

7. Hills, L. A., & Croston, A. (2012). "It should be better all together": Exploring strategies for 'undoing' gender in coeducational physical education. *Sport, Education and Society*, 17(5), P. 591–605. <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2011.553215>
8. Marchenko O.Iu. Teoretyko-metodolohichni osnovy hendernoho pidkholu do formuvannia aksiolohichnoi znachushchosti fizychnoi kultury u shkoliariv: dys. ...doktora n. fiz. vykh. sp: 24.00.02 / O.Iu. Marchenko. – NUFVSVU, – K., 2019. – 590 p.
9. Essays, UK. (November 2018). Issue Of Single Sex And Coeducational Physical Education. Retrieved from <https://www.ukessays.com/essays/education/issue-of-single-sex-and-coeducational-physical-education-education-essay.php?vref=1>.
10. Vargas, Crystal, "The Effects Of Single-Sex Versus Coeducational Physical Education On Junior High Physical Activity Levels And Self-Competence" (2017). Theses and Dissertations. 715. <https://ir.library.illinoisstate.edu/etd/715>.
11. Elwood, J & Gipps, C. (1999). Review of recent research on the achievement of girls in single-sex schools. London: Institute of Education.
12. Brazhenskaia N.E. Hendernyi aspekt obucheniya kursantov VUZ-ov MVD Rossyy / N.E.Brazhenskaia // Prepodavatel XXI vek. – 2016. – № 3. – P. 77–83.
13. Connell R. W. Gender and Power / Robert William Connell. – Stanford, CA: Stanford University Press, 1987. – 352 p.
14. McKenzie, T., Prochaska, J., Sallis, J., and LaMaster, K., (2004). Coeducational and single-sex physical education in middle schools: Impact on physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, P. 446–449.
15. Klymenko N. H. Rol i mistse zhinky-viiskovosluzhbovtsia v Ukraini / N. H. Klymenko // Ekonomika ta derzhava. – № 5. – 2014. – P. 116–119.
16. Shalepa O.H. Optymyzatsiia fizychnoi pidhotovky kursantok vyshchych viiskovykh navchalnykh zakladiv z urakhuvanniam spetsyfyki etapiv profesiinoho navchannia: avtoref. dis. ... PhD in Phys. education and sport: 24.00.02: the thieves. 23.05.03 / O. H. Shalepa. – Lviv, 2003. – 18 p.
17. Boiarchuk O.M. Fizychna pidhotovka zhinochoho kontinhentu Zbroinykh Syl Ukrainy v systemi profesiinoy diialnosti: avtoref. dys. ...PhD in Phys. education and sport: 24.00.02: the thieves. 21.05.10 / O.M. Boiarchuk. – Lviv, 2010. – 22 p.
18. Dobrovolskyi V. B. Udoshkonalennia fizychnoi pidhotovky kursantiv-zhinok vyshchych viiskovykh navchalnykh zakladiv : avtoref. dys. ...PhD in Phys. education and sport: 24.00.02: the thieves. 29.05.18 / V.B. Dobrovolskyi. – Dnipro, 2018. – 21 p.
19. Romanchuk S.V. Fizychna pidhotovka zhinochoho kontynhentu Zbroinykh syl Ukrainy v systemi profesiinoy diialnosti Ukrainy : navch. metod. posib. / S. V. Romanchuk, O. M. Boiarchuk. – Zhytomyr : ZhVI NAU, 2009. – 160 p.
20. Yanovich R. Differences in physical fitness of male and female recruits in gender-integrated army basic training // Yanovich R, Evans R, Israeli E, Constantini N, Sharvit N, Merkel D, Epstein Y, Moran DS. *MedSciSportsExerc.* 2008 Nov;40 (11 Suppl): P.654–659. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181893f30.
21. Paola S. Wood, Catharina C. Grant, Peet J. Du Toit, Lizelle Fletcher // Effect of Mixed Basic Military Training on the Physical Fitness of Male and Female Soldiers // *Military medicine*, 182, 7/8:e1771, 2017.
22. Varley-Campbell J, Cooper C, Wilkerson D, Wardle S, Greeves J, Lorenc T. Sex-Specific Changes in Physical Performance Following Military Training: A Systematic Review. *Sports Med.* 2018;48(11):2623–2640. doi:10.1007/s40279-018-0983-4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6182553>.
23. Chustrak A. P. Reaktsiia orhanizmu na sylovi vpravy / Fyzycheskaia kultura y sport: problemy, yssledovaniya, predlozheniia [Elektronnyi resurs] / A. P. Chustrak, V. V. Andreev // Pivdennoukrainskyi nats ped univ. im K.D.Ushynskoho. – 2013. – Rezhym dostupu do resursu: [http://www.rusnauka.com/5\\_SVMN\\_2013/Sport/1\\_129119.doc.htm](http://www.rusnauka.com/5_SVMN_2013/Sport/1_129119.doc.htm).
24. Torlo O.I. Zminy pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti ta fizychnoi pratsezdatsnosti kursantiv-zhinok protiahom navchalnogo roku: avtoref. dys. ... PhD in Phys. education and sport: 24.00.02: the thieves. 17.06.2008 / Torlo O.I. LDUFK. – Lviv. – 2008. – 21 p.
25. Turvey J., Laws C. (1988). Are girls losing out? The effects of mixed-sex grouping on girls' performance in physical education. *British Journal of Physical Education*, 19 (6), 253–255.
26. Kulinna, P. H., Martin, J. J., Lai, Q., Kliber, A., & Reed, B. (2003). Student physical activity patterns: Grade, gender, and activity influences. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(3), 298–310. Available at: [http://digitalcommons.wayne.edu/coe\\_khs/13](http://digitalcommons.wayne.edu/coe_khs/13).
27. Martseniuk T.O. Konstruiuvannia maskulinnosti v instytuti sportu (na prykladi ukrainskykh futbolistiv) / Martseniuk T. O., Shvets O. P. // Naukovi zapysky NaUKMA. – 2011. – T. 122 : Sotsiolohichni nauky. – P. 58–65.

