

47. Kolumbet A. N. Physical education for the students of pedagogical specialties / A.N. Kolumbet // Science, Technology and Higher Education : materials of the III international research and practice conference, Westwood, Canada, January 30, 2014. – Westwood, Canada, 2014. – P. 34-42.
48. Kolumbet A.N. Development of coordination abilities of young people / A.N. Kolumbet // Science and Education : materials of the V international research and practice conference, Munich, Germany, February 27-28, 2014. – Munich, Germany, 2014. – P. 54-62.
49. Kolumbet A.N. Influence of methods of the stimulated development of flexibility is on the indexes of coordinating internalss of students of pedagogical institutes of higher. / A.N. Kolumbet // Physical Education of Students, 2015. – Vol. 6. – P. 31-38.
50. Kompaniets' Yu.A. Analiz stanu sistemi fizichnoi pidgotovki maybutnikh pravookhorontsiv ta perspektivni napryamki ii vdoskonalennya. / Yu.A. Kompaniets'. // Pedagogika, psikhologiya ta metodiko – biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu. – 2012. – №9. – S. 48-52.
51. Krasota V.M. Viys'kovo-prikladna fizichna pidgotovka kursantov / V.M. Krasota // Slobozhans'kiy naukovo-sportivniy visnik. – 2014. – №2(40). – S. 85-89.
52. Krutsevych T.Yu. Teoriya i metodyka fizichnogo vykhovannya : pidr. [dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu] u 2-kh tomakh, K. : Olimpiys'ka literatura, 2008. – T. 1. – 390 s. – T. 2. – 367 s.
53. Ol'khoviy O.M. Teoretiko-metodichni osnovi profesiyno-spryamovanoi fizichnoi pidgotovki kursantiv VVNZ ZS Ukraini : [monografiya] / O.M. Ol'khoviy. – Kh. : KhUPS, 2012. – 286 s.
54. Rauin U. Im Studium wenig engagiert – im Beruf schnell überfordert / U. Rauin // Forschung Frankfurt. – 2007. – № 3. – P. 60–64.
55. Vaez M. Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: a longitudinal study of Swedish university students / M. Vaez, L. Laflamme // Social Behavior and Personality. – 2008. – Vol. 36. – P. 183–196.
56. Vaez M. Health-related determinants of perceived quality of life: a comparison between first-year university students and their working peers / M. Vaez, A. PoncedeLeon, L. Laflamme // Work (Reading, Mass). – 2006. – Vol. 26, № 2. – P. 167–177.
57. Ying Y.W. Predictors of depressive symptoms in Chinese American college students: parent and peer attachment, college challenges and sense of coherence / Y. W. Ying, P. A. Lee, J. L. Tsai // The American Journal of Orthopsychiatry. – 2007. – Vol. 77, N 2. – P. 316–323.
58. Youth risk behavior surveillance – United States, 2005 / D.K. Eaton, L. Kann, S. Kinchen [et al.] // Morbidity and Mortality Weekly Report. – 2006. – Vol. 55. – P. 1–108.
59. Zaborniak S. Kultura fizyczna ludnosci ukraińskiej na ziemiach polskich (1868–1939). – Rzeszow, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2007. – 544 p.
60. Zavydivs'ka N.N. Fundametalizatsiya fizkul'turno-ozdorovchoyi osvity: aspekt zdorov' yazberezhuval'noho navchannya studentiv: monografiya. – K. : UBS NBU, 2012. – 402 s.

Чичкан Елена, Яковенко Елена, Яшная Елена

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТАКТИКИ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

*Рассмотрены особенности тактики, тактические умения и навыки в гребле академической. Показана цель тактической подготовки, которая заключается в воспитании у спортсмена способности как организовать и вести спортивное состязание. Показан ряд частных и основных задач, которые решаются спортсменом в процессе освоения спортивной тактикой. Описаны особенности тактического мышления, а также способы овладения и совершенствования тактическим мышлением. Показано какие необходимо развивать способности для совершенствования тактического мышления спортсмена.*

**Ключевые слова:** гребля академическая, тактика, тактическая подготовка, тактическое мышление.

**Сват'єв Андрій, Яковенко Олена, Яшна Олена. Теоретико-методичні аспекти тактичної підготовки і тактики змагання у веслуванні академічному.** Розглянуті особливості тактики, тактичні уміння і навички у веслуванні академічному. Показана мета тактичної підготовки, яка полягає у вихованні у спортсмена здатності як організувати і вести спортивне змагання. Показаний ряд приватних і основних завдань, які вирішуються спортсменів в процесі освоєння спортивною тактикою. Описані особливості тактичного мислення, а також способи оволодіння і вдосконалення тактичним мисленням. Показано які необхідно розвивати здібності для вдосконалення тактичного мислення спортсмена.

