

покращення спортивних результатів.

2. Виявлено, що найважливішими чинниками, що вказують на необхідність застосування якісної магnezії для виконання ривка гирі, є: поліпшення власних спортивних результатів, збільшення тертя і зчеплення долоні з ручкою гирі, збільшення надійності утримання гирі, поліпшення техніки виконання ривка.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні впливу якісної підготовки гир на результати змагань у поштовху і поштовху гир за довгим циклом.

#### Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Сов. спорт, 2002. – 272 с.
3. Гирьовий спорт у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
4. Добровольский С. С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: монография / С. С. Добровольский, В. Ф. Тихонов. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2003. – 108 с.
5. Михальчук Р. В. Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України / Р. В. Михальчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖБИ НАУ, 2013. – 232 с.
6. Comparative Analysis of Results in Exercises with Kettlebells in Different Periods of Becoming of Kettlebell Sport / K. V. Prontenko, V. V. Prontenko, V. M. Romanchuk, G. P. Griban // 7-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». – Pech : IGSF, 2015. – P. 18–22.
7. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation / K. Prontenko, V. Andreychuk, V. Martin, V. Prontenko, I. Romaniv, V. Bondarenko, S. Bezpalii // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – 16 (2). – art. 85. – P. 540–545.
8. Prontenko K. V. The Formation of Methods of Training in Kettlebell Sport / K. V. Prontenko // 7-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». – Pech : IGSF, 2015. – P. 33–36.
9. The Technique of Competitive Exercises at Different Stages of Kettlebell Sport / K. V. Prontenko, V. V. Prontenko, V. Ya. Andreychuk, R. V. Mikhalchuk // 7-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». – Pech : IGSF, 2015. – P. 39–44.
10. Shvydkiy V. S. Interdependence between the Showings of Brush Dynamometry and Results in a Dash in Weightball Lifting // 3-rd international scientific-applied conference «Conditions and Problems of Development of Weightball Lifting». – Athens : IWBF, 2002. – P. 11.

**Пакулін С. Л.**

**Державна установа «Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України» (м. Київ)  
Перебийніс В.Б.**

**Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків**

#### УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ-ВETERANІВ

*Мета дослідження – обґрунтування напрямків індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп для підвищення ефективності їх тренувального процесу. Для підготовки дзюдоїстів-ветеранів авторами пропонується використовувати технологію оптимізації передзмагальної підготовки, ефективність використання якої підтверджують експериментальні дані. Доведена ефективність педагогічної системи професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів з використанням інтерактивних методів.*

**Ключові слова:** дзюдо, спорт, техніко-тактична підготовка, дзюдоїст-ветеран, тренувальний процес..

**Пакулін С.Л., Перебийніс В.Б. Совершенствование тренировочного процесса и технико-тактической подготовки дзюдоистов-ветеранов.** Цель проведенного авторами исследования – обоснование направлений индивидуализации технико-тактической подготовки дзюдоистов-ветеранов различных возрастных групп для повышения эффективности их тренировочного процесса. Для подготовки дзюдоистов-ветеранов авторами предлагается использовать технологию оптимизации предсоревновательной подготовки, эффективность использования которой подтвердили экспериментальные данные. Доказана эффективность педагогической системы профессионально-личностного развития дзюдоистов-ветеранов с использованием интерактивных методов.

**Ключевые слова:** дзюдо, спорт, технико-тактическая подготовка, дзюдоист-ветеран, тренировочный процесс.

**Pakulin Serhij, Perebeynos Volodymyr. Perfection of training process of technical-tactical preparation of judoists-veterans.** Improvement of technical and tactical training and improving the efficiency of training process of judoists-veterans. The aim of conducting research is the justification of the directions of individualization of technical-tactical preparation of judo veterans of different age groups to improve the efficiency of the training process. For the training of judo veterans, the authors propose to use an optimization technique precompetitive training, the efficiency of which is confirmed by experimental data. Proven the effectiveness of educational, vocational and personal development of judo veterans using interactive methods.

