

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№2 (14) 2025

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal

**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2025.2

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2025. – № 2(14). – 198 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Випускові редактори:

Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тімашева Олена, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Браніслав, професор (Словацька республіка);

Ляхова Інна, д.пед.н., професор (Україна);

Бакіко Ігор, д.фіз.вих., професор (Україна);

Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);

Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);

Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Полева-Секеряну Анжела, к.пед.н., доцент (Молдова);

Девесіглу Себахаттін, професор (Туреччина);

Приходько Володимир, д.пед.н., професор (Україна);

Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);

Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);

Лаца Зомбор, професор (Угорщина);

Тимрук-Скоропад Катерина, д.фіз.вих., професор (Україна);

Лисенко Олена, д.б.н., професор (Україна);

Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);

Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 10 від 30 жовтня 2025 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Верстка та дизайн – Олена Тімашева.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





З М І С Т

<i>Арсене Ігор, Тімашева Олена</i>	Кореляція між екологічною освітою в сім'ї, закладах дошкільної й загальної середньої освіти та екологічною свідомістю і поведінкою	5
<i>Багас Олег, Алексєєва Олександра</i>	Форми та психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах	14
<i>Бакіко Ігор, Малімон Олександр, Касарда Ольга, Герасимюк Петро</i>	Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у здобувачів, які займаються спортом	27
<i>Дяченко Андрій, Рабін Мохамед Фахмі Хашім</i>	Моніторинг швидкісних можливостей юних футболістів Іраку	35
<i>Кунінець Олеся</i>	Особливості ведення документообігу для організації та здійснення навчально-тренувальної роботи в дитячо-юнацькій спортивній школі	46
<i>Мандюк Андрій, Сороколіт Наталя, Ханікянц Олена, Андрес Андрій</i>	Порівняльний аналіз нормативно-правового забезпечення фізичного виховання в закладах вищої освіти України та країнах європейського союзу	54
<i>Петрова Наталя, Латишев Микола</i>	Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування	67
<i>Позмогова Наталія, Кальонова Ірина, Соломенчук Катерина</i>	Оцінка просторово-часових параметрів ходьби у осіб юнацького віку жіночої статі з нормальним та підвищеним рівнем тривожності	76



З М І С Т

<i>Приходько Володимир</i>	Проект реформи спорту вищих досягнень у контексті наслідків повномасштабної війни Росії проти України	84
<i>Рожкова Тетяна, Горбунова Єсенія</i>	Оптимізація тренувального процесу у спортивних танцях на основі врахування медико-біологічних особливостей спортсменок	100
<i>Ружанська Анна, Рожкова Тетяна</i>	Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями дітей 6-7 років	110
<i>Саутов Рахмет, Тищенко Валерія</i>	Функціональна підготовленість юних футболістів різних амплуа на етапі попередньої базової підготовки	120
<i>Скалозуб Андрій, Шинкарук Оксана</i>	Визначення значущості сфер протидії тильтуванню у кіберспорті	130
<i>Хорошуха Михайло</i>	Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на розвиток основних психічних функцій спортсменів: оглядова стаття	145
<i>Чередниченко Інна, Мельникова Людмила, Захаріна Євгенія, Захаріна Аліса, Чухланцева Наталя</i>	Специфіка змісту фізичної підготовки у процесі занять спортивними бальними танцями	164
<i>Чубко Роман</i>	Оцінка фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом	178
<i>Ярмоленко Максим</i>	Вплив тильту як емоційного стану гравців на результативність в кіберспорті	188

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК

Рожкова Тетяна ^(ADEF), Горбунова Єсенія ^(BCDE)

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. У статті обґрунтовано необхідність індивідуалізації та диференціації тренувального процесу у спортивних танцях шляхом урахування фаз оваріально-менструального циклу жінок-спортсменок. Актуальність дослідження зумовлена поширеною практикою в багатьох видах спорту, зокрема у спортивних танцях, побудови тренувань для жінок за чоловічими моделями, що ігнорує фізіологічні особливості жіночого організму та призводить до зниження результативності й ризиків для здоров'я.

