

ПАБУДАВА ТРЭНІРАВальНАГА ПРАЦЭСУ З УЛІКАМ ДЫНАМІКІ ПСІХАФІЗІЯЛАГІЧНАГА СТАНУ СПАРТСМЕНАК

¹Кажадуб М.С., ^{1,2}Урублеўскі Я.П., ¹Сеўдалеў С.У. ^{1,2}

¹УА «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны», Беларусь

²Зеленагурскі ўніверсітэт, Зелена Гура, Польшча

У артыкуле прадстаўлены вынікі даследаванняў псіхафізіялагічнага стану кваліфікаваных лёгкаатлетак, якія спецыялізуюцца ў спрынце, на розных этапах аварыяльна-менструальнага цыклу. Абгрунтаваныя асноўныя падыходы да дасягнення адэкватных педагагічных уздзеянняў канкрэтных трэніровачных нагрузак з улікам цыклічнай функцыі рэпрадуктыўнай сістэмы жаночага арганізма.

Ключавыя словы: лёгкаатлеткі, аварыяльна-менструальны цыкл, трэніроўка, псіхафізіялагічны стан, біярытмалагічныя фазы жаночага арганізма.

The results of studies of the psycho-physiological state of the qualified girls-athletes who specialize in sprint in various phases of ovarian-menstrual cycle are given in this article. Basic approaches to achievement of adequate pedagogical influences of specific coaching loads are grounded. They take into account the cyclical function of the reproductive system of the female body.

Key words: girls-athletes, ovarian-menstrual cycle, training session, psycho-physiological state, biorhythmical phase of the female body.

Уводзіны. Развіццё сучаснага спорту можна ахарактарызаваць імклівым ростам спартыўных вынікаў, а таксама павелічэннем колькасці прадстаўніц жаночага полу, якія ўключаюцца ў спорт вышэйшых дасягненняў. Між тым, адзначаюцца пэўныя адмоўныя наступствы, выкліканыя нівеліруючай канцэпцыяй ў трэніровачным працэсе мужчын і жанчын [1, 2, 5]. Так, недастаткова ўвагі надаецца характэрным асаблівасцям, што абумоўліваюць адрозненні праходжання адаптацыйных працэсаў у жаночым арганізме. Часта не ўлічваюцца значныя ваганні ўзроўню працаздольнасці спартсменкі, звязаныя з цыклічнасцю функцый розных органаў і сістэм жаночага арганізма, абумоўленага фазамі аварыяльна-менструальнага цыклу (АМЦ).

Аналіз навукова-метадычнай літаратуры паказаў, што пакуль недастаткова вывучаны псіхафізіялагічны стан кваліфікаваных дзяўчат-спрынтараў з улікам біярытмікі іх арганізма. На наш погляд, вышэйсказанае прадвызначае актуальнасць абранай тэмы даследавання.

Мэта даследавання: складаецца ў вызначэнні дынамікі змяненняў псіхафізіялагічнага стану ў розных фазах АМЦ дзяўчат, якія спецыялізуюцца ў спрынтарскім бегу.

Метады і арганізацыя даследавання. Аналіз навукова-метадычнай літаратуры, апытанне (анкетаванне), псіхафізіялагічнае тэставанне.

У даследаванні, якое праводзілася на базе навукова-даследчай лабараторыі алімпійскіх відаў спорту УА "Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны», прымалі ўдзел дзяўчаты ($n = 18$), якія спецыялізуюцца ў спрынтарскім бегу (I спартыўны разрад – МС).

Вынікі даследавання і іх абмеркаванне. Для вывучэння дынамікі праходжання менструальнай функцыі і яе ўзаемасувязі з псіхафізіялагічным станам дзяўчат у розныя фазы біярытмікі іх арганізма, было праведзена анкетаванне спартсменак-спрынтараў.

