

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ СПЕЦИФІЧНОГО БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ У ФУТБОЛІСТОК (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНКЕТУВАННЯ).

*Розглядаються питання впливу спортивних навантажень протягом ОМЦ на самопочуття та фізичну активність футболісток*

*Рассматриваются вопросы влияния спортивных нагрузок на протяжении ОМЦ на самочувствие и физическую активность футболісток*

*The questions of influence of going in for sports during OC on feeling and physical activity female football-players are been investigated*

Протягом тривалого часу футбол залишається найпопулярнішою спортивною грою. Останніми роками, у зв'язку з розширенням сфери жіночих видів спорту, в окремий вид спорту виокремився жіночий футбол - видовишна і емоційна гра. Водночас теоретико-методичні засади жіночого футболу потребують детальної розробки, оскільки їх необхідно будувати з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму.

З метою з'ясування впливу тренувальних навантажень на перебіг оваріально-менструального циклу (ОМЦ) нами здійснене опитування футболісток – студенток ЛДУФК. Для цього було розроблено спеціальну анкету з 19 питань, які за змістом умовно можна розподілити на 3 блоки:

1 блок – загальні питання щодо віку, спортивної кваліфікації, тривалості занять спортом взагалі і футболом зокрема;

2 блок – питання, які стосуються гінекологічного анамнезу респонденток (вік появи менархе, тривалість ОМЦ, тривалість менструацій, їх регулярність тощо);

3 блок – питання, які стосуються впливу занять футболом на перебіг ОМЦ (вплив спортивних тренувань на самопочуття під час менструацій, її тривалість, інтенсивність, тощо). Особливо важливими питаннями цього блоку ми вважаємо питання щодо факту та характеру тренувань спортсменок до менструацій та під час них (відповідно V та I фаза ОМЦ), їх самопочуття у цей період, обізнаності тренерсько-педагогічного складу з особливостями функціонування жіночого організму та фізіологічними можливостями спортсменок у період менструацій.

Відповіді на питання були кількісні (питання 1-го блоку, якісні та бінарні (питання 2-го та 3-го блоку). Всього опитано 40 футболісток віком 18-20 років.

Аналіз відповідей на питання 1 блоку показав, що за стажем занять спортом респонденток можна поділити на дві групи:

45% займаються футболом 1-2 роки, 55% - більше, ніж 2 роки. Водночас, кваліфікованими спортсменками (КМС) є незначна частка респонденток (2%); Переважна більшість респонденток (98%) має перший розряд.

Перша менструація у 90,40% опитаних була в 12-13 років, у 7,30% - у 13-14 років. Пізній початок першої менструації (15-16 років) встановлено у 2,30% опитаних (рис.1).

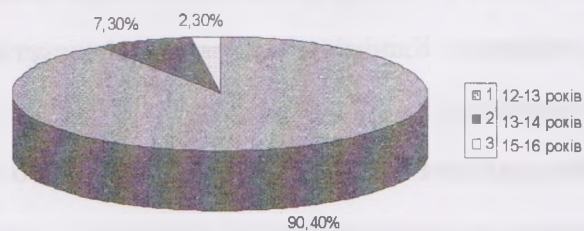


Рис.1. Вік появи менархе у футболісток 18-20 років.

Тривалість менструального циклу в період літнього відпочинку практично у всіх опитаних спортсменок (98,5%) становить 28-30 днів. Початок річних тренувальних навантажень у переважній більшості футболісток (91,54%) призводить до нетривалого збільшення менструальної фази в середньому до 10 днів. Водночас 50,4 % респонденток вказують на те, що заняття спортом сприяли нормалізації нерегулярного ОМЦ, що можливо пов'язане з віковим становленням циклу. Тривалість менструації в середньому становить 4-7 днів, у переважній більшості опитаних (85,53 %) – 4 дні.

Питання впливу тренувальних навантажень під час занять футболом протягом ОМЦ на спортивний результат цікавить переважну більшість опитаних (89,90%), 8,98% не дуже цікавиться цим питанням, а 1,08% взагалі не приділяють йому уваги. Разом з тим, питання допуску до тренувань під час менструальної фази викликає у респонденток особливий інтерес. Більшість спортсменок (72,34%) тренуються, як під час менструальної так і в передменструальну фазу без будь-яких обмежень, 27,66% опитаних футболісток під час менструальної фази ОМЦ тренуються з певними (в основному швидкісно-силовими) обмеженнями.

Більшість опитаних (81,76%) відчувають погіршення самопочуття і зниження працездатності під час певних фаз ОМЦ; з них 18,65% відчувають значне погіршення, а незначне або помірне погіршення спостерігаєть 63,11% опитаних. Водночас у 18,24 % респонденток будь-які скарги на зміни самопочуття та працездатності у певні фази ОМЦ відсутні (рис.2.).