*The authors propose different from the usual logic of the training process based on the use of interactive technologies and*

*techniques in sports activities. Development is not from theory to practice, and from the formation of a new sports experience to its theoretical understanding through application.*

*In the training of judo veterans the authors recommend to use the technique of special physical training for the prevention of injuries among age athletes and individualization of technical-tactical training. The experimental results confirmed a significant reduction of injury.*

*The researchers proved the effectiveness of psychological preparation on the optimization of mental states judo veterans on the basis of use of means of psycho-physiological training, the application of a positive emotional impact in gaming, techniques of muscle relaxation, learning self-regulation of an athlete's mental state. The authors recommend to use in the training process of judoists-veterans integrated psychological and pedagogical methods of improving mental states.*

**Keywords:** judo, sports, technical and tactical training, judoist-veteran, the training process.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Значна кількість дзюдоїстів не закінчує свою спортивну діяльність після 30 років та бере участь у змаганнях ветеранів. Стає очевидним незакінченість багаторічного тренувального процесу, у зв'язку з чим актуалізується наукова проблема індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спорту ветеранів. З урахуванням цього, науково-методичне обґрунтування, практична розробка і реалізація програми індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів є актуальним науковим напрямком у теорії і методиці побудови тренувального процесу, розвитку якого дозволить підвищити ефективність підготовки спортсменів та зміцнити їх здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Враховуючи значну кількість спортивних змагань як на внутрішній, так і на міжнародній арені, досягнення окремих ветеранів українського спорту і в окремих видах ветеранського спорту, у вітчизняній науково-методичній літературі бракує публікацій з розвитку руху ветеранів спорту і його різних аспектів. Серед них можна зазначити роботи А.Ф. Алексеєва [1], К. В. Ананченка [2, 7, 8], Г. М. Арзютова [3], Н. В. Бойченко [4], Я. К. Коблева [5], Г. П. Пархомовича [9], М.В. Тапхарова [12] Б.І. Тараканова [13] Г.С. Туманяна [6], Ю. О. Шуліки [11], які торкаються окремих наукових проблем удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів. Проте до останнього часу науковим обґрунтуванням системи удосконалення тренувального процесу та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів конкретно ніхто не займався. А ця проблематика є актуальною для спортивної науки.

**Формулювання мети роботи (постановка завдань).** Мета дослідження – обґрунтування напрямків індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп для підвищення ефективності їх тренувального процесу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Формування індивідуального технічного арсеналу відбувається на пізніх етапах підготовки ветерана-дзюдоїста. Порівняльний аналіз техніко-тактичної підготовки змагальної діяльності ветеранів-дзюдоїстів різних вікових груп дозволив виявити, що «діючі спортсмени» та ветерани дзюдо виконують технічні дії з різних кваліфікаційних груп, різної важкості. Є ветерани-дзюдоїсти, що мають здатність до використання тільки фронтальних комбінацій, а інші – до діагональних або подовжніх комбінацій.

Опитування дзюдоїстів-ветеранів дозволило зробити наступні висновки відносно тренувального процесу та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень: 1) спостерігається поступове зниження тренувального навантаження у підготовці дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень, що проявляється в меншій кількості тренувань і їх більш низької інтенсивності. Суттєвий вплив на проведення підготовки має режим їх трудової діяльності [7]; 2) змінюється тактика проведення прийомів і ведення двоюбою. Дзюдоїсти-ветерани виконують переважно кидки зачепами і підсіканнями, а так само більш прості прийоми з мінімальною амплітудою. З високою ефективністю використовують у двоюбох техніку кидків – Nage Waza 4 КЮ; техніку 5 КЮ; техніку 2 КЮ; техніку 1 КЮ, що зумовлено попередніми травмами, нововведеннями в правилах змагань, а також віковими змінами розвитку; 3) більшою мірою мотивацією до занять спортом для дзюдоїстів-ветеранів є зміцнення здоров'я, любов до занять дзюдо, спілкування з друзями. Лише 10 % опитаних дзюдоїстів-ветеранів відновили заняття дзюдо з-за поганих виступів в минулому; 4) основний акцент у розвитку фізичних якостей дзюдоїсти-ветерани на етапі виходу зі спорту вищих досягнень роблять на виховання витривалості і сили, меншою мірою – спритності, гнучкості і швидкості. Велике значення дзюдоїсти-ветерани приділяють вправам, спрямованим на зміцнення м'язів преса і спини; 5) велике значення для продовження занять дзюдо, спортом взагалі має відсутність травматизму, яка впливає на арсенал та індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів.

