

13. Pryimakov O. Criteria of athlete neuromuscular system reserve capacities during performance of speed-strength work/ O. Pryimakov, J. Jashchanin, A. Shchegolkov// Centr Eur J Sport Med. 2014; 6 (2): 35–43.

УДК: 351.851:378.1

Приходько В.В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

ОБҐРУНТУВАННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ВУЗІВСЬКОГО «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» ЯК НЕВІД'ЄМНОЇ ЧАСТИНИ РЕФОРМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ВИЩОЇ ШКОЛИ

У статті проведено обґрунтування реформи вузівської дисципліни «Фізичне виховання», як важливої складової реформи вищої школи взагалі. Показано, що на «Фізичне виховання» у повній мірі розповсюджуються вимоги до спрямованості та змісту реформи, підготовлені для вищої школи.

Ключові слова: реформування та модернізація, вища освіта, професійні компетенції, непрофесійна фізкультурна освіта, здоров'я.

Приходько В.В. Обоснование трансформации вузовского «Физического воспитания» как неотъемлемой части реформы национальной высшей школы. В статье выполнено обоснование реформы вузовской дисциплины «Физическое воспитание», как важной составляющей реформы высшей школы. Показано, что на «Физическое воспитание» в полной мере распространяются требования к направленности и содержанию реформы, подготовленные для высшей школы.

Ключевые слова: реформирование и модернизация, высшее образование, профессиональные компетенции, непрофессиональное физкультурное образование, здоровье.

Prichodko V.V. Justification of transformation university "physical education" as an integral part of the reform at the national school. In the article the rationale reform of university discipline "Physical Education" as an important part of the reform of higher education. It is shown that at the "Physical Education" fully subject to the requirements for the direction and content of the reform, prepared for high school. The results of research and development dedicated to the formation of this new direction pedagogical as creative value logy. That creative value logy accepts responsibility for the creative character of the student, as the builder of their own health. Thus, under the Creative value logy understood not a separate section of knowledge about human health, but the development and use of effective pedagogical techniques that promote the formation of students as constructors of their own health. Represented, as well grounded and experimentally proven pedagogical technology nonprofessional sports education, relevant and important areas for attracting students from different disciplines to culture and physical value logy accumulated knowledge through their formation, as sports and activities of individuals and builders of their own health. The foregoing shows the historical limitations, the fragility of the current historical situation, efforts to improve the practice of body-oriented physical education, whose task is to optimize the development of the physical qualities of the students. As an end in itself, when translated into the background theme of consciousness and activity of the builder's own health, these efforts can be called the road to nowhere. If the development of physical qualities, the formation of the gamma motor skills and special physical training of cadets of military schools, some students on a limited number of similar civilian occupations and as a part of basic military training is definitely important, then, for the present conditions of these qualities alone are graduates of most universities is not enough . It is known, however intense and methodically properly organized training were conducted during the entire period of training students in high school, conventional (idle, in terms of systematic control their own health, athletes), in a year or two after the release due to sports and passive lifestyle of many formed during the course of physical qualities will be over. So based approaches, concepts and the turned pedagogical technology involves the use of a completely new definitions (nonprofessional physical education, habitat human activities, sports activity, the construction of their own health, etc.), each of which is written with a certain depth due to the state "leading edge "of modern methodology and science.

Key words: reform and modernization of higher education, professional competence, unprofessional physical education and health.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Наша монографія «Стратегія реформи національної вищої школи» [3] належить до кола робіт, присвячених не лише актуальній науковій але й гострій національній проблемі. Не по реформована вища школа, яка у своїй сутності залишається тією ж, якою вона була спроектвана і побудована в СРСР для розв'язання завдань соціалістичного будівництва, поза усяким сумнівом стримує розвиток сучасної України [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення робіт наших авторів [4], так і публікацій латиницею [6-9], свідчить про відсутність достатнього обґрунтування реформи вузівського «Фізичного виховання».

Мета статті полягає у представленні основних вимог до трансформації «Фізичного виховання», частини оновлення національної вищої школи, що обґрунтовані у монографії «Стратегія реформи національної вищої школи».