**Ключові слова:** веслування академічне, тактика, тактична підготовка, тактичне мислення.

**Svatiev A., Iakovenko O., Iashna O. Theoretic and methodic aspects of tactical preparation and tactics of competition are in rowing academic.** In this article features of tactics and tactical skills in rowing. Here is shown that the purpose of tactical training, which is the education of the athlete's ability to organize and conduct sports. It showed a number of private and major problems to be solved during the development of athletes in sports tactics. The features of tactical thinking, and ways of mastering and improving tactical thinking. Showing what is necessary to develop the ability to improve tactical thinking athlete. In rowing, despite the standard long-distance competition, the results of individual races differ significantly, which often depends on the behavior of the enemy in the race, identity meteorological conditions, power flow, the depth of the waters, the coasts of the structure and other factors. Coming at the start, the rower every time enters the new situation. This causes fluctuations in the results at a distance of 2000 m. At times to almost 2 minutes. In this context, the ability to efficiently build a competitive activity, to choose the optimal variant of a tactical race is considered by experts as an integral part of competitive activity in rowing. In this research we determined that it is possible to distinguish three types

of tactical operations: tactical skills; options (alternatives) tactical skills; tactical actions as a result of productive and creative intellectual activity. Under understand options tactical skills developed in relation to specific situations of possible ways to solve tactical problems, as it were adjacent to the tactical skills, typical for standard situations. At the final stage of tactical training when an athlete has a certain tactical knowledge and skills, he is already beginning to form tactical thinking. Tactical training should be planned as part of the production process. She should be given due attention, as it, like other types of training, is of great importance in the practice of training and competitive athlete.

**Key words:** rowing, tactics, tactical training, tactical thinking.

**Постановка проблемы.** В гребле академической, несмотря на стандартную длину дистанции соревнований, результаты отдельных заездов существенно отличаются, что часто зависит от поведения противника в гонке, своеобразия метеорологических условий, силы течения, глубины акватории, строения берегов и других факторов. Выходя на старт, гребец каждый раз попадает в новую обстановку. Это вызывает колебания результатов на дистанции 2000 м. порой почти до 2 мин [4, 8, 9]. В этой связи, способность рационально построить соревновательную деятельность, подобрать оптимальный тактический вариант гонки рассматривается специалистами как неотъемлемая часть соревновательной деятельности в гребле академической.

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Работа выполнена согласно Сводного плана НИР на 2011-2015 гг. по теме 2.4.1 «Системний аналіз морфо-функціональних перебудов організму людини у процесі адаптації до фізичних навантажень».

**Целью данного исследования** было определение тактических схем прохождения дистанции в гребле академической, среди спортсменов высшей квалификации, выявление наиболее успешных из них.

**Результаты исследования.** Тактика – это совокупность форм и способов борьбы за победу на соревнованиях. Используя свои физические и технические возможности, а также слабые стороны противника, спортсмен решает основную задачу – достижение победы [1, 4]. Под спортивной тактикой гребца следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревнованиях. Цель тактики – проявить максимальные усилия для выполнения поставленной задачи. В применении к гребному спорту это означает суметь наиболее экономично распределить силы на дистанции, чтобы преодолеть ее в кратчайшее время, суметь найти такую скорость, которую удалось бы почти без отклонений выдержать на протяжении всей дистанции [1, 9]. Поэтому, главная цель тактической подготовки заключается в воспитании у спортсмена способности как организовывать и вести спортивное состязание, чтобы выйти из него победителем или показать наиболее высокий (из возможных) результат. В процессе освоения спортивной тактики решается ряд частных задач. Спортсмен должен:

- так воспринимать и анализировать соревновательную ситуацию, чтобы быть в состоянии понять вытекающую из нее тактическую задачу и в кратчайшее время мысленно и двигательно решить ее;
- так выбирать и применять тактические навыки на основе восприятия и анализа соревновательной ситуации, чтобы было обеспечено оптимальное решение тактической задачи;
- так использовать свои силы в соревновании, чтобы без остатка мобилизовать их для победы над противником или достижения высших результатов. В видах спорта циклического характера особенно важно научиться чувствовать скорость и ритм;
- осуществлять тактический план состязания даже в самых трудных условиях;
- самостоятельно изменять план состязания при неожиданно изменившихся ситуациях [1, 2, 4].

