

**Головко В.М.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
викладач кафедри фізвиховання, викладач*

**Бірюков О.А.**

*Національний університет «Одеська юридична академія»,  
Старший викладач кафедри фізвиховання, ст.. викладач*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІВЧАТ 17-21 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ**

Багато дослідників відзначають, що вік 17-21 рік вважається найбільш продуктивним і сприятливим для вдосконалення рухових здібностей людини. Саме в цьому віці закладається «фундамент» для забезпечення сприятливих умов життєвої і професійної діяльності. Важливою психологічною особливістю людини молодого віку є її впевненість у благополуччі свого здоров'я, відчуття величезного запасу сил і витривалості. Таким чином, студентський вік можна назвати заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Молоді люди в цей період мають великі можливості для напруженої навчальної і фізичної діяльності. Ось чому фізична культура і спорт стають для них найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природою, біологічною основою для формування особистості, ефективної навчальної праці. В процесі фізичного виховання та спортивного удосконалення жінок слід врахувати особливості, пов'язані з функцією материнства. Органи малого таза у жінок чуйні до різних рухів, поштовхів, передусім тоді, коли вони до них не підготовлені. При цьому може значно підвищитися внутрішньочеревний тиск, що часто спричиняє зміцнення матки.

Важливо враховувати й фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі жінок у зв'язку зі змінами статевих та інших залоз внутрішньої секреції, тобто менструальним циклом.

Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною функцією - менструальну функцію (МФ), циклічність якої істотно впливає на весь організм, зокрема на його загальну і спеціальну працездатність. Основною концепцією регуляції менструального циклу (МЦ) визнано нейрогуморальну регуляцію. Перші три ланки статевої системи в жіночому і чоловічому організмі є ідентичними. Статеві відмінності з'являються лише з четвертої та п'ятої ланок нейрорефлекторної дуги, які повинні враховуватися і лягти в основу побудови тренувального процесу.

За цих умов особливо гостро постає питання оптимізації різних структурних утворень навчального процесу, зокрема тренувальних занять, мікро- і мезоциклів, з тим, щоб, з одного боку, забезпечити профілактику явищ перевтоми і перенапруження, які частіше зустрічаються у невідготовленого жіночого організму та у спортсменок високого класу, з іншого - створити сприятливі умови для перебігу адаптаційних процесів, що обумовлюють рівень підготовленості спортсменок та адаптації жіночого організму.

Ю.Т. Похолоденчук переконаний, що необхідно брати до уваги наявність у жінок біологічних циклів за їх чіткою періодичністю. Використання біологічних закономірностей у навчальній спортивній практиці має два прямо протилежних аспекти: перший пояснює, що робити і як найефективніше здійснювати деякі практичні дії, другий - вказує, чого взагалі не

слід робити. В принципі, фізіологічні реакції на фізичні навантаження, діяльність механізмів, що характеризують функціональні можливості організму та їх зміни під впливом фізичного виховання та спортивного тренування у чоловіків та жінок не відрізняється. Разом з тим стан функціональних систем та фізична працездатність у цілому у жінок знаходиться у відповідній залежності від фаз оваріально - менструального циклу (ОМЦ). Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною регуляцією - менструальну функцію (МФ), циклічність якої істотно впливає на весь організм.

На думку авторів при організації навчально - тренувального процесу необхідно враховувати зниження працездатності та психологічних функцій організму у жінок у передменструальну, менструальну та овуляторну фази. Таким чином з 28 днів проходження ОМЦ 10-12 днів жінки знаходяться у відносно несприятливому функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень та вирішення провідних завдань підготовки.

Результати дослідження ОМЦ стосовно динаміки працездатності жінки, дають можливість чітко розподілити заняття на основні та додаткові. З метою оптимізації методики побудови навчально - тренувального процесу (мається на увазі варіювання тренувальних навантажень) доцільно розподілити ОМЦ на фолікулінову (з 1-го по 14-й день) і лютеїнову (з 15-го по 28-й день) фази, тобто застосовувати подвоєні тижневі мікроцикли, а потім створити модель тренувальних впливів, яка б включала всі основні компоненти навчально - тренувального процесу: характер інтенсивності і тривалості вправ, трива- лість характер інтервалів відпочинку, число повторень і характер чергування вправ у навчально - тренувальному занятті.

Однак існує думка, що в період проходження менструальної фази працездатність жінки може не тільки не знижуватися, а й підвищуватися, що дозволяє їм показувати у цей період високі результати. За даними В.М.Платонова результати виступів жінок, які враховують це при побудові передзмагальних та змагальних мезоциклів, демонструють значні успіхи й тоді, коли термін змагань співпадають з фазами ОМЦ, найменш благодійними для демонстрації високих результатів.

Дослідження Ю.Т. Похолоденчука про встановлення МФ і вплив занять з фізичного виховання на МЦ різної тривалості показав загальну закономірність у порушенні МФ у жінок різних видів спорту. Так, найбільший процент їх зареєстровано при подовженому МЦ, потім при 21-денному і 28-денному незалежно від виду спорту. Високий відсоток порушень у жінок з подовженим і коротким МЦ дозволяє охарактеризувати ці цикли як менш стійкі до фізичних навантажень за своїм походженням.

Управління процесами фізичного виховання і спорту - як найефективніших засобів зміцнення здоров'я, неможливо без достатньо повного уявлення про соціально - психологічні та психофізіологічні особливості певного віку. В літературі наведені суперечливі дані показників фізичного розвитку, фізичної працездатності студентів різних регіонів. Тому у фізичному вихованні та спорті, оцінка рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності набуває важливого значення.