

volleyball coaching manual 2001 - 2012 pp. 8-16.

13. Peter V. Ueberroth, Anita L. DeFrantz Methods of Volleyball Training LA84 Foundation volleyball coaching manual 2001 - 2012 pp.56-104.

14. Wnorowski K., Technical Control Criteria and Coach's Evaluation of Volleyball Players, «Research Yearbook», Gdańsk-Warszawa: MEDSPORTPRESS, 2007 Vol 13 No 1, 82-85.

**Шевченко А.Ю., Бойченко С.В.**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

## **СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Підготовка повноцінного спортивного резерву у футболі припускає приведення системи спортивного тренування у відповідність з природним ритмом розвитку організму юних спортсменів. До теперішнього часу накопичується усе більше даних про те, що фізичні якості юних спортсменів варто як можна повніше розвивати вже на перших етапах багаторічного тренування, інакше можна упустити найпродуктивніші вікові періоди їхнього формування. Разом з тим удосконалення тренувального процесу не повинне породжувати форсовану підготовку та приводити до передчасного вичерпання функціональних і психологічних резервів юних спортсменів [4]. Спорт вищих досягнень визначає необхідність раціонального розвитку системи підготовки спортивного резерву, що прямо пов'язана з ефективністю роботи дитячих спортивних шкіл різних видів і типів. Футбол був і залишається наймасовішим видом спорту в нашій країні, але при цьому за даними досліджень В.Г. Бауера продуктивність роботи дитячих спортивних установ, що займаються підготовкою футболістів високої кваліфікації, залишається досить низькою. Підтвердженням даному факту можуть служити постійні невдачі національних і юнацької збірних команд країни в найбільших міжнародних змаганнях з футболу, спостережувані в останні роки. Не викликає сумнівів положення про те, що успіх багаторічної підготовки спортсменів на наступних етапах багато в чому залежить від того, на скільки кваліфіковано будуть реалізовані загальнотеоретичні вимоги керування вже на етапі початкової підготовки, у процесі відбору та орієнтації тих, хто займається, тим або іншим видом спорту, оптимізації навантажень і т.д. Специфіка футбольної освіти така, що дитячому тренерові відразу розібратися у всіх методичних нюансах підготовки досить складно. На жаль, у футбольній освіті не все так просто, і в різні періоди навчання необхідно різними шляхами домагатися придбання навичок. І якщо для дітей 6 – 8 років процес навчання пройшов якісно та планомірно, то в наступні 10 років вони будуть прогресувати в улюбленій грі та показувати рік у рік наростаючий результат.

**Ключові слова:** юні футболісти, етап початкової підготовки.

**Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. Структура и содержание процесса подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки.** Подготовка полноценного спортивного резерва в

футболе допускает приведение системы спортивной тренировки в соответствие с естественным ритмом развития организма юных спортсменов. До настоящего времени накапливается все больше данных о том, что физические качества юных спортсменов стоит как можно полнее развивать уже на первых этапах многолетней тренировки, иначе можно упустить самые производительные вековые периоды их формирования. Вместе с тем усовершенствование тренировочного процесса не должно порождать форсированную подготовку и приводить к преждевременному истощению функциональных и психологических резервов юных спортсменов [4]. Спорт высших достижений определяет необходимость рационального развития системы подготовки спортивного резерва, что прямо связана с эффективностью работы детских спортивных школ разных видов и типов. Футбол был и остается самым массовым видом спорта в нашей стране, но при этом по данным исследований В.Г. Бауера производительность работы детских спортивных учреждений, которые занимаются подготовкой футболистов высокой квалификации, остается достаточно низкой. Подтверждением данному факту могут служить постоянные неудачи национальных и юношеской сборных команд страны в наибольших международных соревнованиях из футбола, наблюдаемые в последние годы. Не вызывает сомнений положения о том, что успех многолетней подготовки спортсменов на следующих этапах во многом зависит от того, на сколько квалифицированно будут реализованы общетеоретические требования управления уже на этапе начальной подготовки, в процессе отбора и ориентации тех, кто занимается, тем или другим видом спорта, оптимизации нагрузок и так далее. Специфика футбольного образования такова, что детскому тренеру сразу разобраться во всех методических нюансах подготовки достаточно сложно. К сожалению, в футбольном образовании не все так просто, и в разные периоды учебы необходимо различными путями добиваться приобретения навыков. И если для детей 6 - 8 лет процесс учебы прошел качественно и планомерно, то в следующие 10 лет они будут прогрессировать

