

ЛИТЕРАТУРА

1. *Защиорский, В. М.* Физические качества спортсмена: теории и методики воспитания / В. М. Защиорский. — 3-е изд. — М.: Совет. спорт, 2009. — 200 с.
2. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова.* — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 156 с.
3. *Верхошанский, Ю. В.* Организация сложных двигательных действий спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Наука в олимпийском спорте. — 1998. — № 3. — С. 8–12.

УДК 796.422.1:796.015.2

**ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ
В БЕГОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ**

Севдалева К. С., Маханькова Е. А.

Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Чевелев

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Анализ специализированной литературы, практический опыт свидетельствует о том, что в системе спортивной подготовки существуют особенности, характерные только для женского спорта. Они определяются различиями протекания адаптационных процессов в женском организме, что характеризует его функциональные особенности.

Между тем, научные исследования свидетельствуют, что большие спортивные нагрузки чреватые у женщин перетренированностью в значительно большей мере, чем у мужчин, затрагивают гормональную систему и влекут за собой более обширные нарушения вегетативных функций. Это подтверждает необходимость предотвращения срыва адаптации путем нормирования нагрузок, адекватных особенностям женского организма [1, 2].

Основными особенностями организма спортсменок является циклическая функция репродуктивной системы, оказывающая воздействие на психофизиологическое состояние спортсменок, что, в свою очередь, отражается на их работоспособности. Знание и использование в практической деятельности тренеров сведений об особенностях функционирования организма каждой спортсменки имеет существенное значение, как для повышения ее спортивной результативности, так и для сохранения здоровья.

Цель

Исследовать особенности планирования учебно-тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье и беговых видах легкой атлетики.

Материал и методы исследования

Исследования проводились на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». Для выполнения поставленной цели было проведено анкетирование, в котором принимали участие ведущие тренеры, специализирующиеся в выше обозначенных видах спорта (n = 16), занимающиеся подготовкой квалифицированных спортсменок. Данную выборку представили исключительно тренеры мужчины, пять из которых имеют высшую категорию, два звание «Заслуженный тренер Республики Беларусь». Тренерский стаж колеблется от 7 лет до 45 (в среднем, 25,3 года).

Результаты исследования и их обсуждение

Отвечая на вопросы, касающиеся особенностей подготовки девушек — 73,7 % опрошенных специалистов при составлении плана в своей работе учитывают особенности ор-

ганизма, т. е. наличие фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ) спортсменок; 6,2 % — не учитывают и 20,1 % высказывают мнение о частичном учете, в зависимости от особенностей протекания цикла. Характерно, что более 80 % опрошенных тренеров считают обязательным проведение тренировочных занятий в менструальную фазу, 12,3 % ответили, что не видят в этом необходимости, и только около 7 % подходят к решению данного вопроса строго индивидуально и ситуативно, в зависимости от самочувствия спортсменки.

Об оптимальной величине нагрузки в менструальную фазу ОМЦ анкетированные высказались следующим образом. Так, 49,7 % респондентов считают, что тренировочная нагрузка в этот период должна снизиться более 50 %; 33,2 % тренеров уменьшают объем нагрузки на 30 % от максимального, и лишь 17,1 % не меняют запланированный объем в зависимости от физиологического состояния спортсменок.

На вопрос: «Какова специфика физических нагрузок, по Вашему мнению, применяемая в менструальную фазу?».

Более 50 % респондентов ответили, что в большей мере нужно использовать упражнения, направленные на совершенствования технического компонента и упражнения, поддерживающие гибкость. При этом 32,5 % высказали мнение, о более эффективных в данной ситуации, занятиях направленные на общую физическую подготовку, однако около 20 % тренеров участвующих в опросе отметили, что целесообразно использовать специальные беговые упражнения.

Все без исключения специалисты констатируют наличие психофизиологических изменений, происходящих в организме спортсменок, в менструальной и, особенно, в предменструальной фазах: раздражительность, психологическая неуравновешенность. Иногда вялость, апатия к тренировочному процессу, неуверенность в своих силах, порой боязнь и нежелание участия в соревнованиях.

Таким образом, у тренеров нет единого концептуального мнения в подходе к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменок в аспекте физиологических особенностей их организма и определению оптимального состояния, при котором можно задавать необходимые тренирующие воздействия.

Следует отметить, что индивидуализация планирования тренировочного процесса женщин предполагает следующие аспекты: оценка и контроль динамики состояния конкретной спортсменки, постоянный учет выполненной нагрузки и анализ взаимосвязи между ними. Кроме того, необходимо обеспечение соответствия динамики тренировочных нагрузок ритмическим, волнообразным изменениям функционального состояния организма, обусловленных влиянием фаз ОМЦ [2, 3].

Выводы

Анализируя данные, полученные в ходе проведенных исследований, можно констатировать, что большинство специалистов, специализирующихся в современном пятиборье и беговых видах легкой атлетики при планировании учебно-тренировочного процесса не учитывают фазовость протекания всего ОМЦ. В основном, величина и направленность тренировочных нагрузок носит разнонаправленный характер исключительно в менструальную фазу, что, по моему мнению, недостаточно для продуктивной оценки состояния той или иной спортсменки.

Таким образом, проведенное анкетирование и собственные наблюдения свидетельствуют о том, что спортсмены как юноши так и девушки, тренирующихся у одного тренера, работают, преимущественно, по общей программе, предусматривающей выполнение значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, независимо от периода подготовки и объективной предрасположенности организма и физического состояния в различные фазы ОМЦ. Последнее, в свою очередь, отрицательно сказывается на функциональном состоянии спортсменок, и, как следствие, на спортивном результате.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Соха, Т. К.* Женский спорт (новые знания — новые методы тренировки) / Т. К. Соха. — М.: Теория и практика физической культуры, 2015. — С. 200–201.
2. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты / Е. П. Врублевский [и др.] // М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. — 2016. — С. 106–108.
3. *Шахлина, Л. Я.-Г.* Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. — Киев: Наукова думка, 2016. — С. 300–301.

УДК 796.322:796.015.682

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК
УЧРЕЖДЕНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

Смычник Ю. С., Дейкун Д. В., Коцуба А. С.

Научный руководитель: З. Г. Минковская

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека [1].

К упражнениям, отражающим общую физическую подготовленность, относятся бег змейкой, прыжок в длину и сгибания и разгибания рук в упоре лежа. К специальной — передача мяча в цель, броски игрового мяча и комплексные упражнения.

Цель

Сравнить средние показатели физической подготовленности гандболисток учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва по игровым видам спорта» группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) и учебно-тренировочной группы 3 года обучения (УТГ-3).

Материал и методы исследования

Тестирование физической подготовленности гандболисток с использованием контрольных тестов, метод математической обработки результатов, анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

На протяжении 5 лет на базе ГОЦОР по игровым видам спорта анализировались показатели общей и специальной физической подготовленности. В исследовании принимали участие 15 учащихся секции гандбола. Анализировались показатели группы НП-1 и УТГ-3.

Средние показатели общей физической подготовки девушек НП — 1 года обучения, представленные в таблице 1, составили: бег змейкой, 10 м — $2,6 \pm 0,2$ с; прыжок в длину — $2,31 \pm 0,05$ м; отжимания — 38 ± 3 раз.

Средние показатели общей физической подготовленности за УТГ-3: бег змейкой, 10 м — $2,31 \pm 0,2$ с; прыжок в длину — $2,47 \pm 0,05$ м; отжимания — 55 ± 3 раз.