

Список використаної літератури:

1. Drachen A. et al. Skill-based differences in spatio-temporal team behaviour in Defence of the Ancients 2 (DOTA 2). *IEEE Games Media Entertainment, Toronto, ON, Canada*, 2014. P. 1-8.
2. Hagiwara G., Kawahara I., Kihara S. An attempt to verify the positive effects of esports: Focusing on concentration and cognitive skill. *Journal of Japan Society of Sports Industry*, 2020. 30(3). P. 239-246.
3. Schubert T., Finke K., Redel P., Kluckow S., Müller H., Strobach, T. Video game experience and its influence on visual attention parameters: An investigation using the framework of the Theory of Visual Attention (TVA). *Acta psychologica*, 2015. 157. P. 200-214.
4. Piatysotska S., Podrigalo L., Romanenko V., Ashanin V., Aleksienko Y., Aleksieieva I. Exploring the short-term visual memory of esports athletes across various levels of expertise. *Journal of physical education and sport*, 2024. 24 (1). P. 103-112.
5. Piatysotska S., Podrigalo L., Romanenko V., Yefremenko A., Petrenko Y., Poltoratska H. A Study of Motor Functional Asymmetry Indicators in Different Sportsmanship Level Esports Athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 2023. 23(4). P. 628–635.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК ТА ЇХ УРАХУВАННЯ В ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Єсенія Горбунова, Тетяна Рожкова

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Анотація. Розглянуто особливості протікання менструального циклу спортсменок, симптоми у передменструальну та менструальну фази; тенденцію врахування тренерами стану спортсменок у кожен фазу циклу при побудові тренувального процесу. Результати отримано на основі аналізу спортивної літератури та проведенні двох анкетувань серед спортсменок та тренерів, які кваліфікуються у спортивних танцях. Встановлено, що у фази фізіологічної напруги (передменструальна та менструальна) у більшості опитуваних спортсменок стан організму свідчить про зниження працездатності, що впливає на їх результативність. Більшість з опитуваних тренерів будують програму тренувань без урахування менструального циклу спортсменок.

Ключові слова: менструальний цикл (МЦ), фази циклу, біологічні особливості, спортсменки, результативність.

Вступ. Особливості функціонального стану, працездатність та реакції на різноманітні подразники залежать від ритмічних змін гормонального статусу організму жінки протягом специфічних біологічних ритмів. Тому проблемі

вивчення працездатності спортсменок, можливостей систем енергозабезпечення, рівня швидкісно-силових можливостей, різних видів витривалості у різних фазах менструального циклу присвячено велику кількість досліджень [3]. Однак повної ясності в цьому питанні серед фахівців немає й досі. За фізіологічними даними, які наведені в багатьох літературних джерелах, в певні фази менструального циклу у спортсменок різко знижуються такі рухові якості як витривалість, сконцентрованість та сила. Спеціалістами було визначено, що допускається зневага у тренувальному процесі та змагальній діяльності фазами МЦ, в яких знаходиться спортсменка. Це часто призводить до дисфункцій менструального циклу, травм опорно-рухового апарату, виникненню синдрому тріади жінок-спортсменок та зниженню спортивних показників [2]. Тому спортивні науковці рекомендують враховувати МЦ жінок при виборі засобів та методів підвищення працездатності у різних видах спорту та масових формах фізичної культури.

Мета дослідження: обґрунтування необхідності врахування фаз менструального циклу при побудові тренувального процесу у спортивних танцях.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел; соціологічне опитування (анкетування) серед тренерів (15 респондентів) та спортсменок (30 респондентів); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Опитування були проведені на базі провідних танцювальних клубів України серед тренерів та спортсменок. За даними анкетування, в менструальну фазу циклу 83% спортсменок відчувають себе безсилою та розсіяно. У передменструальній фазі циклу спортсменки мають наступні симптоми: 20% – нудота, 26,7% – головні болі та зниження апетиту, 53,3% – швидка стомлюваність, 70% – болі в області живота та спини, 76,7% – дратівливість. Щоб поліпшити свій стан, більшість приймають перед спортивною діяльністю знеболюючі засоби. Проаналізувавши та співставивши результати наших досліджень та результати інших авторів, зробили висновки, що результативність спортсменок залежить від фаз МЦ і має індивідуальний характер. 73% тренерів будують програму тренувань без урахування МЦ спортсменок. 93% тренерів, нехтуючи станом спортсменок, дозволяють їм займатися під час менструації. Ми визначили, що особливості жіночого організму та необхідність побудови окремої системи підготовки жінок, які спеціалізуються саме у спортивних танцях недостатньо вивчені. Між тренерами та спортсменками тема менструального циклу залишається табуйованою, адже 90% тренерів не знають про початок менструації у спортсменок.

Висновки. Отже, в результаті вивчення літературних джерел та проведення досліджень, ми можемо зробити висновки, що відсутність планування тренувального процесу та недостатня увага тренера до фізичного стану спортсменок в певні фази МЦ впливає на загальну працездатність спортсменок та їх результативність; може призвести до дисфункцій МЦ. Фази фізіологічної напруги не сприяють результативності та позитивній працездатності спортсменок, тому для досягнення високих спортивних результатів в цей період тренерам необхідно вносити правки в тренувальний процес.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: проведення лабораторного аналізу реакцій організму спортсменок під час менструального циклу в період тренувань та на основі результатів дослідження побудувати систему підготовки жінок-спортсменок у спортивних танцях з урахуванням фаз МЦ.

Список використаної літератури:

1. Фізіологія : підручник для студ. вищ. мед. навч. закладів / Ф 50 В. Г. Шевчук, В. М. Мороз, С. М. Белан [та ін.] ; за редакцією В. Г. Шевчука. Вінниця : Нова Книга, 2012, 448 с.

2. Шахліна Л. Я-Г, Чистякова М. О., Авінов А.В.. Сучасні проблеми спортивної медицини. *Особливості спеціальної роботоздатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо, в різні фази менструального циклу*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.39-44>

3. Рода, О.Б., Калитка, С.В., & Войтович, І.М. (2018). Порівняльна характеристика функціональних можливостей та фізичної працездатності чоловіків і жінок, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. С.15-22 DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2018.2.15-22>

**ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
СПОРТСМЕНІВ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ «ЮНІОРИ» В
АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ**

Сергій Гуменюк, Юлія Доценко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація: В тезах проведено аналіз складових змагальної програми спортсменів категорії «Юніори» в акробатичному рок-н-ролі.

Ключові слова: акробатичний рок-р-рол, змагальна програма, категорія «Юніори», технічний компонент, артистичний компонент.

Вступ. В акробатичному рок-н-ролі результативність змагальної діяльності визначається в залежності від краси, складності, технічної досконалості у виконанні профільюючих рухових дій та інших елементів техніки [3, 4].

Правила змагань з акробатичного рок-н-ролу передбачають демонстрацію у змагальній програмі широко спектру можливостей спортсменів. Демонстрація певних складових змагальної програми в акробатичному рок-н-ролі носять обов'язковий характер, інших – рекомендаційний [6].

У зв'язку з тим, що у фіналі головних змагань спортсменів категорії «Юніори» розбіжності в оцінюванні техніки виконання основного ходу (технічний компонент) є мінімальними, то результативність змагальної діяльності в значній мірі визначають інші складові оцінювання (артистичний компонент), у тому числі структура та зміст змагальної програми.