

УДК 378.037.1

Сизова Наталья Валерьевна, кандидат педагогических наук, Кафедра физвоспитания и спорта, ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

e-mail: sizova.natal@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ТЕЧЕНИЕ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА ДЕВУШЕК 18 – 20 ЛЕТ

Аннотация. В статье показана необходимость модернизации действующей системы физического воспитания высшего учебного заведения. Проведенное исследование выявило необходимость учета физиологических особенностей женского организма при планировании занятий физической культуры. Внедрения новых нетрадиционных форм в работу учебного заведения повышают продуктивность и расширяют возможности физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни обучающихся.

Ключевые слова: фитнес-технологии, студенческая молодежь, физическое воспитание, овариально-менструальный цикл.

Sizova Natalya Valerievna, Candidate of Pedagogical Sciences, Department of Physical Education and Sports, FGAOU VO "Sevastopol State University," Sevastopol, Russia

e-mail: sizova.natal@gmail.com

INFLUENCE OF FITNESS - PROGRAMS ON THE OVARIAL-MENSTRUAL CYCLE OF GIRLS 18 - 20 YEARS

Annotation. The article shows the need for modernization of the existing system of physical education of a higher educational institution. The study revealed the need to take into account the characteristics of the female body when planning physical education classes. The introduction of new non-traditional forms in the work of the educational institution increases productivity and expands the possibilities of physical culture and sports activities in the formation of a healthy lifestyle for students.

Keywords: fitness technologies, students, physical education, ovarian-menstrual cycle.

Введение. В современной науке не утрачивает своей актуальности проблема стойкого ухудшения состояния здоровья населения и молодежи, в частности. К сожалению, приходится констатировать о неуклонном росте нарушений работы со стороны основных систем организма обучающейся молодежи. Среди патологических отклонений специалисты отмечают заболевания пищеварительной системы (34%); органов зрения (28,7%); сердечнососудистой системы (21,8%); гинекологические (16,8%); аллергические (14,4%); костно-мышечной систем (12,8%); нервной (11,7%); мочеполовой (10,1%); дыхательной системы (9,6%). При этом необходимо заметить, что заболеваемость среди женского населения на 8–12% выше по сравнению с представителями мужского пола. Физиологический мониторинг выявил, что каждая третья опрошенная девушка имеет, как минимум 2 - 3 патологии. Эта тревожная статистика заставляет всерьез задуматься о демографической безопасности страны и о будущем здоровье нации, в целом. В этой связи, особое значение, приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья женского контингента.

Установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни на здоровье женщин весьма значимо. Необходимо обозначить, что основными детерминантами сложившейся ситуации выступают функциональная и физическая детренированность женского организма, обусловленная крайне

низким объемом двигательной активности[2]. В этой связи, контроль по сохранению и укреплению здоровья студенток, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, являются одной из основных задач физического воспитания в вузе.

Как известно, комплексная программа по физической культуре в системе высшего образования предусматривает решение оздоровительных задач, наряду с образовательными, и воспитательными. Последние реализуются на основе традиционного подхода к построению учебного процесса по аналогии с другими учебными дисциплинами - по принципу временного прохождения разделов программы. При этом решение образовательных задач в вузе контролируется, т.е. в конце каждого периода подготовки, студенты сдают контрольные нормативы по разделам программы (легкой атлетике, плаванию и т.д.) [5]. Тогда, как контроль по решению оздоровительных задач в учебной программе не предусмотрен. В то же время успешность обучения в вузе, повышение работоспособности, укрепление соматического здоровья студенток во многом зависят от рационального режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок.

В этой связи, сегодня, как никогда актуален поиск форм, методов и средств, позволяющих улучшить образ жизни обучающейся молодежи. И в этом, весьма полезным, может оказаться, внедрение занятий фитнесом в учебный процесс студенток в качестве основного средства оздоровительной физической культуры[1]. По нашему мнению, правильная организация занятий оздоровительным фитнесом в университете не только создаст положительный эмоциональный фон и повысит интерес к занятиям физической культурой, но и обеспечит оптимальный уровень двигательной подготовленности, укрепят женский организм и улучшат его физиологические характеристики[5].

Учитывая актуальность обозначенной проблемы, целью работы явилось исследование влияния применения дозированных тренировочных занятий

фитнесом на протекание овариально – менструального цикла у студенток 2-4 курсов.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Белорусского Государственного педагогического университета имени Максима Танка г. Минск. В исследовании принимали участие 48 студенток 2-4 курсов, обучающихся на педагогических специальностях вышеупомянутого вуза. Необходимо обозначить, что двигательная активность студенток до включения в эксперимент, ограничивалась учебными занятиями по физической культуре.

Методом случайной выборки участницы эксперимента были разделены на основную и контрольную группы. В ходе эксперимента студентки контрольной группы продолжали заниматься физической культурой в рамках учебного плана высшего учебного заведения.

Для девушек основной группы была разработана программа по оздоровительному фитнесу, включающая в себя: общеразвивающие упражнения, элементы танцевальной аэробики, упражнениями для коррекции массы тела (слайд – аэробика, степ - аэробика), силовые упражнения, элементы калланетики и йоги, направленные на растяжения мышц и работу с собственным весом тела и др.[4] .