Нами проведено дослідження травм у ветеранському дзюдо на основі контент-аналізу результатів та відеоаналізу двоюбоїв чемпіонатів України з дзюдо серед ветеранів й опитувань 83 вікових спортсменів упродовж 2011-2016 рр. Результати аналізу травм на чемпіонатах України з дзюдо серед ветеранів 2011-2016 рр. повністю доводять об'єктивність розробленої нами класифікації травм у ветеранському дзюдо та необхідність активної розробки важливої наукової проблеми спортивної науки щодо попередження та запобігання травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень.

У підготовці дзюдоїстів-ветеранів Харківської обласної федерації дзюдо до чемпіонатів України, Європи і світу серед ветеранів нами упродовж 2012-2016 рр. була використана методика спеціальної фізичної підготовки для попередження травматизму серед вікових спортсменів та індивідуалізації їх техніко-тактичної підготовки. Можна констатувати значне зменшення травматизму 37 дзюдоїстів-ветеранів Харківської обласної федерації дзюдо після експерименту у 2016 р. у порівнянні з показниками 2012 року, о чом свідчать дані таблиці 1.

Таблиця 1

## Травматизм серед дзюдоїстів-ветеранів Харківської обласної федерації дзюдо у 2012 і 2016 рр.

Травми дзюдоїстів-ветеранів	На початок експерименту у 2012 році		Наприкінці експерименту у 2016 році		Відхилення (+;-)	
	Кількість, од.	Питома вага, %	Кількість, од.	Питома вага, %	Кількість, од.	Питома вага, %
Садна	44	32,4	42	42,4	-2	10,1
Удари	35	25,7	27	27,3	-8	1,5
Потертості	27	19,9	15	15,2	-12	-4,7
Вивихи й пошкодження суглобів	12	8,8	5	5,1	-7	-3,8
Пошкодження м'язів і сухожиль	5	3,7	2	2,0	-3	-1,7
Черепно-мозкові травми	2	1,5	-	-	-2	-1,5
Інші пошкодження	11	8,1	8	8,1	-3	-
Разом	136	100,0	99	100,0	-37	0,0

Результати аналізу свідчать про значне зменшення «важких» травм серед дзюдоїстів-ветеранів Харківської обласної федерації дзюдо у 2016 р. у порівнянні з 2012 р., зменшення кількості травм на 37 од. Це доводить доцільність, необхідність подальшого використання методики спеціальної фізичної підготовки для попередження травматизму серед вікових спортсменів та індивідуалізації їх техніко-тактичної підготовки [10].

Для підготовки дзюдоїстів-ветеранів Харківської обласної федерації дзюдо до чемпіонатів України, Європи і світу серед ветеранів нами упродовж 2014-2015 рр. нами була використана технологія оптимізації передзмагальної підготовки. Ефективність її використання підтверджують дані таблиці 2.

Показники результативності змагань дзюдоїстів-ветеранів контрольної групи (n = 10) після експерименту у 2015 р. знизилися у порівнянні з показниками на початок експерименту у 2014 р.: на 0,3 с. збільшився інтервал атак, на 0,1 од. зменшилася кількість реальних атак за хвилину, ефективність атак не звилася, кількість варіантів ТТД в стійці зменшилася на 0,2 од., на 2,2% зменшилася питома вага дострокових перемог поєдинку іппоном.

Таблиця 2

## Результати змагань дзюдоїстів-ветеранів експериментальної (n = 10) і контрольної групи (n = 10) на початок і після експерименту

Показники дзюдоїстів-ветеранів	На початок експерименту		Після експерименту		Відхилення (+;-), %	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1 Інтервал атак, с	16,7	15,9	15,1	16,2	-10,60	1,85
2 Кількість реальних атак в одиницю часу, атак/хв.	3,7	3,9	4,2	3,8	11,90	-2,63
3 Ефективність атак, %	22,4	21,8	26,5	21,8	15,47	-
4 Кількість варіантів ТТД у стійці, од.	2,8	2,9	3	2,7	6,67	-7,41
5 Дострокова перемога поєдинку іппоном, %	26,8	29,5	31,6	27,3	15,19	-8,06

Наведені дані переконливо свідчать доцільність, необхідність подальшого використання технології оптимізації передзмагальної підготовки дзюдоїстів-ветеранів [7].

