

УДК 797.21:612.76-055.2:796.015.31

Зосик О.О.¹, Погорелова О.О.²

¹аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

²наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ БІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Дослідження низки авторів показали, що в даний час досягнення багатьох спортивних результатів неможливе без раціонального плану навчально-тренувального процесу, важливою частиною якого є планування та оптимальне розподілення тренувальних навантажень у мікроциклах підготовки, як окремих його складових. Українська школа плавання довгі роки продовжує залишатися однією з провідних в Європі і світі. Для утримання передових позицій, досягнутих українськими спортсменами, необхідно звернути увагу на систему підготовки плавчинь. Для ефективного управління тренувальним процесом тренеру необхідно мати надійні дані, що характеризують з одного боку рівень функціональних можливостей спортсменки, з іншого – показники тренувальних навантажень [1, 2].

Раціональне планування тренувальних навантажень з урахуванням специфічних особливостей організму спортсменок має актуальне значення для вдосконалення системи підготовки.

На думку більшості фахівців, циклічність процесів, що протікають в організмі жінок, відповідає фазам біологічного ритму, впливає на працездатність та прояв рухових якостей спортсменок [3].

Проте, вивчення робіт з питань планування тренувального процесу в плавання свідчить про те, що тренувальні навантаження плануються без урахування особливостей оваріально-менструального циклу спортсменок.

Відомо, що у спортсменок циклічних видів спорту спостерігається значно більша кількість випадків порушення менструального циклу в порівнянні зі спортсменками інших спеціалізацій. Тому ми вважаємо, що розробка та впровадження спеціальної програми підготовки плавчинь до змагань на підставі врахування особливостей оваріально-менструального циклу необхідне для запобігання порушенням специфічного біологічного циклу спортсменок, а також для росту фізичної підготовленості.

Наукові дослідження підтверджують важливість врахування біологічних ритмів та специфічних фізіологічних характеристик жінок у спорті. Проте, незважаючи на існуючі дослідження, питання підвищення фізичної працездатності плавців-жінок із врахуванням їх біологічних властивостей залишається недостатньо вивченим [4].

На етапі спеціалізованої базової підготовки важливо враховувати фази менструального циклу і адаптувати навантаження відповідно до стану організму. Необхідно враховувати не тільки загальнобіологічні особливості, але й індивідуальні характеристики кожної спортсменки для корекції навчально-тренувального процесу. Це може включати персоналізовані кардіо-навантаження, індивідуальні вправи для розвитку витривалості, сили та швидкості.

Наприклад, у фолікулярній фазі жінки мають вищу фізичну витривалість і м'язову силу, що дозволяє інтенсифікувати тренування на розвиток сили і витривалості

Таким чином, постає важливим питання розробки та впровадження науково обґрунтованих методик тренувань, що сприятимуть ефективному підвищенню фізичної працездатності плавчинь, враховуючи їхні біологічні особливості. Це дозволить не лише оптимізувати процес підготовки, а й покращити результативність змагальної діяльності, знизити ризик перевтоми та травматизму, що в кінцевому підсумку підвищить загальний рівень спортивної майстерності в плаванні серед жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Smith J. E., Brown A. P. Influence of interval training on cardiovascular endurance in swimmers: gender differences. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2022. No. 45. P. 111-120.
2. Thompson L. M., Harris C. W. Changes in respiratory system due to high-intensity training among swimmers. *Sports Medicine*. 2020. No. 38. P. 243-255.
3. Walker S. K., Johnson M. L. Impact of cyclic physiological changes on training performance in female athletes. *Journal of Physiology and Exercise*. 2021. No. 52. P. 88-97.
4. Miller T. E., Jones A. H. Hormonal influence on endurance in female swimmers during the preparatory period. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2019. No. 32. P. 305-312.