

Д. А. Альбаркайн,
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 СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

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

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования тренеров и спортсменов, 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 звание «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. Иссурич 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.

Р. И. Андрианова, к. пед. н.
БК «Спартак», Моск. обл.,

М. В. Леньшина, к. пед. н., доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК»

А. А. Андрущенко, тренер
БК «МБА», г. Москва,

М. В. Старостин, тренер
БК «Чеваката», г. Вологда

С. А. Федоренков, ЗТР, тренер
БК «Спартак», Моск. обл.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ключевые слова: предсезонная подготовка, Премьер-лига, высококвалифицированные баскетболистки, дифференциация по группам.

Аннотация. Предсезонная подготовка для баскетболисток Премьер-лиги имеет важное значение, так как необходимо восстановиться после предыдущего игрового сезона, отдохнуть вне площадки, залечить травмы и постепенно приступить к тренировочному процессу. Чем выше квалификация игроков, тем более индивидуализируется их подготовка, это касается и предсезонья. При этом должны быть учтены все аспекты подготовки и такие характеристики, как игровая практика спортсменок, возраст, наличие травм, выступление за сборные команды страны, включение легионеров в команду и т. д.

Планомерную подготовку к сезону женские баскетбольные клубы начинают, как правило, в конце июля — начале августа. При этом многолетние наблюдения за подготовкой женских баскетбольных команд, играющих в Премьер-лиге, позволили выявить разные варианты подготовки по содержанию и продолжительности. Так, например, в команде Спартак Ногинск планируется длительная предсезонная подготовка, которая начинается уже в июне. В командах МБА Москва и Чеваката Вологда предсезонная подготовка начинается с конца июля [1]. Игроки-легионеры из США,