

ISSN: 2298-0946, E-ISSN: 1987-6114; DOI Prefix: 10.23747

APRIL 2019 VOLUME 31 ISSUE 04

© THE SOUTHERN CAUCASUS SCIENTIFIC JOURNALS

THE CAUCASUS

ECONOMIC & SOCIAL ANALYSIS JOURNAL OF SOUTHERN CAUCASUS

MULTIDISCIPLINARY JOURNAL
REFEREED & REVIEWED JOURNAL



**Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта
-спортивное высшее учебное заведение в г.Днепр, Украина.**



<http://sc-media.org/the-caucasus-sjarsc/>

"An investment in knowledge always pays the best interest." Benjamin Franklin

ISSN: 2298-0946, E-ISSN: 1987-6114; DOI Prefix: 10.23747

APRIL 2019 VOLUME 31 ISSUE 04

© SOUTHERN CAUCASUS SCIENTIFIC JOURNALS

THE CAUCASUS

ECONOMIC & SOCIAL ANALYSIS JOURNAL

MULTIDISCIPLINARY JOURNAL
REFEREED & REVIEWED JOURNAL

JOURNAL INDEXING

GENERAL IMPACT FACTOR 2017 – 1.9519

GLOBAL IMPACT FACTOR 2017 – 0.721

INTERNATIONAL SOCIETY OF INDEXING 2018 – 2.054

mEDRA



Google scholar

zotero



GENERAL IMPACT FACTOR



RESEARCHERID



GEORGIA, TBILISI 2019

Editors-in-chief:

Historical and Natural Sciences

Lienara Adzhyieva

Tubukhanum Gasimzadeh

Social, Pedagogy Sciences & Humanities

Eka Avaliani

Medicine, Veterinary Medicine, Pharmacy and Biology Sciences

Mariam Kharaishvili

Technical, Engineering & Applied Sciences

Nikolay Kurguzov

Regional Development and Infrastructure

Lia Eliava

Economic, Management & Marketing Sciences

Badri Gechbaia

EDITORIAL BOARD LIST SEE PAGE 49

ISSN: 2298-0946; E-ISSN: 1987-6114; DOI prefix: 10.23747; UDC: 3/K-144

©Southern Caucasus Scientific Journals

©Publisher: Representation of Azerbaijan International Diaspora Center in Georgia. SCSJAR.

Head and founder of organization: Namig Isayev. Academic Doctor in Business Administration. PHD. RIDCAG

©Editorial office: 0165 Georgia. Marneuli municipality. Village Takalo.

Tel: +994 51 864 88 94; +994 55 241 70 12; +995 59

E-mail: gulustanbssjar@gmail.com, caucasusblacksea@gmail.com

Website: <http://sc-media.org/>

©Typography: Representation of Azerbaijan International Diaspora Center in Georgia. SCSJAR.

Registered address: 0165 Georgia. Marneuli municipality. Village Takalo.



Representation of Azerbaijan International Diaspora Center in Georgia registered by Public register of Georgia, on 28/05/2013,
R/C 434161097. <http://public.reestri.gov.ge>

© The Southern Caucasus Media. NGO RAIDCG. All rights reserved. Reproduction, store in a retrieval system, or transmitted in any form, electronic, mechanic photocopying of any publishing of Southern Caucasus Scientific Journals permitted only with the agreement of the publisher. The editorial board does not bear any responsibility for the contents of advertisements and papers. The editorial board's views can differ from the author's opinion. The journal published and issued by The Southern Caucasus Media.

TABLE OF CONTENTS

Олег Дакаленко, Ирина Скрипченко АДАПТИВНО-ИНТЕГРАТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СОИСКАТЕЛЕЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ВУЗОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТУРИЗМ»	04
Оксана Солодкая, Петр Мамотько, Денис Герак АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИИ КРОССФИТОМ	10
Микола Яременко, Ольга Кусовська, Микола Махінько ДИНАМІКА ВИСТУПУ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З СПОРТИВНОГО САМБО НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ ЗА 2014-2018 РР.	14
Максим Титаренко, Тетяна Кропивницька НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ	18
Марія Ползкіова; Віктор Мелешко; Владлен Самошкін СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ І ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ У ГРОМАДЯН,ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ	23
Олександра Джорджевич, Віктор Мелешко, Владлен Самошкін ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ НУТРИЦІОЛОГІЇ	28
Олена Дорофєєва, Ксенія Яримбаш, Андрій Колодїйчук, Віта Щетинська ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ОПЕРАТИВНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В IRONMEN 70.3 ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	34
Artjom Kolesnik, Oleg Dakalenko DIE PSYCHOLOGISCHE UND INTUITIVE DOMINANTE DER UFRERSPINNANGELSPORTLER ALS EINE KOMPONENTE FÜR ERFOLGREICHE WETTKAMPFSTÄTIGKEIT	38
Марина Науменко, Ірина Когут ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ (НА МАТЕРІАЛІ АКВАТЛОНУ)	41
Vəliyeva Nəzmiyyə Rafiq qızı TÜRK TƏSƏVVÜFÜ VƏ AŞIQ YUNUS	45

АДАПТИВНО-ИНТЕГРАТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СОИСКАТЕЛЕЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ВУЗОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТУРИЗМ»

¹Олег Дакаленко, ²Ирина Скрипченко

¹Кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков Приднепровской государственной академии физической культуры и спорта, (Украина)

²Кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры водных видов спорта Приднепровской государственной академии физической культуры и спорта, (Украина)

Email: ¹danczerko@meta.ua ; ²sit71@ukr.net

АННОТАЦИЯ

В последнее время проблема адаптивной интеграции межпредметных сочленений, соразмерностей, равно и интеграций в учебном процессе, психолого-педагогических инноваций, доктрин, методов и социализированных дидактических систем занимает весомое место. Реализация комплексного подхода к психологической взаимосвязи таких понятий, как «предмет в предмете», «дисциплина в дисциплине», создают первичную ступень для входа в интегративную модель обучения как таковую, а именно – вынужденная необходимость применения новейших подходов к такой проблеме, как адаптивно-интегративное обучение одной дисциплине средствами другой, даже отчасти в чем-то неотъемлемой и смежной. Туризм, спортивный туризм, как дисциплина, более всего подходит для наглядного обучения иностранному языку соискателей высшего образования вузов спортивного профиля, по той причине, что туризм активизирует социально-психологическую составляющую будущих специалистов в области спорта, создает условия некой «командности», в последствии более устойчивой и сплоченной занятости и творческой работы на занятии с предлагаемой психолого-педагогической моделью. «Дисциплина в дисциплине» или *integratio* (восстановление, восполнение) может подразумеваться как некий глобальный компонент научно-педагогического представления о сути каждого предмета по отдельности и в их совместимости представлений, что создает своеобразный остов для трансформации существенных и главных идей и задач, как одного, так и другого предмета; их разности и сходности для контекстуальной и ситуативной подачи необходимого материала одного предмета другому, потому как разработка инклюзивности или интегративной адаптации учебных задач требует широких взглядов учебных сил в разных педагогических формах: «знания в знании» разного, как единого, суть поддержка обучаемых в индивидуальных устранениях своих пробелов в том или ином предмете, или сразу в обоих. Данный тезис представляется очень актуальным, неоднозначным и дискуссионным. Следует заметить, что «такая форма интеграции построена на основе принципа концентричности. Познание осуществляется или от частного к общему, или от общего к частному; содержание постепенно обогащается новыми сведениями, связями и закономерностями. Иными словами, соискатели высшего образования вузов спортивного профиля смогут улучшить навыки говорения, вербализации, диалогизации, речевого тренинга на уровне «учебного фона» и некоего педагогического алгоритма основных целей и задач дисциплины «Туризм», ибо адаптивно-интегративный подход и есть та интеграция целей, которая дополняет и приумножает глубину содержания средств и методов обучения как таковых.

Ключевые слова: адаптивная интеграция, учебный процесс, туризм, иностранный язык, высшее образование.

ABSTRACT

Recently a problem of adaptive integration of inter subject joints, harmonies and integrations in educational process, psychological and pedagogical innovations, doctrines, methods and socialized didactic systems takes a powerful place. Realization of the complex approach to the psychological interrelation of such concepts "a subject in a subject", "discipline in discipline" creates a primary step to an input into integrative model of training as such, namely, - compelled necessity of application of the newest approaches to such problem as training to one discipline means another adaptive an integrative, even partly in something integral and adjacent. Tourism, sports tourism as discipline, more all approaches for evident training in foreign language of competitors of higher education of higher schools of a sports structure, for the reason, that the tourism makes active a social and psychological component of the future experts in the field of sports, creates conditions of certain „first team stuff” in a consequence of steadier and rallied employment and creative work on occupation with offered psychological and pedagogical model. "The discipline in discipline" or *integratio* (restoration, completion) can be meant as a certain global component of scientific and pedagogical representation about essence of each subject, separately, and in their compatibility of representations

that creates an original skeleton for transformation of essential and main ideas and tasks as one, and another subject; their difference and similarity for contextual and situational submission of a necessary material of one subject to another therefore as development of inclusive or integrative adoption of educational tasks demand wide sights of educational forces in different pedagogical forms: „knowledge in knowledge“ miscellaneous, as uniform, essence support trained in individual elimination of the blanks in this or that subject, or at once in both. The given thesis is presented very actual, ambiguous and debatable. It is necessary to notice, that such basis out either from the particular to the general, or from the general to the particular, the maintenance is gradually enriched with new data communications and laws. Differently, competitors of higher education of higher schools of a sports structure can improve skills of speaking, verbalizations, dialogizations, speech training at a level of “an educational background“ and the certain pedagogical algorithm of the basis purposes and tasks of discipline “Tourism” for it adaptive and integrative approach and is that integration of the purposes which supplements and increases depth of the contents of means and methods of training as such.

Key words: adaptive integration, educational process, tourism, foreign language, higher education.

Постановка проблемы. В последнее время проблема адаптивной интеграции межпредметных сочленений, соразмерностей, равно и интеграций в учебном процессе, психолого-педагогических инноваций, доктрин, методов и социализированных дидактических систем занимает весомое место. Реализация комплексного подхода к психологической взаимосвязи таких понятий, как «предмет в предмете», «дисциплина в дисциплине», создают первичную ступень для входа в интегративную модель обучения как таковую, а именно – вынужденная необходимость применения новейших подходов к такой проблеме, как адаптивно-интегративное обучение одной дисциплине средствами другой, даже отчасти в чем-то неотъемлемой и смежной. Туризм, спортивный туризм, как дисциплина, более всего подходит для наглядного обучения иностранному языку соискателей высшего образования вузов спортивного профиля, по той причине, что туризм активизирует социально-психологическую составляющую будущих специалистов в области спорта, создает условия некой «командности», в последствии более устойчивой и сплоченной занятости и творческой работы на занятии с предлагаемой психолого-педагогической моделью.

Актуальность исследования. «Дисциплина в дисциплине» или *integratio* (восстановление, восполнение) может подразумеваться как некий глобальный компонент научно-педагогического представления о сути каждого предмета по отдельности и в их совместимости представлений, что создает своеобразный остов для трансформации существенных и главных идей и задач, как одного, так и другого предмета; их разности и сходности для контекстуальной и ситуативной подачи необходимого материала одного предмета другому, потому как разработка инклюзивности или интегративной адапционности учебных задач требует широких взглядов учебных сил в разных педагогических формах: «знания в знании» разного, как единого, суть поддержка обучаемых в индивидуальных устранениях своих пробелов в том или ином предмете, или сразу в обоих» [18, 2]. Данный тезис представляется очень актуальным, неоднозначным и дискуссионным. Следует заметить, что «такая форма интеграции построена на основе принципа концентричности. Познание осуществляется или от частного к общему, или от общего к частному; содержание постепенно обогащается новыми сведениями, связями и закономерностями» [4, 81]. Иными словами, соискатели высшего образования вузов спортивного профиля смогут улучшить навыки говорения, вербализации, диалогизации, речевого тренинга на уровне «учебного фона» и некоего педагогического алгоритма основных целей и задач дисциплины «Туризм», ибо адаптивно-интегративный подход и есть та интеграция целей, которая дополняет и приумножает глубину содержания средств и методов обучения как таковых. Целый ряд отечественных (См.: [5], [6], [12], [13], [14]) и зарубежных работ ([20], [21], [22]) посвящены данной проблеме. Поэтому наше исследование несет, в первую очередь, принцип интеграции академических знаний на интра/междисциплинарном уровне, что само по себе несет тенденцию сращивания и объединения узусных научных принципов той или иной дисциплины. По мнению исследователей Н. А. Коростелевой и Е. А. Мартыновой – «...интегрированное/ интегративное обучение основывается на идеях единого образовательного пространства для гетерогенной группы, в котором имеются разные образовательные маршруты для тех или иных участников» [7,207].

В данном случае возникает попытка создания некой концепции «педагогического полиморфизма», где сойдутся воедино и отчетливо соприкоснутся две научно-практические философские модели на уровне когнитивного психологизма – методика преподавания иностранных языков и спортивный туризм – основой и промежуточным звеном предстанет не условность, а практические попытки связать, на первый взгляд, неравнозначные, но взаимодополнимые педагогические прогрессии двух дисциплин на определенном, скорее визуально-наглядном, психологическом принципе, что, в свою очередь, даст возможность соискателям высшего образования вузов спортивного профиля наработать определенные навыки, которые будут способствовать основному методическому принципу при изучении иностранного языка – запоминанию, учитывая принципы методики и подачи материала дисциплины – спортивный туризм. По нашему мнению данный подход способствует философской интеграции, межпредметной интеграции, информативной интеграции, социально-психологической интеграции, психологической интеграции, интеграции видов учебной деятельности, когнитивно-креативной интеграции. Здесь подразумевается тот факт, что глобальная нераскрытость научно-творческих способностей соискателей высшего образования в спорте, как личностей,

не в состоянии привести к продуманному и качественному образованию без наработки отдельных навыков исследовательской и самостоятельной работы, самоосмысления, в силу того, что у многих из них, например, присутствует фрагментарность знаний в исследуемых дисциплинах, или, наоборот, целенаправленное качество в одной из дисциплин, потому что принцип стремительной интеграции в современном высшем образовании необходимо рассматривать именно в контексте адаптивно-интегративного принципа знаний через своеобразие объединения разнообразной междисциплинарной/ межпредметной информации в единую систему знания. Необходимо отметить и тот факт, что «формирование интереса обучающихся профессиональной деятельности средствами туризма, иностранного языка и спорта позволяет вжиться соискателю высшего образования в разнообразные социальные ситуации, в которых они выступают в качестве субъекта социальных отношений» [17,66]. Тезис такого плана доказывает, что некий учебно-практический симбиотический порядок построения инновационной, интегративной модели на междисциплинарном уровне актуален и даже необходим на современном этапе.

Цель данной работы заключается в том, чтобы предельно конкретно осветить проблему адаптивно-интегративного обучения иностранному языку соискателей высшего образования вузов спортивного профиля на занятиях по дисциплине «Туризм», и осветить основные принципы необходимости данного научно-практического подхода.

Изложение основного материала. По словам известного исследователя в области спортивной психологии Е. П. Ильина – «движущая сила человечества – это творческие личности. Выявление таких личностей является насущной задачей психологии и не только, как и разработка теоретических основ творчества» [8, 7]. Собственно мнение проф. Ильина Е. П. весомо и актуально для вовлечения «творческих личностей», в нашем случае соискателей высшего образования вузов спортивного профиля, ибо в спортивной направленности многие способны себя открыть глубже и не однообразней, где их IQ находится в постоянной динамике роста, в нашем случае, в процессе адаптивно-интегративной составляющей посредством двух, на первый взгляд, разных, но в корне взаимодополняемых дисциплин – иностранный язык и туризм. Это и есть своеобразный пример некой междисциплинарной категории на основе двух организационных предметов, когда активно развиваются профессионально значимые качества, формируется адаптивная, социальная, педагогическая и психологическая комплементарная. (См.: [15], [23]). Следует принципиально отметить, что осуществление адаптивно-интегративного подхода практически позволяет многосторонне рассмотреть проблемы интенсивного обучения и использовать определенные данные психологических процессов при обучении исследуемых дисциплин (иностранное языки – туризм), как педагогической разработки адаптивно-интегративного курса для спортивного вуза; здесь можно выявить определенные возможности и условия для качественного улучшения подготовки будущего специалиста в области спортивного туризма, когда помимо основных спортивно-туристических навыков должны интегрировано акцентироваться компетентности.

Исследователь-методист Г. К. Борозинец справедливо отмечает, что «процесс формирования коммуникативной компетентности будущих специалистов на уровне творческой самоактуализации необходим и обучение определяется как социальный процесс, обусловленный потребностями развития общества» [3, 93]. С данным положением нельзя не согласиться, потому что оно актуально, верно и научно. Сама логика понятия «адаптивная интегративность» говорит о некой модальности, интенсивности обучения, которая, в принципе, ведет к актам коммуникативной деятельности продвинутого уровня, психической саморегуляции (смекалка, выбор, оперативность терминами и понятиями). Так, по мнению исследователей-методистов М. И. Баликоевой и В. П. Рубаевой важность приобретает то, что «интерактивное построение учебного процесса предоставляет как преподавателю, так и обучаемым больше технологических возможностей. В условиях интегративного образовательного процесса, то есть, когда сближаются разнокачественные знания, способы, виды деятельности, приемы мышления и т. д.; легче создать, например, проблемные ситуации, обеспечить взаимное обучение, осуществить «ментальное погружение», а именно, использовать разнообразие образовательных технологий, доказывающих свою эффективность со временем» [1, 4]. Такое утверждение наталкивает на мысль о том, что именно межпредметная интеграция и адаптивно-интегративная направляющая позволяет сместить акцент на самостоятельную активную, познавательную деятельность обучаемых, что в условиях современного гиперинформативного общества является самым основным требованием, а именно – стремиться обучаться и совершенствовать себя постоянно.

В случае поданной нами межпредметной адаптивной интеграции перестраивается, собственно, весь процесс обучения – преподаватель по спортивному туризму вводит соискателей высшего физкультурно-спортивного образования в гиперактивную познавательную исследовательскую, межличностно-дидактическую и профессиональную деятельность, где роль обучаемых, как объектов обучения, меняется на активные субъекты адаптивно-интегративного процесса, потому как «туризм имеет огромное культурное и духовное содержание. Именно туризм стал средством познания и ознакомления с достижениями человеческого разума» [2, 48]. Именно адаптивно-интегративная дидактика может разрабатываться на дисциплине «Туризм» посредством дисциплины «Иностранное языки», первично даже на принципах преподавания

иностранный язык, хотя бы на определенном условном уровне. Например, и такой вариант: ознакомление обучаемых с двуязычно-аналитическим англо-немецким подходом (двуязычным) – демонстрация необходимой для запоминания и использования туристической/ спортивно-туристической терминологии, которая подается как раздаточный материал в следующем виде.

Карточка-пример 1: Таблица (См.: [16, 130]):

Plan – reduction of the site image on a sheet of paper made without taking into account roughness of the terrestrial surface on small plots of territory.	Plan (m) – die Verkleinerung der Geländedarstellung auf einem Blatt Papier, die ohne Berücksichtigung der Erdoberflächenungleichmäßigkeit auf die kleinen Territoriumsgebiete zusammenbildet.
---	---

Учитываться должен и тот факт, что преподаватель по туризму знаком с обоими языками, грамматическими нормами, в первую очередь, ибо туризм – путь к овладению несколькими языками одновременно, и такого рода терминологическая карточка уже в себя включает словарную статью с правильно отобранной лексической наполненностью. По сути, прочтение, смысловое внутреннее интерпретационное обоснование туристической терминологии внутри /inside/ и есть основная ступень для активизации иностранного языка, как адаптивно-интегративной единицы на ведомой дисциплине «Туризм».

Словарно-терминологическая статья (впоследствии можно подавать и тематические тексты на английском и немецком языках) предлагает и образность, и визуализацию контекста, которая на дисциплине «Туризм» более открыто будет осознаваться, восприниматься и не будет ментально отягощать обучаемых, ибо подаваться будет и разнообразная краеведческая информация, которая способна вызвать у обучаемых обоюдный повышенный интерес, как к дисциплине «Иностранный язык», так и к дисциплине «Туризм»; в данном случае, потенциально, возникает явление «педагогической рефлексии», когда знания одного предмета дополняют знание другого; возникает и внутренняя педагогическая поддержка двух предметов одновременно. По словам И. В. Пантхиной, исследователя в области туризма, получается, что «рефлексивное обучение способствует формированию культуры личности, она направлена на повышение эффективности познавательной деятельности, ее контроля и самоконтроля, иными словами – самосознательной регуляцией человеком собственных действий, что в свое время приводит к саморазвитию – активному, последовательному, качественному изменению личности» [10, 86]. В такого рода некоем «дуальном», адаптивно-интегративном подходе происходит интенсификация формирования психологических установок в организованном специально адаптивно-интегративном занятии, на котором формируются профессиональные туристско-психологические установки (с отсылкой к обучению иностранным языкам), установки на общение, отношение к диалогу и т. д.

Итак, наше исследование показало, что в данном случае происходит явление оптимизаций, главным образом, общения внутри адаптивно-интегративного занятия, что предусматривает плотное воздействие на уровень потребности в когнитивном диалоге и инициативности для расширения круга общения, и проявляется как система вербальных и невербальных средств как интегративная адаптация с суггестивной направленностью.

Исследователь-методист Е. В. Макарова справедливо отмечает, что «в первую очередь вопросы оптимизаций обучения иностранному языку связываются с постоянной сменой парадигм в стремлении найти некий идеальный подход к преподаванию иностранных языков» [9, 84]. Нам думается, что наш подход, как раз и есть тот самый случай, когда обоюдная межпредметная подача материала (иностранное языковое + туризм и туризм + иностранное языковое) выполняют когнитивную и даже аффективную функцию, что может подразумеваться как некая «педагогическая экспрессия», и, в первую очередь, интенсификация продуктивных адаптивно-интегративных приемов нового типа.

Теория и практика дисциплины «Туризм» в сочленении с интенсивной подачей дисциплины «Иностранный язык» суть ситуативность выбора нужных знаний для обучаемого и использование их. Главный плюс адаптивно-интегративного обучения данного типа – стимул для попыток говорения на иностранном языке на узкопрофессиональную тематику (туризм, спортивный туризм). Исследователь Е. А. Путилина, Е. А. Ускова констатируют важную мысль о том, что «обучаемые должны стремиться самостоятельно создавать продукт речевой деятельности, пропуская глубоко и осмысливая прочитанное, услышанную информацию, выделяя главную мысль, выбирая нужные для оформления собственные мысли, слова и выражения, используя средства логической связи, чтобы критически анализировать, сравнивать разные точки зрения, формировать и аргументировать свою позицию» [11, 15].

Как раз чтение словарных статей, в последствии текстов по узкому направлению – туризм и есть опорный пункт адаптивной интегративности предмета к предмету, когда существенно может улучшиться уровень мышления обучаемых, произойдет усиление мотивации именно творческого решения поставленных задач,

что увеличит потенциал способностей будущего специалиста в области туризма, реализуемых за рубежом, произойдет формирование натренированной ассоциативно-образной памяти, оттачивание навыков интенсивно-интеллектуальной умственной работы, равно как и адаптивно-интегративная приспособленность к процессу подачи материала обеих дисциплин (иностраный язык + туризм) одновременно.

Выводы. Своеобразная адаптивно-интегративная модель обучения на междисциплинарном уровне, или по принципу – дисциплина в дисциплине – показала, что такая неординарная, и в то же время, актуальная для современности, если учесть мегаинформативность во всем, организация учебного процесса способна привести к осмысленному и углубленному творческому усвоению учебного материала дисциплиной «Иностраный язык» в дисциплине «Туризм», оптимизации и интенсификации обучения, как и узкопрофессиональной, профессионально-ориентированной подготовки соискателей высшего образования вузов спортивного профиля, социализированной адаптации на психолого-когнитивном уровне внутри обучаемого социума для достижения конкретных целей получения межличностной, профессиональной, дидактической, психологической компетенции. Наше, большей частью, теоретическое исследование, в целом, подтверждает, с точки зрения интегративной адаптации, эффективность созданного интегративного введения дисциплины «Иностраный язык» в дисциплину «Туризм», как неотъемлемой психолого-педагогической составляющей для повышения уровня иноязычной компетентности для коммуникации за рубежом по основной дисциплине «Туризм». Предполагается, что соискатели высшего образования вузов спортивного профиля значительно смогут улучшить свою языковую подготовку, улучшить ассоциативную память, приобрести навыки чтения, перевода, говорения, грамматического анализа словарно-терминологических статей, развить свои коммуникативные умения не фрагментарно, а системно, на адаптивно-интегративном и инновационном уровне. Перспектива изучения данной проблемы ждет своих дальнейших исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баликоева М. И., Рубаева В. П. Интеграция учебно-речевых ситуаций в процессе обучения иностранному языку в неязыковом вузе / М. И. Баликоева, В. П. Рубаева // Интернет-журнал «Мир науки» ISSN № 2309-4265 [http:// mir-nauki.com/](http://mir-nauki.com/) Выпуск 4-2015 октябрь-декабрь [http:// mir-nauki.com/ issue-4-2015.html](http://mir-nauki.com/issue-4-2015.html); URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/04PDMN415.pdf>
2. Биржаков М. Б. Введение в ТУРИЗМ. / М. Б. Биржаков. – СПб.: Издательский Торговый Дом «Герда», 2000. – 192 с.
3. Борозенец Г. К. Концептуальные подходы к построению модели формирования иноязычной коммуникативной компетентности будущих специалистов / Г. К. Борозенец // Вестник ВГУ, Серия «Лингвистика и межкультурная коммуникация». – М., № 1, 2016. – С. 93-105.
4. Губарева Е. Г., Хаустова В. Н., Мальцева Н. Н. Организация интегративного подхода в обучении младших школьников / Е. Г. Губарева, В. Н. Хаустова, Н. Н. Мальцева // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2017), Самара: ООО «Издательство АСГРАД», 2017. – С.81-82.
5. Дакаленко О. В., Скрипченко И. Т. Значення англомовної та німецькомовної термінології у формуванні активу спортивного туризму в українській мові / О. В. Дакаленко, И. Т. Скрипченко // Актуальні проблеми вищої освіти. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 19 березня 2015 р. / за аг. ред. Е. В. Лузік, О. М. Акмалдінової. – К.: НАУ, 2015. – С.112-113.
6. Дакаленко О. В., Скрипченко И. Т. Використання навчального тестування у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту за тематикою «туризм» з дисципліни «іноземна мова» / О. В. Дакаленко, И. Т. Скрипченко // Молодь і ринок. – Дрогобицький державний пед. університет ім. І. Франка. – 2015. - № 3 (122). – С.89-94.
7. Коростелева Н. А., Мартынова Е. А. Актуальность внедрения технологии интегративного (инклюзивного) обучения в высшие учебные заведения Республики Казахстан [Текст] / Н. А. Коростелева, Е. А. Мартынова // Педагогическое мастерство: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012). – М.: Буки Веди, 2012. – С.207-210.
8. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб: «Питер», 2009. – с.434. (Серия: «Мастера психологии»).
9. Макарова Е. В. Пути оптимизации обучения иностранному языку в условиях перехода на двухступенчатую систему образования / Лингвистическая теория и образовательная практика: сб. научн. ст. / Белорус. гос. ун-т; отв. ред О. И. Уланович. – Минск: Изд. центр БГУ, 2013. – 166 с.
10. Пантюхина И. В. Формирование географической культуры ученика средствами технологии рефлексивного обучения / И. В. Пантюхина // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения (Научно-методический журнал № 1 (110)). – М., 2014. – С.84-90.
11. Путилина Е. А., Ускова Е. О. Проблемные ситуации как метод обучения говорению в процессе изучения иностранного языка / Е. А. Путилина, Е. О. Ускова // Современные технологии обучения иностранным языкам: Международная научно-практическая конференция (Россия, г. Ульяновск, 15 января

2018 года): сборник научных трудов / отв. ед. Н. С. Шарафутдинова. – Ульяновск: УлГТУ, 2018. – 350 с. (- С.15-18.)

