

ВЛИЯНИЕ ОМЦ НА РЕЗУЛЬТАТ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОК-СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Блоцкая Ю.В.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

На рубеже третьего тысячелетия понятие «женщина и спорт» стало неотъемлемой частью современного общества. Однако спорт высших достижений требует при подготовке женщин особого подхода и тонкого учета специфики медико-биологических аспектов.

Для современного спорта характерны большие физические нагрузки и проведение тренировок, соревнований при неблагоприятных физиологических состояниях (например, менструация). Регулярное применение больших объемов тренировочных нагрузок, недостаточное соблюдение принципа постепенности в повышении их объема и интенсивности могут приводить, особенно у юных спортсменок, к неблагоприятным изменениям, прежде всего к нарушениям овариально-менструальных циклов (ОМЦ).

Установлено, что в период между менструациями женщины достигают более высоких спортивных результатов, а перед и во время менструации спортивная работоспособность заметно снижается. У многих женщин наблюдается раздражительность, утомляемость и сонливость. Отмечается учащение пульса, небольшое повышение АД, температуры тела, головная боль и другие неприятные субъективные ощущения. Все это, естественно, мешает полноценно тренироваться и выступать на соревнованиях [2].

Интенсивные тренировки с большим объемом нагрузок, начатые до начала периода полового созревания, могут задерживать срок первых менструаций (у стрелков начиная с 13 лет), а после их наступления приводить ко вторичному их исчезновению. Повышенные нервные и психические нагрузки во время соревнований у недостаточно подготовленных спортсменок могут приводить к нарушениям ОМЦ (олигоменоррее, аменорее), обморокам, быстрой утомляемости, снижению спортивных результатов [1].

Менструация - явление естественное, но изменения в организме в этот период требуют соблюдения некоторых правил. В этот период происходит резкое падение уровня обмена веществ, нарушаются процессы внимания, снижается чувствительность зрительной, тактильной и других сенсорных систем. Повышается раздражительность и эмоциональная неустойчивость, происходит снижение частоты дыхания и сердцебиения, расширение сосудов. В первые дни цикла умственная и физическая работоспособность снижается, возникает состояние физиологического стресса. Следовательно, тренировочные нагрузки в этот период следует значительно снижать или совсем отменять, в зависимости от самочувствия спортсменки, болевых ощущений. Во второй (4-12 день) и четвертой фазе (15-25 день) нормализуются функции организма, восстанавливается положительное функционирование ЦНС, дыхания и сердечно-сосудистой системы. Облегчается автоматизация движений. Работоспособность организма повышается [2].

Таким образом, спортсменкам следует учитывать свое состояние в принятии решения о выступлении на соревнованиях в период менструации.

Исходя из того, что влияние переживаемых состояний спортсменом может оказывать как положительное, так и отрицательное действие, мы в своем исследовании ставили задачу рассмотреть влияние ОМЦ на результативность деятельности стрелков из лука.

Для достижения поставленных результатов были использованы следующие методы: анкетирование, ведение и анализ дневника самоконтроля.

В анкетировании участвовало 20 спортсменок различной квалификации (2 р., 1 р., КМС, МС, МСМК) в возрасте от 13 до 30 лет. Лучницам предлагалось отметить продолжительность ОМЦ и менструальной фазы, самочувствие во время менструаций, участие в соревнованиях в этот период и изменения результативности деятельности.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что к моменту исследования ОМЦ у большинства спортсменок стабилизировался. Начинающие лучницы не замечают каких-либо существенных изменений в своей деятельности в период менструаций, а среди квалифицированных спортсменок многие отмечали снижение работоспособности. Тренируются в стрессовые фазы ОМЦ практически все опрошенные, за исключением первых болезненных дней.

Исходя из изложенного, можно отметить, что при построении тренировочного и соревновательного процессов необходим учет специфического биологического цикла спортсменок-лучниц для оптимизации их деятельности в период соревнований при неблагоприятных для них физиологических состояниях.

Литература

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И.Дубровский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 512 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Олимпия-Пресс, 2005. - 528 с.