

організації поведінки їх взаємин, що дозволяє формувати правові норми поведінки з урахуванням розподілу громадян за їх відношенням до дотримання цих норм.

Система впорядкованого представлення контрольованих процесів і результатів керування ними забезпечить необхідну спостережливість за результатами діяльності та підвищить ефективність адміністративної роботи у структурі системи управлінської діяльності державної влади у сфері фізичної культури і спорту України.

**Перспективами подальших розвідок у цьому напрямку** є дослідження сутності процесу організаційно-правової побудови норм регулювання законодавства сфери державної влади та громадських об'єднань у сфері фізичної культури і спорту України.

#### Література

1. Ашанин В. С., Пугач Я. И. Построение семантических пространств для описания психосоматической деятельности человека в экстремальных условиях. Харьков: ХДАФК, 2014. 88 с.
2. Бандурка А. М., Друзь В. А. Конфликтология. Харьков, 1997. 356 с.
3. Бордюгова Г. Ю. Міжнародне спортивне право як основа для формування національної галузі права «Спортивне право України»: автореф. дис. канд. юр. наук, Київ, 2009. 18 с.
4. Гасюк, І. Л. Механізм державного управління фізичною культурою і спортом в Україні: автореф. дис. доктора наук з державного управління, Київ, 2013. 36 с.
5. Кононович В. Г. Формування організаційно-правових засад державного управління фізичною культурою в Україні // Теорія та практика державного управління. 2012. Вип. 4(39). С. 301 – 305.
6. Самсонкин В. Н., Друзь В. А., Федорович Е. С. Моделирование в самоорганизующихся системах. Донецк, 2010. 104 с.
7. Саннікова М. В. Спортивне право: до постановки питання. Державне будівництво та місцеве самоврядування // Збірник наукових праць Національної академії правових наук України, Науково-дослідного інституту державного будівництва та місцевого самоврядування. Харків: Право, 2016. Вип. 32. С. 139-147.

#### References

1. Ashanin, V.S., Pugach, Ya.I. (2014). The construction of semantic spaces for describing the psychosomatic activity of a person in extreme conditions. Harkov: HDAFK, 2014. 88 p. (in Rus.).
2. Bandurka, A.M., Druz, V.A. (1997). Conflictology. Harkov, 1997. 356 p. (in Rus.).
3. Bordiuhova, H.Yu. (2009). International Sport Law as the basis for the formation of the national law branch "Sporting Law of Ukraine": avtoref. dys. kand. yur.nauk. Kyiv, 18 p. (in Ukr.).
4. Hasiuk, I.L. (2013). The mechanism of state management of physical culture and sports in Ukraine: avtoref. dys. doktora nauk z derzhavnoho upravlinnia, Kyiv, 36 p. (in Ukr.).
5. Kononovych, V.H. (2012). "Formation of organizational and legal principles of state management of physical culture in Ukraine", Teoriia ta praktyka derzhavnoho upravlinnia, No 4(39), pp. 301 – 305. (in Ukr.).
6. Samsonkin, V.N., Druz, V.A., Fedorovich, E.S. (2010). Modeling in self-organizing systems. Donetsk, 104 p. (in Rus.).
7. Sannikova, M. V. (2016). "Sports law: to raise questions". Derzhavne budivnyctvo ta misceve samovrjaduvannja: zb. naukovykh pracj. Nacionaljna akademija pravovykh nauk Ukrajinj, Naukovo-doslidnyj instytut derzhavnogho budivnyctva ta miscevogho samovrjaduvannja. Kh.: Pravo, No. 32. pp. 139-147. (in Ukr.).

УДК 796.011.3-055.1

**Стадник В. В.**

*кандидат фізичного виховання, доцент,  
Кубрик Я. Д., Заліско О. К., старший викладач,  
Мельничук М. П., Боровик Ю. І., старший викладач  
Національний університет «Львівська політехніка»*

### ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ОЦІНЮВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗВО

У статті розглянута проблематика оцінювання результатів фізичного виховання студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти. Конструктивним аналітичним аналізом виявлено педагогічні засади цього процесу. За результатами наукового пошуку встановлено ціль, функції, принципи доцільної організації оцінювання у фізичному вихованні студентів та підстави вибору форм і методів, що забезпечують достеменність, адекватність та об'єктивність оцінки. З'ясовано, що об'єктивна оцінка результатів фізичного виховання, яка реалізована з урахуванням всіх необхідних вимог, гарантує доцільне регулювання педагогічних впливів у ході фізкультурної діяльності. Адекватне здійснення коригувальних заходів на основі результатів оцінювання забезпечує визначну роль цього процесу щодо кореляції ефективності фізичного виховання студентів. У цьому аспекті, та водночас одним із важливих напрямів впровадження освітньої реформи в Україні, є створення стимульовальної системи оцінювання.

