

майбутньому педагогу підготуватися до практичної професійної діяльності та спрямувати їх на успішне формування основ здорового способу життя школярів. Відзначимо, що у своїй здоров'язберігаючій діяльності вчитель повинен керуватися методологічними основами виховання культури здоров'я школярів. Вони базуються на: забезпеченні грамотності у питаннях здоров'язбереження; формуванні мотивації на здоровий спосіб життя, що сприяє забезпеченню здоров'язберігаючої освіченості учнів; вихованні відповідальності за своє здоров'я та здоров'я навколишніх. На основі здоров'язберігаючої освіченості формується здоров'язберігаюча компетентність учнів. Тому, роль вчителя у формуванні культури здоров'я особистості багатогранна та потребує неабиякої теоретико-методичної підготовки. Метою здоров'язберігаючої діяльності вчителя є формування такого світогляду, поведінки та мотивацій учня, що забезпечать його активне й свідоме залучення до процесу творення свого здоров'я.

Висновки. У результаті здійсненого аналізу літературних джерел обґрунтовано важливість підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності як результат професійної підготовки.

Перспективи подальших розвідок полягають у розробці показників та рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувальної діяльності школярів.

Література

1. Гаркуша С.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретичний та методичний аспекти. Монографія / С.В. Гаркуша. – Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2014. – 392 с.
2. Джуринський П.Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності: дис. доктора пед. наук 13.00.04 / Джуринський Петро Борисович. - Одеса, 2013. – 462 с.
3. Лук'янченко М.І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія / Микола Іванович Лук'янченко – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2012. – 348 с.
4. Туркот Т.І. Психологія і педагогіка вищої школи: навчальний посібник / Т.І. Туркот. – 2-е вид., доповн. – Херсон: Олді-плюс, 2013. – 512 с.
5. Nosko M.O. Formation healthy way of life: study guide / M.O. Nosko, S.V. Gryshchenko, Y.M. Nosko. – К.: "Lesya MP", 2013. – 160 p.
6. Omelchenko L.P. Omelchenko O.V. Zdorovjatorvorka pedagogika / L.P. Omelchenko O.V. Omelchenko – Н: Vyd. Grupa "Osnova", 2008. – 205 s.
7. Potashnyuk I. Theoretical and methodological bases of application on health preservation of technology training learners in general education establishments: dis. ... doctor of sciences: 13.00.02 / Potashnyuk Irina. – К., 2012. – 507 p.
8. Тупу J. Telesna a sportovni vychova / J. Tupy. – Praha, SPN. – 1990. -264 s.
9. Shyyan O. International experience and Ukrainian approach in Health Promotion through Physical education/Olena Shyyan // Prozdrowotny styl zycia-uwarunkowania społeczne.–Gdansk, 2005. pp.133-139.
10. Shyyan O. Policies for Introducing New Knowledge to Health Educators in Ukraine / Olena Shyyan // ATEE 2009 Annual Conference Proceedings /Editors: Mireia Montané and Joana Salazar . – Brussels : [s. n.], Belgium, 2010. – P. 205–215.

УДК 796.062.4 : 355.237.3

Мельник В. В.,

Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів;

Данилюк М. М., Поцілуйко П. В.,

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

Анотація. *Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів в польових умовах. Мельник Віталій Володимирович, Данилюк Микола Миколайович, Поцілуйко Павло Володимирович.*

Сучасні особливості бойової (професійної) діяльності Збройних Сил України, вимагають від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовленості та військово-прикладних навичок, тому постає необхідність більш якісної підготовки курсантів – майбутніх командирів до професійної діяльності. В статті висвітлено результати дослідження щодо визначення динаміки рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів в три етапи: 1 – за 2 місяці до польового виходу в пункт постійної дислокації, 2 – на початку польового виходу, 3 – після повернення в пункт постійної дислокації. В дослідженні прийняли участь 146 курсантів третього курсу навчання різних спеціальностей (механізовані, танкові, інженерні та артилерійські підрозділи). Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) – для розкриття суті проблеми; педагогічні методи (спостереження, тестування) – для визначення динаміки рівня фізичної підготовленості; методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання достовірності. Тестування проводилось за контрольними вправами згідно Наставови з фізичної підготовки у Збройних Силах України: біг 6х100 метрів та біг на 3000 метрів з подоланням перешкод. Також використовувались спеціальні фізичні вправи, які за змістом наближені до умов професійної (бойової) діяльності. Встановлено, що в процесі навчальної діяльності курсантів в пункт постійної дислокації динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості має позитивних характер. Дослідження результатів виконання вправ курсантами перед польовим виходом та після повернення показало, що зміст фізичної підготовки під час польового виходу недостатньо ефективний, оскільки результати виконання вправ достовірно погіршились після повернення в пункт постійної дислокації.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, військово-прикладні навички, військовослужбовець, курсант, польові умови.

