

## АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛИЖНИМ СПОРТОМ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК

*Пруднікова М. С., Мулик В. В.*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Проаналізовано науково-методичну літературу з проблем побудови тренувального процесу жінок у лижному спорті. Визначено основні причини змін жіночого організму під впливом фізичних навантажень.

**Ключові слова:** лижна підготовка, лижний спорт, оваріально-менструальний цикл, жінки.

**Постановка проблеми.** Лижний спорт є одним з легкодоступних та масових видів спорту, який користується великою популярністю у людей будь-якого віку і статі. Заняття лижним спортом є важливим засобом фізичного виховання підростаючого покоління і займає одне з перших місць за характером рухових дій. Він є невід'ємною складовою частиною системи фізичного виховання різних верст населення [6, 10].

Лижна підготовка і лижний спорт мають велике і різноманітне значення для підростаючого організму. Перше – оздоровче, де довготривала м'язова робота на свіжому повітрі і при низьких температурах сприяє загартуванню організму, що значно підвищує опірність до різних захворювань; друге – розвивальне, де лижна підготовка сприяє фізичному розвитку [5].

При ходьбі на лижах навантаження йде на всі основні групи м'язів, серцево-судинну, дихальну і нервову системи та позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, таких як витривалість, сила, швидкість, спритність; третє – виховне, де в процесі занять лижним спортом у підлітків виховуються морально-вольові якості: сміливість, наполегливість, дисциплінованість, здатність долати труднощі, чесність, порядність, сила волі та ін.; четверте – освітнє, де на заняттях з лижної підготовки підлітки отримують нові знання не лише з історії і техніки лижного спорту, а й суміжних дисциплін (фізіології, анатомії, гігієни тощо); п'яте – естетичне, де виховання почуття прекрасного на прикладі найкращих спортсменів різних видів лижного спорту: краса їх рухів,

красота тіла, безкомпромісна боротьба на дистанції, відчуття перемоги та ін.; шосте – прикладне, де здатність пересуватися на лижах допомагає мешканцям західних районів України під час полювання, геологічних експедицій, на заготівлі лісу, а також є засобом пересування до місць навчання і роботи [3].

Лижний спорт – це зимовий вид спорту, який включає в себе сім самостійних видів спорту: лижні гонки, біатлон, стрибки на лижах з трампліна, лижне двоєборство, гірськолижний спорт, фрістайл, сноубординг. Всі ці види представлені в програмі Олімпійських Ігор, Чемпіонатів Світу та Європи.

Сучасний спорт пред'являє виключно високі вимоги до рівня різнобічної підготовленості спортсменок. При всьому різноманітті засобів і методів підготовки, тренувальні та змагальні навантаження досягли таких величин, що подальше їх збільшення може стати причиною зриву індивідуальної адаптації, зниження ефективності тренувального процесу, погіршення спортивних результатів і виникнення патологічних змін в різних функціональних системах організму спортсменів. Поліпшення результатів в лижних видах спорту в найближчі десятиліття буде застосування ефективних методів відновлення [1, 2, 4, 8, 10].

**Мета дослідження.** Визначити причини змін організму жінок під впливом специфічного фізичного навантаження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підвищення результативності спортсменів тісно пов'язане з обсягом і характером тренувальних навантажень. Облік термінових реакцій організму на те чи інші тренувальне навантаження, і особливо в період відновлення, що дозволяє підвищити ефективність заняття шляхом оптимізації норм навантаження в залежності від його індивідуальних особливостей.

Тренування в спорті часто пов'язані з великими фізичними навантаженнями і навіть перевантаженнями, після яких спортсмени не завжди встигають повністю відновитися, що призводить до фізичних і часто до психологічних травм (постійні втоми, не бажання тренуватися тощо) [6, 12].

Більшість тренерів-практиків та науковців [2, 7] вважають, що планування тренувального процесу на різних етапах багаторічного тренування, а особливо на етапі початкової підготовки є складним процесом, до якого входять соціально-економічні, організаційні та медико-біологічні аспекти. Також відмічається, що ефективність системи планування тренувального процесу спортсменок значно може покращитися, якщо своєчасно враховувати період становлення специфічного біологічного циклу [9].

Важливим є і те, що процес багатолітнього формування функцій і систем організму лижниць-біатлоністок істотно залежить від правильної роботи репродуктивної функції жіночого організму на тлі наступних факторів: морфологічні – з урахуванням жирового відкладення; функціональні – серцево-судинна, дихальна системи організму; тип нервової системи; показники швидкості, сили та витривалості при виконанні змагальної вправи; показники різних сторін підготовленості в період становлення СБЦ; побудова мезо- та мікроциклів в тренувальному процесі з урахуванням індивідуальних особливостей жіночого організму; особливість розподілу тренувальних і

змагальних навантажень в річному макроциклі; особливість кліматичних умов в тренувальному процесі на різних етапах спортивного вдосконалення [5].

