

Міністерство освіти і науки України Комітет з фізичного виховання і спорту  
МОН України Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України Тартуський університет (Естонія)

Сумський державний університет



## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ**

### **В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

#### **ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

#### **VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми

Сумський державний університет

2019

## ДОЦІЛЬНІСТЬ УРАХУВАННЯ ФАЗ ОВАРІАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ ПРИ ПОБУДОВІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТОК

Козіонова В. В., студ., Козіонова К. В. студ.

Наук.керівник. к.пед.н., доц. Долгова Н.О.

*Сумський державний університет*

*lavika200205@gmail.com*

**Вступ.** Загальновідомо, що рухова активність упродовж дня є дуже корисною, все більш масовою стає легка атлетика, адже це простий і доступний кожному вид спорту. Але коли мова йде про вплив професійного спорту на жіночий організм – погляди деяких сучасних тренерів і науковців розбігаються. Тренери, здебільшого, мріючи про успіх своїх вихованок, ігнорують сигнали жіночого організму, вважаючи їх «жіночими примхами», іноді навіть радять застосування різних фармакологічних препаратів для зміни строків настання I (менструальної) фази оваріально-менструального циклу (ОМЦ) [1]. Але потрібно пам'ятати, що такі препарати шкодять репродуктивній системі та в цілому загальному фізіологічному функціонуванню організму легкоатлетки. Якщо ж змагання дуже відповідальні, то науковці конструктивно висловлюються про необхідність консультації з лікарем для визначення збалансованого харчування та інтенсивності фізичного навантаження в різні фази ОМЦ [2]. У ХХ столітті це питання не так жваво обговорювалось, через нижчий рівень досягнення спортсменок високої кваліфікації. Сьогодні виникають інтерес та дискусії стосовно цієї теми.

**Мета дослідження.** Охарактеризувати доцільність поєднання знань про ОМЦ спортсменок, зміну інтенсивності фізичного навантаження і збалансоване харчування у різні його фази.

**Виклад матеріалу дослідження.** Враховуючи морфо-функціональні особливості жіночої тілобудови, визначено, що жінки фізично слабші. Ще з часів Давньогрецьких Олімпійських Ігор спортсмени шукали різні способи максимального вдосконалення рухових здібностей, використовуючи теж свого роду «допінг». Раніше вживали природні стимулятори, наприклад: зілля з сирих грибів, трав'яні настої, а також збагачували свій раціон м'ясом, тестікулами тварин, що містять велику кількість тестостерону. З розвитком сучасного професійного спорту з ХІХ ст. почали використовувати фармакологічні препарати, зокрема різні вітамінні комплекси. Щоб заняття професійним спортом позитивно впливало на організм спортсменки тренер повинен урахувати можливість застосування вітамінних препаратів під час фаз ОМЦ та побудови тренувального процесу. Регулярні фізичні тренування мають великий вплив на гормональну та репродуктивну системи спортсменок. Менструальний цикл – проміжок часу в організмі жінки, що складається з 5-ти послідовних фаз і характеризується зміною її психологічного стану і стану фізичної активності, що проявляється у правильному проміжку 21–28–35 днів. За даними О.В. Ізмайлової [1], у 28 % жінок спостерігається 21-денний цикл, у 54 % – 28-денний, у 12 % – 35-денний і 6 % жінок – 42-денний. Частіше трапляються відхилення в протіканні ОМЦ у жінок-спортсменок, ніж у тих, які не займаються спортом. Бувають спортсменки з укороченими біологічними циклами (21–22 дні), середніми (20–24 дні), тривалими (27–28, 29 і 30 днів) і довготривалими (32–36 днів). Нормою вважається цикл, що триває 28 днів. Надається характеристика фізіологічних процесів, які відбуваються у фазах ОМЦ.

I. Менструальна (1–5-й день) – характеризується зменшенням вмісту гемоглобіну в крові, гірше проходить постачання кисню до тканин і органів, тому спостерігається зниження швидкості, витривалості, м'язової сили, але збільшується рухливість у суглобах, відбувається покращення гнучкості. Варто приділяти увагу вправам на гнучкість і вдосконалення техніки рухів на тренувальних заняттях.