**Головачук В. В.**

**викладач кафедри фізичного виховання**

**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

**Гуліна Л. В.**

**викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги**

**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

## **РОЛЬ СПОРТИВНОГО СУДДІВСТВА У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**Метою** нашого дослідження постало операціоналізація понять спортивного суддівства як соціального феномену. Для досягнення мети наукового дослідження, нами використовувалися взаємодоповнюючі загально-наукові **методи дослідження**: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної

літератури, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу. **Результати:** у статті розглянуто теоретичні засади становлення феномену спортивного суддівства у сучасному суспільстві. Охарактеризовано ознаки соціального явища у спортивному суддівстві. Виокремлено зв'язки спортивного суддівства із іншими соціальними інституціями. **Висновки.** Отже, затверджено, що спортивне суддівство - соціальний феномен, так як є продуктом суспільного життя і свідомої діяльності людей і знаходиться в постійній взаємодії з іншими соціальними явищами.. Необхідно лише зрозуміти, чи достатньо феномен спортивного суддівства розвинувся, щоб його можна було вважати соціальним інститутом.

**Ключові слова:** спорт, суддівство, соціальне явище

**Головачук В. В., Гулина Л. В. Роль спортивного судейства в современном обществе. Целью** нашего исследования стал операционализация понятий спортивного судейства как социального феномена. Для достижения цели научного исследования, нами использовались взаимодополняющие в-научные **методы исследования:** анализ и обобщение методологической, психолого-педагогической и учебно-методической литературы, концептуально-сравнительного и структурно-системного анализа. **Результаты** в статье рассмотрены теоретические основы становления феномена спортивного судейства в современном обществе. Охарактеризованы признаки социального явления в спортивном судействе. Выделены связи спортивного судейства с другими социальными институтами. **Выводы.** Итак, утверждено, что спортивное судейство - социальный феномен, так как является продуктом общественной жизни и сознательной деятельности людей и находится в постоянном взаимодействии с другими социальными явлениями .. Необходимо только понять, достаточно ли феномен спортивного судейства развился, чтобы его можно было считать социальным институтом .

