

1998. – 128 с.

2. Наскалов, В.М. Теория и методика физического воспитания: в 2 ч. [Текст] : учеб.-метод. комплекс. Ч.1 / В. М. Наскалов. – Новопо-
лоцк: ПГУ, 2008. – 228 с. Ч. 2. 2008. – 208 с.

3. Хижевский О.В. Разработка комплекса тренажерных устройств и внедрение его в учебно-тренировочный процесс. Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта». – 2014 г. – № 4. – С. 53–57.

УДК 796.062

О.В. Хижевский, проф., канд. пед. наук;
Е.Г. Козлова, магистрант; В.О. Хрущева, магистрант
(БГПУ, г. Минск)

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА ПРИ ПОСТРОЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учитывая особенность женского организма, а в идеале, двигательный режим не должен изменяться в зависимости от ежемесячных циклов.

Учебно-тренировочный процесс девушек строится с учетом циклического колебания состояния женского организма и двигательных возможностей, связанных с протеканием овариально-менструального цикла (ОМЦ). Занятия студенток, в отличие от мужского контингента, строятся иначе. Подготовительная часть (разминка) включает общеразвивающие специфические элементы – выполнение упражнений необходимых для детородной функции женщины, развития пластики и грациозности. Основная часть состоит из упражнений, общих для всей группы и самостоятельного выполнения индивидуальных заданий в течение 15–20 мин, с учетом как индивидуального протекания ОМЦ, так и общих закономерностей изменения физической работоспособности организма и двигательных возможностей студенток по фазам овариального цикла. Заключительная часть проводится по единой схеме с целью приведения организма к функциональной норме и подготовке к дальнейшим лекционными и семинарскими занятиям.

В занятиях с девушками и женщинами должна проводиться постоянная, систематическая подготовка к выполнению ими обычных двигательных нагрузок во все фазы цикла, чтобы предотвратить выработку условного рефлекса «менструация-покой», который может неблагоприятно влиять на самочувствие девушек. Менструация не болезнь, а физиологическое состояние женского организма. Нормально протекающая менструация не является противопоказанием для занятий

физическим воспитанием. Об этом надо тактично разговаривать с девочками до наступления менструации. Вопрос о занятиях в этот период решается сугубо индивидуально, в зависимости от характера течения этого цикла.

Экспериментально установлено, что уровни проявления физической работоспособности, силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, а также специальной выносливости на протяжении отдельных фаз ОМЦ изменяются гетерохронно. Поэтому планирование специальных заданий (комплексов упражнений) для самостоятельных занятий каждой конкретной девушки следует осуществлять после определения у занимающейся индивидуальной динамики показателей двигательных возможностей в течение ОМЦ. Тестирование целесообразно по фазам ОМЦ: в менструальной фазе – на 3-й день после начала менструации; в постменструальной – на 7-й и 11-й день; в овуляторной – на 17-й; в постовуляторной – на 22-й; в предменструальной фазе – на 28-й день.

Наиболее низкий уровень проявления физической работоспособности отмечается в менструальной фазе (1–3-й дни после начала менструации), наивысший – в постменструальной и постовуляторной фазах (4–11-й и 17–22-й дни). Незначительное снижение уровня физической работоспособности приходится на овуляторную фазу; для предменструальной фазы характерно значительное снижение работоспособности.

Двигательные способности на протяжении ОМЦ проявляются неравномерно. Так, силовые способности постепенно возрастают, начиная с менструальной фазы, и достигают максимума в постменструальной и овуляторной фазах (5–13-й дни). Затем в постовуляторной фазе отмечается их снижение, а наименьший уровень проявления силы характерен для предменструальной фазы (23–28-й дни).

Скоростные способности проявляются примерно на одном уровне с 1-го до 5-го дня цикла, к 11-му дню наблюдается постепенное повышение показателей, затем к 14-му дню их уровень понижается, а начиная с 17-го происходит повторное улучшение. Достигнутый уровень удерживается до 22-го дня цикла включительно, а в последующие дни результаты ухудшаются.

Иная динамика характерна для показателей выносливости. Наивысший ее уровень отмечается в овуляторной фазе, незначительное ухудшение показателей наступает в постменструальной и постовуляторной фазах. Выраженное ухудшение показателей характерно для предменструальной фазы, а наиболее низкий в цикле уровень проявления выносливости отмечается в менструальной фазе.

Координационные способности находятся примерно на одном уровне на протяжении всего ОМЦ (с незначительным повышением в предменструальной и ухудшением в постменструальной фазах).

Проявление гибкости значительно увеличиваются в менструальной и постменструальной фазах, в остальных фазах показатели находятся на одном уровне.

Учет индивидуальных изменений в проявлении двигательных способностей девушек на протяжении ОМЦ в соответствии с фазами цикла, каждая из которых характеризуется тем или иным состоянием менструальной функции и организма в целом, способствует оптимальному планированию физической подготовки занимающихся.

Как показали исследования, самостоятельные занятия по выполнению заданий (комплексов упражнений) в основной части урока целесообразно строить следующим образом: в постменструальной фазе – координация, общая выносливость; в овуляторной – беговая скорость, прыжковые упражнения; постовуляторной – специальная выносливость, бросковые упражнения; в предменструальной – сила, гибкость.

Нагрузка при самостоятельном выполнении заданий (комплексов упражнений) строится следующим образом: по интенсивности в постменструальной фазе – большая, в овуляторной – малая, в постовуляторной – средняя, в предменструальной – малая; по объему в постменструальной фазе – малый, овуляторной – большой, в постовуляторной – средний, в предменструальной – средний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коледа, В.А. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» сост. В.А. Коледа [и др.]; – Минск: РИВШ, 2017 – 33 с.
2. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Р.И. Купчинов. – Мн.: БНТУ, 2006. – 279 с.
3. Наскалов, В. М. Теория и методика физического воспитания: в 2 ч. [Текст] : учеб.-метод. комплекс. Ч.1 / В. М. Наскалов. – Новополоцк: ПГУ, 2008. – 228 с. Ч. 2. 2008. – 208 с.
4. Саскевич, А.П., Хижевский, О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весці БДПУ. Серыя 1» № 4. 2017.
5. Хижевский, О. В. Разработка комплекса тренажерных устройств и внедрение его в учебно-тренировочный процесс. Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта». – 2014 г. – № 4. – С. 53 – 57.
6. Хижевский, О.В. Физическое воспитание студентов / О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов // Монография. – Минск, БГПУ, 2019. – 404 с.