В свою очередь, испытуемые основной группы были разделены на две подгруппы: в первой подгруппе занимались девушки, находящиеся в постменструальной и постовуляционной фазах, во второй подгруппе - в предменструальной, менструальной и овуляционной фазах. Занятия в обеих подгруппах проводились в одни и те же дни, однако начинались в разное время. Такая организация позволяла девушкам переходить в другую подгруппу при изменении фазы цикла. В выделенных подгруппах использовались упражнения направленные на развитие таких физических качеств как выносливость, гибкость и сила, предусматривалось чередование уровня нагрузки и длительности отдыха. Компоненты нагрузки менялись в зависимости от уровня начальной подготовленности студенток и фазы ОМЦ. Так, студентки в

овуляционной фазе выполняли упражнения с высоким напряжением мышц, в предменструальной и менструальной фазах – физическая нагрузка определялась по самочувствию, в постменструальной фазе упор делался на развитие гибкости[4]. Студентки основной группы продолжали посещать занятия оздоровительным фитнесом в неблагоприятные фазы цикла.

В рамках проводимого педагогического эксперимента осуществлялось исследование основных физиологических показателей (жизненный индекс, дыхательные и функциональные пробы, оценка общей физической работоспособности, ИГСТ и т.д.).

Статистическую обработку результатов исследования проводили с помощью компьютерной программы STATISTICA v.6.0. Гипотезу о равенстве средних оценивали по t – критерию Стьюдента. Вероятность того, что статистические выборки отличались друг от друга, существовала при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведения эксперимента было выявлено, что у студенток основной группы, дозированные физические нагрузки аэробной направленности в неблагоприятные периоды цикла оказывали более выраженное положительное воздействие на их самочувствие. Так, 10% студенток отметили уменьшение болезненности менструаций, у 6,7% исчезли головные боли, у 16,7% - снизилась боль в малом тазу перед менструацией. Предменструальный период у студенток также стал протекать более спокойно, и количество студенток, указывающих на повышение утомляемости и раздражительности перед менструацией, снизилось на 10,5 и 13,7%, соответственно.

Необходимо отметить, что из числа студенток контрольной группы только 6,7% указали на уменьшение болезненности менструаций, 3,3% – на уменьшение головных болей. Количество студенток, отмечавших утомление и раздражительность перед менструацией, в контрольной группе увеличилось всего на 3,3%.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что

занятия, проводимые с учетом биологических особенностей женского организма, оказывают более выраженное воздействие и на уровень физической подготовленности студенток. У студенток контрольной группы, занимавшихся физической культурой по традиционной методике, наметилась тенденция в увеличении уровня развития выносливости, объективно отражаясь на результатах бега на 1000 метров и тесте Купера. Позитивный эффект был зарегистрирован и при оценке силы мышц плечевого пояса.

Анализ результатов, продемонстрированных студентками основной группы, выявил достоверное улучшение уровня развития исследуемых физических качеств. Произошло существенное повышение результатов в беге на 30 м ($p < 0,05$), 1000 м ($p < 0,01$) и тесте Купера ($p < 0,001$). Зарегистрировано также более интенсивное развитие скоростно-силовых способностей ($p < 0,05$), гибкости и силы ($p < 0,01$).

Таким образом, сравнение изучаемых параметров в ходе проведения эксперимента показало, что занятия фитнесом по предложенной экспериментальной методике оказали положительное воздействие на протекание овариально-менструального цикла у студенток. У девушек, занимающихся фитнесом, менее выражен предменструальный синдром, проявляющийся в виде головных болей и болей в области малого таза, повышении утомляемости и раздражительности.

Выводы. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют, что функциональное состояние основных систем организма студенток, занимающихся оздоровительным фитнесом, достоверно изменяются на протяжении овариально-менструального цикла. В постменструальную и постовуляционную фазы у девушек отмечен более высокий уровень физической работоспособности, силовых показателей, в то время как в менструальную, овуляционную и предменструальную фазы данные показатели снижаются. Все это свидетельствует о необходимости учета биологической цикличности функций женского организма при

планировании нагрузок в процессе физического воспитания студенток. Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют утверждать, что занятия оздоровительным фитнесом, проводимые с учетом физиологических особенностей женского организма, способствуют повышению двигательной активности, росту общей физической подготовленности и укреплению здоровья.

Список источников:

1. Гринвуд-Робинсон, М., Кеннеди, Р. Фитнесс тренинг. - М. : Медиа Спорт, 2000.-215 с, ил.
2. Ивлев, М.П. и др. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. - 304с
3. Лисицкая, Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 8 - С. 6 - 14.
4. Сизова, Н.В. Фитнесс как одна из физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов. //Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи :материалы Междунар.науч.-практ.конф.Брест,2012- Брест:Альтернатива,2012.-С.154-157.
5. Сизова, Н.В. Технология проведения занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания студенток // Здоровье для всех. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-provedeniya-zanyatiy-ozdorovitelnoy-aerobikoy-v-protssesse-fizicheskogo-vozpitaniya-studentok> (дата обращения: 21.05.2020).