**Ключевые слова:** спорт, судейство, социальное явление

**Golovachuk V., Gulina L. The role of sports judgment in the modern society.** Today, the concept of "Refereeing" is very versatile and includes: judges, their system of training, specialists involved in the development of rules and ethics of the competition, organizers of competitions, various committees and commissions that resolve conflict situations, professional unions of judges, professionals who develop common principles for determining winners. It cannot be said that the study of judging as an integral part of sport has not been conducted, but it is usually of an applied nature, devoid of the theoretical basis, aimed not at qualitative improvement of the processes that accompany the judiciary, but at improving the already established system. The **purpose** of our study was to operationalize the concepts of sports refereeing as a social phenomenon. To achieve the goal of scientific research, we used complementary general scientific **methods** of research: analysis and generalization of methodological, psychological, pedagogical and educational-methodical literature, conceptual-comparative and structural-system analysis. **Results:** The article discusses the theoretical foundations of the phenomenon of sports judiciary in modern society. Characteristics of the social phenomenon in sports refereeing are characterized. The links between sports refereeing and other social institutions are separated. **Conclusions.** Therefore, it is argued that sports refereeing is a social phenomenon, as it is a product of social life and conscious activity of people and is in constant interaction with other social phenomena. It is only necessary to understand whether the phenomenon of sports refereeing has developed enough to be considered a social institution.

**Keywords:** sport, refereeing, social phenomenon.

**Постановка проблеми.** На сьогодні поняття «Суддівство змагання» дуже багатоганне і включає: суддів, систему їх підготовки, фахівців, що займаються розробкою правил і етичних норм змагання, організаторів змагань, різного роду комітети і комісії, вирішальні конфліктні ситуації, професійні спілки суддів, фахівців, які розробляють загальні принципи визначення переможців.

З розвитком спорту і еволюцією спортивного змагання виникла громадська необхідність створення інституту суддівства. В той же час спорт – це суперництво, прагнення показати результат на межі можливостей, перемогти в спортивній боротьбі [3]. Структурувавши теоретичні знання про соціологію спорту в цілому, тепер хотілося б звернути увагу на одну складову частину цієї діяльності такого соціального явища як спорт. А саме, на спортивних суддів. Вони є невід'ємною частиною спорту, і сьогодні жодний спортивний захід не проходить без участі судді.

Суддівство - унікальне за своєю суттю явище, яке має місце в усіх сферах життя людини. Метою суддівства є виконання регулятивної функції в окремій сфері діяльності. Ця функція виражається у впливі на суспільні відносини шляхом визначення правил поведінки людей в різних ситуаціях; забезпечення громадського порядку; визначає ті рамки, в яких може і повинна діяти людина. Суддівство здійснює суддя - посадова особа, яка бездоганно знає правила та вміє їх трактувати.

Якщо поглянути ширше, то соціолог може побачити суддю (або феномен суддівства) всередині кожного соціального інституту. Наприклад, в основному соціальному інституті сім'ї таким знавцем і правил виступають батьки по відношенню до дитини, вони вирішують, що йому можна робити, а що вимагає покарання. В інституті освіти суддею постає перед нами викладач на іспиті, який досконало володіє предметом, і визначає знання учня. І так далі. Загалом, роль судді несвідомо чи усвідомлено виконує той, хто намагається зберегти соціальний інститут відповідно до його установками і нормами. Отже, суддівство є соціальним феноменом, так як воно не є ізольованим і не вивчається без порівняння його з іншими соціальними явищами. Важливо пам'ятати, що єдиною даністю, яка може стати предметом теоретичного дослідження, є соціальний інститут. Тому для проведення дослідження необхідно конкретизувати, що потрібно вивчити.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На думку В. В. Григоревича діяльність судді під час змагань можна розглядати як педагогічний процес управління двома спортивними командами, успішність реалізації якого залежить від