**Ключевые слова:** юне футболисти, этап начальной подготовки

**Shevchenko A., Boichenko S. Structure and maintenance of process of preparation of young footballers on the stage of initial preparation.** Preparation of valuable sporting reserve in football assumes bringing the system over of the sporting training in accordance with the natural rhythm of development of organism of young sportsmen. To the present tense accumulates all anymore given that costs physical qualities of young sportsmen as possible completer to develop already on the first stages of the long-term training, it is otherwise possible to miss out the most productive age-dependent periods of their forming. At the same time the improvement of training process must not generate the forced preparation and bring young sportsmen over to the premature exhausting of functional and psychological backlogs [4]. Sports High society defines achievements the need rational development of the training of sports reserve directly relates with efficiency work of children's sport schools different types and types. Football remains the most been mass sport in our country, but in so doing in detail of research V.G. Bauer performance of children's sport agencies, serve the football preparation peak qualifications, remains sufficiently off-peak times. Permanent failures can

serve as confirmation this fact national and by youth collapsible commands of country in the largest international competitions on football, looked after the last years. Position does not cause doubts that success of long-term preparation of sportsmen on the subsequent stages in a great deal depends on that, as far as skilled the general theoretic requirements of management will be realized already on the stage of initial preparation, in the process of selection and orientation of gettings one or another busy optimizations of loadings etc. The specific of soccer education is such, that to child's trainer at once to understand all methodical nuances of preparation sufficiently difficult. Unfortunately, in soccer education not all so simply, and in different periods of teaching it is necessary in various ways to labour for acquisition of skills. And if for children 6 - 8 years a teaching process passed high-quality and systematic, in the followings 10 years they will make progress in a favourite game and show a from year to year increasing result.

**Key words:** *young footballers, stage of initial preparation.*

**Постановка проблеми.** Перш ніж почати начальний процес, тренер повинен знати і завжди пам'ятати, що дитина не є зменшеною копією дорослого, і внаслідок цього не слід копіювати заняття дорослих, нехай навіть зі зменшеним дозуванням, оскільки організми дорослого і підлітка по різному сприймають одні і ті ж вправи. Тільки в результаті розумного вживання найбільш ефективної методики навчання і тренування з врахуванням закономірностей вікового розвитку систем організму можливо повною мірою не лише вирішувати задачу підготовки футболістів високого класу, але і робити позитивний вплив на морфологічні і функціональні зміни дитячого організму. *Нервова система.* Анатомічний розвиток нервової системи ще не завершений, що знаходить своє віддзеркалення в поведінці дітей, в їх психіці. Діти дуже емоційні, ще не можуть тривалий час зосередитися на вивченні окремих ігрових прийомів, тому в заняттях з ними повинен переважати ігровий метод, тобто навчання у грі. Специфічність роботи пам'яті дітей виражається особливо запам'ятовувати завдання не від конкретних деталей до узагальнення, а від загального представлення до відновлення окремих деталей конкретних явищ. Тому вивчення техніки футболу доцільно вести цілісними методами з деяким акцентом на деталях його виконання. *Серцево-судинна система.* Серце у хлопчиків цього віку дуже маленьке. Пульс у спокої дорівнює 80 - 95 уд./хв, артеріальний тиск складає 100/70 мм рт.ст., при навантаженні ж ЧСС 16 збільшується до 185 уд./хв. При виконанні фізичних вправ діти швидко втомлюються і не справляються з великими і тривалими навантаженнями. Тому в тренуваннях необхідно робити перерви для підведення підсумків, пояснень і так далі, але не на тривалий час (2 - 3 хв). У тісному зв'язку з серцево-судинною системою функціонують органи дихання. Найбільше збільшення сили дихальних м'язів спостерігається у віці 8-11 років, що створює можливість для значного збільшення легеневої вентиляції, а отже, і збільшення інтенсивності м'язової роботи. Тому заняття футболом, що проводяться на повітрі, мають велике значення для поліпшення роботи органів дихання і всього організму в цілому. *Кістково-м'язова система.* Як відомо, для кісткової тканини рух є найважливішим біологічним стимулятором. Проте слід пам'ятати, що кісткова система в цьому віці ще

