

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЖЕНСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Е.В. Антропова, Р.В. Хоменко

Южно-Уральский государственный университет
olvk@susu.ac.ru

В последние годы женщины заняли прочное место в международном спортивном движении, они активно участвуют в соревнованиях самого высокого ранга, их престиж на международной спортивной арене постоянно растет. Уровень женских рекордов непрерывно повышается и по темпам роста в ряде видов спорта даже превышает уровень мужских [1].

В общей системе физического воспитания женщин значительное место занимает легкоатлетический спорт. Занятия легкой атлетикой содействуют укреплению здоровья и развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и других жизненно важных качеств и двигательных навыков. Легкоатлетические упражнения разнообразны, естественны и доступны, что является главной причиной массового привлечения женщин к систематическим занятиям.

Общие основы спортивной тренировки едины для всех спортсменов, но следует помнить об особенностях женского организма и о физических возможностях женщин, занимающихся легкоатлетическим спортом [2].

Мускулатура у женщин развита меньше, чем у мужчин, и не превышает 35% от веса тела (у мужчин 40–50%). Отложение жировой ткани у женщин больше, чем у мужчин (28 против 18%. по С.П. Летунову и Р.Е. Мотылянской), что приводит к менее выгодному соотношению между мышечной массой и весом тела. Однако систематические занятия вносят серьезные поправки в эти соотношения, и сильнейшие легкоатлетки мира достигают высокого уровня физического развития.

Женщины более гибки, чем мужчины, так как у них эластичнее связочный аппарат и лучше способность мышц к растягиванию и им относительно легче выполнять движения с большой амплитудой.

Функциональные способности органов кровообращения и дыхания у женщин несколько меньше, чем у мужчин. Меньшая величина женского сердца определяет более низкий ударный объем. В связи с этим минутный объем сердца обеспечивается большей частотой его сокращений. Сердечные сокращения и дыхание в покое у женщин чаще, чем у мужчин. У них также меньше жизненная емкость легких, легочная вентиляция и поглощение кислорода в минуту. В целом несколько более слабому физическому развитию женщин соответствуют и несколько более слабые функции их органов и систем.

При подборе физических упражнений и установлении дозировки важно учитывать циклический характер процессов, происходящих в половой сфере. Говоря о специфических функциях организма женщин, необходимо остановиться на некоторых особенностях их двигательной деятельности. Почти во всех случаях женщинам свойственно мягкое и плавное выполнение движений. Для них характерна склонность к рациональному распределению движений во времени. Поэтому женщины обладают более высокой координацией, быстрее и лучше мужчин усваивают ритм движений. Они обычно обладают хорошей гибкостью и подвижностью отдельных звеньев тела [3].

Девушки и женщины обладают меньшими способностями к быстрым и сильным движениям, что может стать причиной затруднения в овладении техникой легкоатлетических упражнений. Чтобы устранить этот недостаток, необходимо специально заниматься улучшением их скоростно-силовой подготовки.

Занятия различными видами бега, прыжков и метаний, а также спортивной ходьбой приводят к различиям в телосложении, функциональных возможностях органов и систем организма, развитию двигательных качеств. А это, в свою очередь, оказывает влияние на: проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей; приспособление к различным условиям внешней среды; работоспособность, восстановление и здоровье, а также спортивные достижения. Все эти различия обусловлены, с одной стороны, системой отбора в избранном виде спорта, а с другой – специфическим влиянием каждого вида легкоатлетических упражнений на организм женщин. Организм женщин чутко реагирует на протекание различных фаз менструального цикла, поэтому при составлении физической нагрузки это надо обязательно учитывать и сочетать с другими факторами, такими, как физиологические, психологические, климатические, а также влияние внешней среды.

Нарушения менструального цикла могут возникать при чрезмерной физической нагрузке, без учета индивидуальных особенностей, а также при сильном утомлении и перетренировке. Построение тренировочного процесса должно в связи с этим способствовать: а) более рациональному распределению нагрузок различной направленности в месячном цикле; б) лучшей адаптации организма легкоатлеток к большим нагрузкам; в) предупреждению возникновения перетренировки. Продолжительность занятий в период менструаций сокращается, и они не должны быть интенсивными и напряженными.