Мета дослідження — науково обґрунтувати важливість інтеграції знань про циклічні зміни в організмі жінок-спортсменок у планування тренувальних навантажень.

Матеріал і методи. Для досягнення поставленої нами мети дослідження застосовувалися наступні методи: теоретичні — аналіз, синтез та узагальнення даних літературних джерел; методи математичної статистики; емпіричні — соціологічне опитування у формі онлайн-анкетування серед 30 спортсменок та 15 тренерів провідних танцювальних клубів України.

Результати. Проаналізовано дані багатьох авторів, що підтверджують флуктацію працездатності залежно від фаз менструального циклу. Результати проведеного анкетування серед тренерів та спортсменок, які спеціалізуються у спортивних танцях, виявили табуйованість цієї теми та недостатню увагу тренерів до стану здоров'я спортсменок.

Висновки. Проведено аналіз, який підтвердив, що функціональний стан спортсменок у спортивних танцях залежить від фаз оваріально-менструального циклу. Встановлено, що через табуйованість теми менструального циклу відсутня адекватна комунікація між тренером та спортсменкою, що призводить до ігнорування цієї закономірності та тренувань через біль. Запропоновано впровадити індивідуалізовані підходи до тренувань, зокрема ведення журналу менструального циклу, для адаптації навантажень та покращення взаєморозуміння.

Ключові слова: оваріально-менструальний цикл; працездатність; спортивні танці; жінки-спортсменки; індивідуалізація тренувань.

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS IN DANCESPORT BASED ON MEDICAL AND BIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FEMALE ATHLETES

Rozhkova Tetiana ^(ADEF), Horbunova Yeseniia ^(BCDE)

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. The article substantiates the need for individualization and differentiation of the training process in dancesport by considering the phases of the ovarian-menstrual cycle of female athletes. The relevance of the study is due to the widespread practice in many sports, particularly in dancesport, of designing training for women based on male models, which ignores the physiological characteristics of the female body and leads to reduced performance and health risks.

The aim of the article is to scientifically substantiate the importance of integrating knowledge about cyclical changes in the bodies of female athletes into the planning of training loads.

Materials and methods. To achieve our research goal, the following methods were used: theoretical — analysis, synthesis, and generalization of data from literary sources; methods of mathematical statistics; empirical — a sociological survey in the form of an online questionnaire among 30 female athletes and 15 coaches from leading dance clubs in Ukraine.

Results. The data of many authors confirming the fluctuation of working capacity depending on the phases of the menstrual cycle were analyzed. The results of the conducted survey among coaches and athletes specializing in dancesport revealed that this topic is taboo and that coaches pay insufficient attention to the health status of their athletes.

Conclusions. An analysis was conducted, which confirmed that the functional state of female athletes in dancesport depends on the phases of the ovarian-menstrual cycle. It was found that due to the taboo nature of the menstrual cycle topic, there is a lack of adequate communication between coaches and athletes, which leads to this pattern being ignored and athletes training through pain. It is proposed to introduce individualized approaches to training, including keeping a menstrual cycle journal, to adapt training loads and improve mutual understanding.

Key words: ovarian-menstrual cycle; physical performance; dancesport; female athletes; training individualization.

Вступ

Постанова проблеми. Спортивні танці, як вид спорту, характеризуються навантаженнями субмаксимальної

потужності в умовах аеробно-анаеробного енергозабезпечення, що викликає суттєві перебудови всіх функцій організму [5].

Сучасні спортивні науковці наголошують, що при виборі засобів та методів підвищення загальної та спеціальної працездатності необхідне урахування особливостей жіночого організму [3-9]. Проте на практиці підготовка спортсменок часто будується без урахування їхніх біологічних особливостей, а сучасні системи тренувань орієнтовані насамперед на досягнення максимального результату в найкоротші терміни.

