

**М. О. Чистякова**

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

**О. П. Шишкін**

*доцент, Заслужений тренер України з боротьби, Кам'янець-Подільський  
національний університет імені Івана Огієнка*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЖІНОЧОМУ СПОРТІ**

У даній статті зроблена спроба розробки технологій, що дозволять цілеспрямовано впливати на формування знань пов'язаних з медико-біологічними особливостями жіночого організму.

**Ключові слова:** жіночий спорт, здоров'язберігаючі технології.

**Актуальність.** Ми знаємо, що для досягнення високих показників в спорті необхідна сумісна праця спортсмена і тренера, яка визначається рівнем оволодіння техніко-тактичною майстерністю, розвиненістю фізичних, психічних і особистісних якостей у поєднанні з використанням медико-біологічних засобів підвищення працездатності і прискорення відновлюючих процесів.

З кожним роком зростають вимоги до підготовки спортсменів у зв'язку з бурхливим зростанням результатів у світовому спорті. З'являються нові спортивні спеціалізації, в загальному, за рахунок збільшення кількості видів для жінок. У всьому світі спорт для жінок стає засобом емансипації, визначення соціального статусу, самореалізації та морального задоволення.

Водночас з позитивним впливом занять спортом на організм жінок, різноманітністю спортивних спеціалізацій, зростанням рівня рекордних результатів спортсменок, маються тривожні результати досліджень, які вказують на високу частоту порушень в здатності до виконання важливої функції жіночого організму – дітонародження (С.А. Левенець, 1980; В.В. Сологуб, 1989; В.В. Абрамова, 1992; Т.С. Соболева, 1997, Л.Г. Шахлина 1997).

Особливості організму жінок, а саме біологічна циклічність, зумовлена оваріально-менструальною функцією, в тренувальному процесі не враховується, що на думку багатьох авторів є основною причиною порушення здоров'я спортсменок [1].

Через те, що здоров'я спортсменки насамперед пов'язано з якістю освіти, то на перший план виходить проблема до усвідомлення загальнопедагогічного сенсу професійної компетенції у сфері фізичної культури та спорту, що трактується як здібність до досягнення певного рівня компетентності у системі професійної підготовки майбутніх фахівців.

В зв'язку з цим необхідні нові педагого-акмеологічні технології, що дозволять цілеспрямовано впливати на формування знань пов'язаних з медико-біологічними особливостями жіночого організму.

**Мета дослідження:** розробити технології, що дозволяють розуміти та проектувати індивідуальне здоров'я.

Для вирішення завдань дослідження був використаний комплекс **методів:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, бесіди, анонімне опитування, моделювання особистісних програм фізичного стану (проектно-цільовий підхід), теоретичне узагальнення результатів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для корекції тренувального процесу в жіночому спорті нами було проведено спеціальне анкетування. Респонденти – студентки 3-5 курсів фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка.

Так, 100% опитуваних вважають, що тренер повинен знати особливості жіночого організму, зумовлені оваріально-менструальною функцією. При цьому більшість респондентів мають недостатні знання, щодо основних прийомів контролю свого фізичного стану в динаміці менструального циклу. А при порушенні менструальної функції (зміни в тривалості, нерегулярність, кровотечі в середині циклу) не звертають на це увагу.

Вирішувати задачі пов'язані з взаємозв'язком підвищення спортивної майстерності і збільшенням здоров'я зможуть тільки тренера, які розуміють, що до здоров'я слід відноситися як до головної людської цінності. Тому необхідно використовувати інформаційні технології, що дозволяють планувати і контролювати фізичну і спеціальну підготовленість, загальну рухову активність, психофізичний стан, моделювати власні програми фізичного стану.

Аналізуючи наукову літературу ми приходимо до висновку, що однією з «еталонних» якостей педагога – здібність до проектування власної педагогічної діяльності.

У зв'язку з цим, ми пропонуємо один із етапів мотивованого циклу по формуванню чинника здоров'язбереження спортсменок, який включає етапи сумісного моделювання:

1. Моделювання власної «кривої» базальної температури (залежність моніторингу температури від фаз менструального циклу).
2. Складання «матриці» мезоциклу відповідно біологічній циклічності жіночого організму.
3. Зіставлення моделі «кривої» базальної температури і «матриці» тренувань в мезоциклі.

**Висновки.** Таким чином, ми припускаємо, що використання інноваційних технологій буде мотиваційним чинником, що дозволяє розуміти і проектувати індивідуальне здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Шахлина Л.Г. Функциональное состояние, физическая работоспособность квалифицированных спортсменок с учетом биологической цикличности женского организма // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – № 16 – С. 84-90.
2. Федоров Л.П. Научно-методические основы женского спорта: Учебн. пособ. – Л.: ГДОИФК, 1987. – 54 с.
3. Похолодчук Ю.Г., Свечникова Н.В. Современный женский спорт. – К.: Здоровья, 1987. – 192 с.
4. Радзиевский А.Р. Биологические аспекты построения тренировочного процесса в женских видах спорта // Современный Олимпийский спорт. Тезисы докладов международного конгресса. – К.: КИФК, 1993. – С. 266-268.

The attempt of development of technologies is done in this article that allow purposefully influencing on forming of knowledge's linked from medico-biological features of womanish organism.

**Key words:** womanish sport, health-preserving technologies.

*Отримано 06.10.2009*