергометричних і фізіологічних показників, зареєстрованих у результаті застосування спеціальної батареї тестових завдань: біг 60 м з ходу; пробігання дистанції 300 м на результат, при цьому проводиться як оцінка результату в бігу на 300 м, так і останніх 50 м на цій дистанції; та біг 600 м.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виноградов В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов: Монография / В.Е. Виноградов. – К.: «ПНП «Славутич-Дельфин», 2009. – 367 с.
2. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А.Ю. Дьяченко. – К: НПФ "Славутич-Дельфин". – 2004. - 338 с.
3. Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: Программа подготовки к вашему лучшему забегу. Издательство: Манн, Иванов и Фербер. – 2014.
4. Зеличенок В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 238 с.
5. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В.С. Мищенко, Е. Лысенко, В.Виноградов. – К.: Науковий світ, 2007. – 351 с.
6. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
7. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: [научно – практическое руководство/ под ред. МакДугал Д.Д., Говард Э.У., Говард Д.Г.]. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
8. Bar-Or, O. Developing the prepubertal athlete: Physiological principles // Biomechanics and medicine in swimming / in Troupe, J. P., Hollander, A. P.; Strasse, D. et al.. –N. 7. – 2012. - pp. 135–140.
9. Duffield R. Energy system contribution in track running / R. Duffield, B. Dawson New Studies in Athletics. № 3. – 2003.
10. Garcin, M. The ratio HLa: RPE as a tool to appreciate overreaching in young high-level middle-distance runners. International Journal of Sports Medicine / Garcin, M., Fleury, M. & Billat. – 2002. – N 23 (1). – pp. 16–21.
11. Melbo J. Is the maximal accumulated oxygen deficit an adequate measure of the anaerobic capacity? / Melbo J. Can. J. Appl. Physiol. -1996. - N 21. - pp. 370-383.

Кашуба В.А., Футорный С.М., Дудко М.В.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Государственное высшее учебное заведение « Киевский национальный экономический университет имени В.
Гетьмана »*

К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

У статті обґрунтована концепція формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій (інформаційні технології), яка розроблена з урахуванням передумов здійснення здоров'язберігаючої діяльності, концептуальних підходів, покладених в основу мети, завдань, принципів і умов їх реалізації, а також базової моделі і критеріїв ефективності. Запропонована базова модель створення інформаційного мікросередовища, що об'єднала в своїй структурі окремі модулі (нормативний, діагностичний, виховний, освітній) інтеграції інноваційних технологій в напрямки діяльності вищого навчального закладу по формуванню здорового способу життя студентів, що реалізуються в рамках процесу по фізичному вихованню.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, фізичне виховання, інноваційні технології.

Віталій Кашуба, Сергей Футорный, Михаил Дудко. *К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания.* В статье обоснована концепция формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий (информационные технологии), которая разработана с учетом предпосылок осуществления здоровьесберегающей деятельности, концептуальных подходов, положенных в основу цели, задач, принципов и условий их реализации, а также базовой модели и критериев эффективности. Предложена базовая модель создания информационной микросреды, объединившая в своей структуре отдельные модули (нормативный, диагностический, воспитательный, образовательный) интеграции инновационных технологий в направлениях деятельности высшего учебного заведения по формированию здорового образа жизни студентов, реализуемых в рамках процесса по физическому воспитанию.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание, инновационные технологии.

Vitaly Kaszuba, Sergey Futornyi Mikhail Dudko. Regarding the question of the use of innovative technologies for the formation of healthy lifestyle among students in the process of physical education. Health of young people is one of the most accurate indicators of the health status of the whole population. It is one of the most significant values that determine the well-being of society. Studies of many experts state a deterioration of the health status among students during the past decade. This phenomenon is associated with a number of objective and subjective reasons: low economic standard of living of most of the students; educational process conditions, absence of stimulating cultural mechanism of healthy lifestyle among students; low activity in relation to own health; declining interest of students to the spiritual and physical harmony in a person. The purpose of research is to theoretically substantiate and develop the concept of a healthy lifestyle among students in the process of physical education using innovative technologies to improve the efficiency of teaching and educational process in higher educational institutions. The concept of a healthy lifestyle among students in the process of physical education is based on using innovative technologies (IT) that are designed with taking the background of the implementation of health-saving activities, conceptual approaches underlying the goals, objectives, principles and conditions of their implementation, as well as the basic model and the criteria of effectiveness into account. A basic model of creating informational microenvironment that unites individual modules (normative, diagnostic, training and educational) of integration of innovative technologies in the areas of activity of higher educational institutions towards promoting healthy lifestyle among students, that are implemented through a process of physical education is suggested.

Key words: healthy lifestyle, students, physical education, innovative technologies.