Відмічено, що у жінок і чоловіків в циклічних видах спорту спостерігається тенденція до збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень за останні два десятиріччя [3, 6]. Також підкреслено, що відсутність урахування специфічного біологічного циклу при плануванні тренувального процесу юних спортсменок знижує виконання заданої спеціальної вправи на 15-18 % від максимальних можливостей на початкових етапах [12].

Тому, в системі багаторічної підготовки юних спортсменок, особливо на початковому етапі тренування передбачається цілісний, усвідомлений вибір та побудова найбільш раціональних і ефективних варіантів організації тренувального процесу на основі системного підходу [8]. За даними публікацій, що стосуються досліджень тренувального процесу в період протікання ОМЦ, не розглядаються питання щодо впливу спортивного тренування на початкових етапах.

Визначено, що малі фізичні навантаження стимулюють розвиток юнацького організму та зміцнюють здоров'я, в той час значні і великі фізичні навантаження викликають відхилення в функціональному стані багатьох органів. З ростом спортивної майстерності кількість найбільш значущих факторів (помилки, викликані допусками і технічним станом гвинтівки, помилки в результаті визначення поправок на метеоумови та при наведенні внаслідок неправильного пристрілювання) зменшується, але збільшується значущість функціонального стану (серцево-судинна, дихальна системи тощо) спортсменок в залежності від протікання СБЦ [2, 12]. Як свідчать дані літературного огляду тренувальна і змагальна діяльність в лижних гонках і біатлоні характеризується високим проявом фізичних і психологічних якостей [1, 9].

Поряд з цим, як що педагогічна спрямованість тренувального процесу жінок не відрізняється від тренувального процесу чоловіків з використанням засобів і методів тренувань, то вплив фізичних навантажень на організм має свої особливості, у зв'язку з протіканням специфічного біологічного циклу [6].

В дослідженнях проведених з лижницями-біатлоністками у змагальному періоді визначено, що підвищення обсягу фізичного навантаження різної інтенсивності в комплексних тренуваннях від загального обсягу лижної і стрілецької підготовки в змагальному періоді складають 59 % і 85 % відповідно, що на їх думку дозволить досягти більш високих стабільних результатів в змаганнях. Поряд з цим не йдеться мова про особливості тренувального процесу спортсменок з урахуванням індивідуального протікання специфічного біологічного циклу.

Подальшими дослідженнями (В.В. Мулик, 1989) визначено, що фізична працездатність кваліфікованих лижниць-біатлоністок в різні фази ОМЦ не однакова, тому розроблено зміст мезоциклів з урахуванням мікроциклів, що відповідають фазам ОМЦ (менструальна, постменструальна, овуляторна, постовуляторна, предменструальна). За основу планування тренувального

процесу в базових мезоциклах використані незагальноприйняті мезоцикли, а мезоцикли, структурними одиницями якого є фази специфічного біологічного циклу [4, 5].

Як показали результати досліджень, для ефективної побудови тренувального процесу необхідно чітко визначення фаз ОМЦ, яке можливе за рахунок вимірів базальної (оральної) температури, визначення феномена кристалізації слизі, а також шляхом ведення індивідуальних щоденників. Дані методи використовувалися багатьма дослідниками [12], і є об'єктивними та доступними для визначення фаз ОМЦ та можуть використовуватися при роботі зі спортсменками в різних видах спорту.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав, що 85 % тренерів не звертають увагу на частоту серцевих скорочень в тренувальному занятті, 11 % ведуть контроль після тренування і 4 % використовують датчики серцевого ритму. Також 93 % не враховують ОМЦ та 7 % ведуть контроль за протіканням МЦ при розподілу фізичних навантажень.

### Список використаних джерел

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физич. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 542 с.
2. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Лариса Ян-Генриховна Шахлина. Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. К. : Наукова думка, 2001. 326 с.
3. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта / под. ред. В. М. Ковязина, В. Н. Потапова, В. Я. Субботин. Тюмень : ТГУ, 2001. 287 с.
4. Мулик В. В. Построение тренировочного процесса квалифицированных биатлонисток в предсоревновательном мезоцикле с учетом особенностей их организма: автореф. дис. канд. пед. наук. К., 1989. 19 с.
5. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта). дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту. К., 2002. 515 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : АО КД Олимпийская литература, 1997. 583 с.
7. Похолодчук Ю. Т. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов с целью повышения спортивного мастерства и сохранения здоровья : автореф. дисс. ... докт. пед. наук. Киев, 1993, 43 с.
8. Пруднікова М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2011. 24 с.
9. Радзиевский А. Р. Особенности функций системы дыхания и кислородных режимов организма женщин и девочек-подростков при мышечной деятельности: дисс. ... канд. биол. наук. Киев, 1983. 146 с.
10. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника. М. : СпортАкадемПресс, 2001. 228 с.

11. Севастьянов Б. В. Экспериментальное обоснование путей повышения точности и скорострельности стрельбы квалифицированных биатлонистов. М., 2002. 189 с.

12. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин: К. : Наукова думка, 2002. 326 с.