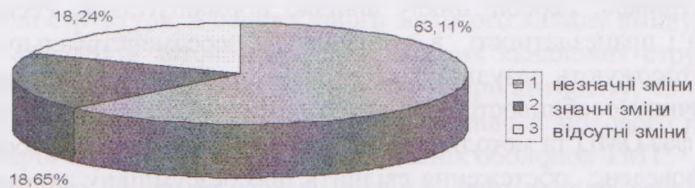


Рис.2. Рівень самопочуття та працездатність футболісток 18-20 років протягом ОМЦ.

Аналіз самопочуття протягом ОМЦ показав, що значне погіршення самопочуття та працездатності стосується передменструальної (V) фази і зумовлене передменструальним синдромом; певні порушення самопочуття та працездатності спостерігаються безпосередньо під час менструальної фази. Скарги опитаних стосуються наявності головних болей, болей у низу живота, підвищеної дратівливості, втоми.

Нам не вдалось встановити зв'язок між стажем занять спортом і кількістю скарг на погіршення самопочуття протягом ОМЦ. Водночас встановлено, що у 36,12% опитаних футболісток зміни самопочуття протягом ОМЦ не впливають на ефективність тренувань та спортивний результат, у 49,02% їхній вплив незначний, тільки у 14,86% респонденток погіршення самопочуття призводить до значного погіршення тренувального або змагального процесу (рис.3.).

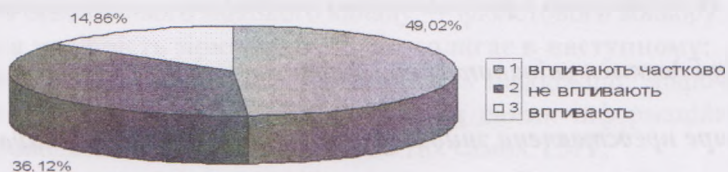


Рис.3. Вплив змін самопочуття протягом специфічного біологічного циклу на спортивні результати футболісток 18-20 років.

Більшість опитаних інформують тренера про свій фізіологічний стан, погіршення самопочуття та функціональних можливостей. На думку респонденток у значній кількості випадків (49,12%) тренер враховує фізіологічні зміни їхнього організму, у 16,67% тренер інколи може надавати цьому значення, а в 34,21% випадків тренер їх не враховує (рис. 4.4.)

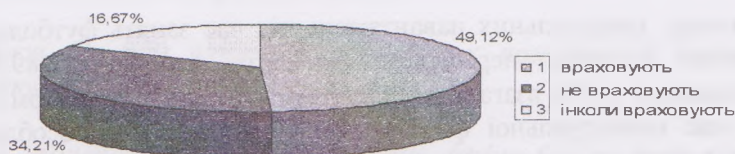


Рис. 4. Врахування тренером фізіологічних змін організму футболісток протягом ОМЦ.

90,5% респонденток вважає, що відсутність належної інформації у тренера щодо особливостей проведення тренування в різні фази ОМЦ суттєво знижує їхні спортивні досягнення.

Таким чином, проведене опитування дозволило встановити, що практично у всіх респонденток перебіг ОМЦ є в межах вікової норми. Фізичні навантаження та психоемоційна перевтома можуть призвести до збільшення тривалості як ОМЦ загалом, так і менструальної фази. Водночас, ці зміни не тривалі, перебіг циклу швидко нормалізується. Респонденти вказують на погіршення самопочуття і працездатності в основному у передменструальну і менструальну фази біологічного циклу. Насторожують результати опитування, які вказують на недостатню обізнаність тренерів щодо фізіологічних особливостей жіночого організму, характеру функціональних змін в організмі під час різних фаз ОМЦ та методичних підходів до тренування футболісток у відповідності до певних фаз ОМЦ. Проведене обстеження свідчить про безсумнівну актуальність вивчення змін самопочуття і фізичної працездатності у футболісток протягом ОМЦ та необхідність удосконалення інформаційної взаємодії тренер-спортсмен з метою збереження репродуктивної функції спортсменок та покращення спортивних результатів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Будзин В.Р. Спортивні тренування жінок: фізіологічні передумови / В.Р.Будзин, О.І.Рябуха, Р.М.Пелехатий // Здоровий спосіб життя: [зб. наук. ст.]. – Л., 2008.-Вип. 27.– С. 7- 9.
2. Похолодчук Ю. Т. Современный женский спорт. / Ю. Т. Похолодчук, Н. В. Свечникова. – Киев : Здоров'я, 1987. – 192 с.
3. Фалес Й. Г. Структура тренувальних навантажень і функціональний стан футболісток команд майстрів у підготовчому періоді / Й. Г. Фалес // Актуальні питання підготовки футболісток : Практикум з футболу : Матеріали I Всеукр.наук.-практ. конф. – К., 2000. – С. 32–33.
4. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001 – С 20–95.

А.Л. ВАСИЛЬЧУК

#### ЕНІОАНАТОМІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗІРКОВИХ КАНАЛІВ (Структурна і функціональна подібність та відмінність)

*Вперше у світі дається еніоанатомічна характеристика зіркових каналів та їх структур.*

*Впервые в мире представлена эниоанатомическая характеристика звёздных каналов и их структур.*

*For the first time in the world enioanatomic characteristics of star channels and their structures is introduced.*