Из сказанного выше вытекают следующие основные задачи тактической подготовки:

- приобретение тактических знаний;
- приобретение тактических умений;
- освоение тактических навыков;
- овладение тактическим мышлением [3, 4, 5].

Тактические знания представляют собой совокупность о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности. Общие и специальные знания из области спорта составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Знания являются также основой творческого мышления. Они необходимы и для организации соревнования, правильной оценки условий соревнования, проведения надлежащих мероприятий при подготовке к соревнованию:

- спортсмен должен знать правила, соревнований и игр и уметь их оптимально использовать при решении индивидуальных и коллективных тактических задач.
- спортсмен должен обладать знаниями об организации состязания, чтобы действовать в соответствии с организационными условиями соревнования и использовать их для достижения победы [1, 8].
- спортсмен должен обладать знаниями об оптимальных способах ведения состязания, наиболее результативных формах индивидуальных и коллективных тактических действий.
- спортсмен должен знать, какие взаимоотношения существуют между тактикой, техникой, «кондицией», темпераментом и волевыми качествами. Это позволит ему экономно и целесообразно использовать свои силы. Он должен знать, что может выполнять лишь такие тактические действия, которые соответствуют его навыкам и физическим способностям. Он должен быть готов, если этого потребует соревновательная ситуация, пойти на разумный риск.
- спортсмен должен знать и соблюдать в тактике состязаний принципы экономичности, целесообразности, разносторонности, коллективизма. Эти принципы чрезвычайно важны как при составлении тактического плана состязания, так и в тактических действиях самого спортсмена; их необходимо принимать во внимание при выборе двигательных навыков для

решения тактической задачи.

- спортсмен должен обладать знаниями о закономерностях процессов восприятия, анализа соревновательной ситуации и мысленного решения задачи [1, 5, 6].

Тактические умения – это форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и др. Эта задача спортивно – тактической подготовки предполагает, что должна быть обеспечена комплексная готовность спортсмена рационально использовать свои физические и психические качества, двигательные и тактические качества т. п. для решения индивидуальных и коллективных тактических задач в полном соответствии с условиями соревнований [3, 5]. Тактические навыки – это заученные тактические действия спортсмена, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации. Навык основан на сознательном действии и функционирует как автоматизированный способ его выполнения. Для контроля за двигательным навыком спортсмену требуется лишь незначительное внимание, так что он в состоянии сосредотачиваться в состязании на других задачах (наблюдать за противником, и др.).

Мы различаем три формы тактических действий:

- тактический навык;
- варианты (альтернативы) тактического навыка;
- тактические действия как результат продуктивной и творческой мыслительной деятельности [5, 7, 9].

Под тактическим навыком мы понимаем автоматизированный (благодаря упражнению) последовательный ряд движений, посредством которых решается индивидуальная или коллективная тактическая задача.

Тактические навыки – основная предпосылка организации действий на соревновании, они также служат основой для решения сложных тактических задач [4, 8]. Так как ситуации в соревновании довольно быстро сменяются, причем одна тактическая задача может решаться разнообразными техническими средствами, а различные тактические задачи одними и теми же, то вряд ли возможно автоматизировать все тактические действия. Так шаблонно применяемые тактические навыки ведут к ошибкам в тех случаях, когда соревновательная ситуация не соответствует стереотипу и спортсмен не может устранить разрыв между соревновательной и учебной ситуацией [2, 6].

Под вариантами тактического навыка понимают выработанные применительно к определенным ситуациям возможные способы решения тактических задач, как бы примыкающие к тактическому навыку, типичному для стандартной ситуации [6, 9]. Высшая форма мыслительного процесса – это самостоятельное, продуктивное творческое мышление, благодаря которому находят конкретные, субъективно новые решения. Тактические навыки и их варианты тесно связаны с продуктивным творческим мышлением. Выбор соответствующего тактического навыка и его вариантов, и также их применение требуют продуктивного мышления, которое выражается в положительном или отрицательном результате двигательного решения. Творческое мышление помогает найти новые решения, обогащающие репертуар вариантов и способствующие достижениям [1]. *Овладение тактическим мышлением.* Тактическое мышление – это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направлено на решение конкретных тактических задач. Можно сказать, что это уже завершающий этап тактической подготовки, когда спортсмен уже имеет определенные тактические знания, умения и навыки, у него уже начинает формироваться тактическое мышление. Спортсмен уже может сам выбирать тактический вариант на гонку или во время гонки, изменять его, и выполнять в соревновательной или тренировочной деятельности [1, 8].