Анотація. Определение уровня специальной физической подготовленности курсантов в полевых условиях. Мельник Виталий Владимирович, Данилюк Николай Николаевич, Поцилуйко Павел Владимирович. Современные особенности боевой (профессиональной) деятельности Вооруженных Сил Украины, требуют от военнослужащих высокого уровня физической подготовленности и военно-прикладных навыков, поэтому возникает необходимость более качественной подготовки курсантов - будущих командиров к профессиональной деятельности. В статье отражены результаты исследования по определению динамики уровня специальной физической подготовленности курсантов перед полевым выходом и по возвращении в пункт постоянной дислокации. В исследовании приняли участие 146 курсантов третьего курса обучения различных специальностей. Тестирование проводилось по контрольным упражнениям согласно Рекомендации по физической подготовке в Вооруженных Силах Украины: бег 6x100 метров и бег на 3000 метров с преодолением препятствий. Также использовались специальные физические упражнения, которые по содержанию приближенные к условиям профессиональной (боевой) деятельности. Установлено, что в процессе учебной деятельности курсантов в пункте постоянной дислокации динамика показателей специальной физической подготовленности имеет положительный характер. Исследование результатов выполнения упражнений курсантами перед полевым выходом и по возвращении показало, что содержание физической подготовки во время полевого выхода недостаточно эффективно, поскольку результаты выполнения упражнений достоверно ухудшились после возвращения в пункт постоянной дислокации.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, военно-прикладные навыки, военнослужащий, курсант, полевые условия.

Abstract. Determination of the level of special physical readiness of cadets at a military training ground. Melnyk Vitaliy, Danylyuk Mykola, Potsilyuko Pavlo.

Modern combat (professional) activities of the Armed forces of Ukraine from the military require high level of physical fitness and military-applied skills, therefore there is a need for a more qualitative preparation of cadets to professional activity in the future. The article describes the results of a study to determine the cadets level dynamics of special physical fitness in three stages: 1 – two months before training at a military training ground, 2 – at the beginning of the military training ground, 3 - after return to the stationing of military personnel. The study involved 146 cadets of the third course of different specialties (mechanical, armored, engineering and artillery units). Research methods: theoretical methods (analysis and generalization of literary sources) to disclose the nature of the problem; pedagogical methods (observation, testing) – to determine the dynamics of level of fitness; methods of mathematical statistics for processing of experimental data and accuracy assessment. Testing was conducted on the control activities according to the Instruction in physical training in the Armed Forces of Ukraine: running 6x100 meters and run on 3000 metres with obstacles. Also used special exercises, that content is close to a professional (military) activities. It is established that in the process of educational activity of cadets in the stationing of military personnel, the dynamics of indicators of special physical fitness is positive. A study of the results of the exercises before training at the military training ground and after their return showed that the content of physical training is not effective enough during their training, since the results of exercise significantly deteriorated after returning to the stationing of military personnel.

Keywords: special physical training, military-applied skills, military personel, cadet, training at a military training ground.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Враховуючи досвід бойових дій сучасних війн та локальних конфліктів слід зазначити, що ведення бою вимагає більш високого рівня фізичної підготовленості військовослужбовців та підрозділів. Для успішних дій у бою все більшого значення набувають витривалість, швидкість і рішучість атаки переднього краю оборони противника, здатність військовослужбовців швидко пересуватися по полю бою, долати перешкоди та вміло діяти у ближньому бою [5, 7].

