

особливості техніки виконання танцювальних елементів, але не формулюється методика підвищення фізичної підготовки в цілому та розвитку координаційних здібностей зокрема.

2. Таким чином, для розвитку координаційних здібностей у процесі занять зі спортсменами-танцюристами, мають використовуватися спеціальні хореографічні, гімнастичні вправи на узгодження бальної хореографії з музикою (різновиди ходів й з рухами рук, відображення тривалості звуку, ігри для розвитку відчуття ритму, виконання базових рухів під музику), підібрані комплекси вправ з елементами бальної хореографії, спрощені складні елементи (біля станка й у партері). Аналізуючи результати на початку дослідження та наприкінці дослідження можна зробити висновок, що у дітей середнього шкільного віку нервова система легко збудлива, ще не до кінця сформовані функціональні показники, що дає можливість легко засвоювати нові, досить складні рухові дії. Але, у результаті того, що нервова система не врівноважена при сильних подразниках або монотонному впливі розвивається позамежне гальмування.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження планується присвятити виявленню інших ціннісних пріоритетів у напрямі спортивних танців та пошуку шляхів їх вирішення.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев, 1985. 80 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 349 с
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. 302 с.
5. Карпеев А.Г. Развитие координации скоростных циклических движений у лиц женского пола на этапе интенсивного онтогенеза (от 4 до 20 лет) // Теория и практика физической культуры, 2000. № 10. С. 12-14.
6. Косилов С.А. Значение открытий Н.А. Бернштейна в подготовке молодежи к труду и спортивным достижениям // Теория и практика физической культуры, 1991. №-3. С 28-30.
7. Лях В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. Москва, 1991. №3. С.31-35.
8. Матвеев А.Л. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. №1 С. 19-22.
9. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации. Москва, 2003. 259 с.
10. Назаров В. П. Координация движений рук и ее совершенствование у детей младшего школьного возраста. Москва, 1968. С. 162-164.
11. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004. 808 с.

References

1. Apanasenko G. L. Fizicheskoe razvitie detey i podrostkov. Kiev, 1985. 80 s.
2. Bernshteyn N.A. Oчерki po fiziologii dvizheniy i fiziologii aktivnosti. M.: Meditsina, 1966. 349 s
3. Verhoshanskiy Yu.V. Osnovyi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. M. : Fizkultura i sport, 1988. 331 s.
4. Erohina O.V. Shkola tantsev dlya detey. Rostov-na-Donu : Feniks, 2003. 302 s.
5. Karpeev A.G. Razvitie koordinatsii skorostnykh tsiklicheskiykh dvizheniy u lits zhenskogo pola na etape intensivnogo ontogeneza (ot 4 do 20 let) // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2000. 10. S. 12-14.
6. Kosilov S.A. Znachenie otkryitiy N.A. Bernshteyna v podgotovke molodezhi k trudu i sportivnyim dostizheniyam // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 1991. #3. S 28-30.
7. Lyah V. I. Vzaimootnosheniya koordinatsionnykh sposobnostey i dvigatelnykh navyikov: teoreticheskiy aspekt. Moskva, 1991. #3. S.31-35.
8. Matveev A.L. Kontseptsiya obrazovatelnoy programmy «Fizicheskaya kultura» dlya sredney obscheobrazovatelnoy shkoly // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 1996. #1 S. 19-22.
9. Nazarenko L. D. Sredstva i metody razvitiya dvigatelnoy koordinatsii. Moskva, 2003. 259 s.
10. Nazarov V. P. Koordinatsiya dvizheniy ruk i ee sovershenstvovanie u detey mladshego shkolnogo vozrasta. Moskva, 1968. S. 162-164.
11. Platonov V. M. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev, 2004. 808 s.

Горіна В.В.

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОЇ КІЛЬКОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В МІКРОЦИКЛАХ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ВЕТЕРАНІВ

У статті розглянуті різні варіанти кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі велосипедистів-ветеранів 35-39 років. Представлено порівняльний аналіз функціонального стану та рівня фізичних якостей. Метою досліджень було – визначити оптимальний режим тренувань в тижневому мікроциклі змагального періоду для велосипедистів-ветеранів 35-39 років.

