

ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА И ЗАНЯТИЯ ДЗЮДО

**Фандюшина Ирина Анатольевна,
Щеткина Елена Сергеевна,
Беккулова Наталья Павловна,**
*тренеры - преподаватели,
МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 3»
г. Новокузнецк, Кемеровская область*

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности женского организма и связанные с ними условия организации и планирования тренировочного процесса во время занятий дзюдо.*

***Ключевые слова:** женское дзюдо, анатомо-физиологические, функциональные и психологические особенности, овариально-менструальный цикл у женщин.*

PECULIARITIES OF A FEMALE ORGANISM AND JUDO CLASSES

*Irina A. Fandushina,
Elena S. Shchetkina,
Natalya P. Bekkulova,
coach teachers,
MBI SE "Children and youth sports school № 3"
Novokuznetsk, Kemerovskaya region*

***Abstract.** The article presents the peculiarities of the female body and related with it conditions for organization and planning of the judo training process.*

***Keywords:** women's judo, anatomical-physiological, functional and psychological peculiarities, ovarian - menstrual cycle of women.*

Мотивация выбора занятиями дзюдо у женщин весьма разнообразна. Ряд из опрошенных действующих спортсменок отметили любопытство на первой стадии занятий и постоянное совершенствование себя, другие посчитали, что необходимо совершенствовать свое мастерство и в последующее время, третьи решили, что на тренировке их привлекает желание обрести силу воли и тела, и лишь немногие отметили умение девушек постоять за себя в экстремальных случаях.

Представляет определенный интерес мнение дзюдоисток о влиянии занятий борьбой дзюдо на их развитие и поведение. Большинство опрошенных считают, что владение приемами дзюдо не ухудшает осанку, походку, не вырабатывает черты более свойственные мужчинам, а наоборот, формируется

Актуальные проблемы обучения взрослых

мягкий женственный характер, укрепляется физическое и психическое здоровье девушек, они становятся стройными, подтянутыми, более спокойными и уверенными в себе [1].

При планировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать анатомо-физиологические и функциональные особенности женского организма: женщины в среднем ниже мужчин, их туловище длиннее, чем у мужчин, в то же время у них короткие верхние конечности, особенно кисти рук и ступни ног. У женщин относительно более длинные предплечья и голени, существенно большее соотношение таза к ширине плеч (76-78%), поэтому общий центр тяжести расположен на 0.5-2% ниже, чем у мужчин. Подобная особенность создает преимущество в выполнении ряда приемов в стойке, равновесий с опорой на нижние конечности. Скелет женщин менее массивен по сравнению с мужским (в среднем в 1,4раза); мышечная ткань составляет 32-35% от общей массы тела (у мужчин 40% и более). Имеются отличия и в содержании воды в мышечной ткани, у женщин ее значительно больше. Мускулатура нижних конечностей у мужчин и женщин пропорциональна мышечной массе тела, однако, сухожильный и связочный аппарат у женщин менее прочен, а жировой ткани на 10% больше (28%), чем у мужчин (18%). При отборе лиц женского пола для занятий определенными видами спорта имеют значение уровень двигательной подготовленности и морфологические особенности, хотя и те и другие формируются в процессе спортивной специализации. При отборе женщин для занятий борьбой дзюдо следует ориентироваться на современную тенденцию этого вида спорта, включающую сближение конституциональных признаков обоего пола (уменьшение полового деморфизма). Уступая мужчинам в силе и выносливости, женщины превосходят их в точности движений, координации и пластичности. Важную роль играют особенности сердечно - сосудистой системы. Прежде всего следует отметить, что масса сердца у женщин на 10-15% меньше, чем у мужчин. Соответственно меньше и величины систолического (на 10-15%) и минутного объемов (на 0,3-0,5л) крови. Абсолютные величины частоты сердечных сокращений (ЧСС) у женщин во все возрастные периоды как в покое, так и после нагрузки (не зависимо от ее мощности) выше. Важным элементом системы спортивной тренировки женщин является морфофункциональная диагностика: оценка показателей функциональной готовности, физической работоспособности, особенностей телосложения, так как эти факторы существенно влияют на спортивный результат.

Самая главная отличительная особенность женского организма – это наличие овариально - менструального цикла у женщин (ОМЦ). Он наступает в период начала половой зрелости в 11-15 лет (в 70% случаев - в 11-13 лет), а в ряде случаев, даже в 16-18 лет. Фазы менструального цикла возможно диагностировать с помощью биохимических методов. Целесообразен самоконтроль, как помощь врачу и тренеру при решении вопроса о режиме занятий,

Актуальные проблемы обучения взрослых

об индивидуализации тренировочного процесса с учетом особенностей ОМЦ спортсменки. Он заключается в наблюдении из месяца в месяц за течением фаз ОМЦ - длительность ОМЦ, периодичность, обильность, продолжительность кровотечения, самочувствие, наличие болезненности внизу живота, в пояснице, влияние тренировочной нагрузки на длительность течения и характер менструальной фазы. Тренированным спортсменкам с нормальным ОМЦ разрешается тренировка в фазу менструации, но при этом следует полностью исключить упражнения, связанные с сильным сотрясением тела, большими усилиями, натуживанием, охлаждением, силовые и прыжковые упражнения [2].

Таким образом, в целях повышения эффективности образовательного и соревновательного процессов, здоровьесбережения спортсменок-дзюдоисток, при планировании тренировочных нагрузок, следует учитывать анатомо-физиологические, функциональные, психологические особенности женского организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Пархоменко Н.Н. Особенности методики подготовки дзюдоисток: методические рекомендации – М.: Федерация спортивных единоборств, 1995. – 59 с.*
- 2. Угольникова О.А. Особенности физической и функциональной подготовки спортсменок, занимающихся борьбой // Учебное пособие – М., 2009. – 80 с.*