

11. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посібник. Київ, 2013. 136 с.

12. Шевчик Л., Перепелиця О., Поліщук В., Гудима С. Порівняльний аналіз показників складу тіла кваліфікованих футболістів і футболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : науково – методичний журнал. Вип. 2. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 60 – 66.

13. Щепотіна Н. Дослідження взаємозв'язку морфо-функціональних показників волейболісток з рівнем їх фізичної підготовленості. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2013. Вип. 15. С. 428-434.

14. Щепотіна Н. Модельні характеристики функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. Вип. 19, том 2. С. 464-471.

15. Щепотіна Н.Ю. Аналіз взаємозв'язку морфо-функціональних показників кваліфікованих волейболісток. Молода спортивна наука України. Львів, 2014. Вип. 18, т. 1. С. 330-335.

16. Devries H.A., and T.J. Houch. 1994. Physiology of Exercise for Physical Education, Athletics, and Exercise Science, 5th ed. Madison, WI: Brown and Benchmark.

17. McArdle, W.D., T.I. Katch. And V.L. Katch. 2001. Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance 5th ed. Philadelphia: Lippincott Williams Wilkins.

18. Schmidt P.K., Carver I.E. Static and dynamic differences among life types of skinfold calipers. 1990. Human Biology 62: pp 369-388

ДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОК У СПОРТИВНІЙ БОРТБІ

Шандригось Віктор

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

Анотації:

У статті аналізуються особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі. Наводяться антропометричні, функціональні і фізіологічні особливості жіночого організму, які суттєво впливають на підходи та зміст навчально-тренувального процесу. Автор наголошує на необхідності розробки цілеспрямованих програм підготовки спортсменок в боротьбі, що включають науково-обґрунтовану інформацію про особливості тренування жінок-борчих з урахуванням сучасних уявлень про статеву диморфізм.

In the article the features of educational-training process organization for women are analyzed in a sporting fight. Anthropometric, functional and physiology features over of woman organism are pointed out, that substantially influence approaches and content of the educational-training process. Author mark the necessity of a purposeful program of sportswomen' preparation in a fight, that include scientifically-reasonable information about the features of training female wrestlers taking into account modern ideas about sexual dimorphism and development.

В статье анализируются особенности организации учебно-тренировочного процесса женщин в спортивной борьбе. Приводятся антропометрические, функциональные и физиологические особенности женского организма, которые существенно влияют на подходы и содержание учебно-тренировочного процесса. Автор отмечает необходимость разработки целенаправленных программ подготовки спортсменок в борьбе, включающие научно-обоснованную информацию об особенностях тренировки женщин-борчих с учетом современных представлений о половой диморфизме.

Ключові слова:

жіночий організм, тренування,
спортивна боротьба.

woman organism, training, sporting
fight.

женский организм, тренировки,
спортивная борьба.

Постановка проблеми. Вельми характерною особливістю сучасного етапу розвитку спортивної боротьби є інтенсивне освоєння жінками майже всіх її видів: дзюдо, самбо, вільна боротьба, сумо, боротьба на поясах. Цей процес є незворотним, не дивлячись на тривалу бездіяльність або навіть протидію деяких керівників, теоретиків і практиків боротьби. До теперішнього часу щорічно проводяться жіночі чемпіонати континентів і світу з різних видів боротьби, а змагання з дзюдо і вільної боротьби серед жінок увійшли до програми Олімпійських ігор [1, 8. 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Актуальною є проблема підготовки жінок-борчинь. На сьогодні загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. Однак, деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість в їх тренування. На сучасному етапі розвитку спорту у тренувальному процесі спортсменок не завжди враховують особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки [6, 7].

Біологічний аспект розкриває основні анатомо-фізіологічні особливості організму жінок і його вікові зміни. Ряд особливостей статури жінки і своєрідність діяльності багатьох органів і систем її організму обумовлені дітородної функцією [5].

Метою роботи було проаналізувати особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі.

