ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМПЛЕКСНЫХ ВИДАХ МНОГОБОРИЙ

Введение. Проблемы оптимизации тренировочного процесса и поиск оптимальных путей, направленных на повышение его качества и эффективности, в течение последних десятилетий остаются остроактуальными в сфере современного женского спорта. Подготовка высококвалифицированных спортсменок представляет многогранный процесс интеграции множества компонентов спортивной деятельности. При этом индивидуальный подход, предусматривающий комплекс морфологических, физиологических и психологических изменений, характеризующий биоритмологические особенности организма спортсменок, выступает ключевым фактором, ориентированным на достижение наивысшего результата в избранном виде спорта [1, с. 83; 2, с. 11; 3, с. 38; 4, с. 16].

Характеризуя сущность принципа индивидуализации в современной научной-методической литературе, специалисты, в большей степени, ограничиваются рекомендациями о необходимости учета индивидуальных особенностей, а также об обеспечении соответствия величины тренировочных воздействий половым, возрастным и функциональным возможностям организма [5, с. 24; 6, с. 14; 7, с. 44].

Следует подчеркнуть, что большинство исследований о влиянии спорта на организм проводилось на спортсменах – мужчинах, а полученные результаты интерпретировались неадекватно и являлись ориентиром для планирования тренировки женщин. И до сегодняшнего дня тренировочный процесс женщин, как правило, строится по методике, используемой в подготовке мужчин.

Анализируя тенденции развития женского спорта, можно отметить обусловленность повышения его популярности рядом факторов, в том числе и почти равным количеством видов соревнований для мужчин и женщин в программах Олимпийских игр XXI века. В тяжелой атлетике, боксе, борьбе и других традиционно мужских видах спорта, практически не делают различий между мужчинами и женщинами. Это предопределило значительные успехи атлетов на статусных аренах и, соответственно, стимулировало продолжение исследований специалистов в сфере женского спорта.

Многочисленными исследованиями в области оптимизации подготовки женщин выявлены существенные гендерные различия, обуславливающие необходимость индивидуализации подготовки спортсменок и планирования для каждой конкретных физических нагрузок, в зависимости от особенностей её организма.

Ориентация на столь существенные различия позволит в полной мере использовать природные задатки спортсменок, добиться максимального проявления доступного для них уровня физических способностей и, что самое важное, сохранить репродуктивное здоровье женщин.

Известно, что основной биологической особенностью женского организма является наличие репродуктивной функции, которая находит отражение в овариально-менструальном цикле (ОМЦ), сложной по своей нейрогуморальной регуляции, что существенно влияет на состояние как целостного организма, так и его отдельных систем и органов [8, с. 107; 9, с. 100; 10, с. 21; 11, с. 15].

Однако сведения о биоритмологических особенностях женского организма в тренировочном процессе часто не учитываются, что является одной из основных причин ухудшения состояния здоровья спортсменок, снижения спортивных результатов и, как следствие – раннего ухода из спорта.

Наиболее значимым научным трудом, выполненным в направлении индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок, вышедших в свет в период 2015–

2020 годов, на наш взгляд, можно считать монографию «Технология индивидуализации подготовкой квалифицированных спортсменок: теоретико-методические аспекты» подготовленную авторским коллективом под руководством профессора Е. П. Врублевского [4].

В монографии рассмотрены как общие стороны реализации принципа индивидуализации в спорте, так и его конкретные проявления в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Систематизирована информация, освещающая морфофункциональные особенности женщин-спортсменок. Обоснованы принципиальные подходы к достижению адекватных педагогических воздействий, диморфическим спецификам развертывания адаптивных процессов в женском организме и психике под влиянием тренирующих нагрузок. Представлен методологический алгоритм индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики [4].

Обращает на себя внимание, что практически все доступные нам современные литературные источники, рассматривающие особенности индивидуализации тренировочного процесса в женском спорте, посвящены индивидуальным видам (легкая атлетика, плавание, гребля и т. д.), реже спортивным играм. Работ, изучающих данное направление в комплексных видах многоборий, в открытой печати явно недостаточно. Виды многоборий отличаются повышенными требованиями к проявлению спортсменами всех аспектов спортивной подготовленности, так как им необходимо в течение соревнований показать высокие результаты в различных по кинематической и динамической структуре двигательных действиях.