розуміння змісту спортивної боротьби, правильного трактування правил змагань, а також відповідного рівня фізичної і психічної підготовленості суддів [7]. Сучасні науковці зазначають, що рівень суддівства в будь-якому виді спорту слід розглядати як об'єктивний критерій загального стану його розвитку, а подальший прогрес і спрямованість розвитку більшості спортивних дисциплін знаходиться у прямій залежності від підвищення якості суддівства [1, 3, 11, 13]. З розвитком спорту і еволюцією спортивного змагання виникає громадська необхідність створення інституту суддівства, постійного вдосконалення методики підготовки суддів [4, 9, 13, 14]. В окремих відомих нам роботах вживали спроби трактувати питання суддівства з позицій спортивної науки [5, 8, 10], однак у більшості важливих аспектів проблема розроблена недостатньо.

**Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми.** На жаль, як вже було сказано раніше, спостерігається проблема визначення категорії осіб, яка називається «спортивні судді», за наявними даними, жодного разу не була ґрунтовно вивчена [7]. Про суддів в спорті, як про соціальної стратегії, не замислювався ні один видатний вчений. Деякі наукові роботи присвячені вивченню психологічних особливостей суддів, хтось намагався створити рекомендації для фізичного виховання суддів [10]. Всі знайдені дослідження спочатку базувалися на тому, що суддівство - це соціальний інститут або феномен, але ніхто не ставив перед собою питаннями про особливості самого існування спортивного суддівства як соціального феномена.

**Метою** нашого дослідження постало операціоналізація понять спортивного суддівства як соціального феномену.

Для досягнення мети наукового дослідження, нами використовувалися взаємодоповнюючі загально-наукові **методи дослідження**: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У процесі розвитку і інституціоналізації спорту відбувалося багато якісних змін всередині цього явища. Судді в спорті з'явилися дещо пізніше самого спорту - коли визначення переможця стало серйозною проблемою для тих, що змагаються [2]. Спортсмени та всі задіяні в спорті люди усвідомили неможливість розвитку спорту в тому вигляді, в якому він існував. Було вирішено делегувати третім особам певні повноваження, пов'язані з виявленням переможця. Не маючи практично жодних історичних відомостей щодо розвитку суддівства в спорті (знову ж через їхню відсутність), залишається лише здогадуватися, як зародився цей соціальний феномен. Відомо лише, що кожен вид спорту в своєму початковому варіанті існування не мав ніяких сторонніх учасників, крім тих, що змагаються. В процесі розвитку відносин всередині кожного виду спорту штучно створювалися місця для судді - людини, незацікавленого в перемозі жодної з конкуруючих сторін [7].

У більшості видів спорту проблема підготовки таких спеціально навчених людей вирішується досить просто: практично будь-який досвідчений спортсмен, пройшовши мінімальне спеціальне навчання, може з успіхом впоратися з роллю судді. Складніша справа справа в ігрових, командних видах спорту (хокей, футбол, волейбол і т.д.), де арбітр, по-перше, знаходиться в безпосередній близькості до подій, і, по-друге, знаходиться в процесі самої гри, тому рішення арбітра негайно позначається на ході протистояння [7, 8].

В даний час важко уявити професійне спортивне змагання без великої кількості залучених в цей процес категорій осіб, будь то вболівальники, спортсмени, журналісти, тренери [6]. Присутність подібного ажіотажу в ще більшому ступені підвищує відповідальність суддів за проведення змагання. І, крім безпосереднього керівництва процесом спортивного змагання, суддя виконує обов'язки представника спортивної організації, яка забезпечує проведення змагань, розвиток власного виду спорту і збільшення видовищності змагання [14]. І, як вже було сказано, найбільш складною є робота спортивного судді в командних видах спорту. Футбольний, баскетбольний суддя зобов'язаний не тільки фіксувати те, що відбувається в грі, але і управляти як грою, так і гравцями, що, безумовно, ускладнює судді виконання його основної ролі. Тому найбільший інтерес для науки представляє вивчення спортивного суддівства саме в командних видах спорту, зважаючи на складність його прояви. Це пояснюється, в тому числі, і специфікою підготовки арбітра до роботи, наприклад, на хокейному матчі. Тому що одного знання правил недостатньо для якісного виконання ролі арбітра в ігрових видах спорту, необхідно також мати хорошу фізичну і психологічну підготовку, щоб встигати за гравцями і не боятися зупинити загострення пристрастей, а для цього потрібно витратити власне, вільне від роботи (від суддівства) час [9].