Інтенсивні тренування дівчат, особливо в препубертатному та пубертатному періодах, можуть призводити до затримки менархе, зниження імунітету та інших негативних наслідків через енергетичний дефіцит та психофізичну перенапругу [3].

Незнання та нездатність тренера враховувати стан спортсменки в певній фазі оваріально-менструального циклу безпосередньо впливає на її результативність та здоров'я. Відтак, розробка та наукове обґрунтування індивідуалізованого підходу до тренувального процесу жінок є важливим науково-практичним завданням.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Проблемі вивчення працездатності спортсменок у різних фазах оваріально-менструального циклу присвячено велику кількість досліджень, однак повної ясності в цьому питанні досі немає.

Особливості функціонального стану, працездатність та реакції на подразники залежать від ритмічних змін гормонального статусу жінки [8].

Ігнорування фаз оваріально-менструального циклу у тренувальному та змагальному процесі часто призводить до менструальних дисфункцій, травм опорно-рухового

апарату та виникнення «тріади жінки-спортсменки» [6; 10].

Фахівцями встановлено достовірні зміни спеціальної працездатності спортсменок залежно від фази циклу. Оптимальними фазами для прояву високої працездатності вважаються постменструальна (II) та постовуляторна (IV). У фазі фізіологічної напруги – менструальну (I), овуляторну (III) і особливо передменструальну (V) – фізична працездатність знижується [9].

Водночас у низці робіт стверджується, що в цьому питанні відзначається значна індивідуальна мінливість. Деякі автори, як М.А.Nimmo, посилаючись на Х.А.Janse de Jonge, стверджують про відсутність доказів впливу фаз менструального циклу на спортивний результат, зазначаючи, що спортсменкам з регулярним циклом немає потреби в адаптації тренувань [9].

Проте практичні приклади з багатьох видів спорту свідчать про протилежне. Британська легкоатлетка Діна Ашер-Сміт на чемпіонаті Європи в Мюнхені 2022 року накульгувала з фіналу жіночого бігу на 100 метрів через судоми в литках, пізніше спортсменка зізналася, що такий стан спровокувала менструація [14].

Китайська олімпійська плавчиня Фу Юанхуей порушила табу та відкрито заявила журналістам про негативний вплив менструації на її самопочуття під час змагань на жіночій естафеті, пояснюючи свій стан болем у животі, слабкістю та втомою [13].

Яскравим прикладом протилежного підходу є досвід Лаури Філіп – чемпіонки Німеччини з тріатлону на середні дистанції 2016 року, яка протягом п'яти років свідомо використовує знання про свій цикл для планування інтенсивних тренувань,

відзначаючи покращення самопочуття та результатів у менструальну фазу циклу [15].

Статистика показує, що більшість спортсменок тренуються (93,7%) та змагаються (93,4%) під час менструації. Позиція тренера відіграє тут ключову роль: 78,4% спортсменок зазначають, що тренувальні плани залишаються незмінними [1]. Це підтверджує, що проблема здебільшого ігнорується на практичному рівні як з боку спортсменок, так і з боку тренерів.

Окреслення невирішених питань, порушених у статті. Незважаючи на наявність загальних даних, специфіка впливу оваріально-менструального циклу на спортсменок саме у спортивних танцях залишається недостатньо вивченою. Не враховується специфіка виду спорту, що включає в себе дуетне виконання двох різних танцювальних програм у специфічному одязі та взутті; комбінований характер навантаження (фізичний та психоемоційний).

Практично недослідженим є соціально-психологічний аспект проблеми, а саме – табування теми менструального циклу у комунікації між тренером та спортсменкою, що є ключовим бар'єром для індивідуалізації тренувань.