12. Скрипченко И. Т. Использование электронных образовательных ресурсов в подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности в сфере детско-юношеского туризма / И. Т. Скрипченко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XI Международной научной конференции, 23-24 апреля 2015 года: в 2-х ч. – Белгород – Харьков – Москва, 2015. – Ч 2. – С.163-166.

13. Скрипченко И. Т. Особенности профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту для сферы детско-юношеского туризма с использованием информационных технологий / И. Т. Скрипченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип 3 К1 (56) 15. – С.333-336.

14. Скрипченко И. Т., Грюкова В. В., Яремка И. М. Использование деловых игр при обучении будущих специалистов по физической культуре и спорту по дисциплине «Педагогические методы исследований» / И. Т. Скрипченко, В. В. Грюкова, И. М. Яремка // Здоровье для всех: Материалы VI Международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 23-24 апреля 2015. – Пинск; ПолесГУ, 2015. – С.211-214.

15. Скрипченко И. Т. Обучающие тестовые задания в подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности в сфере детско-юношеского туризма / И. Т. Скрипченко // Probleme acmeologie in domeniul Culturii fizice: (Proiectul institutional): Materiale conferinței internaționale, 4. dec. 2015/ col. red.: Aftimiciu Olga [et.al]. – Chisinau: S. n., 2015 (Tipogr. “Valinex” SRL). – P-108-111.

16. Скрипченко И. Т., Введенська Т. Ю., Дакаленко О. В. Понятійно-термінологічний словник-довідник з туризму для майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту: Навчальне видання / І. Т. Скрипченко, Т. Ю. Введенська, О. В. Дакаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. – 236 с.

17. Хоменко А. В. Организация туристско-краеведческой деятельности детей в условиях развития современного образовательного учреждения / А. В. Хоменко // Вестник детско-юношеского туризма и краеведения (Научно-методический журнал). – М.: № 3 (108)б 2013. – С.66-78.

18. Döbert, Hans; Weishaupt, Horst (Hrsg.): Inklusive Bildung professionell gestalten – Situationsanalyse und Handlungsempfehlungen; Waxmann, 2013. – S.86.

19. Housner, L. D. Integrated Physical Education: A Guide for The Elementary Classroom Teacher: West Virginia University, 2009. – P. 32.

20. Maleki, H. A Theoretical Framework for Organization of Course Content with an Emphasis on the Syllabi of Social Studies. Doctorate Dissertation, Tarbiat Maalem University, Teheran, 1994. – 250 p.

21. Miraschieva S. The Integrated Access in the Preparation and Planning of the Teaching Process at the Primary Schools in Republica of Macedonia. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2010; Vol. 2. – 565 p.

22. Sadeghi, R., Doosti, M. Integrated of physical Education and Physics: Journal of Education Technology, 2009. – 289 p.

23. Skrypchenko I. T. Theoretical and methodological foundations of professional training of future specialists in physical education and sport for work in the sphere children’s – youthful tourism / I. T. Skrypchenko // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: Збірник наукових праць. Додаток до Гуманітарного Вісника ДНУВЗ Переяслав-Хмельницький, ФОП Домбровська Я. М., 2016. – С.322-329.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИИ КРОССФИТОМ

¹Оксана Солодка, ²Петр Мамотько, ³Денис Герак

¹к.физ.восп, ст. преподаватель кафедры бокса, борьбы и тяжелой атлетики Приднепровской государственной академии физической культуры и спорта. (Украина).

²преподаватель кафедры бокса, борьбы и тяжелой атлетики Приднепровской государственной академии физической культуры и спорта. (Украина).

³студент Приднепровской государственной академии физической культуры и спорта. (Украина)

Email: ^{1,2,3}kaf.boks@ukr.net

ABSTRACT

The purpose of the study is to study the characteristic errors of athletes involved in crossfit, when performing weight-lifting exercises.

Research methods: theoretical analysis and synthesis of literature and Internet resources, pedagogical observation, video filming, methods of mathematical statistics.

Organization of the study. Studies were conducted in the sports complex "BlaS" and "CrossFit Factory". The study involved 24 men involved in crossfit, age 23-48 years old, workout experience from 6 months to 2 years. The amount of training classes was 3-4 classes per week.

The following methods were analyzed: methods of conducting group and individual classes, planning training sessions, the technique of performing weight-lifting exercises, jerk and push (lifting onto the chest, pushing out from the chest) of the barbell.

In the structure of the jerk and in the ascent to the chest, the phases were distinguished: start, thrust, undermining, squatting, rising, fixing. In the push from the chest, the phases of movement have the following names: half-squat, pushing, leaving, rising, fixing.

We determined that 91.6% of crossfit practitioners performed the barbell tug exercise with critical deviations from the rational rod movement trajectory. 75% of those tested lack a phase of detonation, or after it has been completed, the body is not fully straightened. 83.3% of sportsmen made a mistake when performing a half-ride. An analysis of the execution of the push showed that 91.6% of crossfitters made mistakes in the starting position.

The technique of performing weight-lifting exercises, jerk and push of a bar in athletes crossfitters was investigated. Identified characteristic technical errors that can lead to injuries of the musculoskeletal system. General practical recommendations are given for the study and use of weightlifting exercises in group and individual crossfit training.

Keywords: crossfit, bar, jerk, push, injury, technical error.

АННОТАЦИЯ

В статье представлено исследование техники выполнения тяжелоатлетических упражнений, рывка и толчка штанги у спортсменов, занимающихся кроссфитом. Выявлены характерные технические ошибки, которые могут привести к травмам опорно-двигательного аппарата. Даны общие практические рекомендации для изучения и использования тяжелоатлетических упражнений в групповых и индивидуальных занятиях кроссфитом.

Ключевые слова: кроссфит, штанга, рывок, толчок, травма, техническая ошибка.

Постановка проблемы. В настоящее время актуальным является вопрос популяризации здорового образа жизни и поиска новых средств и методов тренировок, которые способствовали бы улучшению функционального состояния, повышению уровня двигательной подготовленности, и как следствие укреплению здоровья [2, 3, 12].

Одной из новых технологий в физической культуре является Кроссфит, как метод круговой тренировки [6].

Термин «Кроссфит», происходит из английских слов «Cross», что в переводе означает «пересекать, перекрестный» и «Fitness», что в переводе означает «приспособленность, способность к выносливости».

Этот вид физической активности пришёл к нам из США как разновидность фитнеса, и представляет собой систему общей физической подготовки, основанную на чередующихся базовых упражнениях из различных видов спорта (гиревой спорт, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика, гребля и т.д.). Основателем его является персональный тренер и в прошлом гимнаст Грег Глассман.

Методика тренировок в кроссфите гармонично влияет на все физические качества. Занятия включают в себя быстро сменяющие друг друга блоки упражнений различной направленности [9].

Однако, высокоинтенсивные тренировки где выполняются сложно координационные упражнения и упражнения с отягощениями, в условиях как групповых так и индивидуальных занятий, на фоне недостаточной физической и технической подготовленности занимающихся, могут привести к срыву и травмам.

Поэтому, считаем актуальным изучение и совершенствование методики проведения занятий по освоению техники выполнения упражнений при занятиях кроссфитом.

Анализ последних исследований и публикаций. Вопросы развития физических качеств средствами кроссфита привлекли внимание значительного числа ученых как нашей страны, так и за рубежом [1, 4, 9, 10].

Исследования ряда авторов показало, что особенностью кроссфита является то, что заниматься ним могут люди разного возраста и пола, поскольку данный вид двигательной деятельности легко масштабируется под возможности каждого [3, 5, 10].

По мнению специалистов, применение кроссфита на занятиях по физической культуре в общеобразовательной школе способствует комплексному развитию физических и психических качеств [3, 10]. В работах некоторых ученых экспериментально доказана эффективность учебно-воспитательного процесса студентов высших учебных заведений на занятиях по физическому воспитанию с применением элементов кроссфита [1, 4, 6].

Так же, есть исследования, где предложены возможные пути усовершенствования и оптимизации специальной физической подготовки военных сил Украины применяя кроссфит [5, 8].

Однако работ о проблемах технической подготовленности людей занимающихся этим видом двигательной деятельности в доступной нам литературе не выявлено.

Целью данного исследования является изучить характерные ошибки у спортсменов, занимающихся кроссфитом, при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников и данных сети «Internet», педагогическое наблюдение, видеосъемка, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследования проводились в спорткомплексе «BlaS» и «CrossFit Factory». Приняли участие 24 мужчины, возраст 23-48 лет, занимающихся кроссфитом, стаж занятий от 6 месяцев до 2 лет. Объем тренировочных занятий составляли 3-4 занятия в неделю.

Были проанализированы: методика проведения групповых и индивидуальных занятий, планирование тренировочных занятий, техника выполнения тяжелоатлетических упражнений рывок и толчок (подъем на грудь, выталкивание с груди) штанги.

В структуре рывка и в подъеме на грудь были выделены фазы: старт, тяга, подрыв, подсед, вставание, фиксация. В толчке от груди фазы движения имеют такие названия: полуподсед, выталкивание, уход, вставание, фиксация [7, 11].

Изложение основного материала. При изучении силового блока учебно-тренировочных занятий, нами были выделены тяжелоатлетические упражнения, как самые травмоопасные и сложные в освоении техники выполнения.

Для анализа техники выполнения рывка и толчка штанги использовалась покадровая съемка спортсменов. Она обрабатывалась в программе «Iron Patch», отображающая вертикальную траекторию движения снаряда, которая является наиболее информативным параметром, характеризующим пространственное перемещение штанги [7].

Нами было определено, что 91,6% занимающихся кроссфитом выполняли упражнение рывок штанги с критическими отклонениями от рациональной траектории передвижения снаряда, что создавало неустойчивое положение спортсменов, вынуждая их смещаться вперед – назад, создавая тем самым риск получения травм.

Установлено, у 75% исследуемых отсутствует фаза подрыва или после её выполнения происходит не полное выпрямление туловища, а это приводило к тому, что скорость движения штанги была не достаточной для подъема на необходимую высоту и фиксацию.

При выполнении полуприседа 83,3% спортсменов допускали ошибку, смещая опору на пятки, тем самым создавая неустойчивое положение и вероятность травмы плечевого пояса и спины.

Фаза «подсед», в тяжелоатлетических упражнениях в кроссфите, выполняется не в полный сед, а в полуприсед, что снижает вероятность получения некоторых травм спины, плечевого пояса и коленных суставов, так же это дает возможность сделать большее количества повторений упражнения в период ограничения во времени.

Анализ выполнения толчка показал, что 91,6 % кроссфитеров допускали ошибки в стартовом положении: не правильная постановка ног и углы, не зафиксирована спина, несоответствие ширины хвата.

В фазах «тяга» и «подрыв» у 75% случаев наблюдалось отклонение штанги вперед или «наброс» штанги на грудь, что является травмоопасным для локтевых суставов и запястий. В основном эти ошибки допускались из-за не скоординированной работы рук, ног и спины.

При выполнении фазы «подсед» спортсмены широко разбрасывали стопы, что приводит к нагрузке на коленные суставы и значительно затрудняло подъем из седа.

В момент выполнения фазы «вставание» 83,3% спортсменов расслабляли мышцы спины, а это влечет за собой смещение веса штанги на поясничный отдел.

В кроссфите выполняют толчок штанги с груди способом «разножка», так как это дает возможность сделать большее количества повторений упражнения в период ограничения во времени, что для кроссфит-атлета является важным фактором.

При выполнении толчка с груди основной, для всех, проблемой стало несоординированная работа ног и спины, отсутствие или недостаток подвижности в плечевом поясе.

При выполнении рывка и толчка штанги на количество повторений с контролем времени, наблюдалась нестабильная техника выполнения, это приводит к снижению эффективности выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений. Соответственно возрастает количество грубых ошибок в техники выполнения двигательных действий, которые повышают риск травм опорно-двигательного аппарата.

При групповых занятиях от 5 до 20 человек имеющих различную физическую подготовленность, педагогический контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений, которые выполняются с высокой интенсивностью, не достаточно эффективен и не позволяет своевременно корректировать кинематические характеристики.

Выводы. Таким образом, полученные в ходе исследования результаты показали, что как групповые, так и индивидуальные занятия кроссфитом с использованием в силовых блоках рывка и толчка штанги, без должного освоения специальных вспомогательных упражнений, формирующих основу техники, могут привести к характерным травмам опорно-двигательного аппарата.

Практические рекомендации. 1. Тяжелоатлетические упражнения – рывок и толчок штанги являются сложно координационными силовыми упражнениями, поэтому включение данных упражнений в систему учебно-тренировочных занятий кроссфитом для начинающих спортсменов, может быть рекомендовано только раздельными элементами, позволяющими сформировать основы техники выполнения упражнений.

2.Позатпное освоение элементов тяжелоатлетических упражнений позволит освоить структуру двигательного действия, найти индивидуальные пути совершенствования техники без развития патологических и травматических изменений организма спортсменов.

3.Выполнение сложно-координационных силовых упражнений на фоне утомления существенно увеличивают риск травм опорно-двигательного аппарата, поэтому контроль показателей кардио-респираторной системой позволит избежать характерных травматических повреждений.

4.Индивидуальный педагогический контроль освоения техники выполнения тяжелоатлетических упражнений в системе учебно-тренировочных занятий кроссфитом, обеспечит не только снижение риска травм опорно-двигательного аппарата, но и повысит эффективность развития скоростно-силовых качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базилевич Н.О. Тонконог О.С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. // *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди» Спецвипуск.* – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 136-142.
2. Базилевич Н.О. Тонконог О.С. Вплив занять кроссфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом // *Молодий вчений.* – № 2 (42). – 2017. – С.113-117.
3. Єліссєєва Д.С., Іванченко В.М. Кросфіт як напрямок вдосконалення процесу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку. // *Спортивна наука: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції.* – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – С. 43-48.
4. Зиннатнуров А.З., Панов И.И. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе. // *Известия Тульского государственного ун-та.* Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 1. – С. 14-19.
5. Маляренко А. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників із переважним використанням засобів функціонального багатоборства. // *Спортивна наука України.* –2018. – №1 (83). – С. 9-14.
6. Мурашева М. В. Круговая тренировка (кроссфит) как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза. // *Педагогический опыт : теория, методика, практика : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф.* – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 1 (6). – С. 357–358.
7. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетичі: підруч.для студ.закл.вищ.освіти з фіз.вих. і спорту. – К.: НУФВСУ, Олімпійська література, 2018. – 332 с.
8. Приступа Є.Н., Романчук С.В. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. // *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини.* – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 223–230.

9. Райков В.К., Фатева О.А. Кроссфит в физической подготовке спортсмена : инновации и риски. // *Детский тренер*. –2015. –№ 2. – С. 55-62.
10. Слюсаренко В.В. Використання елементів тренувань з програми кросфіту на уроках фізкультури в загальноосвітній школі. Методичний посібник. –Вінниця, 2017. – 49 с.
11. Солодка О.В. Сучасні підходи до вдосконалення технічної підготовки у важкій атлетиці. // *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт*. – ЗНУ, 2016. –№ 1. – С. 136-140.
12. Скрипченко И.Т., Омельченко Е.С. Использование эргометра "Concept-2" в спортивной тренировке и оздоровительных занятиях. – Днепр: ПФ Стандарт-Сервис, 2017. – 132 с.

ДИНАМІКА ВИСТУПУ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З СПОРТИВНОГО САМБО НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ ЗА 2014-2018 РР.

¹Микола Яременко, ²Ольга Кусовська, ³Микола Махінко

¹студент Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, (Україна)

²ст. викладач кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, (Україна)

³доцент кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, (Україна)

Email: ^{1,3} kaf.boks@ukr.net, ² leka_1981@ukr.net

АНОТАЦІЯ

В статті представлено результати виступів збірної команди України зі спортивного самбо на змаганнях різного рівня. Визначено, що період з 2014 по 2018 роки спортивне самбо, як вид спорту, набирає популярності. Кількість медалей збірної команди України на міжнародних змаганнях не зменшується, незважаючи збільшення спортивної конкуренції та оновлення кількісного складу збірної команди. Головним завданням в світовому масштабі є включення самбо в програму Олімпійських ігор.

Ключові слова: спортивне самбо, динаміка, спортивний результат, національна збірна

Постановка проблеми. Спортивне самбо нині розвивається дуже стрімко, як в Україні, так і за кордоном. Самбо придбало велике визнання не лише серед чоловіків, жінок, але й серед дітей, про що свідчить постійно зростаюче число спортсменів, що беруть участь в змаганнях різного рівня. Це викликано видовищністю виду спорту.

На цей час основне завдання Міжнародної федерації самбо у світовому масштабі - включення самбо в програму Олімпійських ігор. Співробітники ФІАС ведуть важку і клопітку роботу по визнанню самбо олімпійським видом спорту [3; 4].

Збірна команда України успішно приймає участь в змаганнях різного рівня на міжнародній арені, тому стрімкий розвиток спортивного самбо змушує постійно аналізувати динаміку виступів спортсменів та вдосконалювати методики їх підготовки [2].

В зв'язку з цим **метою** нашого дослідження було здійснення аналізу динаміки виступу збірної команди України зі спортивного самбо на міжнародній арені в період з 2014 по 2018 р.р.

У своїй роботі ми використали наступні **методи досліджень** – аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, internet-джерел та досвіду передової практики.

Результати дослідження. Засновником спортивного самбо вважається Василь Сергійович Ощепков, який закінчив школу дзюдо в токійському інституті «Кодокан». Отримані ним знання зазнали численних трансформацій і доопрацювань. Так виник новий вид одноборств – спортивне самбо [1; 3].

В Україні самбо культивується з 1934 року. Роман Школьніков (учень Ощепкова) в Харківському інституті фізичної культури став викладати спортивне самбо на кафедрі захисту і нападу [4].

В останній час бажаючих приймати участь у змаганнях зі спортивного самбо стає більше. В ході дослідження було проаналізовано участь спортсменів збірної команди України на Чемпіонатах світу та Європи зі спортивного самбо за останні п'ять років (2014-2018 рр.).

В таблиці 1 представлено аналіз представників та результатів виступів спортсменів на Чемпіонатах Європи зі спортивного самбо за останні п'ять років (2014-2018 рр.) [1; 3].

Таблиця 1

Чемпіонати Європи з спортивного самбо серед чоловіків та жінок в період з 2014-2018 р.р.

№	Бухарест (Румунія) 15.05.2014 - 19.05.2014	Загреб (Хорватія) 14.05.2015 - 18.05.2015	Казань (Росія) 12.05.2016 - 16.05.2016	Мінськ (Білорусь) 18.05.2017 - 22.05.2017	Афіни (Греція) 17.05.2018 - 21.05.2018
1.	Росія	Росія	Росія	Росія	Росія
2.	Болгарія	Білорусія	Україна	Білорусь	Україна
3.	Білорусія	Україна	Білорусь	Україна	Грузія
4.	Грузія	Болгарія	Грузія	Грузія	Білорусь
5.	Азербайджан	Грузія	Болгарія	Вірменія	Болгарія

6.	Вірменія	Вірменія	Вірменія	Болгарія	Франція
7.	Україна	7-8 Молдова	Франція	Азербайджан	Молдова
8.	Израїль	7-8 Румунія	Хорватія	8-9 Литва	Вірменія
9.	Молдова	Литва	Литва	8-9 Франція	Румунія
10.	Франція	Хорватія	Азербайджан	Молдова	Азербайджан
11.	Німеччина	Угорщина	Румунія	11-1. Сербія	Сербія
12.	Литва	Франція	Сербія	11-12 Хорватія	Іспанія
13.	Румунія	13-14 Азербайджан	Молдова	Німеччина	Словакія
14.	Латвія	13-14 Сербія	Естонія	14-15 Іспанія	Литва
15.	Сербія	15-16 Італія		14-15 Румунія	Нідерланди
16.		15-16. Латвія		Іспанія	Греція

Данні, які приведені в таблиці показують, що за останні п'ять років беззаперечним лідером у спортивному самбо є збірна команда Росії. Збірна команда України в останні чотири роки (2015-2018 рр.) стабільно тримається в трійці лідерів.

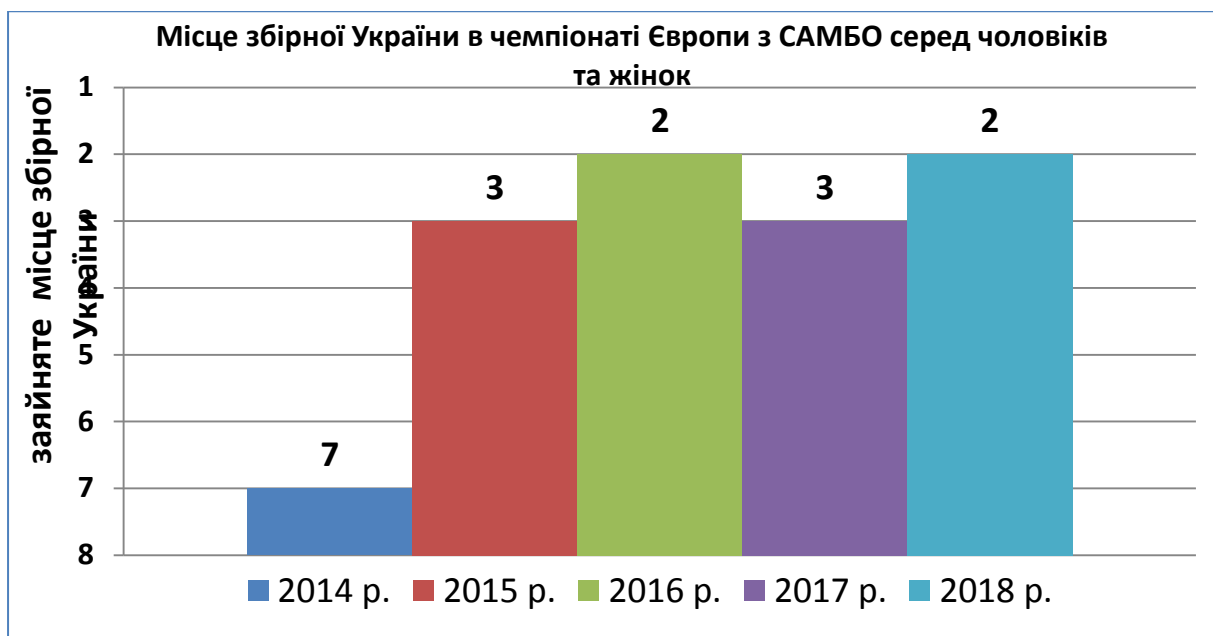


Рис. 1. Динаміка виступу збірної команди України на Чемпіонатах Європи з спортивного самбо (2014-2018 рр.)

На рисунку 1 чітко видно зміцнення позицій нашої країни в європейській першості. В період з 2014-2018 рр. у складі нашої збірної медалі різного ґатунку приносили такі спортсмени: Анастасія Новікова, Анастасія Шевченко, Наталія Смаль, Марія Буйок, Артур Саркісян, Ярослав Ритко та інш.

У таблиці 2 представлений статистичний аналіз Чемпіонатів світу зі спортивного самбо за останні п'ять років (2014 - 2018 рр.) [3; 4].

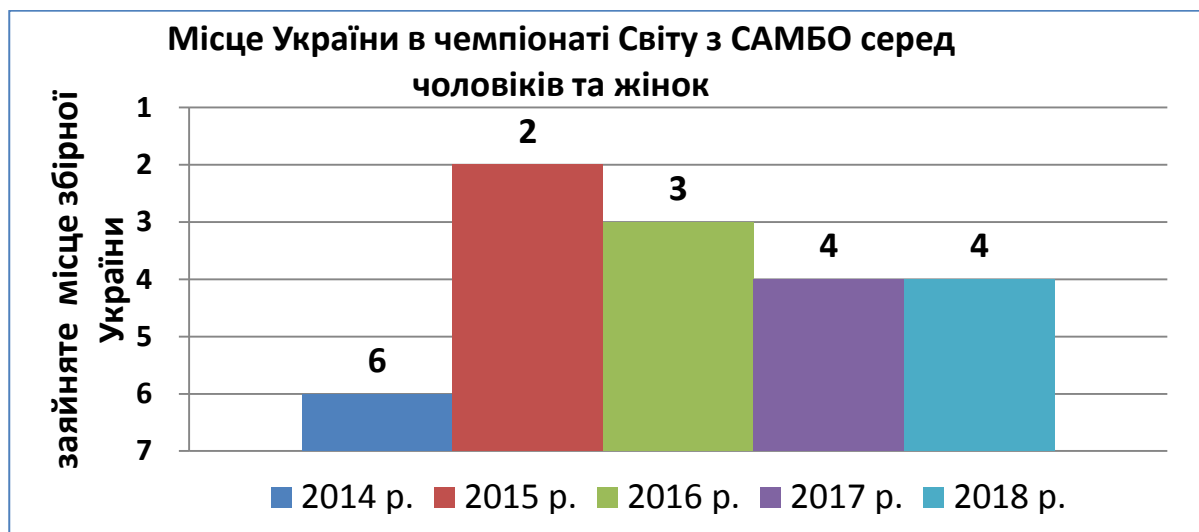
На Чемпіонатах світу, простежується п'ятірка лідерів, з деякими винятками. Як і на Чемпіонатах Європи вищу сходинку в спортивному самбо Чемпіонатів світу у період з 2014-2018 рр. посідає збірна команда Росії. Виступ збірної команди України, згідно таблиці 2, трохи гірший порівняно з європейською першістю. Збірна команда України у порівнянні з 2014 р. (VI місце), в період з 2015-2016 рр. піднімалася на II та III місця відповідно, а у 2017-2018 рр – поступилася на одну сходинку, та займає IV місце в світовому рейтингу.

Таблиця 2

**Чемпіонати світу з спортивного самбо серед чоловіків та жінок
 в період з 2014-2018 р.р.**

№	Наріта (Японія) 20.11.2014 - 24.11.2014	Касабланка (Марокко) 12.11.2015 - 16.11.2015	Софія (Болгарія) 10.11.2016 - 14.11.2016	Сочі (Росія) 09.11.2017 - 13.11.2017	Бухарест (Румунія) 08.11.2018 - 12.11.2018
1.	Росія	Росія	Росія	Росія	Росія
2.	Монголія	Україна	Білорусь	Білорусь	Грузія
3.	Казахстан	Казахстан	Україна	Вірменія	Білорусь
4.	Грузія	Білорусь	Грузія	Україна	Україна
5.	Японія	Грузія	Болгарія	5-6 Киргизстан	Казахстан
6.	Україна	Болгарія	Монголія	5-6. Таджикистан	Франція
7.	Болгарія	Узбекистан	Казахстан	Корея	Таджикистан
8.	Азербайджан	Венесуела	8-9. Вірменія	Казахстан	Вірменія
9.	9-10. Вірменія	Молдова	8-9. Туркменістан	Туркменістан	Болгарія
10.	9-10. Ізраїль	Азербайджан	10. Узбекистан	Грузія	Узбекистан
11.	Білорусія	Таджикистан	11-12. Азербайджан	11-12. Болгарія	Киргизстан
12.	12-13. Таджикистан	Киргизстан	11-12. Фінляндія	11-12. Узбекистан	Греція
13.	12-13. Туркменістан	Франція	Таджикистан	Франція	Румунія
14.	Франція	Вірменія	14-17. Киргизстан	14-16. Куба	Азербайджан
15.	Узбекистан	Румунія	14-17. Молдова	14-16. Монголія	Хорватія
16.	Киргизстан	Корея	14-17. Сербія	14-16. Румунія	Монголія
17.	17-18. Румунія	Туркменістан	14-17. Франція	17-19. Греція	Туркменістан
18.	17-18. Туніс	Камерун	18-20. Камерун	17-19. Італія	Молдова
19.	19-22. Латвія	Литва	18-20. Латвія	17-19. Литва	Сербія
20.	19-22. Фінляндія	Монголія	18-20. США	20-21. Камерун	Корея
21.	19-22. Молдова	Фінляндія		20-21. Сербія	Філіппіни
22.	19-22. США	Німеччина		22-27. Азербайджан	Ізраїль

На рисунку 2 ми бачимо що 2014р був не легкий для наших спортсменів. Це пов'язано з нестабільною політичною ситуацією в країні. Далі ми спостерігаємо доволі стабільні виступи наших спортсменів хоча і з деяким спадом пов'язаним з частковим оновленням збірної команди.



