

5. Dolbysheva N.H. Teoretyko-metodychni osnovy formuvannya znan pro fizychnе zdorovia v systemi fizychnoho vykhovannya u starshoklasnykiv: dys. kand. nauk z fizychnoho vykhovannya i sportu: 24.00.02 / Nina Hryhorivna Dolbysheva . – Dnipropetrovsk, 2005. – 190 s.
6. Duhina N. H. Otsinka fizychnoho stanu pidlitkiv 13-14 rokiv / N. H. Duhina, I. V. Mokhova, Yu. Yu. Borysova // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: naukova monohrafiia za redaktsiieiu prof. Yermakova S.S. – Kharkiv: KhDADM, 2011. - №1. – S. 51-54.
7. Krutsevych T. Yu. Formuvannya rezultativ fizychnoi pidhotovlenosti ditei, pidlitkiv ta yunatstva metodom indeksiv / T. Yu. Krutsevych // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2005. – № 2. – 100 s.
8. Moskalenko N.V. Analiz rivnia somatychnoho zdorovia ditei starshoho shkilnoho viku / N.V. Moskalenko, D.S. Yeliseieva // Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. – Chernihiv. – 2014. – V.118. T.III. – S. 189-192.
9. Moskalenko N.V. Samostiini zaniattia v protsesi fizychnoho vykhovannya ditei starshoho shkilnoho viku / N.V. Moskalenko, D.S. Yeliseieva // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – Dnipropetrovsk, DDIFKiS, 2014. – № 1. – S. 81 – 86.
10. Shapovalenko Ye.O. Vplyv fizychnoho vykhovannya na rozvytok pidlitka / Ye.O. Shapovalenko // Visnyk sotsialnoi hihieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy. – 2014. – №1. – S. 134-139.

Босенко А.І., Судець С.В.,

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського, м. Одеса

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І СИСТЕМА ЇЇ ОЦІНКИ У ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Досліджувався рівень фізичної підготовленості допризовної молоді – юнаків 16-17 років (n = 333) – учнів загальноосвітніх закладів і ліцеїстів військових ліцеїв, за даними тестування по програмі військово-спортивного багатоборства «Семиборство». Випробування проходили в декілька етапів у змагальних умовах, в яких приймали участь збірні команди від 15 до 20 регіонів України. Встановлено, що результати, показані більшістю школярів не відповідають нормативним вимогам. Середня оцінка школярів за п'ятибальною шкалою відповідала рівню «незадовільно» і склала 2,47 балів.

Ліцеїсти військових ліцеїв продемонстрували значно кращу підготовленість у порівнянні зі школярами. Показано, що проблемними видами для молоді є метання гранати (до 25% незадовільних оцінок) і плавання, в якому показані низькі результати з причини відсутності відповідних умов для підготовки.

Ключові слова: допризовна молодь, фізична підготовленість, школярі, ліцеїсти, семиборство, система оцінки.

Босенко А.І., Судець С.В. Физическая подготовленность и система ее оценки у допризывной молодежи Украины. Изучался уровень физической подготовленности допризывной молодежи – подростков и юношей 16-17 лет (n = 333) – учащихся общеобразовательных школ и лицеев военных лицеев по итогам выступлений в военно-спортивном многоборье «Семиборство». Исследования проводились в несколько этапов в соревновательных условиях, в которых приняли участие сборные команды от 15 до 20 регионов Украины. Установлено, что результаты, показанные большинством школьников, не соответствуют нормативным требованиям. Средняя оценка учащихся школ по пятибальной шкале соответствовала уровню «неудовлетворительно» и составила 2,47 баллов. Лицейсты военных лицеев продемонстрировали значительно лучшую физическую подготовленность по сравнению со школьниками. Показано, что проблемными видами для молодежи являются метание гранаты (до 25% неудовлетворительных оценок) и плавание, в котором показаны низкие результаты в связи с отсутствием должных условий для подготовки.

Ключовые слова: допризывная молодежь, физическая подготовленность, школьники, лицеевцы, семиборство, система оценки.

