

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Н. Доминьяк

*Научный руководитель – Ю. Татарчук, д.б.н., профессор
Зеленогурский университет, Польша*

Актуальность. Большинство исследований по изучению влияния спорта на организм, по обоснованию режима и методики тренировки было проведено на спортсменах-мужчинах, а их результаты нередко механически переносились на построение тренировки женщин, что далеко не во всем правомерно, а иногда и небезвредно [1, с. 68; 2, с. 22; 6, с. 13]. Между тем, исследования ряда авторов показали, что работоспособность спортсменок, состояние психики и здоровья в целом находятся в прямой зависимости от фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ) и индивидуальных особенностей его протекания, что необходимо учитывать в практике подготовки легкоатлетов [3, с. 24; 8, с. 10].

В тоже время, использование в тренировочной деятельности сведений о закономерностях функционирования организма конкретной спортсменки имеет большое значение для повышения её спортивной результативности, ввиду того, что индивидуальные изменения физической работоспособности, двигательных качеств, функциональных и психических показателей спортсменки во многом зависят от биоритмологических особенностей организма [4, с. 39; 6, с. 45].

Материал и методы исследования. Анализ научно-методической литературы, опрос в виде анкетирования. В исследовании, которое проводилось на базе научно-исследовательской лабора-

тории кафедры спорта и укрепления здоровья Зеленогурского университета принимали участие тренеры (n=16), занимающиеся подготовкой легкоатлетов различной квалификации. Данную выборку представили исключительно тренеры мужчины. Тренерский стаж колеблется от 4 лет до 40 (в среднем, 22,2 года).

Результаты исследования. Анализ анкет тренеров позволил получить следующие данные. Так, 71,4% опрошенных специалистов при составлении плана в своей работе учитывают фазы ОМЦ спортсменок, 7,1% – не учитывают и 21,4% высказывают мнение о частичном учете, в зависимости от особенностей протекания цикла. Характерно, что 78,5% опрошенных тренеров считают обязательным проведение тренировочных занятий в менструальную фазу, 14,2% ответили, что не видят в этом необходимости, и только 7,1% подходят к решению данного вопроса строго индивидуально и ситуативно, в зависимости от самочувствия спортсменки.

Об оптимальной величине нагрузки в менструальную фазу ОМЦ анкетированные высказались следующим образом. Так, 42,8% респондентов считают, что тренировочная нагрузка в этот период должна снизиться на половину, 21,4% тренеров уменьшают объем нагрузки на 30% от максимального, и лишь 7,1% не меняют запланированный объем в зависимости от физиологического состояния легкоатлетов.

Мнение тренеров о связи спортивных результатов с протеканием ОМЦ характеризуется следующим образом. Показательно, что 28,5% специалистов не смогли выделить конкретную фазу менструального цикла, в которую легкоатлетка показывает свой лучший результат. А вот 38,2% тренеров отметили, что деятельность их воспитанниц максимально результативна в постменструальной и постовуляторной фазах цикла, 23,5% респондентов утверждают, что наиболее успешны показатели спортсменок непосредственно в постменструальной фазе, и 21,4% отметили рост спортивных результатов в предменструальной фазе.

Все без исключения специалисты констатируют наличие психофизиологических изменений, происходящих в организме спортсменок, в менструальной и, особенно, в предменструальной фазах. Чаще всего (57,1%) это проявляется в том, что их подопечные становятся раздражительными, психологически неуравновешенными. У ряда легкоатлетов (28,5%) появляется некоторая вялость, апатия к тренировочному процессу, неуверенность в своих силах, порой боязнь и нежелание участия в соревнованиях.

Практически все тренеры (78,5%) имеют личный опыт работы со спортсменками, на результативность тренировочного процесса которых влияние ОМЦ несущественно. Остальные же утверждают, что абсолютно все легкоатлетки в значительной степени подвержены влиянию биоритмологических фаз организма на спортивную деятельность.

О том, что в спорте может добиться успеха спортсменка, обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными для мужчин, уверенно заявили 71,4% опрошенных специалистов, и лишь 28,5% высказали мнение, что успешной может стать легкоатлетка, обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными только для женщин.

Таким образом, у тренеров нет единого концептуального мнения в подходе к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменок в аспекте биоритмологических особенностей их организма и определению оптимального состояния, при котором можно задавать необходимые тренирующие воздействия.

Следует отметить, что индивидуализация планирования тренировочного процесса женщин предполагает следующие аспекты: оценка и контроль динамики состояния конкретной спортсменки, постоянный учет выполненной нагрузки и анализ взаимосвязи между ними [1, с. 70; 5, с. 117; 7, с. 145]. Кроме того, необходимо обеспечение соответствия динамики тренировочных нагрузок ритмическим, волнообразным изменениям функционального состояния организма, обусловленных влиянием фаз ОМЦ.

При организации различных видов нагрузки на протяжении мезоцикла тренировки, равного по длительности ОМЦ, важно учитывать, что максимальный объем упражнений с отягощениями лучше выполнять в постовуляторной фазе, а небольшие объемы прыжковых упражнений следует планировать на постменструальные и постовуляторные периоды цикла. В то же время, необходимо полностью отказаться от использования этих тренировочных средств в предменструальных и менструальных фазах ОМЦ, в связи с явно выраженным снижением уровня абсолютной и взрывной силы мышц нижних конечностей в данный период, а также во избежание отрицательного влияния данных упражнений на репродуктивную функцию. Рационально составление различных тренировочных программ для спортсменок, находящихся в зонах «повышенной» и «сниженной»

адаптации, с подразделением занятий на основные и дополнительные, а также с осуществлением постоянного контроля за компонентным составом массы тела на протяжении ОМЦ.

Исходя из вышесказанного, тренировочные мезоциклы следует строить так, чтобы у каждой спортсменки «разгрузочная» неделя совпадала с фазой ОМЦ, в которую ее физическая работоспособность находится на относительно низком уровне. Очевидно, что это требует индивидуального подхода и, в свою очередь, меняет специфику построения микроциклов, которые обретают функцию рабочей коррекции определенной доли тренировочной нагрузки.

Выводы. Анализируя данные опроса можно констатировать, что большинство специалистов при планировании тренировочного процесса не учитывают фазовость протекания всего овариально-менструального цикла. В основном, величина и направленность тренировочных нагрузок носит разнонаправленный характер исключительно в менструальную фазу, что, по нашему мнению, недостаточно для продуктивной оценки состояния той или иной спортсменки.

В связи с этим, дозирование тренировочных нагрузок осуществляется интуитивно, и говорить об индивидуализированном подходе не представляется возможным.

Список использованных источников

1. Врублевский, Е.П. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.П. Губа, В.Е. Годлевский // Научный атлетический вестник. – 2001. – № 3. – С. 67-74.
2. Врублевский, Е.П. Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография / Е.П. Врублевский, И.А. Грец. – Смоленск: СГАФК, 2008. – 145 с.
3. Калинина, Н. А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Калинина Н. А. – М.:ВНИИФК, 2004. – 46 с.
4. Костюченко, В.Ф., Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменок высокой квалификации в годичном цикле подготовки / Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 3 (49). – С. 39-43.
5. Костюченко, В.Ф. Методика индивидуализированной подготовки спортсменок в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 115-121.
6. Шахлина, Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.
7. Borms, J. Women and sport / J. Borms. – Basel: Karger, 1984. – 165p.
8. Tatarczuk, J. Age of menarche students at the WSP University in Zielona Góra as affected by wocjal factors and body build, [in:] Diagnostika Pomyboweho Systemu Univerzita Palackeho, Olomouci, 2000. – 65p.