Аналізуючи особливості бойової (професійної) діяльності Збройних Сил України, які вимагають від військовослужбовців високого рівня фізичної підготовленості та військово-прикладних навичок, постає необхідність більш якісної підготовки курсантів – майбутніх командирів до професійної діяльності [1, 2].

У роботах науковців С.В. Романчук, 2011; С.С. Федак, 2013 зазначено, що основою професійної підготовки курсантів є не навчання в пунктах постійної дислокації, а набуття професійних (практичних) навичок під час польових виходів [3, 6].

Крім того, науковці стверджують, що діяльність курсантів під час полевого виходу негативно впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості, оскільки програмою полевого виходу непередбачено навчальних занять з фізичної підготовки [7, 10]. У зв'язку з цим, постає необхідність удосконалення змісту спеціальної фізичної підготовки курсантів під час полевого виходу.

Робота виконана відповідно до плану наукової і науково-технічної діяльності Центрального управління підготовки та повсякденної діяльності військ (сил) Збройних Сил України «Обґрунтування способів виживання та дій військовослужбовців екстремальних умовах», шифр – «Вживання».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Специфіка сучасних військових конфліктів та бойової діяльності поряд із маневреністю, напруженістю та динамічністю відзначається швидкою та несподіваною зміною обстановки із застосуванням різноманітних засобів збройної боротьби, нерівномірністю розвитку бойових дій по фронту та в глибину, коли особовий склад повинен бути готовим діяти в будь-яких кліматогеографічних умовах, витримуючи значні фізичні та психічні навантаження.

Незважаючи на те, що сучасна техніка має широке застосування у службовій діяльності військовослужбовців, кінцевий результат у ході ведення бойових дій часто вирішує людина-боєць і високий рівень індивідуальної підготовки кожного збільшує бойовий потенціал збройних сил [5, 10, 13].

У професії військовослужбовця однією з найважливіших складових його професійної діяльності є здатність організму до подолання впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Одним із вагомих чинників посилення опірності організму військовослужбовців до таких факторів є високий рівень фізичної підготовленості. Фізичні вправи, покращуючи внутрішній стан організму, значно розширюють функціональні можливості військовослужбовців і через це зменшують негативний вплив навколишнього середовища [4, 6, 9].

Вчені [8, 11, 12] зазначають, що значні фізичні та психічні навантаження, які доводиться переносити особовому складу в процесі практичних занять з бойовою технікою та зброєю, призводить до нервово-емоційного напруження курсантів. В результаті нервово-емоційного напруження відбувається зниження працездатності, підвищується ЧСС, дихання і тиск, ускладнюється розподілення уваги, звужується обсяг уваги та пам'яті, збільшується кількість помилкових дій, швидко настає стомлення. Усе це викликає в організмі курсантів напружену роботу серцево-судинної і дихальних систем.

Аналіз робіт (М.Ф. Пічугін, 2011; В.М. Кирпенко, 2015; І.Л. Шлямар, 2015) показав, що фізична підготовка в польових умовах курсантів є недостатньо ефективною, оскільки не в повному обсязі враховує особливості військово-професійної діяльності [2, 5, 7].

Мета дослідження – визначити динаміку рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів перед польовим виходом та після повернення в пункт постійної дислокації.

Методи дослідження. Теоретичні методи (аналіз та узагальнення літературних джерел) – для розкриття суті проблеми; педагогічні методи (спостереження, тестування) – для визначення динаміки рівня фізичної підготовленості; методи математичної статистики – для обробки експериментальних даних та оцінювання достовірності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на базі 184 навчального центру Національної академії сухопутних військ (смт. Старичі) в три етапи: 1 – за 2 місяці до польового виходу в пункт постійної дислокації, 2 – на початку польового виходу, 3 – після повернення в пункт постійної дислокації. В дослідженні прийняли участь 146 курсантів третього курсу навчання різних спеціальностей (механізовані, танкові, інженерні та артилерійські підрозділи).

Тестування проводилось за контрольними вправами згідно Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-2014), а саме: біг 6х100 метрів та біг на 3000 метрів з подоланням перешкод. Також використовувались спеціальні фізичні вправи, які за змістом наближені до умов професійної (бойової) діяльності.