знає глибокі зміни: формуються вигини хребта, при цьому він дуже податливий і при неправильних вихідних положеннях можливі викривлення. Тому дуже важливо давати вправи, сприяючі зміцненню хребетних м'язів. Враховуючи, що кістки тазу ще не зрослися, в заняттях необхідно обмежити висоту стрибка (зістрибування з висоти), упори, виси.

**Метою статті є** проведення теоретичного аналізу структури і змісту процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження.** Здійснено теоретичний аналіз сучасних літературних джерел з проблеми, що вивчається.

**Результати дослідження.** Для ефективного керування тренувальним процесом дуже важливо чітке подання про структуру підготовки юних футболістів на різних вікових етапах, де всі елементи спортивного вдосконалювання, всі сторони підготовленості футболіста перебувають у тісному взаємозв'язку один з одним [3]. Найважливішими видами підготовки юних футболістів на даному етапі є різностороння фізична та елементарна технічна підготовка. Кожен вид спорту має свою специфіку, здійснюючи певний вплив на морфолого-функціональні особливості організму. Заняття футболом при правильній організації педагогічного процесу — могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності молоді. Гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями. Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності — веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімким прискоренням, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми. У процесі занять футболом виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів. Це дає можливість футболістам переносити значні навантаження, швидко і правильно реагувати на зміну обстановки. Гра у футбол сприяє і фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей. Фізична підготовка футболістів може містити засоби спрямованого розвитку окремих якостей, а також поєднання у вправах тренувальних впливів, що використовуються для вдосконалення володіння м'ячем, взаємодії гравців тощо. Всебічна готовність спортсменів дозволить в умовах змагальної діяльності, використати юному спортсменові потенціал своїх можливостей. На цьому етапі основним у навчанні визначають оволодіння загальнотеоретичними та спеціальними знаннями, формування рухових вмінь і навичок із виду спорту. Доцільність акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки на цьому етап зазначає також В.Н. Платонов (2004), вказуючи на те, що це є базою подальшого спортивного вдосконалення.

Технічна підготовка являє собою логічно побудований багаторічний процес,

що містить конкретні цілі, завдання, а також шляхи з цілим комплексом методичних підходів їхнього здійснення. Структура й зміст багаторічного процесу навчання футболістів повинні щорічно змінюватися, відбиваючи об'єктивну логіку спортивного удосконалювання і природні закономірності вікового розвитку. Організація і регулювання процесу тренування повинні знаходитися в суворій відповідності з поставленими завданнями. Для того, щоб забезпечити поступове підвищення рівня підготовки юних футболістів в процесі багаторічного тренування, необхідно правильно визначити етапи конкретних проміжних завдань і цілей, а також знайти засоби і прийнятні методичні прийоми для їхнього здійснення. Процес засвоєння матеріалу повинний виконуватися в суворій послідовності з використанням вправ відповідної складності, що сприяли б планомірному становленню техніки. Процес навчання футбольній техніці умовно поділяють на два етапи, які визначають майбутню технічну озброєність. Перший етап – це 1-й, 2-й, роки навчання, коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, прийомів футболу й освоєнню широкого арсеналу рухових навичок. Початкова стадія навчання характеризується застосуванням значної кількості одноцільових вправ, що виконуються в простих умовах, на місці, на малій швидкості, без дефіциту часу, з м'ячем, що котиться, без опорів і т.д., що допоможе сформувати міцні навички в стабільних умовах. Надалі вивчення елементів чи прийомів відбувається з мінімальним часом на обробку м'яча, додатком сторонніх рухів, зменшенням площі виконання, конкретизацією заданого способу обробки, введенням додаткових елементів чи сполучення декількох. На цьому етапі закладається основа техніки футболу, що є фундаментом подальшої спеціалізації.