Для дослідження спортивного суддівства необхідно перерахувати ознаки соціального явища і перевірити, чи відповідає їм спортивне суддівство. По-перше, соціальними явищами називають об'єкти, процеси, утворені в результаті суспільної діяльності, по-друге, соціальне явище знаходиться у взаємодії з іншими соціальними явищами [12].

Важливо відзначити, що спортивне суддівство з'являється не випадково, а внаслідок певних потреб інституту спорту, без задоволення яких інститут спорту не зможе існувати. Спортивне суддівство соціально обумовлено, що підтверджується фактом необхідності наявності судді в кожному виді спорту. Створення спортивного суддівства являє собою свідому діяльність людей, які формують таку спільність як «спортивні судді».

Спортивне суддівство тісно пов'язане не тільки зі спортом, але і з іншими соціальними явищами і інститутами [8]. Наприклад, з економічними: суддівство, як вид економічної діяльності, має власну ціну, і існує пряма залежність якості суддівства і рівня заробітної плати. Також, великий вплив на спортивне суддівство постійно надає інститут політики: намагаючись контролювати діяльність інституту спорту і звеличувати досягнення національних спортсменів на рівень міжнародного визнання, політика також чинить тиск на роботу спортивних суддів, вимагаючи дотримання або недотримання правил [7, 9]. Питання недотримання правил суддями, питання корупції переводить взаємодію суддівства і політики як в економічну сферу, так і в соціальну, де будуть розглянуті питання цінностей і моралі.

**Висновки з даного дослідження і перспективи.** Отже, затверджено, що спортивне суддівство - соціальний феномен, так як є продуктом суспільного життя і свідомої діяльності людей і знаходиться в постійній взаємодії з іншими соціальними явищами. Відповідно, спортивне суддівство може бути об'єктом соціологічного дослідження. І якщо визначений

феномен, то вже є привід задуматися про наявність відповідного соціального інституту. Необхідно лише зрозуміти, чи достатньо феномен спортивного суддівства розвинувся, щоб його можна було вважати соціальним інститутом.

#### Література

1. Накман А. Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11- year-old volleyball players. / [А. Накман, І. Наконечний, У. Мосейчук та ін.]. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – №17. – С. 2638 – 2642.
2. Накман А., Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. / [А. 2. Накман, І. Васкан, О. Кілюс та ін.]. // Journal of Physical Education and Sport,. – 2018. – С. 1237 – 1242.
3. Андреева О. В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. / О. В. Андреева, А. В. Гакман. // Слобожан. наук.- спорт. вісн.. – 2011. – С. 216–220.
4. Социально-экономическое развитие страны как средство влияния на олимпийское движение и физическую культуру / Л.4. Балацкая, А. Гакман, И. Наконечный, И. Васкан. // «Sport. Olimpism. Sănătate»: Consacrat fniversării a 65-a organizării învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova: Congres Științific Internațional. – 2016. – №2. – С. 137–141.
5. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Гакман А. В. – Київ, 2012. – 213 с.
6. Гакман А. В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму / А. В. Гакман, Л. В. Балацька, Т. І. Лясота. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.. – 2016. – С. 91–98.
7. Григоревич В. В. Организация и судейство соревнований по волейболу / Григоревич В. : Учеб.- метод. пособие. Гродно : ГрГУ, 2002. 89 с.
8. Железняк Ю. Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. Культуры / Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. – М. : Физкультура и спорт, 1991. –240 с.
9. Згоба В. Структура рухової активності суддів у гандболі./ Згоба В. //Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичного виховання та спорту. Вип. 9. – Л., 2005 – Т.1. – С. 8-10.
10. Ильин Е. П. Психология спорта / Ильин Е. П. : Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 352 с.
11. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе: методическое пособие. / Кунянский В. А. – М. : СпортАкадем Пресс, 2002. – 184с.
12. Курдюков А. Б. Построение процесса начальной профессиональной подготовки судей по волейболу / Курдюков А. Б. : автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» – М., 2005. 27 с.
13. Паєвський В. В. Напрями удосконалення професійної підготовленості суддів з волейболу. / Паєвський В. В., Кравчук К. Р. Паєвський В. В., Кравчук К. Р. – Проблеми і перспективи розвитку спортивних игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей X международной научной конференции, Белгород–Харьков, 2014. – С. 106–109.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская литература. 2004. – С. 119.

