

*Пытаясь понять свое предназначение в жизни,  
давайте полистаем страницы восхождения  
на Олимп наших земляков.*

*Николай Кравченко*



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,  
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ  
ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО  
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО  
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

**«ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ  
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**

**Материалы  
VIII международной научно-практической конференции,  
посвященной 90-летию образования Луганского  
национального университета  
имени Тараса Шевченко**

**Луганск  
2011**

із компонентів народної педагогіки є фізичне виховання, тісно пов'язане як із розумовим, так і трудовим, бо успіх трудової діяльності великою мірою залежить від стану її здоров'я. У народі кажуть: «Здоров'я – всьому голова». На ранніх станах історії східних слов'ян фізичне виховання стало невід'ємною частиною їх традиційної культури.

Сучасні науковці підкреслюють, що духовність – головний стрижень здоров'я. В основі досягнення високого рівня культури здоров'я лежить духовний елемент, тому що різна культура є культура духу; різна культура має духовну основу – вона є продукт творчої роботи духу над природними стихіями.

Великої уваги приділялось здоровому способу життя й здоров'я в українських козаків. Про їх життя, звички багато розповідав видатний лікар Анатолій Пастернак. Ще в давні часи вони використовували цілющі властивості рослин; велике значення приділялось загартуванню.

Формуванню культури здоров'я особистості чимало приділяється уваги у сучасній українській педагогіці. Українські вчені І.Бех, В.Горашук, Г.Максименко, Т.Ротерс, Г.Кривошеєва справедливо вважають, що культура сучасної людини багатогранна, її необхідно вивчати і на цій основі вживати заходи щодо збереження й зміцнення здоров'я. Розуміння культури повинно бути тільки комплексним, бо тільки так усвідомлюється її вплив на фізичний, психічний і розумовий розвиток людини. Вони підкреслюють, що здоров'я особистості неможливе без біосоціальної гармонії людини із самою собою, з оточуючими людьми, із природою, де вирішальне значення має загальна культура.

Досить ґрунтовно висвітлюється проблема формування культури здоров'я у працях українського вченого В.Горашука. До вирішення цієї проблеми він підійшов комплексно, давши визначення здоров'я, трьох його аспектів: духовного, психологічного, фізичного; третього стану, хвороби, здорового способу життя, а також культури здоров'я взагалі. Він зазначає, що «Культура здоров'я - це важливий складовий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним та духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь та навичок формування, збереження й зміцнення здоров'я» [3, с. 49].

**Висновок.** Інтерес до проблеми формування культури здоров'я обумовлений загальними тенденціями розвитку сучасної культури, сутнісними характеристиками культури здоров'я в становленні фізично, психічно і морально здорової особистості. В Україні відбуваються докорінні перетворення системи освіти і тому проблема формування культури здоров'я набуває особливої уваги, оскільки становлення гуманістичної освітньої парадигми можливе лише на основі включення системи освіти в контексті національної і загальнонародської культури.

**Перспективи.** Незважаючи на великий інтерес до проблеми культури здоров'я й досягнення значних результатів, недостатньо розроблена проблема культури здоров'я в теоретико-концептуальному плані, єдина міждисциплінарна концепція культури здоров'я не вироблена. Треба вирішувати проблему комплексно. Такий підхід дозволяє усвідомити цілісність і значущість.

#### Список літератури

- 1.Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / Амосов М.М. – К. : Здоров'я, 1990. – 166 с.
- 2.Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / Брехман И.И. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
- 3.Горашук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі / Горашук В.П. – Луганськ : Альма-Матер, 2002. – 111 с.
- 4.Педагогическое наследие / В.М.Кларин., А.И.Джуринский – М. : Педагогіка, 1987. – 416 с.
- 5.Петренко В.П. Основы валеологии в 3-х т. Т.1. / Петренко В.П. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 434 с.
- 6.Руссо Ж.Ж. Пед. Соч. В 2-х т. Т.2. / Руссо Ж.Ж. – М. : Просвещение, 1981. – 356 с.
- 7.Сухомлинський В. О. Сто порад учителям / Сухомлинський В. О. – К. : Рад. Школа, 1988. – С. 258-259.

### ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Лигус С.А.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

**Аннотация.** В ходе обследования 30 спортсменок высокой квалификации выявлено, что во всех периодах тренировочного процесса не проводится учет фаз менструального цикла. Предложен метод совершенствования тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** спортсменка, периоды тренировок, фаза менструального цикла.

**Анотация.** Влияние профессионального спорта на женское здоровье. В ходе обследования 30 спортсменок высокой квалификации выявлено, что в усіх періодах тренувального процесу не здійснювався облік фаз менструального циклу. Запропоновано метод удосконалювання тренувального процесу.

**Ключові слова:** спортсменка, періоди тренування, фаза менструального циклу.

**Постановка проблемы.** В настоящее время женщины заняли прочное место в международном спортивном движении, активно участвуя в соревнованиях самого высокого ранга. Уровень женских рекордов непрерывно повышается по темпам роста в ряде видов спорта даже более значительно изменяется, чем в мужских. Тренировочные и соревновательные нагрузки достигли таких величин, что их воздействие на организм спортсменок находится на грани предельных возможностей индивидуальной адаптации.