Умови виконання спеціальних фізичних вправ.

Човникове перенесення ящика з боєприпасами 30 кг 4х15 м. Дистанція 60 м. Вправа виконується одним військовослужбовцем. Проводиться на рівному майданчику розміченими лініями старту і повороту через 15 м. За командою «Руш» з високого старту пробігти 15 м з ящиком, торкнутися землі за лінією повороту усією стопою, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще 3 (три) відрізки. Фінішування з ящиком та з спорядженням. У разі падіння ящика або втрати спорядження вправа вважається невиконаною.

Комплексна вправа на спритність. Дистанція – 70м. За командою «РУШ» виконати біг 10 м бігом; 10 м по-пластунському, 10 м бігом; 10 м переповзання на колінах та руках (накарачки), 10 м бігом; 10 м по місткам (перешкоді висотою 1 м), 10 м бігом. Час зараховується після перетинання лінії військовослужбовцем повністю.

Вправа на силу в парах. На відстані 40 м до перешкоди висотою 1 м знаходяться три ящика на одній лінії. За командою «Вперед» один військовослужбовець виконує піднімання ящика вагою 30 кг, підбігає до перешкоди та виконує постановку ящика на перешкоду зверху до нерухомого положення, інший військовослужбовець, який знаходиться за перешкодою (на відстані 40 м) підбігає до перешкоди та виконує знімання ящика з перешкоди та повертається з ним на вихідне положення. Час зараховується обом військовослужбовцям після постановки на землю останнього ящика другим військовослужбовцем. За кожне падіння вантажу до основного часу додається по 5 с.

Аналіз показників в бігу 6х100 метрів показали достовірні відмінності на всіх етапах дослідження (табл. 1). Так, на першому етапі дослідження середній арифметичний результат становив 134,8 с, на другому етапі – 128,7 с та в кінці дослідження 135,6 с. Порівняльний аналіз показав, що різниця між показниками першого і другого етапу дослідження має позитивні зміни та становить 6,1 с. Аналіз показників перед польовим виходом після повернення в пункт постійної дислокації засвідчив достовірне погіршення результату на 6,9 с ($t=2,47$; $p < 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка показників бігу 6х100 метрів курсантів перед польовим виходом та після повернення, с

Період дослідження	1 етап (2 місяці до польового виходу)	2 етап (перед польовим виходом)	3 етап (після польового виходу)	p (1 етап - 2 етап)	p (2 етап - 3 етап)
\bar{x}	134,8	128,7	135,6	$t=2,33$ $< 0,05$	$t=2,47$ $< 0,05$
Σ	6,28	9,70	7,67		
M	1,40	2,17	1,72		

Дослідження показників бігу на 3000 метрів з подоланням перешкод на першому етапі показало, що середній арифметичний результат становив 851,3 с (рис. 1). За результатами аналізу другого етапу (перед польовим виходом), встановлено, що показники курсантів порівняно з першим етапом покращилися на 9,2 с, але достовірної різниці немає ($t=1,06$;

$p > 0,05$). Аналіз результатів досліджуваної групи після повернення з польового виходу в порівнянні з другим етапом показав достовірну різницю на 21,1 с ($t=2,42$; $p < 0,05$).

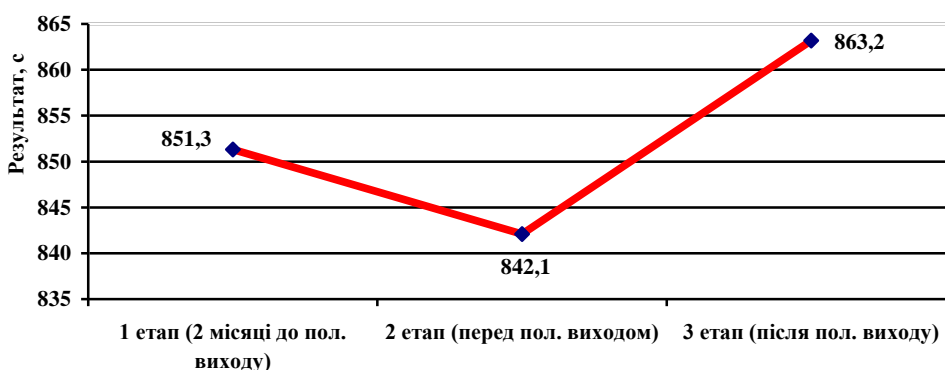


Рис. 1. Динаміка показників в бігу на 3000 метрів з подоланням перешкод курсантів перед польовим виходом та після повернення, с

