

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/251950>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 2

Особенности течения овариально - менструального цикла у женщин 3

Характеристика изменений физических качеств спортсменок в течение овариально - менструального цикла при занятиях спортом 6

Заключение 10

Список литературы 11

Введение

Велика роль женщин в производительной сфере, спорте и общественной жизни. От укрепления их здоровья зависит развитие будущего поколения. Это делает необходимым всестороннее научное обоснование физического воспитания и спортивной тренировки женщин.

Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. Во всем мире растет количество соревновательных дисциплин, в которых женщины принимают участие наравне с мужчинами. Так, в легкой атлетике женщины участвуют в большинстве дисциплин, в которых выступают мужчины: бегают не только на короткие и средние, но и на длинные и сверхдлинные дистанции, метают снаряды, прыгают не только в длину и через планку, но и с шестом.

Проводятся мировые первенства по таким видам спорта, которые прежде рассматривались как чисто мужские: женская тяжелая атлетика, бокс, восточные единоборства, современное пятиборье и др. Женский хоккей, который в 50-е годы был запрещен, сейчас введен в программу олимпийских игр.

Знание особенностей строения женского организма, этапов биологического созревания, периодов овариально-менструального цикла, функциональных возможностей основных систем организма, восстанавливаемости функций необходимо при планировании тренировочных нагрузок, выборе тренировочных средств для развития физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки как при долгосрочном планировании, так и на этапах подготовки в макро- и микроциклах.

Особенности течения овариально - менструального цикла у женщин

В настоящее время имеется несколько кардинально противоположных мнений относительно вопроса проведения занятий спортом и физической культурой у женщин во время менструальной фазы.

Первое указывает на то, что в такие дни не рекомендуется нагружать свой организм физически, другие считают, что занятия спортом не только не могут нанести вреда, но и окажут благоприятное воздействие на организм женщины в целом.

Сторонники первого мнения, в соответствии с проведенными исследованиями, пришли к выводу о том, что, в основном, у студенток бывает несколько пропусков физической культуры, без зависимости от продолжительности их ОМЦ и числа критических дней. Перерыв между занятиями по физическому воспитанию при этом может составлять от 10 до 12 дней, и как следствие влечет за собой то, что в возрасте от 17 до 20 лет физическая подготовленность девушки остаётся на одном уровне или отмечается её снижение [3].

Сторонники второго мнения указывают на то, что у сильных, здоровых, а также физически развитых спортсменок ОМЦ отличается размеренностью, постоянством и устойчивостью, что в свою очередь сокращает неприятные ощущения и уменьшает болевой синдром.

Женщины, которые имеют такие черты характера как уравновешенность и спокойствие лучше всего справляются с физическим недомоганием и менструальными болями, а женщины имеющие высокий уровень возбудимости с большим трудом справляются даже с незначительным болевым фактором. Данный факт доказывает необходимость, а также пользу самовоспитания, осуществления норм гигиены, развитие физической подготовленности. Кроме того, он выступает примером того, что в дни менструальной фазы женщины не освобождаются от выполнения своих профессиональных обязанностей [1].

Список литературы

1. Белина О.Н. Особенности врачебных наблюдений за женщинами-спортсменками: - в кн.: Спортивная медицина. / О.Н. Белина. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 246с.
2. Беляева К.Г. Об уровне специальной работоспособности легкоатлетов в разных фазах ОМЦ. // Женский спорт. - 2017. - 159с.
3. Бершадский В.Г. Некоторые особенности нарушений менструальной функции у спортсменок / В.Г. Бершадский // Проблемы совершенствования спортивной подготовки женщин. - 2017. - № 4. - 161с.
4. Гасанова З.А. Женщины изначально в мужских видах спорта / З.А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. - 2014, - №7. - 122с.
5. Геселевич В. Физиологические особенности организма женщин-спортсменок. «Олимп», 2013, № 2 - 36-37с.
6. Гисин М., Лукашев А. Индивидуализация подготовки высоко квалифицированных тяжелоатлетов. «Олимп», 1994, - 26-29с.
7. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте. М., «СпортАкадемПресс», 2010. - 120с.
8. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. М., Гуманит.Изд. Центр ВЛАДОС, 2012 - 480с.
9. Ерощев В. Д. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных бегуний на короткие дистанции. Автореф. дис. канд. пед. наук. ГЦОЛИФК. М., 2011 - 124с.
10. Козловская О. И. Повышение эффективности тренировочного процесса легкоатлетов-бегуний с учетом динамики специальной работоспособности в ОМЦ - ИФК. Киев, 2018. - 123с.
11. Краус Т. А. Построение тренировочного процесса в скоростно-силовых видах легкой атлетики с учетом ОМЦ. Автореф. дис. канд. пед. наук. РГАФК. М., 2013 - 124с.
12. Майкели Л., Джекинс М. Энциклопедия спортивной медицины. С.-Пб., Издательство «Лань», 2017 - 400с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/251950>