

Є.Ю. Шаповал, О.О. Момот, О.А. Свєртисєв, П.В. Хоменко
Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ

E-mail: antenka2@ukr.net

На основі аналізу проведених наукових досліджень, автором розглянуто підходи до диференціації фізичних навантажень та спрямованості навчально-тренувального процесу футболісток, які враховують особливості діяльності жіночого організму у кожній фазі ОМЦ. Однією особливістю сучасного спорту є широке залучення жінок до участі у переважній більшості його видів. Водночас, при підготовці жінок-спортсменок їхні гендерні відмінності доволі часто ігноруються і тренування жінок здійснюються за методиками, розробленими для чоловіків в аналогічних видах спорту. Особливо це стосується тих видів спорту, які традиційно вважались «чоловічими», а нині переживають період бурхливого розвитку в якості «жіночих». Питання підходів до тренувань жінок у таких видах спорту, як міні-футбол, потребує різнобічного детального дослідження і наукового обґрунтування. Автором здійснено теоретичний аналіз досліджуваної проблеми.

Ключові слова: міні-футбол, тренувальний процес, фізіологічні особливості, жіночий організм, обсяг навантажень, диференціація.

Робота є фрагментом НДР «Теоретико-методичні аспекти формування рухових умінь і навичок студентів факультету фізичного виховання у процесі викладання спортивних дисциплін», державний реєстраційний номер 0117U003234.

У зв'язку з розширенням сфери жіночих видів спорту як окремий вид спорту виділився міні-футбол. Для досягнення у жіночих командах максимальної ефективності ігрової діяльності у цьому виді спорту потрібно чітко планувати навчально-тренувальний процес, урахувавши специфіку та особливості жіночого організму. Під час навчально-тренувального процесу трапляються випадки нехтування фізіологічними особливостями функціональної діяльності жіночого організму, який має певні відмінності порівняно із чоловічим (Л. Шахліна, Ю. Павлова, Є. Шаповал та інші) [1; 6-8, 10]. Ю. Донцов, досліджуючи проблему тренування в жіночому міні-футболі, визначив раціональну структуру тренувальних навантажень різної спрямованості і їх організації на різних етапах підготовчого періоду; автором обґрунтована побудова тренувальних навантажень на основі оптимального співвідношення їх за видами підготовки на різних етапах підготовчого періоду та виявлена оптимальна динаміка величини фізичного, технічного й тактичного компонентів тренувальних навантажень [9].

Проведений аналіз проблеми теорії та методики жіночого міні-футболу засвідчив, що більшість досліджень не враховують індивідуальні, вікові та статеві аспекти навчально-тренувального процесу. Наявні методики та тренувальні системи в найтипівішому випадку дублюють аналогічні в чоловічому міні-футболі. На сьогоднішній день не враховується при плануванні тренувального процесу така біологічна особливість організму жінок, як циклічність репродуктивної системи, тоді як циклічні зміни гормонального статусу обумовлюють специфіку нейрогуморальної регуляції і координації функцій усіх фізіологічних систем. У ході побудови навчально-тренувального процесу в усіх видах спорту, зокрема й у міні-футболі, не враховується також і стан їх імунологічної резистентності, якій належить провідна роль у розвитку адаптивних реакцій організму [1, 4, 9]. Це пов'язано з тим, що в системі спортивного тренування, окрім загальних положень для чоловіків і жінок, існують особливості, характерні лише для жінок, які спричиняють відмінності в протіканні адаптаційних процесів у жіночому організмі [8].

Наукові роботи, що стосуються впливу спорту на жіночий організм, можна умовно розділити на дві великі групи. По-перше, одні дослідники вважають, що особливості жіночого організму і циклічні екстрагенітальні зміни (сукупність всіх змін поза репродуктивною системою, що протікають у жіночому організмі на тлі статевих циклів) не чинять істотного впливу на спортивну працездатність. По-друге, інші – наводять серйозні аргументи на користь ретельного аналізу і обліку особливостей жіночого організму і насамперед, коливань, обумовлених менструальним циклом [9, 10 та інші].