.Рис. 2. Динаміка виступу збірної команди України на Чемпіонатах світу з спортивного самбо (2014-2018 рр.)

На рисунку 3 ми бачимо порівняльну характеристику виступів збірної команди України з спортивного самбо на Чемпіонатах світу та Європи за останні п'ять років (2014-2018 рр.). Виступи збірної команди на Чемпіонатах

Європи декілька краще, ніж на Чемпіонатах світу. Це пов'язано, на нашу думку, як зазначалося вище – з оновленням складу збірної команди.

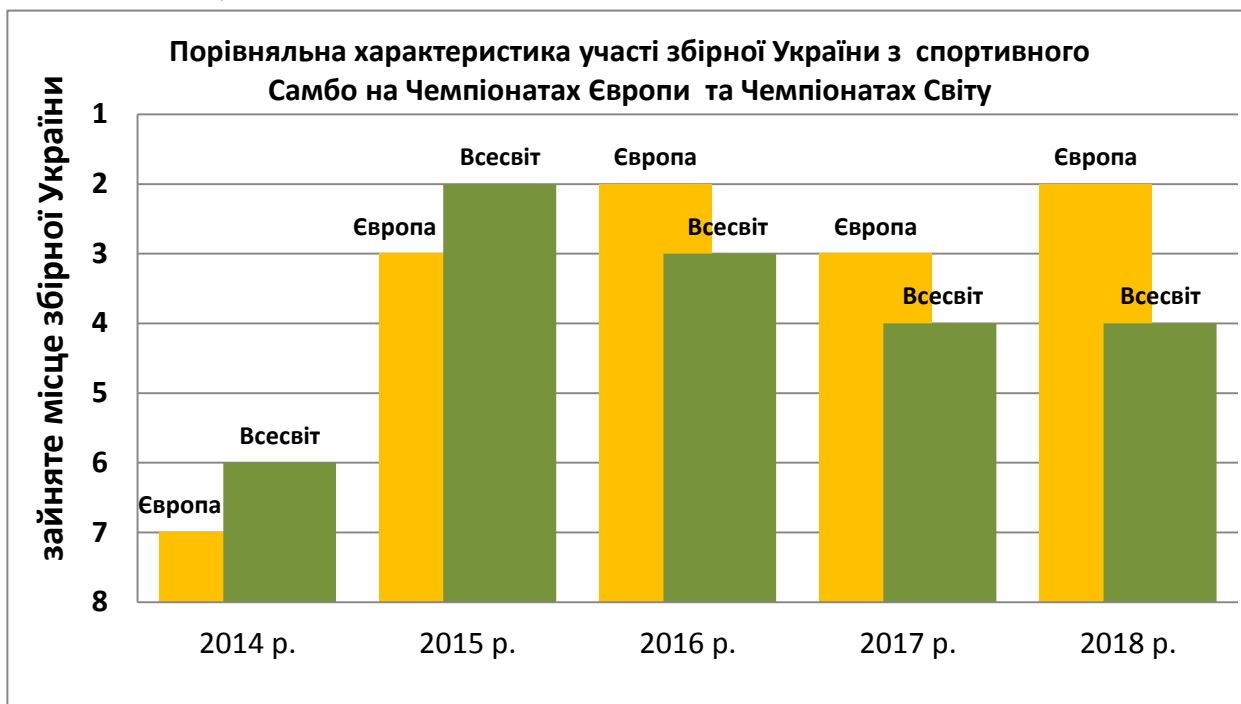


Рис. 3. Порівняльна характеристика участі збірної команди України з спортивного самбо на Чемпіонатах Європи та світу (2014-2018 рр.)

Слід звернути також увагу на те, що в ході засідання МОК Міжнародна федерація самбо отримала тимчасове визнання на три роки у відповідності з пунктом 25 Олімпійської хартії [3].

Висновки. В період з 2014 по 2018 роки, згідно дослідження, спортивне самбо, як вид спорту, набирає ще більших обертів. Кількість медалей збірної команди України не зменшується, незважаючи на приріст конкуренції інших країн світу (Азербайджану, Вірменії, Грузії, Франції, Білорусії та інш.) та оновлення кількісного складу збірної команди. Для якісного розвитку міжнародного спортивного самбо, слід звернути увагу на молодь.

В даний час спортивне самбо володіє міцним фундаментом для активного розвитку. Чисельність любителів і професійних спортсменів зростає з кожним роком. Головне завдання в світовому масштабі - включення самбо в програму Олімпійських ігор.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Европейская федерация самбо URL.: <http://www.eurosambo.com/sambo/>
2. Конаков А.В., Ушаков А.Ф. Динамика выступления сборной команды России по боевому самбо на международной арене за 2014-2017 гг. // XVII научно-практическая конференция, посвященная памяти ЗМС, ЗТ СССР, профессора Е.М. Чумакова. – 2018. – С. 62–65.
3. Международная федерация самбо. FIAS. URL.: <https://www.sambo-fias.org/ru/>
4. Федерация самбо Украины. URL.: <http://sambo.net.ua/>

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

¹Максим Титаренко, ²Тетяна Кропивницька

¹студент Національного університету фізичного виховання і спорту України

²к. фіз. вих., доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Email: ^{1,2}tatyana_kropivnitskaya@ukr.net

Анотація

Систематизовано основні нормативно-правові акти, що становлять підґрунтя для розвитку і функціонування неолімпійського спорту в Україні.

Ключові слова: неолімпійський спорт, нормативно-правовий акт.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Нормативно – правове забезпечення спорту є однією з головних ланок, що стимулює розвиток спорту, створює підґрунтя для врегулювання відносин та визначає права, обов'язки суб'єктів сфери тощо. Не виключенням є і неолімпійський спорт.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити, що низкою науковців досліджено проблеми та перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. Так, Байрамов Р. Х. [0], вивчав організаційні засади функціонування цього напрямку спорту в Україні. Імас Є.В., Борисова О.В., Когут І.О. [6] визначають правове поле функціонування неолімпійського спорту на міжнародному рівні. Долбишева Н.Г. [2] розглядала ієрархію управління неолімпійського спорту в Україні. Імас Є.В., Матвеев С.Ф., Борисова О.В., Когут І.О., Маринич В.Л., Гончаренко Є.В., Кропивницька Т.А. [7] розкривають деякі питання правового регулювання неолімпійського спорту в Україні, проте розглянуті не всі нормативно-правові акти, що сьогодні формують його правову базу, і не розкрито їхній вплив на розвиток неолімпійського спорту. Тому є необхідність в більш поглибленому вивченні правового регулювання неолімпійського спорту, що суттєво впливає на його розвиток.

Дослідження виконано в межах наукової теми тематичного плану МОН України на 2019-2020 рр. «Сучасний неолімпійський спорт: європейський та вітчизняний контекст» (номер державної реєстрації 0119U100412).

Мета роботи – проаналізувати нормативно – правові документи, що регламентують розвиток неолімпійського спорту в Україні.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз нормативно-правового поля функціонування неолімпійського спорту засвідчив, що всі документи можна розподілити: 1) за юридичною чинністю – на законодавчі (закони) та підзаконні акти (накази, положення тощо); 2) умовно за сферою впливу – на загальні (стосуються всієї сфери) та спеціальні (мають відношення лише або переважно до неолімпійського спорту) (табл. 1).

Таблиця 1

Нормативно-правові документи, що регламентують функціонування неолімпійського спорту в Україні

Нормативно – правовий акт				Вплив на розвиток неолімпійського спорту
Тип	Назва	Вид		
		за юридич. чинністю	за сферою впливу	
1	2	3	4	5
Закони	Про фізичну культуру і спорт	законодавчий	загальний	Впроваджує терміни «неолімпійський спорт», «неолімпійські види спорту»; визначає загальні правові, організаційні, соціальні, економічні засади діяльності у сфері фізичної культури і спорту, у тому числі неолімпійського спорту

	Про громадські об'єднання	законодавчий	загальний	Визначає правові та організаційні засади реалізації права на свободу об'єднання, порядок утворення, реєстрації, діяльності та припинення діяльності громадських об'єднань (наприклад, спортивних федерацій та ін. організацій)
	Про антидопінговий контроль у спорті	законодавчий	загальний	Визначає правові та організаційні засади здійснення антидопінгового контролю в Україні, участі відповідних закладів, установ та організацій у профілактиці, запобіганні застосуванню та поширенню допінгу у спорті
Укази Президента України	Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні	підзаконний	загальний	Висуває головні завдання центральним та місцевим органам виконавчої влади щодо подальшого розвитку сфери фізичної культури і спорту
	Про відзначення державними нагородами України членів національної збірної команди України на X Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту	підзаконний	спеціальний	Присуджує державні нагороди (ордени, медалі, почесні звання) спортсменам та їх тренерам, тим самим мотивуючи до наступних перемог
Постанови Кабінету Міністрів	Про заохочення спортсменів і тренерів з олімпійських та неолімпійських видів спорту	підзаконний	спеціальний	Має на меті відзначення спортсменів, досягнення яких сприяють утвердженню міжнародного авторитету України, заохочення до успішних виступів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи та міжнародних спортивних змаганнях, підвищення їх соціального захисту
Розпорядження Кабінету Міністрів	Про затвердження плану заходів з розвитку неолімпійських видів спорту на 2018-2022 роки	підзаконний	спеціальний	Спрямоване на розвиток неолімпійського спорту, створення умов для ефективної підготовки спортсменів до офіційних міжнародних змагань, підвищення популярності неолімпійських видів спорту; поліпшення науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення підготовки спортсменів з неолімпійських видів спорту
Програми	Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 р.	підзаконний	загальний	Спрямована на створення умов для розвитку фізичної культури і спорту; визначає завдання, головних виконавців, джерела та обсяги фінансування; очікувані результати від реалізації тощо

Стандарти	Державний соціальний стандарт у сфері фізичної культури і спорту	підзаконний	загальний	Встановлює вимоги до показників необхідного забезпечення потреб населення в умовах для занять фізичною культурою і спортом та отриманні фізкультурно-спортивних послуг, у т.ч. з неолімпійських видів спорту
Положення	Про рейтинг з неолімпійських видів спорту в Україні	підзаконний	спеціальний	Визначає умови та порядок встановлення рейтингу для неолімпійських видів спорту в Україні
	Про підвищення кваліфікації тренерів та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту	підзаконний	загальний	Визначає порядок підвищення кваліфікації тренерів та інших фахівців сфери фізичної культури і спорту, які працюють у закладах фізичної культури і спорту
	Про дитячо-юнацьку спортивну школу	підзаконний	загальний	Регламентує діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл, в тому числі і з відділеннями неолімпійських видів спорту
Порядки	Проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів)	підзаконний	загальний	Визначає механізм проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів) закладів фізичної культури і спорту для визначення їх професійної підготовленості, присвоєння відповідної кваліфікаційної категорії на основі результативних показників спортсменів, підготовку яких вони здійснювали
	Визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення	підзаконний	загальний	визначає процедуру визнання видів спорту в Україні, включення їх до <u>Реєстру визнаних видів спорту в Україні</u> та порядок його ведення
	Наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневого режиму навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл	підзаконний	загальний	Порядок включає в себе норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи і наповнюваності груп відділень з видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, у т.ч. з неолімпійських видів (додаток 2)

В законі України «Про фізичну культуру і спорт» в редакції 2009 року вперше впроваджено терміни «неолімпійський спорт», «неолімпійські види спорту» та їх дефініції (стаття 1). Також статтю 25 визначено домінуючу роль спортивного комітету України у забезпеченні розвитку в нашій державі неолімпійського спорту та завдання цієї структури. Більшість інших статей також розповсюджуються на діяльність у неолімпійському спорті, наприклад, щодо формування національних збірних команд з неолімпійських видів спорту (стаття 37),

фінансування, підтримку та інші заохочення чемпіонів та призерів Всесвітніх ігор (стаття 43). Крім того, стаття 2-12, 15, 18-22, як і більшість статей розділів II і VII поширюються на всю сферу фізичної культури і спорту, у тому числі і неолімпійський спорт [5].

Закон України Про громадські об'єднання (від 22.03.2012) регламентує принципи утворення і діяльності громадських об'єднань [4]. Так як більшість організацій в неолімпійському спорті є громадськими спілками та організаціями (Спортивний комітет України, спортивні федерації тощо), діяльність Закону поширюється на них.

Законом України «Про антидопінговий контроль у спорті» (від 07.02.2017) визначено домінуючу роль Національного антидопінгового центру, що є спеціалізованою державною установою; зазначаються основні обов'язки центру (стаття 3). Закон регламентує все, що пов'язано з допінгом в спорті, тому безпосередньо впливає на неолімпійський спорт та інші напрями спорту [3].

Окрім законів, розвиток неолімпійського спорту базується на підзаконних актах: указах та розпорядженнях Президента, розпорядженнях та постановах Кабінету Міністрів, наказах Мінмолодьспорту, які є самостійними документами або вводять в дію інші документи (програми, стандарти, положення, порядки).

Так, указ Президента України «Про відзначення державними нагородами України членів національної збірної команди України на X Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту» включає в себе прізвища спортсменів, тренерів, та нагороди, якими їх відзначають [16]. Подібний указ видавався і після IX Всесвітніх ігор.

Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115, спрямована на реалізацію ефективних шляхів розвитку фізичної культури і спорту, очікувані результати, обсяг фінансування по роках тощо [13]. Подібні програми приймалися і раніше (як правило на 5-тирічний термін).

Державний соціальний стандарт у сфері фізичної культури і спорту, затверджений Наказом Міністерства молоді та спорту України 28.03.2013 № 1, містить нормативи забезпечення населення закладами фізичної культури і спорту; перелік, зміст та обсяги фізкультурно-спортивних послуг; вимоги до надання фізкультурно-спортивних послуг [15].

Положення про рейтинг з неолімпійських видів спорту в Україні, затверджений Наказом Міністерства молоді та спорту України 07.11.2013 р. № 876, має на меті популяризацію кращих результатів роботи зі спорту вищих досягнень і підготовки спортивного резерву до збірних команд України з неолімпійських видів спорту, стимулювання до високих спортивних результатів тренерів-викладачів і спортсменів [10].

Положення про підвищення кваліфікації тренерів (тренерів-викладачів) та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту, затверджений Наказом Міністерства молоді та спорту України 13.09.2016 № 3520, визначає необхідність регулярного проходження курсів підвищення кваліфікації, місця їх проходження, джерела фінансування такого навчання, терміни, форми тощо [9].

Порядок проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів), затверджений Наказом Міністерства молоді та спорту України від 13.01.2014 р. № 45, визначає загальні вимоги до атестації тренерів, у тому числі і тих, хто працює у неолімпійському напрямі спорту (пункт III, підпункти 1-2, 8, 12) [12].

Порядок визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення в пункті I підпункті 5 зазначає переваги, що мають визнані в Україні види спорту. Пункт IV цього порядку включає в себе такі важливі аспекти як: підстави для визнання виду спорту (підпункт 6) та для скасування визнання виду спорту в Україні (підпункт 9). Також саме в цьому нормативно – правовому акті в пункті V підпункті 2 задокументовано розділи, з яких складається реєстр, а це олімпійські, неолімпійські та національні види спорту [11].

У Положенні про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів 05.11.2008 р. № 993, в пункті 2 загальної частини наведено структуру та нормативно – правові документи, якими керується спортивна школа. Так як у ДЮСШ можуть відкриватися і відділення з неолімпійський видів спорту, цей документ доцільно розглядати також [8].

Окрім того, кожна організація неолімпійського напрямку спорту має свій статут, в якому окреслені її мета та завдання, структура управління, фінансування тощо. Також різні підзаконні акти приймаються обласними та місцевими органами влади та поширюються на відповідних територіях. Є низка нормативно-правових актів, що втратили чинність, проте в свій час могли відігравати певну роль у розвитку неолімпійського спорту (наприклад, Концепція Загальнодержавної цільової програми розвитку шахів «Інтелект нації» на 2013-2020 рр.). Є проекти документів, які знаходяться на обговоренні чи затвердженні (Стратегія розвитку неолімпійських видів спорту).

Висновки. Аналіз нормативно – правової бази неолімпійського спорту виявив, що більшість документів, які впливають на розвиток неолімпійського спорту, є загальними, тобто розвивають сферу фізичної культури і спорту загалом. Безпосередньо для розвитку неолімпійського спорту прийнято Положення «Про рейтинг з неолімпійських видів спорту в Україні», План заходів з розвитку неолімпійських видів спорту на 2018-2022 роки та укази Президента України про відзначення державними нагородами членів національної збірної команди України на Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту.

Також слід зазначити, що більшість актів є підзаконними. Найбільшу кількість становлять накази Мінмолодьспорту. Неможливо у межах однієї статті всі їх представити та надати характеристику. Окрім спортивної нормативно-правової бази на неолімпійський спорт впливають ще й інші галузі права (адміністративне, господарське, екологічне та ін.).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Байрамов Р. Х. Проблеми та перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://journals.uran.ua/ksapc_conference/article/viewFile/118093/112157
2. Долбишева Н. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні / Н. Долбишева // Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – Київ, 2012. – С. 393–400.
3. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті» // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1835-19> Дата звертання: 15.02.2019.
4. Закон України «Про громадські об'єднання» // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4572-17> Дата звертання: 15.02.2019.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Дата звертання: 15.02.2019.
6. Імас Є. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць – Київ, 2016. - №2. – С. 145-152.
7. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова, І. О. Когут, В. Л. Мартинич, Є. В. Гончаренко, Т. А. Кропивницька; НУФВСУ. – К., 2015. – 184 с.
8. Положення Кабінету Міністрів України «Про дитячо-юнацьку спортивну школу» // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF> Дата звертання: 15.02.2019.
9. Положення Мінмолодьспорт «Про підвищення кваліфікації тренерів (тренерів-викладачів) та інших фахівців у сфері фізичної культури і спорту» // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1321-16> Дата звертання: 15.02.2019.
10. Положення Мінмолодьспорт «Про рейтинг з неолімпійських видів спорту в Україні» // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1991-13> Дата звертання: 15.02.2019.
11. Порядок визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення: Наказ Мінмолодьспорту від 27.01.2014 № 149 // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0281-14> Дата звертання: 15.02.2019.
12. Порядок проведення атестації тренерів (тренерів-викладачів): Наказ Мінмолодьспорту від 13.01.2014 № 45 // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0180-14> Дата звертання: 15.02.2019.
13. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF> Дата звертання: 15.02.2019.
14. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів з розвитку неолімпійських видів спорту на 2018—2022 роки» // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npras/pro-zatverdzhennya-planu-zahodiv-z> Дата звертання: 15.02.2019.
15. Указ Мінмолодьспорт «Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту» // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13> Дата звертання: 15.02.2019.
16. Указ Президента України «Про відзначення державними нагородами України членів національної збірної команди України на ІХ Всесвітніх іграх з неолімпійських видів» // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/11964> Дата звертання: 15.02.2019.

СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ І ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ У ГРОМАДЯН, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

¹Марія Ползікова; ²Віктор Мелешко; ³Владлен Самошкін

¹стедентка Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,

²к.б.н., доцент кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,

³к.мед.н., доцент кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,

Email: ¹ marusya.puaro@gmail.com; ² meleshkov1956@gmail.com, ³ admin_infiz@ukr.net

АНОТАЦІЯ

В роботі систематизовані сучасні знання про атеросклероз артеріальних судин як одну із причин розвитку серцево-судинних захворювань у громадян, що займаються спортом. Описані: фактори ризику розвитку; лабораторні і інструментальні методи діагностики; засоби профілактики, лікування і рекреації спортсменів з цими нозологіями.

Ключові слова: атеросклероз, серцево-судинні захворювання, заняття спортом.

ABSTRACT

Objective. To systematize the modern knowledge about the atherosclerosis of arterial blood vessels as one of cause to development the cardiovascular diseases with citizens who practice sports.

Methods. The method of theoretical analysis which basing on the generalization, synthesis, extrapolation and analysis of data base which accessible for questions of problems in modern from scientific and methodological literature, network internet and normative documents on this issue; the systematic approach.

Results. In article to systematize the modern knowledges about the atherosclerosis of arterial blood vessels as one of cause to development the cardiovascular diseases with citizens who practise sports. To describe the factors to risk of development; the laboratory and instrumental methods of diagnostics; the means of prevention, treatment and recreation of athletes with this disease nosology.

Conclusion. To the main factors of development the cardiovascular diseases of citizens who practice sports are the next factors: the variable factors (the high level of holesterol in human arterial blood; the high blood pressure – hypertension; the overweight and smoking; the low level of holesterol by plasma lipoprotein of high density; the hypodynamia; the pancreatic diabetes; the colossal nervous tension; the hypothyroidism); the constant factors (the heredity; the aging; the male); the other factors (the low size of plasma lipoprotein by low density; the raised by level of blood homosysteine; the blood coagulation disorder; the stress).

For the diagnostic by course of the cardiovascular disease of athletes to use the other methods: the laboratory methods (the determination of level by holesterol, trigliceroles and the main lipoproteins in human arterial blood – chylomicrons; the lipoprotein by very low, by variation, by low and by high density); the in strumental methods (the electrocardiography, the echocardiography, the stress-testing, the angiography) testings.

There is possibility to use the effective methods of prevention, treatment and recreation by citizens with the cardiovascular diseases who practice sports: the ergotherapy methods (the healthing physical culture, the weights exercises, the total developed exercises, to walking, the exercises with long activity); the therapy which to lower the level of holesterol by human of arterial blood (the diet therapy: total fat; saturated, monounsaturated, polyunsaturated fatty acids; high carbohydrate diets; proteins; modification of the way of human life).

Key-words: atherosclerosis, cardiovascular diseases, playing sports.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Серцево-судинні захворювання (ССЗ) - це загальний термін, що охоплює багато різних хвороб серця і системи кровообігу. У США коронарна хвороба серця (КХС), або ішемічна хвороба серця (ІХС), - найбільш поширена форма ССЗ. Вона є причиною понад 50% усіх смертей від ССЗ. До інших основних ССЗ відносяться гіпертензія і цереброваскулярна хвороба [4].

Атеросклероз (грец. αθηρα — кашка та σκληρωσις — затвердіння) — хронічне захворювання, яке характеризується утворенням атероматозних бляшок внаслідок порушення ліпідного обміну. В результаті

зменшення просвіту судини потік крові зменшується і збільшується кров'яний тиск, порушується кровообіг у органах.

ССЗ є основною причиною смертності населення в світі. Щорічно від ССЗ помирає понад 17 мільйонів осіб по всьому світу - більше, ніж від онкологічних захворювань, респіраторних захворювань і діабету разом узятих. Левова частка таких смертей припадає на країни із середнім і низьким рівнем доходів населення.

Сьогодні хвороби серця стоять на першому місці серед причин смертності в Україні. Такого високого показника – 68% – немає в жодній розвиненій країні світу, а в Європі та Америці ці цифри на порядок нижчі. Інфаркти та інсульти почали «діставати» українців у 35-40 років [4].

Поширені наступні клінічні форми атеросклерозу: аорти, артерій головного мозку, ниркових артерій, артерій кишечника, артерій нижніх кінцівок [2].

При ССЗ у крові громадян відбувається перерозподіл різних транспортних форм ліпідів. Ліпопротеїни – макромолекулярні комплекси, що складаються з різних ліпідів і білків. Основні ліпіди - триацилгліцерол (ТАГ), іноді його ще називають тригліцерол, холестерол (Хл) і фосфоліпіди; білки в цих ліпідах називаються аполіпопротеїнами.

Класи ліпопротеїнів - хиломікрони, ліпопротеїни дуже низької щільності (ЛПДНЦ), ліпопротеїни проміжної щільності (ЛППЦ), ліпопротеїни низької щільності (ЛПНЦ) і ліпопротеїни високої щільності (ЛПВЦ). Хиломікрони і ЛПДНЦ - частинки, багаті ТАГ; ЛППЦ і ЛПНЦ багаті Хл; ЛПВЦ - це більш дрібні щільні частинки, що містять пропорційно більше білка, ніж ліпіда.

Дев'ять основних аполіпопротеїнів, зазвичай позначаються "апо" і пов'язаних з різними класами ліпопротеїнів, забезпечують структурну стабільність цих частинок і грають ключову роль в регуляції метаболізму даних ліпопротеїнів. На апо А1 і А2 впливають зміни, викликані вмістом в дієті Хл ЛПВЦ, а апо В зазвичай змінюється паралельно з Хл ЛПНЦ [5].

Атеросклероз коронарних артерій призводить до КХС. Захворювання є результатом комплексних біологічних процесів, що виникають на тлі хронічного ушкодження епітелію. Початкове пошкодження - це жирова смужка. До статевої зрілості плоскі або злегка опуклі жирові смужки є у більшості дітей, хоча у деяких з них ці пошкодження більш явні (атероми). Одні жирові смужки зменшуються, а інші прогресують і розвиваються в волокнисті бляшки. Волокнисті бляшки утворюються, в коронарних артеріях і черевній аорті в результаті постійного відкладення ліпідів і хронічного запалення [7].

З розвитком атеросклерозу розмір бляшок збільшується, вони виступають в просвіт артерії і таким чином ускладнюють потік крові. До цього часу бляшки покриті щільним шаром сполучної тканини, яка містить клітини гладких м'язів, які покривають серцевину, що складається з ліпідів і некротичних залишків. Потім відбувається виразка сполучної тканини і гладких м'язів, в результаті чого кров піддається впливу ліпідного шару і некротичних залишків, що призводить до тромбозу [2].

Кровотеча в бляшку і подальше набухання – це ще одне серйозне ускладнення, яке теж може викликати виразку і тромбоз [7].

Фактори ризику ССЗ. Вік. Куріння. Гіпертензія. Низький рівень Хл ЛПВЦ.

Встановлений зворотний зв'язок між рівнями Хл ЛПВЦ і ризиком КХС. Хл ЛПВЦ може потенційно знижувати атерогенність Хл ЛПНЦ. Крім того, низький рівень Хл ЛПВЦ може бути також пов'язаний з підвищеними рівнями ЛПДНЦ, ЛПНЦ і секрецією інсуліну, збільшуючи таким чином ризик хвороби. NCEP було визначено три рівні Хл ЛПВЦ: нормальний 35-60 мг/дл (мг%) - бажаний; високий > 60 мг/дл – захисний фактор; низький <35 мг/дл - основний фактор ризику [7].

Припинення куріння, контроль маси тіла і регулярні вправи піднімають рівень Хл ЛПВЦ. Терапія заміщення гормонів у жінок після менопаузи має тенденцію до підняття рівнів Хл ЛПВЦ в плазмі, тому може мати благотворний вплив на жінок з низьким рівнем Хл ЛПВЦ [1].

Цукровий діабет. Надмірна вага. Фізична пасивність [4].

Щодо діагностики надмірної ваги використовують індекс маси тіла (ІМТ). Індекс маси тіла обчислюється за формулою:

$$IMT = m/h^2, \text{ де } m \text{ — маса тіла в кг, } h \text{ — зріст в м, і вимірюється в кг/м}^2.$$

Користуючись клінічними порадами, $IMT \geq 25 \text{ кг/м}^2$ вже є межою ризику розвитку атеросклерозу.