Виклад основного матеріалу дослідження. Потрібно розуміти, новий Закон «Про вищу освіту» від 1.07.2014 р., він спрямований на модернізацію чи на реформу вищої освіти (на жаль, тема модернізації в нашій країні нерідко вживається як синонім реформування). Але ж питаємо себе, чому, наприклад, в Російській Федерації про яку б галузь там не йшла

мова, у тому числі про освіту і науку, обговорюється не реформування, але модернізація? Модернізація передбачає оновлення, осучаснення, збагачення чогось, але ні в якій мірі не відказ від фундаментальних принципів устрою тієї або іншої суспільної системи. Не звертаючись до російських проблем, відмітимо, що правлячій верхівці Росії справжні перетворення у народному господарстві та громадянському суспільстві нині ні до чого. Запитаємо себе, а ми в Україні погодимось з поверхневими змінами, які насправді все суттєве в нинішньому устрої вищої школи залишать без змін? Спитаємо себе й ось про що. Те нове, що передбачене цим Законом, підпадає під логіку модернізації чи реформування? Наведемо ці 10 та навіть більше основних новацій Закону, коментарі до яких подані на одній з багатьох Інтернет – сторінок [10]. Основними новаціями Закону України «Про вищу освіту», як видно з даного коментаря, вважаються наступні:

1. Буде створено окремий колегіальний орган – Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти.
2. Суттєво буде посилено антиплагіатні норми і відповідальність за них (обов'язкове оприлюднення наукових робіт).
3. Створюватиметься новий механізм виборів ректорів вищих навчальних закладів (участь всього викладацького складу та збільшено у відповідній пропорції (не більше 15%) кількість студентів, які братимуть участь у голосуванні). Заплановано, що вибори будуть відбуватися в один тур за системою «перехідного голосу».
4. Для ректорів, деканів і завідуючих кафедрами прописано обмеження перебування на посаді – не більше двох строків (5+5).
5. Усі вищі навчальні заклади отримують право остаточного присудження наукових ступенів (у Нацагентстві залишається питання акредитації спецрад і розгляд апеляцій на їх рішення).
6. Державні ВНЗ зможуть розміщувати власні надходження від своєї освітньої, наукової та навчально-виробничої діяльності на рахунках установ державних банків.
7. Зменшено кількість годин навчального навантаження викладачів на одну ставку з 900 год. до 600 год. Зменшено навантаження на студентів – кількість годин в одному кредиті змінено з 36 до 30.
- 8.3 2016 року запроваджуватиметься новий механізм електронного вступу до ВНЗ і автоматичного розміщення місць державного замовлення.
9. Створюватимуться умови для збільшення мобільності студентів і викладачів.
10. Протягом визначеного у законопроекті перехідного періоду із системи вищої освіти буде вилучено рівень молодшого спеціаліста та запроваджено ступінь молодшого бакалавра як скорочений цикл підготовки бакалаврів.

Зазначимо все ж, у цьому коментарі дещо важливе випущене. Приміром, у Законі «Про вищу освіту» отримало офіційний статус зовнішнє незалежне оцінювання знань, впорядковані освітні рівні, передбачається створення одноразових спеціалізованих рад із захисту дисертацій тощо. Але перерахування усього нового, зазначене у Законі, не змінює його сутність. Нарешті, і це головне: у Законі від 1 липня 2014 р. «Про вищу освіту» мова йде про модернізацію чи про реформу? Наполягаємо, постановка такого питання це не гра у слова: модернізація за своєю суттю це усього лише ремонт, під камуфлювання існуючої системи вищої освіти, Реформа, якщо вона дійсно готується, має передбачати визнання неприйнятними частини з існуючих принципів, на яких побудована система, у даному випадку вища освіта. Вже потім, перегляд та зміну існуючих фундаментальних орієнтирів, до числа яких у даному випадку відноситься відказ від зосередженості зусиль працівників освіти, від чиновників до викладачів вишів, на дисциплінарних знаннях, вміннях та навичках. Натомість, прийняття в якості орієнтиру розвитку вищої школи якісно нового вектору, а саме *формування діяльної, такої що розвивається особи випускника, якого відзначають ще й засвоєні достатні професійні компетенції*. Нарешті, це розробка механізмів проведення основних заходів з глибоких перетворень у визначений час.