При решении тактических задач спортсмен использует ту разновидность человеческого мышления, которая получила название оперативного мышления. Его особенность в том, что она органически связана не с абстрактными понятиями, а с рабочими операциями, направленными на удовлетворительное решение той или иной задачи. Выделяют следующие основные признаки тактического мышления в спорте: наличие тактического плана спортивной борьбы; действенный характер мышления, быстроту процессов мышления; опору на тактические значения и умения; интенсивность корковых процессов; связь с эмоционально – волевыми процессами [4, 6]. Наглядно – образный характер тактического мышления в спорте – это одна из основных его характеристик. В быстротечных ситуациях соревновательной борьбы спортсмен, не успев, иной раз даже дать словесную оценку действиям соперника, выполняет ответное действие, наиболее соответствующее мгновенно изменившейся ситуации. В таком случае говорят об интуитивных компонентах мышления (интуиция имеет место при образном отражении действительности, без словесных оценок). Спортсмен в процессе тактического мышления в основном оперирует лишь непосредственно воспринимаемыми, а не воображаемыми объектами, и теми связями, которые даны непосредственно в восприятии. Его мышление тесно связано с физическими действиями, а не с абстрактными понятиями [1, 4].

Не менее важной особенностью тактического мышления в спорте считается его действенность. Решение тактических задач во многом зависит от тактических навыков, выработанных в процессе тренировок. Гибко используя тактические навыки спортсмен реализует в действиях свои замыслы и фактически сразу же видит их плоды: или замысел сорвался и противник выбрал более удачный вариант действий, или замысел осуществился и принес успех. В большинстве видов спорта условия среды не стационарны и зависят не только от действий соперников, но и от их замыслов. Одно и то же действие противника при одном замысле спортсмена будет расцениваться им как создающее благоприятные условия, а при другом замысле – как срывающие [3, 4]. Действенный характер тактического мышления выражается и в том, что спортсмен не редко принимает решение (и даже меняет его на противоположное) непосредственно в ходе борьбы, в зависимости от действий соперников.

Следующая особенность тактического мышления в его быстроте. Конечно, какие – то тактические решения принимаются заранее, не в условиях быстротечной спортивной борьбы. Так, в некоторых случаях заранее составленный тактический план может вообще не измениться в соревновании, тем более "срочным образом", в кратчайшие моменты соревнования. В этом

отношении особое место занимают спортивные игры и единоборства. Целый ряд экспериментов, построенных на решении задач (не обязательно спортивного характера) в условиях множественного выбора, показал существенное преимущество представителей этих двух групп видов спорта над остальными. Особенно оно проявляется в тех случаях: когда надо мгновенно "схватить" все характеристики ситуации (например, увидеть особенности расположения и динамические связи между всеми лодками на дистанции), когда нужно рассчитывать вероятность тех или иных ситуаций (их изменений) на основании частоты появления определенных событий в предыдущих опытах; когда приходится длительное время быстро принимать решения в условиях эмоционального напряженного эксперимента. В последнем случае можно говорить, что представители спортивных игр и единоборств отличаются "скоростной выносливостью" в тактическом мышлении [4, 7]. *Совершенствование тактического мышления.* В процессе подготовки к соревнованиям все возможные ситуации состязательной борьбы предусмотреть практически нереально. Поэтому одной из основных задач тактической подготовки является совершенствование тактического мышления спортсмена. При этом необходимо развивать следующие способности:

- быстро воспринимать, адекватно осознать и анализировать соревновательные ситуации;
- быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решение в соответствии
- с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности;
- предвидеть действия противника (партнера по команде);
- рефлексивно отображать свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Являясь основой тактических действий, тактическое мышление протекает по принципу акцептора действия, предполагающего активно – поисковый выбор решения задачи на основе ассоциативных связей, возникающих на основе прежнего опыта и текущей информации о событии. Совершенствование быстроты решения тактической задачи осуществляется преимущественно за счет улучшения способности к эвристическому автоматизированному поиску. Важным является развитие способности к пространственному и временному предвосхищению ситуации еще до начала ее развертывания. С ростом спортивной квалификации приобретает способность к точной временной и пространственной экстраполяции техник – тактических действий [3, 5].