Ключові слова: велосипедисти-ветерани, фізичні якості, функціональний стан, мезоцикл, мікроцикл.

Горина В.В. Исследование эффективности использования различного количества тренировочных

занятих в недельном микроцикле соревновательного периода велосипедистов-ветеранов. В статье рассмотрены различные варианты количества тренировочных занятий в недельном микроцикле велосипедистов-ветеранов 35-39 лет. Представлен сравнительный анализ функционального состояния и уровня физических качеств. Целью исследований было - определить оптимальный режим тренировок в недельном микроцикле соревновательного периода для велосипедистов-ветеранов 35-39 лет.

Ключевые слова: велосипедисты-ветераны, физические качества, функциональное состояние, мезоцикл, микроцикл.

Horina V. Study of the effectiveness of using a different number of training sessions in a weekly microcycle of the competition period of veteran cyclists. Various variants of the number of training sessions in the weekly microcycle of cyclist-veterans 35-39 years are considered in the article. A comparative analysis of the functional state and level of physical qualities is presented. At present, the actual problem of diagnosing the functional and motor capabilities of veterans of sport, is one of the essential links, part of the integrated process of preparation of veterans of cycling sports. It is established that between the proposed physical activity, the functional and the physical state there is a sufficiently high interconnection, therefore, physical activity has a mixed effect on the functional state of a person. Therefore, the effectiveness of training sessions increases if its methodological side will be individualized in accordance with the motor capabilities of man.

At the same time, questions concerning the training load, which would allow maintaining the level of various aspects of preparedness and not detrimental to the health of athletes-veterans, are not considered.

The purpose of the research was to determine the optimal mode of training in the weekly microcycle of the competition period for veteran cyclists 35-39 years old. The results of testing the manifestation of physical qualities in different periods of veteran cyclists 35-39 years showed that:

1) during double training in a weekly microcycle, the results of all tests of the level of manifestation of physical qualities used in studies are significantly lowered, which may indicate an insufficient amount of training effects on the cardiovascular, respiratory and neuromuscular system of cyclists;

2) three-time training on many indicators leads to a repetition of the initial results, and in separate tests (30-speed pedals, the jump in length from place) and surpass;

3) an increase in the number of trainings to four in a weekly microcycle positively affects the improvement of predominantly all test results.

Thus, studies have shown that cyclists-veterans 35-39 years of age, in order to maintain the level of physical qualities and functional state of the body, four-time training sessions in the weekly microcycle of the competition period are required.

Keywords: cyclists-veterans, physical qualities, functional status, mesocycle, microcycle.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Спортивне довголіття як важливе соціальне і культурне явище в останні роки все частіше стає об'єктом наукових досліджень. Важко уявити наявність більш переконливих доводів про значення здорового образу та стилю життя, у якості наглядного прикладу яким можуть служити спортивні досягнення ветеранів спорту.

Загальноновизнаним є той факт, що раціональне фізичне навантаження дозволяє швидко і ефективно поліпшити самопочуття людини, її працездатність і повсякденну активність, опірність захворюванням, психічну стабільність, здоров'я в цілому [6,7].

Рухова активність людей зрілого віку є неодмінною умовою поліпшення показників фізичної підготовленості та функціонального стану, емоційної стійкості та успішної професійної діяльності.

Проведені А. Поляковим, Р. Коробейніковим [8] обстеження показали, що рухова активність спортсменів-ветеранів є не тільки засобом фізичної і психологічної реабілітації людей старшого віку, а й важливим чинником, що уповільнює вікові інволюційні процеси в організмі людини.

В даний час накопичений значний теоретичний і практичний матеріал, що стосується проблем оздоровлення людей зрілого віку засобами фізичної культури і спорту. Є цілий ряд публікацій [1,4,5], щодо питання про вплив занять різними видами спорту на фізичний розвиток людей.

