

должны овладеть необходимыми теоретическими знаниями основ техники всех изучаемых видов спорта в процессе физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. 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.
3. Хижевский, О.В. Физическое воспитание студентов / О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов // Монография. - Минск, БГПУ, 2019. – 404 с.

УДК 796.011.1

О.В. Хижевский, проф., канд. пед. наук;
А.А. Козел, магистрант; П.И. Грамотнева, магистрант
(БГПУ, г. Минск)

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ЖЕНСКИМ КОНТИНГЕНТОМ

В практической работе средства и методы подготовки, используемые в занятиях с мужчинами, ни в коем случае нельзя полностью переносить на работу с женщинами, особенно в начальном периоде подготовки. Нельзя форсировать достижение высоких результатов уровня физической подготовленности путем применения ускоренных методов наращивания физических нагрузок и специального «натаскивания».

В соответствии с физической подготовленностью преподаватель-педагог должен дифференцировать вес спортивных снарядов и отягощений, сокращать интенсивность и длительность выполняемых упражнений, правильно регламентировать отдых в процессе занятий. Невнимательное отношение преподавателя к девушкам, особенно к недостаточно подготовленным, может привести к нежелательным отклонениям в состоянии здоровья, а также травмам.

Занятия должны проводиться систематически в течение года. Это особенно важно для женщин, потому, что они значительно быстрее утрачивают приобретенные навыки и уровень двигательных способностей, чем мужчины.

Внимание и такт преподавателя в отношении занимающихся способствует развитию качеств, необходимых для преодоления трудностей во время учебно-тренировочного процесса, достижению определенного жизненно необходимого уровня результатов, характеризующих психофизическое состояние девушек.

Особенности женского организма обязывают преподавателя при подборе общеразвивающих и специальных упражнений и методики их применения добиваться в первую очередь развития мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса, стоп и внутритазовой мускулатуры. Помимо того, необходимо постоянно заботиться о формировании правильной осанки, которая характеризует общее состояние здоровья человека и его физическое развитие.

Для предупреждения искривлений позвоночника и изменения нормального наклона таза, имеющего большое значение для родового акта, необходимо укреплять мышцы, удерживающие сравнительно длинный и гибкий позвоночник женщины.

Для укрепления мышц спины рекомендуются упражнения с последовательным включением в движение отдельных звеньев позвоночника (упражнения типа «волны»), пригибание туловища, в положении стоя, согнувшись и лежа на животе.

Подбирая упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, следует помнить, что у женщин функциональная возможность грудных мышц несколько ограничена. Поэтому в занятиях с ними очень важно включать специальные упражнения для укрепления именно этих мышц (движения руками по большой амплитуде без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, метания различных снарядов двумя и одной рукой). Для улучшения здоровья и функциональных возможностей большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, которые способствуют правильному функционированию кишечника, а также обеспечивают мобилизацию всех органов брюшной полости и полости малого таза. Хорошо развитые мышцы брюшной стенки предохраняют половые органы женщины от различных смещений и потрясений при прыжках.

Преподаватель при занятиях с девушками обязан помнить, что занятия физическим воспитанием и спортом в первую очередь должны способствовать подготовке организма женщины к предстоящему материнству. В связи с этим ей необходимо избегать, например, упражнений, резко повышающих внутрибрюшное давление (поднятие тяжестей). При некоторых неблагоприятных условиях это может вызвать заболевания женской половой сферы – ведь матка является подвижным, легко смещающимся органом. В норме она находится по средней линии тела и слегка наклонена вперед, но может изменить свое положение в

малом тазу. Могут отрицательно повлиять на положение матки и физические упражнения с резким сотрясением тела (прыжки в глубину, прыжки с отягощениями).

В занятиях с физически слабо развитыми девушками не рекомендуется применять в большом объеме упражнения, вызывающие чрезмерную гибкость позвоночника. Это может вызвать нежелательное увеличение кривизны в поясничной части, а также привести к излишнему растягиванию передних мышц живота. По этой же причине следует ограничивать упражнения, связанные с сильным наклоном туловища назад (мост в различных вариантах).

Оказывать непосредственное воздействие общими физическими упражнениями на внутритазовые мышцы и связки, способствующие сохранению правильного расположения органов в полости малого таза, невозможно. Они укрепляются с помощью специальных упражнений для других мышечных групп. Например, упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса, укрепляют круглые связки матки и повышают их тонус. Упражнения для ног развивают внутритазовые мышцы, расположенные на внутренних стенках таза. Женщинам полезно также выполнять различные комбинации дозированных прыжков на мягком грунте (маты, губка, песок). Они вызывают незначительное перемещение органов малого таза и, следовательно, способствуют укреплению удерживающих их мышц и связок.

Специфика физической подготовки девушек требует выполнения большого бегового объема нагрузки, беговых и прыжковых упражнений. Поэтому, заботясь об уровне подготовленности, нужно уделять большое внимание укреплению силы мышц ног и, в первую очередь, укреплению свода стопы. Большая нагрузка на ноги занимающихся, у которых недостаточно укреплены мышцы стоп, приводит к уплощению свода, появлению плоскостопия и, как правило, увеличению нагрузки на позвоночник. С помощью упражнений, рекомендуемых для отдельных мышечных групп, нельзя решить всех задач разносторонней подготовки девушек.

Большое значение при физической подготовке девушек имеют врачебный и педагогический контроль, а также самоконтроль. Каждая девушка обязана регулярно проходить врачебно-гинекологический осмотр, позволяющий не только своевременно определять возникновение каких-либо патологических явлений, но и судить о правильности планирования и проведения учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михаленя В.М., Глазко Т.А., Купчинов Р.И. Физическое воспитание студенток /Под ред. В.М. Михалени. Мн.: Дизайн ПРО,

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