Последние исследования ученых в спорте показывают, что никаких отрицательных последствий умеренная физическая тренировка не имеет и для беременных женщин, что можно не терять спортивной формы в беге на выносливость, тренируясь и во время беременности, и в период кормления. При планировании тренировочных нагрузок в занятиях с женщинами следует пользоваться общими принципами, принятыми в спорте. В частности, такими, как постепенность, доступность, цикличность, волнообразность динамики нагрузок. При обучении начинающих легкоатлеток упражнения необходимо подбирать так, чтобы объективные трудности в отдельных упражнениях и общая нагрузка в занятиях возрастали постепенно на протяжении длительного времени и соответствовали их индивидуальным и возрастным особенностям. Это предотвратит нежелательные воздействия, обеспечит укрепление внутритазовой мускулатуры, связок и внутренних органов. Нагрузки должны быть, с одной стороны, адекватны физическим возможностям женщин, а с другой – обеспечивать непрерывный рост результатов, спортивного мастерства. Главное заключается в том, чтобы женщины на занятиях не выполняли непосильные им физические нагрузки. Максимальные тренировочные нагрузки для неподготовленной женщины чреваты отрицательными воздействиями, прежде всего на внутренние органы. Важно охранять начинающих легкоатлеток от резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий в моменты приземления, рывков, подъема груза или своего тела на снаряды и т. п.

На первом этапе тренировочных занятий очень важно для женщин укрепить мышцы брюшного пресса и внутритазовую мускулатуру. Для этого эффективны упражнения:

поднимать ноги из положения «вис» на гимнастической стенке;

➤ то же, но лежа на спине, а затем на животе, с отягощением и без него;

➤ броски набивного мяча вверх из положений «присед» и «полуприсед»;

➤ лежа на спине, опускать поднятые ноги вправо и влево;

➤ сидя на полу, согнув ноги в коленях и держась руками за пальцы ног, разводить и сводить колени, оказывая сопротивление руками;

➤ лежа на правом боку, сгибать левую ногу, максимально притягивая колено к животу; затем то же, но правой ногой, лежа на левом боку;

➤ лежа на спине, согнуть ноги, не отрывая спины от пола, поворачивать таз вправо и влево, стараясь коснуться коленями пола.

Рекомендуется также различные прыжки и подскоки, выполняемые многократно со средней интенсивностью; маховые упражнения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях, выполняемые свободно, с большой амплитудой.

При планировании тренировочных занятий необходимо учитывать не только дни менструальной фазы, но и дни, предшествующие и последующие. Работоспособность женщин хотя и достигает кульминационной точки за несколько дней до начала менструальной фазы, однако наибольшие возможности для тренировок и участия в соревнованиях часто создаются уже через несколько дней после окончания менструальной фазы. Поэтому нужно, чтобы ритмическим волнообразным колебаниям менструального цикла соответствовала такая же кривая тренировочных нагрузок. В спортивной тренировке женщин (при подборе физических упражнений, установлении дозировки, планировании учебно-тренировочного процесса) важно учитывать состояние их половой сферы и циклический характер физиологических процессов.

У спортсменок, продолжающих тренироваться в период месячных, обычно нет морфологических и функциональных отклонений от нормы. При наблюдении за такими спортсменками оказалось, что тренировочные занятия и участие в соревнованиях в период менструального цикла очень редко (1,2%) сопровождаются его нарушением. Кроме уровня физической подготовленности и состояния здоровья надо принимать во внимание еще и то, что характер реакции организма женщины на менструальный цикл может быть разным.

Особенно надо подчеркнуть огромное оздоровительное значение занятий ходьбой, бегом, прыжками и метаниями, под влиянием которых постепенно повышаются функциональные возможности организма легкоатлетов, ликвидируются отклонения от нормы в протекании менструального цикла. Занятия спортом имеют отдаленный положительный эффект на беременность и роды. Большинство исследований показывают, что женщины-спортсменки чаще имеют нормальную беременность, чем те, кто не занимается спортом.

В заключение надо указать на исключительно важную роль врачебного и педагогического контроля, а также самоконтроля. Каждая спортсменка должна регулярно проходить врачебный и гинекологический осмотр, позволяющий не только своевременно определить появление каких-либо патологических явлений, но и судить о правильности планирования и проведения тренировок. Если нет объективных изменений и жалоб, если спортсменка здорова, отлично себя чувствует, если техника и результаты улучшаются, значит, тренировочный процесс осуществляется правильно.

В процессе подготовки легкоатлетов тренеру необходимо вести тщательный педагогический контроль за состоянием тренированности, в этом ему должен помочь самоконтроль спортсменки. Для этого она должна отмечать в дневнике субъективные ощущения, возникающие в течение менструального цикла. Эти данные самоконтроля позволят врачу более обстоятельно анализировать состояние организма спортсменки и давать соответствующие рекомендации для дальнейших тренировок.

Литература

1. Горулев, П.С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 199 с.
2. Мехрикадзе, В.В. О профессии тренера, поиске идей и спринтерском беге / В.В. Мехрикадзе. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 164 с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: Изд-во АСТ, 2004. – 863 с.