Визначено, що основними причинами захворювань у спортсменів є застосування неадекватного фізичного навантаження – 40 випадків, наслідки травм – 26 випадків, незадовільні матеріально-побутові умови – 5 випадків. Все вищевикладене свідчить про те, що захворювання і травми у спортсменів проявляються в основному з причин недостатнього виконання встановлених у кожному виді спорту методологічних установок і положень [9].

Результати досліджень свідчать про те, що в процесі фізичної активності відбуваються суттєві зміни морфологічного та функціонального порядку, при цьому характер їх впливу неоднозначний для різних систем організму і неоднаковий у різні періоди онтогенезу [8].

В даний час актуальна проблема діагностики функціональних і рухових можливостей ветеранів спорту, є однією із принципових ланок, складової комплексного процесу підготовки ветеранів велосипедного спорту. Встановлено, що між пропонуваним фізичним навантаженням, функціональним і фізичним станом є достатньо високий взаємозв'язок, отже, фізичне навантаження неоднозначно впливає на функціональний стан людини. Тому ефективність тренувальних занять зростає, якщо її методологічна сторона буде індивідуалізована відповідно до рухових можливостей людини [3].

Разом з тим, не розглядаються питання, що стосуються тренувальних навантажень, які б дозволили підтримувати рівень різних сторін підготовленості і не завдавали шкоди здоров'ю спортсменів-ветеранів.

Тому метою даного дослідження було визначити оптимальний режим тренувань в тижневому мікроциклі змагального періоду велосипедистів-ветеранів 35-39 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична активність людини, у кінцевому рахунку, спрямована на зміну стану його організму, на придбання нового рівня фізичних якостей і здібностей. Останнє не може бути досягнуто жодним іншим шляхом, крім тренуванням.

Встановлено, що морфологічні зміни серця у ветеранів спорту залежать не тільки від ступеня попередньої їх адаптованості до фізичних навантажень, але і від спрямованості тренувального процесу [2].

Виявлено, що в 30–40 років починається падіння м'язової сили, особливо різко це виражено після 60 років, при цьому найбільшу працездатність зберігають м'язи, найбільш часто задіяні в природних життєвих умовах.

Також встановлено, що фізичні вправи допомагають зберегти м'язову силу навіть у порівняно пізньому віці [8,9].

Механізми адаптації до фізичного навантаження осіб зрілого та похилого віку свідчать, що індивідуально підібраний режим тренування, заснований на результатах фізіологічних, біохімічних, біомеханічних досліджень, справляє розвиваючий вплив на всю систему транспорту кисню в організмі. Поряд з цим, для кожного спортсмена існують індивідуальні величини дозування обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень [2].

Правильно вибраний режим тренування призводить до збільшення серцевого викиду як в стані спокою, так і при навантаженні, сприяє більш повному наповненню серця кров'ю під час діастолі. Все це довгі роки забезпечує стабільність прояву максимальної аеробної продуктивності, лише після 30 років настає її зниження. Крім того, дослідженнями доведено, що в результаті раціонально побудованого тренування відбувається значне збільшення щільності мітохондрій, кількості мітохондріальних ферментів у тих м'язах, які піддаються тренуванню [2,9]

Основною особливістю, урахування якої необхідне при побудові тренувального процесу спортсменів ветеранів, є функціональний стан систем організму. У той же час протягом життя змінюється стан життєво важливих органів, які визначають працездатність людини.

У свою чергу ці зміни відбуваються як поступово (процес еволюції), так і стрибкоподібно, у результаті різких порушень роботи органів і систем унаслідок різних стресів, до основних з яких у спортсменів відноситься перенапруження, у результаті неправильного планування тренувального процесу.

Зміна функціонального стану систем організму відбувається і в залежності від характеру трудової діяльності та фізичної активності людини. Тому досить важливим питанням у підготовці спортсменів-ветеранів є визначення динаміки зміни основних показників функціонального стану їх організму для подальшого обліку планування тренувального процесу [8,9].

Проведені нами дослідження проводилися на одній групі спортсменів протягом трьох мезоциклів, кожен з яких складався з чотирьох мікроциклів. У першому мезоциклі тренування склалися з двох занять на тиждень, у другому - з трьох, в третьому - з чотирьох.