Спитаємо себе, чи є зараз у розпорядженні майбутнього Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти надійні індикатори та механізми, щоб від слідкувати, чи забезпечує вуз, що ним контролюється, формування діяльної, патріотичної особи випускника вишу, яка має крім того ще й надійно засвоєні, професійні компетенції, котрі до речі досить важко від слідкувати у ході навчального процесу? Відповідь про те, що ми за багатьма спеціальностями вже маємо якісно розроблені ОКХ (освітньо-професійні характеристики) та ОПП (освітньо-професійні програми) не може бути взята до уваги, адже ОКХ та ОПП за своїм змістом ніякі не *освітні розробки*, в цих відомчих нормативах лише сформульовані завдання для *глибокої професійної підготовки студентів за тим або іншим фахом*. Принагідно зазначимо, за своєю спрямованістю та суттю, професійна підготовка студента вишу і учня спеціального навчального закладу I-II рівня акредитації не мають суттєвих відмінностей. Відмінності мусять бути саме в *змісті вищої освіти*, адже тільки університет або академія, більше нікому, мають формувати діяльну особу патріотичного випускника та інтелігента, який вміє, до того ж підтримувати оптимум усіх складових свого здоров'я, відданого справі розбудови міцної, соборної, незалежної і сучасної України. Для нас очевидно, що натхненником та організатором реформи національної вищої школи має бути відповідний, до цього підготовлений державний галузевий орган. Адже реформа вишів не відбудеться сама, через «автоматичне» дотримання їх ректорами та педагогічними колективами Закону про вищу освіту (при цьому Закон від 1 липня 2014 р. не можна вважати досконалим). Починати реформи необхідно з першочергової зміни самого галузевого міністерства, яке, на наше переконання, має бути по реформоване з нинішнього стану «великого райвно», яким воно насправді являється, у *Міністерство освітньої та наукової політики України* [4].

Отже, частина науковців і практиків, до якої ми також належимо, схиляються до думки, що для досягнення сучасних цілей системою вищої освіти в Україні *потрібне не вдосконалення, бо цей шлях не відмінняє раніше обраних орієнтирів її існування, але якісна зміна фундаментальних основ навчально-виховного процесу, усієї його філософсько-методологічної парадигми*. При цьому під педагогічними інноваціями ми маємо на увазі цілеспрямовані зміни, які вносять в освітнє середовище якісно інше, а саме такі актуальні й стабільні елементи, котрі містять у собі дійсно нове, чи не виправдано забуте, що покращує не окремі частини, компоненти, але саму освітньо-виховну систему в цілому. У якості по справжньому

інноваційних, спрямованих на реформи, правомірно розглядати такі підходи, які передбачають глибинне перетворення процесу навчання та виховання. Тобто змінюють його сутнісні й інструментально-значущі властивості, найбільш важливими з яких визнаються обрана цільова орієнтація, характер взаємодії педагога і студента, а також зайняті ними позиції у ході навчання (наприклад, мене вчать чи я вчусь?). Щодо дисципліни «Фізичне виховання» потрібно забезпечити тут повноцінну навчальну діяльність, лише за умов наявності якої можна ставити питання про становлення особи будівничого власного здоров'я. В нормативно-правовому аспекті можливість таких інновацій забезпечується достатнім ступенем самостійності вищих навчальних закладів щодо розробки змісту, вибору методів і технологій навчання, їх відповідальністю за якість освіти. Тож до складу змісту навчання мають входити різноманітний позитивний суспільний досвід й накопичені досягнення культури, котрі через освіту стають надбанням особистості, її внутрішньою культурою.

Дороговказу інноваційної реформи, що ми обстоюємо, відповідає особистісно-орієнтована концепція вищої освіти з можливістю альтернативного підходу студентів до вибору траси власної освіти, включаючи опанування змістом непрофесійної фізкультурної освіти [3]. До речі «Фізичне виховання» у його нинішньому стані, це єдина навчальна дисципліна у навчальних планах вишів, в якій до порядку денного не поставлено забезпечення цієї грані освіти. Відповідно до даної концепції зміст освіти являє собою педагогічно адаптований суспільний досвід у всій його структурній цілості: різноманітні знання, досвід здійснення способів діяльності, досвід творчої діяльності, духовного й емоційно-ціннісного відношення до світу. Ми виходимо з розуміння, що елементи соціального досвіду є постійними, характерними для епохи, отже відсутність одного з них унеможливує відтворення й розвиток культури і суспільства в цілому.