К сожалению, вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений касаются преимущественно мужчин. Сведения о здоровье спортсменок, об их функциональных возможностях, специфике адаптационных возможностях к экстремальным физическим и психоэмоциональным нагрузкам, которыми располагают спортивная медицина и физиология, малочисленны и недостаточны

по отношению к тому, что еще необходимо узнать об особенностях женского организма, методике тренировочного процесса женщин.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Анализ исследований показывает, что даже самый тяжелый физический труд не способен вызвать в организме человека таких адаптационных перестроек, какие наблюдаются у высококвалифицированных спортсменок. Это объясняется тем, что интенсивность тренировочной работы сочетается с экстремальными условиями соревновательной деятельности. В настоящее время в практической работе тренеров не учитывается целый ряд биологических особенностей женщин - спортсменок [6].

**Большинство исследований по рассматриваемой проблеме** направлены на учет особенностей женского организма при выполнении физических нагрузок. Природа наделила женщин сложными функциональными процессами, которые не имеют аналогов у мужчин - менструальная функция, беременность, вскармливание ребенка, обеспечивающее основное биологическое назначение женского организма - способность к деторождению, продлению рода, которая предполагает определенные ограничения в тренировочном процессе женщин - спортсменок [6]. Изучение микроциклов, в которые входят предменструальная и менструальная фазы показало, что они являются непродуктивными и требуют особого подхода в их организации [2,5].

В других работах предлагается метод исследований, основанный на биологической особенности женского организма - цикличности функций всех его систем согласно двум основным фазам менструального цикла - фолликулиновой - с 1 - 14 день и лютеиновой - с 15 - 28 день менструального цикла [2,4].

Отмечается, период, при котором наблюдается наибольший прирост в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, а несколько позже - силы и выносливости [4]. Однако, тем не менее, сведения о функциональных возможностях спортсменок малочисленны и рассмотренные проблемы еще недостаточно изучены, что требует более углубленного исследования методики тренировочного процесса женщин.

**Цель исследования:** влияние спортивной тренировки на гормональный и вегетативный статус организма и работоспособность спортсменок.

**Задачи исследования:** 1. Изучить влияние тренировочных нагрузок на менструальный цикл спортсменок. 2. Определить влияние фаз менструального цикла на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменок игровых видов спорта.

**Результаты исследования.** Нами были обследованы 30 спортсменок: 15 (50%) волейболисток и 15 (50%) баскетболисток, средний возраст которых составил 19 - 20 лет (табл.1). Проведение гинекологического осмотра (инструментальные обследования, определение фаз менструального цикла), антропометрические измерения (рост, вес, охват груди, бедер), а также анкетирование.

Таблица 1.

Сводная таблица обследованных спортсменок по уровню профессионального мастерства.

Вид спорта	Количество спортсменок		КМС		МС	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Волейбол	15	50	17	77,21	5	22,8
Баскетбол	15	50	18	72,0	7	28,0
Итого	30	100	35	74,5	12	25,5

В результате исследования было выявлено, что во всех периодах тренировочного процесса ни тренерами, ни медицинскими работниками не проводится учет фаз менструального цикла спортсменок. И как следствие, в 80% случаев наблюдаются нарушения менструального цикла.

Результаты анкетирования спортсменок высокой квалификации показали, что большее число нарушений менструальной функции наблюдаются у девушек, которые не снижают тренировочную нагрузку в фазы физиологического напряжения (менструальную, овуляторную и предменструальную). В 100% случаев в менструальную фазу тренируются гимнастки, в 98,3% - женщины игровых видов спорта и тяжелой атлетики, в 91% - женщины, занимающиеся легкой атлетикой [3] (рис.1).

Кроме того, было отмечено, что у 85% спортсменок работоспособность и общее соматическое состояние в период предменструальной и менструальной фаз цикла значительно снижены из-за резкого физиологического спада половых гормонов, у 4% - без изменения, у 11% - повышение функционального состояния.

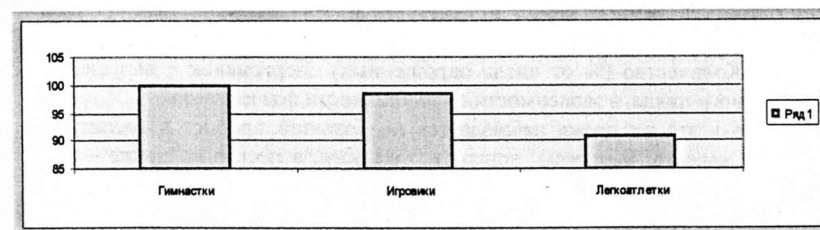


Рис. 1. Количество (% от числа опрошенных) спортсменок, которые тренируются в менструальную фазу циклических и ациклических видов спорта.

Значит, микроциклы, в которые входят предменструальная и менструальная фазы являются непродуктивными и требуют особого подхода в их организации [2,5].