Освоюючи техніку, футболісти спочатку вчать виконувати окремі прийоми і їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій. На етапі початкової підготовки також використовуються деякі методи психологічної підготовки: особистий приклад учителя, заохочення (підтримка), змагальні вправи із завданнями, які поступово ускладнюються тощо. Психологічна підготовка юних футболістів — важливий компонент тренувального процесу, що здійснюється в нерозривній єдності з удосконалюванням техніко-тактичної майстерності і розвитком фізичних якостей. Тренувальний процес сприяє формуванню особистості юного футболіста, становленню норм поведінки. Педагогічна майстерність вчителя в тому й полягає, щоб у результаті багаторічного поступового вдосконалювання психічного і фізичного навантаження підготувати учня до свідомого наполегливого подолання виникаючих труднощів. На даному етапі йде вивчення індивідуальних особливостей дітей і створення у них загального уявлення про структуру виконання

основних рухів і навиків. Треба, щоб діти пограли, адже гра для них - радість, проте в той же час тренер повинен перевірити рівень рухових можливостей своїх учнів. І лише коли він побачить, що діти звикли до м'яча, не бояться бити ногою, головою і ловити його, зупиняти або хоча б підставляти під м'яч ногу або корпус, тоді можна починати навчати основам техніки і давати грати в спрощений футбол.

Технічна і тактична підготовка здійснюються на даному етапі в основному за рахунок малих ігор, простих ігрових вправ з полегшеним м'ячем (250 - 300 г) [1]. У зв'язку з вищевикладеним пропонується приблизний тижневий робочий план (табл. 1)

Таблиця 1

## Види та засоби підготовки

День тижня	Номер тренувального дня	Об'єм: первая цифра -%; друга -хв.	Види і засоби підготовки
Понеділок	1-й тренувальний день	70-40 30-20	Фізична підготовка: загальнорозвиваючі вправи без предметів і з палицею, разособисті комбіновані естафети, подвижні ігри без м'яча і з м'ячем Техніка : рухливі ігри, сприяючі навчанню лову, кидкам, передачам м'яча; естафети з м'ячем, сприяючі придобуттю навичок ведення м'яча руками і ногами, ударів по м'ячу.
Вівторок	2-й тренувальний день	25-15 25-15 50-30	Фізична підготовка: загальнорозвиваючі вправи без предметів і з палицею, разособисті комбіновані естафети, подвижні ігри без м'яча і з м'ячем Техніка : рухливі ігри, сприяючі навчанню лову, кидкам, передачам м'яча; естафети з м'ячем, сприяючі придобуттю навичок ведення м'яча руками і ногами, ударів по м'ячу.

День тижня	Номер тренувального дня	Об'єм: первая цифра -%; друга -хв.	Види і засоби підготовки
Четвер	3-й тренувальний день	50-35 30-20 20-15	Фізпідготовка - що загальнорозвивають упражнения; комбіновані естафети; баскетбол, гандбол за спрощеними правилами, подвижні ігри. Техніка - ігрові вправи, що підводять до футболу рухливі ігри. Гра - двосторонні ігри на малі ворота в різних складах.
П'ятниця	тренувальний робочий день	30-20 50-35 20-15	Фізпідготовка - що загальнорозвивають упражнения на усі групи м'язів; рухливі ігри, пов'язані зі швидким бігом, стрибками і так далі. Техніка - ознайомлення, випробування з основними технічними прийомами, закріплюючі навичка в рухливій грі. Гра - двостороння гра на малі ворота.
неділя	тренувальний ігровий день	20-15 80-55	Фізпідготовка - індивідуальний комплекс гімнастичних вправ типу уранішньої зарядки; старту, прискорення, стрибки; розминно з м'ячем. Змагання по міні-футболу. 4 команди, зміна через 15 хв., відпочинок(короткий розбір) після першої і другої гри по 5 хв.