У наш час визначено, що спорт при правильному режимі і методиці тренування не робить будь-яких негативних впливів на репродуктивну систему жіночого організму. Так, темпи статевого дозрівання дівчаток індивідуальні, обумовлені станом здоров'я, фізичним розвитком,

конституціональними і генетичними особливостями, кліматом, характером живлення, частотою нервових і фізичних стресів [11, 10 та інші].

Під впливом фізичних навантажень, на думку Л. Шахліної, міняється функція яєчників і при правильно побудованому тренуванні поступово утворюється новий рівень гормональної регуляції, що забезпечує адекватну адаптацію організму до фізичних і нервових стресів, пов'язаних із спортивною діяльністю. Істотне значення має фаза менструального циклу. Найбільш високі функціональні можливості і працездатність виявлені в постовуляторній (16–24-й дні циклу) і менструальній фазах, найнижчі – в овуляторній (13–15-й дні циклу) [10]. У передменструальній фазі виявлено погіршення рухової реакції і частіші нервові зриви, зниження витривалості, сили і пружкості рухів, збільшення рухливості в суглобах і підвищену розтяжність зв'язкового апарату. Великі навантаження в несприятливих фазах менструального циклу можуть привести до порушення циклу і навіть аменореї. На жаль, донині більшість тренерів не враховують фізичних і біологічних особливостей жіночого організму, не винятком є і навчально-тренувальний процес з міні-футболу. Біологічні особливості організму жінок диктують необхідність істотної реорганізації тренувального процесу спортсменок. Необхідний постійний контроль за здоров'ям спортсменок, зокрема за характером протікання менструальної функції, яка може служити важливим показником адаптаційних реакцій жіночого організму до конкретних навчально-тренувальних і змагальних навантажень.

Важливою складовою частиною «ціни» адаптації організму спортсменки до значних фізичних навантажень є порушення ритмічності функціонування жіночої репродуктивної системи, що виникають в процесі спортивного тренування. Частіше за все порушення менструального циклу (МЦ) виникають у спортсменок-початківців і у спортсменок високого класу, що знаходяться на піковій спортивній формі. При цьому в них найчастіше порушується властива менструальному циклу ритмічність, а якщо вона і зберігається, то лише в ановуляторній формі.

Порушення менструального циклу в спортсменок є складним комплексом адаптаційних перетворень в жіночому організмі у відповідь на стресовий чинник (яким є і великі фізичні навантаження) [11, 10].

Із зростанням біологічної зрілості організму вчені констатують збільшення загальної працездатності, що проявляється в кореляційній залежності показників PWC170 і МСК відповідно до біологічного віку [9]. Діагностика функціонального стану організму жінок, що займаються міні-футболом має бути спрямована на контроль за такими системами: серцево-судинною системою як однією з головних ланок кровообігу, функціональних резервних можливостей серця, центральної і периферичної гемодинаміки, стану судинного тону; вегетативною нервовою системою, її тонусом і реактивністю, що відіграють важливу роль у вегетативному забезпеченні працездатності; периферичною реографією судин кінцівок; реоенцефалографією судин мозку; станом нервово-м'язового апарату: електроміографією електростимуляції, дослідженням стану м'язів, міотонотрією; системою аналізаторів: рухового аналізатора, вестибулярного апарату; м'язовою і жировою масою тіла; психофізіологічним станом; системою енергозабезпечення [5, 8 та інші]. Зазначене вище свідчить про необхідність урахування функціональних можливостей організму спортсменок під час визначення обсягу тренувальних навантажень для збереження їх здоров'я, зростання спортивних результатів і забезпечення спортивного довголіття.

