

Положенням про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України [4] передбачено наступні види службової підготовки: функціональна підготовка, загальнопрофільна підготовка, вогнева підготовка, тактична підготовка, фізична підготовка. *Функціональна підготовка* спрямована на набуття і вдосконалення поліцейським знань, умінь та навичок у сфері нормативно-правового забезпечення службової діяльності, необхідних для успішного виконання ним службових обов'язків. *Загальнопрофільна підготовка* передбачає набуття і вдосконалення поліцейським умінь та навичок практичного застосування теоретичних знань щодо формування готовності до дій у ситуаціях різних ступенів ризику, а також надання домедичної допомоги в процесі виконання службових завдань. До складу загальнопрофільної підготовки входять: безпека життєдіяльності та домедична підготовка. *Тактична підготовка* спрямована на набуття і вдосконалення поліцейським навичок практичного застосування теоретичних знань щодо правильного оцінювання конкретних подій з подальшим прийняттям правомірних рішень та психологічної готовності до дій у ситуаціях різних ступенів ризику. *Вогнева підготовка* передбачає вивчення поліцейським основ стрільби з вогнепальної зброї, правомірного її застосування (використання) та вдосконалення навичок безпечного поводження з нею, швидкісної та влучної стрільби по нерухомих і рухомих цілях, з різних положень, в обмежений час, в русі тощо. Метою *фізичної підготовки* є формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейського з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Складовими фізичної підготовки є загальна фізична підготовка та тактика самозахисту та особистої безпеки.

Керівним документом [4] передбачено наступні форми службової підготовки: *навчальні заняття* в групах за місцем служби; *навчальні збори* (передбачають підвищення професійної готовності працівників до виконання службових завдань, що проводиться на базі тренінгового центру або закладу, установи); *самостійне навчання* (проводиться впродовж усього строку служби поліцейського з метою безперервного, систематичного поповнення та поглиблення знань, умінь і навичок, необхідних для успішного виконання службових завдань). Контроль за рівнем службової підготовленості поліцейських здійснюється під час: призначення працівника на вищу посаду, інструктажу перед заступанням на службу, проведення навчального (контрольно-перевірочного) заняття, здачі заліків за підсумками проходження навчально-перевірочного збору, закріплення вогнепальної зброї; проведення комплексного інспектування, контрольної, цільової та підсумкової перевірок.

Висновки. На підставі здійснених досліджень, слід відзначити, що частково вирішити проблему професійної підготовленості працівників поліції можна за рахунок удосконалення змісту програм первинної професійної підготовки та раціональної організації навчання у системі службової підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається провести анкетування працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України з метою визначення ефективності проведення занять у системі службової підготовки та можливих шляхів її удосконалення.

Література

1. Про вищу освіту : Закон України. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2015. – 100 с.
2. Про затвердження Положення про організацію первинної професійної підготовки поліцейських, яких вперше прийнято на службу в поліції : наказ МВС України від 16.02.2016 р. № 105.
3. Про Національну поліцію : Закон України. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2015. – 104 с.
4. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 року № 50.
5. Долгополова М. М. Окремі питання професійної підготовки поліцейських / І. С. Кравченко / М. М. Долгополова // Світовий досвід підготовки кадрів поліції та його впровадження в Україні : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ – 2016. – С. 178 – 180.
6. Новиков А. А. Повышение квалификации как основа роста профессиональной компетентности / А. А. Новиков // Международная научно-методическая конференция – Актуальные проблемы практического обучения : сборник научных трудов. – Могилев : Могилев. институт МВД, 2014. – С. 210 – 211.
7. Brutscher B. Waffen und Einsatzmunition der Polizei / von B. Brutscher, C. Baum. – Auflage. – Hilden – 1998. – 360 S.
8. Internationale Polizei Taktiken und Ausbildungen / von B. Siegfried, F. Hübner. – Auflage. – Stuttgart, 1995. – 238 S.
9. Nieuwenhuys A. Oudejans R.R.D. Effects of anxiety on handgun shooting behavior of police officers: a pilot study. *Anxiety, Stress&Coping*. 2010, vol. 23, pp. 225 – 233.
10. Taschenmacher R. Dienst – und Einsatzlehre – Ergänzungsband NW – Leitfaden für Theorie und Praxis / von R. Taschenmacher. – 8 Auflage. – 1995. – 212 S.
11. Ministry of the Interior and Administration – Poland Official website of the Polish Ministry of the Interior and Administration. – 2011. P. 15.
12. Superko R. H. Effects of a Mandatory Health Screen and Physical Maintenance Program for Law Enforcement Officers / R. H. Superko, E. Bernauer, J. Vars. // *The Physician and Sports Medicine*. – 1988. – №16 (9). – P. 99 – 109.