Так представители легкоатлетических многоборий должны обладать целым комплексом, казалось бы, несовместимых двигательных качеств, характерных для спортсменов, специализирующихся в беге на короткие и средние дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях [12, с. 124]. В современном пятиборье это – плавание, фехтование, конный спорт, бег и стрельба. Взаимное, не всегда положительное, влияние видов, входящих в комплексные многоборья требует особого подхода к планированию тренировочного процесса. Особенно это актуально в тренировке спортсменок, где тренер должен предусматривать биологические особенности женского организма.

Цель исследования: изучить основные подходы тренеров к планированию учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменок, специализирующихся в комплексных видах многоборий, с учетом биоритмологических особенностей их организма.

Материалы и методы исследования. Совокупность методов, используемых для решения поставленных задач, включала: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование, педагогическое наблюдение и методы статистической обработки полученного материала.

Исследования проводились на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, в анкетировании участвовали 19 квалифицированных тренеров, чьи спортсменки специализируются в комплексных видах легкоатлетических многоборий и современном пятиборье и достигли высоких спортивных достижений (МС-МСМК). Тренерский стаж респондентов от 7 до 45 лет, четыре специалиста имеют звание «Заслуженный тренер Республики Беларусь».

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам проведенного нами анкетного опроса можно констатировать следующее. 82,7 % респондентов отмечают сложность работы с женским контингентом, в отличие от мужчин. 26,3 % опрошенных в своей работе не учитывают периоды фазы ОМЦ спортсменок; 31,5 % учитывают их частично; 42 % учитывают индивидуальные особенности протекания ОМЦ у своих учениц.

На вопрос о необходимости проведения занятий в менструальную фазу 89,5 % специалистов ответили, что считают обязательным проведение тренировочных занятий. Не однозначными были ответы при рассмотрении вопроса, касающегося коррекции запланированных объемов и интенсивности нагрузки в менструальную фазу ОМЦ. Так, 47,4 % тренеров

не уменьшают объем нагрузки, 31,5 % уменьшают его в зависимости от состояния занимающихся и только 21,1 % индивидуально планируют нагрузку каждой спортсменки. Однако 94,8 % респондентов снижают интенсивность нагрузки в менструальную фазу ОМЦ.

При подборе средств спортивной тренировки 57,8 % специалистов рекомендуют спортсменкам в менструальную фазу циклические упражнения на уровне ПАНУ, также – развивающие гибкость, и 21 % –общефизической направленности; 21,2 % корректируют выбор запланированных средств подготовки в зависимости от состояния спортсменки.

На вопрос о непосредственном влиянии первой фазы ОМЦ на спортивный результат респонденты ответили не однозначно: 57,8 % специалистов не отмечают изменений в выступлении своих спортсменок, 42,2 % наблюдали ухудшение результатов на соревнованиях в период месячных. Практически все респонденты отметили сложности при выполнении скоростно-силовых видов многоборий в данной фазе ОМЦ.

Тренеры, работающие с представительницами легкоатлетических многоборий, выделили сложнокоординационные виды, в частности барьерный бег и прыжковые виды, как наиболее подверженные снижению результатов в предменструальную фазу ОМЦ. Представители современного пятиборья определяют фехтование как наиболее зависимый от фаз ОМЦ вид многоборья.

Ряд специалистов (57,8 %) заметили некоторое смещение цикличности фаз ОМЦ в соревновательном периоде подготовки, 26,3 % выявили подобные изменения при выполнении объёмных или наиболее интенсивных нагрузок. Все респонденты отмечают раздражительность и реже психологическую неуравновешенность спортсменок в предменструальной фазе.

Результаты анкетирования показали, что при проведении тренировочного процесса с женщинами необходимо учитывать целый ряд факторов, связанных с особенностями самочувствия, работоспособности и эмоционального состояния спортсменок в различные фазы биоритмики их организма.

Заключение. Проведенный опрос тренеров и собственные педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что у специалистов-практиков нет единого мнения в подходе к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменок в связи с биоритмологическими особенностями их организма.