Водночас проблема підвищення спеціальної підготовки, фізичної працездатності та ефективності ігрової діяльності, відповідно до функціональних можливостей жіночого організму залишається недостатньо вивченою. Недослідженими також залишаються питання диференціації підходів щодо навчально-тренувального процесу, дівчат, які займаються міні-футболом, зокрема в підготовчому періоді річного тренувального циклу. Навчально-тренувальний процес на етапі попередньої і спеціалізованої базової підготовки в ДЮСШ повинен бути тісно пов'язаний із процесом фізичного виховання в загальноосвітній школі (В. Платонов, 2014) [6, 9].

Отже, для практики тренувальної діяльності в жіночому міні-футболі актуальною проблемою є розробка науково обґрунтованого диференційованого підходу, дослідження специфіки вибору засобів, дозування фізичного навантаження, урахуваючи рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості жінок.

Метою роботи було розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити структуру побудови навчально-тренувального процесу в підготовчому періоді на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки, спрямовану на формування рухових вмінь і навичок студенток-футболісток у процесі занять міні-футболом.

Матеріал та методи дослідження. Аналіз узагальнення літературних джерел; анкетування; педагогічне спостереження; методи оцінки фізичного здоров'я; медико-біологічні методи; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Учені [2, 5, 9] наголошують, що однією із найважливіших умов формування в молодій людини мотиву досягнення успіху є врахування її індивідуальних особливостей та розроблення на основі домінуючих (порівняно з іншими представниками таких самих віку і статі) характеристик індивідуальних (групових) програм досягнення поставленої мети. Диференційований підхід – це реалізація тренером навчально-тренувальних завдань відповідно до віку, статі, рівня тренуваності спортсменів. Диференційований підхід у навчально-тренувальному процесі полягає спочатку в розкритті індивідуальності спортсмена, а потім у підборі для нього найбільш сприятливих умов розвитку через пропонувані диференційовані методи навчання і тренування. Найскладнішою в цьому сенсі стає проблема вибору критеріїв диференціації. Основне завдання диференційного навчально-тренувального процесу полягає в тому, щоб забезпечити максимально продуктивну діяльність кожного спортсмена, надати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності. Врахування ступеня статевого дозрівання, фізичного розвитку, характеру адаптації до м'язової діяльності дає змогу більшою мірою індивідуалізувати навчально-тренувальний процес [9]. Таким чином, урахувавши аналітичні дані виконаних раніше досліджень науковців стосовно впливу особливостей жіночого організму на адаптацію до фізичного навантаження, нами було розроблено схему реалізації поліфакторної диференціації навчально-тренувального процесу в міні-футболі. Розроблена нами схема реалізації поліфакторної диференціації навчально-тренувального процесу в міні-футболі наведена на рисунку 1. Поліфакторна диференціація навчально-тренувального процесу з міні-футболу розглядалася нами як процес розвитку рухових навичок спортсменів у системно-синергетичній єдності статевої, вікової, індивідуально-типологічної диференціації, розподілу за психологічними параметрами, за рівнем розвитку рухових якостей та за ступенем тренуваності. При плануванні тренувального процесу, тих хто займається міні-футболом, ми враховували функціональні можливості жіночого організму (зокрема ОМЦ), специфіку жіночого міні-футболу, умови підготовки футболісток, закономірності удосконалення різних якостей тощо. Поряд з можливістю самій спортсменці визначати інтенсивність і об'єм навантаження при ОМЦ, нами були розроблені рекомендації на основі розвідок та положень дослідників про особливості жіночого спорту.