Bosenko A. I., Sudets S. V. Physical Training Level and its Evaluation system of the Youths Undergoing Pre-conscription military training in Ukraine. The Present research is dedicated to the results obtained by testing of physical training level of the youths undergoing pre-conscription military training involving young men of 16-17 years old (n=333); pupils of secondary educational institutions (n=183) and pupils of military lyceums (n=150), according to the program of military-sports all-round competitions «7 All-round» data. Pupils examined by the 3 kinds of sports reduced programs demonstrated the results required to the development of strength, rate and stamina. The tests consisted of several stages within the conditions of competition which took place at the sports and athletics meeting on military-sports all-round. Mixed teams from 15 up to 20 regions of Ukraine took part.

It has been experimentally tried out that the results demonstrated by the majority of pupils do not correspond to the norms demanded. The data of force, rate and stamina parameters correlate either with the low limit norm, or go down the limit. The average grade on the 5-grade-scale correspondingly was 2,47 at the degree «unsatisfactory».

The pupils of military lyceums demonstrated much higher results compared to the secondary schools pupils that is logically consequent to their level of sports training and qualification. The most problematic kinds of sports for pupils of lyceums are the grenade throwing, in which 25% of competitors were estimated unsatisfactory, and swimming, which demonstrated low results due to the absence of the conditions for the latter training.

The present state as well as prospective for the improvement of the evaluation system of the physical training of the youths undergoing pre-conscription military training are discussed here.

Keywords: youths undergoing military training, physical training, pupils, pupils of lyceum, 7-all-round, evaluation system.

В останні роки інтенсивно проходить відродження Збройних Сил України, яке ґрунтується на модернізації технічних засобів, удосконаленні системи управління, залученні новітніх технологій, прогнозуванні умов бойових дій, які характеризуватимуться високим напруженням, граничною мобілізацією моральних і фізичних можливостей їх учасників [7; 9].

Успіх у результатах бойових дій в значній мірі залежить від фізичного стану військовослужбовців, основними складовими якого є фізичний розвиток та фізична підготовленість. Розроблені нормативи щодо вказаних критеріїв при відборі у різні види Збройних Сил України, Національну гвардію України інші державні військові угруповання, які складені до сьогоденних вимог і характеризуються досить високими рамками. В той же час, як свідчать наукові пошуки, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості сучасної допризовної молоді не відповідає необхідним вимогам і в багатьох випадках є незадовільним [1; 2; 6; 7].

Актуальність теми. Проблема, як свідчать публікації науковців, має давні коріння, виникла не сьогодні і, на жаль, заглиблюється у наш час. Показано, що за останні 30-40 років відмічаються суттєві негативні зміни у фізичному розвитку підлітків і юнаків і значне погіршення їх фізичної підготовленості. Сьогодні окремі представники юнацтва взагалі не в змозі виконати деякі нормативи з оцінки фізичних якостей, особливо силових і на витривалість, які визнані у військовій підготовці одними з ведучих [4; 6; 14; 15; 16]. В умовах поширеної гіпокінезії відбувається детренованість, знижується адаптаційні можливості організму [1; 2; 6; 10; 11; 13; 15; 16].

Загально визнано, що означені критерії обумовлюють фізичний стан, який є складовою здоров'я людини. Однак, на цей час рівень здоров'я підростаючого покоління України, викликає велику стурбованість як військових фахівців, так і науковців, педагогів і батьків [10]. На фоні незадовільного стану медичного обслуговування, несталості реформи освіти, соціальних і економічних проблем здоров'я дітей, підлітків і юнацтва продовжує погіршуватися. Тільки за останні 10 років відмічено значне погіршення стану здоров'я молоді, про що свідчить захворюваність школярів, яка зросла на 27%. За даними літературних джерел, тільки 5-7% випускників загальноосвітніх закладів вважаються практично здоровими, більш як 90% дітей шкільного віку мають проблеми зі здоров'ям, а серед призовників останніх років (2016р.) 25% визнаються як такі, що не спроможні нести військову службу [2; 4; 6; 7]. Слід відмітити, що означена проблема характерна не тільки для України, але є актуальною для більшості країн пострадянського простору – Білорусії, Казахстану, Молдови, Росії та ін.

