

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали ІV інтернет-конференції.
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2020

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Богатов А. О., Пазина В. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. В роботі проведено аналіз науково-методичній літератури, який дозволив вивчити специфічні морфологічні та функціональні особливості кваліфікованих спортсменок. Основна увага приділялась особливостям функціонування жіночого організму в умовах спортивної діяльності. Мета роботи полягає у виявленні нових даних, які свідчать, що фізіологічні зміни жіночого організму в різних фазах оваріально-менструального циклу істотно впливають на фізичну працездатність і загальний психічний стан спортсменок. Показані напрями тренувального процесу і види фізичних навантажень, які адекватні різним фазам оваріально-менструального циклу. Встановлено, що тренувальний процес жінок-спортсменок (обсяг, інтенсивність, спрямованість навантажень) необхідно будувати, враховуючи біологічні особливості жіночого організму в кожну з фаз оваріально-менструального циклу.

Ключові слова: спорт, жінки, фізичне навантаження, спортивне тренування, оваріально-менструальний цикл.

Спорт є невід'ємною складовою частиною культурного розвитку будь-якої країни. Сьогодні вже ні в кого не виникає сумнівів щодо закономірності і необхідності участі у спортивному русі жінок, хоча в історичній перспективі це явище значно «молодше», ніж спортивні змагання чоловіків. Широке залучення жінок до спортивної діяльності, розуміння спорту як одного із проявів індивідуальності жінки спонукають до пошуків засобів підвищення спортивної майстерності, а отже, і спортивних досягнень спортсменок.

Специфіка спортивної діяльності здатна вносити суттєві зміни в організм молодої жінки. Вивчення фізичного стану організму жінок, які професійно займаються спортом, є одним з найважливіших завдань контролю фізичного стану в процесі спортивної підготовки. Інформація про нього надає можливість оцінити стан здоров'я, виявити особливості діяльності організму, пов'язаних із спортивним тренуванням, діагностувати рівень підготовленості.

Основними особливостями жіночого організму, які необхідно враховувати у спортивній діяльності, є циклічні зміни гормонального статусу, функціонального стану системи зовнішнього дихання і кисневого режиму дихання, діяльності серцево-судинної системи, фізичної працездатності, прояву фізичних якостей, психоемоційного стану і розумової працездатності [1].

Побудова тренувального процесу спортсменок повинна відбуватися з урахуванням особливостей функціонування жіночого організму. Зокрема, важливим є знання особливостей функціональної діяльності у різні фази біологічного циклу [1, 5].

Дослідженнями встановлено, що у менструальній фазі знижується лабільність нервових процесів, погіршується пропріорецептивна чутливість, виражена зміна збудливості спортсменок. Усе це пояснює зниження силових, швидко-силових фізичних якостей навіть у добре підготовлених спортсменок. Знижується загальна і спеціальна працездатність, збільшується її функціональна вартість. Швидкість відновлення функцій після фізичних навантажень низька [6]. У зв'язку з тим, що фаза менструації є однією з фаз фізіологічного напруження, та з огляду на психічний і фізичний стан спортсменок тренеру рекомендується дотримуватися щадного режиму під час планування обсягу, інтенсивності та спрямованості тренувальних навантажень, створювати в команді сприятливий психологічний клімат [1].

Зокрема, у цій фазі циклу з тренувального процесу рекомендовано вилучити вправи, пов'язані з навантаженням на м'язи черевного пресу і тазового дна, а також навантаження стрибкового характеру, глибокі присідання, особливо з обтяженнями, оскільки збільшення маси тіла в ці дні, поява відчуття важкості і болі внизу живота й попереку, набряк тазових органів не сприяють фізичній працездатності [5].

Фізичні навантаження у цей період призводять до того, що менструація стає болючою; при зростанні фізичних навантажень крововиділення можуть переходити у кровотечі або, навпаки, стати незначними чи повністю припинитися [2].

Тренер під час тренувальної діяльності повинен враховувати зміни збудливості психіки спортсменок: неадекватні реакції, які часто виникають у цю фазу, можуть порушити психологічний контакт між тренером і спортсменкою, а також психологічний клімат у всій команді [1].

Постменструальна і постовуляторна фази є оптимальними фазами менструального циклу. Психофізіологічні дослідження свідчать, що лабільність нервових процесів, пропріорецептивна чутливість, швидкість простої рухової реакції в постовуляторну і постменструальну фази найвищі [2, 5].

Найбільші силові, швидко-силові та координаційні можливості, оптимальний психофізіологічний стан, економічність функції системи дихання зумовлюють в постменструальну і постовуляторну фази оваріально-менструального циклу найвищий рівень загальної і спеціальної працездатності. У ці ж фази швидкість відновлення функцій після навантаження є найвищою [4, 5].

Оскільки постменструальна й постовуляторна фази характеризуються оптимальними функціональними можливостями організму спортсменок та психологічним статусом тренер може планувати в ці фази тренувальні навантаження найбільшого об'єму, інтенсивності, а також фізичні навантаження широкого спрямування. У вказані фази рекомендують використання вправ, спрямованих на розвиток швидко-силових якостей,

загальної і спеціальної працездатності, витривалості, технічної майстерності [1, 3, 5].