**Ключові слова:** студент, фізичне виховання, оцінювання, ефективність.

**Стадник В.В., Кубрик Я.Д., Заліско А.К. Мельничук М.П., Боровик Ю.І. Педагогические основы оценки в воспитании студентов ЗВО.** В статье рассмотрена проблематика оценки результатов физического воспитания студентов в процессе обучения в учреждениях высшего образования. Конструктивным аналитическим анализом выявлены педагогические основы этого процесса. По результатам научного поиска установлена цель,

функции, принципы целесообразной организации оценивания в физическом воспитании студентов, а также выбор форм и методов, обеспечивающих подлинность, адекватность и объективность оценки. Установлено, что объективная оценка результатов физического воспитания, которая реализована с учетом всех необходимых требований, гарантирует целесообразное регулирование педагогических воздействий в ходе физкультурной деятельности. Адекватное осуществление корректирующих мер, на основе результатов оценки, обеспечивает главную роль этого процесса в корреляции эффективности физического воспитания студентов. В этом аспекте и, одновременно одним из важных направлений внедрения образовательной реформы в Украине является создание стимулирующей системы оценивания.

**Ключевые слова:** студент, физическое воспитание, оценка, эффективность.

**Stadnik V., Kubrick Ya., Zalisko O., Melnichuk M., Borovik Yu. The pedagogical basis of assessment in the education of students of university.** The article deals with the problem of assessing the results of physical education of students in the process of learning in institutions of higher education. At present, in the practice of scientific research regarding the evaluation of the results of the physical education of students of the university there is no consensus it was installed. The purpose of the work was to identify the pedagogical basis of assessment in the physical education of students of the institutions of higher education. General scientific methods of theoretical level were used for solving the tasks: analogy, analysis, synthesis, abstraction, induction, systematization and generalization of data of scientific-methodical and special literature.

The pedagogical foundations of this process a constructive analytical analysis was revealed. The goal, functions, principles of the expedient organization of the assessment process in the physical education of students, as well as the choice of forms and methods that ensure the authenticity, adequacy and objectivity of the assessment are was installed a according to the results of scientific research. That an objective assessment of the results of physical education, which is implemented with all the necessary requirements, guarantees an expedient regulation of pedagogical influences in the course of physical culture activities it has been established. Adequate implementation of corrective measures, based on the results of the assessment, ensures the main role of this process in correlating the effectiveness of students' physical education. In this aspect, and at the same time, one of the important directions for the implementation of educational reform is the creation of an incentive assessment system.

**Key words:** student, physical education, assessment, efficiency.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Ефективність занять з фізичного виховання нині виокремлено як один із провідних чинників забезпечення високого рівня психофізичної готовності студентів до навчання та трудової діяльності [2, 7]. Що співзвучно із основними напрямками діяльності законодавчих освітянських органів влади. Зокрема, Комітет з фізичного виховання та спорту, враховуючи нові тенденції в області розвитку фізичної культури, орієнтованої на реформування освіти рекомендує запровадження в практику з фізичного виховання задля підвищення їхньої ефективності у навчальних закладах компетентісно орієнтованих методик і технологій навчання та оцінювання результатів навчання [1]. У цій же постанові надалі зазначено, що використання оцінювання фізкультурних досягнень протягом навчання, сприятиме стимулюванню молоді до занять фізичною культурою і спортом, виконання самостійних фізичних вправ та виконання домашніх завдань з фізичної культури [1].

Отож, зважаючи на вищевикладене та з урахуванням негативних тенденцій щодо дисципліни фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО), питання оцінювання як вагомого чинника ефективності фізичного виховання студентів, у педагогічній теорії і практиці набуває все більшої актуальності. У державному вимірі актуальність дослідження визначається викликами, зумовленими зростанням вимог до якості підготовки спеціалістів на рівні вищої освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Окремі аспекти теорії оцінки з педагогічної точки зору знайшли відображення в роботах [1-12].