Необхідно звернути увагу на регіональні особливості означених питань. Відомо, що навіть у межах одного регіону, не кажучи про державний рівень, молодь відрізняється за нормативними показниками фізичного стану між собою, які необхідно періодично оновлювати та диференціювати. Таким чином, дослідження функціональних можливостей дітей, підлітків і юнацтва та пошук методів їх розвитку і удосконалення є вкрай актуальними, особливо з огляду на потреби сьогодення. В той же час, аналіз літературних джерел виявив недостатню розробленість питань фізичної підготовленості допризовної молоді на сучасному етапі реформування збройних сил України.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження входить до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри біології і основ здоров'я ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Державний реєстраційний номер 0114U007158 за темою: «Адаптація дітей і молоді до навчальних та фізичних навантажень».

Мета дослідження: вивчити фізичну підготовленість допризовної молоді, принципові положення системи її оцінки і розробити пропозиції щодо їх удосконалення.

Завдання дослідження охоплювало широке коло питань від аналізу сучасного стану фізичної підготовленості допризовної молоді – підлітків і юнаків 15-17 років, нормативних вимог фізичної підготовленості хлопців-школярів допризовного віку і військовослужбовців, дослідження фізичної підготовленості допризовної молоді до розробки методичних рекомендацій (Положення) з підготовки та проведення регулярної Всеукраїнської спартакиади серед допризовної молоді. У дійсній роботі представлено фрагмент результатів дослідження, що торкаються фізичної підготовленості допризовної молоді та системи її оцінки.

Методи і організація дослідження. Вивчення фізичної підготовленості здійснено у 333 хлопців допризовного віку (16-17 років) – учнів загальноосвітніх закладів (n = 183) і ліцеїстів військових та військово-морських ліцеїв (n = 150). В основу оцінки рівня фізичної підготовленості були покладені дані тестування за програмою військово-спортивного багатоборства «Семиборство», яка включала біг на 100 м, біг на 3000 м, плавання на 50 м, метання гранати Ф-1, підтягування на перекладині, смугу перешкод, стрільбу. Оскільки програма з фізичної культури основної школи не включає деяких видів військового багатоборства, школярі були обстежені по скороченій програмі за трьома видами, які давали уявлення про розвиток якостей сили, швидкості і витривалості. Випробування проходили в декілька етапів: 1-й – до (вересень 2015 р.) і 2-й – після річної операції розроблених і впроваджених нами рекомендацій (вересень 2016 р.) в змагальних умовах – спартакиади з військового багатоборства, в яких приймали участь збірні команди від 15 до 20 регіонів України.

В роботі вперше за тривалий час було проведено порівняльний аналіз вимог щодо фізичної підготовленості допризовної молоді і військовослужбовців в сучасних умовах реформування Збройних Сил України, досліджено рівень розвитку фізичних якостей допризовної і призовної молоді, проаналізовано чинники, що забезпечують змагальну успішність, розроблено та апробовано рекомендації з підготовки та проведення спартакиади серед допризовної молоді. Результати дослідження оброблені та проаналізовані за загальноприйнятими методами статистики [3; 8] з використанням програми Excel.

Виклад основного матеріалу включає результати констатуючого та першого етапу формуючого експерименту. Актуальність обговорюваної проблеми особливо гостро відчувається в останні десятиріччя у зв'язку з загальним погіршенням здоров'я українського населення, незадовільною демографічною ситуацією в Україні, випадками раптових смертей серед школярів, спортсменів, військовослужбовців [5, с. 375-378]. Прийняті заходи у вигляді заборони тестових нормативів на уроках фізкультури не вирішують проблеми, а навпаки поглиблюють її.

Тестування фізичної підготовленості школярів випускних класів було проведено за трьома видами вправ, оскільки шкільна програма не передбачає більшості випробувань, передбачених військовим багатоборством або школи не мають необхідного устаткування і спортивних снарядів. Тести передбачали визначення трьох основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості і, відповідно, включали підтягування на перекладині, біг на 100 м і біг на 1000м (у програмі «Семиборство»

передбачено 3000 м).

Результати випробувань виявили край незадовільний стан з фізичної підготовки юнаків – випускників шкіл, а за віком, молоді призовного віку. Слід зазначити, що учні – учасники змагань представляли практично усі регіони України, тобто така картина є характерною для більшості закладів освіти (табл. 1). Показані школярами досягнення за всіма трьома тестами не відповідають нормативним вимогам.