*Примітка.* Середа - день відновлювальних заходів. Субота - день здачі контрольних нормативів або виконання домашнього завдання.

Для того щоб досягнути вагомих успіхів у підготовці юних футболістів необхідно добре оволодіти тією наукою, яка є предметом професійної діяльності педагогів у спортивних школах. Сторонами єдиного процесу спортивної підготовки учнів ДЮСШ є навчання і виховання. Навчання пов'язується із



засвоєнням загальноосвітніх та спеціальних знань, оволодінням необхідними для спортивної діяльності вміннями й навичками. Виховання передбачає формування цінностей, моральних норм як складової культури і неможливе без процесу навчання. При цьому поняття навчання включає у себе:

- зміст навчання;
- діяльність спортивного педагога;
- діяльність учнів;
- результат навчання.

Зазначені складові визначають предмет методики навчання футболу.

Усі методики, якої би сторони підготовки футболістів вони не стосувалися, подібні між собою в тому, що у певній послідовності розглядають принципи, зміст та методи роботи тренера і передбачають постановку і реалізацію таких завдань:

I – «навіщо навчати» – визначення завдань навчання й виховання відповідно до цілей спортивної підготовки;

II – «чого навчати» – розробка змісту навчання, обґрунтування і складання відповідних програм, підготовка необхідних підручників й посібників, визначення системи знань, умінь та навичок вихованців ДЮСШ, критеріїв, показників і норм оцінювання всіх сторін їх спортивної підготовки;

III – «як навчати» – використання методів і прийомів навчання й виховання, конструювання навчально-тренувальних занять та їх циклів, підготовка методичних рекомендацій, допоміжної і тренажерної техніки, обладнання;

IV – «чому саме так, а не інакше» – порівняльна характеристика засобів, методів, прийомів і змісту навчання, що дозволяє визначити найефективніші шляхи до поставленої мети.

#### **Методика навчання техніки гри:**

1. Назвати і показати елемент техніки.
2. Пояснити ігровий прийом, що вивчається – проаналізувати його, зазначивши зміст і послідовність виконання рухових дій, фізичні якості, які забезпечують якісне виконання технічного елемента, вимоги до виконання, розкрити його значення для ігрової та змагальної діяльності, місце і роль у підготовці футболіста.
3. Продемонструвати технічний елемент за допомогою технічних засобів навчання та наочності.
4. Апробація елемента техніки учнями.
5. Реалізація запланованих загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих (підвідних, імітаційних, розвивальних) та змагальних вправ, що вимагає попередньої роботи тренера щодо визначення змісту і послідовності засобів навчання з урахуванням контингенту учнів, етапів навчання ігровому прийому та спортивної підготовки, матеріально-технічного забезпечення.
6. Профілактика та способи виправлення помилок.
7. Виконання технічного елемента різними способами у спрощених, стандартних, варіативних, ускладнених умовах, у поєднанні з іншими прийомами гри та вдосконалення його в ігровій і змагальній

діяльності.

8. Аналіз та оцінка виконання ігрового прийому.

9. Надати методичні вказівки для самостійної роботи учнів щодо вдосконалення технічного елемента.

Для підвищення ефективності навчання елементам техніки гри у футбол та гри в цілому необхідна відповідна система, яка б визначала зміст, засоби, методи, форми та педагогічні умови реалізації завдань навчання; нормування навантаження; порядок процедур контролю й оцінювання діяльності учнів; можливості вносити корективи у послідовність виконання дій і операцій на підставі конкретних умов і можливостей діяльності учнів та вчителя. Така система має базуватися на знаннях з теорії і методики фізичного виховання, закономірностях і принципах організації фізичного виховання, що в підсумку створює гарантований, надійний та ефективніший шлях досягнення мети і прогнозованого результату навчання. Вирішити ці проблеми можна за допомогою відповідних технологій навчання.

