

Выводы

Проведенное нами исследование показало:

1. В начале первого подготовительного периода годичного цикла спортивной тренировки у большинства спортсменов, специализирующихся в различных видах легкой атлетики, требующих проявления скоростно-силовых способностей, функциональное состояние ЦНС характеризуется низкой степенью уравновешенности нервных процессов с преобладанием реакций запаздывания.

2. Наиболее оптимальное функциональное состояние центральной нервной системы спортсменов, специализирующихся в различных видах легкой атлетики, требующих проявления скоростно-силовых способностей, наблюдалось в начале зимнего и летнего соревновательных периодов.

1. Здоровье: Популярная энциклопедия / редкол.: Е. Я. Безносиков [и др.]. – Минск: Белорусская Советская Энциклопедия, 1990. – 670 с.

2. Лаврова, О. В. Руководство к практическим занятиям по психофизиологии / О. В. Лаврова [и др.]. – Самара: НВФ «СМС», 1999. – 164 с.

3. Давиденко, Д. Н. Спортивная работоспособность, физиологические основы утомления и восстановительных процессов: метод. рекомендации / Д. Н. Давиденко, В. А. Пасичниченко; Белорус. гос. технолог. ун-т. – Минск: БГТУ, 2000. – 20 с.

4. Волков, И. П. Координация двигательных и вегетативных функций в спортивной деятельности / И. П. Волков // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 23–25 июня 1999 г.: в 2 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Междунар. конфед. спорт. организаций, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры Респ. Беларусь; под ред. Б. Н. Рогатина [и др.]. – Минск, 1999. – Ч. 2. – С. 338–341.

5. Юшкевич, Т. П. Управление тренировочной нагрузкой юных спринтеров на основе показателей функционального контроля: метод. рекомендации / Т. П. Юшкевич, В. И. Приходько, Т. В. Лойко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2011. – 26 с.

НЕКОТОРЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ГАНДБОЛИСТОК

Забело Е.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. Во всем мире растет количество соревновательных дисциплин, в которых женщины принимают участие наравне с мужчинами.

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.

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

При построении тренировочного процесса женщин, помимо всех необходимых условий необходимо учитывать и менструальный цикл (МЦ), как его общей длительности, так и сроков наступления отдельных фаз, что дает дополнительную возможность корректировать физические нагрузки, способствует воспитанию физических качеств и повышению работоспособности [3, 4, 5].

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

На кафедре спортивной медицины учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) в рамках научной работы кафедры проводится исследование медицинских особенностей женского организма гандболисток – членов сборной университета. Цель работы: изучить влияние фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ) на самочувствие, физическую работоспособность, психологическое состояние и результаты спортивной деятельности, а также выясняется ли объем тренировочных нагрузок в определенные фазы ОМЦ [7, 8].

В 2013 году были проанализированы данные 14 студенток-спортсменок членов сборной БГУФК по гандболу. Анализ полученных результатов показал, что у 10 обследованных студенток (71,4 %) ОМЦ носит регулярный характер со средней продолжительностью 26–31 день, а у 4 девушек (28,6 %) – характер ОМЦ нерегулярный.

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

I фаза (менструальная) считается, что эта фаза самая ранимая. Часто отмечается психологическая неуравновешенность, повышенная возбудимость, раздражительность, нервозность. 4 девушек (28,6 %) отмечают эти симптомы, а 10 девушек (71,4 %) отмечают, что их самочувствие не изменяется.

У 9 девушек работоспособность не меняется, 5 девушек отмечают в этот период снижение физической работоспособности. Повышение работоспособности в эту фазу не отмечает никто. В эту фазу цикла рекомендуется выполнять нагрузки небольшого объема и интенсивности, не вызывающие переутомление и особое внимание уделять методам самоконтроля за реакцией организма. Только 4 девушки (28,6 %) ограничивают тренировочные нагрузки в эту фазу, а 10 (71,4 %) – не ограничивают.

4 спортсменки (28,6 %) отмечают снижение результатов соревнований в эту фазу цикла, 10 спортсменок (71,4 %) не отмечают никаких изменений результатов соревнований, а 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, негативных жалоб на состояние здоровья у обследуемых не отмечается. 6 спортсменок (42,9 %) отмечают повышение спортивных результатов, у 8 спортсменок (57,1 %) результаты не меняются. Снижение спортивных результатов в эту фазу ОМЦ в этом году не отмечается.

III фаза (овуляторная), находящаяся примерно в середине биологического цикла. В этой фазе убедительно рекомендуется снижать физические нагрузки, т. к. 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.

V фаза (предменструальная) у большинства женщин наступает состояние, которое определяется как «предменструальный синдром» (ПМС). Однако, по нашим исследованиям, 12 девушек-спортсменок (85,7 %) отмечают удовлетворительное психологическое состояние и работоспособность, только 2 девушки (14,3 %) отмечают эмоциональные нарушения в эту фазу ОМЦ и 3 спортсменки (21,4 %) отмечают повышение спортивных результатов. Можно предположить, что правильная организация тренировочного процесса позволяет избежать симптомов, которые по статистике наблюдаются у большинства женщин в эту фазу ОМЦ.

Таким образом, необходимо соблюдать осторожность при проведении тренировочных занятий в I, III и V фазу ОМЦ, когда снижаются функциональные возможности женского организма и падают результаты.

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. Сологуб. – 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. – К.: 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 // Сб.ст. Междунар. науч.-практ. конф. государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта. – 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. – С. 32–37.