Також відсутні конкретні методичні рекомендації для тренерів зі спортивних танців щодо побудови мікро-, мезо- та макроциклів з урахуванням оваріально-менструального циклу спортсменок, що значно ускладнює тренувальний процес.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Дослідження виконане в межах пріоритетних напрямків розвитку галузі фізичної культури і спорту, визначених Національною стратегією розвитку фізичної культури і спорту України до 2032 року, а також відповідає завданням державної програми підготовки спортсменів вищої кваліфікації.

Робота має практичну спрямованість, оскільки результати можуть бути використані тренерами та викладачами для оптимізації тренувального процесу спортсменок у спортивних танцях з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу. Це сприяє підвищенню спортивної результативності, збереженню здоров'я спортсменок та формуванню сучасних методичних рекомендацій у системі підготовки кадрів для спорту вищих досягнень.

Мета дослідження

Мета дослідження – обґрунтування необхідності врахування фаз оваріально-менструального циклу при побудові тренувального процесу в спортивних танцях для оптимізації працездатності та збереження здоров'я спортсменок.

Матеріал і методи дослідження

Контингент. Дослідження проводилося на базі провідних танцювальних клубів України серед тренерів та спортсменок, які спеціалізуються у спортивних танцях. Основним інструментом дослідження слугували спеціально розроблені анкетування для двох цільових груп: спортсменок та тренерів.

У першому соціологічному опитуванні прийняли участь 30 спортсменок. Віковий діапазон респонденток становив від 12 до 22 років. Кваліфікаційна характеристика вибірки засвідчує, що більшість опитаних мали танцювальний стаж понад 5 років.

У другому соціологічному опитуванні прийняли участь 15 тренерів обох статей віком від 18 до 30 років. Переважна більшість респондентів цієї групи мала досвід тренерської діяльності від 1-5 років та більше.

Всі респонденти були обізнані про мету та зміст опитування і дали згоду на його проведення.

Методи дослідження. Теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення даних літературних джерел; методи математичної статистики; емпіричні – соціологічне опитування у формі онлайн-анкетування серед тренерів та спортсменок провідних танцювальних клубів України.

У ході дослідження було розроблено два онлайн анкетування, призначені для двох цільових груп: анкетування для спортсменок (містило 46 питань), анкетування для тренерів (містило 32 питання).

Змістовне наповнення анкет було структуровано за такими тематичними блоками: оцінка рівня обізнаності щодо фізіології та репродуктивного здоров'я спортсменок; самооцінка стану та працездатності спортсменок під час різних фаз менструального циклу; аналіз комунікації між спортсменками та тренерами на тему репродуктивного здоров'я; дослідження впливу менструального циклу на тренувальний процес та продуктивність спортсменок; виявлення наявності тренувальних

програм з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу; визначення важливості та доцільності обговорення даної проблематики у сфері танцювального спорту.

За методичними ознаками проведене анкетування класифікується як: заочне - опитування проводилося дистанційно з використанням онлайн-додатку Google Form; вибіркоче - було опитано дві групи учасників; за формою питань – використовувалися закриті, напіввідкриті та полярні питання зі шкалою оцінювання.

Організація дослідження. Дослідження було організовано та проведено у три основні етапи. На першому, теоретико-підготовчому етапі було здійснено аналіз фахової літератури та першоджерел, на основі чого складено попередній план дослідження та розроблено інструментарій, зокрема два анкетування для соціологічного опитування серед двох репрезентативних груп: спортсменок та тренерів, які спеціалізуються у спортивних танцях.

На другому, емпіричному етапі було проведено основну частину дослідження. За допомогою двох анкетувань було опитано 30 спортсменок та 15 тренерів провідних танцювальних клубів України.

На третьому, аналітично-узагальнюючому етапі було проведено кількісну та якісну обробку отриманих даних. На основі аналізу результатів соціологічного опитування та аналізу літературних джерел були сформовані висновки, рекомендації та перспективи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення

Спортивні фахівці зазначають, що працездатність спортсменки безпосередньо залежить від гормональних перебудов. Такі автори, як Шахліна, Лисицька та Janse de Jonge, в своїх роботах стверджують, що зміни, що відбуваються в організмі жінок протягом менструального циклу, визначають динаміку функціональних можливостей організму спортсменок, переносимість ними тренувальних та змагальних навантажень [2].