Сучасні інтерактивні технології й методи педагогічного впливу в спортивній діяльності – це способи пізнання, здійснювані в різних формах спільної діяльності спортсменів: усі учасники навчально-тренувального процесу взаємодіють один з одним, обмінюються інформацією, спільно вирішують проблеми, моделюють ситуації, оцінюють дії партнерів і свою власну поведінку, занурюються в реальну атмосферу спортивної співпраці або суперництва з вирішення проблем, що виникають.

Педагогічна система професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців з використанням інтерактивних методів педагогічної дії є впорядкованою відповідно до кваліфікаційних вимог сукупністю мети, завдань, принципів, а також засобів, форм, методів і організаційно-педагогічних умов, які створюють процес прискорення професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців на основі активного використання передових телекомунікаційних технологій та інтерактивних методів педагогічного впливу [8]. Використання інтерактивних технологій і методів у спортивній діяльності передбачає відмінну від

звичної логіки начально-тренувального процесу: не від теорії до практики, а від формування нового фізкультурно-спортивного досвіду до його теоретичного осмислення. Досвід і знання учасників спортивної діяльності служать джерелом їх взаємонавчання і взаємозбагачення. Ділячись своїми знаннями й досвідом, спортсмени беруть на себе частину навчальних функцій викладача, тренера, що підвищує їх мотивацію і сприяє більшій продуктивності тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів.

**Висновки.** 1. Для підготовки дзюдоїстів-ветеранів пропонується використовувати технологію оптимізації передзмагальної підготовки, ефективність впровадження якої підтверджують експериментальні дані. Показники результативності змагань дзюдоїстів-ветеранів контрольної групи ( $n = 10$ ) після експерименту у 2015 р. знизилися у порівнянні з показниками на початок експерименту у 2014 р.: на 0,3 с. збільшився інтервал атак, на 0,1 од. зменшилася кількість реальних атак за хвилину, ефективність атак не змінилася, кількість варіантів ТТД в стійці зменшилася на 0,2 од., на 2,2% зменшилася питома вага дострокових перемог поєдинку іппоном. Показники результативності змагань дзюдоїстів-ветеранів експериментальної групи ( $n = 10$ ) після експерименту у 2015 р., навпаки, збільшилися у порівнянні з показниками на початок експерименту у 2014 р.: на 1,6 с. зменшився інтервал атак, на 0,5 од. збільшилася кількість реальних атак за хвилину, ефективність атак зросла на 4,1; кількість варіантів ТТД в стійці збільшилася на 0,2 од., на 4,8% збільшилася питома вага дострокових перемог поєдинку іппоном. Дані проведеного нами дослідження переконливо свідчать доцільність, необхідність подальшого використання технології оптимізації передзмагальної підготовки дзюдоїстів-ветеранів.

2. У підготовці дзюдоїстів-ветеранів нами рекомендується використовувати методику спеціальної фізичної підготовки для попередження травматизму серед вікових спортсменів та індивідуалізації їх техніко-тактичної підготовки. Результат експерименту підтверджують суттєве зменшення травматизму.

3. Нами доведено ефективність психологічної підготовки з оптимізації психічних станів дзюдоїстів-ветеранів за рахунок застосування засобів психофізіологічного тренінгу, застосування засобів позитивного емоційного впливу в ігровому методі, методик м'язової релаксації, ознайомлення з питаннями саморегуляції свого психічного стану. Ми рекомендуємо використовувати в учбово-тренувальному процесі дзюдоїстів-ветеранів комплексну психолого-педагогічну методику оптимізації психічних станів.