Гармаш А.Г.

Харьковская государственная академия физической культуры

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ФІТНЕСОМ НА ПЕРШОМУ ЕТАПІ ЕКСПЕРИМЕНТУ

В статті представлені результати першого етапу досліджень, основних антропометричних та функціональних показників жінок першого зрілого віку, які займаються різними видами оздоровчого функціонального фітнесу.

Ключові слова: *жінки першого зрілого віку, антропометричні показники, функціональний стан, оздоровчий фітнес.*

Гармаш А.Г. Исследование основных антропометрических и функциональных показателей женщин первого зрелого возраста, которые занимаются оздоровительным функциональным фитнесом, на первом этапе эксперимента.

Ключевые слова: женщины первого зрелого возраста, антропометрические показатели, функциональное состояние, оздоровительный фитнес.

Garmash A. The study of the main anthropometric and functional indicators of women of the first adulthood, who are engaged in improving functional fitness, at the first stage of the experiment. Objective: identify relevant anthropometric indicators of women involved in health and fitness, for further phase of the experiment.

Materials and Methods: pedagogical methods (pedagogical supervision, pedagogical experiment), medico - biological methods (anthropometry, cardiography, spirometry, Ruth test, test weights, Ghencea test method index), methods of mathematical statistics.

Results: After analyzing the basic anthropometric indices member of the first phase of the experiment, the first mature age women (21 - 35) and comparing them with model parameters can conclude that the srednerosloe are women, whose height of 157-167 centimeters which is 85% of subjects to tall - athletes from 168 to 175 cm, which is 15% of subjects. Index Rees we showed that 10% of athletes have hypersthenic body type body with 5% hypersthenic body type, 80% of women have normostenic body type. Analysis of key measurements of the first mature age women (21-35 years old) who are engaged in physical culture and sport, showed that their data obhvatni generally do not deviate from the model parmetriv, but the main objective was to zaymayuchymysya improve the overall physical condition. The results of tests conducted on groups were similar, as evidenced by the performance variations that ranged from 3.3% to 25%. The resulting indexes answered in most model parameters. Results Quetelet index, are in the normal range (325 - 374 grams per santymetr). The rice index showed that we have studied a group of women normostenyky (wrist circumference of 16 to 18 santymetr). The results of tests Stange 75% of women had a level of performance "below average" and only 5% "above average" (normally includes 20% women), and the results of tests Ghencea 88% of women had a level of performance "below average" and 12% "average". This reflects both the lower respiratory system functionality and stability of poor women to hypoxia, which required the introduction of breathing exercises in the program under development.

After analyzing the test data Ghencea can be said about the low level of external breathing in the studied women. The obtained data are considerably less satisfactory performance which is 25 to 30 seconds. The best level of the respiratory system among the studied women was observed in one woman answered satisfactorily and amounted indicator 34 seconds. The worst level of development of the external breathing observed in two subjects. Both women this figure is 15 seconds.

Having a doctor's conclusion about the functional state of cardio - vascular and respiratory systems of subjects, it was found that 15% of surveyed results are normal, 75% - below normal, 10% - satisfactory results.

For the above indicators, the following methods:

1) Teaching methods (pedagogical supervision, pedagogical experiment).

3) Biomedical research methods (anthropometry, cardiography, spirometry, Ruth test, test weights, Ghencea test method index). 4) Methods of Mathematical Statistics. After a pilot study of anthropometric and functional parameters of the group of women who engaged in improving functional fitness types, we got the results that will be used to build an effective teaching methods tailored to the individual characteristics of the organism, aimed at improving the functional state zaymayuchyhsya.