Нами был предложен метод совершенствования тренировочного процесса путем применения двоянных недельных микроциклов с воздействием максимальных нагрузок в постменструальную и постовулярную фазы цикла

спортсменки. Для этого необходимо знать продолжительность менструального цикла каждой спортсменки, дни овуляции, регулярность цикла.

Данный метод основан на биологической особенности женского организма - цикличности функций всех его систем согласно двум основным фазам менструального цикла - фолликулиновой - с 1-14 день и лютеиновой - с 15-28 день менструального цикла [2,4].

При нарушении указанных принципов, у спортсменок тренировочный процесс будет идти по мужскому типу, где исключается возможность использования внутреннего резерва организма, в целях ускорения восстановительных процессов, улучшения переносимости больших физических и психоэмоциональных нагрузок, как следствие, успешного участия в соревнованиях.

В результате анкетирования выявлено, что среди исследуемой группы, вышеизложенной программы придерживаются 45 - 50% спортсменок, 50% - тренируются согласно тренировочному плану. Нами было выявлено, что именно те спортсменки, которые не придерживаются принципов цикличности физических нагрузок, имеют наибольший процент нарушений менструального цикла (рис.2).

Реализация предложенной программы может быть смело применена на практике при построении учебно-тренировочного процесса для юных спортсменок при переходе во взрослые группы. Известно, что основной удар тренировочных воздействий приходится на период полового созревания и становления менструальной функции [6].

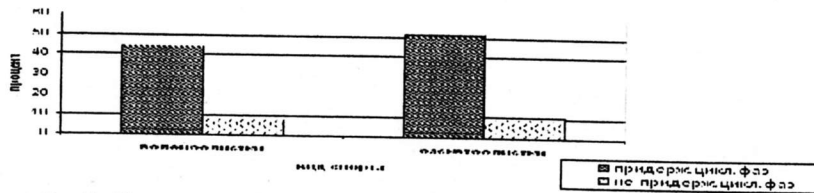


Рис.2. Количество (% от числа опрошенных) спортсменок с нарушением менструального цикла, в зависимости от цикличности фаз нагрузки.

Именно в это же время наблюдается наибольший прирост в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, а несколько позже - силы и выносливости [4]. На этот же период приходится и выполнение больших физических нагрузок в отдельных видах спорта (спортивная гимнастика, художественная гимнастика). Все это происходит за счет гормональной обеспеченности организма (или гормонального всплеска) в результате возрастной нейрогуморальной перестройки [5].

Необходимо знать, что организм ребенка при этом работает на пределе своих возможностей. И довольно часто большие физические нагрузки приводят к нарушению приспособительных механизмов, к задержке полового созревания, гормональным нарушениям [3,1]. Следовательно, в тренировочном процессе необходимо учитывать принцип предложенной нами программы с использованием щадящих режимов работы.

**Выводы.** Таким образом, представленные исследования свидетельствуют о том, что биологической особенностью женского организма является цикличность функций всех его систем в связи с изменением гормонального статуса на протяжении менструального цикла. Оптимальным гормональным фоном для максимальных физических нагрузок женского организма является его фон в постменструальную и постовуляторную фазы цикла. Поэтому в практике современного спорта при планировании тренировочной нагрузки, должны учитываться функциональные возможности организма женщин. Перераспределение объема и интенсивности физических нагрузок дает возможность тренеру выполнить всю запланированную месячную нагрузку, сохраняя при этом здоровье спортсменки - будущей матери, повысить возможность роста ее спортивных результатов и спортивного долголетия.

Дальнейшие исследования по рассматриваемой проблеме необходимо ориентировать на исследование биологических особенностей женщин с учетом возраста, вида спорта, технического обеспечения при построении учебно-тренировочного процесса для юных спортсменок, в особенности, при переходе во взрослые группы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Квале А.Я. Исследование спортивной работоспособности баскетболисток высших разрядов в различных фазах менструального цикла: Автореферат диссертации канд.пед.наук. / А.Я. Квале. - Л., 1979. - С. 22.
2. Коколина В.Ф. Гинекологическая эндокринология детей и подростков. / В.Ф. Коколина - М., МИА, 1998. - С.286.
3. Похолечук Ю.Т. и др. Современный женский спорт. / Ю.Т. Похолечук, Н.В. Свечникова. - К., Здрав'я, 1987. - С. 189.
4. Репродуктивная эндокринология / под.ред. С.С.К Йен, Р.Б.Джаффе: Пер.с англ. - М., Медицина, 1998. - Т.1. - С. 193-212, 269-318.
5. Уилмор Дж.Х. и др. Физиология спорта и двигательной активности. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. - К., Олимпийская литература, 1997. - С. 421-425.
6. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин: Автореферат дисс. / Л.Г. Шахлина. - К., 1995, - С. 32.

## ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Максимова Н. В.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

**Аннотация:** Максимова Н. В. Проблемы подготовки юных волейболистов в современном волейболе. В статье рассматриваются проблемы подготовки юных волейболистов в современном волейболе.

**Ключевые слова:** волейбол, подготовка, тренер, волейболисты.

**Анотація:** Максимова Н. В. Проблеми підготовки юних волейболістів