Із **методів дослідження** ми використовували теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. *Особливості кістково-суглобового апарату* полягають в тому, що у жінки ширший, ніж у чоловіка, таз; велика (по відношенню до зросту) довжина хребтного стовпа, ширші межсуглобові щілини і краща розтяжність заповнює його хрящового прошарку; коротка і широка грудна клітка; велика амплітуда рухів у деяких суглобах, особливо у кульшових. Форми тіла жінки обумовлені розвитком підшкірно-жирового шару, який складає 28 % ваги (у чоловіків лише 18 %). Вага у жінки в середньому на 7-8 кг менше, ніж у чоловіка. Це пояснюється не лише меншим зростом (на 10-12 см), а й більш слабким розвитком мускулатури, що становить 32 % ваги тіла (у чоловіків 45 %). Однак, жінки перевершують чоловіків у точності координації рухів, гнучкості, тому що в них еластичніший зв'язковий апарат, краща здатність м'язів до розтягування. Жінки є витривалішими у тривалій ритмічній роботі, їм властиві високорозвинені швидкість, спритність рухів дрібних м'язових груп (пальців, кистей рук). Деякі м'язові групи у жінок несуть більш складні функціональні навантаження, ніж у чоловіків (діафрагма, м'язи черевної стінки, тазового дна).

Серцево-судинна, дихальна та інші системи жіночого організму у функціональному відношенні значно відрізняються від відповідних систем чоловічого організму. Серце жінки за обсягом і вагою менше чоловічого на 10-15 %, тому у момент його скорочення в судини викидається менше крові, але серцевий м'яз скорочується частіше (у чоловіків 66-70 уд/хв, у жінок – 72-78). Серцеві скорочення у жінок слабші, що є однією з причин більш низького рівня кров'яного тиску. Частота дихання у жінок більша, а глибина менша, що позначається на ЖЄЛ (у жінок на 1000 см³ менше, ніж у чоловіків). Таким чином, жінки володіють меншими функціональними резервами, ніж

чоловіки. Будь-яке фізичне навантаження викликає у жінок більше почастішання пульсу, менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників триває трохи довше, ніж у чоловіків.

Статеві відмінності найбільш вираженими стають з початком статевого дозрівання. Спеціальної уваги заслуговує періодичність ряду фізіологічних функцій, відносно **оваріально-менструального циклу (ОМЦ)**. Жінки виконують найрізноманітнішу фізичну та розумову роботу зазвичай однаково повноцінно в усі фази ОМЦ. Спеціальні дослідження показали, що лише у 18,4 % спортсменок, що продовжують тренуватися і брати участь у змаганнях в передменструальних і менструальних фазах циклу, результати погіршуються. Однак характер реакції організму жінок на ОМЦ може бути різним.

Найменш сприятливою для тренувальних і змагальних навантажень є *передменструальна фаза*, під час якої спостерігається зниження працездатності, роздратованість, пригніченість, знижується здатність до вивчення нового матеріалу [3, 10, 11].

У передменструальні дні можуть виявлятися симптоми порушення у будь-якій системі жіночого організму. Найпоширенішими є такі симптоми: напруження, набряки та болі в молочних залозах, головні болі, запаморочення, підвищення маси тіла, зміни апетиту, а також прояви нервово-психічної нестійкості. У цей період під час тренувального процесу не доцільно форсувати фізичні навантаження, вивчати і вдосконалювати складно координаційні рухи. У заняттях повинні бути знижені навантаження. Жінки, які мають спортивні розряди нижче першого, можуть брати участь у змаганнях лише при доброму самопочутті і з дозволу лікаря. У тренувальних заняттях їх слід систематично готувати до виконання звичайних навантажень в усі фази ОМЦ. Висока спортивна кваліфікація жінок говорить, зокрема, про те, що регулярними тренувальними заняттями вони підготовлені до участі у змаганнях в будь-яку фазу циклу без шкоди для свого здоров'я.

Зниження функціональних можливостей організму характерне також для *менструальної та овуляторної фаз*. Таким чином, при 28 – денній тривалості ОМЦ 10-12 днів спортсменки перебувають у відносно несприятливому функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень, вирішення найважливіших завдань періодів та етапів підготовки. Це також необхідно врахувати, плануючи тренувальні навантаження.

Зміни функціональної рухливості нервових процесів (лабільності) у спортсменок різних спеціалізацій мають однаковий напрямок протягом менструального циклу – вищу лабільність у *постменструальну*, і особливо в *постовуляторну фазу*, що зумовлено анаболічним ефектом естрогенів, концентрація яких у крові жінок при нормальному ОМЦ найбільша в постменструальну і постовуляторну фази циклу.

Побудова мезоциклів тренувального процесу жінок з урахуванням структури ОМЦ дозволяє забезпечити вищу сумарну працездатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їх організму. Така побудова тренування повинна бути обов'язковою для ввідних і базових мезоциклів, більшості контрольно-підготовчих, тобто тих мезоциклів, у яких переважно вирішується завдання створення техніко-тактичних і функціональних передумов, необхідних для досягнення запланованих спортивних результатів, комплексності спортсменів [2].