Фахівці галузі вважають [1, 3] оцінювання ключовим чинником впливу у фізичному вихованні загалом. Існує думка, що організувати заняття з фізичного виховання у ЗВО у вигляді факультативів і відмінити оцінювання з даної дисципліни на сьогоднішній день недоречно, оскільки це призведе до погіршення рівня фізичної підготовленості студентів та стану здоров'я взагалі [1, 2, 6]. Спеціалісти [3, 5, 7], вважають оцінку важливим засобом формування мотивації і стимулювання студентів до фізкультурної діяльності. Існують підтвердження [3, 8, 9] впливу оцінки на ефективність фізичної активності студентів. Спроби вилучити оцінювання повністю або частково, як свідчать емпіричні дані [1, 3, 5], призводили до зниження якості фізичного виховання. Доведено [2, 6, 8], що позитивна оцінка сприяє досягненням студента, створює і підтримує позитивний емоційний настрій, активує бажання до рухової активності, сприяє підвищенню самооцінки.

Втім, незважаючи на різноманітність і глибину досліджень, присвячених проблематиці оцінки у фізичному вихованні, це питання є одним із найменш досліджених у педагогічній науці. В даний час в практиці наукових досліджень немає єдиної думки щодо оцінювання результатів фізичного виховання студентів ЗВО.

**Мета роботи** – виявлення педагогічних засад оцінювання у фізичному вихованні студентів ЗВО.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувались загально-наукові методи теоретичного рівня: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, систематизація та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Насамперед з'ясуємо, що передбачає власне процес оцінювання у педагогічній теорії і практиці. Шляхом дефінітивного аналізу означеного поняття, установлено, що «оцінювання» у науковій літературі визначається як метод здійснення контролювальних заходів, що передбачають «збір інформації та використання її з метою сформування оціночних суджень, які використовують у процесі прийняття педагогічних рішень»

[2, 6]. Комплексний аналіз літератури з цього питання [1-12] показав, що чільне місце у досягненні ефективності фізичного виховання студентів є об'єктивне оцінювання та вірна інтерпретація результатів цього процесу. Доведено, що оцінювання є ключовим чинником впливу в фізичному вихованні й корелятором оволодіння програмним матеріалом [2, 3]. Узагальнювання існуючих думок із цього приводу й їхнє зіставлення засвідчує, що призначення оцінювання – це, передусім перевірка. Остання є чільним елементом системи фізичного виховання й освіти [4, 6].

Потреба пошуку шляхів і способів реалізації оцінювання актуалізує даний підхід, оскільки дозволяє розглядати систему фізичного виховання як систему у всій її повноті і цілісності; виявити різноманіття зв'язків її підсистем і створити єдину картину; визначити основні чинники, що сприяють здійсненню педагогічного задуму, досягнення поставлених цілей; спроектувати систему з поліпшеними функціонуванням і впровадити її в освітню практику.

У педагогічній практиці фізичного виховання, основне завдання оцінювання розглядається як процес співставлення індивідуальних досягнень студентів з модельними характеристиками та порівняння досягнень різних студентів під час виконання завдань [7]. Втім, зауважимо, що методи оцінювання, умінь та навичок студентів, набутих у процесі фізичного виховання, у педагогічному відношенні є виключно складним й неоднозначним процесом, а їхній вплив на студентів доволі різноманітний.

Отож, насамперед звернімося до переліку функцій оцінювання досягнень студентів. Під функцією педагогічного оцінювання традиційно розуміється роль, яка визначає вплив оцінювання на процес навчання, і яку він грає в залежності від умов і завдань навчання на кожному конкретному етапі педагогічного процесу [4]. У зв'язку з цим слід зазначити різноманітність окреслених дослідниками функцій, що пояснюється неоднозначністю в розумінні цілей, завдань і сутності оцінювання як дидактичного поняття. Означене вимагає конкретизації цілі цього процесу.

Отож, виокремлюємо провідну ціль оцінювання у фізичному вихованні. Такою є порівняння наявного рівня набутих знань, умінь і навичок із завданнями фізичного виховання [7]. Це найбільш загальна ціль оцінювання, яка відповідає традиційній філософії оцінювання [4]. Вона передбачає й здійснення контролю прогресу студента у фізичному вдосконаленні. При цьому, як зазначено, оцінювання є частиною процесу фізичного виховання і має розглядатися як серія дій, а не одноразовий захід [2].