Нами враховано рекомендації І. Донця [2] щодо функціональних можливостей організму жінки-футболістки при ОМЦ:

- необхідно уникати надмірних навантажень, стрибків, різких рухів, падінь; не рекомендовано виконувати вправи з обтяженням, уникати психоемоційного напруження, стресових ситуацій. Не рекомендується виконання вправ для черевного пресу, стрибки. Мають домінувати вправи з техніко-тактичної підготовки;

- при значному зниженні функціональних можливостей організму рекомендовані засоби розвитку загальної витривалості – циклічні вправи: ходьба, біг, для розвитку витривалості варто застосовувати методи безперервної та інтервальної вправ;

- тренувальні навантаження мають бути переважно, підтримуючого характеру. Методичні особливості тренувань – зменшення їх обсягу та інтенсивності, незначна (низька) інтенсивність виконання фізичних вправ. Рекомендовано приділити увагу розвитку гнучкості. Тренування повинні відбуватися відповідно до потенційних та резервних можливостей жіночого організму;

- для підтримки досягнутого рівня гнучкості та координації рухів, застосовувати засоби, скеровані на розвиток швидкісно-силових якостей та різновидів витривалості, вправи здійснювати без надмірних навантажень на ті системи і органи, які беруть участь у їхній реалізації;

- для прискорення процесів відновлення після інтенсивних навантажень рекомендовано застосовувати метод довільного м'язового розслаблення. З медико-біологічних засобів відновлення – ті, які спрямовані на посилення білкового синтезу та відновлення вітамінного балансу, та ті, які сприяють швидшому відновленню працездатності та підвищенню функціонального стану організму (різні види масажу, гідропроцедури тощо), а також психологічно-педагогічні засоби відновлення.

Розроблена нами на засадах диференційованого підходу функціонально-діагностична методика розвитку рухових навичок студенток засобами міні-футболу містить науково обґрунтовані рекомендації зі структури й організації навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки міні-футболісток, розподіл обсягу основних засобів та інтенсивності тренувальних навантажень у тижневих

циклах, ранжирування змагань за значущість та їхній календарний план. Весь навчальний матеріал методики розподілено відповідно до вікового принципу комплектування групи міні-футболу і розраховано на послідовне і поступове розширення теоретичних знань, практичних вмій і навичок.



Рис. 1. Схема реалізації поліфакторної диференціації навчально-тренувального процесу в міні-футболі

Розроблена нами комплексна функціонально-діагностична методика формування та розвитку рухових навичок студенток засобами міні-футболу складається з двох частин: формувальної і контрольно-діагностувальної. Реалізація комплексної функціонально-діагностичної методики формування рухових навичок зумовила необхідність аналізу підсумкових результатів досліджуваних експериментальної групи за рівнями критеріальних показників сформованості рухових навичок (табл.1). Отже, результати вивчення стану сформованості критеріальних показників динаміки рухових навичок засвідчили їх відповідність загальній меті дослідження.

Таблиця 1

Сформованість критеріальних показників рухових навичок студенток на етапі попередньої базової підготовки (%)

| Показники сформованості рухових навичок | Низький | | Середній | | Достатній | | Високий | | Середній приріст, % |
|---|---------|-----|----------|-----|-----------|-----|---------|-----|---------------------|
| | ЕГп | ЕГк | ЕГп | ЕГк | ЕГп | ЕГк | ЕГп | ЕГк | |
| Гносеологічний | 44 | 36 | 26 | 19 | 21 | 24 | 9 | 21 | 19,75 |
| Психологічний | 35 | 27 | 34 | 27 | 17 | 24 | 14 | 22 | 18,75 |
| Антропометрично-функціональний | 25 | 23 | 36 | 33 | 20 | 23 | 19 | 21 | 6,25 |
| Руховий (моторний) | 44 | 34 | 27 | 19 | 18 | 25 | 11 | 22 | 22,75 |
| Технічний | 37 | 30 | 35 | 28 | 16 | 25 | 12 | 17 | 16,25 |
| Тактичний | 44 | 41 | 27 | 22 | 19 | 21 | 10 | 16 | 10,75 |

Динаміка критеріальних показників на окремих етапах дозволяє зробити висновок про адекватність розробленої методики поставленим на етапі завданням. Для кількісної оцінки динаміки результатів за окремими критеріями в контрольній і експериментальній групах нами було використано статистичний коефіцієнт середнього приросту M_s (motor skills), який враховує результати за кожним із рівнів розвитку компетентності (табл. 2) [12].