До початку досліджень було проведено контрольне тестування з визначення рівня фізичних якостей і стану функціональної системи організму велосипедистів-ветеранів, а потім, після наступних мезоциклів, випробування повторювалися.

Крім цього постійно проводився контроль за самопочуттям велосипедистів за допомогою ведення щоденника самоконтролю, в якому фіксувалися - ЧСС, сон, апетит, бажання тренуватися, характеристика реакції організму на фізичні навантаження.

В якості методів досліджень застосовувалися загальноприйняті педагогічні (для визначення рівня розвитку фізичних якостей) і медико-біологічні (для визначення функціонального стану організму велосипедистів-ветеранів) тести.

В результаті проведеного дослідження отримані дані свідчать про неоднаковий вплив на організм спортсменів різних тренувальних режимів.

Як видно, результати тесту час 30 обертів педалей (табл.1), після першого мезоциклу достовірно погіршилися ($t=2,21>0,05$), а після наступних мікроциклів з трьох і чотирьохразовими тренувальними днями на тиждень відбулося поліпшення часу в порівнянні з даними після першого мезоциклу ($p<0,05$).

Результати тесту подолання дистанції 2000 м з місця (табл.1), після першого мезоциклу, в якому були два тренування на тиждень, в порівнянні з вихідними погіршилися, після другого мезоциклу повернулися до вихідного результату, а після третього збільшилися в порівнянні з попередніми ($p<0,05$).

Швидкісно-силові якості спортсменів-ветеранів, що проявляються у стрибковий хтестях, мають більш суттєві зміни показників, середній результат стрибка в довжину з місця (табл.1) скоротився після першого мезоциклу ($t = 3,32$; $p < 0,01$) і збільшився після другого ($t = 3,30$; $p < 0,01$) і третього ($t=3,86$; $p<0,01$) мезоциклів в порівнянні з вихідними. Ще більшою мірою покращилися результати після другого ($t = 6,56$; $p < 0,001$) і третього ($t = 6,74$; $p < 0,001$) мезоциклів по відношенню до даних, отриманих після першого мезоциклу.

Таблиця 1

Динаміка показників стану фізичних якостей велосипедистів-ветеранів 35-39 років (n = 10)

№ з/п	Показники	Вихідний Результат	Після першого мезоциклу	Після другого мезоциклу	Після третього мезоциклу	Оцінка імовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	$\bar{X}_4 \pm m_4$	t	p
1.	Час 30 обертів педалей, с	18,7±0,13	19,1±0,23	18,5±0,10	18,1±0,26	t _{1,2} =2,21 t _{1,3} =1,26	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05

						t _{1,4} =2,26 t _{2,3} =3,36 t _{2,4} =4,42 t _{3,4} =0,96	p _{1,4} <0,05 p _{2,3} <0,01 p _{2,4} <0,01 p _{3,4} >0,05
2.	Стрибок у довжину з місця, см	248,3±0,48	246,0±0,50	249,5±0,49	250,6±0,54	t _{1,2} =3,32 t _{1,3} =3,30 t _{1,4} =3,86 t _{2,3} =6,56 t _{2,4} =6,74 t _{3,4} =0,68	p _{1,2} <0,01 p _{1,3} <0,01 p _{1,4} <0,01 p _{2,3} <0,001 p _{2,4} <0,001 p _{3,4} >0,05
3.	Дистанція 2000 м з/м.,с	206,3±0,46	210,3±0,23	206,2±0,50	201,4±1,92	t _{1,2} =3,68 t _{1,3} =0,18 t _{1,4} =2,72 t _{2,3} =3,64 t _{2,4} =6,89 t _{3,4} =3,05	p _{1,2} <0,01 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} <0,05 p _{2,3} <0,01 p _{2,4} <0,001 p _{3,4} <0,05

Також нами проведено дослідження рівня показників функціонального стану велосипедистів-ветеранів.