На основі узагальнювання аналітичного матеріалу [1-12], ми зробили спробу окреслити чільні функції, які виконує оцінювання у фізичному вихованні студентів:

- контролювальна, суть якої в отриманні кількісних показників оцінювання якості фізичного виховання й на основі цього формування судження щодо дієвості застосованих впливів.
- діагностико-коригувальна, яка надає інформацію про рівень оволодіння студентами арсеналом передбачених програмним матеріалом компетенцій, залежно від умов і завдань цього процесу на кожному конкретному етапі педагогічного процесу;
- стимулювально-мотиваційна полягає у формуванні заохочення до фізкультурної діяльності студентів й стимулює її продовження, які формуються на основі отриманих результатів, котрі виконують роль мотиваційного стимулу, що спонукає студентів до подальших систематичних занять
- виховна, скерована на формування самосвідомості й адекватної самооцінки.

Відтак, зважаючи на вищевикладене, ми підтримуємо наукові підходи [1, 2, 3, 7] щодо оцінювання, як важливої складової навчально-виховного процесу фізичного виховання у ЗВО, у якому студент є паритетним з викладачем суб'єктом. Останнє вимагає навчання студентів навичкам самооцінки, що передбачає пояснення студентам сенсу критеріїв оцінювання та їхнього застосування й інтерпретації.

Реалізація процесу оцінювання відбувається відповідно до визначених наукових принципів, які визначають вимоги до організації та проведення цього процесу. Вони відображають об'єктивні закономірності побудови педагогічного процесу оцінювання, а дотримання їх – забезпечує його ефективність [4]. Вважаємо за доречне виокремити такі принципи оцінювання навчальних досягнень студентів у їхньому фізичному вихованні:

- науковості – вимагає, щоб використовувана методи були обґрунтовані з точки зору науки;
- інформативності – передбачає застосування методів, які забезпечують отримання найякіснішої інформації;
- оптимізації – із можливих варіантів оцінювання необхідно вибрати такий, який забезпечить максимально можливу ефективність;
- індивідуалізації, передбачає індивідуальну роботу викладача з кожним студентом, врахування його індивідуальних особливостей;
- систематичності і системності протягом усього терміну фізичного виховання;
- диференціації передбачає здійснення оцінювання на основі різнорівневого підходу;
- об'єктивності передбачає доведення результатів контролю до відома студентів, розуміння нами об'єктивного характеру отриманих результатів.

Таким чином, ми долучаємось до думки [2, 3], що оцінка у фізичному вихованні повинна бути систематична, об'єктивна, достовірна та диференційована. Й поряд із тим, підтримуємо наукові підходи [1] щодо того, з метою формування позитивного ставлення студентів до занять фізичною культурою, оцінювання навчальних досягнень з фізичного виховання має бути особистісно-зорієнтованим. В основу такого оцінювання покладають: особисті досягнення студентів, міра їхньої участі у спортивно-масових заходах чи змаганнях, заняття у позааудиторний час, тощо.

У літературі доволі розповсюджена думка про те, що оцінювання у фізичному вихованні досягає своєї цілі і виконує властиві йому функції тільки при постійному вдосконаленні його форм і методів [2, 3, 5]. При цьому спостерігається значне розходження й в розумінні зазначеного. Їхній вибір на тлі викладеного ймовірно слід вважати одним із найбільш важливих аспектів дієвого педагогічного оцінювання. Певна річ, що складність цього вибору обумовлена тим, що воно детерміноване об'єктивними чинниками. Визначення форм і методів оцінювання вважається

доволі складною теоретичною й практичною проблемою. Разом з тим, в педагогічній літературі спостерігається значне розходження в розумінні форм і методів оцінювання. Зокрема визначено, що форми і методи педагогічного оцінювання – це сукупність видів, методів, прийомів і способів контролю, що використовуються у процесі виявлення рівня сформованості знань, умінь і навичок [3, 7]. В окремих дослідженнях [3, 6] під формами і методами контролю маються на увазі дидактичні матеріали та пристосування для організації та проведення оцінювальних процедур.

Загально дидактичний підхід до дослідження форм і методів оцінювання [7] дозволяє осмислити сутність чинних методик, оцінити ступінь їхньої дієвості, скерувати викладачів на розробку нових методик, або модифікацію існуючих. Втім, безсумнівно, нині необхідний пошук нових форм і методів оцінювання, максимально ефективних й економічних за часом й ресурсами.