За результатами аналізу показників човникового перенесення ящика з боєприпасами 30 кг 4x15 м встановлено, що середнє арифметичне значення на першому етапі дослідження становить 18,7 с (табл. 2). Після 2-х місячних занять в пункті постійної дислокації показники достовірно покращились в порівнянні з першим етапом та різниця складає 0,6 с ($t=2,97$; $p < 0,01$). Порівнюючи показники виконання вправи курсантами перед польовим виходом та після повернення визначено, що результати достовірно погіршились на 0,5 с ($t=2,32$; $p < 0,05$).

Аналіз показників виконання комплексної вправи на спритність на першому та другому етапі дослідження показав покращення результатів на другому етапі на 1,1 с, але достовірної різниці не виявлено (табл. 2). За результатами дослідження показників перед польовим виходом (38,2 с) та після повернення (42,2 с) встановлено достовірне погіршення результатів на 4,0 с ($t=2,81$; $p < 0,01$). Крім того, порівняльний аналіз показників першого та третього етапу показав, що зміст фізичної підготовки під час польового виходу недостатньо ефективний, оскільки результати виконання вправи достовірно погіршились на 2,9 с ($t=2,09$; $p < 0,05$).

Таблиця 2

Динаміка показників спеціальних фізичних вправ курсантів перед польовим виходом та після повернення, с

Період дослідження	1 етап (2 місяці до польового виходу)	2 етап (перед польовим виходом)	3 етап (після польового виходу)	p (1 етап - 2 етап)	p (2 етап - 3 етап)
Човникове перенесення ящика з боєприпасами 30 кг 4x15 м					
\bar{x}	18,7	18,1	18,6	$t=2,97$ $< 0,01$	$t=2,32$ $< 0,05$
Σ	0,55	0,72	0,76		
M	0,12	0,16	0,17		
Комплексна вправа на спритність					
\bar{x}	39,3	38,2	42,2	$t=0,71$ $> 0,05$	$t=2,81$ $< 0,01$
Σ	4,55	4,53	4,44		
M	1,02	1,01	0,99		
Вправа на силу в парах					
\bar{x}	506,1	499,6	505,0	$t=2,73$ $< 0,01$	$t=2,37$ $< 0,05$
Σ	7,76	7,26	7,06		
M	1,73	1,62	1,58		

Порівняльний аналіз результатів, які показали курсанти у вправі на силу в парах на першому та другому етапі дослідження, надав змогу встановити, що показники на другому етапі достовірно покращились на 6,5 с ($t=2,73$; $p < 0,01$). Аналізуючи середня значення результатів перед польовим виходом та після повернення встановлено, що наприкінці

дослідження (3 етапі) показники виконання вправи достовірно гірші на 5,4 с ($t=2,37$; $p<0,05$).

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проаналізувавши результати проведеного нами дослідження встановлено, що в процесі навчальної діяльності курсантів в пункті постійної дислокації динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості має позитивний характер. Дослідження результатів виконання вправ курсантами перед польовим виходом та після повернення показало, що зміст фізичної підготовки під час польового виходу недостатньо ефективний, оскільки результати виконання вправ достовірно погіршилися після повернення в пункт постійної дислокації.

Напрямок подальших досліджень вбачаємо в удосконаленні змісту фізичної підготовки під час польових виходів курсантів з урахуванням специфіки їх професійної діяльності.

