

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ**

УДК 796:612.662

## **ОВАРИАЛЬНО–МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ КАК ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ ЖЕНСКОГО СПОРТА**

**К.А. Бубнов**, 3 курс

Научный руководитель – **Н.Н. Колесникова**, к.п.н., доцент

**А.В. Бубнов**, соискатель

**Полесский государственный университет**

В наши дни женщины участвуют в большинстве дисциплин, в которых выступают мужчины. Проводятся мировые первенства по таким видам спорта, которые прежде рассматривались как чисто мужские: женская тяжелая атлетика, бокс, восточные единоборства, современное пятиборье и др. Женский хоккей, который в 1950-е года был запрещен и считался вредным для девушек[3, с. 21], сейчас введен в программу олимпийских игр.

Это говорит о необходимости всестороннего научного обоснования физического воспитания и спортивной тренировки всех возрастов. От укрепления их здоровья зависит развитие будущего поколения.

У женщин есть пятый показатель здоровья, на который, к сожалению, все еще мало кто обращает внимание, – это менструальный цикл. Короткий или длинный, регулярный или непредсказуемый – он может быть очень разным, и каждый его параметр, каждое изменение служат индикатором той или иной проблемы в организме.

Серьезное изучение вопроса показало, что существуют методики, не только обеспечивающие сохранение здоровья женщин-атлетов, но и способствующие достижению высоких результатов. Максимальная ориентация на индивидуальные особенности спортсменки, строгое соответствие функциональным возможностям планируемых тренировочных и соревновательных нагрузок, характер отдыха, питания, средств восстановления таят значительные резервы повышения эффективности спортивной тренировки[4].

Закономерно, что ведущими странами мира сейчас активно используется тот факт, что в ходе индивидуального развития наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12-14 лет. Максимальные показатели силы достигаются в 15-16 лет. В связи с этим наиболее благоприятным возрастом для развития скоростно-силовых возможностей девочек считается 10-14 лет. Что мы и видим на примере феноменальных выступлений российских фигуристок и зарубежных гимнасток.

Наиболее успешны, из доступных широкому кругу читателей, методики представителей Западной Европы, США, России. К сожалению, наши ученые не в полной мере исследовали этот вопрос.

В ОМЦ выделяют 5 фаз: менструальная (3—5 дней), постменструальная (7—9 дней), овуляторная (4 дня), постовуляторная (7—9 дней), предменструальная (3—5 дней)[3, с. 35].

В обычных условиях в различные фазы ОМЦ происходит не только перестройка гормональной активности, но и изменения функционального состояния всех систем организма. В предменструальную и менструальную фазы, а также в овуляторные дни умственная и физическая работоспособность снижается, повышается функциональная стоимость выполняемой работы, возникает состояние физиологического стресса[6, с.56].

Также отмечается ухудшение остроты слуха и зрения. Изменяется самочувствие женщины — появляются раздражительность, утомляемость, тошнота, потеря аппетита, возможны жалобы на недомогание, боли внизу живота, в пояснице, крестце, головную боль. Работоспособность падает[5].

Максимальная произвольная мышечная сила часто снижается за несколько дней до начала менструации и остается такой на протяжении всех дней менструации.

В это время ухудшается и психическое состояние спортсменок, что приводит к снижению контроля над своими эмоциями, ухудшению взаимопонимания с партнерами, тренером, судьями. Выполняемая в период менструации физическая нагрузка может субъективно восприниматься как более тяжелая. Поэтому влияние менструального цикла на физическую работоспособность часто зависит от психического состояния женщины[2].

Определенное значение имеет вид спорта. Менструация меньше всего влияет на работоспособность спринтеров и больше всего на работоспособность спортсменок, тренирующих выносливость[5].

И, к сожалению, в большинстве случаев специалисты, работающие с девушками, ради высоких достижений пошли на такую крайнюю меру, как устранение вышеозначенной проблемы с помощью сильных медикаментозных средств.

Многими и сегодня расценивается как благо – отсутствие месячных из-за нагрузок или гормональных препаратов. А ведь это является сильнейшим ударом по не только по репродуктивному здоровью девушек, но и по всему организму.

Для улучшения спортивных результатов принимают андрогенные анаболики, позволяющие лучше набирать мышечную массу и быстрее восстанавливаться после тяжелых тренировок. Такое отношение к своему организму может закончиться аменореей - расстройством овариально-менструального цикла, вызванное интенсивными тренировками.

Если в 1964 году более 90% участниц летней олимпиады в Токио имели нормальный месячный цикл, то спустя всего 12 лет 57% спортсменок, приехавших на Олимпийские игры в Монреаль, страдали той или иной менструальной дисфункцией.

Но сегодня наиболее успешные страны стараются сберечь здоровье девушек: спортсменки готовятся к соревнованиям по индивидуальному тренировочному плану, составленному с учетом менструальных циклов.

Отслеживать зависимость состояния от фазы цикла сейчас проще благодаря мобильным приложениям, которые при желании синхронизируются с аккаунтом тренера – неловкий момент уведомления о месячных пропадает сам собой. Тренеры надеются, что индивидуальный подход и адаптированные тренировки увеличат производительность на 0,5-1%, что порой решает исход забега или матча [4].

#### **Список использованных источников**

1. Давыдова, Л.А. Влияние занятий различными видами спорта на биологический цикл девушек-спортсменок // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 3. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19633>. – Дата доступа: 02.03.2022.
2. Кочеткова, Е.Ф. Физиологические особенности организации учебно-тренировочного процесса девушек в силовых видах спорта / Кочеткова Е.Ф., Опарина О.Н. // Исследования в области естественных наук. – 2014. – № 8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://science.snauka.ru/2014/08/8264>. – Дата доступа: 01.04.2022.
3. Орлов, Р.С. – Нормальная физиология: учебник / Р.С, Орлов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2010. – 832 с.
4. Реброва, О. Тренировочный план в рамках менструального цикла / О. Реброва // Научно-популярный журнал Школы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sektascience.com/articles/training-process/periods-training/>. – Дата доступа: 12.03.2022
5. Селенкова, М. Как месячные влияют на результаты спортсменок? Девушки стесняются обсуждать это с тренерами, но подстраивают циклы под старты / М. Селенкова // Sports.ru - российский спортивный интернет-портал – Режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/interval/2847156.html>. – Дата доступа: 12.03.2022
6. Физиология человека: учеб. пособие / А.А. Семенович [и др.] ; под ред. А.А. Семеновича. – 3-е изд., испр. - Минск: Выш. шк., 2009. – 544 с.