Keywords: pedagogical methods (pedagogical supervision, pedagogical experiment), biomedical research methods (anthropometry, cardiography, spirometry, Ruth test, test weights, Ghencea test method index) etody mathematical statistics.

Постановка проблеми. В останні роки більшої популярності набуває оздоровча фізична культура, спрямована на досягнення і підтримку оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіореспіраторної, імунної, ендокринної та інших систем (Амосов Н.М., 2002 г.; Баранов В.М., 2006 г.; Билич Г.Л., 2006 г.). Як відомо, під впливом систематичних занять фізичною культурою настає ряд позитивних змін в організмі: поліпшується обмін речовин, діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус і працездатність. Регулярні заняття уповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості та краси тіла, покращують поставу і ходу; стабілізують кров'яний тиск, пульс, попереджають відкладення солей у суглобах, допомагають організму справлятися з перенапругою і стресами, а також значно покращують загальну фізичну підготовленість (Адамова І.В., 2000 г.; Бальсевич В.К., 2001 г.).

Багато жінок бажають зберегти і відкоригувати фігуру понад усе, навіть ігноруючи власне здоров'я, але фахівці обов'язково повинні враховувати функціональні зміни, що відбуваються в організмі жінки під час схуднення і корекції фігури (Бальсевич В.К., 2001 г.). Саме тому удосконалення відомих і створення нових ефективних методик, які сприяють корекції фігури і одночасно сприяють підвищенню резервних можливостей організму жінки, досить актуально. У зв'язку з цим, багато досліджень присвячено розробці методик організації занять різними видами оздоровчого фітнесу і дослідженню їх впливу на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціональний стан жінок. Однак комплексного дослідження функціонального стану з використанням методів індексів, яке дозволило б виявити основні показники, облік яких є обов'язковим при побудові програм фітнес-тренувань в доступній літературі знайдено не було. Існуючі розробки, основані на базових видах, які не включають рекомендацій щодо застосування різних варіантів фізкультурно-оздоровчих вправ у програмі занять з жінками даного віку. Тому виникає необхідність пошуку нових підходів щодо підбору вправ, проведення занять оздоровчою фізичною культурою з жінками 21-35 років, що в результаті значно прискорить та поліпшить процес їх оздоровлення (Апанасенко Г.Л., 2002 г.).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження, виконуються згідно пріоритетного напряму розвитку науки і техніки (Законом України від 12.10.2010 № 2519-17): Науки про життя, нові технології профілактики та

лікування найпоширеніших захворювань, пріоритетного тематичного напрямку (згідно з постановою КМУ від 07.09.2011 № 942): Цільові дослідження з питань гармонізації системи "людина - світ" та створення новітніх технологій покращення якості життя, секції (згідно з паспортом секції): 7. Фізичне виховання та спорт. 7.10. Інноваційні технології у фізичному вихованні різних груп населення.

Мета дослідження: виявити актуальні методи досліджень функціонального стану жінок першого зрілого віку, які займаються функціональним фітнесом.

Матеріали і методи дослідження: педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), медико-біологічні методи дослідження (антропометрія, кардіографія, спірографія, проба Руфьє, проба Штанге, проба Генчі, метод Індексів), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Було досліджено 30 жінок віком від 20 до 35 років, які займаються оздоровчими видами функціонального фітнесу. Вимірювалися основні антропометричні показники жінок: ріст, вага, обхватні параметри грудної клітини, талії, стегон, правої та лівої ноги. Також вимірювався Індекс Ріса. Результати показані у таблиці 1.