4. Формуючий експеримент з перевірки ефективності педагогічної системи професійно-особового розвитку дзюдоїстів-ветеранів з використанням інтерактивних методів був проведений в реальних умовах тренувальної діяльності випробовуваних. Акцент було зроблено на особливостях спортивно-професійної діяльності дзюдоїстів-ветеранів та інтерактивних формах навчання (семінари типу «кругле татамі», ділові ігри, тренінги, що імітують ситуації змагань, колективні вирішення спортивно-професійних завдань; заохочення до гнучкої зміни соціальних ролей, занурення в реальну атмосферу спортивної співпраці або суперництва з вирішення проблем, що виникають, оцінка дій партнерів і своєї власної поведінки та ін.). Позитивним результатом дії експериментальної програми стало покращення параметрів, які характеризують ефективність розвитку дзюдоїстів-ветеранів, що пройшли експериментальний курс.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі** – це розробка ефективних інтерактивних технологій і їх застосування на всіх етапах навчання й удосконалення дзюдоїстів від ДЮСШ до команди майстрів.

#### Література

1. Алексеев а.ф. теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навч. Посібник для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою) / а.ф. Алексеев, к. В. Ананченко, н.в. Бойченко. – х. : хдафк, 2014. – 110 с.
2. Ананченко к. В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса / к. В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – харків : хдафк, 2003. – № 6. – с. 74-76.
3. Арзютов г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. Дис. На здобуття наук. Ступеня доктора пед. Наук : 13.00.02, 13.00.04 / г. М. Арзютов. – київ, 2000. – 41 с.
4. Бойченко н. В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации / н. В. Бойченко, ю.п. сушко // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. Журнал. – харків : хдафк, 2011. – № 2. – с. 85–88.
5. Коблев я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо : дис. ... Доктора пед. Наук : 13.00.04 / Якуб Камболетович Коблев. — м. : цголифк, 1990. — 496 с.
6. Туманян г.с. школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / г.с. туманян. – м. : издательский центр «академия», 2006. – 592 с.
7. Pakulin, s. L., ananchenko, k. V., & perebijnis, v. B. (2016). Udoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky dziudoistiv na etapi vykhodu zi sportu vyshchych dosiahnen [improvement of technical and tactical training of judoists at the stage of leaving high performance sport]. *Path of science*, 2(2), 5.34-5.50. Retrieved from <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/64> (in ukrainian).
8. Pakulin, s., ananchenko, k., & beloshenko, y. (2016). Planning the annual cycle in groups of cadet combat sports perfection. *Path of science*, 8(13), 4.1-4.11. Doi: 10.22178/pos.13-4 (in ukrainian).
9. Parhomovich, g. (1993). *Osnovy klassicheskogo dzyudo* [fundamentals of classical judo]. Perm: ural press ltd, 268 p. (in russian).
10. Perebeynis, v. (2013). *Modelyuvannya zmagalnoyi diyalnosti dzyudoystiv-veteraniv* [modeling of competitive activity judoka] materiály ix mezinárodní vědecko – praktická konference «zprávy vědecké ideje – 2013» (27 října - 05 listopadu 2013 roku) po sekcích lékařství.tělovýchova a sport. Díl 18. Lékařství.tělovýchova a sport. Praha : publishing house «education and science» s.r.o., pp. 48–50. (in ukrainian).
11. Shulika yu., nevorov v., koblev ya. (2006). *Dzyudo. Sistema i borba: uchebnik dlya sdyushor, sportivnyih fakultetov pedagogicheskikh institutov, tehnikumov fizicheskoy kulturyi i uchilisch olimpiyskogo rezerva* [system and the struggle: a textbook for

sports school, sports faculties of pedagogical institutes, colleges of physical culture and the olympic reserve school]. Moscow: feniks, 794 p. (in russian).

12. Tapharov, m. V. (2007). *Metodika obuchenija tehnike vol'noj bor'by v sootvetstvii s sovremennymi trebovanijami sovernovatel'noj dejatel'nosti* [methods of teaching the art of wrestling in accordance with modern requirements of competitive activity] (doctoral thesis). Ulan-udje: n. D. (in russian).