Показано, що тренування на витривалість може попередити розвиток атеросклерозу і знизити вагу. Вправи підвищують рівень Хл ЛПВЦ, який видаляє надлишок Хл печінки, збільшують активність ліпопротеїдліпази, що сприяє видаленню Хл і жирних кислот з кровообігу і знижують рівень ТАГ плазми. Вправи підвищують коронарний кровотік і покращують ефективність обміну O_2 . Тренувальні заняття на витривалість зменшують тромбоз, посилюючи розпад згустків крові та знижуючи злипання та скупчення кров'яних пластин [4].

ССЗ розвиваються десятиліттями. Вони виявляються результатом хронічного впливу факторів ризику. Не дивлячись на обернену залежність між рівнем рухової активності і випадками КХС, необхідно визнати, що навіть у спортсменів фізичні вправи не виробляють імунітету проти цієї хвороби. Ризик миттєвої смерті може бути ускладненими змінами в об'ємі крові, зневодненням і електролітним дисбалансом, що постійно спостерігаються у спортсменів на змаганнях. Інша причина миттєвої смерті спортсменів – спадкові аномалії коронарних артерій. При наявності факторів ризику інтенсивна рухова активність здатна слугувати пусковим механізмом миттєвої смерті спортсменів, особливо в «надмірно емоційних» видах спорту. У осіб старше 30

років головною причиною смерті під час чи відразу після навантаження вважають КХС, спричинену розривом бляшок ілчи тромбозом [4].

Визначення головних факторів ризику розвитку ССЗ; діагностика протікання ССЗ спортсменів; пропонування ефективних методів профілактики, лікування та рекреації громадян з ССЗ, що займаються спортом, представляють безсумнівний науковий і практичний інтерес.

Дослідження проводяться згідно «Тематичного плану наукових досліджень Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр.» за тематикою НДР «Історичні, організаційно-правові та теоретико-методологічні основи підготовки спортсменів в неолімпійському спорті» номер держреєстрації 0116U003008.

Мета дослідження. Систематизувати сучасні знання про атеросклероз артеріальних судин як одну із причин розвитку серцево-судинних захворювань у громадян, що займаються спортом.

Завдання дослідження. 1. Дати характеристику факторам ризику розвитку серцево-судинних захворювань. 2. Проаналізувати сучасні лабораторні і інструментальні методи діагностики протікання серцево-судинних захворювань. 3. Запропонувати ефективні методи профілактики, лікування та рекреації громадян з серцево-судинними захворюваннями, що займаються спортом.

Методи дослідження. Метод теоретичного аналізу, який базується на узагальненні, синтезі, екстраполяції і аналізі результатів, що доступні по питанням проблеми в сучасній науковій і науково-методичній літературі, мережі Інтернет і нормативних документах; системний підхід.

Результати дослідження та їх обговорення. Лабораторна діагностика.

Клініко-лабораторні фактори представляють особливий інтерес для лікаря і пацієнта, так як, впливаючи на них, можна значно знизити ризик зазначених захворювань. До таких клініко-лабораторних факторів належать. Холестерол загальний. Це Хл всіх ліпопротеїнів крові, в тому числі ліпопротеїнів низької, високої, проміжної і дуже низької щільності, а також Хл, що входить до складу ліпопротеїну (а). Це інтегральний показник обміну Хл крові. Високий рівень загального Хл (більше 240 мг / дл) - один з найбільш значущих чинників ризику атеросклерозу. Бажана концентрація загального Хл не повинна перевищувати 200 мг / дл [5].

Холестерол ліпопротеїнів низької щільності (ЛПНЩ). Це основні переносники Хл в крові. З усього різноманіття атерогенних ліпідних частинок саме Хл ЛПНЩ має найбільше значення в формуванні коронарного ризику. Оптимальна концентрація Хл ЛПНЩ залежить від декількох факторів, наприклад від наявності цукрового діабету, і різниться в кожній конкретній ситуації. У загальному випадку бажаної вважається концентрація Хл ЛПНЩ менше 100 мг / дл.

Холестерол ліпопротеїнів високої щільності. ЛПВЩ володіють багатьма функціями, які перешкоджають розвитку атеросклерозу, в тому числі забезпечують зворотний транспорт Хл з периферійних тканин в печінку, перешкоджають запаленню і утворенню тромбів в судинах, окислення ЛПНЩ. Показано, що підвищення рівня Хл ЛПВЩ на кожні 10 мг / дл знижує ризик серцево-судинних захворювань на 2-3% [1].

Тригліцероли - ефіри органічного спирту гліцеролу і жирних кислот, в формі яких енергія їжі запасується в жировій тканині й печінці і транспортується в клітини в міру необхідності. Основними переносниками тригліцеролів в крові є хиломікрони і ЛПДНЩ. Підвищення концентрації тригліцеролів також є фактором ризику атеросклерозу, хоча не таким значимим, як підвищення рівня загального Хл або Хл ЛПНЩ. Оптимальним вважається рівень тригліцеролів менше 150 мг / дл [1].

Останнім часом була показана ролі деяких інших лабораторних показників у розвитку атеросклерозу. У порівнянні з традиційними факторами ризику, наприклад показниками ліпідограми, ці нові чинники називаються "нетрадиційними": аполіпопротеїни В і Аі, С-реактивний білок [3, 6].

При позитивних аналізах, які свідчать про підвищення Хл, додають інші способи діагностики, а саме: електрокардіографію (ЕКГ), ехокардіографію, сканування комп'ютерною томографією, стрес-тестування, ангиографію. [7]

Лікування здійснюється з використанням: фармаконутрієнтної підтримки, харчової терапії, ерготерапії.

Фармаконутрієнти для лікування атеросклерозу. До цієї групи відносять ліки, які знижують рівень Хл та атерогенних ліпопротеїнів у крові, впливають на їх синтез у печінці і зменшують атеросклеротичне переродження судинної стінки.

Гіполіпідемічні засоби повинні прямо чи опосередковано захищати судинну стінку від розвитку в ній атероматозного процесу.

Статини пригнічують синтез Хл в печінці за рахунок інгібування ключового ферменту β-гідрокси-β-метилглутарил-коензим А-редуктази(ГМГ-КоА-редуктаза), який діє на початковій стадії синтезу Хл. Компенсаторно підвищується число ЛП-рецепторів у печінці, що призводить до зниження вмісту ЛПНЩ у крові.

Секвестранти жовчних кислот володіють сорбційними властивостями. Вони зв'язують у тонкому кишечнику Хл, ТАГ, жовчні кислоти і, тим самим, зменшують попадання до організму екзогенного Хл, що сприяє посиленому метаболізму ендogenous Хл. Крім того, секвестранти жовчних кислот зменшують реабсорбцію жовчних кислот, і тим самим посилюють синтез нових жовчних кислот також з ендogenous Хл [2].

Фібрати підвищують активність ліпопротеїнази, яка сприяє катаболізму ЛПДНЩ, та пригнічують синтез Хл в печінці; порушують біосинтез жирних кислот; інгібують синтез і вивільнення з печінки ЛПДНЩ; підвищують вміст Хл в ЛПВЩ і фібринолітичну активність крові, знижують агрегацію тромбоцитів [1].

Пробукол інгібує синтез ліпідів і зменшує всмоктування Хл, який надходить разом з їжею, а також пригнічує його синтез на початкових стадіях, посилює виведення жовчних кислот [7].

Антиоксиданти прямої і непрямой дії інгібують неферментативне перекисне окиснення ліпідів клітинних мембран судинного ендотелію, знижують інгібування простагліцин-синтетази – ферменту, який утворює простагліцин-фактор, що перешкоджає агрегації тромбоцитів і атерогенезу. Їх гіполілідемічний ефект розвивається за рахунок зменшення синтезу та прискорення катаболізму Хл. Антиоксиданти запобігають розвитку основних чинників атеросклерозу: декструктивним змінам в еластичних волокнах судин, процесам інфільтрації ліпідів, фіброзу. Вони виступають як ліпотропні речовини (беруть участь у біосинтезі фосфоліпідів у печінці і окисненні в ній жирних кислот) [5].

Гепарин активує ліпопротеїназу, сприяє пригніченню сорбції ліпопротеїнів на стінки артерій і взаємодії їх з глікозаміногліканами внутрішньої оболонки стінки судин. Гепарин, тиклопідин гальмують активність тромбогенних факторів зсідання крові. Ангіопротекторна дія антиагрегантів при атеросклерозі зумовлена гальмуванням одного з механізмів розвитку атероматозного процесу – адгезії та агрегації тромбоцитів на uszkodженій поверхні ендотелію [5].

Загальний жир. Показано, що дієта, яка забезпечує приблизно 25% добових калорій за рахунок загального жиру, знижує загальний Хл плазми і Хл ЛПНЩ приблизно на 9-11%, що пов'язано головним чином з скороченням вмісту в дієті насичених жирних кислот [1].

Насичені жирні кислоти. Епідеміологічні дослідження, такі, як "Дослідження семи країн", були першими, в яких доказаний істотний зв'язок між Хл сироватки і споживанням насичених жирних кислот і між випадками КХС і Хл сироватки. Насичені жирні кислоти містяться в тваринному жирі, маслі кокосових горіхів, олії ядра пальмового горіха і пальмовій олії. Головні постачальники споживання цих кислот з їжею - м'ясо, птиця, яйця і молочні продукти. Клінічні дослідження показують, що насичені жирні кислоти підвищують рівень Хл в крові приблизно вдвічі, в той час як поліненасичені жирні кислоти знижують його. Міристинова кислота - найбільш сильна гіперхолестерінемічна насичена жирна кислота з довгим ланцюгом, за нею йдуть пальмітинова, потім лауринова кислоти. Стеаринова кислота – єдина насичена довголанцюгова жирна кислота, яка не впливає на рівень загального Хл плазми і Хл ліпопротеїнів [4].

Мононенасичені жирні кислоти. Епідеміологічні дослідження виявили негативний зв'язок між споживанням мононенасичених жирних кислот і випадками КХС, якщо споживання насичених жирних кислот і Хл контролюється. Основний компонент оливкової олії - мононенасичена жирна олеїнова кислота. М'ясо, птиця і риба є головними джерелами споживання цих кислот. Клінічні дослідження показали, що дані кислоти виявляють нейтральний або гіпохолестеролемічний ефект і є більш сильними гіпохолестеролемічними жирними кислотами, ніж поліненасичені [4].

Поліненасичені жирні кислоти. Показано, що споживання поліненасичених жирних кислот знаходиться в негативній кореляції зі смертністю від КБС. Виявлено, що $\omega 6$ - поліненасичені жирні кислоти зменшують рівень загального Хл і Хл ЛПНЩ, а лінолева кислота здатна сильніше впливати на зниження Хл, ніж олеїнова кислота. Зернові продукти - дріжджовий хліб, булочки, печиво, тістечка і кондитерські вироби - головні постачальники споживання лінолевої кислоти. До складу $\omega 3$ - жирних кислот входять альфа-лінолева кислота (ЛНК), ейкозапентаєнова кислота (ЕПК), декозагексаєнова кислота (ДГК) [5].

Дієта з високим вмістом вуглеводів. Зазвичай низькожирова дієта багата вуглеводами і підвищує ЛПДНЩ і ТАГ. Однак якщо ця дієта також багата волокнами і складними вуглеводами, бідна простими цукрами і супроводжується зниженням маси тіла, то підвищення ТАГ може бути мінімізовано, в результаті чого рівень ліпідів крові знижується [4].

Білок. Кількість і джерела білка впливають на загальний Хл і Хл ЛПНЩ. Різницю між тваринними і рослинними білками приписують незамінним амінокислотам - лізину і метіоніну - концентрація яких в тваринних білках вища, і які мають гіперхолестеролемічний ефект. Аргінін, концентрація якого висока в рослинних білках, можливо, гіпохолестеролемічний. Соєвий білок, за спостереженнями, гіпохолестеролемічний, можливо через вміст в ньому ізофлавоноїдів [4].

Ерготерапія. 30 хв 3-4 рази на тиждень - загальноукріплюючі вправи. Уникати вправ де голова нижче тулуба, т.я. підвищується тиск. Також рекомендовано дивлячись на ступінь тренуваності близько 5-20 хв приділяти інтенсивним вправам. Силкові навантаження мають дуже скромний вплив, чого не скажеш про аеробну активність.

Аеробна активність: їзда на велосипеді, ходьба або легкий біг, плавання. Ці тренування: підвищують вміст кисню, підвищують серцевий викид крові, зменшують потребу в кисні міокарда. Дуже добре впливають на гемодинаміку, метаболічні, неврологічні і респіраторні функції. Знижують рівень ліпідів і глюкози крові.

Тренування на витривалість попереджають розвиток атеросклерозу та знижують його тяжкість. Зменшують тромбоз, посилюють розпад згустків крові. Гарно підтримують серцевий м'яз і ефективно знижують масу тіла, змінюють розподіл жирової тканини [4].

Ерготерапія у неолімпійських видах спорту з ССЗ. Модифікація способу життя. Аеробні тренування спортсменів забезпечують сприятливий вплив на стан ССС, оскільки сприяють розширенню просвіту артерій і змінюють тонус гладких м'язів артерій. Крім того, аеробні тренування підсилюють реакцію артерій на судинорозширювальні чинники і гальмують їх реакції на судинозвужувальні чинники.

Останнім часом було відзначено досить багато раптових і несподіваних випадків смерті серед молодих тренуваних спортсменів, що склало один смертельний випадок в рік на кожні 200 тисяч молодих спортсменів, але це повинно відлякувати молодих людей від занять спортом. Серцево-судинні ураження, а саме розрив аневризми аорти, стеноз клапана аорти і міокардит, складають <5% всіх випадків смерті серед тренуваних спортсменів [7].

Близько 1/3 смертей серед молодих спортсменів приписують гіпертрофічній кардіоміопатії, пов'язаній з раптовою і несподіваною напругою. Ризик раптової смерті може бути ускладнений змінами в обсязі крові, зневодненням і електролітним дисбалансом, що зазвичай зустрічаються у спортсменів на змаганнях. Іншою звичайною причиною раптової смерті у спортсменів є вроджені аномалії коронарних артерій. Крім цього, афроамериканські спортсмени-чоловіки, мабуть, більш схильні до раптової смерті на спортивному майданчику. Тому при наявності факторів ризику інтенсивна рухова активність може служити пусковим механізмом раптової смерті спортсмена, особливо в таких видах спорту, як футбол і баскетбол [4].

У осіб старше 30 років основною причиною смерті під час або невдовзі після навантаження вважають КХС, викликану головним чином розривом бляшок і / або тромбозом. Тому особи, які ведуть активний спосіб життя, повинні знати симптоми непереносимості навантаження - дискомфорт в області грудної клітки, незвичайна задишка і фізичний прояв сильної втоми, та негайно звертатися за медичною допомогою.

Висновки. 1. До головних факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань громадян, що займаються спортом, відносяться: перемінні фактори (високий рівень холестеролу крові; високий артеріальний тиск – гіпертензія; надмірна вага і куріння; низький рівень холестеролу ліпопротеїнів високої щільності; гіподинамія; цукровий діабет; перенапруження нервової системи; гіпотиреоз); постійні фактори (спадковість; старіння; чоловіча стать); інші фактори (малі часточки ліпопротеїнів низької щільності; підвищення рівня гомоцистеїна крові; порушення коагуляції крові; стрес)

2. Для діагностики протікання серцево-судинних захворювань спортсменів використовують: лабораторні методи (визначення вмісту холестеролу, триацилгліцеролів і головних ліпопротеїнів сироватки крові – ліпомікрони; ліпопротеїни дуже низької, перемінної, низької, високої щільності); інструментальні методи (електрокардіографія, ехокардіографія, стрес-тестування, ангіографія) тестування.

3. Запропоновані ефективні методи профілактики, лікування та рекреації громадян з серцево-судинними захворюваннями, що займаються спортом: ерготерапія (оздоровча фізична активність, вправи на подолання опору, ходьба, загальнорозвиваючі вправи, вправи з тривалою активністю); терапія, яка знижує рівень холестеролу (дієтотерапія: загальний жир; насичені, мононенасичені, поліненасичені жирні кислоти; дієта з високим вмістом вуглеводів, білків, модифікація способу життя).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Губський Ю.І., Ніженковська І.В., Корда М.М. та ін.; за ред. Ю.І.Губського, І.В.Ніженковської. Біологічна і біоорганічна хімія: у 2 кн.: підручник. Кн.2. Біологічна хімія. - Київ: ВСВ «Медицина», 2016. 544 с.
2. Елисеєв А.Г., Шилов В.Н., Гитун Т.В. и др. Большая медицинская энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2011. 864 с.
3. Интерлейб М.Б. Анализы. Полный справочник – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2012. 416 с.
4. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с подготовленными людьми: под ред. Кристин А. Роземблум. – Киев: Олимпийская литература, 2006. 536 с.
5. Проскурина И.К. Биохимия. – М.: Академия, 2012. 336 с.
6. Родионов А.В. Расшифровка анализов: как поставит диагноз своими силами. – М.: Издательство «Э», 2018. 160 с.
7. Abrahams Peter. The Family Medical Encyclopedia. The Essential Guide to More Than 120 Medical Conditions, Syndromes and Diseases. – London: Greenwich Editions, 2005. 256 p.

ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ НУТРИЦІОЛОГІЇ

¹Олександра Джорджевич, ²Віктор Мелешко, ³Владлен Самошкін

¹стедентка Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,

²к.б.н., доцент кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,

³к.мед.н., доцент кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Email: ¹addzhordzhevits@gmail.com; ²meleshkov1956@gmail.com, ³admin_infiz@ukr.net

АНОТАЦІЯ

В роботі з позиції принципів Консенсусу МОК відносно застосування дієтичних добавок в спорті вищих досягнень і положень спортивної нутриціології систематизована сучасна наукова інформація про ефективне використання атлетами макро- і мікронутрієнтів в спортивному харчуванні.

Ключові слова: Консенсус МОК, дієтичні добавки, спортивна нутриціологія.

ABSTRACT

Objective. To systematize modern science information about effectiveness of the use macro- and micronutrients in sports food by athletes according to the principles of the Consensus of the International Olympic Committee on the use of dietary supplements in sport of higher achievements.

Methods. The method of theoretical analysis which is based on the generalization, synthesis, extrapolation and analysis of data problems in modern from scientific and methodological literature, network Internet and normative documents on this issue; the systematic approach.

Results. This scientific work tells about effectiveness of the use dietary supplements in sport of higher achievements, principles of the new independent science – nutritionology of sport and about using macro- and micronutrients by athletes in sports food.

Conclusions. In March 2018, the Consensus of the International Olympic Committee on the use of dietary supplements in sport of higher achievements was presented to the sports and medical community. The Consensus is the expert conclusion and recommendations of the leading sports nutritionists and specialists in the field of sports medicine, which are based on a detailed analysis of the latest achievements of sport science. It should become a regulatory document and a guide to the action for a sports nutritionist and a sports doctor at the same time.

Nutritionology of sport is relatively synthetic, but very actively progressing in recent years, an independent direction of clinical and experimental pharmacology and dietology, in relation to the present moment, was formed in a separate science. The strategy of the nutritional and metabolic support for the athletes is based on the principle of «gradual but steady formation of directed metabolic changes in the body that improve the physical form of a man.» According to the publications of the results of the scientific researches, there is a clear tendency towards the convergence of the means of the nutritional and metabolic support and medicinal products.

Experimental and clinical studies have shown that regular moderate physical activity increases the specific composition of human intestinal microbial by type so-called alpha-diversifications. The microbial component accounts for about 1,5 – 2 kg of body weight. The feces' analysis revealed the presence of 22 types of microorganisms in the cysts of the athletes as compared to 11 and 9 types of microbes in the group of ordinary people with high and low body index, respectively optimizing the composition of the intestines of the microbiome with the help of pre-, pro- and synbiotics is a strategy for improving the physical form and general health of athletes.

It is proved that general provisions on use, requirements and comparative characteristics of the main types, kinetics of the release, effectiveness of the use in different species, impact on immunity a physical activity, interaction with the microbiome of the intestine, conclusion on the effectiveness of the dietary supplements for physical activity for the main macro- and micronutrients of sports food (proteins, peptides, individual amino acids and their ketanalogues, fats and fatty acids, carbohydrates, micronutrients, water-electrolyte balance and its regulation in the physical loadings).

Keywords. Consensus of the International Olympic Committee, dietary supplements, AthleticNutritionology.

Постановка проблеми. Сучасна спортивна наука потребує розробки та використання адекватного фармакологічного та нутриціологічного забезпечення для прискорення процесів адаптації до надпотужних фізичних навантажень, стимуляції фізичної працездатності, особливо у спорті вищих досягнень, профілактики

втоми та уникнення можливості отримання травми, що завадить режиму тренувального циклу. Функціональний стан організму спортсмена напряму залежить від його кваліфікаційного рівня та ускладнює очікування адекватного ефекту від застосування варіантів тренувальних навантажень, що повторюються. При несприятливому розвитку процесу адаптації можлива поява ознак адаптогенної патології, при яких внаслідок порушення адаптаційних механізмів можуть спостерігатися різних ступенів порушення гомеостатичного балансу і навіть деструкція тканин, що призводить до погіршення стану здоров'я і результатів змагальної діяльності. Такі явища сприяють передчасному залишенню спорту перспективними атлетами, у зв'язку з чим виникає потреба в застосуванні інноваційних методів оптимізації біологічної структури і функціонування організму з метою підвищення працездатності і одночасно в зниженні ризику професійних захворювань. Мова йде про позатренувальні засоби медико-біологічної спрямованості, в тому числі й нутріціологічних [1, 2, 3].

Сучасна система підготовки в спорті характеризується високими темпами тренувальних і змагальних навантажень, які супроводжуються високим рівнем емоційного стресу. Цілком природно, що такі високі навантаження є потужним фактором мобілізації функціональних резервів організму, стимуляції інтенсивних адаптаційних процесів, підвищення витривалості, сили, швидкісних реакцій і, відповідно, спортивних результатів. При цьому важлива роль в підвищенні фізичної працездатності, попередження перевтоми та прискорення процесів відновлення після навантажень належить раціональному харчуванню та засобам нутритивно- метаболічної підтримки (НМП). Тому для сучасного спорту вищих досягнень характерне посилення ролі дієтичних факторів в системі засобів і методів, що забезпечують високий рівень працездатності спортсмена протягом його кар'єри [2, 7, 8].

Зміни структури тренувального процесу потребують особливої уваги і до питань організації харчування на різних етапах річного тренувального циклу, і в період змагань. Запровадження дво- і триразових тренувань суттєво змінило режим харчування спортсменів високої кваліфікації, а вдосконалення тренувальних методів призвело до значного збільшення енерговитрат організму. Виявлення особливостей метаболізму в процесі асиміляції нутрієнтів на клітинному рівні дало можливість визначити потреби організму в окремих компонентах харчового раціону, встановити їх оптимальне співвідношення, необхідне для збільшення фізичної працездатності, прискорення процесів адаптації до навантажень та впливу негативних факторів зовнішнього середовища, активізації процесів відновлення організму. Виникла необхідність адекватного відшкодування витраченої енергії за рахунок збільшення енергетичної цінності харчування, що, в свою чергу, викликало необхідність створення спеціалізованого харчування для спортсменів, розробки особливих продуктів підвищеної харчової цінності та біологічно активних харчових добавок як важливих нутріціологічних факторів ергогенної спрямованості. Таким чином, у сучасній спортивній медичній науці і практиці відбулось злиття фармакології і нутріціології [1,2,3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В результаті проведення інтенсивних чисельних наукових досліджень та запровадження їх у практику підготовки спортсменів сформувалась нова, відносно самостійна галузь на межі двох сфер знань – медицини і спорту – спортивна нутріціологія – наука, що вивчає спортивне харчування та його особливості. У 2016 році в результаті досліджень було чітко сформульовано концепцію контролю НМП спортсменів [2,7,8].

НМП спортсмена включає дієту та її періодичну корекцію перед кожним змаганням. НМП в ході тренувань також повинна бути адаптована відповідно періодичним його змінам.

План харчування завжди повинен бути індивідуальним.

Тренування повинні бути сфокусовані на максимальній метаболічній ефективності, у той час як надходження енергії для підтримання конкурентоздатності повинне відповідати необхідним для цього витратам.

Доступність енергетичного субстрату – критично важливий фактор для правильної нутритивної стратегії.

Нутритивна стратегія спрямована на оптимізацію складу тіла як одного із факторів досягнення максимальної фізичної і психологічної підготовленості і повинна бути гнучкою і поступовою.

Усі стратегії повинні бути апробовані і адаптовані в динаміці тренувального процесу для забезпечення адекватної потреби в енергії і нутрієнтах.

Рекомендації щодо прийому макронутрієнтів (білки/жири/вуглеводи) повинні даватися з урахуванням маси (г/кг маси тіла) і часу прийому.

Розрахунок витрат енергії у процесі змагань повинен бути сфокусованим на максимальному зниженні формування втоми, а також специфіці конкретного змагання і зовнішніх його умов (клімат, температура).

Перед використанням компонентів НМП доцільно провести розрахунок співвідношення «вартість/ефективність» для того, щоб уникнути непотрібних витрат.

Результати останніх досліджень дозволяють класифікувати засоби НМП у спорті за наступними спрямуваннями: субстрати для корекції білково-енергетичного дефіциту; гідратаційні та регідратаційні формули; засоби, що сприяють збільшенню ХМТ, сили, потужності м'язів, гіпертрофії м'язових волокон; засоби підвищення витривалості; нейропротектори і нейростимулятори; засоби профілактики мікроушкоджень і віддалення періоду болі у м'язах; засоби попередження зниження імунітету; засоби для покращення функціонального стану суглобів і зв'язок; засоби контролю ваги та ліпідного профілю крові; засоби попередження і зниження проявів бронхосудом та бронхіальної астми фізичного навантаження. Чисельні дослідження дозволяють стверджувати, що наявна недостатність харчування уповільнює процес одужання, становить загрозу розвитку різноманітних ускладнень, високі витрати на лікування і більш висока їх летальність. Всі ці проблеми представляють безсумнівний науковий і практичний інтерес[1,2,3,4].

Робота виконується у відповідності з тематичним планом наукових досліджень Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. за тематикою науково-дослідної роботи «Теоретико – методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності на різних етапах підготовки спортсменів», номер держреєстрації 0116U003007.

Мета. Систематизувати сучасну наукову інформацію з позиції Консенсусу МОК відносно використання дієтичних добавок в спорті вищих досягнень і положень спортивної нутріціології про головні принципи застосування не заборонених WADA макро- і мікронутрієнтів.

Завдання дослідження. 1. Дати характеристику принципам і засобам нутритивно-метаболічної підтримки атлетів в спорті вищих досягнень. 2. Охарактеризувати: мікробіом кишечника спортсмена; пре-, про- і синбіотики. 3. Систематизувати рекомендації по ефективному використанню макро- і мікронутрієнтів в спортивному харчуванні.

Методи дослідження. Метод теоретичного аналізу, який базується на узагальненні, синтезі, екстраполяції і аналізі результатів, що доступні по питанням проблеми в сучасній науковій і науково-методичній літературі, мережі Інтернет і нормативних документах; вивчення досвіду фармакології спорту і спортивної нутріціології, системний підхід.

Результати дослідження та їх обговорення. У наш час добре відомо, що індивідуальне застосування макро-, мікро і фармаконутрієнтів здатне забезпечити оптимізацію людських можливостей, підвищити силу м'язового скорочення, загальну і спеціальну витривалість як у професійних висококваліфікованих спортсменів, так і у звичайних людей, що ведуть активний спосіб життя. Стратегія нутритивно-метаболічної підтримки є альтернативою «жорсткій», а іноді і забороненій фармакології і виходить із принципу «поступового, але регулярного формування метаболічних змін в організмі, що покращують фізичну форму людини». Базис НМП містить детальне знання макро-, мікро- і фармаконутрієнтів, застосування яких спрямоване на підвищення функціональних можливостей організму шляхом зміни метаболізму органів і систем відповідно до задач тренувального процесу та суворо в його рамках [1, 2, 3].