Так, середньоарифметичні дані з показників сили, швидкості, витривалості знаходяться на нижній межі норми, або виходять за неї. Звертає на себе увагу той факт, що результати характеризуються високою щільністю, про що свідчать критерії розсіювання (Limit, σ), стандартна похибка середньої та коефіцієнт варіації, за виключенням підтягування. Про результати цього тесту необхідно сказати окремо.

Таблиця 1

Фізична підготовленість допризовної молоді 16-17 років, представників загальноосвітніх навчальних закладів (n=183)

Види тестів	Біг 100 м		Підтягування		Біг 1000 м		Загальна оцінка, Бали
	час, с	оцінка, бали	п разів	оцінка, бали	час, хв.,с	оцінка, бали	
Limit	5,70	3	13,00	3	2,12	2	2
M	15,62	3,05	5,49	2,55	4,30	1,69	2,47
Σ	1,05	0,55	2,39	0,55	0,39	0,37	0,37
M	0,08	0,04	0,18	0,18	0,03	0,027	0,027
V, %	6,72	18,03	43,64	21,57	9,08	21,89	14,98

Тенденція до домінування астеничних типів статури у теперішньої молоді підтвердили і випробування на перекладині. Показаний результат у 5 підтягувань ядро демонструє незадовільну силову підготовку [8], а значний за 40% коефіцієнт варіації, що удвічі більше верхньої межі [3], розкриває приховані речі. За середньою арифметичною сховані особи, які взагалі не змогли підтягнутися жодного разу. Подібна характеристика має бути надана і показникам витривалості – 1,69 балів з п'яти говорить сама за себе.

Цікаві факти для роздумів дає таблиця 2, в якій представлено співвідношення учнів за загальною кількістю набраних балів. З таблиці слідує, що понад 30% учнів взагалі не упоралися з завданням на швидкість, а з силових і вправ на витривалість – більше половини. Відповідно, на «відмінно» зі 183 учнів виконали підтягування лише 3 особи, коротку дистанцію з високою оцінкою подолали 7 школярів, на довгій дистанції відмінних оцінок взагалі не відмічалося, а хороших – тільки у 1,64 відсотків обстежених. За останніми двома тестами результати ліцеїстів і тим паче військових професіоналів у два і більше разів були кращими ($p < 0,05-0,01$). Подібні результати відмічають інші вітчизняні дослідники [2; 4], а також зарубіжні – представники знову утворених держав Білорусії, Казахстану, Молдови, Росії та ін.

Таблиця 2

Співвідношення учнів загальноосвітніх навчальних закладів за кількістю набраних балів (рівня оцінок) за видами тестів, %

Види тестів	Біг 100 м		Підтягування		Біг 1000 м		Загальні результати	
	п	%	п	%	п	%	п	%
1	0	0	0	0	0	0	0	0
2	58	31,69	98	53,55	143	78,14	104	56,83
3	71	38,80	70	38,25	37	20,22	72	39,34
4	41	22,40	12	6,56	3	1,64	7	3,83
5	13	7,10	3	1,64	0	0	0	0
Усього	183	100	183	100	183	100	183	100

Таким чином, результати випробувань з фізичної підготовки юнаків – школярів 16-17 років демонструють надзвичайно критичний її стан. З тестовими завданнями не справляються від 30 до 78 відсотків обстежених. Велику складність для учнів допризовного віку мають вправи на силу (підтягування) та на витривалість (майже 80% осіб оцінюються незадовільно). Легшою для учнів, але за результатами далекою від необхідного рівня, є вправа на швидкість. Отримані результати мають значне теоретичне і практичне значення, оскільки виокремлюють фахівцям як термінові, так і перспективні завдання.