Що ж до передзмагальних, і особливо змагальних мезоциклів, то тут навантаження можуть бути суттєво змінені з урахуванням термінів проведення

майбутніх змагань і їх відповідності фазі ОМЦ, в якій буде перебувати організм конкретної спортсменки. Адже слід враховувати, що спортсменкам доводиться виступати на відповідальних змаганнях незалежно від стану, зумовленого особливостями жіночого організму. Досвід показує, що результати виступів спортсменок, які враховують це у побудові передзмагальних і змагальних мезоциклів, бувають успішні навіть у випадках, коли терміни змагань збігаються з фазами ОМЦ, які є найменш сприятливі для демонстрації високих результатів.

Отже, доцільно в окремих випадках планувати у вказаних мезоциклах великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, проводити контрольні змагання, у яких моделювати умови майбутніх головних стартів.

При складанні тренувальних планів для жінок необхідно мати на увазі, що ритмічним коливанням ОМЦ повинна відповідати така ж крива тренувальних навантажень. А саме: на час підвищення працездатності до і після ОМЦ слід планувати максимальні тренувальні навантаження і контрольні прикидки, на період зниження працездатності – найменші навантаження. Якщо ж реакція організму спортсменки на ОМЦ несприятлива, в передменструальній і менструальну фази слід планувати щадяче навантаження, прогулянки і навіть повний відпочинок. Усім жінкам протипоказані тренування і участь у змаганнях в період вагітності. Спеціальні тренування можна починати не раніше ніж через 8-10 місяців після пологів. Але навіть при дворічній перерві загальна та спеціальна підготовленість досягають колишнього рівня, а нерідко і перевищують його вже через 6-8 місяців. Багато спортсменок, ставши матерями, не лише поверталися у великий спорт, а й домагалися ще більш високих особистих досягнень.

У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду необхідно відводити місце вправам, що зміцнюють м'язи живота, спини, попереку і м'язи малого тазу, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх органів. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням.

Сучасний рівень спортивних результатів висуває великі вимоги до **всебічної підготовки спортсменок**. Тому у заняттях з жінками особливу увагу потрібно звертати на їх всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, не форсуючи тренування з метою швидкого досягнення високих результатів.

Здібності до координації рухів допомагають жінкам швидше, ніж чоловікам, оволодівати технікою фізичних вправ, виконувати рухи м'яко, з досить великою амплітудою. Але для удосконалення багатьох технічних дій жінкам, як правило, бракує сили і швидкості. У зв'язку з цим дуже важливо поєднувати навчання техніці із ЗФП і СФП, особливо це стосується ранніх етапів спортивної підготовки. При цьому особливо корисні підвідні вправи, які допомагають у вивченні техніки і фізично зміцнюють організм [2, 4].

Від спеціальної силової і швидкісної підготовки значною мірою залежить успіх оволодіння жінками багатьма видами спорту. Займаючись з жінками, в основних вправах на силу і швидкість необхідно більш поступово збільшувати навантаження, більш плавно доводити її до можливих меж, ніж займаючись з чоловіками. Вона повинна відрізнятися більшою варіативністю і меншою загальною величиною максимальних напружень в період основної тренувальної роботи. Потрібно обмежувати кількість вправ, що вимагають значного напруження і затримки дихання. Здійснювати силову підготовку жінок слід засобами, що не спричинять фізичного перенапруження. Для розвитку сили корисно виконувати вправи з набивними м'ячами, дисками від штанги, гантелями, парні вправи з опором, акробатичні вправи і різні

варіанти стрибкових вправ. Висококваліфіковані спортсменки в якості обтяження можуть використовувати штангу при виконанні спеціальних вправ, найбільш близьких за своєю структурою до обраного виду спорту. Щоб отримати помітне поліпшення силових якостей стосовно до свого виду спорту, жінкам необхідно проробляти більшу за обсягом силову роботу, ніж чоловікам, але з меншою вагою. Ось чому тренери повинні терпляче чекати цього моменту, не вимагаючи від спортсменок високих результатів передчасно.

Великі напруження відчуває організм жінок під час роботи «на витривалість», особливо до кінця тренування, коли втома наростає. Визначати навантаження (за обсягом та інтенсивністю) у всіх випадках слід за рівнем фізичної підготовленості спортсменки; підвищувати – більш плавно і на більшому відрізку часу, ніж у заняттях з чоловіками. В основному це відноситься до тренування жінок-початківців і спортсменок III розряду.