Досягнення запланованих спортивних результатів неможливе без чіткого та об'єктивного розуміння всього багаторічного процесу підготовки молодих футболістів, який реалізується насамперед через функціонування системи ДЮСШ. При цьому важливого значення набуває проблема якісного навчання юних спортсменів прийомам гри в футбол, вирішення якої передбачає досконале знання тренером структури процесу навчання руховим діям, відповідних йому цілей, завдань та шляхів їх реалізації.

### **Структура процесу навчання руховим діям:**

Оволодіння учнями технічними елементами у процесі пізнання футболу проходить в три етапи:

I етап — створення передумов і ознайомлення з руховими діями;

II етап — засвоєння рухових дій;

III етап — закріплення, вдосконалення та інтеграція рухових дій.

Мета I етапу, що розглядається у даній роботі полягає у засвоєнні юними футболістами технічних прийомів.

Завдання першого етапу:

- створення цілісного уявлення про технічні прийоми;
- визначення рухового досвіду учнів і при необхідності його поповнення;
- забезпечення належного рівня розвитку фізичних якостей, що обумовлюють якісне оволодіння ігровими прийомами;
- виконання ігрових прийомів загалом, тобто формування орієнтовної основи діяльності;
- усунення зайвих рухів, які грубо спотворюють техніку.



На цьому етапі в учнів формується правильне уявлення щодо ігрового прийому, образу його техніки, як найбільш ефективного способу виконання рухової дії.

**ВИСНОВКИ.** Досягнення запланованих спортивних результатів неможливе без чіткого та об'єктивного розуміння всього багаторічного процесу підготовки молодих футболістів, який реалізується насамперед через функціонування системи ДЮСШ. При цьому важливого значення набуває проблема якісного навчання юних спортсменів прийомам гри в футбол, вирішення якої передбачає досконале знання тренером структури процесу навчання руховим діям, відповідних йому цілей, завдань та шляхів їх реалізації.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** планується провести в напрямку вивчення інших проблем розвитку футболістів на етапі початкової підготовки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. – Учебное пособие, Физическая культура, 2007. 112 с.
2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. Для учащихся начальной школы на основе футбола. – Человек, 2009 – 247 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет). – Олимпия Пресс, 2007 – 116 с.
4. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О. Б. Лапшин. – Москва : Человек, 2010. – 176 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Физическая культура, 2010 – 240 с.
6. [Grimby G. Clinical Aspects of Strength and Power Training](#) // In: [Strength and Power in Sport](#). - Blackwell Scientific Publications, 1992. - P. 338-354.
7. [Grindler K., Pahlke H., Hemmo H.: Fussball Praxis](#), t.I,II,III, Stuttgart, 1981.- 601 s.
8. [Ramm K., Bube H. Zur Wirksamkeit des Jahrestrainingsaufbaus im Skilanglauf und im Biathlon bei besonderer Beachtung der Lulklusmethode // Theorie und Praxis Leistungssport](#). - 1986.- №8/9.- S.115-127.
9. [Ulatowski T.: Praktyka sportu](#). Warszawa, 1996.- 163 s.
10. [Zaporozanow W., Sozanski H.: Dobor i kwalifikacja do sportu](#), CCOS-RCMSKFIS, Warszawa, 1997.114 s.

**Ясько Л.В.**  
**Национальный авиационный университет**

#### ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОК С УЧЁТОМ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

В статье рассматриваются особенности влияния гормональных изменений женского организма на психоэмоциональное состояние и специальную работоспособность студенток. Исследован гинекологический статус 52 студенток первого курса Национального Авиационного университета. Установлено, что предменструальная и менструальная фазы биологического цикла характеризуются повышением утомляемости и раздражительности, снижением работоспособности, ухудшением