Аналізом наявної науково-методичної літератури [1-12] установлено, що в даний час в практиці наукових досліджень цього напрямку немає єдиної думки про форми і методи оцінювання показників фізкультурної діяльності студентів. Існує думка [1], що постійний пошук нових, більш досконалих форм і методів оцінювання має на меті, перш за все, поліпшити діагностику поточного стану. На цій основі передбачається визначити шляхи її подальшого вдосконалення. Вирішення цього завдання дозволить більш цілеспрямовано планувати проведення навчально-тренувальної роботи, яка є основою при побудові всієї системи управління фізичним вихованням майбутніх фахівців. Останнє вимагає й доволі ґрунтовного розгляду цього аспекту оцінювання.

І, насамкінець, конкретизуємо, що передбачає результати оцінювання. Ми підтримуємо наукові підходи [2, 3, 6, 8], що саме результати оцінювання є підставою визначення необхідності здійснення коригувальних заходів щодо підходів та методів фізичного виховання та визначення сфер, які потребують покращення. У цьому й полягає визначна роль оцінювання щодо ефективності процесу фізичного виховання.

У підсумку ми підтримуємо ідеї [6, 7] щодо нагальності впровадження компетентнісного підходу у систему фізичного виховання студентів, який є одним із основних елементів вищої школи, й який неможливо впровадити без змін підходів до оцінювання результатів цього процесу. Відтак, вважається, що одним із важливих напрямів впровадження освітньої реформи є створення стимулювальної системи оцінювання [1]. Основна її мета – підкреслювати досягнення студентів, а, відтак, слугуватимуть для аналізу індивідуального прогресу, тобто повинні стати рекомендаціями до дії.

**Висновки.** Комплексний підхід до процесу оцінювання, з подальшою розробкою заходів, є основою удосконалення фізичного виховання. Відтак, створюється можливість контролю виконання завдань з усуненням недоліків у цьому процесі.

Оцінювання, як метод педагогічного контролю у фізичному вихованні, спрямований на порівняння наявного рівня набутих знань, умінь і навичок із завданнями фізичного виховання. Поряд з тим, він виконує такі функції: контролювальна, діагностико-коригувальна, стимулювально-мотиваційна, *виховна*.

Оцінювання скеровано на стимулювання фізкультурної активності студентів. При цьому оцінка повинна бути адекватною, враховувати їхні індивідуальні особливості та урахувати динаміку особистих досягнень студентів протягом курсу фізичного виховання. Перелічене забезпечується дотримання сукупності принципів, як загальних керівних норм дії та доцільним вибором форм та методів оцінювання.

**Подальші дослідження** плануються скерувати на розробку науково-методологічних засад процесу оцінювання у фізичному вихованні студентів ЗВО.

#### Література

1. Корягін В.М. Регламентация педагогических принципов реализации контроля у физическому вихованні студентів спеціальних медичних груп / В.М. Корягін, О.З. Блават, Л.П. Цьовх // Теорія та методика фізичного виховання, 2018. – №1. – С. 3–11. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.1.01>.
2. Купчинов Р.И. Оценка психофизического состояния студентов в учебном процессе по физической культуре / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазко. Минск : МГЛУ, 2006. –146 с.
3. Ланда Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся // Б.Х. Ланда / М. : Советский спорт, 2010. – 271 с.
4. Педагогика физической культуры / под общ. ред. В.И. Криличевского, А. Г. Семёнова, С. Н. Бекасовой // М. : КНОРУС, 2012. – 320 с.
5. Попичев М.И. Комплексная диагностика и оценка уровня здоровья студентов // М.И. Попичев / Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 71–75.
6. Приходько В.В. Педагогічний контроль у вищій школі / В.В. Приходько, В.Г. Вікторов // Дніпропетровськ : Національний гірничий університет, 2009. –150 с.
7. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография / В.И. Столяров // К.: Олимпийская литература, 2015. – 704 с.
8. Anikieiev D.M. Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments / D.M Anikieiev // Physical education of students. – 2015. – № 5. – pp. 3–8.
9. Metzler M. Instructional Models in Physical Education. 3 edition / M. Metzler Routledge, 2011. – 464 p.
10. Shimon J. Introduction to Teaching Physical Education With Online Student Resource: Principles and Strategies / J. Shimon // Har/Psc Edition, 2011. – 240 p.
11. Stroot S.A. Case Studies in Physical Education: Real World Preparation for Teaching / S.A. Stroot // Routledge, 2014. – 156 p.
12. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym / R. Trzesniowski // Warszawa : AWF. – 2000. – S. 37–41.