Успіх НМП приходить тоді, коли його компоненти використовуються на основі наукових дослідів і реального практичного досвіду. В усіх напрямках, пов'язаних із використанням БАД в розвинутих країнах іде швидке зближення з вимогами, що застосовуються до лікувальних препаратів. Це стосується регуляторних правил виробництва відповідно до міжнародних стандартів. Існує два базових фактори, урахування яких важливе для проведення НМП: визначення нутритивного статусу (НС) та «харчової поведінки» (режим харчування) спортсмена. НС – це стан організму, який визначається генотипом, фенотипом спортсмена, його раціоном та здатністю підтримувати адекватний рівень метаболізму в організмі за умови фізичних навантажень певної інтенсивності і об'єму, а також у стані відносного м'язового спокою. Також, варто враховувати вік, стать, конституцію. У спортивній нутріціології важливо звертати увагу на такі показники як вид спорту, періоди річного макроциклу, кваліфікація спортсмена[3,4].

Детальна оцінка НМП потрібна для подальшого призначення дієти, кількісних та якісних параметрів НМП та її хронологічних характеристик. Для цього застосовуються наступні показники: оцінка антропометричних даних, оцінка витрат енергії, оцінка рівня гідратації, оцінка показників крові, оцінка показників сечі. В залежності від мети, корекція харчового режиму може відбуватися шляхом встановлення спеціальних дієт на певний період часу: низькоенергетична, низькожирова, низьковуглеводна, кетогенна, високопротеїнова, періодичне голодування, які характеризуються відносним збільшенням масової долі певних елементів харчування у щоденному раціоні. Оцінка «харчової поведінки» спортсмена здійснюється за допомогою відстеження дієти, обслуговування спортсменів, харчового щоденника, спеціальних анкет, а також сучасних електронних додатків [2, 4, 7].

Експериментальні дослідження показали, що регулярні фізичні навантаження в поєднанні з дієтою збільшують видовий склад мікробіому кишечника (МБ) людини – біодиверсифікація. Було встановлену наявність у кишечнику спортсменів 22 типів мікроорганізмів порівняно з 11 і 9 типами мікробів у звичайних людей з

високим і низьким індексом маси тіла, відповідно; а також залежність складу МБ від виду спорту та характеру фізичних навантажень. Доведено вплив складу МБ на когнітивні функції мозку, що стало можливим завдяки встановленню поняття «вісь «МБ – ЦНС», що пов'язано із значною кількістю стресових ситуацій у змагальному і тренувальному процесах [5, 6].

Для оптимізації складу кишечника пропонується вживання пре-, про- та синбіотиків як стратегія покращення фізичної форми і загального здоров'я. Науковці визначають характер дії пробіотиків наступним чином: здійснення протиzapальної дії, зміцнення кісткової тканини, підвищення стійкості до гострих респіраторних захворювань, зниження кількості патогенних мікроорганізмів у шлунково-кишковому тракті. Пропонуються наступні форми харчових продуктів, у складі яких наявні пробіотики: молочні та пробіотичні продукти (біоогурти, сирні пробіотичні продукти, морозиво та заморожені пробіотичні продукти, кефір) і немолочні пробіотичні продукти (на основі фруктів та овочів, зернові та соєві пробіотичні продукти, шоколадні пробіотичні продукти), а також лікувальні препарати [5, 6].

Значення білків добре відоме: вони необхідні для утворення усіх тканин організму; складають основну частину антитіл, ферментів, а також переносників йонів та інших речовин через кишковий, тканинний та гематоенцефалічний бар'єри; слугують буферами, що підтримують кислотно-основну рівновагу; а також забезпечують процес м'язового скорочення. Рекомендована мінімальна доза вживання білків для звичайних людей становить 0,8г/кг, незалежно від статі та інших показників. Ефективність вживання протеїнів у професійному спорті залежить від виду спорту. Таким чином, рекомендованою дозою вживання дозою у важкій атлетиці є 1,2 – 2,0 г/кг, у циклічних видах спорту існує залежність від спеціальних цілей контролю ваги – від 1,0 до 2,0 г/кг, в ігрових і командних видах спорту – 1,4 – 1,7 г/кг, у єдиноборствах – залежно від класифікації спортсмена, тренувального або змагального періоду, виділяють три ступені необхідної кількості вживання білка – від 1,0 до 2,4 г/кг в день. У той же час виявлено, що вживання протеїнів у кількості понад 3,5 г/кг в день призводить до уповільнення синтезу м'язових протеїнів. Рекомендовану дозу білків варто розподілити на 4-5 прийомів їжі з рівними інтервалами між ними та надаванням переваги вживанню перед тренуванням змаганням) [4, 5, 6].

Білки розділяють на дві групи – тваринного і рослинного походження. В результаті чисельних досліджень не виявлено суттєвої переваги певної групи над іншою. Проте вивчення та поповнення цих груп здійснюється за допомогою проведення досліджень. Наприклад у тваринній групі особливо виділяють бовинум колострум – молозиво, а в рослинній – білки гороху, які знаходяться на початковій стадії досліджень, проте вже доведено їх ефективність. Найбільш популярним є whey – протеїн. Важливим є наявність у складі протеїнів незамінних амінокислот ВСАА (лейцин, ізолейцин, валін), що визначає їх вплив на імунітет. Результати досліджень показали, що вживання протеїнів призводить до збільшення ХМТ та зниження жирової маси тіла, проте більший ефект спостерігається у звичайних людей, які ведуть здоровий спосіб життя. У професійних спортсменів частка протеїнів у формуванні м'язового скелету та збільшення ХМТ становить лише 9% [4, 5, 7].

Надходження пептидів в організм у професійному спорті грає важливу роль, пов'язану, перш за все, з тим, що фізичні навантаження призводять до стресу. Пептиди сприяють зростанню ХМТ, зниженню жирової маси тіла, прискоренню обмінних процесів, що виражається у прискоренні відновлення після тренувань (змагань) та зменшенні запалювальних процесів у м'язах. Визначають також антиоксидантну дію пептидів, їх здатність сприяти ферментативним процесам у ШКТ, покращувати процеси гідратації, нейропротекторна дія [2, 4, 5].

Важко переоцінити важливість амінокислот для організму спортсмена: сприяють збільшенню ХМТ, відновленню м'язів, підтримують нормальне функціонування клітин організму, зміцнюють імунну систему, регулюють рівень глюкози в крові. Особливу увагу приділяють незамінним амінокислотам ВСАА. Також, варто відзначити таурин – заміну амінокислота, яка покращує роботу серцевого м'яза, нормалізує виробництво інсуліну, віддаляє період фізичного виснаження та прискорює процес відновлення; і глутамін – заміну амінокислота, яка підтримує когнітивні функції мозку, є нейропротектором [2, 4, 5].

У більшості видів спорту кількість жирів та їх доля в загальному вживанні енергії не лише відповідає загальнорекомендованому діапазону для звичайних людей, але й перевищує його. У циклічних видах спорту рекомендована доза становить 25-40% від добового вживання енергії, залежно від кваліфікації та спеціалізації спортсмена; в командних та ігрових видах спорту – 29-33%; у складнокординаційних видах спорту – 20-25%; у силових видах спорту – 20-35%. Важливим є нормалізація співвідношення омега – 6 (не більше 10%) та омега- 3 (не більше 15%). Варто зазначити роль омега -3 ПНЖК в лікуванні травматичних ушкоджень мозку і хронічної травматичної енцефалопатії в спорті, що дуже актуально для предстваників єдиноборств. Омега-3 в даному випадку виступає нейропротектором, а її профілактичне призначення підвищує стійкість мозкових структур до травм. Найбільш популярні джерела омега-3 ПНЖК: риб'ячий жир та криль, які визначаються ще й протиzapальною та антиоксидантною діями. Важливими складовими омега-3 ПНЖК є ейкозапентаєнова та докозагексаєнова кислоти, які за ефективністю рівні між собою [4, 5, 6].

Вуглеводи є найбільш значущим джерелом енергії для всіх тканин. Вони також регулюють рівень глюкози і інсуліна в плазмі крові, жировий метаболізм, підтримують імунітет та функції товстого і тонкого кишечника.

Важливим показником є глікемічний індекс, який показує рівень засвоєння глюкози з їжі. Сьогодні спостерігається дефіцит вживання добової норми вуглеводів у представників різних видів спорту. Норма вживання для звичайних людей становить 5г/кг, для представників бодибілдінгу – 6-10г/кг, у складнокоординаційних видах спорту – діапазон 7-8г/кг. Доведено, що ефект, який вуглеводи здійснюють на організм, залежить безпосередньо від моменту їх вживання (до, після, під час тренування, змагального процесу) [2, 8].

Важливим аспектом є достатня кількість мікронутрієнтів в організмі спортсмена. Наприклад, дефіцит вітамінів D і K залежить від багатьох факторів: місце проведення тренувань; погодні, кліматичні, сезонні умови. Так, найбільший дефіцит виявлено у зимово-весняний період. Ці вітаміни беруть участь в обмінних процесах, експресії генів, клітинному рості, захисті імунної системи, нормалізації вуглеводно-ліпідного обміну. Лікування нестачі вітаміну D відбувається шляхом збільшеної дози до моменту його нормалізації, а потім рекомендовано зменшення дози для підтримки вмісту його в організмі в нормі [4, 6, 8].

Значну увагу варто приділити водно-електролітному балансу та його регуляції при фізичних навантаженнях. Для оптимальної підготовленості спортсмени повинні бути адекватно гідратаційовані та забезпечені втраченими у процесі потовиділення електролітами, а також швидкозасвоюваними нутрієнтами. Джерелом можуть слугувати різновиди спортивних напоїв: спортивна вода та ізотонічні розчини вуглеводів з електролітами, стандартні спортивні напої для забезпечення втрат, тверді форми регідратаційних складів, кокосова вода, коров'яче молоко. Свій ефект вони здійснюють відповідно до моменту прийому (до, після, під час тренувань/змагань) [5, 6, 8].

ВИСНОВКИ

В березні 2018 року спортивно-медичній спільноті був презентований Консенсус МОК стосовно використання дієтичних добавок в спорті вищих досягнень. Консенсус представляє собою експертне заключення і рекомендації вчених спортивних нутриціологів і спеціалістів в галузі спортивної медицини, які ґрунтуються на детальному аналізі останніх досягнень спортивної науки. Він повинен стати регламентуючим документом і одночасно керівництвом до дії для спортивного нутриціолога і спортивного лікаря.

Нутриціологія спорту є відносно новим синтетичним, але дуже активно прогресуючим в останні роки самостійним напрямком клінічної і експериментальної фармакології і дієтології, щодо нинішнього моменту сформувався в окрему науку. Стратегія нутритивно-метаболическої підтримки атлетів ґрунтується на принципі «поступового, але неухильного формування спрямованих метаболических змін в організмі, що покращують фізичну форму людини». По публікаціям результатів наукових досліджень чітко просліджується тенденція до зближення засобів нутритивно-метаболическої підтримки і лікарських препаратів.

Експериментальні і клінічні дослідження показали, що регулярні помірні фізичні навантаження збільшують видовий склад мікробіому кишечника людини по типу так званої альфа-диверсифікації. На долю компонентів мікробіому приходиться біля 1,5-2кг від маси тіла людини. Аналіз калу показав наявність в кишечнику спортсменів 22 типів мікроорганізмів у порівнянні з 11 і 9 типами мікробів в групі звичайних людей з високим і низьким індексом маси тіла, відповідно. Доказане існування осі «мікробіом кишечника – мозок» і осі «мікробіом кишечника – м'язи» спортсменів. Оптимізація складу кишечника мікробіома за допомогою пре-, про- і синбіотиків є стратегією покращення фізичної форми і загального здоров'я спортсменів.

Доведені: загальні положення про використання, потреби і порівняльні характеристики головних типів; кінетика вивільнення; ефективність використання в різних видах; вплив на імунітет при фізичних навантаженнях; взаємодії з мікробіомом кишечника; заключення по ефективності дієтичних добавок при фізичних навантаженнях для головних макро- і мікронутрієнтів спортивного харчування (протеїни; пептиди; окремі амінокислоти і їх кетоаналоги; жири і жирні кислоти; вуглеводи; мікронутрієнти; водно-електролітний баланс і його регуляція при фізичних навантаженнях).

ЛІТЕРАТУРА

1. Гунина Л. Диетические добавки в системе внутренировочных факторов стимуляции работоспособности спортсменов. Наука в олимпийском спорте. / Лариса Гунина., 2015. – 27 с. – (2).
2. Дмитриев А. Основы спортивной нутрициологии / А. Дмитриев, Л. Гунина. – Спб: ООО "РА "Русский Ювелир", 2018. – 560 с.
3. Дмитриев А. Спортивная нутрициология: наука и практика реализации в аспекте повышения работоспособности и сохранения здоровья спортсменов. Консенсус МОК. Наука в олимпийском спорте / А. Дмитриев, Л. Гунина., 2018. – 70 с. – (2).
4. Мелешко В. І. Ергогенні та ерголітичні засоби спортивного тренування: навчальний посібник. / В. І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2010. – 124 с.

5. Мелешко В. І. Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування в фізичній культурі: навчальний посібник. / В. І. Мелешко, В. В. Самошкін. – Дніпро: ПДАФКіС, 2018. – 150 с.
6. Самошкін В. В. Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів: навчальний посібник. / В. В. Самошкін, В. І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2014. – 214 с.
7. Maughan R. J. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete [Електронний ресурс] / R. J. Maughan – Режим доступу до ресурсу: 10.1136/bjsports-2018-099027.
8. Maughan R. J. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete [Електронний ресурс] / R. J. Maughan, L. M. Burke, J. Dvorak. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: 10.1123/ijsnem.2018-0020.

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ОПЕРАТИВНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В IRONMEN 70.3 ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

¹Олена Дорофєєва, ²Ксенія Яримбаш, ³ Андрій Колодїйчук, ⁴ Віта Щетинська

¹ д.мед.н., доцент, Заслужений працівник фізичної культури та спорту Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця

² к.пед.н., доцент кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини Національного медичного університету, ім. О.О. Богомольця,

^{3,4} студент Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця

Email: ^{1,3,4}physrehabkaf@gmail.com; ²Yarembash90@gmail.com;

ABSTRACT

The article deals with the actual issues of sports medicine - the correction of the operative states of athletes against the background of adaptive capacity of the body at the performance of a powerful physical activity.

The purpose of the article is to determine the features of the correction of the operative states of the functional systems of the body of athletes who specialize in IRONMEN 70.3 to enhance the competitive outcome and optimize adaptation processes to high physical activity.

The evaluation of the functional state of the organism and the level of physical condition athletes who specialize in IRONMEN 70.3. The evaluation of the functional state of the cardiovascular, respiratory systems and the level of physical condition was carried out with the help of the computer program SHVSM and SHVSM integral, as well as the program "Cardio +".

Athletes who have violations of adaptation are detected. It has been established that 70.3% of athletes have the strain of adaptive mechanisms for performing physical activity.

The proposed correction of the existing changes should include medical-biological (pharmacological agents) and pedagogical (correction of the training process) methods of correction. During the 4 weeks of the basic mesocycle, a pharmacological correction of certain operative states of the leading systems of the body was proposed: the administration of "Adatol" and "Magnesium V6 antistress" preparations and the correction of the training process

The efficiency of the proposed correction scheme has been proved, which was reflected in the increase of the functional state of the cardiovascular, respiratory and nervous systems of the main group athletes, and also contributed to the increase of their fitness level.

Key words: functional state, athletes "Masters", fitness, level of physical preparedness, operational state, correction.

АНОТАЦІЯ

В статті розглянуті актуальні питання спортивної медицини – корекція оперативних станів спортсменів на фоні напруги адаптаційних можливостей організму при виконанні потужного фізичного навантаження. Проведена оцінка функціонального стану організму та рівня тренуваності спортсменів, які спеціалізуються в IRONMEN 70.3. Виявленні спортсмени, які мають порушення адаптації, запропонована корекція існуючих змін фармакологічними та педагогічними методами, доведена ефективність запропонованої схеми корекції.

Ключові слова: функціональний стан, спортсмени «Masters», тренуваність, рівень фізичної підготовленості, оперативний стан, корекція.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Слід зазначити, що все більше людей в віці 40+ ставлять за мету покращення рівня свого здоров'я, фізичної підготовленості, роботоздатності.

Високий рівень функціонального стану основних систем організму спортсменів «Masters» 40+, які спеціалізуються в IRONMEN 70.3 є запорукою досягнення високого спортивного результату в умовах важкої змагальної діяльності [1, 2, 3].

В умовах змагань, з метою оптимізації процесів відновлення під час тривалого фізичного навантаження, корекція оперативних станів спортсменів є найважливішою запорукою не тільки адекватної адаптації до високо-інтенсивного та тривалого змагального навантаження але і збереження здоров'я атлета [1, 4, 5].

Аналіз віку початку занять «молодих» атлетів IRONMEN 70.3 привело до того, що це питання виникає не тільки в умовах змагальної діяльності. Вже під час виконання високих, тяжких і інтенсивних тренувальних фізичних навантажень, які раніше ніколи не виконувалися, зважаючи на вік атлетів, вік початку занять спортом, вихідний рівень підготовленості в умовах тренувального процесу, спостерігається напруження в роботі основних систем організму: серцево-судинної, дихальної, центральної нервової системи, які в свою

чергу забезпечують злагодженість роботи регуляторних механізмів спортсмена віком 40+ та можуть сприяти розвитку стомлення, перевтоми та перенапруги [3, 4, 5].

Тому, детальне вивчення функціонального стану провідних систем організму «молодих» спортсменів та пошук шляхів корекції оперативних станів спортсменів, які спеціалізуються в IRONMEN 70.3 для збереження здоров'я, оптимізації тренувального процесу і покращення кінцевого змагального результату є актуальною і постійно потребує уваги спеціалістів.

Мета дослідження – визначити особливості корекції оперативних станів функціональних систем організму спортсменів, які спеціалізуються в IRONMEN 70.3 для підвищення рівня змагального результату та оптимізації процесів адаптації до високих фізичних навантажень.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилися на базі НМУ ім. О.О. Богомольця на кафедрі фізичної реабілітації та спортивної медицини. В дослідженні прийняли участь спортсмени (27 чоловік), які спеціалізуються в IRONMEN 70.3, що характеризується великими обсягами роботи та високою інтенсивністю навантажень. Вік спортсменів склав 43-47 років, тривалість занять IRONMEN від 6 місяців до 2 років.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та рівня тренуваності здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми ШВСМ та ШВСМ інтеграл, а також програми «Cardio+».

Оцінка нервової системи спортсменів здійснювалася у двох напрямках. Типологічну спрямованість вищої нервової діяльності здійснювали за опитувальником Айзенка, реактивну і особистісну тривожність за методом Спілберга. З метою оцінки існування прихованого стомлення розраховували вегетативний коефіцієнт (ВК). За отриманими в дослідженні результатами 19 спортсменів (70,3%) мали напругу адаптаційних можливостей організму з боку серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи, що також позначилося на рівні їх тренуваності.

Всі спортсмени були розподілені на дві групи: основну та контрольну. До основної групи були включені 19 спортсменів, які мали напруження адаптаційних механізмів. Другу контрольну групу склали спортсмени, які не мали напруження адаптації (18 спортсменів).

Спортсменам основної групи протягом 4 тижнів базового мезоциклу була запропонована фармакологічна корекція визначених оперативних станів провідних систем організму: прийом препаратів «Адаптол» і «Магній В6 антистрес» та корекція тренувального процесу.

Всі отримані дані були оброблені методом математичної статистики за допомогою комп'ютерної програми STATISTIKA 10.0.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз динаміки функціонального стану серцево-судинної системи визначив, що на початку дослідження спортсмени основної групи мали нижче за середній рівень (таблиця 1). Найнижчі показники були ІР (індекс Робінсона), що характеризує рівень функціонування серцево-судинної системи та індекс Скібінського (адаптаційні можливості). Всі показники в порівнянні зі спортсменами контрольної групи були суттєвими. З метою визначення ефективності запропонованої корекції оперативних станів спортсменів наприкінці дослідження був проведений аналіз цих показників і виявлені позитивні достовірні зміни. Рівень функціонального стану серцево-судинної системи в спортсменів основної групи відповідав вище за середній, а різниця з показниками спортсменів контрольної групи була не суттєва.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів основної та контрольної груп

Показник	Основна група початок дослідження	Наприкінці дослідження	
		Основна група	Контрольна група
ДОК, мм.рт.ст.	68,29±3,47	71,4±2,67	68,89±1,84
СІ, у.е.	2,27±0,14	4,14±0,67	4,96±1,12
ЗПСС, у.е.	1766,15±23,2	1607,33±17,4	1556,06± 21,1
ІР, у.е. (ефективність функціонування ссс)	83,2±6,28	93,8±2,97	93,6±3,76
КЕК, у.е.	3200±24,3	3420±19,2	3467±27,8
РФСссс, у.е.	42,81±2,96	60,29±2,3	60,52±2,9

Аналогічну динаміку констатовано при оцінці функціонального стану дихальної системи спортсменів (таблиця 2).

Таблиця 2

Динаміка рівня функціонального стану дихальної системи спортсменів

Показник	Основна група початок дослідження	Наприкінці дослідження	
		Основна група	Контрольна група
ЖЄЛф, мл	5150+230,2	6300+186,4	6200+173,8
ЖЄЛд, мл	4310,09+76,4	4668,68+56,9	4453,2+67,2
ЖЄЛв, мл	16,31±1,74	25,89±1,18	17,79± 0,97
ІГ, у.е.	0,55+0,03	1,09+0,11	0,97+0,09
ІС, у.е.	6115,62+237,3	8859,38+196,2	8616,6+178,4
РФСсзд, у.е.	57,21±7,16	93,99±4,21	89,45±2,37

Так, на початку дослідження було визначено середній рівень (57,21±7,16 у.о.) в спортсменів основної групи та достовірні розбіжності показників зі спортсменами контрольної групи. Наприкінці дослідження рівень функціонального стану дихальної системи був високий, а розбіжності в показниках спортсменів основної та контрольної групи не достовірні.

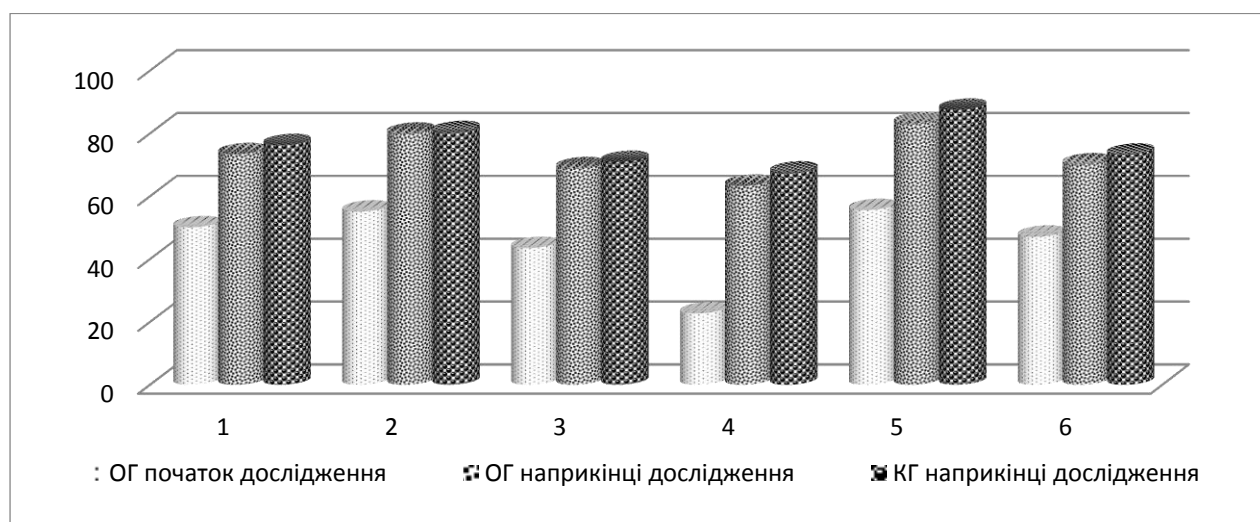
Зміни в функціональному стані центральної нервової системи мали аналогічну динаміку у порівнянні з попередніми дослідженнями (таблиця 3).

Таблиця 3

Функціональний стан нервової системи спортсменів наприкінці дослідження

Показник	Основна група початок дослідження	Наприкінці дослідження	
		Основна група	Контрольна група
ККЗ	425	327	306
КЧСМ	802	431	498
Тепінг-тест	Динамічна роботоздатність	231	496
	Лабільність рухового аналізатору	1	3
	Тип нервової системи	слабка	сильна

Слід також зазначити, що загальний рівень тренуваності спортсменів достовірно покращився та різниця з показниками спортсменів другої – контрольної групи наприкінці дослідження була не суттєва (рис. 1).



Примітка: 1 – рівень фізичної підготовленості; 2 – рівень загальної витривалості; 3 – рівень швидкісної витривалості; 4 – рівень швидкісно-силової витривалості; 5 – резервні можливості організму; 6 – загальна метаболічна ємність.

Так, на початку дослідження спортсмени основної групи переважно мали середній та нижче за середній рівень фізичної підготовленості (50,1±7,86 у.о.). найнижчі показники були констатовані в резервних

можливостях організму спортсменів основної групи та загальної метаболічної ємності, яка характеризує ступінь відновлення організму після виконання навантажень. Наприкінці дослідження всі спортсмени основної групи мали вище за середній рівень фізичної підготовленості ($70,16 \pm 4,5$ у.о.), а різниця з показниками спортсменів контрольної групи не суттєва.

Таким чином, отримані дані свідчать про достовірне поліпшення всіх показників, що регламентують рівень функціонального стану організму та пристосувальні реакції організму до значних навантажень і також про ефективність запропонованої програми корекції функціонального стану провідних систем організму та рівня тренуваності спортсменів, які спеціалізуються в IRONMEN 70.3.

Висновки

На початку дослідження було встановлено, що 70,3% спортсменів мають напругу адаптаційних механізмів щодо виконання фізичного навантаження.

Запропонована схема повинна містити медико-біологічні (фармакологічні засоби) та педагогічні (корекція тренувального процесу) методи корекції.

Впровадження запропонованої схеми корекції в тренувальний процес спортсменів «Masters», які спеціалізуються в IRONMEN 70.3 дозволило довести її високу ефективність, що відобразилося на підвищенні рівня функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем спортсменів основної групи, а також сприяло підвищенню рівня їх тренуваності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дорофєєва О.Є. Комплексна оцінка та корекція функціонального стану і резервних можливостей організму спортсменів / О.Є. Дорофєєва // Спортивна медицина і фізична реабілітація. - № 2. – 2016. – С. 25 – 30.
2. Дорофєєва О.Є. Шляхи корекції дезадаптаційних змін в організмі висококваліфікованих плавців / О.Є. Дорофєєва, К.С. Яримбаш // Спортивна наука. – Львів. - №4 (74). – 2016. – С. 33 – 39.
3. Дорофєєва О. Є. Напруження адаптаційних механізмів у спортсменів високого класу та його корекція / О. Є. Дорофєєва // Вісн. пробл. біології і медицини. – 2016. – Т. 1 (126), вип. 1. – С. 332–336.
4. Неханевич О. Б. Особливості лікарського контролю за спортсменами з ознаками дисплазії сполучної тканини / О. Б. Неханевич, О. Є. Дорофєєва, О. Л. Смирнова, В. В. Логвиненко // Вісн. пробл. біології і медицини. – 2015. – Т. 2 (125), вип. 4. – С. 323–327.
5. Bille K. Sudden cardiac death in athletes: the Lausanne Recommendations / K. Bille, D. Figueiras, P. Schamasch [et al.] // Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil. – 2006. – Vol. 13, N 6. – P. 859–875.

