

ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ И УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДентОК-СНОРТСМЕНОК – ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ НО ГАНДБОЛУ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Забело Е.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Природа наделила женщин сложными физиологическими процессами, которые не имеют аналогов у мужчин: менструальной функцией, беременностью, обеспечивающими основное биологическое назначение женского организма – способность к деторождению, продлению рода.

Среди функциональных систем организма особое место занимает репродуктивная система, главное назначение которой – воспроизводство потомства. Эта система реализует свое назначение в двух направлениях: одно ограничивается непосредственным осуществлением репродукции, другое оказывает влияние на организм в целом, на все стороны его жизнедеятельности, способствуя его выживанию и самовоспроизведению.

Женский организм обладает основной биологической особенностью, сложной по своей нейрогуморальной регуляции – менструальной функцией, цикличность которой оказывает существенное влияние на весь организм и, в частности, на его работоспособность [1, 2].

При планировании спортивной тренировки женщин, помимо всех необходимых условий, необходимо учитывать и овариально-менструальный цикл (ОМЦ), учет фаз которого дает дополнительную возможность распределить физические нагрузки, способствует воспитанию физических качеств [3, 4, 5].

В связи с этим и возникает проблема оптимизации тренировочного процесса для сохранения здоровья спортсменок и повышения их спортивного мастерства [6].

Биологические ритмы в женском организме тесно связаны с работоспособностью. Правильный учет фаз ОМЦ – неотъемлемое условие эффективного осуществления учебно-тренировочного процесса.

Рост мастерства спортсменки во многом зависит от того, насколько правильно удастся сочетать учебно-тренировочный процесс с биологическими ритмами ее организма, с присущим ему комплексом психофизиологических проявлений.

На кафедре спортивной медицины Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК) в рамках научной работы кафедры проводится исследование медицинских особенностей женского организма гандболисток – членов сборной команды университета. Цель работы: изучить влияние фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ) на самочувствие, физическую работоспособность, психологическое состояние и результаты спортивной деятельности, а также выяснить ограничивается ли объем тренировочных нагрузок в определенные фазы ОМЦ.

В 2014 году было обследовано 13 студенток-спортсменок – членов сборной команды БГУФК по гандболу, из них 7 студенток проходили обследование впервые. Анализ полученных результатов показал, что у 13 обследованных студенток (100 %) ОМЦ носит регулярный характер со средней продолжительностью 26–31 день.

На основании анализа влияния фаз менструального цикла на работоспособность и результаты выступлений в соревновательных и тренировочных занятиях можно сделать следующие выводы.

I фаза (менструальная). С точки зрения психологов, эта фаза самая ранимая. Часто отмечается психологическая неуравновешенность, повышенная возбудимость, раздражительность, нервозность. 5 девушек (38,5 %) отмечают эти симптомы, а 8 девушек (61,5 %) отмечают, что их самочувствие не изменяется.

У 11 девушек (84,6 %) работоспособность не меняется, 2 девушки (15,4 %) отмечают в этот период снижение физической работоспособности. Повышение работоспособности в эту фазу не отмечает никто. Только 1 девушка (7,7 %) ограничивает тренировочные нагрузки в эту фазу, 12 девушек (92,3 %) – не ограничивают (хотя рекомендуется выполнять нагрузки небольшого объема и интенсивности, не вызывающие переутомление, и особое внимание уделять методам самоконтроля за реакцией организма).

2 спортсменки (15,4 %) отмечают снижение результатов соревнований в эту фазу цикла, 11 спортсменок (84,6 %) не отмечают никаких изменений результатов соревнований. Повышение результатов не отмечает никто.

II фаза (постменструальная) – это наиболее благоприятный период для повышения спортивных результатов. Она характеризуется оптимальным психологическим фоном, возможностями наилучшего проявления двигательных способностей. В этой фазе ОМЦ можно выполнять большие объемы физических нагрузок с различной интенсивностью, жалоб на состояние здоровья у обследуемых не отмечается. В этом году только 1 спортсменка (7,7 %) отмечает повышение спортивных результатов, у 11 спортсменок (84,6 %) результаты не меняются. Снижение спортивных результатов в эту фазу ОМЦ не отмечается.

III фаза (овуляторная), находящаяся примерно в середине биологического цикла. В этой фазе рекомендуется снижать физические нагрузки, так как применение больших нагрузок чревато нарушениями ОМЦ.

IV фаза (постовуляторная) характеризуется способностью женщины выполнять физическую работу большого объема и высокой интенсивности. Все отмечают в эту фазу хорошую работоспособность и хорошее психологическое состояние. 1 спортсменка отмечает повышение спортивных результатов.

V фаза (предменструальная) у большинства женщин характеризуется состоянием, которое определяется как «предменструальный синдром» (ПМС). Однако, по нашим исследованиям, 12 девушек-спортсменок (85,7 %) отмечают удовлетворительное психологическое состояние и работоспособность. 2 девушки (15,4 %) отмечают повышенную возбудимость в эту фазу ОМЦ. 3 спортсменки (23,1 %) отмечают даже повышение спортивных результатов и только 1 спортсменка (7,7 %) отмечает снижение спортивных результатов. Можно предположить, что рационально построенный тренировочный процесс позволяет избежать симптомов, которые, по статистике, наблюдаются у большинства женщин в эту фазу ОМЦ.