Таблиця 2

Результати розрахунку коефіцієнта середнього приросту критерію (M_s) рухових навичок студенток

| № п/п | Показники сформованості рухових навичок | M_s | |
|-------|---|------------------|------------------------|
| | | Контрольна група | Експериментальна група |
| 1 | Гносеологічний | 4,75 | 46,75 |
| 2 | Психологічний | 3,5 | 43,50 |
| 3 | Антропометрично-функціональний | 2,25 | 17,25 |
| 4 | Руховий (моторний) | 3,5 | 55,25 |
| 5 | Технічний | 1 | 59,75 |
| 6 | Тактичний | 5 | 49,25 |

Найінформативнішим показником сформованості рухових навичок в жіночому міні-футболі в підготовчому періоді на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки ми вважаємо технічні показники, тому саме між гносеологічними і технічними показниками розраховано ступінь кореляції. Технічний показник було отримано в результаті вимірювання кількості влучних ударів по воротах (носком, підйомом, внутрішньою стороною стопи) та ведення м'яча (табл. 3).

Критерії та рівні оцінювання технічних критеріїв сформованості рухових навичок

| Показники технічних якостей | Рівень сформованості | | | |
|---|----------------------|-------------|-------------|---------------|
| | низький | середній | достатній | високий |
| Удари по воротах | | | | |
| Носком | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Підйомом | 4 | 6-7 | 8-9 | 10 |
| Внутрішньою стороною стопи | 5 | 6-7 | 8-9 | 10 |
| Удари у ціль | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Зупинки м'яча | | | | |
| Внутрішньою стороною стопи | 4-6 | 7-8 | 9 | 10 |
| Зупинка м'яча підшвою | 6-7 | 8 | 9 | 10 |
| Передачі | | | | |
| На близькій відстані передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 9 м. | 7 | 8 | 9 | 10 |
| На середній відстані 12 м. | 3-5 | 6 | 7-9 | 10 |
| На довгій відстані 15 м. | 2-4 | 5-6 | 7-9 | 10 |
| Жонгливання м'яча | | | | |
| Підйомом, стегном, головою | 7-10 | 11-14 | 15-17 | 18-20 |
| Ведення м'яча (обведення 15 фішок, 20 метрів) | | | | |
| Ведення м'яча стопою лівою та правою ногою | 11.3с.і більше | 10.9-11.2с. | 10.5-10.8с. | 10.4с.і менше |
| Ведення м'яча з одного боку пр.стопою, з іншого внутрішньою лів.стороною стопи | 10.9с. і більше | 10.5-10.8с. | 10.1-10.4с. | 10с.і менше |
| Ведення м'яча з одного боку лів.стопою, з іншого внутрішньою пр. стороною стопи | 12.7с.і більше | 12.4-12.6с. | 12.1-12.3с. | 12с.і менше |
| Ведення м'яча по прямій 30 метрів | | | | |
| Ведення стопою правою ногою | 6.9с.і більше | 6.6-6.8с. | 6.3-6.5с. | 6.2с. і менше |
| Ведення стопою лівою ногою | 7.2с.і більше | 6.9-7.1с. | 6.5-6.8с. | 6.4с.і менше |

Висновок

Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі, під впливом багаторазового повторення фізичних вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових вмінь і навичок. Розроблено на основі фізіологічної концепції узагальнену схему процесу формування рухових навичок у міні-футболі. Встановлено, що формування рухових вмінь і навичок має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. При плануванні тренувального процесу, дівчат які займаються міні-футболом необхідно враховувати функціональні можливості жіночого організму (зокрема ОМЦ), специфіку жіночого міні-футболу, умови підготовки футболисток, закономірності удосконалення різних якостей тощо. Поряд з можливістю самій футболістці визначати інтенсивність і об'єм навантаження при ОМЦ, нами були розроблені рекомендації на основі розвідок та положень дослідників про особливості жіночого спорту. Розраховані узагальнені показники коефіцієнта рангової кореляції Спірмена виявили найвищу взаємозалежність між гносеологічними і технічними показниками сформованості рухових навичок студенток, які займаються міні-футболом.

