

THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-1>

ДИФЕРЕНЦІАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ТРЕНУВАНЬ ФУТБОЛІСТОК З УРАХУВАННЯМ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ

Будзин В. Р.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри спортивної медицини, здоров'я людини
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Жарська Н. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спортивної медицини, здоров'я людини
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Хавелко Г. С.

*викладач кафедри спортивної медицини, здоров'я людини
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Постановка проблеми. У зв'язку з розширенням сфери жіночих видів спорту як окремий вид спорту виділився футбол. Для досягнення у жіночих командах максимальної ефективності ігрової діяльності у цьому виді спорту потрібно чітко планувати навчально-тренувальний процес, ураховуючи специфіку та особливості жіночого організму, найважливішою з яких є гормональна перебудова впродовж оваріально-менструального циклу (ОМЦ) [1, 4].

Аналіз останніх досліджень. Згідно із сучасними даними організм жінки фертильного віку впродовж оваріально-менструального циклу (ОМЦ) виробляє естрогени та прогестерон, терміни продукування та скерованість дії яких на організм різна [4, 5]. Під впливом естрогенів

I фазі ОМЦ притаманний високий рівень адаптації до фізичних навантажень, серцево-судинна система характеризується значними потенційними можливостями та економізацією роботи міокарду [5, 6].

Естрогени діють і на початку II фази ОМЦ. Під їхнім впливом серцево-судинна система спортсменок здатна витримувати значні фізичні навантаження, проте компенсаторні можливості міокарду недостатні. Оскільки фізична працездатність значною мірою залежить від стану серцево-судинної системи, недостатні компенсаторні можливості міокарду вказують на те, що хоча II фаза є «сильною», організм жінок здатний витримувати інтенсивні, але короткочасні фізичні навантаження.

Від початку III фази і до кінця ОМЦ організм жінки перебуває під впливом прогестерону. Тому під час III фази ОМЦ «компенсаторні механізми міокарду напружені,» респіраторна система недостатньо адаптована до фізичних навантажень, функціонування дихальної мускулатури малоефективне. Загалом, адаптаційні та компенсаторні можливості організму невеликі, що дає підстави вважати III фазу ОМЦ «слабкою» [3, 5].

У IV фазі ОМЦ серцево-судинна система спортсменок характеризується значним зростанням потенційних та адаптаційних можливостей, функціональна готовність дихальної системи до фізичних навантажень є найвищою, що створює фізіологічні передумови для тривалих та значних фізичних навантажень [2, 6].

Під час V фази ОМЦ для забезпечення діяльності міокарду необхідне включення додаткових регуляторних механізмів, оскільки його резервні можливості незначні. Респіраторна система має низьку функціональну готовність до фізичних навантажень, швидко виснаження резервів. Отримані дані дають підставу вважати V фазу циклу «найслабшою» [1, 4, 5].

Мета. Обґрунтувати диференціацію підходів до планування тренувального процесу футболісток у підготовчому періоді у різні фази ОМЦ.

Для вирішення поставлених завдань були підібрані наступні методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури; параклінічні методи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження було проведене на базі кафедри футболу Львівського державного університету фізичної культури. Обстеженню підлягали 40 спортсменок-футболісток віком 18-20 років. Після проведення початкових (фонових) обстежень футболісток методом випадкової вибірки було поділено на експериментальну групу (ЕГ) і групу

порівняння (ГП) по 20 осіб у кожній. Тренування футболісток ЕГ здійснювали з урахуванням особливостей жіночого організму та його можливостей у кожному з п'яти фаз ОМЦ. Розроблені підходи до тренування передбачали диференціацію фізичного навантаження та напрямку тренувального процесу залежно від фази специфічного біологічного циклу. Футболістки ГП тренувалися згідно рекомендацій, викладених у навчально-методичних посібниках для чоловіків цього ж віку та спортивної кваліфікації [1, 4, 5].

У кожному з п'яти фаз ОМЦ всі обстежувані проходили запланований комплекс досліджень. Отримані результати використовували для встановлення особливостей фазових змін досліджуваних показників та розробки рекомендацій щодо оптимізації їх тренувального процесу.

Обговорення результатів дослідження.

Під час розробки диференційованих підходів до тренувань нами були враховані дані, отримані у кожному з фаз біологічного циклу, які характеризують резервні, потенційні та адаптаційні можливості організму футболісток. [1, 2, 4]. Враховувалась специфіка жіночого футболу, умови підготовки футболісток, закономірності удосконалення різних якостей.

Метою підготовчого періоду є формування підґрунтя загальної і спеціальної підготовленості футболісток для подальшого успішного вирішення основних завдань спортивного сезону. За структурою він складається з 3-х етапів: загально-підготовчого, спеціально-підготовчого, передзмагального. Послідовність етапів, їх тривалість та характер зумовлені закономірностями розвитку тренуваності організму футболісток та необхідністю вирішення конкретних завдань навчально-тренувального процесу [2, 6].