Вимоги щодо розвитку фізичних якостей ліцеїстів суттєво вище шкільних. Тільки високий рівень фізичного стану надає умови для успішного виконання бойового завдання і можливо збереження особистого життя. Окрім професійної зацікавленості у підвищенні своїх функціональних резервів у ліцеїстів присутня мотивація і умови спортивного удосконалення – участь у змаганнях за програмою «Семиборство» дозволяє при необхідній кількості балів виконати високі спортивні нормативи – майстра спорту і вище. Оскільки така спартакіада проводиться традиційно вже кілька років, то велика кількість юнаків допризовного віку за цей час виконали нормативні вимоги III-I розрядів і кандидатів у майстри спорту з військового багатоборства. Ці обставини обумовили той факт, що уже у 2015 році понад 80% учасників змагань мали розрядні норми. Особи, які не мали досвіду спортивних змагань, набувають його під час спартакіад, турнірів і т. ін. і, як показали наші дослідження, виконують наступні, більш високі, норми.

У вересні 2015 року відбулося перше експериментальне дослідження під час першості з військового багатоборства за програмою «Семиборство» у м. Житомир, у якому прийняли участь ліцеїсти військових ліцеїв з 15 областей України. Загалом на змагання прибули 150 основних і відповідна кількість запасних у командах ліцеїстів. Нашими дослідженнями була охоплена вибірка

з основного заявленого складу учасників. Цю групу ми назвали умовно контрольною, оскільки вона давала нам базові результати, яких у науковій літературі бракує. Як відмічалось вище, третина учасників мала спортивну кваліфікацію КМС, приблизно стільки ж мали I розряд, решта представників мали масові розряди.

Як свідчать результати дослідження, ліцеїсти показали значно вищі результати у порівнянні зі школярами, що логічно витікає із їх спортивної підготовки і кваліфікації. Неоднорідність складу внутрішньо командна і між командна за рівнем підготовки обумовила велику розбіжність результатів. Так, за кількістю отриманих в окремих видах балів індивідуальна оцінка коливалась від 390 до 945 балів. В деяких випадках значення діапазону коливань було більшим за середньоарифметичну, що характеризувало суттєву неоднорідність результатів. Показані абсолютні і якісні (у балах) командні оцінки характеризуються ще більшою варіативністю – до чотирьох тисяч і більше очок. Це ясно вказує на те, що в окремих регіонах України у військових ліцеях вкрай занедбано фізичне виховання. Так, між командами, що зайняли у 2015 р. перше і останнє місце різниця складала близько двох тисяч балів. Особливо низькими виявилися результати в метанні гранати.

Слід звернути увагу на те, що цей вид є проблемним для всіх обстежених груп – контрольній, експериментальній і військовослужбовців Національної гвардії України. Суть проблеми полягає у тому, що великий відсоток учасників змагань не виконали нормативів і отримали нулі. Основну масу осіб, які не виконали норматив склали ліцеїсти, які не мали розрядів, або стояли на нижчих штабелях спортивних рангів. На нашу думку, цей «феномен» може бути обумовлений кількома причинами, з яких ми виділяємо дві основні – це недостатня увага тренерів до виду і складність техніки метання, яку у короткі терміни не доведеш до рівня рухового навичку – автоматизму [8; 15], із чого логічно витікають не зараховані спроби. Другою причиною невдач у метанні, на нашу думку, є порушення правил змагань (заступ за лінію, приземлення гранати за межами встановленого коридору і ін.). Якщо усунення першого фактора вимагає значного часу, то подолання другого не потребує великих зусиль, на що необхідно звернути увагу тренерів.

Одним із факторів, який не сприяє розвитку фізичної підготовленості допризовної молоді в Україні, на думку тренерів, учасників змагань, суддів і за нашим аналізом, є відсутність єдиної системи з підготовки, організації контролю і її оцінювання. Фахівцям відомі чисельні комплекси тестування, що узагальнені Л.П.Сергієнком [8] і іншими авторами [3;12; 16], однак відчувається потреба в уніфікованій, довготерміновій програмі, яка охоплювала хоча б допризовний вік 14-17 років та період юнацтва, на який припадають терміни строкової служби у Збройних Силах України (ЗСУ). Усі заходи у цьому сенсі повинні підкорятися підготовці гідних захисників Вітчизни. Така програма повинна узгоджуватися з вимогами щодо фізичної підготовленості у різних видах ЗСУ. Однак, діючі правила і нормативи не в усіх випадках відповідають сучасним вимогам. Розроблені «Організаційно-методичні рекомендації з підготовки та проведення «Всеукраїнської спартакиади серед допризовної молоді» (Зайцев С.В., Судець С.В., Грищенко Д.С., Зелінський Ю.І.) мають сприяти поліпшенню стану фізичної підготовленості допризовної молоді і удосконаленню системи її оцінки.