Низький рівень обізнаності тренерів щодо фізіології оваріально-менструального циклу є суттєвою перешкодою для оптимізації тренувального процесу жінок.

Згідно з результатами нашого соціологічного опитування серед тренерів, аналіз їхньої професійної компетентності виявив суттєві прогалини у знаннях щодо біологічних особливостей жінок.

Зокрема, результати відповідей на питання про наслідки перенавантажень у різні фази менструального циклу виявилися показовими: лише 20% тренерів відповіли ствердно. Натомість 53% відкрито заявили про свою незацікавленість у даній сфері, а ще 27% підтвердили незнання (рис. 1).

Результати вказують на те, що більшість фахівців не володіють і не цікавляться базовими знаннями з фізіології жінок.

Також переважна більшість, а саме тренери чоловічої статі, не знають про початок менструальної фази у спортсменок, що ускладнює своєчасно адаптувати навантаження під стан спортсменок.

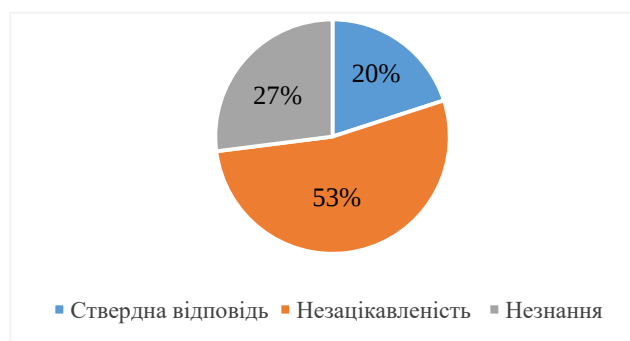


Рисунок 1 - Обізнаність тренерів щодо наслідків перенавантажень у жінок

Як результат, 80% тренерів не враховують особливості репродуктивного здоров'я спортсменок під час побудови тренувальної та змагальної програми. А 93% дозволяють тренуватися у повному обсязі під час менструальної фази (I).

Водночас 73,3% тренерів підтвердили, що у їхній професійній діяльності мали місце випадки, коли спортсменки були змушені пропускати тренування та змагання через непрацездатний стан під час першої фази циклу. При цьому зниження працездатності у цей період є фізіологічно детермінованим та науково обґрунтованим явищем. Попри очевидний зв'язок між фазою циклу та рівнем працездатності, тренувальні плани здебільшого залишаються незмінними.

Отже, для ефективної корекції навантажень тренери повинні враховувати специфічні фізіологічні зміни, характерні для кожної фази циклу, а саме:

- I фаза (менструальна): Зниження концентрації еритроцитів та гемоглобіну знижує кисневу ємність крові, погіршуючи аеробні можливості. Знижуються м'язова сила, швидкість та витривалість, але покращується гнучкість [4].

- II фаза (пост-менструальна): Накопичення естрогену позитивно впливає на центральну нервову систему, серцево-судинну та дихальну системи. Працездатність організму підвищується.

- III фаза (овуляційна): Різке зниження працездатності та підвищення функціональної вартості роботи. У різних видах спорту фіксується погіршення швидкості, сили, координації та витривалості [4].

- IV фаза (постовуляційна): На фоні підвищеної концентрації прогестерону знову відбувається підвищення рівня обмінних процесів та працездатності.

- V фаза (перед-менструальна): Зниження статевих гормонів і підвищення тирозину збільшує збудливість центральної нервової системи. З'являються дратівливість, стомлюваність, біль, працездатність падає [4].

Провівши аналіз результатів соціологічного опитування серед спортсменок, було виявлено середній арифметичний показник обізнаності спортсменок у сфері репродуктивної

системи жінок, він виявився позитивним та становить 88,8%.