Література

1. Афонін В.М. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних Сил України / В.М. Афонін, М.О. Єна, П.В. Поцілуйко // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК, 2015. – вип. 20. – Т.2.
2. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук, С.В. Романчук. - Житомир: ЖВІ НАУ. 2011. - 820 с.
3. Романчук С. В. Залежність бойової готовності курсантів ВНЗ Сухопутних військ від їх фізичної підготовленості / Сергій Романчук, Олександр Попович, Вадим Красота // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 222–226.
4. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України : [монографія] / С. В. Романчук. – Л. : АСВ, 2012. – 408 с.
5. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ / В. Кирпенко, В. Романчук. С. Романчук, С. Федак // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – №4 (22). – С. 12–18.
6. Федак С. С. Фізична підготовка як засіб адаптації військовослужбовців до дій в незвичних умовах / С. С. Федак // Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ : тези доп. Міжнар. наук.-техн. конф. – Л., 2013. – С. 273–274.
7. Характеристика фізичних навантажень, які переносять військовослужбовці механізованих підрозділів під час польового виходу / Шлямар І. Л., Яворський А. І., Романчук С. В. [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 57–63.
8. Konovalov V.V. Forming a motivation to the studies by the military-applied exercises for the cadets of few specialties of university of civil defence of Ministry of emergency measures of Ukraine / V.V. Konovalov. A.G. Poddubny, A.I. Poltavec // Pedagogies, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, - 2013, vol.3, pp. 31-35. doi:10.6084/m9.figshare.653978.
9. Lisowski V.O. Importance of coordination skills essential psychophysical demonstrated competencies as a military specialists / V.O. Lisowski, I.Yu. Mihuta / Physical Education of Students. - 2013. - vol.6. - pp. 38-42. doi:10.6084/m9.figshare.840501.
10. Oderov A. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training / Artur Oderov, Serhii Romanchuk, Serhii Fedak, Maksym Kuznetsov, Andrii Petruk, Antonina Dunets-Lesko Orest Lesko, Oleh Olkhovyi // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17 (3) – Art 4, PP. 23-27. – ISSN 2247-8051.
11. Sergienko Y.P. Models of professional readiness of students of higher military schools of the Armed Forces of Ukraine / Y.P. Sergienko. A.M. Andreianov // Physical Education of Students. - 2013. - vol.6. - pp. 66-72. doi:10.6084/m9.figshare.840507.
12. Shyyan O. Cooperation for Health Promotion/ Olena Shyyan, Yuriy Nakonechnyj, Romanna Rudenko // Modern world : Politics, Economy, Culture, History, Technology, Science and Education. – Ottawa : University Press, 2015. – N 2. – P. 325–330.
13. Van Eekelen W. Military Support for Civilian Operations in the Context of Peacekeeping Missions. Report of the Subcommand. on Civilian Security and Cooperation / Van Eekelen W. // Civilian Aff. Comm. NATO Parliamentary Assembly. – Brussels, Nov., 1998. – P. 15.

УДК: 796.071.2:613.71:613.97

Михалюк Є.Л.

Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя

ВПЛИВ РУХОВОГО РЕЖИМУ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО РІВНЯ НА ЇХ ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

Анотація. Обстежено 24 жінки, з них 12 (I група), що займалися в молоді роки бігом на дистанції від 100 до 400 м і продовжують в даний час активні заняття фізичними вправами. Групу порівняння склали 12 жінок (II група), які після завершення спортивної кар'єри ведуть малорухливий спосіб життя. За спортивною кваліфікацією порівнювальні групи ветеранів спорту не відрізнялися. Контрольну групу для ветеранів спорту склали 12 жінок, які не займалися і не займаються ніяким видом спорту. У ветеранів спорту, які продовжують заняття фізичними вправами в порівнянні з ветеранами спорту, які припинили і ведуть малорухливий спосіб життя, виявлено тенденцію до збільшення парасимпатичних впливів АНС, переважання гіпокінетичного ТК, відсутність осіб з гіперкінетичним ТК, більша кількість з рівнем функціонального стану "вище середнього" і "нижче середнього", відсутність відмінностей величини ІМТ в період занять спортом і в даний час. У ветеранів спорту, що припинили заняття спортом і ведуть малорухливий спосіб життя, помітне збільшення симпатичної ланки АНС, частіше зустрічається еукінетичний ТК, 91,7% з "низькою" оцінкою