Подальшого вивчення потребують питання обґрунтування теоретичних та методичних засад інтегральної підготовки та ефективного переходу вихованців до етапів підготовки щодо вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей і удосконалення спортивної майстерності. Дослідження означених проблем стане предметом наших наступних наукових пошуків. Перспективами подальших досліджень вважаємо обґрунтування диференціації спрямованості тренувальних навантажень на різних етапах підготовчого періоду у тренувальному процесі жінок-футболисток.

Список літератури

1. Budzyn VR, Ryabukha OI, Pelekhatyi RM. Sportywni trenuvannya zhinok: fiziolozhichni peredumovy. Zdorovy sposib zhyttya : zb. nauk. st. 2008; 27: 7-9. [in Ukrainian]
2. Donets IO. Monitorynh fizychnoyi pidhotovlenosti futbolistok dytyacho-yunatskoyi sportyvnoyi shkoly u navchalno-trenuvalnomu protsesi [dysertatsiya]. Chernihiv: Chernih. nats. ped. un-t imeni T.H. Shevchenka. 2012; 239 s. [in Ukrainian]
3. Lubysheva LI, Shakhlina LG, Radziyevskiy AR. Zhenshchina v sovremennom sporte vysshikh dostizheniy. Teoriya i praktika fizkultury. 2004; 10: 58-63. [in Russian]
4. Loza TO. Doslidzhennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti divchat-pidlitkiv na urokakh fizychnoyi kultury z urakhuvannyam osoblyvostey zhinochoho orhanizmu. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. 2010; 17(204) II: 143-148. [in Ukrainian]
5. Maksymenko IH. Porivnyuvalnyi analiz parametriv tekhnichnoyi maysternosti futbolistiv ta futbolistok riznoyi kvalifikatsiyi. Pedahohika, psykhohohiya ta med.-biol. problemy fiz. vykhovannya i sportu. 2007; 1: 78-80. [in Ukrainian]
6. Platonov VN. Periodizatsiya sportyvnoy trenirovki. Obschchaya teoriya i yeye prakticheskoye primeneniye. Kyiv: Olymp. lyt.; 2014; 624 s. [in Russian]

7. Pavlova YU, Vynohrads'kyy B. Vidnovlennya u sporti. Monohrafiya. Lviv: LDUFK; 2011; 204 s. [in Ukrainian]
 8. Shapoval YeYu, Shostak OV. Vidnovlennya pratsezdatsnosti v mini-futboli. Poltava: PR Shevchenko R. V. 2014; 113 s. [in Ukrainian]
 9. Shapoval YeYu. Formuvannya rukhovykh navychok divchat 11-14 rokiv zasobamy mini-futbolu u dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh [dysertatsiya]. Kharkiv: Kharkivskyy nats. un-t im. V. N. Karazina. 2015; 266 s. [in Ukrainian]
 10. Shakhlina LG. Mediko-biologicheskkiye osnovy sportivnoy trenirovki zhenshchin. Kifv: Olimpiyskaya literature. 2000; 560 s. [in Russian]
 11. Zhurid SN, Nasonkina YeYu. Sravnitel'nyy analiz sorevnovatel'noy deyatel'nosti kvalifitsirovannykh igrokov razlichnogo amplya v zhenskom i muzhskom futbole. Fizicheskoye vospitaniye studentov. 2010; № 2: 81-84. [in Russian]
 12. Shapoval EY. Didactic essence of the differential approach to the formation of motor skills in women's mini-football. Nauka i Studia. Pedagogiczne nauki. Psychologia i socjologia. 2013; 39 (107) : 88-93.