Збіднюючи зміст освіти, насичуючи його доволіно, згідно забаганок пануючої ідеології та її провідників, як це відбувалось у СРСР, а потім в Україні, хоча й досягали передбачених ужиткових цілей за рахунок формування таких собі «людино-гвинтиків», але насправді вища школа, яка починає використовуватись як утилітарний засіб розв'язання поточних проблем, відпадає на периферію загально історичних тенденцій розвитку цього важливого соціального інституту і втрачає свою культурну сутність. Очевидно, для розбудови і ствердження незалежної держави, подальшого розвитку української нації у напрямку само ідентифікації її громадян, інтенсивного розвитку усіх сегментів народного господарства відповідно до вимог сучасного інформаційного суспільства, потрібна якісно інша вища школа, ніж та, що задовольняла потреби СРСР. Таке розуміння існує у частини свідомих своєї відповідальності місії політиків і державних діячів національного рівня, однак до глибинного реформування вищої освіти справа не доходить. І мова навіть не про відсутність політичної волі та відповідних ресурсів, суть справи полягає в тому, що не визначені, не усвідомлені магістральні шляхи її реформи.

Кризовий стан вищої школи обумовлений, з одного боку, тим що вона успадкована нами від часів СРСР, де вибудовувалась задля формування «людського фактору» з вищою освітою. Саме тому серед бажаних, конче потрібних педагогічних процесів (розгортання повноцінної навчальної діяльності студентів, як свідомих суб'єктів освітнього процесу, виховання особи патріота своєї країни та інтелігента, справжньої освіти особи, коли людина сама формує образ свого майбутнього не лише як фахівця, але й як громадянина країни, котрій бажає добра й ладна докладати до цього власні зусилля, всебічного розвитку особи тощо). Пріоритет, включаючи «Фізичне виховання» належить утилітарній підготовці студентів; поки що помилково вважається, акценту, аби студент дещо визначене «знав» та «умів» достатньо. Як наслідок, серед політиків й державних службовців від освіти, ректорів вищих навчальних закладів та викладачів немає єдиних оцінок того, що насправді відбувається у навчальних аудиторіях вишів. При цьому існує розмах суджень про стан вітчизняної вищої освіти від «все добре, наша вища освіта чи не найкраща у світі», до «ми критично, на десятиліття відстали від провідних країн не лише у матеріальному забезпеченні, але й у самому розумінні, у самій постановці справи вищої освіти». Очевидно, що за таких умов на даний час ні про яке реформування вищої освіти мова йти не могла.

Виходячи з цього, окремі зусилля Міністерства освіти і науки України, приміром щодо зовнішнього незалежного тестування випускників шкіл, слід вважати важливими, але крапковими акціями, більше за які в нинішніх умовах невизначеності напрямку дійсних реформ зробити щось навряд чи можна. Тому глибокі, навіть незвичні за змістом і системні роботи, на кшталт монографії, яку ми пропонуємо читачу, вкрай потрібні. Адже через порівняння різних логік і підходів, різних поглядів на майбутнє вітчизняної вищої школи стане зрозумілим той єдиний, потрібний для нас шлях. Саме на пред'явлення однієї з можливих, ретельно обґрунтованих логік і претендує монографія «Стратегія реформи національної вищої школи». Перший її розділ присвячений сутності явища вищої освіти, аналізу справ у вищій школі України, а також в інших країнах на прикладі США. У цьому ж розділі, автор визначає загальний вектор реформи нашої вищої школи. Якщо підсумувати, то цей вектор може бути описаний наступними орієнтирами: більше освіти, більше уваги викладачів до формування особистості студентів, до забезпечення свідомої активності студентів у навчально-виховному процесі. Як результат, мова йде про становлення у стінах університетів та академій діяльної і патріотичної, гарно професійно-оснащеної і, головне, такої що постійно розвивається, особи випускника. У другому розділі автор зосередився на всебічному дослідженні сутності і можливостей для реформи вищої школи, яку несе у собі педагогічна антропологія. Педагогічна антропологія, як розуміє її можливість автор, це дієвий засіб сприяння становленню особи студента, який має брати на себе відповідальність не лише за навчання, але й за вибір морального життєвого шляху та свого становлення, як спеціаліста і професіонала. Нарешті, у третьому розділі автор наочно показує можливість використання ідей і положень педагогічної антропології для реформування окремої навчальної дисципліни на прикладі вузівського «Фізичного виховання» (не плутати його з завданнями початкової військової підготовки). Адже немінна людина, яка не має належного стану психофізичного здоров'я та не навчилась підтримувати на достатньому рівні свою працездатність, отримавши престижний диплом випускника університету, не зможе у повній мірі зреалізувати свій особистий, громадянський і професійний потенціал.