DIE PSYCHOLOGISCHE UND INTUITIVE DOMINANTE DER UFERSPINNANGELSPORTLER ALS EINE KOMPONENTE FÜR ERFOLGREICHE WETTKAMPFSTÄTIGKEIT

¹Artjom Kolesnik, ²Oleg Dakalenko,

¹Akademiestudent

²Kandidat der philologischen Wissenschaften, Dozent des Lehrstuhls für Fremdsprachen Pridneprowsker Staatliche Akademie für Körperkultur und Sport

Email: ¹forlang-infiz@ukr.net, ²danczepko@meta.ua

Аннотация

В данной статье рассматриваются значимые стороны актуального вопроса о психологической интуитивной доминанте береговых спортсменов-спиннингистов как составляющей успешной соревновательной деятельности. Рассматриваются принципы психологической самокоррекции морального и физического состояния спортсмена-спиннингиста.

Ключевые слова: психология, интуиция, доминанта, самокоррекция, спортивный спиннинг, результат.

Das Aufführungsproblem. Das sportliche Uferspinnangelsport ist eine durchdachte, geprüfte Spinnanglersportlerumstellung nach dem Wasserbehälter und die Suche nach der Raubfische; das Uferspinnangeln, in der Regel, sei sehr dynamisch und emotional, berechnet auf die Fassungsgabe und das intuitive Herangehen zu den Handlungen und dem Prozess des Angelns, dabei je mehr Spinnangelsportler, nach seiner innere intuitiven Meinung, die perspektivischen Angelnpunkte befischen wird, desto wägbaren Ertrag der zur Testzeit erhält. Deshalb werden im Uferspinnangeltaktikkomplex die nächsten Prinzipien vorhanden sein: die Suche nach der Aktiven Raubfische in der ufernahen Zone, das Befischen der perspektivischen Angelnpunkte, der Fang auf einem Angelnpunkt, die Auslese des Spinnangelfischergerätes, die Köderzusammenstellung, die Komfortkleidung, die Würfe – und Schleppentypen. Das sportliche Uferspinnangeln, vor allem, ist eine Mannschaftssportart, wo in der obligatorischen Ordnung die Anwesenheit eines Spinnangelsportführers sein soll, der über jenen Mannschaftsmitgliedern vorherrschen könnte, die an sich und ihre Fähigkeiten in die am meisten verantwortlichen Minuten etwas zweifeln. In der Ukraine ist die ganze Reihe von bedeutsamen, titulierten, wichtigen Spinnangelsportler, solchen wie J. Petrasch, A. Lisitza, D. Korzenkow, O. Mjasnikow, D. Ponomarenko, A. Schidilin, W. Gorajewskij, G. Kuzmenko und andere; die behalten die Palme des Sieges vor und zeigen die ausgezeichneten Ergebnisse auf den Wettbewerben auf; die Sache ist hier nicht in der Ausrüstung, aber eher in der gut entwickelten Intuition wie eines eigentümliches Systems vom Wasserbehälterverständnis, psychologischer Zustände ihrer Mannschaftspartner und sich selbst, dass noch nicht wie inerte sportliche Tätigkeit, sondern als schöpferisches Herangehen zum Fangprozess auf dem hohen technisch-taktischen und sportlich-psychologischen Niveau bewertet wird. Es wird unter dem Uferspinnangeln vor allem eine schwere körperliche Belastung verstanden, wo eine Spinnrute gewiss wie „ein Hebel der mentalen

Geschwindigkeitsumschaltung“ bedingt betrachtet werden kann, d. h. die Spinnrute ist ein eigentümliches Imitierung des Eigenbewußtseindrehens, des emotionalen Zustandes, der Stimmung für jene Visualisierungssphäre eigener Handlungen, die für das Testfischfangen notwendig sein werden, wenn die Kräfte schon versiegt sind; es hat die Unsicherheit, die Apathie, das Niederlagegefühl und die Fehlererkennung für die Wettkampfzeit angebrochen. Deshalb ist es nötig, bis zu und im Laufe der Wettbewerbe auf solche menschlichen Qualitäten des Spinnangelsportlers wie die Erfahrung, konstante theoretisch-praktische, kreative Beschlüssensuche, wesentlich, die Intuition als eine Dominante und psychologische Komponente der erfolgreichen Wettkampfstätigkeit Gewicht zu machen. Zum Beispiel, wird die Erfahrung, die beim Sportangeln auf dem konkreten Wasserbehälter im Laufe der Wettbewerbe bekommen ist, nur dann den praktischen Wert haben, wenn die als Ergebnis verschiedener Experimente (die schöpferische Suche, Versuche und Fehler) bekommen worden ist, ist, mit anderen Worten gesagt, genügend kreativ und vielfältig gewesen. Die Mehrheit der präzisen Würfe deutlicher Köderschleppenführungen und synchrones Testfischfangens im Wettbewerb geschieht dank der Intuition der Spinnangelsportler; d. h. „das Aufflammen“ und „die Erleuchtung“ können entstanden werden, werden gerade solide Vorräte der durchdachten praktischen Erfahrung gefordert, dann werden die intuitiven Handlungen und Schlussfolgerungen genauer sein.

Die Analyse der letzten Forschungen und Publikationen. Die Forschungen der Psychologen die Intuition betreffend als eine Dominante der Erfolgpfades im Sport haben im allgemeinen aufgezeigt [3, 4, 6, 8, 9, 10], dass die Intuition vom Kenntnisstand und den Fertigkeiten, der Liebe zur am meisten sportlichen Richtung, der Beharrlichkeit, der Hartnäckigkeit, dem Herangehen zur subjektiven Psychologie des Spinnangelsportlers, der Entschiedenheit, der Strenge, der Selbstkritik, der Grundsätzlichkeit, der Überzeugung in sich und den

Mannschaftspartnern abhängt, dann wird der Prozess des sportlichen Fischfanges die emotionale Aktivität haben. Aufgrund der psychologischen und initiativen Dominante bei den Uferspinnangelsportlern liegt das sich ständig steigende Interesse für die Natur des innerlichen menschlichen Daseins, unter den Bedingungen der extrasportlichen Beschlüssenannahme für eine kurze Zeitperiode (ein wiederholter Wurf, die Angel anzuziehen, das Ködersuspendieren im Wasser auf einer bestimmten Pause usw.).

Eine wesentliche Rolle spielen hier die psychologischen Besonderheiten, die psychischen Prozesse und Persönlichkeitscharakterzüge, die bei den starken geistlichen und körperlichen Anstrengungen, unter den ständig geänderten Umweltbedingungen (die schnellste Angelpunktveränderung und die Annahme nötiger taktischen Beschlüsse) am vollsten gezeigt werden, dass man im Uferspinnangelfischen beobachtet. Der Zustand der psychologischen Vorbereitung spielt für die erfolgreiche Angelnwettkampfstätigkeit eine große Rolle, dass so im Sportraubfischangeln entscheidend ist. Der Spinnangelsportler, der mit der übermäßigen Anregung bei dem Erscheinen auf den Angelpunkt nicht zu beherrschen versteht und in seinen mentalen Suchfähigkeiten, Körperkräften während des Starts nicht überzeugt ist, so kann der im Angelpunkt schnell nicht mobilisiert werden, um taktisch korrekt handeln zu können. Im Gegenteil, wenn der Spinnangelsportler psychologisch gut vorbereitet, ruhig, von sich überzeugt ist, sich mit seiner Stimmung zurecht kommt und die Spinnrute auf dem Automatismus besitzt, dann wird er bei beeinflussenden Faktoren (beim Raubfischabgang, Bissabreißen, misslungenen Würfen im Winde, heftigen Hackenabhauen) rasch mobilisiert werden können; der Spinnangelsportler kann auch die Situation richtig bewerten, seine Möglichkeiten berücksichtigen und die technischen und taktischen Aufgaben erfolgreich erledigen und nach dem Erfolg erreichen.

Das Ziel des Artikels besteht darin, die Entstehungsvorbereitungen der psychologischen und initiativen Dominante der Uferspinnangelsportler als eine Komponente der erfolgreichen Wettkampfstätigkeit zu beleuchten.

Die Hauptmaterialdarlegung. Die Uferspinnangelsportler solcher ukrainischen Mannschaften wie „Fanatik“, „Crazy Fisch“ „Flagman“, „Ibis“ zeigen positive Ergebnisse auf, dass über ihre positive psychologische Stimmung offenbar sagt, die auf die Negativierungsunterdrückung und Ruherhaltung und Standhaftigkeit für die Ausführung der komplexen methodischen Aufgaben während der Wettbewerbe orientiert wird, was einen positiven psychologischen Zustand im dynamischen Tonus zu halten hilft. Der Psychologieforscher A. O. Prochorow bezeichnet gerecht, dass „verschiedene psychologische Zustände deutliche physiologische Veränderungen haben können. Zum Beispiel, die Empörung und Begeisterung haben identische, physiologische Charakteristik, aber es sind verschiedene Zustände“ [5].

Das sportliche Spinnangeln ist eine Umverteilung der psychologischen und emotionalen Kontraste, wo die Intuition eine zentrale Stelle einnimmt; von der Intuition des Spinnangelsportlers hängt nötige Ködera Auswahl (Blinker, Silikonköder, Wobblers usw.), Bleie, Spinnruten wie ein Hauptsportmittel des Testfischfanges und der zyklischen Handlung fürs Fischfangen vom Ufer ab – eines Wurfes ab. Der bekannte Spinnangelsportler A. G. Gorjajnow meint, dass „die Wurfweite von einer Angellänge abhängt: je die länger ist, desto man leichter einen Wurf macht“ [1]. Doch, der Uferspinnangelsportler kann einen kardinal anderen Beschluss übernehmen, und anstelle einer langen Angel, eine kurze ausnutzen (gemeint ist hier spezifische Ködera Auswahl); darin besteht das Prinzip des subjektiven Herangehens vom Sportler zum Angelnprozess eben, wenn der technische und taktische Beschluss verändert wird, dass unerwartet eine spürbare Ergebnis vollkommen bringen kann. Die Intuition des Spinnangelsportlers soll sich mit der Einbildungskraft seiner Handlungen und der Fangensvisualisierung „des sportlichen Ziels“ – die Testfische – unmittelbar berühren. Der berühmte Psychologe Robert Salso meint, dass „die Einbildungskraft die Fähigkeitsentwicklung aufnimmt, die geistigen Operationen mit innerlichen Repräsentationen der konkreten Objekte zu begehen“ [7].

Die inneren Objekte des Spinnangelsportlerdenkens sollen sich mit den äußerlichen, realen Objekten, mit anderen Worten gesagt, - einem Programm der begrifflichen Handlungen berühren, dass zu einem bestimmten Ergebnis anführen wird. Aber für die Entwicklung und Befestigung einer präzisen feinsportlichen, „visualisierten“ Intuition soll das Herangehen zur Organisation der äußeren psychologischen Vorbereitung des Spinnangelsportlers betrachtet werden, was die Erhöhung der Einwirkungseffektivität in der Richtung: a) der intellektuell-psychischen Entwicklung; b) des Entstehens der speziellen professionell bedeutenden Persönlichkeitsqualitäten; c) der Formierung eines psychologisch-emotionalen Kompetenzbereiches; d) der Entwicklung der Extraqualitäten gewährleisten kann. Wenn dem gegebenen Schema streng folgt, so wird der innere Zustand des Spinnangelsportlers abgewogen, standhaft, pragmatisch, emotionell getarnt, auf die positive Ergebnis gestimmt sein. Dabei wird eine innere „meditative“ Stimmung jedes Spinnangelsportlers äußerst individuell sein; aber es werden als die Hauptkomponente solches Herangehens nur: a) die Zieleinstellung (die Formierung der speziellen psychologischen Kenntnisse, Fertigkeiten, Fähigkeiten; die Entwicklung der professionell bedeutenden Persönlichkeitsqualitäten der Spinnangelsportler); b) großer Inhalt der intuitiven Technologie (der soll der Struktur des psychologischen Zustandes und den Bedingungen seines Realisierung im praktischen Spinnangelsportlerhandeln deutlich entsprechen) gelten. Es ist nötig und jene Tatsache zu bemerken, dass im Lage der Wettbewerbe sowohl die Betrachtung der glatten Wasserfläche als auch die Himmelweite auf den Spinnangelsportler relaxierend einen Einfluss ausüben kann; d. h. die Schönheiten der umgebenden Natur sind die Faktoren, die auf seelische Sportlerberuhigung arbeiten dürfen, was momentan helfen wird, sich für die entschlossenen Handlungen geschwächt zu werden und augenblicklich zu versammeln; die innere seelische Kontraste schaffen die Bedingung für eine situationsbedingte Angelpunktanpassung und tragen zur Festigung der kognitiven Uferspinnangelsportlerintuition für weitere qualitative sportliche Tätigkeit bei. Der berühmte Wissenschaftler auf dem Gebiet der Sportpsychologie Prof. E. P. Iljin hat bezeichnet, dass „die Tätigkeit beliebiger Sportler – ein vieljähriger stetiger Prozess der Ausbildung und der körperlichen Entwicklung ist, d. h. die Trainingsunterrichte sollen mit der großen und

allerhöchsten körperlichen Belastungen sein“ [2]. Aber das Haupttraining für die Uferspinnangelsportler, unserer Meinung nach, ist mental-visuell, psychologisch dominierend, und intuitiv axiomatisch, was eine tiefe psychologische Komponente für erfolgreiche Wettkampfstätigkeit vorstellen sollte. Dank solcher psychologisch-intuitiven Vorbereitung soll der Uferspinnangelsportler seinen moralischen Zustand verwalten, sich zu verschiedenen inneren Psychoregulation – und korrekionmethoden wenden, und ständig nach neuer Sporthöhen streben, die Tatsachen der Entstehungsprinzipien individueller und Mannschaftsintuition vertieft durchgearbeitet, damit die erfolgreiche Sportlerhandlungen unter der Wettbewerbsbedingungen bedingen können.

Die Schlussfolgerungen. Wir kommen letztlich zur folgenden Schlussfolgerungen, dass die Errungenschaft des hohen sportlichen Ergebnisses im Uferspinnangelsport ohne sorgfältige intellektuelle und psychologische Vorbereitung unmöglich ist. Die Entwicklung bei den Uferspinnangelsportlern der Fertigkeitenverwertung ihrer psychologischen Zustände und der Suche nach der inneren intuitiven Dominante spielt in diesem Prozess die wichtigste Rolle, was die komplexe psychologisch-intuitive Komponente gerade für die erfolgreiche Wettkampfstätigkeit darstellt.

Literaturverzeichnis

1. Горяинов А. Г. Техника ловли рыбы спиннингом / А. В. Горяинов. – М.: «Вече», 2004. – 34 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильина. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.: ил – (Серия «Мастера психологии»).
3. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г. Д. Бабушкин, В. М. Мельников. – Омск, 2000. – 198 с.
4. Попов А. Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов / А. П. Попов. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 219 с.
5. Прохоров А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. О. Прохоров. – М.: ДЕРСЭ, 2004. – 176 с.
6. Сивицкий В. Г. Диагностика тактических умений спортсменов методом имитации типичных соревновательных ситуаций. / В. Г. Сивацкий/ Автореф. канд. дис. – М., 1995. – 24 с.
7. Солсо, Роберт. Когнитивная психология / Роберт Солсо. – 6-е. изд. – СПб.: Питер, 2006. – 589 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
8. Хозиев В. Б. Сборник задач по психологии. Учебное пособие. Второе издание / В. Б. Хозиев. – М.: Московский психолого-социальный институт: Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 224 с. (Серия «Библиотека психолога»).
9. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision, Washington, DC, American Psychiatric Association, 2000. – P. 42.
10. Barlet B. Probleme der Theorie und Methodik, der Strategie und Taktik des Wettkampfes im Sport // Theorie und Praxis der Körperkultur. – 1996. - № 2. – S. 26-29.

ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ (НА МАТЕРІАЛІ АКВАТЛОНУ)

¹Марина Науменко, ²Ірина Когут

¹студентка Національного університету фізичного виховання та спорту України

²д. фіз.вих, доцент Національного університету фізичного виховання та спорту України

Email: ^{1,2} kogut_irina@ukr.net

Анотація.

У статті розглянуто чинники розвитку акватлону. Науково підтверджено доцільність їх застосування для популяризації підводної боротьби у світі та, зокрема, в Україні. Визначено ступінь впливовості груп проблемних чинників розвитку виду спорту на акватлон.

Ключові слова: неолімпійський спорт, акватлон, підводна боротьба, популяризація, чинники розвитку.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Незважаючи на наявну велику кількість видів спорту та рівень їх популяризації чітку концепцію розвитку спорту складно виокремити. Оскільки для кожного конкретного виду спорту будуть відрізнятися чинники його розвитку та їх пріоритетність застосування. Аналіз літературних джерел свідчить, що більшість сучасних фахівців [1-8], які досліджували питання розвитку та популяризації різних видів спорту, визначають розвиток виду спорту складною багаторівневою моделлю, що пов'язано з його поетапним зростанням, зокрема, на клубному, регіональному, національному та міжнародному рівнях.

У ході дослідження проаналізовано інформацію щодо особливостей розвитку і поширення неолімпійського спорту взагалі та окремих його видів і дисциплін [1, 3-6, 8], а також гіпотези щодо популяризації акватлону в Україні [7]. Проте у доступній літературі не було знайдено інформації, що підтверджувала доцільність застосування до підводної боротьби саме цих чинників та рівень їх співвідношення. Саме тому можна вважати цю тему досліджень актуальною, що містить у собі елементи новизни та потребує науково-дослідницької розробки.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано в межах наукового комплексного міжвузівського проекту «Теоретико-методологічні основи розвитку неолімпійського спорту» тематичного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2016 – 2020 рр. Міністерства освіти і науки України (номер державної реєстрації 0111U001715).

Мета дослідження – підтвердження доцільності застосування чинників розвитку виду спорту до акватлону в світі та на території України за рахунок аналізу даних проведеного експертного опитування.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та електронних джерел інформації за темою дослідження.
2. Визначити ступінь впливовості груп проблемних чинників розвитку виду спорту на акватлон.
3. Підтвердити доцільність застосування чинників розвитку акватлону та їх ступінь значущості задля його популяризації.

Методи дослідження: аналіз синтез та узагальнення науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; експертне опитування; дедукція; порівняння, зіставлення та аналогія; математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет дозволив виокремити групи проблемних чинників розвитку та популяризації виду спорту [8] з метою визначення рівня їх впливу на подальше ефективне функціонування акватлону та визначити загальні чинники розвитку виду спорту [4] задля підтвердження доцільності їх застосування до акватлону в світі та на території України за рахунок аналізу даних проведеного експертного опитування. Дослідження проводилося за рахунок анкетування 13 експертів, з яких 9 з України, 2 з Російської Федерації та по одному з Литви та Естонії.

Експертам було запропоновано проаранжувати групи проблемних чинників розвитку виду спорту з урахуванням особливостей функціонування акватлону, а саме: соціально-політичні; економічні; статусні; організаційні; морально-етичні; наукові та інші (рис. 1). Експерти визнали найбільш суттєвою економічну групу проблем – 21 %. Менш проблемними вони визначили організаційні – 16 %, статусні – 16 %, соціально-політичні – 15 % та наукові – 15 % групи проблем. Найменші значення отримали морально-етичні – 14 % та інші – 3 % групи проблемних чинників.

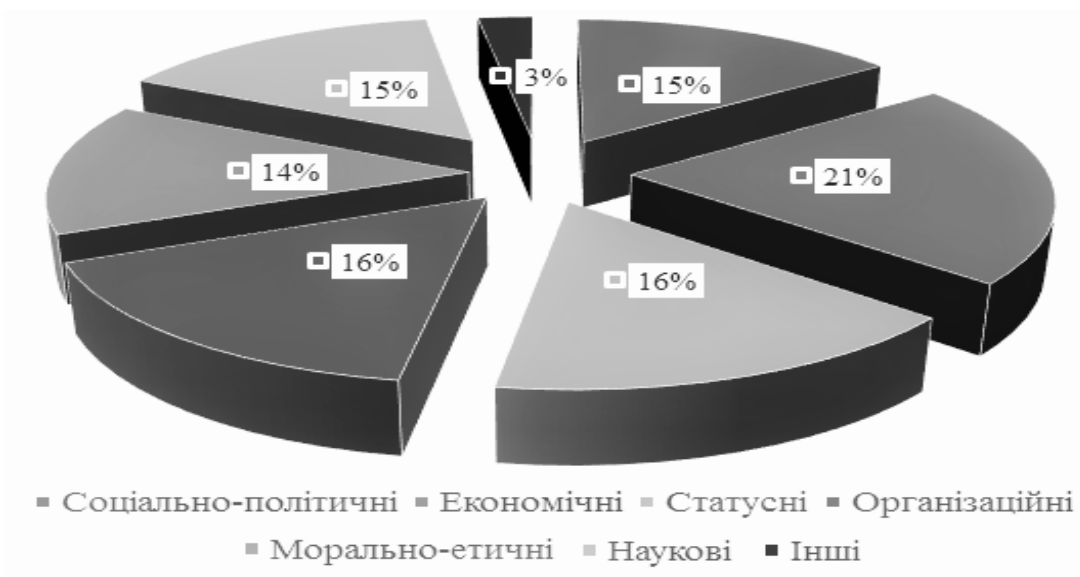


Рис. 1. Співвідношення ступеню впливовості груп проблемних чинників розвитку виду спорту на акватлон

У той же час групою експертів визначається залежність між певними показниками щодо підготовки акватлоністів (рис. 2) та рівнем розвитку акватлону в країні. Зокрема, серед них виокремлюють за порядком зменшення значущості: матеріально-технічну базу – 24 %, рівень кваліфікації тренерів та інших кадрів – 23 %, ефективну систему підготовки – 19 %, функціонування клубів підготовки – 16 %, наявність навчально-тренувальних програм – 15 % та інші – 3 %. Як наслідок, отримані дані дозволяють проаналізувати чинники розвитку підводної боротьби детальніше, оскільки нами вбачається пряма залежність між групами проблемних чинників розвитку акватлону та розподілом значущості чинників його популяризації.

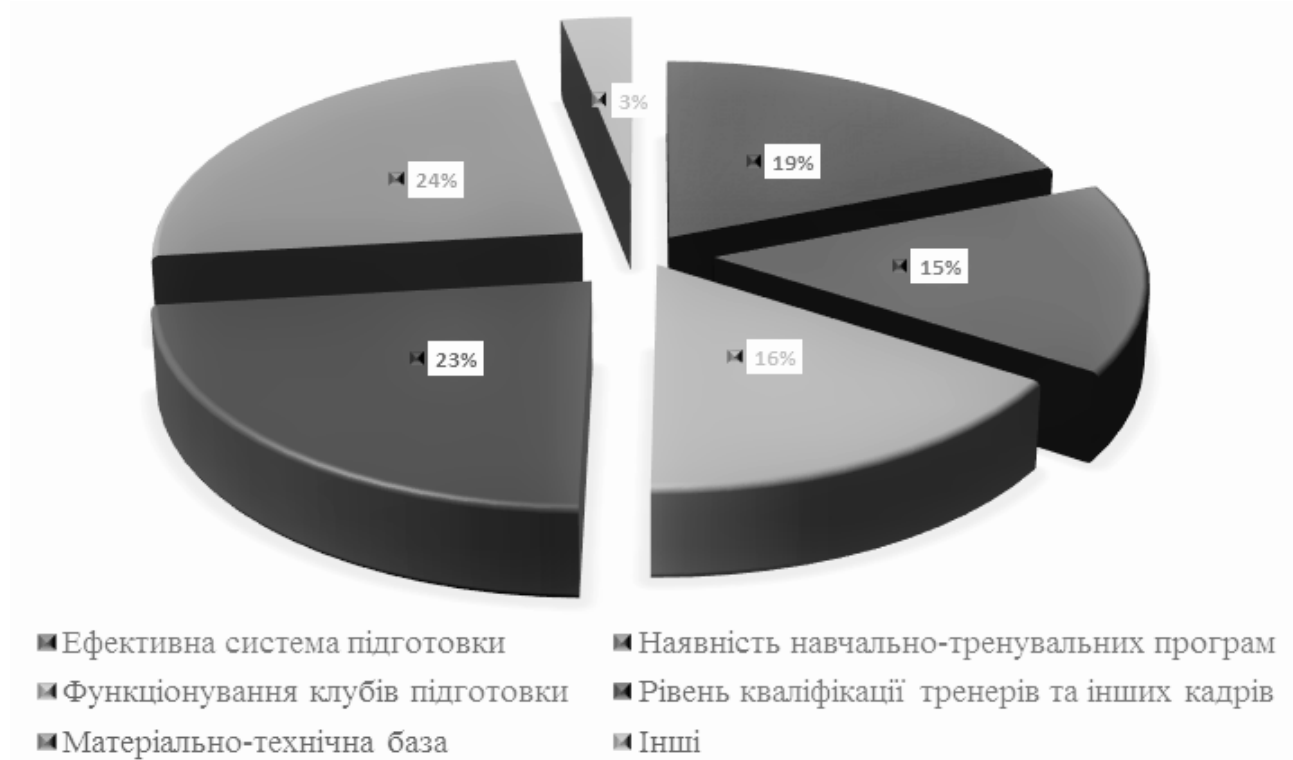


Рис. 2. Співвідношення показників, що впливають на підготовку акватлоністів

Згідно даних щодо чинників популяризації акватлону (табл. 1) та рівня їх значущості у відношенні один до одного можна стверджувати за порядком зниження значущості про пріоритетність наступних трьох: видовищність, фінансування та висвітлення в ЗМІ.

Найменший за порядком зниження ступінь значущості було визначено для таких чинників, як відсутність допінг скандалів, традиційність у країні та відповідність клімато-географічним умовам країни. Внаслідок цього можна зазначити, що отримані дані пріоритетності чинників популяризації акватлону відповідають сучасним умовам розвитку та поширення виду спорту з урахуванням його специфіки.

Варто зазначити, що показник значущості чинників розвитку акватлону для світових значень є нерепрезентативним, оскільки співвідношення експертів з України та з закордону було не рівним.

Таблиця 1

Чинники розвитку акватлону

Чинники	Значущість (у %)	
	В Україні (частка від світу)	У світі
Видовищність	9,17	13,31
Високі досягнення спортсменів	6,21	8,68
Фінансування	8,28	11,83
Висвітлення в ЗМІ	7,59	10,06
Доступність	5,62	8,09
Масовість	5,72	8,28
Відсутність допінг скандалів	4,54	6,11
Травмо-небезпечність	3,55	6,71
Відповідність клімато-географічним умовам країни	2,96	3,94
Прикладний характер	5,82	9,66
Традиційність у країні	2,76	4,04
Тривалість спортивної кар'єри	7	9,27

Ступінь узгодженості думок 13 експертів визначався за величиною коефіцієнта конкордації та становив – $W = 0,37$. Статистична достовірність коефіцієнта конкордації оцінювалася за допомогою χ^2 -критерію, що становив – $\chi^2 = 53,6$. Ступінь свободи дорівнював значенню – $V = 11$. Похибка становила – 0,05. Як наслідок, χ^2 -критерій табличний становив – 19,68. Оскільки значення χ^2 -критерію розрахункового більше за значення χ^2 -критерію табличного – можна стверджувати про високий ступінь узгодженості думок експертів.

Таким чином, аналіз отриманих даних свідчить, що експерти підтверджують доцільність використання вищезазначених чинників розвитку акватлону та визначають оптимальну пріоритетність їх ефективності застосування, проте з урахуванням особливостей країни, що його культивує.

Висновки: У результаті досліджень визначено групи проблемних чинників розвитку виду спорту та загальні чинники його популяризації з метою прогнозування доцільності та ефективності їх подальшого застосування до акватлону.

Ступінь впливовості груп проблемних чинників розвитку виду спорту на акватлон згідно думок експертів є наступним: економічні, організаційні, статусні, соціально-політичні, наукові, морально-етичні та інші.

