

УДК 796.42

Кожедуб Марина Станиславовна, аспирант кафедры теории и методики физической культуры,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104.
Врублевский Евгений Павлович, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры наука о здоровье,
Зеленогурский университет (Польша),
Польша, 65-417, г. Зелена Гура, ул. Licealna, 9,
marina.888.k@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОДХОДОВ ТРЕНЕРОВ К ПЛАНИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования тренеров, занимающихся подготовкой легкоатлетов различной квалификации. Обоснованы принципиальные подходы к достижению адекватных педагогических воздействий специфических тренирующих нагрузок, учитывающих фазы биоритмики организма спортсменов.

Ключевые слова: спортсменки, тренировка, анатомо-физиологические особенности женского организма, менструальные фазы.

Введение. Очевидна тенденция возрастания требований к уровню подготовки женщин-спортсменок, что в значительной степени обусловлено приростом спортивных результатов, приближенным к мужским. При этом наиболее актуальной становится проблема рационального планирования тренировочного процесса легкоатлетов, осуществление которого возможно лишь при условии его индивидуализации. Такой подход, на наш взгляд, должен предусматривать биологические особенности женского организма, характеризующиеся целым рядом морфологических, физиологических и психологических изменений.

Сведения, имеющиеся в научно-методической литературе и касающиеся методики тренировки женщин, в том числе легкоатлетов, неоднозначны, однако, можно выделить два мнения специалистов по обсуждаемой теме [1]. Одни ученые и практики утверждают, что в планировании мезоциклов обязательно учитывать фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ). Другие же считают, что организовывать тренировочный процесс следует независимо от половой принадлежности спортсмена.

Между тем, большинство исследований о влиянии спорта на организм проводилось на спортсменах – мужчинах, а полученные результаты использовались неадекватно и служили доказательной базой при планировании тренировки женщин, что по нашему мнению, недопустимо. Мы не можем пренебрегать объективным фактом: существуют значительные отличия в реакции функциональных систем индивидуумов разного пола на одни и те же внешние и внутренние воздействия [4].

Известно, что основной биологической особенностью женского организма является наличие специальной детородной функции, которая находит отражение в ОМЦ, сложной по своей нейрогуморальной регуляции, что существенно влияет на состояние, как целостного организма, так и его отдельных систем и органов [2, 3, 4].

Следует отметить, что индивидуальные изменения психофизиологического состояния, спортивной работоспособности и двигательных качеств в значительной степени зависят от цикличности функций репродуктивной системы женского организма. Поэтому знание и использование в практической деятельности тренеров сведений об особенностях биоритмологических закономерностях функционирования организма каждой спортсменки имеет большое значение, как для повышения ее спортивной результативности, так и для сохранения здоровья.

Цель исследования состоит в изучении основных подходов тренеров к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в различных видах легкой атлетики, с учетом биоритмологических особенностей их организма.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос (анкетирование).

Организация исследования. В исследовании, проведенном на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», приняли участие тренеры (n=17), занимающиеся подготовкой легкоатлетов различной квалификации. Данную выборку представили исключительно тренеры мужчины, семь из которых имеют звание «Заслуженный тренер РБ». Тренерский стаж колеблется от 4 лет до 40 (в среднем, 22,2 года).

Результаты исследования и их обсуждение. 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 анкетлируемые 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.

На вопрос: «Какие конкретно упражнения можно, по Вашему мнению, применять в менструальную фазу?» 42,8 % специалистов ответили – это должны быть упражнения имитационные, технического характера,

направленные на развитие гибкости. При этом 28,5 % высказали мнение, о более эффективных в данной ситуации, занятиях ОФП и 21,4 % респондентов отметили, что развитие скоростных качеств возможно посредством беговых упражнений.

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 легкоатлеток (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 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, 5].

Кроме того, необходимо обеспечение соответствия динамики тренировочных нагрузок ритмическим, волнообразным изменениям функционального состояния организма, обусловленных влиянием фаз 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. Кроме того, на структуру микроциклов влияют характерные задачи каждого этапа годового цикла тренировки, состояние тренированности и индивидуальная способность спортсменки к восстановлению.

Таким образом, при построении тренировочного процесса целесообразно опираться на конкретные данные уровня физической работоспособности каждой спортсменки, связанные с биологическими особенностями, присущими женскому организму, что возможно только с применением индивидуального подхода. Это позволит обеспечить более высокую суммарную работоспособность, оптимизирует использование тренировочного времени спортсменок и обеспечит должный уровень их специальной подготовленности.

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 корректируется исключительно в менструальную фазу, что, по нашему мнению, недостаточно для продуктивной оценки состояния той или иной спортсменки.

Заключение. Проведенное анкетирование и собственные педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что группа легкоатлетов, тренирующихся у одного тренера, работает, преимущественно, по общей программе, предусматривающей выполнение значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, независимо от объективной предрасположенности организма и физического состояния в различные фазы ОМЦ. Последнее, в свою очередь, отрицательно сказывается на функциональном состоянии спортсменок, и, как следствие, на спортивном результате. Можно констатировать, что в своей работе с женским контингентом тренеры не акцентируют внимание на фазы ОМЦ и связанным с ними состоянием организма спортсменок. В связи с этим, дозирование тренировочных нагрузок осуществляется интуитивно, и говорить об индивидуализированном подходе не представляется возможным.

Список использованной литературы

1. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Методико-биологические аспекты проблемы совершенствования спортивной подготовки женщин / А.Р. Радзиевский, Л.Г. Шахлина, З.Р. Ященко [и др.]. // Медико-биологические основы подготовки квалифицированных спортсменок: сб. науч. тр. – Киев, 1986. – С. 94-107.
3. Радзиевский А.Р. Анатомио-физиологические особенности женского организма /

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

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

5. Яшанин Я. Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок / Я. Яшанин, Ю. Войнар, А. Скурвидас // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 54-59.