

*Е. В. Фильгина<sup>1</sup>, Д. Н. Савич<sup>2</sup>*  
*E. V. Filgina, D. N. Savich*

<sup>1</sup>*Белорусский государственный университет физической культуры*

<sup>2</sup>*Институт пограничной службы Республики Беларусь*

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-ЖЕНЩИН**  
**CONTEMPORARY APPROACHES  
TO ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING  
OF FEMALE SOLDIERS**

*Аннотация.* В настоящее время построение процесса физической подготовки военнослужащих мужского и женского пола характеризуется общими признаками. Предлагается планирование физической подготовки военнослужащих-женщин осуществлять на основе форм организации, детерминированных биологическими особенностями женского организма.

*Summary.* Currently, the construction process of physical training of male and female soldiers is characterized by common features. It is proposed to plan the physical training of female soldiers based on organizational forms, determined by the biological characteristics of the female body.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, военнослужащие-женщины, оварально-менструальный цикл, формы организации.

*Keywords:* physical training, female soldiers, menstrual cycle, organizational forms.

Общеизвестно положительное влияние, которое оказывает выполнение физических упражнений на организм человека. Одно из принципиальных положений, при соблюдении которого такой эффект реализуется – выбор нагрузок, адекватных конкретному состоянию организма занимающихся. Необходимо отметить, что несоответствие применяемых физических нагрузок функциональному состоянию организма занимающихся, например, в случае применения нагрузок, не достигающих границ минимальной возможной функциональной активности организма, не приведет к достижению запланированного результата. В другом случае использование нагрузок, превышающих границы адаптационных возможностей организма, ведет к перенапряжению функциональных систем и может стать причиной различного вида заболеваний и патологий. В научно-методической литературе отмечается, что соблюдение данного положения особенно актуально при планировании занятий физическими упражнениями с женщинами [1; 2].

Несмотря на значительное количество исследований [3–5 и др.], представляющих достаточный объем информации для разработки специфичной для

женщин системы физической подготовки, до настоящего времени структура таковой для военнослужащих и мужского, и женского пола характеризуется общими признаками. В научной литературе высказывается точка зрения, что существует необходимость изучения специфичности физического воспитания женщин [1; 2; 6; 7], в частности физической подготовки военнослужащих-женщин [8]. Необходимость разработки дифференцированной методики физической подготовки военнослужащих-женщин обусловлена тем, что женский организм имеет присущие только ему биологические свойства, не имеющие аналогов у мужчин.

На наш взгляд, разработка и реализация такой методики должна быть ориентирована на углубленное исследование ее структуры во взаимосвязи с биологической цикличностью функционирования женского организма, отличающегося от мужского не только количественно, но и качественно. Специфичность физической подготовки военнослужащих-женщин должна быть детерминирована особенностью, являющейся общей для всего контингента женщин и обусловлена законом волнообразной периодичности физиологических функций женского организма.

Существующая в настоящее время система физической подготовки военнослужащих женского пола не учитывает временной организации биологических систем, течение времени в которых отражают биоритмы, представляющие собой происходящие с закономерной периодичностью изменения интенсивности какого-либо биологического процесса. Они могут быть использованы для отражения так называемого «биологического» времени. Типичным примером выраженной периодичности в функционировании организма женщин является специфический биологический процесс – овариально-менструальный цикл (далее – ОМЦ).

По данным научно-методической литературы, уровень проявления двигательных возможностей женщин на протяжении ОМЦ изменяется в соответствии с фазами цикла, каждая из которых характеризуется тем или иным состоянием менструальной функции и организма в целом [2–6; 9]. Учет данного положения при построении процесса физического воспитания может повысить его эффективность с точки зрения обеспечения роста двигательных возможностей занимающихся без увеличения объема и интенсивности применяемых нагрузок [9, с. 32].

Учитывая, что в живых системах различают течение так называемого биологического времени, в качестве единицы измерения которого может быть использована длительность эндогенных циклов организма, предлагается использовать понятие «хронобиологическая единица времени». Если за продолжительность периода принять величину, соответствующую продолжительности

какого-либо биологического цикла, например ОМЦ, то она становится единицей измерения [9, с. 36].