Чинниками розвитку акватлону в Україні та світі визначено наступні: видовищність, високі досягнення спортсменів, фінансування, висвітлення в ЗМІ, доступність, прикладний характер виду спорту, тривалість спортивної кар'єри та інші. Доцільність їх застосування підтверджується даними експертного опитування, участь у якому брало 13 експертів з акватлону.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дев'ятаєва О. Перспективи розвитку пляжних ігрових видів спорту у контексті сучасних тенденцій міжнародного спортивного руху / О. Дев'ятаєва, Т. Кропивницька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 4. – С. 66-70.
2. Долбишева Н. Управління неолімпійським спортом у міжнародному спортивному русі / Н. Долбишева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 99-105.
3. Кропивницькая Т. А. Роль средств массовой информации в популяризации спортивных единоборств в Украине / Т. А. Кропивницькая // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – №9. – С. 79-83.
4. Кухтерина А. Н. Популярность вида спорта: понятие, атрибуты, способы повышения // Преподаватель XXI век. 2011. №3. – С. 100-108. – [Електронний ресурс] // Режим доступу : <https://cyberleninka.ru/article/n/populyarnost-vida-sporta-ponyatie-atributy-sposoby-povysheniya> (дата звернення 13.03.2019) – Назва з екрану.
5. Науменко М. В. Стан та перспективи розвитку акватлону в Україні / М. В. Науменко // Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів: збірник наукових праць та матеріалів III Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції з міжнародною участю

- (Дніпро, 7 квітня 2017р.) / Міністерство освіти і науки України, ПДАФКІС. – Дніпро: ПДАФКІС, 2017. – С. 200-205.
7. Науменко М. В. Характеристика розвитку акватлону як неолімпійського виду спорту / М. В. Науменко, І. О. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 8–9 грудня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 410-413. – Режим доступу : http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_8_12_2016.pdf (дата звернення 13.03.2019) – Назва з екрану.
 8. Науменко М. В. Чинники популяризації акватлону в Україні // Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XI Міжнародної наукової інтернет-конференції 29 березня 2018 р. / НУФВСУ. – К.: Олімпійська література, 2018. – С. 173–178.
 9. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є. В. Імас, С. Ф. Матвеєв, О. В. Борисова та ін.]. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. Л-ра», 2015. – С. 152.

TÜRK TƏSƏVVÜFÜ VƏ AŞIQ YUNUS

Vəliyeva Nəzmiyyə Rafiq qızı

Müəllim, Azərbaycan Dövlət Aqrar Universiteti

E-mail: veliyevanezmiyye@gmail.com

XÜLASƏ

XIII əsr türk ədəbiyyatı bədii fikrinin inkişaf dinamikasında ümummüsəlman mədəniyyətinin mühüm rolu vardır. Təsəvvüf təlimi ilə qarşılıqlı əlaqələr kontekstində Yunus İmrənin rolu böyükdür. Təriqət xarakterli poeziyanın ən böyük nümayəndəsi Yunus İmrə xalq tərzində milli poetik düşüncə nümayiş etdirmişdir. Şairin ilahi dərgaha ünvanlanmış duaları onun şeirləridir. Buna görə də Yunusda din özü poetikləşir. Anadolu türkcəsilə yazılmış şeirlərdə dini məzmun qabardılmış və şair türk poeziyasına yeni bir rəng vermişdir.

Açar sözlər: təsəvvüf, eşq, Yunus İmrə, sufi, türk, şeir, könül, Haqq.

РЕЗЮМЕ

В динамике развития художественной мысли турецкой литературы XIII века важную роль играет культура всего мусульманина. В контексте взаимоотношений с учением суфизма роль Юнуса Имра велика. Юнус Эмре, величайший представитель характера поэзии, имеет национальную поэтическую мысль. Его стихи адресованы божественному посланию поэта. Поэтому религия в Юнусе поэтична. Стихи, написанные на анатолийском турецком языке, имеют большое религиозное содержание, и поэт придает новый цвет турецкой поэзии.

Ключевые слова: суфизм, любовь, Юнус Имре, суфий, Турецкий, поэзия, сердце, Аллах.

ABSTRACT

In the dynamics of the development of the artistic thought of the XIII century Turkish literature, the culture of the whole Muslim has an important role. In the context of mutual relations with Sufism teaching, Yunus İmrə's role is great. Yunus Emre, the greatest representative of the character of poetry, has national poetic thought. His poems are addressed to the poet's divine message. Therefore, religion in Yunus is poetic. The poems written in the Anatolian Turkish have a great deal of religious content and the poet has given a new color to Turkish poetry.

Key words: sufism, love, Yunus imre, sufi, turk, poet, Allah.

İslam ədəbiyyatını ədəbiyyatşünas Fuat Köprülü 2 yerə ayırmışdır:

1. Təkkə ədəbiyyatı;
2. Saray ədəbiyyatı.

Əhməd Yəsəvi ilə başlayan təsəvvüf cərəyanı Azərbaycanda və dolayısıyla bütün Anadoluda yayılmağa başlayırdı. Anadoluda təsəvvüfi düşüncənin xalq kütlələri tərəfindən sevilib mənimsənilməsində və türk təkkə-təsəvvüfi ədəbiyyatın inkişafında ən böyük pay sahibi Yunus İmrədir. Təəssüf ki, həyatı haqqında məlumat kifayət qədər deyil. Amma bizə gəlib çatan məlumata görə, Yunus təkkələrdə yaşamış, şeyxlik dərəcəsinə qədər yüksəlmişdir. Yunusun şeirlərində təsəvvüf sanki saf bir sudur. Şair sanki onları xatırlayır, təkrarlayırcasına asan dillə söyləyir. Şeirlərdə islami dünyagörüş və düşüncə sistemi olan təsəvvüf fəlsəfəsi Yaxın Şərq mədəniyyətinin ilhamıdır. Fəqət, yerdə qalan hər şey-dil, vəzn, nəzm forması və tayı-bərabəri olmayan bir türkcəsi isə tamamilə millidir.

Milli zövqlü Türk dünyasının ən məşhur şairi əsrlərdir ki, insanların könlündə taxt qurmağa davam edir. Onun uzun, davamlı həyat təcrübələri varlıq, yoxluq, eşq və Allah haqqında şeirlər yazmağa əsas verir. Yunusun şeirləri milli və dini şeirlərin sintezidir. Yəni, xalq ədəbiyyatı ənənəsi ilə yazılmış türk xalq sufi şeiridir. Çünki o xalqdan biri idi. Şair duyğu və düşüncələrini XIII əsr türkcəsilə hər dilin deyər bilməyəcəyi bir asan yolla tərənnüm etmişdir. O, özündən əvvəlki şairlərdən fərqli olaraq şeirlərini klassik qəlibdən çıxarmış, yeni və xalqın zövqünə uyğun bir sufi ədəbiyyatı yaratmışdır. Yunus daha çox xalq şeiri ölçüsü sayılan heca vəznində yazıb yaratmışdır.

Bir nəzərdə qalmayalım,

Gəl dosta gedəlim, könül,

Həsretiylə ölməyəlim

Gəl, dosta gedəlim, könül.

Gəl, gedəlim can durmamış,
Surət güzgüsün qırmamış,
Araya düşmən girməmiş,
Gəl, dosta gedəlim, könül.
Gəl, gedəlim, qalma iraq,
Dost üçün qılalım yaraq
Şeyxin qatındadır duraq,
Gəl, dosta gedəlim, könül.
Gerçək ərəne varalım,
Haqqın xəbərini soralım,
Yunus İmrəni alalım,
Gəl, dosta gedəlim, könül.

Yunus İmrə alınma ünsürləri zəngin türk dilinin içərisində ustalıqla gizlətməmiş, şeirlərini milli dona bürümüşdür. Mürekkəb və anlaşılması çətin olan "vəhdəti-vücut" sistemi onun öz üslubuna uyğun, axıcı bir üslubda yazdığı şeirlərinin əsasını təşkil edir. Buna görə də onun şeirləri digər sufi şeirlərindən fərqlənir və oxucu üçün çətinlik törətmir. Eşq onun həyat fəlsəfəsini meydana gətirmişdir. Yunus bir şeirində belə yazır:

İlk adum Yunus idi, adımı aşiq taqdim.

O, "Qurani-Kərim"dən, hədislərdən, sufilerin hikmətli sözlərindən, peyğəmbərlərin qissələrindən və əsətiri varlıqlardan bəhs etmişdir. Buda onu göstərir ki, şair dövrünün elmini kifayət qədər mənimsəmişdir. Onun fikrincə insanı ucaldan eşqdır. Bununla insan Allahın rızasına çatır. Buna görə də, Yunusu fani dünya maraqlandırmır.

Dərviş Yunusun könlünün feryadı, hayqarışı, həyəcanı aşağıdakı şeirlə də səsleşir:

Ayırma bəni Səndən, Yaradan,
Düşər ölərəm bən bu yaradan...

Yunusun ədəbi irsi kiçik, mənsur müqəddiməli məsnəvidən və ilahi məzmunlu qəzəlləri içinə alan divanında ibarətdir.

"Risaletun-nushiyyə" ("Nəsihətnamə") adlı məsnəvisi didaktik mahiyyət daşeyər. Bu əsər sufilerin bədənini mərkəzi hesab etdikləri mənəvi qəlbə - könlə - baş qaldıran rəhmani və şeytani hisslərdən bəhs edir. Bununla yanaşı, insanları doğru yola, gözəl əxlaqlı olmağa, səbrə, qənaətə, təvazökarlığa çağırır.

Od ilə gəldi bilə dörd dirlü dərd:

Şəhvətü kibrü təmə birlə həsəd

Aşiq olana nə sərmayə vü mal,

Dilək iki, könül bir, bu nə mühal.

Şair bu məsnəvisini bitirdikdən sonra onun yaradıcılığında dəyişiklik meydana gəlir. Bu dəyişiklik əzəli eşqdən gələn feryaddır, hayqarışdır, həyəcandır.

Hər dəvadan keçən kişi, dostdan yana uçan kişi,

Eşq şərbətin içən kişi gəg əsrük, gəh məstan ola.

Təəssüflə qeyd etmək lazımdır ki, ona "o, Tanrını insanlaşdırıb, insanı da tanrılaşdırıb" deyib onu qədim Anadolunun büt-pərəsti adlandırmışlar. Qərib Yunus sanki bu iftiralara öncədən bilmiş, cavab olaraq yazmışdır

Yunus bu cəzbə sözləri cahillərə söyləməgil,

Bilməz misin cahillərin necə keçər zəmanəsi!

Qeyd etmək lazımdır ki, o fəlsəfi bir sistem quran filosof deyil, lakin, təsəvvüfün qarışıq məsələlərini məharətlə, sistemli və sadə, eyni zamanda ilahi bir dillə ifadə edən şairdir.

Sufiyəm xəlv içində, təsbih əlimdən getməz,

Dilüm mərifət söylər, könlüm hiç qəbul etməz.

Bu könül əri həqiqi bir mömin, dərin bir iman sahibi, ilahi eşq şərabı ilə məst olmuş ilahi sərxoş, Haqq yolçusu, qəlbi ilahi nurla dolan dəriş, Haqq aşiqi, Yaradanını, ən nəhayət özünün dili ilə desək, yaradılanı Yaradanından ötrü seven humanist bir insandır. Yunusun dostu da, yarı da Haqqdır. "Haqqa aşiqüm, vallahi, onun için inilərəm", "Varam ol dostu qul olam, həm açılıban gül olam", "Zira Haqdan gələn avaz sovlmaz düzgündür bana", "Dost istəyən gəlsün bana, göstəreyün dostu ona" misraları da buna misaldır.

Ümumiyyətlə təsəvvüfdə Haqqa doğru yüksəlmək dörd mərhələdən keçir: şəriət, təriqət, həqiqət və mərifət. Mütləq həqiqəti anlamaq üçün mərifət elmi lazımdır. Sufilərə görə ağıl maddi aləmi, hisslər isə həqiqəti anlamağa məxsus olduğundan Haqq yoçusu yalnız zahiri ibadəti deyil, bəsirət gözünü açıb könül ibadətini etməlidir. Yunusun da dediyi kimi batini hisslərlə edilən ibadət qəlb inamına söykənməyən ağıldan üstündür, ağılla Haqqı dərk etmək olmaz. Həqiqəti bəsirət gözü ilə görməyən insan kordur. Klassik poeziyada ağıl ilahi eşqi və gerçəkliyi anlamadığından tənqid edilmişdir.

Elm elm bilməgdür, elm kəndin bilməgdür,

Sən kəndüni bilməzsən, ya necə oqumaqdur?!

Şairə görə insanın elmi özünü tanıyıb Haqqa yönəlməkdir. Əgər oxuduğun elm qəlbini ilahi nurla işıqlandırmırsa o elm deyil.

Əgər əqli başda isə, könül də bu tuşda isə,

İkisi bir işdə isə düşman bana kar eyləməz.

Yunusun fikrincə ağılla qəlb bir vəhdətdə doğru yola istiqamətlənərsə düşmən insana zərər verə bilməz. Adəmin də cənnətdən qovulmasına səbəb olan nəfs sufilərə görə elə şeytanın özüdür. Haqq müsafiri Yunus və digər sufilər ağılı şeytanın vəsvəəsindən qorumaqla ölümə, əcələ dost kimi baxarlar, qəbri rəhmət qapısı, nur qapısı, Haqq qapısı kimi görüb qorxmazlar. Aşiq şair dünyanın faniliyini aşağıdakı şeirdə özünəməxsus tərzdə vurğulamışdır:

Yalancı dünyaya qonub köçənlər

Nə söylərlər, nə bir xəbər verirlər.

Üzərində turlu otlar bitənlər

Nə söylərlər, nə bir xəbər verirlər.

Həqiqəti bəsirət gözü ilə görməyi, könül ilə idrak etməyi, şeir ilə, zikr ilə səma ilə qavramaq onu Məcnuna çevirmişdir. Varlığa sevinməyən, yoxluqdan kədərəlməyən, acıda şirini, göz yaşında xoşbəxtliyi duyan çılığın aşiq Yunus sözünü, kəlamını eşitdiyi, amma üzünü görmədiyi Sultanı üçün canını verməyə hazırdır.

İşbu vücud şəhrinə hər fəmgirəsim gəlir,

İçindəki Sultanın yüzün görəsim gəlirə

İşitirim sözünü, görəməzəm yüzünü,

Yüünü görməkləyə canım verəsim gəlir.

Onun üçün həqiqi aşiq Allahdan cənnət istəməməlidir. Çünki, hər iki dünyanın bütün ləzzətləri Allaha qovuşmaq və Onun mərhəməti ilə müqayisədə qiymətsizdir.

Cənnət, cənnət dedikləri

Bir kaç köşklə, bir kaç huri,

İstəyəne ver onları,

Bana Səni gerek, Səni...

Dili xalq hikmətindən yoğrulmuş şairin XIII yüzil Anadolusunda yeni bir ədəbi dilin meydana gəlməsində böyük rol oynamışdır. İslami-türk mədəniyyətinin bütün zənginliyini özündə toplayan həmin bu dildə türk xalqının duyğu və

düşüncələri, hiss və həyəcanları öz əksini tapmışdır. Musiqi və ahəngli bir dildə yazılmış şeirləri dərviş Yunusu xalqa sevdirmişdir. Və bu dil – türk dili var olduqca da yaşayacaqdır...

“Sevərimbən səni candan içəru

Bir bən vardır bəndə, bəndən içəru.” – deyən aşiq şair həm sevən, həm də seviləndir.

ƏDƏBİYYAT

1. Yunus Əmrə “Əsərləri”. Bakı, 2004
2. Quliyev Elman “Türk xalqları ədəbiyyatı”. Bakı, 2009
3. Yunus Əmrə “Həyatı, sənəti və şeirləri. Bakı, 1952
4. Əbdülbaqi Gölpinarlı “Yunus Əmrə və təsəvvüf”. Bakı, 1985

EDITORIAL BOARD**Honorary Editors:****Archil Prangishvili**

Georgian Technical University. Doctor of Technical Sciences. Full Professor.

Avtandil Silagadze

Correspondent committee-man of National Academy of Georgia. Tbilisi University of International Relationships. Doctor of Economical Sciences. Full Professor.

Badri Gechbaia

Batumi Shota Rustaveli State University. Head of Business Administration Department. PhD in Economics, Associate Professor.

Davit Narmania

Tbilisi State University (TSU), Chair of Management and Administration Department. Professor.

Lamara Qoqiauri

Georgian Technical University. Member of Academy of Economical Sciences. Member of New York Academy of Sciences. Director of first English school named "Nino". Doctor of Economical Sciences. Full Professor.

Lia Eliava

Kutaisi University. Economic expert in the sphere of economy and current events in financial sector. Full Professor. PhD in Business Administration.

Liana Ptaschenko

Poltava National Technical University named Yuri Kondratyuk. Doctor of Economical Sciences. Professor

Paata Koguashvili

Georgian Technical University. Doctor of Economical Sciences. Full Professor. Academician. Member of Georgia Academy of Sciences of Agriculture.

Sergei S. Padalka

Doctor of Historical Sciences, Professor, Senior Researcher at the Department of Contemporary History and Policy at the Institute of History of Ukraine National Academy of Sciences of Ukraine.

Tamar Didbaridze

Tbilisi State Medical University, First University Clinic. PhD in MD.

International Advisory and Editorial Board**Australia****Shahid Khan**

Monash Business School. Sessional Lecturer. PhD in Management.

Vikash Ramiah

UNISA School of Commerce. Associate Professor. PhD in Applied Finance.

Azerbaijan**Abbas Ismayilov**

Azerbaijan State Agricultural University. Associate Professor. PhD in Biology Science.

Amir V. Aliyev

Ministry of Health of Azerbaijan Republic Lung Diseases Department. Guba District Central Hospital Head of Department. PhD of Medicine

Araz Manucheri-Lalen

Associated Professor, PhD Department of Psychiatry, Azerbaijan Medical University.

Azer K. Mustafayev

Turan Medical Clinic. Cardiologist. PhD in Medicine. Azerbaijan.

Beykas Seyfulla Xidirov

Azerbaijan State Oil and Industrial University. Head of department. Doctor of Economical Sciences

Djamil Alakbarov

A researcher at the Research Institute for Lung Diseases. PhD in medicine. Azerbaijan

Elchin Suleymanov

Baku Engineering University. Associate Professor of Department Finance. PhD in Economy.

Elmira Valiyeva

Azerbaijan State Agrarian University Senior teacher of the Chair of Languages.

Elshan Mahmud Hajizade

Cabinet of Ministers of Azerbaijan Republic. Head of department. Doctor of Economic Science. Professor.

Emin Mammadzade

Institute of Economics of ANAS. Economic institute. Phd in Economy. Associate professor.

Farda Imanov

ANAS. Geography Institute. Doctor of Geography Sciences. Professor.

Garib Mamedov

National Academy of Sciences of Azerbaijan Republic. Academician-secretary of the Department of Agrarian Sciences of ANAS, Academician of ANAS. Doctor of Biological Sciences.

Heyder Guliyev

Azerbaijan State Agricultural University. English Teacher. PhD in Philology

Ibrahim Gabibov

Azerbaijan State Oil and Industrial University. Doctor of Technical Sciences. Professor

Jamala Mursalova

Azerbaijan National Academy of Sciences. Genetic Resources Institute. PhD BS.

Lala Bekirova

Azerbaijan State Oil and Industrial University. Azerbaijan National Aviation Academy. PhD.TS

Leyla I. Djafarova

Clinic "Medium" Baku. Doctor of Medical Sciences. Professor

Mahmud Hajizade

Sector Director of State Fund for Information Technology Development of the Ministry of Communications and High Technologies of the Republic of Azerbaijan, Ministry of Transport, Communications and High Technologies of the Republic of Azerbaijan.

Rafiq Gurbanov

Azerbaijan State Oil and Industrial University. Doctor of Technical Sciences. Professor

Ramiz Gurbanov

Azerbaijan State Oil and Industrial University. Doctor of Technical Sciences. Professor

Ramiz Mammadov

ANAS. Geography Institute. Doctor of Technical Sciences. Professor. Academician.

Rashad G. Abishov

Dental Implant Aesthetic Center Harbor Hospital, Azerbaijan State Doctors Improvement Institute. PhD. Azerbaijan.

Rena Gurbanova

Azerbaijan State Oil and Industrial University. Associate Professor. PhD in Chemistry.

Sadagat V. Ibrahimova

Azerbaijan State Oil and Industrial University. Academician Doctor of Economical Sciences. PhD

Sayyara Ibadullayeva

Institute of Botany. National Academy of Sciences. Professor. PhD in Biological Sciences.

Sevinj Mahmudova

Azerbaijan State Agrarian University. PhD. Researcher.

Tarbiz Nasrulla Aliyev

Innovation Center of National Academy of Azerbaijan Republic. The deputy of director. Doctor of Economical Sciences. Professor

Tariel Omarov

Azerbaijan Medical University. Department of surgical diseases. PhD in Medicine

Tofiq Ahmadov

Azerbaijan State Oil and Industrial University. Doctor of Geology and Mineralogy Sciences. Professor

Tofiq Yusif Baharov

Azerbaijan State Oil Company. Scientific Research Institute. Head of department. Doctor of Geology and Mineralogy Sciences

Tofiq Samadov

Azerbaijan State Oil and Industrial University. Doctor of Technical Sciences. Professor.

Tubukhanum Gasimzadeh

National Academy of Sciences of Azerbaijan Republic. Scientific Secretary of the Department of Agrarian Sciences of ANAS. PHD in Biological Sciences, Associate Professor.

Vusal Ismailov

"Caspian International Hospital". Orthopedics Traumatology Expert. MD. Azerbaijan.

Zakir Aliyev

RAPVHN and MAEP. PhD in Agricultural Sciences, Professor of RAE academician.

Zakir Eminov

ANAS. Geography Institute. Doctor of Geography Sciences. Associate Professor.

Bahrain

Osama Al Mahdi

University of Bahrain, Bahrain Teachers College. Assistant Professor. PhD, Elementary Education and Teaching

Bangladesh

Muhammad Mahboob Ali

Daffodil International University. Department of Business Administration . Professor.

Belarus

Helena Kallaur

Polesky State University. MD. Associate Professor

Tanua Teterinets

Belarusian State University of Agricultural Technology. Doctor of Economical Sciences. Associate Professor.

Vladimir Yanchuk

Belarus State University. Professor. Academy of Postgraduate Education. PhD in Social Psychology.

Bosna & Hercegovina

Igor Jurčić

Head of marketing Business group for VSE/SME. Telecommunication Business and Management.

Ratko Pavlovich

University of East Sarajevo, Faculty of Physical Education and Sport. Full Professor. PhD in Sport Sciences.

Brazil

Paulo Cesar Chagas Rodrigues

Federal Institute of Education, Science and Technology of Sao Paulo. Professor. PhD in Mechanical Engineering.

Bulgaria

Desislava Stoilova

South-West University “ Neofit Rilski”. Vice Dean of Faculty of Economics. Associate Professor. PhD in Finance.

Eva Tsvetanova

Tsenov Academy of Economics, Svishtov, Bulgaria Department of Strategic Planning. Head assistant professor. PhD in Economy.

Jean-François Rougé

University of technology Sofia. Professor researcher. PhD in Management.

Jean-François Rougé

University of Technology, Sofia. PhD in Business law

Milena Kirova

Sofia University “St. Kliment Ohridski”. Professor. PhD in Philology.

Croatia

Dragan Čišić

University of Rijeka. Faculty of Maritime Studies. Full professor. PhD in Logistics, e-business.

Egypt

Abdelbadeh Salem

Professor at Faculty of Computer and Information Science, Ain Shams University.

France

Michael Schaefer

L'Association 1901 SEPIKE International, Président at SEPIKE International. PhD of Economical Sciences

Georgia

Anzor G. Abralava

Georgian Technical University. Doctor of Economical Sciences. Full Professor

Dali Sologashvili

State University named Akaki Tsereteli. Doctor of Economical Sciences. Full Professor

Dali Osepashvili

Professor of Journalism and Mass Communication TSU (Tbilisi State University), Head MA Program "Media and New Technology"

Davit Tophuria

Tbilisi State Medical University. Head of International Students Academic Department, Associate Professor. PhD in HNA.

Eka Avaliani

International Black Sea University. Associate Professor. PhD in History.

Eka Darchiashvili

Tbilisi State University named after Sv. Grigol Peradze. Assistant of professor. PhD in BA.

Ekaterine Maghlakelidze

The University of Georgia, Associated professor, Business, Economics and Management School.

Enene Menabde-Jobadze

Georgian Technical University. Academical Doctor of Economics.

Eter Bukhnikashvili

Dental clinic "NGM-Innovation Dental". The doctor-stomatologist. PhD in Medicine.

Evgeni Baratashvili

Georgian Technical University. Head of Economic and Business Department. Doctor of Economical Sciences. Full Professor

George Jandieri

Georgian Technical University; Chief scientist, Institute of Cybernetics of the Georgian Academy. Full Professor

George Malashkhia

Georgian Technical University. Doctor of Economical Sciences. Full Professor.

Giorgi Kepuladze

Akaki Tsereteli State University, Faculty of Business, Law and Social Sciences, PhD in Economics. Invited teacher.

Gulnara Kiliptari

Tbilisi State Medical University. Head of ICU department. Associate professor.

Iamze Taboridze

Scientific Center of the Humanitarian Educational University, Head, PhD in Medicine. Associate professor.

Irma Makharashvili

Caucasus International University. Dean of Business Faculty. Doctor of Economical Sciences. Full Professor

Ketevan Goletiani

Batumi Navigation Teaching University. Dean of Logistics Faculty. Batumi Shota Rustaveli State University. Doctor TS, Professor.

Larisa Korghanashvili

Tbilisi State University (TSU) named Ivane Javakhishvili. Full Professor

Lia Matchavariani

Tbilisi State University (TSU) named Ivane Javakhishvili. Full Professor, Faculty of Exact & Natural Sciences (Geography Dep.)

Loid Karchava

Doctor of Business Administration, Association Professor at the Caucasus International University, Editor-in-Chief of the international Scientific Journal "Akhali Ekonomisti" (The New Economist)

Maia Kapanadze

Georgian State University named Javaxashvili. Doctor of Economical Sciences. Associate Professor.

Maia Matoshvili

Tbilisi State Medical University. The First University Clinic. Dermato-Venereologist. Assistant Professor. PhD in DAPS.

Mariam Darbaidze

Davit Aghmashenebeli National Defense Academy of Georgia. The Head of Education Division. PhD in Biology.

Mariam Kharaishvili

Iliia State University. Assistant Professor. PhD MD.

Mariam Nanitashvili

Executive Director - Wise Development LTD (Training Centre). Associated Professor at Caucasus University. PhD in Economics

Nana Shoniya

State University of Kutaisi named Akakhi Tsereteli. Doctor of Economical Sciences. Full professor

Natia Beridze

LEPL National Environmental Agency of Georgia, Invited Expert at International Relations and PR Division. PhD in Political Science.

Nelli Sichinava

Akaki Tsereteli State University. Associate. Professor. PhD

Nino Didbaridze

Microbiology and Immunology Department. Immunologi Direction. Tbilisi State Medical University. PhD MD.

Nino Gogokhia

Tbilisi State Medical University. Head of Laboratory the First University Clinic. Professor

Nino Pirtskhelani

Associated Professor of Department of Molecular and Medical Genetics of Tbilisi State Medical University.

Omari Omarimu

Tbilisi State University named Iv. Javakhishvili. Doctor of Chemical Sciences Professor

Rati Abuladze

St. Andrew the first-called Georgian University of the Patriarchate of Georgia. Faculty of Economics and Business Administration. Manager of the Faculty Quality Assurance Office. PhD in Business Administration.

Rusudan G. Kutateladze

Georgian Technical University. Doctor of Economical Sciences. Full Professor

Rusudan Sujashvili

New Vision University. School of Medicine. Professor,

Simon Nemsadze

Georgian Technical University. Doctor of Technical Sciences. Full Professor

Tamila Armania-Kepuladze

Akaki Tsereteli State University. Department of Economics. PhD in Economic.