Следовательно: особую осторожность необходимо соблюдать при проведении тренировочных занятий в I, III и V фазах ОМЦ, когда снижаются функциональные возможности женского организма и падают результаты.

Нами исследовался и уровень тревожности студенток-спортсменок – членов сборной команды БГУФК по гандболу с помощью опросника Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова). С помощью этой методики исследуются свойства личности, свидетельствующие о подверженности человека воздействию различных стрессов и склонности реагировать при этом состояниями тревоги.

Изучение характера воздействий спорта на человека является важной и актуальной проблемой исследования спортивной деятельности. До сих пор остается открытым вопрос: влияют ли занятия спортом на личностные характеристики индивида или индивид с определенными личностными свойствами изначально имеет предрасположенность к тому или иному виду спорта? Несомненно, занятия спортом оказывают определенное влияние как на деятельность вегетативных органов и систем, так и на психологические особенности личности. В то же время для достижения высоких спортивных результатов существенное значение имеют индивидуальные особенности нервно-психической сферы спортсмена, которая характеризуется спецификой темперамента и приобретенным жизненным опытом в процессе воспитания и обучения, а также рядом других факторов, которые в целом определяют личность спортсмена.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [7, 8].

Как чрезмерный уровень тревожности, так и полное ее отсутствие мешают спортсмену показывать высокие спортивные результаты.

В исследовании приняли участие те же 13 спортсменок-гандболисток – членов сборной БГУФК.

Результаты исследования показали, что высокий уровень тревожности отмечается у 2 спортсменок (15,4 %), что позволяет предположить появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях; у 3 спортсменок (23,1 %) отмечается низкий уровень тревожности, что свидетельствует

о малой доле таких субъективно переживаемых эмоций, как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность и т. п.; у 8 спортсменок (61,5 %) отмечается средний уровень тревожности, который является естественной и обязательной особенностью активной деятельности личности.

Таким образом, несмотря на то, что в команде появилось 7 новых спортсменок, психологический статус команды не изменился, большинство спортсменок имеют средний уровень тревожности, что позволяет совершенствовать спортивное мастерство и стараться достигать высоких спортивных результатов. Рекомендации для высокотренированных людей: полезно сместить акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности, стоит формировать чувство уверенности в успехе. Для низкотренированных: требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности и чувства ответственности при решении тех или иных задач.

1. Физиология человека: учебник для вузов физ. культуры и факультетов физ. воспитания педагогических вузов / под общ. ред. В.И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.

2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая, спортивная и возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Солодуб. – М.: Терра – спорт, 2001. – 520 с.

3. Лубышева, Л.И. Женщина в мире спорта / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 17–25.

4. Поколенчук, Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Поколенчук, Н.В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1987. – С. 189.

5. Соколова, Н.И. Женщина в современном спорте высших достижений / Н.И. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 14–25.

6. Глазко, Т.А. Особенности занятий физической культурой студенток в зависимости от фаз биологического цикла / Т.А. Глазко, Е.А. Корпенко. – Минск: МГЛУ, 2004. – С. 14.

7. Жукова, Т.В. Изучение психологического статуса студенток-спортсменок БГУФК / Т.В. Жукова, Е.И. Забело // Межд. науч.-практ. конференция государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: сб. ст. – Минск: БГУФК, 2010. – Ч. 2. – С. 57–60.

8. Здоровье студенток Белорусского института физической культуры / С.В. Федорович [и др.] // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск: Польша, 1993.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА МЕТАФОРИЧЕСКОГО РИСУНКА В НРАВСТВЕННОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ

Заколодная Е.Е., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

С самого рождения человек погружен в метафорический мир, который предстает перед ним в виде сказок, сообщающих разнообразные истины реального мира. Пожалуй, именно благодаря рассказанной взрослыми сказке ребенок впервые сталкивается с дилеммой Добра и Зла. Чем больше добрых сказок слышит ребенок в раннем детстве, тем прочнее усваивает нравственные нормы поведения [1, 6]. Такое воздействие на сознание ребенка в виде нравственных понятий похоже на перетирание лепестков роз между пальцами – из цветов извлекается большее благоухание.

Любой вид искусства также представляет собой метафорическое преподнесение неких истин или идей. Самым известным метафорическим сборником является Библия. Когда мы читаем или слушаем истории о Сеятеле или милосердном самарянине, то скрытый в них смысл проникает в наше сознание, становясь частью мировоззрения.

Метафорические повествования выполняют важнейшую функцию социализации личности, охватывая как конкретные аспекты жизнедеятельности человека, так и базовые человеческие ценности [6].

По мнению Х.-Г. Гадамера, язык формирует мир человека, а мир человека – таков, каков его язык. Следовательно, радиусом «окружности», которую очерчивает вокруг себя человек, вполне может считаться язык (Х.-Г. Гадамер, 1988, с. 548). Некоторые теоретики метафоры утверждают, что