Подавляющее большинство тренерского состава, работающего с женским контингентом, при планировании тренировочного процесса не учитывают весь спектр особенностей протекания ОМЦ. В основном дозирование тренировочных нагрузок осуществляется только после непосредственного обращения спортсменки, порой интуитивно. Объем и интенсивность нагрузки корректируется лишь в менструальную фазу, реже в предменструальную.

В связи с вышесказанным можно констатировать, что в системе подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в видах комплексных многоборий, не в полной мере используется индивидуализированный подход, что, на наш взгляд, недопустимо, в виду того, что пренебрежение необходимыми и элементарными сведениями о текущем самочувствии спортсменки отрицательно сказывается на спортивных результатах, спортивном долголетии и прежде всего репродуктивном здоровье, что противоречит приоритетам государственной политики Республики Беларусь.

Список использованных источников

1 Sevdaley, S. V. Biorhythm-based individualization of training of female different distance runners. / S. V. Sevdaley, M. S. Kozhedub, E. P. Vrublevskiy, E. D. Mitusova // Theory and Practice of Physical Culture. – 2020. – №. 5. – p. 83–85.

2 Кожедуб, М. С. Принципиальная схема построения базового мезоцикла подготовки квалифицированных легкоатлеток / М. С. Кожедуб // Мир спорта. – 2018. – № 3 (72). – С. 11–16.

3 Vrublevskiy, E. Influence of the organism biorhythms of the qualified women-runners for short distances on their movement abilities dynamics. pedagogical sciences: theory, history and innovative / E. Vrublevskiy, M. Kozhedub, S. Sevdaliev // Technologies. – 2018. – Т. 3. – № 77. – С. 38.

4 Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е. П. Врублевский [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с.

5 Соха, Т. К. Женский спорт (новые знания – новые методы тренировки) / Т. К. Соха. – Москва : Теория и практика физической культуры. – 2002. – 202 с.

6 Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт. – 1985. – 176 с.

7 Врублевский, Е. П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук:13.00.04 / Е. П. Врублевский, Волгоград, 2008. – 437 с.

8 Vrublevskiy, E. The level of specific motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints / E. Vrublevskiy, M. Kozhedub // Rocznik Lubuski. – 2018. – Т. 44. – № 2А. – Р. 105–115.

9 Методико-биологические аспекты проблемы совершенствования спортивной подготовки женщин / А. Р. Радзиевский, Л. Г. Шахлина, З. Р. Яценко [и др.] // Медико-биологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: сб. науч. тр. – Киев, 1986. – С. 94–107.

10 Радзиевский, А. Р. Анатомо-физиологические особенности женского организма / А. Р. Радзиевский, Г. Лоза, А. М. Гашумов // Женский спорт: сб. науч. тр. – Киев, 1975. – С. 10–34.

11 Шахлина, Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. – Киев : Наукова думка, 2001. – 326 с.

12 Купчинов, Р. И. Управление многолетней подготовкой спортсменов-многоборцев: дис. ... д-ра пед. наук:13.00.04 / Р. И. Купчинов, Минск, 1998. – 386 с.

М. С. Топчий, А. И. Босенко

г. Одесса, Украина, ЮНПУ имени К. Д. Ушинского

МЕЖСИСТЕМНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К УЧЕБНЫМ НАГРУЗКАМ

Вопрос адаптации первокурсников к обучению в университетах всегда был и остается актуальным в педагогической практике, несмотря на то, что на протяжении многих лет проводятся исследования в этой области. Успешное обучение в ВУЗе предполагает не только наличие у вчерашнего ученика достаточных базовых знаний школьной программы, а и умение быстро ориентироваться и действовать в новых условиях. Кроме того, существующие различия в методах, формах и средствах подачи и усвоения учебного материала в школах и университетах, в частности, большой объем информации в ВУЗе и отсутствие навыков самостоятельной работы у студентов-первокурсников, может привести к эмоциональной нестабильности и напряжению регуляторных механизмов, как определенных систем, так и организма в целом [1, с. 24; 2, с. 183; 3, с. 252].

В связи с вышесказанным, целью нашего исследования было изучить влияние учебной нагрузки на адаптивные процессы студентов первого курса факультета физического воспитания.

Для выполнения поставленной цели ставились следующие задачи:

1 Изучить влияние учебной нагрузки на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы первокурсников.