Як ми бачимо, показники частоти серцевих скорочень не мають достовірних відмінностей в процесі дослідження (табл.2). Також достовірних змін не виявлено і в показниках артеріального тиску (табл.2). Що може свідчити про більшу інформативність даних показників при оперативному контролі (в процесі заняття), ніж при поточному (в процесі мезоциклу), в якому відбуваються більш глибокі процеси зміни функціонування організму.

Таблиця 2

Динаміка показників функціонального стану велосипедистів-ветеранів 35-39 років (n = 10)

№ з/п	Показники	Вихідний результат	Після першого мезоциклу	Після другого мезоциклу	Після третього мезоциклу	Оцінка імовірності	
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	$\bar{X}_4 \pm m_4$	t	p
1.	Частота серцевих скорочень, уд·хв ⁻¹	54,8±1,48	55,5±1,36	55,0±1,38	54,6±1,46	t _{1,2} =0,34 t _{1,3} =0,06 t _{1,4} =0,12 t _{2,3} =0,32 t _{2,4} =0,46 t _{3,4} =0,20	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
2.	Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	116±1,26	117±1,32	118±1,31	119±1,32	t _{1,2} =0,55 t _{1,3} =1,07 t _{1,4} =1,68 t _{2,3} =1,56 t _{2,4} =1,07 t _{3,4} =0,56	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
3.	Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	72,5±1,50	72,0±1,42	73,3±1,46	75,6±1,50	t _{1,2} =0,22 t _{1,3} =0,36 t _{1,4} =1,44 t _{2,3} =0,62 t _{2,4} =1,76 t _{3,4} =1,12	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05

Висновки. Результати тестування прояву фізичних якостей у різні періоди велосипедистів-ветеранів 35-39 років показали, що: 1) при дворазових тренуваннях в тижневому мікроциклі достовірно знижуються результати всіх тестів рівня прояву фізичних якостей, використаних в дослідженнях, що може свідчити про недостатню кількість тренувальних впливів на серцево-судинну, дихальну і нервово-м'язову систему велосипедистів; 2) триразові тренування за багатьма показниками призводять до повторення вихідних результатів, а в окремих тестах (час 30 обертів педалей, стрибок у довжину з місця) і перевершують; 3) збільшення кількості тренувань до чотирьох в тижневому мікроциклі позитивно впливає на поліпшення переважно всіх результатів тестів. Таким чином, проведені дослідження показують, що у велосипедистів-ветеранів 35-39 років, для підтримки рівня фізичних якостей і функціонального стану організму необхідні чотириразові тренувальні заняття в тижневому мікроциклі змагального періоду. **Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження передбачається спрямувати на вивчення інших проблем використання різної кількості тренувальних занять в тижневому мікроциклі змагального періоду велосипедистів-ветеранів 35-39 років.

Література

1. Горіна В. В., Котляр С.М., Сидорова Т.В. Порівняльна характеристика антропометричних даних і показників серцево-судинної системи велосипедистів категорії MASTERS різних вікових груп: Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. С. 57-61

2. Евдокимова Т., Правосудов В. Изменения сердечно-сосудистой системы у ветеранов спорта с различной направленностью тренировок: тези доп. IV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». (м.Київ, 16–19 травня 2000 р.)Київ, 2000. 645 с.

3. Коробейников Т., Харковлюк Н., Медвідчук Е., Цапюк Л. Связь физической работоспособности с темпом старения человека: тез. докл. IV Міжнародний науковий конгрес Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. (Київ 16-19 травня 2000 р.) Київ, 2000. 655с.

4. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на матери але лыжного спорта): автореф. дис. на соискание уч. степени д-ра наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01. Київ, 2001. 40 с.

5. Перевозник В. І. Особливості побудови тренувального процесу футболістів-ветеранів: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Харків, 2004. 21 с.

6. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ, 2004. 808 с.

7. Полищук Д.А. Велосипедний спорт. Київ, 1997. 342 с.

8. Поляков А., Коробейников Г. Биологический возраст и функциональное состояние спортсменов-ветеранов: тези доп. IV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». (м. Київ, 16–19 травня 2000 р.). Київ, 2000. 669 с.