Враховуючи, що переважна більшість респонденток розпочала заняття спортивними танцями у препубертатному періоді (до настання менархе), отримані дані є особливо показовими.

Встановлено, що вік настання першої менструації у досліджуваній групі відповідає фізіологічним нормам, не зважаючи на систематичні тренувальні навантаження, застосовані до початку статевого дозрівання юних дівчат. Це дозволяє зробити обґрунтований висновок, що у більшості опитаних тренувальні та змагальні навантаження не мали негативний вплив на їхній фізіологічний розвиток.

Проте, результати опитування показали, що у половини опитаних є дисфункції менструального циклу (рис. 2). Спортсменки виділили основні причини дисфункцій: 70% становить стрес, 40% – погане харчування, 26,7% – великий обсяг навантаження під час менструальної фази, 23,3% – перетренованість.

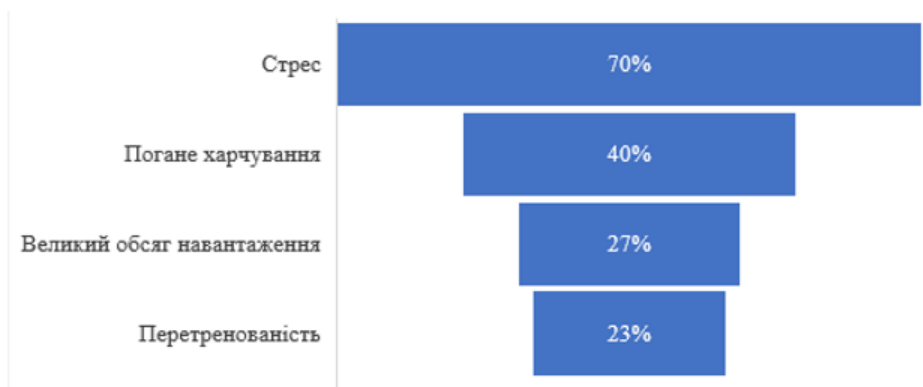


Рисунок 2 – Основні причини дисфункцій у спортсменок

У 33,3% були випадки, коли через активну тренувальну діяльність відбувалися збої у циклі.

З цих результатів можна зробити висновок, що спортсменкам складніше слідкувати за власним стійким станом

організму через біологічні особливості, тому це потребує уваги з боку тренерів та вузькопрофільних спеціалістів.

Також ми дослідили самопочуття спортсменок у різні фази циклу (рис. 3).