Як було передбачено метою видання, у монографії обґрунтована та викладена авторська позиція науковця щодо направленості стратегії реформи вищої школи в сучасній Україні. Очевидно, що лише та інноваційна реформа, яка має на

меті докорінну зміну успадкованої від СРСР системи вищої освіти, здатна сприяти в майбутньому суттєвому покращенню якості життя українців. Нова якість життя, гідна справжньої європейської країни, якою ми прагнемо стати, не може бути забезпечена лише шляхом вдосконалення існуючої практики виховання та освіти. Ми вбачаємо єдиною можливим стрижнем дійсної, докорінної інноваційної реформи національної вищої школи саме педагогічну антропологію, яка найкращим чином прислужується становленню свідомої, відповідальної й такої, що розвивається, особи випускника вишу. При цьому ми включаємо до кола інтересів педагогічної антропології положення православної антропології, яка надає нам, викладачам, шлях виховання моральної молоді людини. Це особливо важливо в умовах, коли орієнтири виховання, що існували за часів СРСР, вже втрачені, а інших, приміром, мобілізуючої національної ідеї на євроінтеграцію, недостатньо. У монографії узагальнені, також, результати досліджень і розробок, присвячених формуванню такого нового напрямку педагогічної валеології, як креативна валеологія. Саме креативна валеологія приймає на себе відповідальність за становлення творчої особи студента, як будівничого власного здоров'я. При цьому, під креативною валеологією ми розуміємо не якийсь окремий розділ знань про здоров'я людини, але область розробки та використання дієвих педагогічних технологій, що сприяють становленню студентів як будівничих власного здоров'я.

У книжці представлено концепцію креативної валеології, а також обґрунтовану та експериментально перевірену педагогічну технологію непрофесійної фізкультурної освіти, актуального й важливого напрямку залучення студентів різних спеціальностей до надбань культури фізичної та накопичених валеологічних знань шляхом їх формування, як фізкультурно-діяльних особистостей й будівничих власного здоров'я. Викладене в монографії показало історичну обмеженість, минулість у нинішній історичній ситуації зусиль, що продовжуються, по вдосконаленню практики тілесно-орієнтованого фізичного виховання, завданням якого є лише оптимізація розвитку фізичних якостей студентів. Як самоціль, коли на другий план переводиться освітня тема формування свідомості і діяльності будівничого власного здоров'я, ці зусилля можна назвати дорогою у нікуди. Якщо розвиток фізичних якостей, формування гами рухових вмінь та навичок й спеціальна фізична підготовка курсантів основної частини спеціальностей військових училищ, студентів за обмеженою кількістю подібних цивільних спеціальностей і як частина початкової військової підготовки, безперечно важливі, то для сучасних потреб суспільства цих якостей випускників більшості університетів недостатньо. Адже відомо, якими б інтенсивними й методично правильно організованими не були тренування, проведені протягом всього періоду навчання студентів у вузі, у пересічних (бездіяльних, з точки зору систематичного управління власним здоров'ям, фізкультурників), вже через рік-два після їхнього випуску внаслідок фізкультурно-пасивного життя від багатьох сформованих у ході занять «Фізичним вихованням» фізичних якостей не залишиться й сліду.