9. Фесенко С. Перспективы развития ветеранского спорта в Украине на основе изучения положительного опыта организации спортивного движения ветеранов за рубежом: тези доп. IV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». (м. Київ, 16–19 травня 2000 р.). Київ, 2000. 685с.

Reference

1. Gorina V. V., Kotlyar S.M., Sidorova T.V. (2015), "Porivnyalna charakteristika antropometricnih danih i pokaznikiv sertsevo-sudinnoyi sistemi velosipedistiv kategoriyi MASTERS riznih vikovih grup: Slobozhanskiy naukovy-sportivnyy visnik", H., pp. 57-61

2. Evdokimova T., Pravosudov V. (2000), "Izmeneniyaserdechno-sosudistoyssystemy u veteranov sporta s razlichnoy napravlennoy trenirovok: tezipop. IV Mizhнародniy naukoviy kongres «Olimpiyskiy sport i sport dlya vslih: problemi zdorov'ya, rekreatsiyi, sportivnoyi meditsini ta reabilitatsiyi", K., 645 p.

3. Korobeynikov T., Harkovlyuk N., Medvidchuk E., Tsapyuk L.(2000), "Svyazf izicheskoj rabotosposobnosti s tempom stareniya cheloveka: tez. dokl. IV Mizhнародniynauko- viykongres Olimpiyskiysport i sport dlya vslih: problemi zdorov'ya, rekreatsiyi, sportivnoyi meditsini ta reabilitatsiyi". K., 655 p.

4. Mulik V. V. (2001), "Sistema mnogoletnego sportivnogo sovershenstvovaniya v uslozhnennyih usloviyah sopryazheniya osnovnih storon podgotovlennosti sportsmenov (na materi ale lyzhnogo sporta): avtoref. dis. na soiskanie uch. stepeni d-ra nauk po fiz. vosp. i sportu : spets. 24.00.01 " : spets. 24.00.01. K., 40 p.

5. Perevoznik V. I. (2004) "Osoblivosti pobudovi trenuvalnogo protsesu f utbollstlv-veteranlv: avtoref. dis. kand. nauk z flz. vih. I sportu". H., 21 p.

6. Platonov V.N. (2004), "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte". K., 808 p.

7. Polischuk D.A. (1997), "Velosipedniy sport". K., 342 p.

8. Polyakov A., Korobeynikov G. (2000), "Biologicheskii vozrast i funktsionalnoe sostoyanie sportsmenov-veteranov: tezipop. IV Mizhнародniy naukoviy kongres Olimpiyskiy sport i sport dlya vslih: problemi zdorov'ya, rekreatsiyi, sportivnoyi meditsini ta reabilitatsiyi". K.: 669 p.

9. Fesenko S. (2000), "Perspektivy razvitiya veteranskogo sporta v Ukraine na osnove izucheniya polozhitelnogo opyita organizatsii sportivnogo dvizheniya veteranov za rubezhom: tezipop. IV Mizhнародniy naukoviy kongres Olimpiyskiy sport i sport dlya vslih: problemi zdorov'ya, rekreatsiyi, sportivnoyi i meditsini ta reabilitatsiyi". K.:685p.

Дрюков О. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

завідуючий лабораторією програмування та впровадження результатів наукових досліджень в практику підготовки збірних команд України,

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ

Панін І.М.

Перший заступник голови Київської організації ФСТ «Динамо» України

Дрюков В. О.

Доктор наук з фізичного виховання і спорту,

Завідуючий лабораторією психофізіологічної діагностики,

Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ

ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ МІЖНАРОДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФЕДЕРАЦІЇ СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА УКРАЇНИ

Показано, що Федерація сучасного п'ятиборства України (ФСПУ), будучи членом Міжнародного союзу сучасного п'ятиборства (UIPM), бере активну участь у міжнародній діяльності. Ця діяльність включає в себе: участь збірних команд України з сучасного п'ятиборства у міжнародних змаганнях – Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи; представників ФСПУ – в діяльності Міжнародного союзу сучасного п'ятиборства (UIPM), їх участь у виборах до керівних