#### References

1. Koryahin VM., Blavt OZ., & Cz'ovx, LP. (2018). Regulation of pedagogical principles of control implementation in the physical education of students of special medical groups The theory and methods of physical education, 18(1), 3–11. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.1.01>.
2. Kupchinov RI, & Hlazgo TA. (2006). Assessment of psychophysical state of students in the educational process in physical culture. Minsk: MHLU.
3. Landa BH. (2010). Monitoring of Physical Development and Physical Preparedness of Students. M.: Soviet Sport.
4. Pedagogy of physical culture (2012). In common. Ed. YOU. Krylichevsky, AG Semenova, SN N. Bekasova/ M.: KNOROUS.
5. Popychev MI. (2010). Integrated diagnosis and assessment of students' health level. Physical education of students? 3, 71–75.
6. Prikhodko VV. & Viktorov VG. (2009). Pedagogical control in high school. Dnipropetrovsk: National Mining University.
7. Stolyarov VI. (2015). Theory and methodology of modern physical education: state of development and author's concept: monograph. K.: Olympic literature.
8. Anikieiev DM. (2015). Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments. Physical education of students, 5, 3–8. doi: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0501>.
9. Metzler M. (2011). Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge, 2011.
10. Shimon J. (2011). Introduction to Teaching Physical Education With Online Student Resource: Principles and Strategies. Har/Psc Edition, 2011.
11. Stroot SA. (2014). Case Studies in Physical Education: Real World Preparation for Teaching. Routledge, 2014.
12. Trzesniowski, R. (2010). Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Warszawa: AWF.

**Футорний С.М.**

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Імас Є.В.**

**доктор економічних наук, професор,  
Осадча О.І.**

**кандидат біологічних наук, доцент,  
Шматова Е.А.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Глуховський П.В.**

**доктор медичних наук,  
Національний університет, Лос-Анджелес, Каліфорнія, США**

### **ОСОБЛИВОСТІ ІМУНОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІД ВПЛИВОМ ЗНАЧНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

*В статті представлена інформація про особливості розвитку адаптаційних реакцій імунної системи під впливом значних фізичних навантажень. Зростання навантажень у спортсменів, зумовлених збільшенням об'ємів тренувань, кількістю змагань, все частіше поєднуються з порушеннями функцій центральної нервової, ендокринної системи та імунітету, що є однією з важливих причин розладів нейро-гуморальної регуляції та гомеостазу в цілому.*

**Ключові слова:** адаптаційний синдром, імунологічна реактивність, фізичні навантаження.

**Футорний С.М., Імас Е.В., Осадчая О.І., Шматова Е.А., Глуховський П.В. Особенности иммунологической адаптации под воздействием значительных физических нагрузок.** В статье представлена информация об особенностях развития адаптационных реакций иммунной системы под влиянием значительных физических нагрузок. Рост нагрузок у спортсменов, обусловленных увеличением объемов тренировок, количеством соревнований, все чаще сочетаются с нарушениями функций центральной нервной, эндокринной системы и иммунитета, является одной из важных причин расстройства нейро-гуморальной регуляции и гомеостаза в целом.

**Ключевые слова:** адаптационный синдром, иммунологическая реактивность, физические нагрузки.

**Futorny S.M., Imas E.V., Ocadchaya O.I., Shmatova E.A., Glukhovskiy P.V. Features of immunological adaptation under the influence of significant physical exertion.** The article presents information on the peculiarities of the development of adaptive reactions of the immune system under the influence of significant physical activity. The increase in athlete's load, due to the increase in training volumes, the number of competitions, is increasingly combined with impaired functions of the central nervous system, endocrine system and immunity, which is one of the important causes of violation of neuro-humoral regulation of homeostasis in general.

*A detailed study of the basic parameters of immunity during prolonged loading revealed the following changes: the immune deficiency of the T cell line is formed, which is characterized by a decrease in the content of T-lymphocytes; the tendency to decrease the content of lymphocytes that have helper-inductive potential; decrease in the activity of the phagocytic unit against the background of violations of the processes of intercellular cooperation, which leads to the development of autoimmune reactions.*

**Keywords:** adaptive syndrome, immunological reactivity, physical activity

**Актуальність.** Освітній рівень тренера сьогодні не може обмежуватися виключно педагогічними знаннями, тим