Особливо важливе значення у тренуванні жінок мають *лікарський і педагогічний контроль, а також самоконтроль*. Всі ці види контролю дозволяють не лише своєчасно виявити будь-які патологічні явища в організмі спортсменки, але і у певній мірі судити про раціональність планування і проведення тренувальних занять.

Висновки.

1. Підсумовуючи слід зазначити, що аналіз літературних джерел та практичного досвіду дає можливість зробити висновок, що недостатньо дослідженою є проблема підготовки жінок у спортивній боротьбі. Планування та підготовка у жіночій спортивній боротьбі відбувається переважно без урахування ОМЦ, набір і комплектація групи – без урахування віку і статі. Не беруться до уваги біологічні відмінності чоловічого і жіночого організмів, не враховуються особливості впливу навантажень різного обсягу та інтенсивності на організм жінки. У більшості випадків спортивну підготовку чоловіків і жінок будують за однаковими канонами.

2. У процесі підготовки жінок-борчинь необхідно підбирати адекватне навантаження відповідно до фази ОМЦ. У жіночій спортивній боротьбі особливої уваги потребують овуляційна та передменструальна фази. У цей період потрібно з обережністю планувати виконання складно-координаційних дій та кидків з великою амплітудою.

3. Постановка високих завдань перед вітчизняними фахівцями спортивної боротьби викликає необхідність розробки цілеспрямованих програм підготовки спортсменок у боротьбі, що включають науково-обґрунтовану інформацію про особливості тренування жінок-борчинь з урахуванням сучасних уявлень про статевий диморфізм. Проведення тренувальних занять з жінками вимагає від тренера великого педагогічного такту, уваги, умілого застосування оцінки успіхів, суворого індивідуального підходу.

Список використаних літературних джерел:

1. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Аюпова Д.Х. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок в современной вольной борьбе. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2007. № 2 (24). С. 3-9.

2. Ончурова М.Г. Начальная подготовка девочек в вольной борьбе на основе целенаправленного применения средств развития ловкости. Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. Вып. 5. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. С. 151-155.

3. Платонов В.Н. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин. Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища школа, 1987. С. 275-276.
4. Сагалеев А.С., Гулгенов Ц.Б. Женская вольная борьба (управление подготовкой с учетом психофизиологических особенностей спортсменов). Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ГУ, 1996. 43 с.
5. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ. Спортивна наука України: [Електронне наукове фахове видання]. 2007. № 3 (12). С. 10-13.
6. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой. Теория и практика физической культуры. 1999. № 6. С. 12-15.
7. Тараканов Б.И. Перспективы совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры: материалы Всерос. науч. конф. М., 2004. С. 79-84.
8. Тараканов Б.И. Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 9. С. 93-96.
9. Тягур Р.С., Мицкан Б.М. Жінки в олімпійському спорті. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Івано-Франківськ: Плай. 2004. Вип. 1. С. 16-23.
10. Федоров Л.П. Научно методические основы женского спорта: [учебное пособие]. Л.: ЛГИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. 54 с.
11. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. К.: Наукова думка, 2001. 325 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Шандригось Галина, Шандригось Віктор

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

Анотації:

Стаття присвячена проблемам використання дистанційного навчання (ДН) у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. Проаналізувавши переваги і недоліки ДН, на факультеті фізичного виховання ТНПУ ім. В. Гнатюка запроваджено елементи ДН, розроблені на базі системи Moodle. Виявлено, що майбутнє за змішаними формами навчання, де поряд з ДН, повинні бути наявними і практичні заняття у ВНЗ, так як одним з найбільш важливих факторів, що впливають на успіх навчання студентів є викладач.

The article is devoted to the use of distance learning technologies (DL) system of training in the field of physical culture and sports. After analyzing the advantages and disadvantages of DL, in the educational process of the faculty of physical education TNPU named after Volodymyr Hnatiuk introduced elements of DL. Developed e-learning courses of academic disciplines based on the platform Moodle. The result of this work revealed that the future for mixed forms of learning, which, along with distance forms must be present and form of practical training in the university, as one of the most important factors affecting the academic success of students is the teacher.

Стаття посвящена проблемам использования дистанционного обучения (ДО) в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту. Проанализировав преимущества и недостатки ДО, на факультете физического воспитания ТНПУ им. В. Гнатюка введены элементы ДО, разработанные на базе системы Moodle. Выявлено, что будущее за смешанными формами обучения, где наряду с ДО, должны присутствовать и практические занятия в ВУЗе, так как одним из наиболее важных факторов, влияющих на успех обучения студентов является преподаватель.