Таблиця 1

Основні антропометричні показники учасниць першого етапу експерименту, жінок першого зрілого віку (21 – 35 років)

№	Зріст	Вага	ОГ	ОТ	ОС	О.пр.н.	О.лів.н.	Індекс Ріса
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	168	60	93	67	95	55	55	16,30
2	167	62	88	68	99	57	57	16,4
3	166	61	85	67	100	56	55	16,4
4	168	60	84	65	99	58	58	16,5
5	167	63	89	59	98	55	55	16,7
6	167	68	90	67	99	57	57	17,1
7	166	64	95	65	101	56	56	17,2
8	169	61	89	68	105	56	56	16,9
9	166	59	85	62	98	56	56	16,5
10	167	58	92	64	103	54	54	16,8
11	168	62	94	60	105	55	55	16,9

Продовж. табл. 1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	168	63	88	61	99	56	56	17,2
13	167	64	85	64	101	57	57	16,8
14	167	62	84	61	104	55	55	16,6
15	166	59	84	68	100	58	58	16,8
16	167	61	82	66	99	56	55	18,3
17	168	62	90	68	101	57	57	15,3
18	167	61	88	65	98	56	56	15,9
19	167	62	85	65	96	55	55	18,1
20	166	59	87	68	97	56	56	17,9
21	168	60	83	66	98	54	54	16,8
22	168	61	91	65	101	56	56	16,5
23	167	62	89	64	103	57	57	17,2
24	168	60	88	65	101	55	55	16,9
25	168	61	89	64	99	56	56	17,3
26	167	61	85	67	100	57	57	16,9
27	167	59	86	68	99	53	53	17,1
28	168	60	84	67	97	56	56	18,5
29	166	61	83	65	100	56	56	18,7
30	168	60	93	66	95	55	55	16,30
$X \pm \delta$	167,2±0,8	61,2±1,9	87,4±3,4	65,1±2,5	99,8±2,4	55,8±1,1	55,8±1,1	16,9±0,7
CV%	0,4	3,2	3,9	3,9	2,4	2,04	2,09	4,3

де, ОГ – окружність грудей, ОТ – окружність талії, ОС – окружність стегон, О.пр.н. – окружність правої ноги, О.лів.н. – окружність лівої ноги.

Проаналізувавши основні антропометричні показники учасниць першого етапу експерименту, жінок першого зрілого віку (21 – 35 років) та порівнявши їх з модельними параметрами ми бачимо, що досліджуваних жінок можна поділити на дві групи середньо рослі та низькорослі жінки до середньо рослих належать жінки, чий ріст від 157-167 сантиметрів що складає 85 % досліджуваних, до високорослих - жінки від 168 до 175 см, що складає 15 % досліджуваних. Відомо, що жінки, тіло будова яких близька або являє собою нормостенічну, менш схильні до ожиріння, або набору зайвої ваги. Норма ваги розраховується віднімаючи ріст стоячи у сантиметрах від наявної ваги.

Проаналізувавши показники індексу Ріса ми бачимо що 10% жінок мають гіперстенічний тип статури тіла, 5 % мають астенічний тип статури, 80 % жінок мають нормостенічний тип статури.

Слід зазначити велике значення коефіцієнта варіації в більшості оцінених параметрів, що свідчить про однорідність даної вибірки (CV склав від 0,4 до 4,3 %).

Аналіз основних замірів жінок першого зрілого віку (21-35 років), які займаються фізичною культурою та спортом, показав, що їх обхватні дані загалом не відхиляються від модельних параметрів, але основною ціллю перед займаючимися було поліпшення загального фізичного стану.

Проаналізувавши показники об'єму талії ми бачимо що в усіх спортсменок ці показники відповідають нормі яка не повинна перевищувати 79 см для даної вікової групи це свідчить про високий функціональні показники спортсменок та відсутності ожиріння.

Найбільш доступними та об'єктивними показниками, що характеризують функціональний стан організму, є: частота серцевих скорочень та артеріальний тиск. Для більш точних результатів, та отримання характеристики реагування організму на навантаження, досліджувані виконали елементарне навантаження 20 присідань за 30 секунд.

У таблиці 2. представлені середньостатистичні значення тестування у досліджуваній групі жінок. Дані таблиці вказують на відсутність відхилень у значеннях частоти серцевих скорочень і артеріальний тиск у більшості жінок.

Таблиця 2.

Показники стану серцево – судинної системи жінок на першому етапі експерименту

№	АТ сист. до	АТ діст. до	ЧСС до	Ат сист. Після	АТ діаст. після	ЧСС після
1	2	3	4	5	6	7
1	110	85	68	140	95	107
2	120	75	72	140	90	110
3	140	80	80	160	100	115
4	150	85	82	170	105	120
5	120	70	65	135	95	103

Продовж. табл.2.

