

Д. А. Альбаркайи,
Х. А. Хоршид
УО ГрГУ им. Я. Купалы (Беларусь)

Е. П. Врублевский, д. п. н., профессор
УО ГГУ им. Ф. Скорины (Беларусь)
и Зеленогурский университет (Польша)

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК НА ОСНОВЕ УЧЕТА ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Ключевые слова: анкетирование, тренировочный процесс, спортсменки, овариально-менструальный цикл, индивидуализация.

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования тренеров и спортсменок, касающиеся учета особенностей женского организма при построении тренировочного процесса в спортивных играх.

Введение. Быстрый рост спортивных результатов, биологические особенности женского организма, отсутствие научно обоснованной программы подготовки женщин в современном спорте подчеркивают актуальность проблемы женского спорта. При этом изменения отношений между функциональными системами индивидуумов с различной половой принадлежностью в ответ на одни и те же внешние и внутренние воздействия могут существенно отличаться [1, 5, 6, 7, 8].

Наиболее явные различия мужского и женского организма -возрастные, половые и индивидуальные [1, 2]. Например, большая длина тела девушек в возрасте 12—15 лет связана с более ранним, чем у мальчиков, наступлением периода полового созревания. Тогда как в зрелом возрасте средний рост мужчин превосходит тот же показатель у женщин.

В настоящее время нет однозначных данных о методике тренировки женщин, хотя можно выделить два мнения специалистов, и в связи с этим два подхода к этому вопросу [1]. Первая группа ученых и практиков предлагает учитывать в построении мезоциклов тренировки женщин биоритмику их организма [1, 2, 7, 8]. Вторая же настаивает на том, что строить тренировочный процесс у спортсменок необходимо по образу и подобию спортсменов на основе общих закономерностей тренировки [3, 4, 9]. А поскольку большинство исследований по изучению влияния спорта на организм, проведено на спортсменах — мужчинах, то их результаты

нередко механически переносятся на построение тренировки женщин, что далеко совсем не правомерно, а иногда и небезвредно.

Не вызывает сомнения, что половой диморфизм и связанные с ними физиологические особенности женского организма определяют необходимость специфики построения тренировочного процесса спортсменок. Между тем, зачастую построение отдельных тренировочных занятий у женщин осуществляется по методике, разработанной для мужчин. Происходит это потому, что тренеры не учитывают особенностей адаптации женского организма к большим физическим нагрузкам и специфические биологические ритмы организма женщин, связанных с детородной функцией.

Методы и организация исследования. С целью оценки учета в тренировочном процессе со спортсменками особенностей женского организма проведено анкетирование тренеров ($n = 24$). Следует отметить, что данную выборку представляли тренеры-мужчины, специализирующиеся на подготовке женских команд в спортивных играх. Тренерский стаж респондентов колеблется от 5 до 36 лет, а средний тренерский стаж составляет 13,6 лет. Восемь специалистов имеют звания «Заслуженный тренер РБ».

Для выяснения оценки самочувствия спортсменок, специализирующихся в спортивных играх, особенностей работоспособности, а также отношения к выполняемым нагрузкам в различные фазы менструального цикла было опрошено 52 спортсменки (I разряд-МСМК) в возрасте от 17 до 30 лет. Анкетный опрос, включал 26 вопросов.

Результаты и их обсуждение. Анализ анкет тренеров позволил получить следующие данные. При планировании учебно-тренировочного процесса тренеры различным образом подходят к учету овариально-менструального цикла (ОМЦ) у своих подчиненных. Так, 70,8 % опрошенных специалистов при составлении плана в своей работе учитывают сроки ОМЦ у спортсменок, 16,6 % — не учитывают и 12,6 % высказывают мнение о частичном учете, в зависимости от особенностей протекания месячных. 83,3 % респондентов считают необходимым проведение тренировочных занятий в менструальную фазу, 8,3 % ответили, что не видят в этом необходимости, и такое же количество тренеров считает, что этот вопрос необходимо решать индивидуально, в зависимости от самочувствия спортсменки.

Мнение о величине нагрузки в «критическую фазу» разделились. Так 45,8 % опрошенных считают, что тренировочная нагрузка в эту фазу должна снизиться на половину, 12,5 % тренеров снижают тренирующие

воздействия на 30 % и 41,7 % не используют в своей работе снижение объема тренировочной нагрузки от запланированного.

На вопрос: «Какие конкретно упражнения можно, по Вашему мнению, применять в «критическую фазу»? — 54,2 % специалистов считают, что это должны быть имитационные упражнения, упражнение технического характера или направленные на развитие гибкости. 16,6 % высказывают мнение, что это могут быть занятия ОФП и 29,2 % тренеров говорят о возможности развития скоростных качеств посредством беговых упражнений.

Мнение тренеров о связи игровой деятельности с протеканием менструации характеризуется следующим образом: 16,6 % специалистов не выделяют фазу менструального цикла, в которую спортсменка показывает свою лучшую игру, 29,2 % респондентов считают, что их воспитанницы лучше играют в середине цикла, и столько же специалистов сходятся на мнении, что это у спортсменки происходит после менструации. Есть и тренеры (20,9 %), которые отметили рост работоспособности подопечных перед менструальной фазой.