Постановка проблеми. Современное состояние здоровья населения Украины в целом, детей и молодежи в частности является существенным вызовом обществу и государству и без преувеличения представляет реальную угрозу для гуманитарной безопасности. Формирование и популяризация здорового образа жизни (ЗОЖ) детей и молодежи – стратегическая составляющая развития украинского общества [5]. Здоровье молодых людей особенно важно, так как, по оценкам многих специалистов, около 75 % болезней у взрослых является следствием условий жизни в детские и молодые годы [3, 8]. Исследования ряда авторов [1, 6, 7] показывают, что более 70 % студентов имеют низкий и ниже среднего уровень физического здоровья. Причиной начавшегося в конце прошлого века резкого снижения здоровья студенческой молодежи является, прежде всего, интенсивная образовательная деятельность, изобилующая высокими умственными нагрузками и нервно-эмоциональным напряжением [2, 9, 11]. Исследования многих специалистов [4, 13] убедительно доказывают, что ЗОЖ способствует ее качественному улучшению, влияет на продолжительность, способствует повышению резервных возможностей организма – успешному выполнению социальных и профессиональных функций, профилактике наиболее распространенных заболеваний.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научных публикаций [4, 17] свидетельствует, что ЗОЖ – это немаловажный фактор обеспечения продолжительности активной жизни, социального, биологического и психического благополучия граждан. Он предусматривает достаточную двигательную активность, рациональное питание, здоровый сон, соблюдение гигиенических правил, обоснованное чередование работы и отдыха, периодические медицинские профилактические осмотры и консультации, отказ от табакокурения, употребления наркотиков и злоупотребления алкоголем. В понятие «ЗОЖ» входят элементы, касающиеся всех аспектов здоровья – физического, психического, социального и духовного. Обобщение передового опыта позволило выделить теоретические подходы к формированию ЗОЖ студентов и осуществлению ими здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания. Научные разработки шведских ученых [14] позволили установить, что низкий уровень теоретических знаний в сфере физического воспитания у студентов определяет низкую эффективность ведения ими здоровьесберегающей деятельности. Совместный исследовательский проект специалистов Китая, США и Великобритании [16] позволил обосновать двусторонность процесса формирования ЗОЖ студентов. Учеными установлено, что основной причиной низкого уровня знаний студентов высших учебных заведений по вопросам здоровьесбережения является низкий уровень теоретических знаний самих преподавателей физического воспитания, что неизменно приводит к снижению качества учебного процесса на занятиях по физическому воспитанию и низкоэффективному развитию мотивационной структуры здоровьесформирования. Бразильскими специалистами [17] сформулированы теоретические основы взаимодействия образовательного процесса и телекоммуникационного пространства, которые используют влияние рекламы на сознание и проявление личностных качеств студенческой молодежи с целью формирования у них устойчивой мотивации к различным формам двигательной активности и ведению ЗОЖ. Результаты совместных научных исследований иорданских и турецких ученых [15] позволили выделить теоретико-методологический подход формирования ЗОЖ, основой которого стала интеграция теоретической подготовки в области здоровьесбережения и процесса физического воспитания студентов в единую систему занятий. В дальнейшем основные положения вышеуказанного подхода были усовершенствованы японскими специалистами [16]. Авторами теоретически обоснованы и разработаны индивидуальные программы, которые базировались на основе учета

компонентов физического состояния студентов и включали различные формы двигательной активности. Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами обновления системы физического воспитания в Украине, по мнению [1, 10, 11, 12], должны стать инновационные подходы, направленные на устранение основных причин, порождающих деформированное отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры, в частности формированию ЗОЖ у студентов. Исследования последних лет подтверждают, что одной из причин возникновения столь плачевной ситуации является отсутствие у студентов достаточной информации, знаний о важности ЗОЖ, роли двигательной активности в укреплении физического здоровья и элементарных навыков самоконтроля за своим физическим состоянием [2, 11].

Связь с научными планами, темами. Работа выполнена согласно «Сводному Плану научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г.» по теме 3.7 «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека» (номер государственной регистрации 0111U001734).

Цель исследования – теоретически обосновать и разработать концепцию формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий для повышения эффективности учебно-образовательного процесса высших учебных заведений.

Результаты собственных исследований. Изучение педагогических основ создания условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов позволили нам представить основные положения концепции формирования ЗОЖ студентов в процессе их физического воспитания с использованием инновационных технологий (рис. 1). Разработанная авторская концепция представляет собой совокупность взглядов, объединенных фундаментальным замыслом, ведущей идеей и целью. К предпосылкам разработки авторской концепции нами были отнесены те положения, от которых целесообразно отталкиваться при подготовке к формированию ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания, а именно: социально-педагогические (низкий уровень здоровья студенческой молодежи; отсутствие преемственности школьного и вузовского физического воспитания; недостаточно эффективная организация физического воспитания в вузе); личностные предпосылки (несформированная потребность студентов в ЗОЖ; недостаточная сформированность ценностно-смыслового значения здоровья для жизнедеятельности; распространенность новых видов зависимостей); биологические предпосылки (ограниченность двигательной активности обучающихся; недостаточное соблюдение физиолого-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса).