#### References

1. Накман А., Наконечний І., Мосейчук У., Лясота Т., Паличук У. & Васкан І. (2017). Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11- year-old volleyball players. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2638 – 2642.
2. Накман А., Васкан І., Кілюс О., Лясота Т., Паличук У., Ячнюк М. (2018). Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. Journal of Physical Education and Sport, 2018 Supplement issue 2, 1237 – 1242.
3. Andrieieva O. V., Hakman A. V. (2011). Tekhnolohiia rozrobky rekreatsiino-ozdorovchykh prohram u litnomu ozdorovchomu tabori. Slobozhan. nauk.- sport. visn. 2011. № 4. S. 216–220.
4. Balatskaia L., Hakman A., Nakonechniy Y., Vaskan Y. (2016). Sotsyalno-ekonomycheskoe razvytye strany kak sredstvo vlyaniya na olymпыiskoe dvyzhenye y fyzicheskkuiu kulturu «Sport. Olimpism. Sănătate»: Consacrat fniversării a 65-a organizării învățământului superior de cultură fizică din Republica Moldova: Congres Științific Internațional, 5-8 octombrie 2016: [et al.]. T. 2. Chișinău: USEFS, 2016. S. 137-141.
5. Hakman A. V. (2010). Orhanizatsiia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti ditei 11–14 roki v umovakh dytiachoho taboru vidpochynku: dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: spets. 24.00.12. K., 2010. 231 s.
6. Hakman A.V., Balatska L.V., Liasota T.I. (2016). Vplyv rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fyzichne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2016. S. 91-98
7. Hryhorevych V. V. (2002). Orhanyzatsiia y sudeistvo sorevnovanyi po voleibolu: Ucheb.- metod. posobyе. Hrodno : HrHU, 2002. 89 s.
8. Zhelezniak Yu. D., Yvoilov A. V. (1991). Voleibol: Uchebnyk dlia yn-tov fyz. kultury. M. : Fyzkultura y sport, 1991. 240 s.
9. Zghoba V. (2005). Struktura rukhovoі aktyvnosti suddiv u handboli. Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zbirnyk naukovykh prats z haluzi fizychnoho vykhovannia ta sportu. Vyp. 9. L., 2005 T.1. S. 8-10.
10. Ylyn E. P. (2009). Psykholohiia sporta: Sankt-Peterburh : Pyter, 2009. 352 s.



11. Kunianskyi V. A. (2002). Voleibol. O sudiakh y sudeistvye: metodycheskoe posobyе. M. : SportAkadem Press, 2002. 184s.
12. Kurdiukov A. B. (2005). Postroenye protsessа nachalnoi professyonalnoi podhotovky sudei po voleibolu: avtoref. dys. kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytaniya, sportyvnoi trenyrovky, ozdorovyitelnoi y adaptyvnoi fizycheskoi kul'tury» M., 2005. 27 s.
13. Paievskiy V. V., Kravchuk K. R. (2014). Napriamy udoskonalennia profesiinoi pidhotovlenosti suddiv z voleibolu. Problemy y perspektivy razvutyia sportyvnykh yhr y edynoborstv v vysshkykh uchebnykh zavedenyakh. Sbornyk statei Kh mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsyy, Belhorod–Kharkov, 2014. S. 106–109.
14. Platonov V. N. (2004). Systema podhotovky sportsmena v olymпыiskom sporte. Kyev : Olymпыiskaia lyteratura. 2004. S. 119.