Все без исключения специалисты отмечают изменения в психике спортсменок в фазу менструацию. Чаще всего (58,3 %) это проявляется в том, что их подопечные становятся раздражительными, вялыми. У ряда спортсменок (29,1 %) появляется некоторая апатия к тренировочному процессу, неуверенность в своих силах, порой боязнь участия в соревнованиях. Практически все тренеры (77,0 %) считают, что есть спортсменки, на тренировочный процесс которых влияние ОМЦ несущественно. Остальные уверены, что таких спортсменок нет.

В том, что в спорте может добиться успеха спортсменка, обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными для мужчин уверены 83,3 % опрошенных специалистов, и только 17,7 % высказывают мнение, что в спорте может добиться успеха и спортсменка, обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными для женщин.

Анализ данных опроса показывает, что большинство специалистов не учитывают фазовость протекания фаз овариально-менструального цикла. Исключение составляет фаза менструации. Взгляды на величину и направленность тренировочных нагрузок в этот период носят разнонаправленный характер.

Проведенное анкетирование и собственные педагогические наблюдения показывают, что спортсменки находящиеся в группе у одного тренера часто работают по единой программе. Естественно, что им приходится

ся выполнять значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки в отдельные фазы ОМЦ. Тем самым нарушается принцип индивидуального подхода, что отрицательно сказывается на функциональном состоянии спортсменки и на результате игры. Следует отметить, что у тренеров отсутствуют объективные оценки фаз ОМЦ, связанные с состоянием спортсменок, и в связи с этим дозирование тренировочных нагрузок приводятся чисто интуитивно, что недопустимо при работе с женским коллективом.

Анкетирование спортсменок показало, что опрошенные отличаются различной длительностью биологического цикла: у семи спортсменок наблюдался 21—22-дневный менструальный цикл; у 10 — 24—26-дневный; у 26—27—28-дневный, у девяти — 32—35-дневный. Продолжительность непосредственно менструальной фазы, как показал опрос, постоянна у 82,3 % и наиболее характерными сроками ее продолжительности при этом явились: 3—4 дня у 73,7 %, 5 дней — у 18,6 %, срок 6—7 дней указали 7,7 % опрошенных. У 42,3 % респонденток менструации сопровождаются болезненными ощущениями. Хуже обычного чувствуют себя перед «критическими днями» 32,9 %, а в период менструации 62,1 % опрошенных.

Интересно отметить, что плохо переносят эти дни спортсменки, начавшие активные занятия спортом до наступления возраста менархе, а 59,8 % респонденток во время менструаций, с согласия тренера, уменьшают объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Практический опыт показывает что, тренировочные мезоциклы рациональнее строить так, чтобы у каждой спортсменки «разгрузочная» неделя совпадала с теми днями ОМЦ, когда ее физическая работоспособность находится на относительно низком уровне. Естественно, что это требует строгой индивидуализации тренировочного процесса каждой спортсменки. Начинать «разгрузочную» неделю лучше с дней предменструальной фазы одного цикла, добавляя к ним дни менструальной фазы следующего цикла (т. е., при наиболее распространенном, 28-дневном МЦ, 26—28-й день одного МЦ и 1—4-й следующего). Все остальные дни цикла можно считать «ударными», исключив из них дни овуляции (13—14 день), когда тренирующие воздействия снова должны быть снижены.

Заключение. Таким образом, менструальный цикл и его фаза на текущий момент тренировочного процесса — своего рода «предложение» для выбора конкретных форм и методов подготовки спортсменки. Построение тренировочного процесса с учетом биологических особенностей, присущих женскому организму, позволит обеспечить более высокую сум-

марную работоспособность и, не теряя тренировочного времени спортсменок, создает предпосылки для должного уровня их специальной подготовленности. При этом мониторинг индивидуальной динамики функциональных показателей спортсменки в различных фазах биологического цикла и направленность тренировочного процесса с учетом биоритмики ее организма позволяют тренеру оптимизировать стратегические подходы при подготовке к основным соревнованиям сезона.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Врублевский Е. П.* Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2008. 438 с.
2. *Врублевский Е. П., Костюченко В. Ф.* Морфофункциональные аспекты отбора и тренировки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2009. № 4. С. 33—38.
3. *Иссурин В. Б.* Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки : пер. с англ. М.: Спорт, 2016. 454 с.
4. *Костюкевич В. М.* Построение тренировочных занятий в футболе. Винница: Планер, 2013. 194 с.
5. *Мирзоев О. М., Маслаков В. М., Врублевский Е. П.* Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов: метод, пособие. М.: РГУФК, 2005. 201 с.
6. *Семенов В. Г., Врублевский Е. П.* Закономерности адаптационной изменчивости силы мышц женщин-спринтеров в процессе становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С. 22—24.
7. *Соха Т.* Женский спорт (новые знания — новые методы тренировки). М.: Теория и практика физической культуры, 2002. 202 с.
8. *Шахлина Л. Я.* — Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наукова думка, 2001. 326 с.
9. *Drinkwater B. L.* Physiological responses of woman to exercise // Exercise and Sport Sciences Reviews. 1983. v. 1. P. 125—153.