

ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

ЗАГАЛЬНОУЗІВСЬКА КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ
ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ:
ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

8–9 листопада 2019 р.

м. Київ

Мальона С. Б.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Цап І. Г.,

*старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Магійчук І. В.,

*доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Пятничук Г. О.,

*доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Майструк В. В.,

*старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

ОЗНАКИ СТАТЕВОГО ДИМОРФІЗМУ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНКЕТУВАННЯ ДІВЧАТ 17–23 РОКІВ

Специфіка виду спорту визначає особливості морфо-функціональних параметрів жінок уже на самому початковому етапі підготовки. При цьому під час спортивного відбору у волейбол відбираються високорослі дівчата, у спортивну гімнастику – маленькі, тендітні, гнучкі, з високою координацією, а в дзю-до – дівчата середнього росту, витривалі, з розвинутою нейромоторною реакцією [1; 4].

Інтенсивні фізичні навантаження і зниження жирової маси тіла, що спостерігається у силових та ігрових видах спорту [2; 9], часто призводять до порушення менструального циклу (МЦ). Якщо у тих дівчат, які не займаються спортом нормальний МЦ встановлюється в 12–13 років, то у дівчат-гімнасток – в 16–18 років і період формування стійкого МЦ триває 3–4 роки, тоді як у дівчаток, що не займаються спортом – тільки 6–12 міс

[1; 6]. До сьогоднішнього дня продовжують існувати проблеми жіночого спорту, так як на їх результати впливає МЦ і багато факторів пов'язані з ним [10]. В ігрових і силових видах спорту більшість тренерів є чоловіки і це призводить до появи бар'єру між спортсменками і ними [7].

Із урахуванням жіночого менталітету дівчата-підлітки не можуть говорити відверто про це і продовжують тренуватися з високою інтенсивністю фізичного навантаження (ФН), що призводить до хворобливих явищ та ускладнень. У цей період в жіночому організмі проходять значні зміни і це вимагає особливого підходу: зниження рівня ФН під час тренування і поступового переходу до силових ФН [4; 5; 8]. До тенденцій сучасного спорту відносять дедалі більші обсяги ФН, що в більшості випадків призводять до передчасного і невідповідного до віку зниження функціональних можливостей і фізичної працездатності на тлі погіршення соматичного здоров'я спортсменок [7; 9].

При низькій обізнаності юних спортсменок та тренерів про наслідки впливу інтенсивних занять спортом на органи репродуктивної системи, а також в силу інтимності і традиційної делікатності в спортивному середовищі, надзвичайну важливість має розробка нових підходів щодо планування й побудови тренувального процесу, що базується на принципах статевого диморфізму [3]. При цьому не враховуються сильні і слабкі природні якості жінок [9; 10]. Для вивчення закономірностей формування пристосувальних реакцій жіночого організму під впливом тренувальних режимів різної спрямованості та інтенсивності необхідні знання біологічних можливостей чоловічого і жіночого організму, тобто необхідно орієнтуватися в питаннях статевого диморфізму [1; 3].

Мета дослідження: вивчити вплив МЦ на ефективність тренувальної діяльності спортсменок, що спеціалізуються в ігрових і силових видах спорту.

Проведено анкетування 50 спортсменок віком від 18–23 роки, які мають різні спортивні кваліфікації. В анкеті представлені 8 питань, що стосуються біологічних особливостей організму дівчат, зокрема, порушені особливості перебігу МЦ з урахуванням періодів тренувального режиму.

Проведений аналіз відповідей спортсменок на поставлені питання показав, що початок МЦ коливається в діапазоні 11-16 років. Найбільша частота (54,0%) початку МЦ характерна для дівчат в 12 років. У 13 років їх було 16,0%, в 14 – 14,0%, в 15 – 12,0% і в 16 років – тільки 4,0% спортсменок.

На питання про встановлення регулярного МЦ у 72,0% спортсменок відзначається нерегулярний МЦ як протягом одного року після його початку, так і після тривалого спортивного стажу. У 88,0% спортсменок МЦ продовжує залишатися нерегулярним після 23 років і триває від 3 до 5 днів.

Результати анкетування спортсменок (n = 50)

№	Питання	Відповіді	
1.	В якому віці почався МЦ?	11–16 років	
2.	Чи регулярний у Вас МЦ?	14 так	36 ні
3.	Чи ставите Ви до відома тренера в ці дні?	16 так	34 ні
4.	Чи враховує Ваш тренер це під час тренувань?	15 так	35 ні
5.	Чи знижуєте Ви навантаження на тренуваннях в ці дні?	42 так	8 ні
6.	Чи допускає тренер Вас до змагань при наявності МЦ?	38 так	12 ні
7.	Чи впливає це на зниження працездатності під час тренувань і змагань?	35 так	15 ні
8.	Чи змінюєте Ви свій режим дня в ці дні?	28 так	22 ні

На думку багатьох дослідників причиною маскулінізації є підвищений вміст тестостерона в крові [3]. За даними Л.І. Лубишевої [1] у спортсменок в 6 разів частіше, у порівнянні з їх однолітками, які не займаються спортом, реєструється порушення МЦ, яке у 40% жінок призводить до безпліддя.