В тактическом мышлении следует также выделить способность спортсмена к оперированию мыслительным материалом. К мыслительному материалу относятся знания, речевые инструкции (установки тренера), представления о движениях, соревновательных ситуациях и т. п. При развитии тактического мышления необходимо применять средства и методы, направленные на совершенствование наглядно – образного, действенного и ситуативного мышления.

*Наглядно - образный характер мышления* проявляется в том, что в процессе соревновательной и тренировочной деятельности решение двигательных задач совершается на основе наглядно-чувственных образов и связано с восприятием действий соперников и партнеров и всей ситуации спортивного поединка. Большую роль здесь играют память и творческое воображение. *Действенный характер мышления* выражается в том, что оно протекает в тесной связи с двигательными действиями. Спортсмен мыслит в процессе активной деятельности, немедленно реализуя принятые решения в действиях.

*Ситуативный характер мышления* проявляется в том, что оно осуществляется на фоне быстротечности, необратимости и изменчивости ситуаций соревновательной борьбы [1, 3, 9]. Тактическое мышление развивается в упражнениях, при выполнении которых ставится задача наблюдать и находить тактическую сущность в жестах, движениях, действиях, намерениях, состояниях соперников. Совершенствованию тактического мышления служит концентрация внимания и сознания спортсмена на поиске эффективных способов борьбы за победу. Основными специфическими методами развития тактического мышления являются: метод тренировки с соперником, метод тренировки с условным соперником.

Упражнения на специальных снарядах, тренажерных устройствах, индивидуальные уроки с тренером, тренировочные и соревновательные поединки служат основными средствами для совершенствования тактического мышления. Важным является также разбор и анализ тактической деятельности в условиях тренировок и соревнований. Спортсмены должны рассказать тренеру, что удалось им выяснить в ходе борьбы, чем вызваны были их действия и какие намерения они имели, что помешало выполнить план ведения поединка, уметь в деталях разбирать каждый тренировочный и соревновательный поединок. Тренер при этом вместе с ними анализирует их психические ощущения, определяет, насколько быстро и правильно спортсмены воспринимали обстановку в поединке и реагировали на нее, насколько были внимательными и наблюдательными, что помешало выполнить задание, как проявились состязании физические и морально-волевые качества, реализовывались технические навыки [1, 3, 4, 9].

**ВЫВОДЫ:** По данным научно-методической литературы, тактика преодоления соревновательной дистанции – неотъемлемый элемент успешной соревновательной деятельности в гребле академической. Выбор рациональной тактики ведения гонки в значительной степени определяет достижение конечного результата соревновательной деятельности, в связи с чем тактическая подготовка строится на овладении спортсменом разнообразными тактическими схемами ведения соревновательной борьбы и развитии способности рационально выбирать тактику гонки в зависимости от многих условий (погоды, знания о соперниках, знания о собственных возможностях, ранг соревнований и пр.). Также в ходе данного исследования определено что можно различать три формы тактических действий: тактический навык; варианты (альтернативы) тактического навыка; тактические действия как результат продуктивной и творческой мыслительной деятельности. **Тактическая подготовка должна планироваться в рамках всего процесса подготовки.** Ей должно уделяться должное внимание, так как она, как и другие виды подготовки, имеет большое значение в тренировочной и соревновательной практике спортсмена.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лосавио Г.С. Тактика в академической гребле / Г.С. Лосавио // Теория и практика физической культуры, Т.19, Вып.5, – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 357 – 364.

2. Лукина Т.А. Психологическая подготовленность в годичном тренировочном цикле у спортсменов циклических видов спорта (на примере плавания и академической гребли) / Т.А. Лукина, В.С. Ольшевский // Теория и практика физ. культуры. – М.: Академия, 1997. – № 4 – 18 с.
3. Родионов А.В. Психологические предпосылки повышения эффективности тактической подготовки / А.В. Родионов. – М.: Госкомспорт СССР, 1993. – С. 33 – 35.
4. Самсонов Е.Б. К вопросу о гоночной тактике. / Е.Б. Самсонов, Я.В. Шестоперов // Гребной спорт. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 72 – 80.
5. Brad Alan Lewis Wanted: Rowing Coach / Brad Alan Lewis. – Shark Press, 2007. – P. 154–161.
6. Ernst Herberger Rowing/Rudern: The GDR Text of Oarsmanship / Ernst Herberger. – Sport Book Pub, 1987. – P. 47–52.
7. John McArthur High Performance Rowing / John McArthur. – Crowood Press, 1997. – P. 110–114.
8. Paul Thompson, Sculling: Training, Technique & Performance / Paul Thompson. – Crowood Press, 2005. – P. 93–104.
9. Churbuck D.C. The Book of Rowing / D.C. Churbuck. – Crowood Press, 2008. –P. 148–154.