Відтак обґрунтовані у монографії підходи, напрацьовані поняття й педагогічна технологія передбачає використання абсолютно нових дефініцій (непрофесійна фізкультурна освіта, середовище мешкання діяльної людини, фізкультурна діяльність, будівництво здоров'я, будівничий здоров'я тощо), кожне з яких прописане з тією чи іншою глибиною, обумовленою станом «переднього краю» сучасної методології та науки. І це не є чимось не доопрацьованим: «Поняття, - пише Кантор, - це форма руху мислення, що пізнає, спосіб його функціонування, його апарат. За своїм змістом вони відображення загального, сутності речей, відтворення реальних відносин» [1, с. 32]. І далі: «...Вже найпростіше узагальнення, перше й найпростіше утворення понять (суджень, зауважень etc.) означає пізнання...все більш і більш глибокого об'єктивного зв'язку світу» (там же, с.161). Як відомо, теорії будуються з понять. Поняття визначають, вказують на принципові явища і, таким чином, виділяють ті особливості світу, що тепер вважаються важливими. При цьому: «...поняття, корисні для побудови теорії, мають одну особливість: вони прагнуть передати однакове значення всім, хто ними користується» [1, с.29]. Отже: «Теорії суть поняття, організовані групи суджень» [там же, с.31]. Відомий методолог науки К. Поппер, підкреслює, що діяльність вченого саме й полягає у висуванні і перевірці теорій [4, с. 52]. Власне, у цьому є зміст і виправдання існування кожного вченого.

Припустимі способи перевірки теорії К. Поппер виклав у своїй праці «Логіка та ріст наукового знання». Саме тут Поппер вказує: «...Метод критичної перевірки теорій... завжди йде наступним шляхом. З деякої нової ідеї, сформульованої в попередньому порядку і ще не виправданій ні в якому відношенні – деякого передбачення, чи гіпотези теоретичної системи, - за допомогою логічної дедукції виводяться наслідки. Потім отримані наслідки порівнюються один з одним та з іншими відповідними висловлюваннями з метою виявлення наявних між ними логічних відносин (типу еквівалентності, виводимості, сумісності чи несумісності)» (там же, с.52-53). При цьому, зазначає автор, можна: «... виділити чотири різних шляхи, за якими відбувається перевірка теорії. По-перше, це логічне порівняння отриманих наслідків один з одним, за допомогою яких перевіряється внутрішня несуперечність системи. По-друге, це дослідження логічної форми теорії з метою визначити, чи має вона характер емпіричної, чи наукової теорії або тавтологічної. По-третє, це порівняння даної теорії з іншими теоріями, в основному з метою визначити, чи надає нова теорія внесок у науковий прогрес у тому випадку, якщо вона виживає після її різних перевірок... По-четверте, це перевірка теорії за допомогою емпіричного застосування виведених з неї наслідків» (там же, с.53). Вказане торкається, як представлених вище напрацювань, так і теоретичних розробок колег, які докладають зусилля щодо шляхів реформування національної вищої школи.

У якості **ВИСНОВКУ** можна сформулювати твердження, що у монографії автора «Стратегія реформи національної вищої школи» з достатньою глибиною обґрунтована, також, трансформація «Фізичного виховання».

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ обумовлена наявною потребою методичного забезпечення фахівців «Фізичного виховання» вишів відповідно до орієнтирів його трансформації, представлених у вказаній монографії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кантор И.М. Понятийно-терминологическая система педагогики: Логико-методологические проблемы / Предсл. члена-корреспондента АПН СССР М.Н. Скаткина / Кантор И.М. – М.: Педагогика, 1980. – 158 с.

