

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНОК «ФІТНЕС МОДЕЛЕЙ» НА ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ЧАС ПРОТІКАННЯ СПЕЦИФІЧНОГО БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ

Джим М. О.

*викладач та аспірант кафедри атлетизму та силових видів спорту,
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна*

Вступ. Однією з відмінностей жіночого організму, від чоловічого є гормональна регуляція та будова функціонування полової системи [4, с. 57; 6, с. 752]. Тому під час складання плану тренувального процесу потрібно урахувати вплив на організм жінок у різних фазах оваріально-менструального циклу. Насамперед, слід урахувати, що ці зміни протягом циклу відбуваються не тільки в статевій системі жінок, а поширюються на ряд інших систем та органів (ендокринну, серцево-судинну, дихальну, імунну нервову й ін.) [3, с. 58; 4, с. 57; 9, с. 429].

Вивчаючи питання змін у системах організму спортсменок у зв'язку з порівнянням різних фаз їх менструального циклу, автори визначили поперше, їхню наявність, а по-друге, залежність глибини функціонально-метаболічних змін в органах і тканинах від фази оваріально-менструального циклу [3, с. 58; 4, с. 57; 8, с. 98].

Мета дослідження: провести дослідження щодо тренувального процесу спортсменок «Фітнес модель» та змін антропометричних показників під час протікання специфічного біологічного циклу.

Матеріали та методи: Дослідження проводилися в фітнес клубах: «Феромон», «Пульс жим» та «Металіст» м. Харкова, а також приймали участь спортсменки «Харківської федерації бодіблдингу та фітнесу». У дослідженні приймали участь кваліфіковані спортсменки 20–22 років в кількості 20 осіб, що займаються фітнес моделінгом (бодіблдингом), протягом річного макроциклу, (підготовчий, змагальний та перехідний період).

Результати досліджень. При плануванні тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, що займаються «Фітнес моделінгом» важливим аспектом є розподіл антропометричних показників з урахуванням працездатності в різних фазах ОМЦ. Нами проведені дослідження протягом річного макроциклу (підготовчого, змагального та перехідного періодів підготовки). В кожному із періодів було відібрано по одному мезоциклу (базовий ЗФП, базовий СФП та

спеціально-підготовчий) в яких було визначенням впливу окремих фаз ОМЦ на прояв змін антропометричних показників.

Як зазначають відомі науковці, що у передменструальній фазі проходить найактивніша робота та чіткі зміни антропометричних показників тому, що не відбулося запліднення яйцеклітини, де жовте тіло дегенерує за 2–3 дні до настання менструації [1, с. 34; 3, с. 58; 4, с. 57; 5, с. 332].

Протягом ОМЦ спостерігаються виражені, гормонально обумовлені, зміни складу крові, силових показників, тону м'язів, водно-електролітного обміну. Змінюється також здатність організму затримувати воду, що призводить до коливань маси тіла спортсменок, які займаються фітнес моделінгом від 0,5 до 2,5 кг, при цьому на 3–6-й день і на 25–26-й відбувається збільшення маси тіла, а на 7 і 16-й – її зменшення. Як свідчать результати в першій фазі знижуються показники антропометрії та маси тіла, це пов'язано з відторгненням слизової оболонки матки і менструальним кровотечею. Так в другій фазі відбувається розвиток фолікула в яєчнику, а ж до його дозрівання і розриву. У цей період зростає вміст в крові жіночого статевого гормону естрогену, і відбувається розвиток слизової матки. Маса тіла в цій фазі може знижуватися на 2 кг, та в третій фазі відбувається вихід з фолікули яйцеклітини (овуляція) і попадання це в маткові труби і далі в матку. У IV фазі залишки фолікула утворюють жовте тіло, яке стає новою залозою внутрішньої секреції і починає виділяти гормон прогестерон, в зв'язку з цим ця фаза вважається найпрацездатною.

У показнику маса тіла відбувається зміни у спортсменок в V та II фазах по відношенню до інших фаз ОМЦ. При цьому показники у маси тіла в V фазі суттєво ($p < 0,05$) вищі в порівнянні з другими фазами ОМЦ.

Слід зазначити, що високі показники у кваліфікованих спортсменок у окружності грудей на вдиху та окружності грудей на видиху. Так, найнижчі із них показані в постменструальній ($95,4 \pm 0,97$ см та $87,3 \pm 0,95$ см) та овуляторній ($92,8 \pm 0,92$ см та $86,7 \pm 0,88$ см), які достовірно нижчі за результати в III IV фазах ОМЦ ($p < 0,01$).

Особливі зміни відбулися у показниках окружності плеча та окружності талії де мають суттєво вищі ($p < 0,001$) результати в V і I фазах ОМЦ, що в повністю співпадає з результатами у замірах приведених раніше.

Слід зазначити про високі показники у кваліфікованих спортсменок, які займаються фітнес моделінгом у окружностях стегна де мають суттєво вищі ($p < 0,001$) результати в V фазах ОМЦ, що в повній мірі співпадає з результатами ($54,9 \pm 0,64$ см) та окружності гомілки, які не мали достовірної різниці ($p > 0,05$) в фазах ОМЦ з результатами ($34,2 \pm 0,57$ см).

Висновки. Отримані результати свідчать, що антропометричні показники кваліфікованих спортсменок, які займаються фітнес моделінгом не одинакова в фазах оваріально-менструального циклу.

Виявлено, що в період ОМЦ тіло спортсменки здатне затримувати воду, що призводить до коливань маси тіла спортсменок від 0,5 до 2,5 кг, при цьому на 3–6-й день і на 25–26-й відбувається збільшення маси тіла, а на 7 і 16-й – її зменшення. Як свідчать результати в першій фазі знижуються показники антропометрії та маси тіла, це пов'язано з відторгненням слизової оболонки матки та менструальною кровотечею.

Література

1. Джим В. Ю. «Особливості харчування спортсменів екоморфів, які займаються бодібілдингом в перехідному періоді підготовки», Слобожанський науково-спортивний вісник, № 5 (49), 2023. С. 34–39.

2. Джим В. Ю. Особливості харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань. Слобожанський науково-спортивний вісник. № 4 (37). 2013. С. 15–19.

3. Канунова Л.В., Плотніков Є.К., Півень О.Б.. «Диференціювання навантажень в базовому мезоциклі зі СФП у юних гирьовичок 14–15 років з урахуванням фаз специфічного біологічного циклу», Слобожанський науково-спортивний вісник, № 5 (79), 2020. С. 58–64.

4. Мулик В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2016. № 5(55). С. 57–62.

5. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетіці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. Київ. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2018. 332 с.

6. Платонов В. Н. Сучасна система спортивного тренування: Київ: Перша друкарня. 2020. 752 с.

7. Тихорський О. А.. «Використання методичного прийому «Дропсет» кваліфікованими бодібілдерами Харківщини у базовому мезоциклі», Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Т. 1. 2019. С. 101–104.

8. Харланова М.О., Джим В. Ю., Канунова Л.В. Вплив занять функціонального тренування на прояв спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок фітнес моделей протягом підготовчого періоду. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 4 (163) –2023. с. 98–104. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).34*

9. Tykhorskyi O. et al. «Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation», *Gazzetta Medica Italiana-Archivio per le Scienze Mediche*. Т. 180. №. 9. 2021. С. 429–434.

10. Tykhorsky O., Dzhyh E., Ponomarenko R., Petrenko I., Kanunova L. «Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation», *Gazzetta Medica Italiana – Archivio per le Scienze Mediche* 2021 September, № 180 (9), pp. 429–434.