З результатів проведеного дослідження витікають наступні **висновки та перспективи подальших наукових пошуків.**

1. Фізична підготовленість юнаків – школярів 16-17 років характеризується надзвичайно критичним станом. З тестовими завданнями не справляються від 30 до 78 відсотків обстежених. Велику складність для учнів допризовного віку мають вправи на силу (підтягування) та на витривалість (майже 80% осіб оцінюються незадовільно). Легшою для учнів, але за результатами далекою від необхідного рівня, є вправа на швидкість. Отримані результати мають теоретичне і практичне значення, оскільки виокремлюють фахівцям як термінові, так і перспективні завдання.

2. Ліцеїсти показали значно вищі результати у порівнянні зі школярами, що логічно витікає з їх спортивної підготовки і кваліфікації. Неоднорідність складу внутрішньо командна і між командна за рівнем підготовки обумовила велику розбіжність результатів. Показані абсолютні і якісні (у балах) командні досягнення вказують на вкрай негативний стан фізичного виховання у військових ліцеях окремих регіонів України.

3. Діючі правила і нормативи щодо оцінки фізичної підготовленості не в усіх випадках відповідають сучасним вимогам. Розроблені «Організаційно-методичні рекомендації з підготовки та проведення «Всеукраїнської спартакиади серед допризовної молоді» мають сприяти поліпшенню стану фізичної підготовленості допризовної молоді і удосконаленню системи її оцінки. Перспективи досліджень полягають у вивченні ефективності впроваджених рекомендацій і узагальнені результати.

Література

1. Босенко А.І. Спосіб діагностики функціональних резервів людини. Патент. – Бюл. № 8 Держ. департ. інтел. власності від 15.08.03.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
3. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: учебник / В.Б. Коренберг. – М.: Физическая культур, 2008. – 368 с.
4. Лошицька Т.І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Т.І. Лошицька. – К., 2007. – 225 с.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2004. – 480 с.
6. Няньковський С.Л. Особливості стану здоров'я, рухової активності та харчування школярів-спортсменів (Огляд літератури) / С.Л. Няньковський, О.Б. Пластунова // Буковинський медичний вісник. – 2016. – Т. 20, № 1 (77). – С. 206-214.
7. Пересипкіна Т.В. Тенденції змін у стані здоров'я міських юнаків за даними ретроспективного аналізу / Т.В. Пересипкіна // Современная педиатрия. – 2015. – № 4 (68). – С. 45-47.
8. Сергієнко Л.П. Спортивная метрология: теория і практичні аспекти: Підручник. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.
9. Шмаков О.М. Групування сил Національної гвардії України для виконання завдань з оборони / О.М. Шмаков, В.Ю. Поляков // Честь і закон. – 2016. – № 1 (56). – С.4-7.
10. Bulicz E., Murawow I. Wychowanie zdrowotne: Teoretyczne podstawy waleologii. – Radom: Wyd. PR, 1977. – 283 s.

11. Hoffman J. Physiological aspects of sport training and performance / J. Hoffman. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. – 343 p.
12. Miller D.K. Measurement by the physical education: why and how. – Australia Oxford, England: Brown and Benchmark, 1994. – 381 p.
13. Platonov V.N. Adaptacion en el deporte / V.N. Platonov. – Barcelona: Paidotribo, 1991. – P. 11-30.
14. Volkov N.I. Bioenergetics of sport activities / N.I. Volkov. – Moscow: Theory and practice of physical culture and sports. – 2010. – 141 p.
15. Wilmore J.H. Physiology of sport and exercise / J.H. Wilmore, D.L. Costill. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. – 726 p.
16. Zaporochanov V., Sozansri H. Dobor I kwalifikacje do sportu. – Warszawa. 1997. – 114 s.

Бочкова Н.Л., Ярчук Н. П.

