

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

А. Г. Бондарева

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Статья посвящена анализу влияния спортивной деятельности на физиологические и психоэмоциональные особенности спортсменок, специализирующихся в восточных единоборствах. Проводится обзор научных данных о взаимосвязи индивидуальных особенностей нервной системы, гемодинамических показателей и репродуктивного здоровья с результатами тренировочного процесса. Особое внимание уделяется необходимости индивидуализации тренировок и мониторинга физиологических параметров для повышения эффективности и сохранения здоровья спортсменок.

Ключевые слова: индивидуализация, восточные единоборства, женская тренировка.

Спорт издавна служит ярким примером жизни во всей ее многообразности. В профессиональном спорте часто возникают ситуации, когда человек оказывается на грани своих возможностей, но все же преодолевает себя и добивается успеха. Чтобы успешно справляться с такими моментами, спортсменам важно уметь быстро и точно принимать решения, несмотря на чрезмерные физические нагрузки и выраженные физиологические изменения в организме [1].

В ряде исследований рассматриваются самые различные аспекты относительно воздействия физических упражнений на нервную и другие системы организма. Эффективное освоение двигательных навыков зависит во многом от сочетания ключевых характеристик нервных процессов, таких как сила, подвижность и баланс. Спортсмены с высокой подвижностью нервной системы быстрее прогрессируют в видах спорта, которые требуют высоких скоростных способностей и выносливости [2].

Рассматривая и анализируя научные работы на тему индивидуализации женских тренировок в восточных единоборствах можно увидеть, что подходы к индивидуализации тренировочного процесса для женщин в восточных единоборствах существенно различаются в зависимости от методологических акцентов, делаемых на физиологические особенности и психоэмоциональные аспекты, что подчеркивает необходимость комплексного и адаптивного подхода к тренировочному процессу

Зачастую тренеры не учитывают биологические особенности девушек, не уделяется также должное внимание принципу индивидуализации для оценки адекватности применяемых нагрузок. Авторы многочисленных исследований обращают внимание на необходимость индивидуального мониторинга показателей гемодинамики в процессе тренировочного цикла спортсменок, что может позволить своевременно корректировать тренировочный процесс [3].

В ряде статей рассматривается влияние тренировочного процесса спортсменок, занимающихся тхэквон-до, на МЦ (менструальный цикл) и репродуктивную функцию. У 76,92 % обследованных выявлены различные варианты нарушений МЦ, 69,23 % – нарушения МЦ протекают по типу гипоменструального синдрома – с явлениями олиго-, опсоменореи. Также установлено, что 53,85% спортсменок имеют нарушения этапности полового созревания в виде раннего проявления менархе, пубархе и телархе. При оценке проявлений степени гирсутизма по шкале Ферримана-Галлвея было установлено, что умеренные проявления гиперандрогении выявлены у 15,39 % спортсменок, проявления средней степени – у 26,92 %, выраженные проявления – у 3,85 % спортсменок. Комбинированные нарушения репродуктивных показателей, с сочетанием от 2, 3 видов нарушений, установлены у 80,77% спортсменки [4].

Таким образом, анализ показал, что нехватка учета индивидуальных физиологических и физиолого-эмоциональных характеристик спортсменок может негативно сказаться на их физической работоспособности и репродуктивном здоровье. Внедрение систематического мониторинга гемодинамических показателей и адаптивных методов тренировочного процесса яв-

ляется важным направлением для повышения эффективности тренировок, снижения риска нарушений МЦ и укрепления здоровья спортсменов. Это подчеркивает необходимость комплексного и индивидуализированного подхода в подготовке спортсменов в восточных единоборствах.

Список литературы

1. Козина, Ж. Л. Концепция индивидуального подхода в спорте / Ж. Л. Козина, К. Прусик, Е. Прусик // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. №3. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-individualnogo-podhoda-v-sporte>.
2. Землякова, А. В. Назначение и особенности процесса индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев / А. В. Землякова, О. Н. Пролубников // Вестник науки. – 2024. – № 5 (74). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/naznachenie-i-osobennosti-protssessa-individualizatsii-podgotovki-sportsmenov-edinobortsev>.
3. Сафарова, Д. Д. Взаимоотношения показателей гемодинамики с проявлением физической работоспособности у спортсменов-дзюдоисток / Д. Д. Сафарова, М. Д. Пулатова, Ю. А. Султанова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimootnosheniya-pokazateley-gemodinamiki-s-proyavleniem-fizicheskoy-rabotosposobnosti-u-sportsmenok-dzyudoistok>.
4. Бугаевский, К. А. Особенности менструального цикла и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся тхэквон-до // Наука. – 2017. № 3 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-menstrualnogo-tsikla-i-ryada-reproduktivnyh-pokazateley-u-sportsmenok-zanimayuschihsiya-thekvon-do>