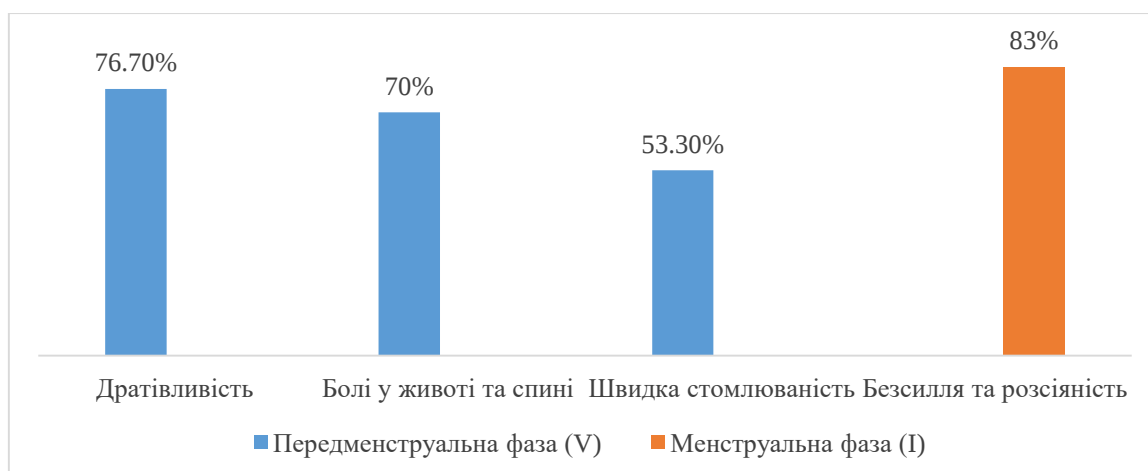


Рисунок 3 – Самопочуття спортсменок у I та V фази циклу

Встановлено, що в передменструальній фазі 76,7% відчувають дратівливість, 70% – болі у животі та спині, 53,3% – швидку стомлюваність. Під час менструації 83% спортсменок почуваються безсильними та розсіяними.

Проте, варто звернути увагу на те, що в питанні впливу менструації на фізичний стан спортсменок під час тренувань важливу роль відіграє індивідуальність діяльності систем організму, адаптаційні процеси та рівень підготовленості кожної спортсменки.

Водночас, більшість спортсменок для покращення стану перед тренуванням або змаганням під час менструальної фази (I) приймають знеболювальні засоби, що є формою ігнорування сигналів власного організму.

Під час аналізу літературних джерел ми стикнулися з цією проблемою у гімнасток, які використовують знеболюючі засоби, щоб налаштувати свій організм до змагальної діяльності.

Можемо зробити висновок, що показники стану опитаних нами спортсменок збігаються з результатами робіт інших авторів, які проводили дослідження серед спортсменок іншої спортивної кваліфікації. А спортсменки жертвують своїм здоров'ям заради змагань та перемоги, не враховуючи того

факту, що надмірне вживання знеболюючих засобів може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям та побічним ефектам на організм.

Аналіз відповідей обох груп опитування на блок питань про комунікацію спортсменок із тренерами на тему менструального циклу виявив ключову проблему: тема менструального циклу є табуованою. З отриманих результатів можемо підтвердити актуальність обраної нами теми.

Ці результати яскраво демонструють, що спортивні танці не є виключенням: спортсменки змушені жертвувати своїм здоров'ям заради результату. Вони рідко відвідують гінеколога і не обговорюють свій стан з тренером через відчуття сорому, що створює хибне уявлення про відсутність проблеми. Таким чином, недостатня освіченість та комунікаційна прірва між тренерами та спортсменками є головною перешкодою на шляху до оптимізації тренувального процесу жінок у спортивних танцях.

Методичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу. На основі аналізу літератури [4; 9 та ін.], тренувальний мезоцикл повинен включати спеціальний мікроцикл, що охоплює 1-2 дні до менструації та сам менструальний період.

У цей час рекомендується знижувати загальний обсяг навантажень, робити акцент на вправах на гнучкість, розслаблення, вдосконалення техніки.

Загальний обсяг навантажень рекомендовано розподіляти за фазами оваріально-менструального циклу так: I фаза – 12%; II фаза – 30%; III фаза – 10%; IV фаза – 35%; V фаза – 13%.

Для поліпшення тренувального процесу спортсменок, які спеціалізуються у спортивних танцях, ми пропонуємо ведення щоденника самоконтролю, якому спортсменка самостійно буде відмічати свій психологічний, емоційний та фізичний стан протягом оваріально-менструального циклу.

Тренер в свою чергу повинен враховувати стан спортсменок під час побудови тренувальної та змагальної діяльності. Це допоможе тренеру та спортсменці налагодити командну роботу та покращити тренувальний процес і результативність спортсменок.

Висновки

1. Аналіз наукових джерел та результати власного анкетування підтверджують, що функціональний стан та працездатність спортсменок у спортивних танцях мають виражену циклічність, зумовлену фазами оваріально-менструального циклу. Менструальна та передменструальна фази є найменш сприятливими для інтенсивних навантажень.

2. Встановлено, що у практиці спортивних танців ця закономірність

переважно ігнорується. Тема менструального циклу є табуованою, що унеможливорює адекватну комунікацію між тренером та спортсменкою і призводить до того, що спортсменки жертвують здоров'ям, тренуючись через біль.