II. Постменструальна (6–12 день) – у крові підвищується рівень естрогену, в організмі затримуються поживні речовини, такі як: натрій, фосфор, кальцій, азот, рідина. Висока швидкість відновлення після навантажень, нормалізація дихальної та серцево-судинної системи. В цій фазі ОМЦ варто розвивати витривалість, швидкість, координацію.

III. Овуляторна (13–15 день) – вміст естрогену в крові зменшується, рівень прогестерону також невеликий, знижується рівень основного обміну. Погіршуються працездатність, процеси відновлення та координація рухів, підвищена збудливість ЦНС, тому необхідно виконувати помірні, малі аеробні навантаження.

IV. Постовуляторна (16–24 день) – в організмі підвищений вміст прогестерону, обмінні процеси прискорюються і покращується працездатність (загальна та спеціальна). Фаза найбільш сприятлива для інтенсивних тренувань різної спрямованості, необхідно розвивати швидкісно-силові якості, загальну та спеціальну витривалість.

V. Передменструальна (25–28 день) – зменшується вміст статевих гормонів в організмі, збільшується вміст тирозину, а також таких поживних речовин, як глюкоза і кальцій. Працездатність в цій фазі найнижча, неналежний психо-емоційний стан. У цей період краще приділяти увагу розвитку гнучкості, силовій підготовці м'язів тільки плечового поясу.

Таким чином, стає розуміло, що фази оваріально-менструального циклу спортсменок мають неабиякий вплив на їх спортивні результати. І варто зазначити, що цей вплив істотно відрізняється у спортсменок різних видів спорту. Так, за даними О.В. Ізмайлової [1], рідше за всіх знижуються результати у акробаток (17 %), ковзанярок (26 %), частіше – у гімнасток (30 %), легкоатлеток (29–38 %), лижниць (38 %), і найбільш істотні погіршення спортивних результатів спостерігаються у плавчих (43 %). Для сучасних тренерів важливо, щоб фізіологічні особливості вихованок ні в якому разі не шкодили їх спортивній кар'єрі, тому у своїй практичній діяльності нерідко вдаються до використання фармакологічних препаратів. Але сучасному тренеру слід розуміти, що більш доцільно буде підібрати оптимальний раціон харчування, тобто уникаючи серйозних впливів на організм. Постає питання, які продукти та вітамінні комплекси і під час якої фази ОМЦ доцільно вживати. Оскільки в I фазу менструального циклу спортсменка втрачає багато гемоглобіну, то необхідно збагачувати баланс залізовмісними продуктами, вітамінними комплексами групи-В з урахуванням протипоказань. Під час II фази ОМЦ обрати продукти, що містять багато цинку, фолієвої кислоти, вітаміну-Е, омега-3 жирних кислот, а також з високим вмістом фітоестрогенів (овес, бобові, пшениця, гарбузове насіння, просо, жито), які заповнюють недолік естрогенів в організмі. Під час III, IV та V фази ОМЦ в раціон включають білок. Вітаміни групи-В також заспокійливо діють на ЦНС і допомагають долати відчуття стресу. В цей період також організму потрібні калій і магній. Протягом всієї професійної діяльності, а особливо під час V фази спортсменкам важливо контролювати свій психо-емоційний стан за допомогою медико-біологічних засобів відновлення, таких як сауна, відновлювальний масаж, контрастні водні процедури тощо.

**Висновки.** Обґрунтовано інтенсивність тренування, описані рекомендовані вправи для підвищення рівня спортивної підготовки легкоатлеток на підставі аналізу науково-методичної літератури про особливості функціональної спроможності організму легкоатлеток до тренувань

різної спрямованості під час перебігу фаз ОМЦ. Рекомендовано раціональне харчування, що забезпечує підтримання оптимального балансу поживних речовин, необхідного для забезпечення результативності спортивної діяльності за умов високого рівня енерговитрат в організмі спортсменок.

### **Література**

1. Ізмайлова О. В. Жінка і спорт: навч.-метод. посіб. Полтава: Полт. держ. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2004. С. 19.
2. Сергієнко В. М., Корж С. О. Особливості жіночого організму на заняттях легкою атлетикою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ. 2017. Вип. 3 К (84). С. 434.