Tengiz Museliani

Georgian Technical University. Academic Doctor of Technical Sciences. Associate Professor

Timuri Babunashvili

Georgian Business Academy of Science. Doctor of Economical Sciences. Full Professor.

Vaxtang S. Datashvili

Georgian Technical University. Doctor of Economical Sciences. Associate Professor.

Vladimer Papava

Tbilisi State Medical University. Assistant-Professor. PhD. MD.

Zaira Gudushauri

Georgian-Azerbaijan University named G.Aliyev. Associate Professor. PhD. ES.

Germany**Hans-Juergen Zahorka**

Assessor jur., Senior Lecturer (EU and International Law, Institutions and Economy), Chief Editor of "European Union Foreign Affairs Journal", LIBERTAS - European Institute, Rangendingen

Alexander Dilger

University of Münster. Professor of Business Economics. PhD in Economy.

Greece**Margarita Kefalaki**

Communication Institute of Greece. PhD in Cultural Communication. President of Institute.

Hungary**Nicasia Picciano**

Central European University. Department of International Relations and European Studies.

India**Federica Farneti**

University of Bologna. Department of Sociology and Business Law. Associate Professor. PhD in Economic & Management.

Prasanta Kumar Mitra

Sikkim Manipal Institute of Medical Sciences. Department of Medical Biotechnology. PhD in Biochemistry.

Samant Shant Priya

Lal Bahadur Shastri Institute of Management, New Delhi, Associate Professor in Philosophy PhD in Marketing.

Sonal Purohit

Jain University, Center for Management Studies, Assistant Professor, PhD in Business Administration, Life Insurance, Privatization.

Varadaraj Aravamudhan

Measi Institute of Management. Associate Professor. PhD in Management.

Iraq**Rana Khudhair Abbas Ahmed**

Iraq, Baghdad, Alrafidain University College. Lecturer, Global Executive Administrator, Academic coordinator. PhD in Scholar (CS).

Iran

Azadeh Asgari

Asian Economic and Social Society (AESS). Teaching English as a Second Language. PhD

Italy

Simona Epasto

University of Macerata. Department of Political Science, Communication and International Relations. Tenured Assistant Professor in Economic and Political Geography. PhD in Economic and Political Geography

Donatella M. Viola

London School of Economics and Political Science, London, Assistant Professor in Politics and International Relations at the University of Calabria, Italy. PhD in International Relations.

Jordan

Ahmad Aljaber

President at Gulf University. German Jordan University, Founder / Chairman of the Board. Ph.D in Computer Science

Ahmad Zamil

Middle East University (MEU). Business Administration Dept. Associate Professor. PhD Marketing

Ikhlas Ibrahim Altarawneh

Al-Huessian BinTala University. Business Department. Full Professor in Human Resource Management.

Asmahan Majed Altaher

Arab Academy for Banking and Financial Sciences. Associate Professor. PhD in Management Information System.

Sadeq AlHamouz

Middle East University (MEU). Head Computer Information Systems. PHD. Computer Science.

Safwan Al Salaimeh

Aqaba University. Software Engineering Department. Information Technology Faculty. Professor. PhD.

Kazakhstan

Alessandra Clementi

Nazarbayev University School of Medicine. MD, GP. Assistant Professor of Medical Practice and Family Medicine

Altinay Pozilova

Sirdarya University. Associated professor. PhD in Pedagogy Science.

Anar Mirazagalieva

Vice-Rector for Teaching and Studies – East Kazakhstan State University named S.Amanzholov

Anna Troeglazova

East Kazakhstan State University named Sarsen Amanjolov. PhD

Gulmira Zhurabekova

Marat Ospanov West-Kazakhstan State Medical Academy. Department of Human Anatomy. Associate Professor

Guzel Ishkinina

Ust-Kamenogorsk, Russian Economy University G. Plekhanov, Associate Professor, PhD in Economic science.

Marina Bobireva

West Kazakhstan State Medical University named Marat Ospanov. PhD

Niyazbek Kalimov

Kostanay Agricultural Institution. PhD

Nuriya Kharissova

State University of Karaganda. Associate Professor of Biological Science

Nikolay Kurguzov

State University of Pavlodar named S. Toraygirova. PhD. Professor.

Oleg Komarov

Pavlodar State Pedagogical Institute. Professor of Department of Economics, Law and Philosophy. PhD in Sociology,

Zhanargul Smailova

Head of the Department of Biochemistry and Chemical Disciplines named after MD, professor S.O. Tapbergenova NAC Medical University of city Semey.

Libya

Salaheddin Sharif

University of Benghazi, International Conference on Sports Medicine and Fitness, Libyan Football Federation-Benghazi PhD in Medicine (MD)

Latvia**Tatiana Tambovceva**

Latvian Council of Science. Riga Technical University. Associate Professor at Riga Technical University

Lithuania**Agne Simelyte**

Vilnius Gediminas Technical University, Associate professor. Phd in Social Sciences (Management)

Ieva Meidute – Kavaliauskiene

Vilnius Gediminas Technical University. Vice-dean for Scientific Research

Vilma (Kovertaite) Musankoviene

e-Learning Technology Centre. Kaunas University of Technology. PHD

Laura Uturyte

Vilnius Gediminas Technical University (VGTU). Head of Project Manager at PI Gintarine Akademy. PhD in Economy.

Loreta (Gedminaitė) Ulvydiene

Professor of Intercultural Communication and Studies of Translation. Vilnius University. PHD

Malaysia**Anwarul Islam**

The Millennium University. Department of Business Administration. Associate Professor.

Kamal Uddin

Millennium University, Department of Business Administration. Associate Professor. PhD in Business Administration.

Morocco**Mohammed Amine Balambo**

Ibn Tufail University, Aix-Marseille University. Free lance. Consultant and Trainer. PhD in Philosophy. Management Sciences, Specialty Strategy and Logistics.

Nigeria**Bhola Khan**

Yobe State University, Damaturu. Senior Lecturer and Head, Dept. of Economics. PhD in Economics.

Norway**Svitlana Holovchuk**

PhD in general pedagogics and history of pedagogics.

Pakistan**Nawaz Ahmad**

The Aga Khan University. Chief Examiner. PhD in Management.

Poland**Grzegorz Michalski**

Wroclaw University of Economics. Faculty of Engineering and Economics. PhD in economics. Assistant professor.

Kazimierz Waluch

Pawel Wlodkowic University College in Plock, Assistant Professor at the Faculty of Management. PhD in Economy.

Robert Pawel Suslo

Wroclaw Medical University, Public Health Department, Health Sciences Faculty, Adjunct Professor of Gerontology Unit. PhD MD.

Tadeusz Trocikowski

European Institute for Eastern Studies. PhD in Management Sciences.

Qatar**Mohammed Elgammal**

Qatar University. Assistant Professor in Finance. PhD in Finance

Romania

Camelia Florela Voinea

University of Bucharest, Faculty of Political Science, Department of Political Science, International Relations and Security Studies. PhD in Political Sciences.

Odette (Buzea) Arhip

Ecological University Bucuresti. Professor at Ecological University. PhD.

Russia

Alexander A. Sazanov

Leningrad State University named A.S. Pushkin. Doctor of Biological Sciences. Professor

Alexander N. Shendalev

State Educational Institution of Higher Education. Omsk State Transport University. Associate Professor

Andrey Latkov

Stolypin Volga Region Institute of Administration, Ranepa. Sc.D. (Economics), Ph.D. (Politics), professor,

Andrei Popov

Director "ProfConsult Group". Nizhniy Novgorod Region. PhD

Anton Mosalyov

Russian State University of Tourism and Service. Associate Professor

Carol Scott Leonard

Presidential Academy of the National Economy and Public Administration. Vice Rector. PhD, Russian History

Catrin Kolesnikova

Samara Architectural and Constructional University. PhD

Ekaterina Kozina

Siberia State Transportation University. PhD

Elena Klemenova

South Federal University of Russia. Doctor of Pedagogical Sciences. Professor

Galina Kolesnikova

Russian Academy of Natural Sciences and International Academy of Natural History. Taganrog Institute of Management and Economics. Philologist, Psychologist, PhD

Galina Gudimenko

Orel State Institute of Economics and Trade. Department of History, Philosophy, Advertising and Public Relations. Doctor of Economical Sciences. Professor.

Grigory G. Levkin

Siberian State Automobile and Highway Academy. Omsk State Transport University. PHD of Veterinary Sciences

Gyuzel Ishkinina

Ust-Kamenogorsk affiliation of G. Plekhanov Russian Economy University / Associate Professor, Business, Informatics, Jurisprudence and General Studies sub-department. PhD in Economic science.

Irina V. Larina

Federal State Educational Institution of Higher Professional Education. Associate Professor

Irina Nekipelova

M.T. Kalashnikov Izhevsk State Technical University. Department of Philosophy. PhD

Larisa Zinovieva

North-Caucasus Federal University. PHD. Pedagogical Science. Associate Professor

Liudmila Denisova

Department Director at Russian State Geological Prospecting University. Associate Professor

Lyalya Jusupova

Bashkir State Pedagogical University named M. Akmully. PHD Pedagogical Science. Associate Professor

Marina Sirik

Kuban State University. Head of the Department of Criminal Law, Process and Criminalistics of the State Pedagogical University.

PhD in Legal Sciences.

Marina Volkova

Research Institute of Pedagogy and Psychology. Doctor of Pedagogical Sciences. Professor

Natalia Litneva

Orlov State Institute of Economy and Trade. Volga Branch of The Federal State Budget Educational Institution of Higher Professional Education

Nikolay N. Efremov

Institute of Humanitarian Research and the Russian Academy of Sciences. Doctor of Philology. Research Associate

Nikolay N. Sentyabrev

Volgograd State Academy of Physical Culture. Doctor of Biological Sciences. Professor. Academician.

Olga Ovsyanik

Plekhanov Russian Economic University, Moscow State Regional University. Doctor in Social Psychology.

Olga Pavlova

Medical University named Rehabilitation, Doctors and Health, Professor of the Department of Morphology and Pathology, Doctor of biological sciences, physiology

Sergei N. Fedorchenko

Moscow State Regional University of Political Science and Rights. PhD

Sergei A. Ostroumov

Moscow State University. Doctor of Biological Science. Professor

Svetlana Guzenina

Tambov State University named G.R. Derzhavin. PhD in Sociology

Tatiana Kurbatskaya

Kamsk State Engineering – Economical Academy. PhD

Victor F. Stukach

Omsk State Agrarian University. Doctor of Economical Sciences. Professor

Yuriy S. Gaiduchenko

Omsk State Agrarian University. Associate Professor. PhD in Veterinary Science. Russia.

Zhanna Glotova

Baltic Federal University named Immanuel Kant, Ph.D., Associate Professor.

Saudi Arabia**Ikhlas (Ibrahim) Altarawneh**

Ibn Rushd College for Management Sciences. PHD Human Resource Development and Management. Associate Professor in Business Administration

Salim A alghamdi

Taif University. Head of Accounting and Finance Dept. PhD Accounting

Serbia**Aleksandra Buha**

University of Belgrade. Department of toxicology "Akademik Danilo Soldatović", Faculty of Pharmacy

Jane Paunkovic

Faculty for Management, Megatrend University. Full Professor. PhD, Medicine

Jelena Purenovic

University of Kragujevac . Faculty of Technical Sciences Cacak . Assistant Professor . PhD in NM systems.

Sultanate of Oman**Nithya Ramachandran**

Ibra College of Technology. Accounting and Finance Faculty, Department of Business Studies. PhD

Rustom Mamlook

Dhofar University, Department of Electrical and Computer Engineering College of Engineering. PhD in Engineering / Computer Engineering. Professor.

Sweden**Goran Basic**

Lund University. Department of Sociology. PhD in Sociology. Postdoctoral Researcher in Sociology.

Turkey**Mehmet Inan**

Turkish Physical Education Teachers Association. Vice president. PhD in Health Sciences, Physical Education and Sport Sciences

Muzaffer Sancı

University of Health Sciences. Tepecik Research and Teaching Hospital. Clinics of Gynecology and Obstetrics Department of Gynecologic Oncologic Surgery. Associated Professor.

Vugar Djafarov

Medical school at the University of Ondokuzmayıs Turkey. PhD. Turkey.

Yigit Kazancioglu

Izmir University of Economics. Associate Professor, PhD in Business Administration.

UK

Alan Sheldrake

Imperial Collage. London University. Electrical Power Engineering Consultant. PhD

Christopher Vasilopoulos

Professor of Political Science at Eastern Connecticut State University. PhD in Political Science and Government.

Frances Tsakonas

International Institute for Education Advancement. Ceo & Founder. PhD in Philosophy.

Georgios Piperopoulos

Northumbria University. Visiting Professor, Faculty of Business and Law Newcastle Business School. PhD Sociology and Psychology.

Mahmoud Khalifa

Lecturer at Suez Canal University. Visiting Fellow, School of Social and Political Sciences, University of Lincoln UK. PhD in Social and Political Sciences

Mohammed Elgammal

Qatar University. Assistant Professor. PhD in Finance.

Stephan Thomas Roberts

BP Global Project Organisation. EI&T Construction Engineer. Azerbaijan Developments. SD 2 Onshore Terminal. Electrical engineer.

Ukraine

Alina Revtie-Uvarova

National Scientific Center. Institute of Soil Structure and Agrochemistry named Sokolovski. Senior Researcher of the Laboratory, performing part-time duties of the head of this laboratory.

Alla Oleksyuk-Nexhames

Lviv University of Medicine. Neurologyst at pedagog, pryvaty refleksoterapy. MD PD.

Anna Kozlovska

Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine. Associate Professor. PhD in Economic.

Bogdan Storokha

Poltava State Pedagogical University. PhD

Dmytro Horilyk

Head of the Council, at Pharmaceutical Education & Research Center. PhD in Medicine.

Galina Kuzmenko

Central Ukrainian National Technical University, Department of Audit and Taxation, Associate Professor. PhD in Economy.

Galina Lopushniak

Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman. PhD. Doctor of Economic Sciences, Professor.

Hanna Huliaieva

Institute of Microbiology and Virology, NASU, department of phytopatogenic bacteria. The senior research fellow, PhD in Biology.

Iryna Skrypchenko

Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports. Department of Water Sports. Associate Professor. PhD.

Katerina Yagelskaya

Donetsk National Technical University. PhD

Larysa Kapranova

State Higher Educational Institution «Priazovskyi State Technical University» Head of the Department of Economic Theory and Entrepreneurship, Associate Professor, PhD in Economy,

Lesia Baranovskaya

National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute", PhD, Associate Professor.

Liliya Roman

Department of Social Sciences and Ukrainian Studies of the Bukovinian State Medical University. Associate professor, PhD in Philology,

Lyudmyla Svistun

Poltava national technical Yuri Kondratyuk University. Department of Finance and Banking. Associated Professor.

Mixail M. Bogdan

Institute of Microbiology and Virology, NASU, department of Plant of viruses. PhD in Agricultural Sciences.

Nataliya Bezrukova

Yuri Kondratyuk National Technical University. Associate Professor, PhD in Economic.

Oleksandr Voznyak

Hospital "Feofaniya". Kyiv. Head of Neureosurgical Centre. Associated Professor

Olena Cherniavska

Poltava University of Economics and Trade, Doctor of Economical Sciences. Professor

Olga F. Gold

Ukrainian National University named I.I. Mechnikov. PhD

Roman Lysyuk

Assistant Professor at Pharmacognosy and Botany Department at Danylo Halytsky Lviv National Medical University.

Stanislav Goloborodko

Doctor of Agricultural Sciences, Senior Researcher. Institute of Agricultural Technologies of Irrigated Agriculture of the National Academy of Agrarian Sciences of Ukraine

Svetlana Dubova

Kyiv National University of Construction and Architecture. Department of Urban Construction. Associate Professor. PhD in TS.

Victoriya Lykova

Zaporizhzhya National University, PhD of History

Victor P. Mironenko

Doctor of Architecture, professor of department "Design of architectural environment", Dean of the Faculty of Architecture of Kharkov National University of Construction and Architecture (KNUCA), member of the Ukrainian Academy of Architecture

Yuliia Mytrokhina

Donetsk National University of Economics and Trade named after Mykhaylo Tugan-Baranovsky., PhD in Marketing and Management. Associate Professor

Yulija M. Popova

Poltava National Technical University named Yuri Kondratyuk. PhD in Economic. Associated professor

Crimea**Lienara Adzhyieva**

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Yevpatoriya Institute of Social Sciences (branch). PhD of History. Associate Professor

Oksana Usatenko

V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Academy of Humanities and Education (branch). PhD of Psychology. Associate Professor.

Oleg Shevchenko

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Humanities and Education Science Academy (branch), Associate Professor. PhD in Social Philosophy

Tatiana Scriabina

V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Yevpatoriya Institute of Social Sciences (filial branch). PhD of Pedagogy. Associate Professor

United Arab Emirates**Ashok Dubey**

Emirates Institute for Banking & Financial Studies, Senior faculty. Chairperson of Academic Research Committee of EIBFS.

PhD in Economics

Hafiz Imtiaz Ahmed

Assistant Professor & Director of Professional Enrichment, New York Institute of Technology (NYIT), Abu Dhabi. PhD in Accounting & Finance.

Haitham Hobanee

College of Business Administration, Abu Dhabi University, PhD.

Maryam Johari Shirazi

Faculty of Management and HRM. PhD in HRM. OIMC group CEO.

USA**Ahmet S. Yayla**

Adjunct Professor, George Mason University, the Department of Criminology, Law and Society & Deputy Director, International Center for the Study of Violent Extremism (ICSVE), PhD in Criminal Justice and Information Science

Carol Scott Leonard

Presidential Academy of the National Economy and Public Administration. National Research University – Higher School of Economics. Russian Federation

Christine Sixta Rinehart

Academic Affairs at University of South Carolina Palmetto College. Assistant Professor of Political Science. Ph.D. Political Science

Cynthia Buckley

Professor of Sociology at University of Illinois. Urbana-Champaign. Sociological Research

Medani P. Bhandari

Akamai University. Associate professor. Ph.D. in Sociology.

Mikhail Z. Vaynshteyn

Lecturing in informal associations and the publication of scientific articles on the Internet. Participation in research seminars in the "SLU University" and "Washington University", Saint Louis

Nicolai Panikov

Lecturer at Tufts University. Harvard School of Public Health. PhD/DSci, Microbiology

Rose Berkun

State University of New York at Buffalo. Assistant Professor of Anesthesiology, PhD. MD

Tahir Kibriya

Director technical / senior engineering manager. Black & Veatch Corporation, Overland Park. PhD Civil Engineering.

Yahya Kamalipour

Dept. of Journalism and Mass Communication North Carolina A&T State University Greensboro, North Ca. Professor and Chair Department of Journalism and Mass Communication North Carolina A&T State University. PhD

Wael Al-Husami

Lahey Hospital & Medical Center, Nardone Medical Associate, Alkhaldi Hospital, Medical Doctor, International Health, MD, FACC, FACP

Uruguay

Gerardo Prieto Blanco

Universidad de la República. Economist, Associate Professor . Montevideo.

Uzbekistan

Guzel Kutlieva

Institute of Microbiology. Senior Researcher. PhD in BS.

Khurshida Narbaeva

Institute of Microbiology, Academy of Sciences Republic of Uzbekistan, Doctor of biological sciences.

Shaklo Miralimova

Academy of Science. Institute of Microbiology. PhD in BS.

Shukhrat Yovkochev

Tashkent State Institute of Oriental Studies. Full professor. PhD in political sciences.

Honorary editorial board members:

Agaheydar Seyfulla Isayev

Azerbaijan State Oil Academy. Doctor of Economical Sciences. Professor.

Jacob Meskhia

Tbilisi State University. Faculty of Economics and Business. Full Professor.

Representation of Azerbaijan International Diaspora Center in Georgia is publishing scientific papers of scientists on Website and in Referred Journals with subjects which are mentioned below:

SOUTHERN CAUCASUS SCIENTIFIC JOURNALS

Black Sea Scientific Journal of Academic Research has ISSN, E-ISSN and UDC numbering:

ISSN: 1987-6521 (Print), E-ISSN: 2346-7541 (Online), DOI prefix:10.23747, UDC: 551.46 / (051.4)/B-64

AGRICULTURAL, ENVIRONMENTAL & NATURAL SCIENCES

Agriculture, Agronomy & Forestry Sciences
History of Agricultural Sciences
Plant Breeding and Seed Production
Environmental Engineering Science
Earth Sciences & Organic Farming
Environmental Technology
Botany, Zoology & Biology

SOCIAL, PEDAGOGY SCIENCES & HUMANITIES

Historical Sciences and Humanities
Psychology and Sociology Sciences
Philosophy and Philology Sciences
History of Science and Technology
Social Science
Pedagogy Science
Politology
Geography
Linguistics

MEDICINE, VETERINARY MEDICINE, PHARMACY AND BIOLOGY SCIENCES

Clinical Medicine
Prophylactic Medicine
Theoretical Medicine
Stomatology & Dentistry
Veterinary Medicine and Zoo
Drug Technology and Organization of Pharmaceutical Business
Pharmaceutical Chemistry and Pharmacology
Standardization and Organization of Medicines Production
History of Pharmacy
Innovations in Medicine
Biophysics and Biochemistry
Radiology and Microbiology
Molecular Biology and Genetics
Botany and Virology
Microbiology and Hydrobiology
Physiology of Plants, Animals and Humans
Ecology, Immunology and Biotechnology
Virology and Immunology
History of Biology
Entomology

TECHNICAL AND APPLIED SCIENCES

Applied Geometry, Engineering Drawing, Ergonomics and Safety of Life
Machines and Mechanical Engineering
History of Science and Technics
Electrical engineering, Radio Engineering, Telecommunications, and Electronics
Civil Engineering and Architecture
Information, Computing and Automation
Mining and Geodesy Sciences
Metallurgy and Energy
Chemical Technology, Chemistry Sciences
Technology of Food Products
Technology of Materials and Products Textile and Light-load industry

Machinery in Agricultural Production
History of Art
Project and Program Management
Innovative Technologies
Repair and Reconstruction
Materials Science and Engineering
Engineering Physics
Mathematics & Applied Mathematics

REGIONAL DEVELOPMENT AND INFRASTRUCTURE

History of tourism
Theoretical and methodological foundations of tourism and recreation
Tourist market , its current state and development forecasts
Training and methodological support

ECONOMIC, MANAGEMENT & MARKETING SCIENCES

Economics and Management of Enterprises
Economy and Management of a National Economy
Mathematical Methods, Models and Information Technologies in Economics
Accounting, Analysis and Auditing
Money, Finance and Credit
Demography, Labor Economics
Management and Marketing
Economic Science

LEGAL AND POLITICAL SCIENCE

Theory and History of State and Law
International Law
Branches of Law
Judicial System and Philosophy of Law
Theory and History of Political Science
Political Institutions and Processes
Political Culture and Ideology
Political Problems of International Systems and Global Development

CONFERENCE NEWSLETTER

MULTIDISCIPLINARY JOURNAL



Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта — спортивное высшее учебное заведение в г.Днепр, Украина.

Имеет 4 уровень аккредитации и осуществляет подготовку специалистов уровня «бакалавр» и «магистр».

Учебная база включает спортивные залы, легкоатлетический манеж, бассейн, стадион, водноспортивную базу.

На 13 кафедрах академии работают 13 докторов наук, профессоров; 55 кандидатов наук, доцентов; 2 мастера спорта международного класса; 2 Заслуженных мастера спорта, 7 заслуженных тренеров, 3 Заслуженные работники физической культуры и спорта Украины.

На факультетах ПДАФКиС обучается более 1500 студентов по специальностям: 014.11 - «Среднее образование, специализация - Физическая культура», 017 - «Физическая культура и спорт», 0227 - «Физическая реабилитация».

Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта проводит набор: «Бакалавр»

На основе общего среднего образования



014 - Среднее образование - предметная специальность 014.11 Среднее образование (физическая культура): украинский язык и литература (миним. - 100 баллов), биология (миним. - 100 баллов), по выбору поступающего или история Украины или география (миним. - 100 баллов).

017 - Физическая культура и спорт - тренерско-преподавательская деятельность, физическое воспитание: украинский язык и литература (миним. - 100 баллов), биология (миним. - 100 баллов) и творческий конкурс в который входит составление норматива по плаванию (минимальное количество баллов 140).

227 - Физическая терапия, Эрготерапия - физическая терапия, Эрготерапия (обязательные): украинский язык и литература (миним. - 100 баллов), по выбору поступающего или биология или химия (минимальное количество баллов - 120), по выбору поступающего или физика или математика (миним. - 100 баллов).

На основе квалификационного уровня младший специалист

014 - Среднее образование, 017 - Физическая культура и спорт: профессиональный экзамен Теория и методика физического воспитания / Теория и методика спорта (миним. - 60 баллов).

227 - Физическая терапия, Эрготерапия: профессиональный экзамен - медико-биологические основы физической терапии, эрготерапии (миним. - 60 баллов).

227 - Физическая терапия, Эрготерапия: на основе диплома младшего специалиста по специальности



223 «Медицинская дело» профессиональный экзамен: медико-биологические основы физической терапий, эрготерапии (тесты) (миним. - 60 баллов).

Форма и сроки обучения - дневная (3 года. 10м.), Заочная (4 р. 10 м.)

Стоимость обучения за год, гривен - дневная 12780 *; заочная 10220 *

«Магистр»

014 - Среднее образование - предметная специальность 014.11 Среднее образование (физическая культура) Теория и методика физического воспитания (миним. - 60 баллов) (профессиональный экзамен).

017 - Физическая культура и спорт - физическая культура и спорт; физическое воспитание разных групп населения: Теория и методика физического воспитания / Теория и методика спорта (миним. - 60 баллов).

227 - Физическая терапия, Эрготерапия - физическая терапия, Эрготерапия: Физическая терапия, Эрготерапия (миним. - 60 баллов). Для поступающих по другим специальностям - второе высшее образование на основе диплома «Бакалавр», «Специалист» или «Магистр» любой специальности (2 года обучения) - профессиональный экзамен - Физическая терапия Эрготерапия (миним. - 60 баллов) (тесты), дополнительный экзамен (зачислены / не зачтено) - Медико-биологические основы физической терапии, эрготерапии (миними. - 60 баллов) (тесты).

Вступительный экзамен по иностранному языку является обязательным для всех специальностей (миним. - 60 баллов).

Форма и сроки обучения - дневная (1 г. 4 м.).

Стоимость обучения за год, гривен - дневная 27405 *.

JOURNAL INDEXING

GENERAL IMPACT FACTOR 2017 – 1.9519
GLOBAL IMPACT FACTOR 2017 – 0.721
INTERNATIONAL SOCIETY OF INDEXING 2018 – 2.054



ISSN: 2298-0946; E-ISSN: 1987-6114; DOI prefix: 10.23747; UDC: 3/K-144

©**Publisher:** Representation of Azerbaijan International Diaspora Center in Georgia. SCSJAR.

Head and founder of organization: Namig Isayev. Academic Doctor in Business Administration.

©**Editorial office:** 0165 Georgia. Marneuli municipality. Village Takalo.

Tel: +994 51 864 88 94; +994 55 241 70 12.

E-mail: gulustanbssjar@gmail.com, caucasusblacksea@gmail.com

Website: <http://sc-media.org/>

©**Typography:** Representation of Azerbaijan International Diaspora Center in Georgia. SCSJAR.

Registered address: 0165 Georgia. Marneuli municipality. Village Takalo.



5-я Всеукраинская студенческая научно-методическая конференция с международным участием "Неолимпийский спорт: история, проблемы управления и система подготовки спортсменов"

ISSN: 2298-0946, E-ISSN: 1987-6114; DOI Prefix: 10.23747

APRIL 2019 VOLUME 31 ISSUE 04

© SOUTHERN CAUCASUS SCIENTIFIC JOURNALS

THE CAUCASUS

ECONOMIC & SOCIAL ANALYSIS JOURNAL OF SOUTHERN CAUCASUS

MULTIDISCIPLINARY JOURNAL
REFEREED & REVIEWED JOURNAL