Реферати

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ.

Шаповал Є.Ю., Момот О.О., Свєртнєв О.А.,
Хомєнко П.В.

Автором рассмотрены подходы к дифференциации физических нагрузок и направленности учебно-тренировочного процесса футболисток, которые учитывают особенности деятельности женского организма в каждой фазе ОМЦ. Одной особенностью современного спорта есть широкое привлечение женщин к участию в подавляющем большинстве его видов. В то же время, при подготовке женщин-спортсменок их гендерные отличия достаточно часто игнорируются и тренировка женщин осуществляется за методиками, разработанными для мужчин в аналогичных видах спорта. Особенно это касается тех видов спорта, которые традиционно считались «мужскими», а в настоящее время переживают период бурного развития в качестве «женских». Вопрос подходов к тренировкам женщин в таких видах спорта, как мини-футбол, нуждается в разностороннем детальном исследовании и научном обосновании.

Ключевые слова: мини-футбол, тренировочный процесс, физиологические особенности, женский организм, объем нагрузок, дифференциация.

Стаття надійшла 4.01.18р.

THE STUDY OF PHYSIOLOGICAL PECULIARITIES OF FUNCTIONAL ACTIVITY OF FEMALE PLAYER'S BODY WHILE PLAYING MINI-FOOTBALL.

Shapoval Ye.Yu., Momot O.O., Sviertniev O.A.,
Khomenko P.V.

The author considers the approaches to the differentiation of physical loads and the orientation of the training process of football players, which take into account the peculiarities of the activity of the female organism in each phase of the CMC. One feature of modern sports is the widespread involvement of women in the vast majority of its species. At the same time, when training female athletes, their gender differences are often ignored and training of women is carried out using techniques developed for men in similar sports. This is especially true for those sports that were traditionally considered "male", and are currently experiencing a period of rapid development as "women's". The issue of approaches to training women in such sports as mini-football, needs a comprehensive detailed study and scientific justification.

Key words: mini-football, training process, physiological characteristics, female organism, volume of loads, differentiation.

Рецензент Шепітько В.І.

DOI 10.26724 / 2079-8334-2018-2-64-103-109
УДК 614.2

В.В. Шафранський

Національний медичний університет імені О.О.Богомольца, Київ

СТАН ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СОЦІОЛОГІЧНОГО ОПИТУВАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

E-mail: shafrav@gmail.com

З використанням методу соціологічного дослідження було вивчено ставлення медичних працівників дев'яти областей України до профілактичної роботи серед населення, її ролі та місця в діяльності лікаря, можливості проведення, якості та наслідків цієї роботи на протязі останніх років. Встановлено, що сучасна система охорони здоров'я країни не сприяє профілактиці хвороб серед населення. Значна частина медичних працівників позбавлена можливості проводити профілактичну роботу серед населення. За останні три роки погіршилися стан здоров'я, спосіб життя та відношення населення до особистого здоров'я. Переважна більшість громадян не має пріоритету особистого здоров'я, а від цього не сприяє його покращенню.

Ключові слова: громадське здоров'я, стратегія просування здоров'я, медичні працівники, профілактична робота, профілактика хвороб.

Робота є фрагментом НДР «Науковий супровід, моніторинг та оцінка моделей розвитку сфери охорони здоров'я в Україні на регіональному рівні», № державної реєстрації 0115U2852.

Наприкінці минулого століття у світі розпочала активно впроваджуватися стратегія просування здоров'я, так звана «health promotion». Появу цієї концепції зумовили зміни в соціально-економічному житті суспільства, а також певні тенденції в розвитку системи охорони здоров'я. На перший план вийшли хронічні захворювання, виникнення і лікування яких багато в чому пов'язане з умовами життя людини та її поведінки. Розвиток медичних технологій і розробка