Аналіз анкетных дадзеных паказаў, што ўзрост менархе ў бягунняў вар'іруе ад 12 да 15 гадоў, што знаходзіцца ў межах фізіялагічнай нормы. Пры гэтым у працэнтных суадносінах у 38 адсоткаў апытаных першая менструацыя пачалася ў 12 гадоў, у 27 % – у 13, у 20 % – у 14, у 11% – у 15 гадоў, і ў іншы час – у 4% рэспандэнтак. Час менархе, на думку шэрагу спецыялістаў, сведчыць аб ступені палавога паспявання і агульнага фізічнага развіцця дзяўчат [4, 5]. Можна заключыць, што ўсе апытаныя пачалі займацца спортам да наступу першай менструацыі.

Працягласць АМЦ ў большасці (42,7%) складае 27-29 дзён, у 32,2 % – 21-23 дні, у 14,8 % – 23-25 дзён і ў 10,3 % – 30-32 дні. Як адзначаюць спартсменкі, працягласць менструацыі ў іх складае, у сярэднім, $5,2 \pm 0,72$ дні, што ў межах фізіялагічнай нормы.

Цікавымі для аналізу сталі паказчыкі самаадчування, суб'ектыўную адзнаку якому далі дзяўчыты ў прадменструальнай і менструальнай фазах цыклу. На галаўны боль у прадменструальнай фазе паказалі 15 % апытаных, пры гэтым ніхто з дзяўчат не адзначыў наяўнасць дадзенага паказчыка ў менструальнай фазе. Нагрубанне малочных залоз у прадменструальнай фазе адчувае пераважная большасць (95%) дзяўчат. Зніжэнне працаздольнасці суправаджае перыяд прадменструальнай фазы ў 45 і менструальнай у 90 адсоткаў бягунняў. Пры гэтым 36% спартсменак адзначаюць боль у малым тазе ў перыяд прадменструальнай фазы цыкла.

Аналіз дадзеных аб псіхаэмацыйнам стане паказаў наступнае. На павышаную стамляльнасць у I фазе (менструальнай) скардзяцца больш за 80 % апытаных, у II (постменструальнай) – 15%, у III (авуляторнай) – 52% дзяўчат, у IV (поставуляторнай) – менш за 10 %, і ў V (прадменструальнай) – 72 % спартсменак. З'яўленне неабгрунтаванай раздражняльнасці адзначылі ў I фазе цыклу 60 % анкетаваных, у II толькі 9 %, у III – 49 %, у IV – 12 %, у V – 67 % дзяўчат.

Пры дапамозе камп'ютэрнага дыягнастычнага комплексу «НС-Псіха Тэст» было праведзена псіхафізіялагічнае даследаванне сэнсаматорных рэакцый спартсменак у фазах біярытмікі іх арганізма. Методыка «Простая зрокава-маторная рэакцыя» (ПЗМР) дазваляе зрабіць выснову пра ўласцівасці і бягучым функцыянальным стане цэнтральнай нервовай сістэмы. Хуткасць ПЗМР дае адзнаку інтэгральным характарыстыкам цэнтральнай нервовай сістэмы чалавека. Пры яе рэалізацыі задзейнічаны як асноўныя аналізатарныя сістэмы чалавека, так і пэўныя аддзелы галаўнога мозгу і сыходзячыя нервовыя шляхі [4]. Мяркуючы па тым, як змяняўся час ПЗМР, можна судзіць пра ўплыў фаз АМЦ, што, у сваю чаргу, паказвае на фізічную працаздольнасць спартсменак.

Атрыманыя вынікі сведчаць аб наступным. Так, лепшы час рэакцыі (што паказвае на павышаную канцэнтрацыю ўвагі ў спартсменак) быў адзначаны ў II - постменструальнай (67%) і IV – поставуляторнай фазах (82%). Паказчыкі хуткасці

сэнсаматорнай рэакцыі, на якія ўплывае функцыянальны стан арганізма, апынуліся вышэй у тыя ж фазы (адпаведна 72 і 78%).

Можна канстатаваць, што найбольш спрыяльны псіхафізіялагічны і функцыянальны стан спартсменаў прыпадае на постменструальную і поставуляторную фазы спецыфічнага біялагічнага цыклу.