Нами встановлено, що більш сприятливі показники перебігу МЦ встановлені для спортсменок, що спеціалізуються в ігрових видах спорту. Щодо хворобливості протікання МЦ також виявлено різницю в показниках. 24,0% дівчат відзначили, що МЦ протікає болісно, але не завадило їм зайняти престижні місця на міжнародних змаганнях. 28,0% дівчат не ставлять до відома свого тренера про ці дні і це пов'язано з тим, що в силових видах спорту збірні команди, в основному, тренують чоловіки. Це призводить до того, що дівчата не можуть відверто сказати тренеру про «критичні» дні. Виходячи з цих результатів можна зробити висновок, що тренер не знижує навантаження для спортсменок і допускає їх до змагань, оскільки вони не знають про це і з цієї причини ми отримали вище зазначені відповіді (див. табл. 1, питання 5 і 6). При цьому виявлено, що в різні періоди МЦ у 60,0% дівчат спостерігається зменшення силових здібностей. Однак, на тренуваннях із загального обсягу запланованих ФН практично у всіх спортсменок зберігається 100,0% об'єм вправ силової спрямованості.

В ігрових видах спорту, під час МЦ переважають навантаження швидко-силового характеру, а також вправи спрямовані на розвиток гнучкості. Відповіді на шосте запитання, свідчать також про те, що у великому спорті ніщо не може бути причиною відказу від участі у змаганнях і, що всі дівчата справжні професіонали.

Відповіді на сьоме питання пов'язані з гормональним фоном в ці дні, так як в організмі відбувається гормональна перебудова, що не може не вплинути на працездатність спортсменок. При відповіді на останнє

запитання дівчата сказали, що в основному в ці дні до тренувань намагаються більше відпочивати і більше пити рідини.

Існуюча організація тренувальних режимів не враховує терміни перебігу МЦ у спортсменок. Планування великих обсягів тренувальних навантажень під час МЦ, коли спостерігається спад фізичної працездатності спортсменок, може вплинути не тільки на спортивні показники, але й привести до порушень репродуктивної системи спортсменки. Виходячи з цього, тренувальний мезоцикл раціональніше будувати так, щоб у кожної спортсменки період відновлення збігався з днями МЦ. Вищесказане вказує на необхідність врахування морфо-функціональних можливостей організму спортсменок під час окремих фаз МЦ при плануванні тренувальних навантажень для забезпечення спортивного довголіття та збереження здоров'я спортсменок.

Список використаних джерел:

1. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социально-функциональный аспект. *Теория и практика физ. культуры*. 2000;6: 13-16.
2. Лысаковский И.Т. Восстановление работоспособности спортсмена в дозированной скоростно-силовой нагрузке на контрольно-диагностическом стенде. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2018;164(10): 182-186.
3. Макарова Г.А. Физиологические критерии в системе прогнозирования успешности соревновательной деятельности в избранном виде годичном тренировочном цикле. *Физическая культура и спорт. Наука и практика*; 2013. 364 с.
4. Макарова Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. М.: Изд. Центр, «Академия»; 2013. 270 с.
5. Марченко Н.В., Ильин А.А., Капилевич Л.В. Совершенствование техники выполнения подготовительной фазы броска в прыжке у игроков студенческих баскетбольных команд. *Теория и практика физ. культуры*. 2018;3: 77-81.
6. Мельникова Н.Ю. Эволюция женской олимпийской программы. *Теор. и практ. физ. культ.* 1999;6: 9-15.
7. Мельникова Н.Ю. Основные тенденции развития женского олимпийского спорта в современном мире. *«Олимпийское и международное спортивное движение: история, теория, практика»*: Межвуз. сборн. науч. матер., посвящ. 90-летию первого выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. Воронеж, 2018.
8. Морган Вуттен. Как добиться успехов в подготовке баскетболистов ТВТ. Дивизион, Москва; 2008. 400 с.
9. Мягкова С.Н. Проблемы гендерной асимметрии в современном олимпийском движении. *Теория и практика физ. культуры*. 2017;3: 10-14.

10. Мягкова С.Н, Истягина-Елисеєва Е.А. Изменение морфо-функционального статуса женщины на рубеже 19–20 веков. *«Международное спортивное и олимпийское движение: история, теория и практика»* : межвуз. сборн. науч. матер. Воронеж, 2019.

Согаконь О. А.,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

ІНТЕГРОВАНІ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПРИРОДНИЧОНАУКОВОГО ЦИКЛУ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сучасний стан розвитку педагогічної науки в Україні на фоні безпервної інтеграції міжнародних зв'язків, прагнення країни стати повноцінним членом європейської спільноти визначає зміну цільових орієнтирів професійної педагогічної освіти, формування фахівця високої якості і компетентності. Дослідженню проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців приділяється належна увага, зокрема таким аспектам, як: професійна підготовка фахівців у вищій школі (А. Алексюк, В. Бондар, С. Гончаренко, М. Євтух, М. Носко, О. Савченко, С. Сисоєва, Л. Хомич); питання підготовки майбутніх фахівців у контексті психолого-педагогічної літератури (І. Бех, В. Давидов, Л. Кондрашова, О. Пехота, В. Рибалка); підготовка фахівців з фізичної культури і спорту при застосуванні інтегрованих форм проведення занять (В. Арзютов, Е. Вільчковський, Л. Волкова, Н. Денисенко, Л. Сущенко, В. Платонов, П. Хоменко, Б. Шиян) [1, с. 202].

Вивчення інтегрованих форм проведення занять у вищій школі, як інтегрована лекція, інтегровані лабораторні та практичні заняття знаходимо у дисертаціях сучасних науковців О. Ажиппо, А. Бабенко, Н. Волкової І. Лапчака, О. Омельчука, В. Іщука, С. Кудіна, С. Табінської, А. Петрова, Л. Сущенко, О. Тимошенка, П. Хоменка [4, с. 6].

Після вивчення та узагальнення наукових праць сучасних науковців з підготовки фахівців фізичної культури, ми визначили, що інтегрована лекція – це високий науково-теоретичний та соціально-культурний рівень викладання, що передбачає систематичний, послідовний і всебічний виклад наукового матеріалу на міжпредметній основі з різних навчальних