Рис.1. Концепция формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий

Основу представленной концепции составил синтез концептуальных подходов, которые нами были объединены в три группы: первую группу составили подходы, обуславливающие философскую и содержательную стороны концепции (диалектический, личностный, аксиологический, деятельностный); вторую – подходы, определяющие процессуальные особенности построения концепции (синергетический и социально-культурный); третью группу составил системный подход.

При разработке авторской концепции мы опирались на методологические и технологические принципы [13].

В качестве организационных и дидактических условий подготовки студентов высших учебных заведений к формированию ЗОЖ мы использовали следующие:

– группа организационных условий: анализ интересов и потребностей студентов для индивидуального и дифференцированного подходов включения их в здоровьесберегающую деятельность; создание здоровьесберегающей среды для развития интересов, позитивного отношения студентов, как к своему здоровью, так и к применению полученных знаний в повседневной жизни; учет материально-технической базы для реализации авторской концепции, предусматривающий максимально эффективное обеспечение теоретико-методической подготовки студентов в процессе физического воспитания;

– группа дидактических условий: выбор и использование информационных технологий обучения формирования ЗОЖ в процессе физического воспитания; интеграция информационных технологий для обеспечения действенности интерактивных методов обучения студентов в процесс физического воспитания в направлении здоровьесбережения; подготовка методических пособий, дидактических материалов и др.

Учитывая изложенные выше теоретические положения и результаты констатирующего эксперимента нами была

предложена практическая реализация концепции формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий, которая включила в себя ряд компонентов: базовая модель создания информационной микросреды, алгоритм внедрения инновационных технологий и критерии эффективности реализации концепции.

Разработка базовой модели создания информационной микросреды формирования ЗОЖ основывалась на проведенных ранее исследованиях в области здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания [13].

В своем содержании базовая модель создания информационной микросреды объединила взаимодействие отдельных модулей: нормативного, диагностического, воспитательного и образовательного.

Для реализации содержания базовой модели создания информационной среды нами был разработан алгоритм внедрения инновационных технологий формирования ЗОЖ студентов высших учебных заведений, который определял последовательность их использования в процессе физического воспитания.

Группу интерактивных методов концепции формирования ЗОЖ студентов в процессе физического воспитания с использованием инновационных технологий составили: мини-лекция, информационное сообщение, презентация, «мозговой штурм», обсуждения и дебаты, ролевая игра, метод проектов, которые показали свою эффективность в ряде научных исследований [12].

Эффективное включение интерактивных методов обучения в учебный процесс обеспечивает использование информационных технологий, которые позволяют качественно обеспечивать студентов информацией, формируют основные ключевые компетенции обучающихся, повышает мотивации студентов. В данном целевом направлении, с учетом совместной интеграции интерактивных методов обучения в процесс физического воспитания, нами предложены к применению технология электронной аудио-видео презентация; технология веб-проектирования и технология электронного портфолио (рис. 2). Полученные результаты теоретического обзора данных научных разработок и практических направлений использования информационных технологий в образовательном процессе позволили определить механизм применения технологии веб-проектирования для разработки внешнего сетевого ресурса – образовательный веб-портал «ЗОЖ», который включал систематизированные теоретические сведения о ЗОЖ, его пользе, преимуществах и мотивационной составляющей, комплексами физических упражнений, направленных на укрепление здоровья.



Рис. 2 Раздел электронного портфолио «Дневник самоконтроля» образовательного веб-портала «Здоровый образ жизни»

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что в результате опытно-экспериментальной работы была доказана дееспособность авторской концепции как эффективной системы содействия здоровьесбережению личности студентов в условиях педагогического образования, реализуемой в период обучения в высшем учебном заведении, в ходе осуществления ими профессиональной деятельности.

Выводы. Обоснование теоретико-методологических основ концепции формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания на основании использования инновационных технологий, позволило выделить такие ее составляющие как: актуальность разработки и основные предпосылки осуществления здоровьесберегающей деятельности (социально-педагогические, личностные, биологические), концептуальные подходы (обуславливающие содержательную сторону концепции, определяющие процессуальные особенности ее построения, системный подход), цель, задачи, принципы и условия практической реализации, базовую модель формирования здорового образа жизни, алгоритм внедрения инновационных технологий; критерии эффективности реализации концепции.

Разработка и практическое внедрение в образовательный процесс алгоритма интеграции инновационных технологий в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений экспериментально подтвердили возможность применения в информационном блоке практических занятий интерактивных методов обучения и информационных технологий с привлечением активных форм ведения самостоятельной работы для повышения уровня теоретических знаний и практических умений студентов в сфере ведения здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности.

ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ состоят в расширении возможностей веб-портала, в частности разработки модуля «Скрининг состояния пространственной организации тела студентов», который позволит занимающимся в процессе занятий физическим воспитанием контролировать адекватность использования физических упражнений на морфофункциональный статус студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення. Монографія. / О. Андреева. – К.: Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.

2. Анікєєв М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. — № 2. — С. 6–9.
3. Бар-Ор О. Здоровье и двигательная активность человека / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; [пер. с англ. И. Андреев]. — К. : Олимп. лит., 2009. — 528 с.
4. Додонова Л. П. Системный анализ словосочетания "здоровый образ жизни" / Л. П. Додонова // Теория и практика физ. культуры. — 2013. — № 3. — С. 22–26.
5. Дутчак М. В. Спорт в молодежной среде: социологические аспекты / М. В. Дутчак // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. — 2003. — № 4. — С. 66–71.
6. Захарина Е. А. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов / Е. А. Захарина // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. — Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. — № 10. — С. 61–64.
7. Ивчатова Т. В. Здоровье и двигательная активность человека / Т. В. Ивчатова. — К. : Науч. мир, 2011. — 260 с.
8. Ирхина И. В. Здоровьеориентированная воспитательная система вуза : технология управления : монография / И. В. Ирхина, В. Н. Ирхин, Т. В. Никулина. — Белгород : ИПЦ «Политерра», 2010. — 207 с.
9. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. — Алматы, Казахстан, 2012. — № 1. — С. 73–81.
10. Кашуба В. А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Г. Н. Голованова // Слобожан. наук.-спорт. вісн. — 2012. — № 2. — С. 26–30.
11. Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллевої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благий // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. — С. 178–180.
12. Палаткин И. В. Подготовка студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.01 / И. В. Палаткин - Кемерово, 2014.
13. Bothmer M. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students / M. Bothmer, B. Fridlund // Nursing and Health Sciences, 2005 — № 7. — P. 107–110.
14. Hacıhasanoglu R. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Hacıhasanoglu, A. Yildirim, P. Karakurt, R. // Saglam International Journal of Nursing Practice, 2011. — № 17. — P. 43–51.
15. Narita J. Illustrated world history of physical education / J. Narita. — Tokyo: Sinshichichocha Co LTD, 2006. — P. 200–205.
16. Zanetta R.L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R.L. Zanetta // Preventing chronic diseases. - São Paulo, Brazil, 2008. — V. 5. — No. 3. — P. 1–8.

Киприч С.В.

Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г. Короленки

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БОКСЁРОВ С УЧЁТОМ НОВЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА

В статье представлен подход к формированию системы совершенствования спортивной подготовки боксёров в новых организационных и методических условиях вида спорта. Научно-методические аспекты реализации выбранной стратегии подготовки боксёров связаны с обоснованием новых подходов к построению тренировочного процесса на основании реализации теоретических принципов периодизации спортивной тренировки на уровне микро, мезо и макроструктуры подготовки боксёров высокой квалификации. Это позволит уточнить количественные и качественные характеристики нагрузок развивающей, мобилизационной и восстановительной направленности, оптимизировать соотношение периодов работы и восстановления. Показано, что это является основой совершенствования более сложных компонентов структуры спортивной тренировки – макро и мезоциклов, и как следствие более крупных структурных образований спортивной подготовки.

Ключевые слова. Периодизация, спортивная тренировка, бокс

Киприч Сергій. *Практичні аспекти реалізації періодизації спортивного тренування боксерів з урахуванням нових тенденцій розвитку виду спорту.* У статті представлений підхід до формування системи вдосконалення спортивної підготовки боксерів в нових організаційних і методичних умовах виду спорту. Науково-методичні аспекти реалізації обраної стратегії підготовки боксерів пов'язані з обґрунтуванням нових підходів до побудови тренувального процесу на підставі реалізації теоретичних принципів періодизації спортивного тренування на рівні мікро, мезо і макроструктури підготовки боксерів високої кваліфікації. Це дозволить уточнити кількісні та якісні характеристики навантажень розвиваючої, мобілізаційної та відновної спрямованості, оптимізувати співвідношення періодів роботи і відновлення. Показано, що це є основою вдосконалення більш складних компонентів структури спортивного тренування - макро і мезоциклів, і як наслідок більш великих структурних утворень спортивної підготовки.

Ключові слова. Періодизація, спортивне тренування, бокс

Kiprych Sergii. *Practical aspects of realization of division into periods of the sport training of boxers taking into account new progress of type of sport trends.* In the article, going near forming of the system of perfection of sport preparation of boxers is presented in the new organizational and methodical terms of type of sport. Took into account that choice of strategy of