УДК:796.015.6:612.176

**Гузій О.В.**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент**  
**Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м.Львів**

### **ЗМІНИ ТИПІВ АВТОНОМНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ЗА ВПЛИВУ ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

У статті показано, що враховуючи зміни показників математичного та спектрального аналізу ВСР, а саме показники SI (стрес-індексу) та VLF було визначено індивідуальні типи автономної регуляції серцевого ритму та їх зміни за впливу інтенсивного тренувального навантаження. У вихідному стані в дослідженій групі спортсменів (K1) переважав оптимальний тип регуляції (43,6% випадків). Після тренувального навантаження (K2) переважає зниження стану регуляторних систем (52,5%), тобто II тип. Наступного після інтенсивного фізичного навантаження ранку переважаючим був оптимальний варіант регуляції- III тип. Ці варіанти є цілком фізіологічно очікуваними та пояснюються високою активністю симпатичного відділу ВНС одразу після навантаження та підвищеною активністю парасимпатичного відділу ВНС у період відновлення організму.

В той же час виявлено варіанти регуляторних змін, які можуть свідчити про неадекватність реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження, а також такі, що можуть свідчать про перебіг відновних процесів у організмі спортсменів.

**Ключові слова:** спортсмени, стрес-індекс, варіабельність серцевого ритму, серцево-судинна система.

**Гузій О.В. Изменения типов автономной регуляции сердечного ритма при воздействии интенсивных физических нагрузок.** В статье показано, что, учитывая изменения показателей математического и спектрального анализа ВСР, а именно показатели SI (стресс-индекса) и VLF были определены индивидуальные типы автономной регуляции сердечного ритма и их изменения при воздействии интенсивной тренировочной нагрузки. В исходном состоянии в исследованной группе спортсменов (K1) преобладал оптимальный тип регуляции (43,6% случаев). После тренировочной нагрузки (K2) преобладает снижение состояния регуляторных систем (52,5%), то есть II тип. На следующий день после интенсивной физической нагрузки утром преобладающим был оптимальный вариант регуляции - III тип. Эти варианты вполне физиологически ожидаемы и объясняются высокой активностью симпатического отдела ВНС сразу после нагрузки и повышенной активностью парасимпатического отдела ВНС в период восстановления организма.

В то же время выявлено варианты регуляторных изменений, которые могут свидетельствовать о неадекватности реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, а также такие, которые могут свидетельствовать о ходе восстановительных процессов в организме спортсменов.

**Ключевые слова:** спортсмены, стресс-индекс, вариабельность сердечного ритма, сердечно-сосудистая система.

**Huziy O. Changes of types of autonomous regulation of a heart rhythm under the influence of intense physical.** The article tackles the issue that, taking into account changes in the indicators of mathematical and spectral analysis of HRV, namely indices of SI (stress index) and VLF, individual types of autonomous regulation of cardiac rhythm were determined as well as their changes during the influence of intense training load and in the period after recovery. The vegetative equilibrium index in the study group reveals a shift in autonomic homeostasis toward vagotonia at all stages of control, which is significantly smaller after exercise.

In the baseline condition, in most athletes of the studied group (K1), the optimal type of regulation (43.6% of cases) had approximately the same contribution of variants of moderately stressed (20.8%) and overstressed (21.8%) types. The least often in the initial state (13.9%) there is a decrease in the functional state of the regulatory systems. After the training load (K2), the state of the regulatory systems prevails (52.5%).

The optimal (23.8%) and moderately tense (17.8%) variants of regulation are significantly less frequent, and only 5.9% of cases are of overstrained nature. The following morning after intense physical activity the distribution of types resembles the one in the initial state, but with a more pronounced predominance of the optimal variant (51.5%) and a uniform decrease in the contributions of other control options compared to the initial state. These variants are quite physiologically expected and are explained by the high