13. Tarakanov, b. I. (2000). *Pedagogicheskoe rukovodstvo fizicheskoj i tehniko-takticheskoj podgotovkoj bortsov* [teaching guide physical and technical-tactical preparation of fighters]. (doctoral thesis). Saint-petersburg: n. D. (in russian).

**Панкратов Н.С.**

**Национальный Технический университет Украины  
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского**

## РОЛЬ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Статья посвящена анализу современных оздоровительных технологий, которые направлены на приобщение студентов к двигательной активности в процессе физического воспитания

**Ключевые слова:** адаптация в тренировочном процессе, двигательная активность, формирование функциональных систем.

Стаття присвячена аналізу сучасних оздоровчих технологій, які спрямовані на залучення студентів до рухової активності у процесі фізичного виховання

**Ключові слова:** адаптація в тренувальному процесі, рухова активність, формування функціональних систем

*The study of functions of organs and systems of an athlete, the coordination of their activities at the level of integrity of provide adjustment to various environmental factors. The use of adaptation in the training process considerably extends the range of the athlete's achievements. Management training requires knowledge of diverse variants of manifestation of the adaptive mechanisms, the disclosure of their internal content.*

*The practice requires a response to the questions by any particular mechanism unadapted organism turns into an adapted? How to manage the adaptation process, and to develop its tactics to the simultaneous action of several factors polymodal impact? As provided by the various forms of human motor activity in variativnyh environments; a manifestation of adaptation in extreme situations? The genetic program of the human body in its diversity is ready to realize its potential under the influence of the environment. It provides the appearance of specialized adaptive responses to specific effects, allowing more economical use of energy resources and the structure of the body, as well as adequate formation of individual states. In essence, the mechanism of individual adaptation is to realize the potential of genetic programs in the real possibilities of the body. Changes in the nature of external influences rather quickly leads to the formation of functional systems that provide a response adaptive reactions of the organism. At the same time, to develop the sustainable adaptation of the emergence of a functional system still does not fix the result. It is essential that in the organs and systems that form it, any structural changes, with a stable expression of specialized functions, increase its physiological potential.*

**Keywords:** adaptation in the training process, physical activity, the formation of functional systems.

**Актуальность.** Адаптация (от лат. - accommodatio - приспособление): а) приспособление структуры и функции к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды организма; б) совокупность реакций, обеспечивающих приспособление организма (или его органа) к изменению окружающих условий. Например, адаптация сенсорных систем приспособление воспринимающего нервного образования к длительному раздражению (воздействию) [2.3.7]

Изучение функции органов и систем организма спортсмена, координация их деятельности на уровне целостности обеспечивают приспособление к разнообразным факторам окружающей среды. Использование адаптации в тренировочном процессе значительно расширяет диапазон достижений спортсмена. Управление тренировкой требует знания многообразных вариантов проявления приспособительных механизмов, раскрытия их внутреннего содержания [1.4]

Практика требует ответа на вопросы: за счет какого конкретного механизма неадаптированный организм превращается в адаптированный? Как управлять процессом адаптации и выработать ее тактику к одновременному действию нескольких факторов полимодальности воздействия? Как обеспечиваются разнообразные формы двигательной активности человека в вариативных условиях среды; проявление адаптации в экстремальных ситуациях? Генетическая программа организма человека по своему разнообразию готова к реализации своего потенциала под влиянием среды. Это обеспечивает возникновение специализированных адаптационных реакций на конкретное воздействие, что позволяет более экономно расходовать энергетические и структурные ресурсы организма, а также адекватное формирование индивидуальных состояний. По существу механизм индивидуальной адаптации заключается в реализации потенциальных генетических программ в реальные возможности организма. Изменение характера внешних воздействий сравнительно быстро приводит к формированию функциональных систем, которые обеспечивают ответные приспособительные реакции организма. Вместе с тем, для проявления устойчивой адаптации возникновение функциональной системы еще не закрепляет результат [3.5.6] Необходимо, чтобы и в органах и системах, образующих ее, возникли структурные изменения, с устойчивым специализированным проявлением функций, увеличивающие ее физиологический потенциал.

**Цель исследования.** Определить теоретическое обоснование роли адаптации студентов к двигательной активности.