Так, например, в тренировке женщин, специализирующихся в тяжелой атлетике и атлетизме, предложен подход, позволяющий дифференцировать построение тренировки по гендерному признаку [10]. В качестве новых форм организации тренировочного процесса, учитывающих специфические биологические особенности женского организма, были использованы следующие:

- микроциклофаза – это цикл спортивной тренировки, который имеет длительность, выраженную в хронологических единицах времени (днях, неделях), и структуру, соответствующую отдельным фазам ОМЦ, отражающую временную организацию биологической системы организма спортсменок в структуре спортивной тренировки;

- мезоциклофаза – это цикл спортивной тренировки, который имеет длительность, выраженную в хронологических единицах времени (неделях, месяцах), и структуру, соответствующую структуре ОМЦ, отражающую временную организацию биологической системы организма спортсменок в структуре спортивной тренировки;

- макроциклофаза – это цикл спортивной тренировки, состоящий из мезоциклофаз и микроциклофаз, имеющий длительность, выраженную в хронологических единицах времени (месяцах), и структуру, синхронизированную с биологическими циклами организма спортсменок [10].

В результате проведенного педагогического эксперимента были выявлены эффективные варианты планирования тренировочных нагрузок в различных фазах ОМЦ. Также было показано, что за счет определенной величины и рационального распределения нагрузок в биологических микроциклах можно эффективно и избирательно воздействовать на уровень спортивных достижений, нормируя нагрузки адекватно функциональным возможностям организма спортсменок, специализирующихся в силовых видах спорта [6, с. 189–191].

Таким образом, введение в структуру спортивной тренировки женщин новых, дифференцированных форм организации тренировочного процесса позволяет обеспечить взаимосвязь временной организации спортивной тренировки с временной организацией биологических систем, в качестве которых выступает организм спортсменок, так как мезоциклофазы и микроциклофазы способствуют планированию тренировочного процесса в соответствии с цикличностью процессов жизнедеятельности организма спортсменок.

На основании общности физиологических процессов, происходящих в организме женщин, вне зависимости от сферы их профессиональной деятельности, можно предположить, что данный подход может быть применим также и в физической подготовке военнослужащих женского пола.

### Список основных источников

1. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
2. Похоленчук, Ю. Т. Современный женский спорт / Ю. Т. Похоленчук, Н. В. Свешникова. – Киев : Здоров'я, 1987. – 190 с.
3. Железнякене, В. Н. Динамика некоторых физиологических функций спортсменок-разрядниц в разные фазы ОМЦ : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 14.00.17 / В. Н. Железнякене ; Каунас. мед. ин-т. – Каунас, 1964. – 16 с.
4. Жовтноватая, О. Д. Пульс, артериальное давление, дыхание у спортсменок в разные фазы овариально-менструального цикла / О. Д. Жовтноватая // Теория и практика физ. культуры. – 1962. – № 9. – С. 29–32.
5. Краус, Т. А. Построение тренировочного процесса женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики с учетом ОМЦ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. А. Краус ; РГАФК. – М., 1993. – 24 с.
6. Фильгина, Е. В. Теоретические и методические основы структуры тренировки спортсменок (на примере атлетизма и тяжелой атлетики) / Е. В. Фильгина. – Минск : БГУФК, 2008. – 250 с.
7. Лубышева, Л. И. Женщина и спорт: мозговой штурм ученых / Л. И. Лубышева. – Теория и практика физической культуры. – № 6. – 1999. – С. 2–3.
8. Соколова, Е. П. Оптимизация учебных занятий по физической подготовке военнослужащих-женщин: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. П. Соколова. – СПб., 1999. – С. 5.
9. Врублевский, Е. П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Е. П. Врублевский ; Волгоград. ИФК. – Волгоград, 2008. – 56 с.
10. Фильгина, Е. В. Построение годичного цикла тренировки тяжелоатлетов на основе дифференциации форм организации тренировочного процесса по гендерному признаку [Электронный ресурс] / Электронный научный журнал APRIORI. – Режим доступа: <http://www.apriori-journal.ru/seria1/5-2014/Filigina1.pdf>. – Дата доступа: 20.02.2016.