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського»», Київ**

КОРЕКЦІЯ СТУПЕНЯ ВИЯВЛЕНОСТІ ГІПЕРХОЛЕСТЕРИНЕМІЇ ЯК ЧИННИКА РИЗИКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ

В роботі досліджувались морфофункціональна характеристика гіперхолестеринемії як фактора ризику серцево-судинних захворювань, взаємозв'язок ступеня виявленості гіперхолестеринемії та рівня фізичної працездатності. За результатами дослідження показано, що: характеристики ліпідного профілю гіперхолестеринемії сприяють появі негативних і морфологічних і функціональних змін серцево-судинної системи; ступінь виявленості гіперхолестеринемії має прямий кореляційний зв'язок з рівнем фізичної працездатності, що робить доцільним використання фізкультурно-оздоровчих занять у корекції ступеня виявленості гіперхолестеринемії.

Ключові слова. Гіперхолестеринемія, захворювання, серцево-судинні, ступінь виявленості, чинник ризику, корекція, фізкультурно-оздоровчі.

Бочкова Н.Л., Ярчук Н.П. Коррекция степени выраженности гиперхолестеринемии как фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний физкультурно-оздоровительными занятиями.

В работе исследовались морфофункциональная характеристика гиперхолестеринемии как фактора риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, взаимосвязь степени выраженности гиперхолестеринемии и уровня физической работоспособности. По результатам исследования показано, что: характеристики липидного профиля гиперхолестеринемии способствуют появлению негативных и морфологических и функциональных изменений сердечно-сосудистой системы; степень выраженности гиперхолестеринемии напрямую коррелирует с уровнем физической работоспособности, что делает целесообразным использование физкультурно-оздоровительных занятий в коррекции степени выраженности гиперхолестеринемии.

Ключевые слова. Гиперхолестеринемия, заболевания, занятия, сердечно-сосудистые, степень выраженности, фактор риска, коррекция, физкультурно-оздоровительные.

Bochkova N.L., Yarchuk N.P. Correction of degree of expressed of hypercholesterolemia as a risk of cardiovascular diseases athletic-health employments factor.

The aim of work is research of expediency of the use of athletic-health employments in the correction of degree expressed of hypercholesterolemia as a risk of development of cardiovascular diseases factor. Research was conducted on results own works and works of other home and foreign authors. In-process studied morphofunctional description of hypercholesterolemia as a risk of development of cardiovascular diseases factor, intercommunication of degree expressed of hypercholesterolemia and level of physical capacity. It is shown our own researches, that at persons with the index of atherogenic less than 5 c. u. meaningfully higher maintenance in blood of lipoproteins of high-density, level of physical capacity and meaningfully below maintenance of general cholesterol, what at persons with the index of atherogenic from 5 to 6 c. u. and higher 6 c. u. Our further researches showed that with the increase of the testing loading the expressed meaningful distinctions appear on the indexes of the cardiovascular and respiratory systems between persons with the index of atherogenic smaller 5 усл. ед. and higher 5 c. u. Characteristically, these distinctions are observed on a background the considerable decline of level of physical capacity.

Data of own researches and works of other authors testify to optimizing influence of athletic-health employments on the lipid profile of blood.

It is shown on results research, that: descriptions of lipid profile of hypercholesterolemia assist appearance of negative and morphological and functional changes of the cardiovascular system; the degree of expressed of hypercholesterolemia straight correlates with the level of physical capacity, that does expedient the use of athletic-health employments in the correction of degree of expressed of hypercholesterolemia.

Key words. Athletic-health, cardiovascular, correction, diseases, degree of expressed, employments, hypercholesterolemia, risk factor.

Вступ. Багатьма дослідженнями [3, с.62-63; 4, с.21-22; 7, с.116; 10, с.1495-1500; 13, с.206-210] показано, що і на сьогодні серцево-судинні захворювання (ССЗ) є основною причиною смертності та інвалідизації населення більшості країн світу. ССЗ за цими показниками є лідером як у країнах «третього світу», так і у розвинених країнах. Однак якщо у економічно стабільних, розвинених країнах останнім часом ці показники знижуються, то в Україні – значно зростають [3, с. 62; 7, с. 116-118;]. Пояснюється це