1	2	3	4	5	6	7
6	130	85	75	145	100	110
7	120	80	60	150	95	102
8	150	90	85	165	110	115
9	145	85	90	160	105	125
10	135	75	84	150	100	112
11	120	75	72	140	90	110
12	120	80	60	150	95	102
13	150	85	82	170	105	120
14	110	85	68	140	95	107
15	135	75	84	150	100	112
16	150	90	85	165	110	115
17	120	70	65	135	95	103
18	130	85	75	145	100	110
19	145	85	90	160	105	125
20	140	80	80	160	100	115
$X \pm \delta$	125±13,4	81±5,8	76,1±9,2	135,5±11,1	85,5±5,6	100,9±6,8
CV%	10	7,1	9,1	7,3	5,7	6,09

Проаналізувавши показники середнього арифметичного та стандартного відхилення ми бачимо, що показники артеріального тиску досліджуваних відхиляються від норми у стані спокою. Це може свідчити про артеріальну гіпертонію, менопаузи або хворе серце, або інші фізіологічні відхилення у стані здоров'я досліджуваних.

Час відновлення після навантаження не відхиляється від норми.

Коефіцієнт варіації досліджуваної групи склав від 5,7 до 10 %. що каже про однорідність досліджуваної групи жінок.

Відомо, що рівень артеріального тиску визначається серцевим викидом і системним судинним опором і залежить від ряду факторів: кількості і в'язкості крові, яка надходить в судинну систему за одиницю часу, ємності судинної системи, інтенсивності відтоку через капілярне русло; пружного напруження стінок артеріальних судин [3,5]. Слід зауважити, що всі дослідники [6,8,9,3,1] відмічають збільшення АТ з віком, що більш помітно для систолічного тиску (з народження до 20 років збільшується в хлопців в середньому на 2 мм рт.ст. за рік, а в дівчат на 1 мм рт.ст. за рік), ніж для діастолічного (приріст близько 0,5 мм рт.ст. за рік).

Проведені функціональні проби Генчі та Штанге та виявлені результати індексу Руфьє, індексу Кетле та Риса, дали нам зрозуміти про розвиток дихальної системи у досліджуваних, про відповідність масо-ростових, соматотипних та рівень пристосованості організму досліджуваних до фізичних навантажень. Ітогова таблиця результатів індексів та проб представлена у таблиці 3.

Таблиця 3.

**Результати проведення функціональних проб та методу Індексів до початку експерименту
у жінок пешого зрілого віку (21-35 років) (n=20)**

Назва індексу/ проби	$X \pm \delta$	V%
Індекс Кетле	$327 \pm 0,012$	3,3
Індекс Риса	$16,9 \pm 0,74$	4,4
Проба Штанге	$26 \pm 6,7$	22
Проба Генчі	$21 \pm 5,5$	25
Індекс Руфьє	$9,5 \pm 5,3$	5,5

Досліджувана нами група відрізнялася за однорідністю результатів у всіх пробах про що свідчать показники варіації які коливались від 3,3% до 25 %. Отримані показники відповідали в переважній більшості проб модельним параметрам. Про що каже Індекс Кетле, де норми для жінок коливаються від 325 до 374 грамів на сантиметр, за індексом Риса, можна зробити висновок, що тіло будова досліджуваної нами групи – нормостеники, чиї обхватні розміри кисті від 16 до 18 сантиметрів.

За результатами проби Штанге 75% жінок мали рівень показників «нижче середнього», і лише 5% «Вище середнього» (в норму увійшли 20% жінок), а по результатами проби Генчі 88% жінок мали рівень показників «нижче середнього» і 12% «середній». це свідчило як про низьку функціональність респіраторної системи, так і про погану стійкість жінок до гіпоксії, що вимагало введення дихальних вправ в розроблювану програму.

Проаналізувавши отримані данні проби Штанге можна стверджувати про низький рівень системи зовнішнього дихання у досліджуваних спортсменів. Отримані данні значно нижчі задовільного показника який складає від 24 до 55 секунд, це свідчить про наявність коронарної недостатності, та низькою стійкістю організму до гіпоксії.

