

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕВУШКАМИ 18-25 ЛЕТ, С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Е.П. Врублевский, В.Г. Семенов

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, vru-evg@yandex.ru

Физиологическое состояние разных систем организма и физическая работоспособность в целом у женщин находятся в определенной зависимости от фаз менструального цикла. В современный период все большую актуальность приобретает оздоровительная физическая культура, наиболее популярными формами которой являются различные виды аэробики. Аэробика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

Вместе с тем, несмотря на высокую актуальность занятий аэробикой, в научно-методической литературе недостаточно рекомендаций по учету особенностей женского организма при занятиях этим видом оздоровительной деятельности.

С целью оптимизации процесса физического воспитания студенток технического вуза был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовало две группы студенток. Студентки контрольной группы занимались аэробикой по традиционной программе, студентки экспериментальной группы – по разработанной методике, учитывающей фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ). В зависимости от фазы ОМЦ в экспериментальной группе варьировалась нагрузка и направленность применяемых упражнений.

Весь менструальный цикл, независимо от его продолжительности, условно можно разбить на пять фаз. *Первая фаза (постменструальная):* с последнего дня менструации до начала овуляции, длится приблизительно 10-15 дней. После окончания менструации уровень гормона эстрогена начинает быстро увеличиваться, а уровень прогестерона, наоборот, уменьшается. В этот период применялись упражнения в режиме, развивающем выносливость. *Вторая фаза – овуляторная.* В этот период уровень эстрогена достигает максимального значения, также происходит накопление мужского гормона – тестостерона. Этот период наиболее благоприятен для развития силовых качеств, что и учитывалось при проведении учебно-тренировочных занятий. *Третья фаза (постовуляторная)* включает период от овуляции до ПМС и длится приблизительно одну неделю. После овуляции уровень эстрогена начинает постепенно снижаться, происходит увеличение уровня прогестерона. В это время тренировка была также направлена на развитие силовых качеств и координационных способностей. Следующая фаза, *предменструальная*, начинается приблизительно за пять дней до менструации, характерна наличием симптомов предменструального синдрома. Уровень эстрогена приближается к минимальному значению, а прогестерон, наоборот, достиг пика и в последние дни резко падает. Именно со скачками прогестерона связаны всевозможные симптомы ПМС. В это время была увеличена дозировка упражнений для развития гибкости. *Менструальная фаза.* С наступлением менструации уровень прогестерона и эстрогена достигает минимального значения. В этот временной промежуток многие девушки предпочитают не заниматься физическими упражнениями. Однако рациональная дозировка интенсивность упражнений в данный период не только не оказывает негативного воздействия на организм девушки, но и способствует улучшению самочувствия, уменьшению менструальных болей. Поэтому студентки экспериментальной группы посещали занятия в период менструации.

Эффективность разработанной методики оценивалась по комплексу морфологических, функциональных показателей, а также по уровню физической подготовленности. По окончании педагогического эксперимента было выявлено, что у девушек обеих групп, имеющих избыточную массу тела, произошло ее достоверное

($p<0,05$) снижение, уменьшение весо-ростового индекса и толщины кожно-жировых складок. Однако по морфологическим показателям достоверных различий между девушками контрольной и экспериментальной групп не обнаружено.

Функциональные показатели по окончании эксперимента были выше (для 5 % уровня значимости) у студенток экспериментальной группы. В частности, отмечены более высокие результаты индекса гарвардского страп-теста, становой динамометрии, возросла длительность задержки дыхания.

Анализ физической подготовленности участниц эксперимента показал, что у девушек экспериментальной группы произошли более существенные сдвиги в уровне развития силы мышц и выносливости. Характерно, что у девушек данной группы отмечено меньшее количество пропусков занятий. Кроме того, если студентки контрольной группы отмечали отсутствие желания тренироваться в определенные периоды цикла, то учет особенностей ОМЦ в экспериментальной группе способствовал улучшению самочувствия занимающихся.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о необходимости учета особенностей специфического биологического ритма у девушек в процессе занятий оздоровительной физической культурой.