2. Поппер К. Логика и рост научного знания. Избранные работы : пер. с англ. / Составление, общ. ред. и вступ. статья В.Н. Садовского / Поппер К. – М.: Прогресс, 1983. – 606 с.
3. Приходько В.В. Стратегія реформи національної вищої школи : монографія / Приходько В.В. – Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. – 460 с.
4. Приходько В.В. Чи потрібно «готувати солдатів до минулої війни»? (Від забаганок викладачів до формування діяльної особистості студента) / В.В. Приходько, В.Г. Вікторов // Освіта. – 2005. - № 34. – С.12-13.
5. Тернер Дж. Структура социологической теории : пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. статья Г.В. Осипова / Тернер Дж. – М.: Прогресс, 1985. – 472 с.
6. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. - Pitesti, 2013ю – 13 (2), issue 2. Art 32. P. 195-198.
7. Tihonova V.A. Influence of development psychomotor function of motive skills for teenagers on the lessons of physical culture / V.A. Tihonova, U.V. Sidorko, G.S. Chesnokov. – theory and practice of PE. – 2001. - № 4. – P. 8.
8. Shustin B.N. Model of description of competition activity // Modern system of sporting preparation / B.N. Shustin. – М. : LAPP, 1955/ - P. 50-73.
9. Use of authorial training technology during technical and tactical training of women epee fencers / Zoryana Semerak, Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Oleksandr Vaulin // SportLogia, 2013. – 9 (2). – P.135-140.
10. vnz.org.ua/novyny...zakon-ukrayiny-pro-vyschu-osvitu.

УДК 7.092

Путилина Т.А., Колотилова Г.Н.
Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

ОПТИМИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ОСНОВЕ КИНЕЗИСЭРГОНОМИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Управление процессом тренировки у спортсменов является одной из актуальнейших проблем олимпийского спорта. Для оптимизации тренировочной деятельности предлагается новое научное направление «кинезисергономия», отображающее энергозатраты, при выполнении различных физических нагрузок. Кинезисергономический подход позволяет оптимизировать нагрузку и эффективно управлять подготовкой спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: кинезисергономический подход, энергетические возможности, биохимические сдвиги, порог анаэробного обмена.

Путилина Т.А., Колотилова Г.Н. Оптимізація спортивних тренувальних навантажень на основі кінезисергономічного підходу. *Управління процесом тренування у спортсменів є однією з найактуальніших проблем олімпійського спорту. Для оптимізації тренувальної діяльності пропонується новий науковий напрям «кінезисергономія», що відображає енерговитрати, при виконанні різних фізичних навантажень. Кінезисергономічний підхід дозволяє оптимізувати навантаження і ефективно управляти підготовкою спортсменів для досягнення високих спортивних результатів.*

Ключові слова: кінезисергономічний підхід, енергетичні можливості, біохімічні зрушення, поріг анаеробного обміну.

Putilina T.A., Kolotilova G.N. Optimization of sports training loads based on kinezisergonomicheskogo approach. *Managing the process of training in athletes is one of the most urgent problems of the Olympic sports. To manage this process using special exercises and tests showing urgent, and the cumulative effects of delayed training. To optimize the training activities offered new scientific direction «kinezisergonomiya» displaying energy consumption during various physical activities. Identifying optimal sports impacts using kinezisergonomicheskogo approach through comparison of indicators of energy cost of movement and energy of human capabilities. More valid data on the athlete received load indicators are biochemical changes occurring in the body. Of course, in a training session to obtain such data difficult. Therefore, one of the most important tasks in sports development and implementation becomes available, simple and informative methods for assessing the training load in athletes. The changing nature of the activities, and many other factors in sports training significantly complicate direct studies of the physiological characteristics of dealing. Thus, availability and simplicity of heart rate during exercise and during recovery it involves the use of this parameter in the study of changes in the functional state, in the body of the athlete. When working with athletes not only need a precise definition of training heart rate zones, which are dependent on a number of different factors (age, health, fitness level), but the evaluation of individual energy particularly interested. Therefore it is necessary to establish the boundaries of training zones using a scheme based heart rate and oxygen consumption of the power of the work. We study the data level of oxygen consumption, the level of carbon dioxide emissions, respiratory quotient, Non-metabolic carbon dioxide over the next stage, after determining the training zones on the heart rate becomes identifying individual energy opportunities involved. For this study the effects of special training in the aerobic-alaktatnoy, anaerobic-glycolytic, aerobic-anaerobic and aerobic orientation. The results of the data of individual energy features athletes during training activities, you can optimize the load and manage the preparation of athletes to achieve high results.*

Key words: kinezisergonomicheskyy approach, energy opportunities, biochemical changes, the threshold of anaerobic metabolism.