Проаналізувавши коефіцієнт варіації даної проби який складає 25 % можна стверджувати про неоднорідність та високу розбіжність отриманих даних серед досліджуваних спортсменів. Це в першу чергу пояснюється відмінностями життєвої ємності легень, розбіжностями в соматотипі, відмінності в рівні розвитку респіраторної системи організму досліджуваних спортсменів.

Найкращий рівень розвитку дихальної системи серед досліджуваних жінок спостерігався в однієї жінки. Розвиток системи зовнішнього дихання досліджуваної відповідає задовільному рівню та відповідає показнику 44. Найгірший рівень розвитку системи зовнішнього дихання спостерігається у двох досліджуваних. В обох жінок ці показники складають 15, що свідчить про наявність гострої коронарної недостатності в цих досліджуваних.

Провівши тестування частоти серцевих скорочень та респіраторної системи досліджуваних на «Кардіолабі» та «Спірокомі», медичний робітник надав заключення, що лише у 15 % досліджуваних результати тестування функціональної ситеми було у нормі. У 75 % було нижче норми. Та у 10% були задовільні результати проведених досліджень.

Висновки з даного дослідження. Проаналізувавши отримані антропометричні та функціональні показники, робимо висновок, що у багатьох випадках вони не є модельними, що каже про можливість покращення їх, шляхом побудови актуальної методики занять, з урахуванням усього вище перерахованого.

Література

1. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – Л.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Каминский А. В. Избыточная масса тела, ожирение, метаболический синдром и их лечение / А. В. Каминский // Українська медична газета. – 2007. – № 1. – С. 10-11.
3. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я : навч.-метод. посібн. // скл. Н. Цимбал – Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2000. – 168 с.
4. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я / Л. П. Долженко : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. – К., 2007. – 21 с.
5. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – М.: ФиС, 1982. – 199 с.
6. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375с.
7. Allison D. B. The direct health care costs of obesity in the United States / D. B. Allison, R. Zannolli, K. M. Narayan // Am J. Public Health. – 1999. – Vol. 89 (8). – P. 1194-1199.
8. Determining the amount of physical activity needed for long-term weight control / L. T. Wier, G. W. Ayers, A. S. Jackson [et al.] // International Journal of Obesity 2001. – Vol. 25, N 5. – P. 613-621.
9. Behnke A. R. The specific gravity of healthy men. Body weight divided by volume as an index of obesity / A. R. Behnke, B. G. Feen, W. C. Welham // Obes. Res. – 1995. – Vol. 3. – P. 295-300.

10. Durmin J. V. G. A. The assessment of the amount of fat in the human body from measurements of skinfold thickness / J. V. G. A. Durmin, M. M. Rahaman // Br. J. Nutr. – 1967. – Vol. 21, N 3. – P. 681-689.
11. Geissler C. The daily metabolic rate of the post obese and the lean / C. Geissler // Am J Clin Nutr. – 1987. –N 45. – P. 914.
12. American College of Sports Medicine : American College of Sports Medicine position stand : Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults / J. M. Jakicic, K. Clark, E. Coleman [et al.] // Med Sci Sports Exerc. – 2001. – N 33. – P. 2145-2156.

Гусаревич О.В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

ІСТОРИЧНА ТРАНСФОРМАЦІЯ ВИДІВ СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА НА ПРИКЛАДІ ПРОВЕДЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 1992 – 2016 Р.Р.

У статті розглядається еволюція сучасного п'ятиборства на Олімпійських іграх 1992 – 2016 рр. Було досліджено формат проведення змагань цього виду спорту на останніх семи Олімпійських іграх. Показано трансформацію сучасного п'ятиборства – з прикладного виду спорту до популярного олімпійського, простежено особливості становлення та розвитку сучасного п'ятиборства на різних історичних етапах.

Ключові слова: сучасне п'ятиборство, Олімпійські ігри, фехтування, біг, плавання, комбінований вид, стрільба, верхова їзда.