Загально-підготовчий етап (з.п.е.) є базовим у системі підготовки футболісток. Під час з.п.е. тренувальну роботу необхідно спрямовувати на різнобічну фізичну підготовку спортсменок, під час занять – найбільше часу приділяти вправам, які сприяють відновленню і подальшому розвитку витривалості, швидко-силових якостей, гнучкості, координації рухів. Зокрема, специфічні засоби (вправи з м'ячами) спрямовані на відновлення координації рухів і ритмової структури основних елементів техніки: передачі м'яча, ведення, удари тощо. Техніко-тактичні вправи (ТТВ) доцільно проводити індивідуально, в двійках і трійках. Координаційна складність вправ повинна зростати поступово. Доцільно застосовувати широке коло неспецифічних засобів: вправи з обтяженнями, кроси, стрибкові вправи, акробатика, аеробіка тощо. Співвідношення між тренувальними засобами повинно бути наступним – 65% відводити на вправи неспецифічного характеру, тоді як на вправи специфічного

характеру – 35%. Тренувальний цикл на з.п.е. триває, як правило, шість днів практичних занять і один день відпочинку (6+1).

Під час I (менструальної) фази біологічного циклу тренувальні навантаження повинні мати переважно підтримуючий характер. Методичні особливості тренувань полягають у зменшенні їх обсягу та інтенсивності, помірному навантаженні на серцево-судинну систему, незначній (низькій) інтенсивності виконання фізичних вправ. У цей період більшу увагу треба приділяти розвитку гнучкості – здатності виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою. Тренування повинні відбуватися відповідно до високих потенційних та резервних можливостей, якими жіночий організм диспонує у I фазі ОМЦ [2, 4].

У II (постменструальній) фазі циклу функціональні можливості кардіореспіраторної системи та потенційні можливості організму в цілому значно зростають. Доцільно використовувати засоби, які сприяють розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, швидкісної витривалості, спритності, гнучкості. Вправи виконують переважно без м'яча (80%) і з єдиноборствами (70-90%), техніко-тактичну підготовку доцільно здійснювати впродовж 40-60% часу заняття. Тренують швидкісну витривалість, спритність, продовжують розвивати гнучкість. Інтенсивність навантаження повинна бути у межах 50-55%, величина навантаження – субмаксимальна [1, 6].

Оскільки під час овуляції (III фаза ОМЦ) функціональні можливості організму зменшуються, тренувальні заняття повинні мати переважно підтримуючий характер. Виконання вправ, які сприяють розвитку швидкісно-силових якостей та різновидів витривалості допустимо при застосуванні середніх навантажень. Необхідно обмежувати виконання вправ для черевного пресу, вправи з натужуванням, стрибки. Під час тренувань повинні переважати вправи техніко-тактичної спрямованості [3, 5, 6].

У постовуляторній (IV) фазі циклу функціональні можливості організму футболісток досить високі. Під час навчально-тренувальних занять акцент необхідно робити на використання вправ, що сприяють розвитку силових та швидкісно-силових якостей, швидкісної витривалості, спритності, координації; рекомендовано застосовувати вправи з обтяженнями, стрибки, використовувати методи безперервної та інтервальної вправ. Навантаження необхідно застосовувати субмаксимальної та максимальної інтенсивності зі спрямованістю занять на удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовленості [1, 6].

Передменструальна (V) фаза характеризується значним зниженням функціональних можливостей організму. Під час неї використовують засоби підтримуючого впливу у щадному режимі, не застосовують значних навантажень, стрибків, різких рухів, падінь, вправ з

обтяженням та напруженням. Обсяг навантаження без м'яча повинен бути у діапазоні 55-70%, з м'ячем – 30-45%.

Висновки. У «сильних» фазах ОМЦ диференціація підходів до тренувального процесу на загально-підготовчому етапі передбачає розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей, швидкісної витривалості, спритності. З цією метою рекомендовані вправи з обтяженнями, стрибки, інтенсивність фізичних навантажень – субмаксимальна та максимальна. У «слабких» фазах функціональні можливості організму зменшуються, тому тренувальні заняття повинні носити переважно підтримуючий характер; рекомендовано розвивати загальну витривалість організму, гнучкість та уникати фізіологічно недоцільних у ці фази вправ.

Література:

1. Будзин В. Р. Особливості взаємозв'язків між показниками функціонального стану організму футболісток у різні фази специфічного біологічного циклу / Будзин В. Р. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 5. – С. 20–32.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов // Общая теория и её практические приложения. – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с.

3. Радзиевский А.Р. Физиологическое обоснование управления спортивной тренировкой женщин с учетом фаз менструального цикла / А.Р. Радзиевский, Л. Г. Шахлина, З.Р Яценко, Т.П. Степанова // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 7. – С. 47–50.

4. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001 – С. 20–95.

5. Budzyn Vira; Olga Matviyas; Bogdan Kharkavyy, Igor Karpa, Natalya Zharska; Some approaches to the training process of footballers considering functional capacity of the female body in different phases / Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 19 (issue 2), Art 164, pp. 1133–1138, 2019 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES (Scopus)

6. Vira Budzyn. Features of phase changes of some morphofunctional indices in girls during ovarian-menstrual cycle / Olga Matviyas; Natalya Zharska; Ihor Lapychak, Natalia Bazyliak// Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 1), Art 10, pp. 65 – 68, 2019 online ISSN: 2247 – 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN – L = 2247 – 8051 © JPES (Scopus)