3. Нагальною є потреба впровадження індивідуалізованих підходів до тренувань. Як перший крок, рекомендовано ведення журналу менструального циклу та стану спортсменки (спільно тренером та спортсменкою) для збору даних та подальшого самостійного аналізу самопочуття до та після навантажень у несприятливій фазі циклу.

Перспективи подальших досліджень

Проведення лонгітюдного експерименту для об'єктивної оцінки впливу врахування фаз оваріально-менструального циклу при побудові тренувального процесу на спортивні результати та функціональний стан танцівниць; розробка та апробація методики тренувань для жінок у спортивних танцях, що враховує не лише фази оваріально-менструального циклу, а й специфічні чинники, які можуть посилювати незручності у певні періоди циклу; проведення освітніх семінарів для тренерів та спортсменок танцювальних клубів України з метою подолання інформаційного вакууму та зняття табу з теми жіночого репродуктивного здоров'я у спорті.

Література:

1. Коновалова, Е.А. (2012). Суб'єктивна характеристика працездатності колумбійських спортсменок протягом менструального циклу. *Спортивна медицина*, 1, 76-83.
2. Платонов, В.М. (1995). Фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська літ. 320 с.
3. Платонов, В.М. (2021). Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня. 672 с.

4. 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 і фізична реабілітація*, 2, 15-22. <https://doi.org/10.32652/spmed.2018.2.15-22>.
5. Соронович, І.М., Бойко, О.В., Калужна, О.М., & Чередніченко, О.О. (2016). Спортивні танці: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ.
6. Шевчук, В.Г., Мороз, В.М., & Белан, С.М. (2012). Фізіологія: підручник. Вінниця: Нова Книга.
7. Чернявський, І.С. (2025). Побудова тренувального процесу кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях в річному циклі підготовки [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України.
8. Шахліна, Л.Я-Г. (2012). Особливості функціональної адаптації організму спортсменок високої кваліфікації до великих фізичних навантажень. *Спортивна медицина*, 1, 20-30.
9. Шахліна, Л.Я-Г., & Ковальчук, Н.В. (2018). Сучасне уявлення про особливості спортивної підготовки жінок. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*, 1, 3-14.
10. Шахліна, Л.Я-Г. (2021). Сучасний погляд на проблему синдрому «тріада жінки-спортсменки». *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 1, 3-13.
11. Шахліна, Л.Я-Г., Чистякова, М.О., & Авінов, А.В. (2022). Особливості спеціальної роботоздатності спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у дзюдо, в різні фази менструального циклу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2, 39-44. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.39-44>.
12. BBC Sport. Curse or myth – do periods affect performance? (2024). <https://www.bbc.co.uk/sport/tennis/30926244.amp>
13. Shanghai Expat. Fu Yuanhui talks about her period. (2016). <https://youtu.be/9JeWZZ39b6Y?si=4hUf31vEimvgKckl>
14. Athletics Weekly. Impact of menstrual cycle on athletics performance. <https://athleticsweekly.com/performance/impact-of-menstrual-cycle-on-athletics-performance-1039962893/>
15. Sportstudio. Tabu-Thema: Periode. Leistungsfähiger dank Zuklus-Tracking. https://youtu.be/Nhcvf2l8Y_w?si=OGDUgHONFGRarg7n

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Рожкова Тетяна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0003-1726-5104
E-mail: rozhkova.danceland@gmail.com

Горбунова Єсенія

студентка 4 курсу кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
E-mail: gorbunova.esenstud@gmail.com

Отримано: 10.07.2025

Прийнято: 10.08.2025

Опубліковано: 30.10.2025

Рожкова, Т., & Горбунова, Є. (2025). Оптимізація тренувального процесу у спортивних танцях на основі врахування медико-біологічних особливостей спортсменок. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2(14), 100-109. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.210>