Такім чынам, трэнер павінен ўсталяваць неабходны агульны аб'ём трэніравальных уздзеянняў для кожнай канкрэтнай спартсменкі на падставе наступных фактараў: індывідуальныя асаблівасці біярытмікі арганізма, узровень падрыхтаванасці, а таксама рэальна асвоеныя ў мінулым аб'ёмы нагузак.

Варта адзначыць, што апошнія, у дадзеным выпадку, з'яўляюцца неабходнай формай індывідуалізацыі працэсу падрыхтоўкі, і кожны асобны мікрацыкл, які ўваходзіць у склад мезацыкла, вырашае канкрэтныя задачы і грунтуецца на пэўных суадносінах велічынь трэніровачнай нагузкі і наступнымі аднаўленчымі працэсамі. Пры гэтым мезацыкл варта будаваць так, каб у кожнай спартсменкі «разгрузачны» тыдзень супадаў з фазай АМЦ, у якую яе фізічная працаздольнасць знаходзіцца на адносна нізкім узроўні.

Відавочна, што гэта патрабуе індывідуальнага падыходу да кожнай спартсменкі і, у сваю чаргу, змяняе характар пабудовы мікрацыклаў, якія знаходзяць функцыю рабочай карэкцыі пэўнай долі трэніровачнай нагузкі. Варта ўлічваць, што на структуру мікрацыклаў уплываюць спецыфічныя задачы кожнага этапу гадавога цыкла трэніроўкі, стан трэніраванасці і індывідуальная здольнасць спартсменкі да аднаўлення.

Пераважней пачынаць «разгрузачны» тыдзень у прадменструальнай фазе, дадаючы да іх дні наступнай менструальнай фазы (пры найбольш распаўсюджаным 28-дзённым МЦ гэта 26-28-ы дзень аднаго МЦ і 1-4 - наступнага). Усе астатнія дні цыкла можна лічыць «ударнымі», выключыўшы з іх дні авуляцыі (13-15 дзень), калі нагузка зноў павінна быць зніжана.

Мезацыкл павінен складацца з мікрацыклаў, якія адрозніваюцца адзін ад аднаго ў розных фазах АМЦ па сваёй накіраванасці, асноўным метадам і сродкам, велічыні нагузкі. Акрамя таго, ёсць адрозненні ў колькасці трэніровачных дзён у мікрацыкле.

Такім чынам, індывідуалізаваныя мезацыклы спартсменкі, у якіх улічваецца яе спецыфічны біялагічны цыкл, перш за ўсё, дазваляюць эфектыўна кіраваць кумулятыўным трэніровачным эфектам кожнай серыі мікрацыклаў, забяспечваючы пры гэтым аптымальныя тэмпы развіцця трэніраванасці і прадухіляючы парушэнні прыстасавальных працэсаў, якія ўзнікаюць у выніку хранічнага «напластоўвання» эфекту трэніровачных нагузак [1, 2, 3].

Вынікі. Цыклічная функцыя рэпрадуктыўнай сістэмы аказвае ўздзеянне на псіхафізіялагічны стан спартсменаў-спрынтараў, што, у сваю чаргу, адбываецца на іх працаздольнасці ў розных структурных адзінках макрацыкла падрыхтоўкі. Веданне і выкарыстанне ў практычнай дзейнасці трэнераў звестак пра асаблівасці біярытмалагічных заканамернасцяў функцыянавання арганізма кожнай спартсменкі

має істотнае значэнне, як для павышэння яе спартыўнай выніковасці, так і для захавання здароўя.

Спіс літаратуры

1. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.

2. Калинина, Н. А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Калинина Н. А. - М., 2004. – 46 с.

3. Кожедуб, М.С. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М.С. Кожедуб, Е. П. Врублевский, С.В. Севдалев // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы I межд. науч.-практ. конф. ДИФКС. – Донецк, 2016. – 1036 с. – С. 260 – 266.

4. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекция / С.И. Логинов. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2005. – 342 с.

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