Гусаревич А.В. Историческая трансформация видов современного пятиборья на примере проведения олимпийских игр 1992 – 2016 гг. В статье рассматривается эволюция современного пятиборья на Олимпийских играх 1992 – 2016 гг. Было исследовано формат проведения соревнований по современному пятиборью на последних семи Олимпийских играх. Показано трансформацию современного пятиборья от прикладного вида спорта к популярному олимпийскому и прослежены особенности становления и развития современного пятиборства на разных исторических этапах.

Ключевые слова: современное пятиборье, Олимпийские игры, фехтование, бег, плавание, комбинированный вид, стрельба, верховая езда.

Gusarevich A. The historical transformation of the modern pentathlon in the example of the Olympic Games 1992 – 2016. The article deals with the evolution of modern pentathlon at the Olympic Games 1992 – 2016 was investigated format of the competition of the sport in the last seven Olympics, the example of changing the rules, conditions, timing of, and so on. Singled out key aspects that illustrate the transformation of the sport, such as: the construction of the complex all disciplines in one day since 1996; a combination of running and shooting as a "combined type" (since 2012); efforts of organizers to hold the race on one platform to facilitate the perception of ordinary spectator sport in the arena or on television (2016). Shown transformation of the modern pentathlon applied to the popular sport of Olympic and traced the features of formation and development of modern p'yatybortsva at different historical stages. The conclusion of the popularization of this sport in the world today.

Keywords: modern pentathlon, Olympic games, fencing, running, swimming, combined event, shooting, horse riding.

Постановка проблеми. Сучасне п'ятиборство, або пентатлон є видом спортивного багатоборства. Змагання з цієї дисципліни включають: фехтування на шпагах, верхову їзду з перешкодами (конкур), плавання, стрільбу з пістолета і легкоатлетичний крос, що з 2008 року були замінені на комбінований вид (біг і стрільба). На Чемпіонатах світу і Олімпійських іграх змагання проводяться в один день (група А). Проведення змагань меншого масштабу (група В) можливе в два дні. Як правило, проведення здійснюється за такою схемою: фехтування, плавання, верхова їзда, біг зі стрільбою. Але така послідовність може варіюватися. За виконання нормативу з кожної дисципліни нараховується певна кількість балів; якщо спортсмен перевиконав норму, він отримує додаткові бали, якщо ж навпаки – бали віднімаються. Відповідна кількість балів залежить від кожної секунди, кожного уколу, кожного порушення у верховій їзді, будь-якого порушення загалом, що впливає на підсумковий результат в цілому, який визначається сумою очок з кожної дисципліни [2].

Історія п'ятиборства розпочинається з давніх часів. Адаже ще з часів античності кожен воїн повинен був володіти необхідними бойовими навичками та вміннями. Так, змагання з «античного» п'ятиборства проводилися під час проведення олімпійських ігор у Стародавній Греції. Сучасне п'ятиборство почало розвиватися у 19 столітті в Швеції. Набули поширення офіцерські змагання, в програму яких входили: біг, плавання, стрільба та інші види спорту, що відображають фізичну підготовку офіцера. У 1912 році П. де Кубертен розробив комплекс п'ятиборства (стрільба, плавання, фехтування, кінний спорт, легкоатлетичний крос), який був включений в Олімпійську програму. Автор відзначав, що такі вправи дозволяють продемонструвати публіці високі моральні і фізично вольові якості спортсмена. До 1948 року до участі у змаганнях допускалися тільки офіцери, але після організації в Лондоні Міжнародного союзу сучасного п'ятиборства й біатлону цей вид спорту отримав назву «сучасне п'ятиборство», і займатися ним могли всі бажаючі [1, 3].

На превеликій жаль, за останні декілька десятків років сучасне п'ятиборство зазнало великої кількості суттєвих трансформацій, що не менш ускладнило роботу функціонерів, тренерів та атлетів. Водночас такі зміни зробили цей вид спорту більш видовищним, привабливим для глядачів та спонсорів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показують останні дослідження та наукові спостереження, Дрюков В.О., Кулиба В.М., Толкач В.П. [1], Козарь В.М. [3], Кисельов В.П. [2], Логофет О.Н. [4], Рассел Дж., Кох Р. [5], Стецькович С.Р.