

СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ

Ю. И. Игнатенко, Е. Д. Рабушок (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Л. М. Гейченко,*

доцент

В системе физического воспитания у женщин такая дисциплина, как легкая атлетика занимает важное место. Это определяется тем, что все виды легкой атлетики естественны, доступны и разнообразны и могут использоваться для рекреационных, оздоровительных и развивающих целей.

Женский организм характеризует периодическая изменчивость в функциях желез, которая приводит к появлению менструации. А это изменяет реакцию организма в ответ на физическую нагрузку и может оказать воздействие на спортивную работоспособность спортсменок. Проведение тренировочных занятий по легкой атлетике с девушками требует учета особенностей женского организма. При высоких и чрезмерных тренировочных нагрузках может наступить нарушение менструального цикла. Кроме того, сбой данного цикла отмечается при смене поясного времени, чрезмерного предстартового волнения, перехода на двухразовые тренировки с увеличением нагрузки и т.д. В предменструальный период у спортсменок повышается артериальное давление, увеличивается температура тела, отмечается учащение сердечных сокращений.

Зная специфичность функции женского организма, необходимо обратить внимание и на планирование их двигательной деятельности. У женщин отмечается более выраженная гибкость, плавность движений, чем у мужчин. Организм женщин обладает способностью быстрее восстанавливать затраченную энергию. Для улучшения спортивных результатов у женщин необходимо нормировать тренировочные и соревновательные нагрузки. А само планирование тренировочных занятий с девушками требует тщательного соблюдения общих принципов организации нагрузок – постепенности, цикличности, волнообразности и индивидуальности их динамики. Учитывая особенности женского организма, нагрузки должны быть адекватными возрастным этапам развития, что должно обеспечивать постоянный рост спортивного мастерства. Чрезмерная нагрузка в тренировочном процессе оказывает отрицательное воздействие на неподготовленный женский организм в предпубертатном и пубертатном периодах индивидуального развития [2]. Нельзя торопиться с достижением высоких спортивных результатов, применяя ускоренные методы за счет наращивания физических нагрузок (за счет увеличения количества повторений и скоростных режимов). Необходимо тренировки систематизировать и точнее распределять в течение года, так как женщины по сравнению с мужчинами быстрее утрачивают приобретенные навыки. Такая систематизация занятий с женщинами должна быть постоянной из-за склонности их к набору веса. В легкой атлетике требуется выполнение большого количества скоростных и скоростно-силовых прыжковых и беговых упражнений, которые способствуют укреплению мышц ног и свода стопы. Развитие силы у девушек требует чередования силовых упражнений с упражнениями на расслабление для снятия утомления. Упражнения со штангой необходимо применять ограничено, с чередованием с упражнениями с мешками с песком, набивными мячами, парные упражнения с сопротивлением [1].

Практика спорта высших достижений показывает, что за счет увеличения интенсивности и продолжительности нагрузок в легкоатлетических упражнениях у девушек-спортсменок может наступить состояние перетренированности. Поэтому только грамотное чередование тренировок и отдыха может позволить проводить несколько занятий в неделю с высокой интенсивностью.

Литература

1. **Гейченко, Л.М.** Использование специально-подготовительных упражнений в развитии скоростных качеств спринтера / Л.М. Гейченко // Веснік МДУ імя А.А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагагіка, псіхалогія, методыка). – 2018. – № 1 (51). – С. 91-96.
2. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2004. – 481 с.