Шашлов М.І.

ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

### ЗМІНИ ГОРМОНАЛЬНОГО СТАТУСУ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНОК У СПОРТИВНОМУ ФІТНЕСЕ

Стаття присвячена проблемам вивчення медико-біологічних особливостей організму жінок спортсменок, що займаються спортивним фітнесом і, зокрема, особливостям впливу на спеціальну фізичну працездатність, циклічних змін їх гормонального статусу.

**Ключові слова:** спортивний фітнес, гормональний статус жінок.

**Шашлов М.І. Изменения гормонального статуса и специальной работоспособности спортсменок в спортивном фитнесе.** Стаття посвящена проблемам изучения медико-биологических особенностей организма женщин спортсменок, которые занимаются спортивным фитнесом и, в частности, особенностям влияния на специальную физическую работоспособность, циклических изменений их гормонального статуса.

**Ключевые слова:** спортивный фитнес, гормональный статус женщин.

**Shashlov M.I. Changes of hormonal status and special capacity of sportswomen in sport fitness.** Sanctified to reason the problems of study of medico-biological features of organism of women of sportswomen, that engages in sport fitness and, in particular, to the features of influence on the special physical capacity, cyclic changes of their mountains of hormonal status. Modern sport of higher achievements is the unique arena of research of adaptation possibilities of organism of man. As Platonov underlines, the displays of adaptation in sport are exceptionally various is adaptation to physical activities of different orientation, intensity and duration, necessity adaptation to the extreme terms. A sport result is in a great deal determined by the level of development of physical qualities of sportsman. Physical preparation - one of major component sport training, sent to develop of force, endurance, flexibility and other qualities of sportsman. Unfortunately, to present tense a training process for men and women was built on identical canons. Especially organism of women, in particular biological recurrence, condition ovarian - by a menstrual function in training process about not taken into account, that had been by one of principal reasons of violation of health of sportswomen in a reproductive function, decline of sport results, early care from sport.

**Key words:** sports fitness, hormonal status of sports women, physical ability.

#### Вступ

Сучасний спорт вищих досягнень є унікальною ареною дослідження адаптаційних можливостей організму чоловіка [2, 3]. Як підкреслює Платонов В.М., прояви адаптації в спорті виключно різноманітні - адаптація до фізичних навантажень самій різної спрямованості, інтенсивності і тривалості, необхідність пристосування до екстремальних умов. Спортивний результат багато в чому визначається рівнем розвитку фізичних якостей спортсмена. Фізична підготовка - одна з найважливіших складених спортивного тренування, спрямована на розвиток сили, витривалості, гнучкості і інших якостей спортсмена. На жаль, до теперішнього часу тренувальний процес для чоловіків і жінок будувався за однаковими канонами [5]. Особливості організму жінок, зокрема біологічна циклічність, яка обумовлена оваріально - менструальною функцією в тренувальному процесі не враховувалася, що стало однією з головних причин порушення здоров'я спортсменок в репродуктивній функції, зниження спортивних результатів, раннього відходу із спорту [1,4]. При розробці медико-біологічних основ управління спортивним тренуванням жінок, що спеціалізуються в спортивному фітнесі нашу особливу увагу притягнули дослідження спеціальної працездатності спортсменок в різні фази менструального циклу (МЦ).

Робота виконана за планом НДР ДВНЗ "Приазовський державний технічний університет"

#### Формулювання цілей роботи.

**Мета наших досліджень:** вплив змін гормонального статусу на спеціальну працездатність спортсменок, які спеціалізуються в спортивному фітнесі в різні фази МЦ.

**Методи досліджень.** Метод виміру базальної температури, дані феномену "папоротнику", аналіз спеціального анкетного опитування. У дослідженнях взяли участь 10 спортсменок, майстрів спорту України по спортивній аеробіці, з нормальною менструальною функцією, про що судили по вищезгаданій методиці, також 2 чоловіків тій же кваліфікації. Дослідження проводилися в кожному МЦ у спортсменок упродовж 2-х менструальних циклів.

В умовах спортивного тренувального процесу провели дослідження спеціальної працездатності з використанням тестів, які були розроблені нами з урахуванням особливостей цього виду спорту. В якості тесту для оцінки рівня швидкісної витривалості спортсмени виконували стрибки через скакалку в максимальному темпі впродовж 1 хвилини. Під час виконання