Особливе значення для збереження репродуктивної функції жінки має овуляторна фаза оваріально-менструального циклу. Саме у фазі овуляції вся діяльність жіночого організму спрямована на забезпечення основного біологічного призначення – материнства. Для організму жінки в цій фазі характерне певне напруження всіх фізіологічних процесів. Овуляція потребує від організму підвищених енергетичних витрат. Тому у цій фазі найбільша інтенсивність споживання кисню, найбільша глибина дихання, незначні величини ударного об'єму і ЧСС і найвище насичення крові киснем. Низька працездатність у цій фазі характеризується високою вартістю вегетативних функцій, тривалим (порівняно з постменструальною та постовуляторною фазами) процесом відновлення [4]. Для овуляторної фази характерне зниження збудливості. Домінуючий стан, спрямований на забезпечення оптимальних умов для процесу овуляції, спричиняє гальмування інших функцій організму жінки, які не стосуються овуляції. Тому часто добра підготовленість спортсменок, їхні достатньо високі фізичні можливості у цій фазі не можуть повністю реалізуватись [5].

Значний функціональний резерв дихання у фазі овуляції вказує на доцільність розвитку під час тренувань аеробних можливостей організму за рахунок тривалих, але не напружених фізичних навантажень [1, 3]. У цій фазі недоцільно вдосконалювати координацію та технічну підготовленість.

У передменструальній фазі спостерігається збільшення маси тіла, велика і найменш економічна легенева вентиляція, яка зумовлена великою частотою дихання і найменшим дихальним об'ємом, високий вентиляційний еквівалент і найнижчий кисневий ефект дихального циклу, що свідчить про найнижчу економічність дихання. У цій фазі найбільші показники хвилинний обсяг крові, ЧСС, низький ударний об'єм; об'єм циркулюючої крові збільшується внаслідок затримки води в організмі [3]. У цій фазі часто спостерігається психоемоційна неврівноваженість, лабільність нервових процесів та пропріорецептивної чутливості великі. Силові можливості жінки у передменструальній фазі менші, ніж в постменструальній та постовуляторній фазах, загальна та спеціальна працездатність найнижчі за весь овуляторно-менструальний цикл, прояви витривалості і швидкості відновлення низькі, проте рівень рухливості в суглобах високий [1, 4, 5].

Усе це вказує на те, що обговорювана фаза є фазою фізіологічного напруження. Тому в передменструальній фазі необхідно значно обмежити або навіть не застосовувати вправи з навантаженням на м'язи черевного пресу і тазового дна, стрибкові елементи й глибокі присідання, особливо з обтяженнями.

Таким чином, тренувальний процес жінок-спортсменок (обсяг, інтенсивність, спрямованість навантажень) необхідно будувати враховуючи біологічні особливості жіночого організму в кожну з фаз оваріально-менструального циклу.

Література

1. Будзин В. Р. Спортивні тренування жінок: фізіологічні передумови / В. Р. Будзин, О. І. Рябуха, Р. М. Пелехатий // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Л., 2008. – Вип. 27. – С. 7- 9.
2. Бухтий Л. Г. Влияние менструальной функции на эффективность игровой деятельности гандболисток / Л. Г. Бухтий // Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике. Респ. науч.-практ. конф. – Ивано-Франковск, 1988. – С. 44 – 45.
3. Геселевич В. А. Физиологические особенности организма женщин – спортсменок / В. А. Геселевич // Олимп. – 1993. – № 2. – С. 36 – 37.
4. Городниченко Э. А. Медико-биологические особенности спортсменок / Э. А. Городниченко, И. У. Канаева. – Смоленск : [б. и.], 1983. – 34 с.
5. Динаміка показників фізичної працездатності і вегетативної кардіорегуляції у жінок-спортсменок в різні фази біологічного циклу / Г. Б. Сафронова, О. Б. Дуліба, В. Р. Попель, Л. А. Белова // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді : зб. наук. пр. – Л., 2001. – С.83 - 85.
6. Ефимова И. В. Адаптационные возможности организма студенток в разные фазы овариально – менструального цикла / И. В. Ефимова, Е. В. Будико // Физиология человека, 1993. – Т. 19. – № 1. – С. 112 – 118.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС – ТЕХНОЛОГІЙ В УЧБОВОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ.

Бондаренко О. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Значення фізичної культури в житті студентів може бути проаналізовані, якщо виходити з певної наукової концепції особистості і її вольових якостей, і так само з аналізу мотиваційної сфери до рухової активності.

Актуальність. Спортивна діяльність у ВНЗ спрямована на вдосконалення індивідуальних фізичних, психічних і духовних якостей людини. Залучення студентської молоді до занять фізичними вправами виступає як могутній засіб соціальної адаптації особистості, активного вдосконалення рухової сфери, а також сприяє розвитку вольових якостей.

На нашу думку, педагогічні можливості для формування індивідуальної мотивації зміцнення здоров'я студентів засобами фізичного виховання в наш час реалізуються не в повній мірі. Дані аналізу науково-методичної літератури дозволило констатувати те що нетрадиційна організація процесу фізичного виховання створює можливість ефективного впливу в цілому на фізичний