

На правах рукописи

Дьячковская Татьяна Семеновна

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МАС-
РЕСТЛИНГЕ, НА ЭТАПЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К ГЛАВНЫМ
СОРЕВНОВАНИЯМ ГОДА**

034.300.68 (49.04.01) «Профессиональное образование и менеджмент в сфере физической культуры и спорта»

Автореферат магистерской диссертации
на соискание академической степени магистр

Чурапча - 2015

Работа выполнена в ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
Гуляева Светлана Степановна

Рецензент: Старший преподаватель кафедры
ФВ ИФКиС СВФУ Захарова Я.Ю.

Защита состоится « ____ » _____ 2015 г. в _____ часов
на заседании ГАК при ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по адресу: 678670, с. Чурапча Чурапчинского улуса (района) Республики Саха Якутия.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта »

Автореферат разослан « ____ » _____ 2015

Секретарь:

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы диссертации. Развитие женского мас-рестлинга, происходящее в настоящее время, выдвигает ряд проблем перед тренерами и спортсменками. Одной из них является проблема соотношения средств и методов подготовки женщин и мужчин. Дело в том, что мужской мас-рестлинг в данное время накопил определенный арсенал средств и методов подготовки атлетов. Какая часть этого арсенала может быть успешно использована в подготовке женщин, какая имеет ограниченное специфическими особенностями женского организма применение, а какая совершенно неприемлема для женщин, должно быть решено в процессе конкретной спортивной деятельности, однако, с минимальными негативными последствиями для здоровья спортсменок и их спортивного совершенствования.

Следует отметить, что научно разработанных методик тренировки женщин, с учетом женского организма в силовых видах спорта можно найти достаточно, а работ, связанных с исследованием особенностей спортивной подготовки женщин по мас-рестлингу, немногочисленны. Разработанные программы по мас-рестлингу не достаточно учитывают специфику данного национального вида спорта среди женщин, имеют общую направленность и отсутствуют рекомендации с учетом возрастных особенностей, степени биологической зрелости, уровня общей физической подготовленности и других индивидуальных особенностей женского организма. Большинство известных публикаций по этой проблеме раскрывают внешнюю сторону мас-рестлинга как вида спорта (разработка правил, нормативные требования, проведение соревнований и другие), в результате существующие методические рекомендации основана лишь на личностном тренерском опыте, недостаточно раскрывающие научно теоретические основы. Систематизируя и анализируя данные исследований в нашей стране и за рубежом, мы предлагаем выделить основные физиологические и психологические изменения в женском организме в каждой из фаз МЦ, что в дальнейшем может помочь в оптимизации современной системы подготовки спортсменок, специализирующихся по силовым видам спорта.

Объект исследования - процесс подготовки спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге.

Предмет исследования - методики подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге, на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям года.

Цель исследования. Совершенствование процесса спортивной подготовки женщин, специализирующихся в мас-рестлинге, на основе анализа различных методик и разработки тренировочного микроцикла на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям года.

Гипотеза. В настоящем исследовании мы опирались гипотетическом предположении о том, что учет индивидуальных физиологических особенностей женского организма в процессе занятий мас-рестлингом позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему спортивной подготовки спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге, по данным отечественной и зарубежной научно-методической литературы.
2. Определить морфофункциональные особенности женского организма спортсменок, специализирующихся по силовым видам спорта и изучить влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма спортсменок, специализирующихся по силовым видам спорта.
3. Проанализировать различные методики подготовки спортсменок в мас-рестлинге и разработать собственный микроцикл тренировки на этапе подготовки к главным соревнованиям года.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной отечественной и зарубежной научной литературы, анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение, методы статистической обработки результатов.

Научная новизна исследования:

- расширены данные средств и методов подготовки и восстановления спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге;
- дополнены научные сведения о методике тренировки спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям года, с учетом биологических особенностей женского организма;
- разработан тренировочный микроцикл с учетом биологических особенностей женского организма квалифицированных спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении сведений о специфике подготовки спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге с учетом физиологических особенностей женского организма.

Практическая значимость работы определяется тем, что содержащиеся в ней теоретические положения и выводы, результаты работы позволили практически повысить уровень эффективности тренировочного процесса женщин, специализирующихся в мас-рестлинге, на этапах многолетней спортивной подготовки, создать научную базу технологии управления многолетним процессом спортивной тренировки спортсменок. Результаты исследования послужат основой для написания учебных пособий.

Личный вклад магистранта. Анализ научно-методической литературы и полученные результаты проведенного анкетирования и опроса среди спортсменок, специализирующихся по мас-рестлингу выявили основные принципы в построении методики тренировки для роста

спортивного мастерства спортсменок, специализирующихся по мас-рестлингу а именно: необходимость учета овуляторно-менструального цикла спортсменок во время тренировочных занятий, методика дозировки отягощений при воспитании силовых качеств спортсменок во избежание перетренированности организма спортсменок, необходимость выполнения максимальных нагрузок не более одного раза в неделю с соблюдением идеальной техники, применение дополнительных упражнений для сбалансированного развития мышц спины, увеличение количества упражнений, развивающих скоростно-силовые качества, включить в тренировочный цикл восстановительные мероприятия, особенно после сгонки веса или тренировки с большими объемами нагрузок, и наконец уделять большое внимание тренерам обучению спортсменок наиболее используемым техническим приемам.

Апробация результатов магистерской диссертационной работы. Основные положения и результаты исследования были представлены на улусных (районных), региональных во всероссийских научно-практических конференциях. Результаты исследования были внедрены в практику тренировочного процесса женщин, специализирующихся по мас-рестлингу Республики Саха (Якутия).

На первом этапе (с октябрь 2013 – февраль 2014 гг.) было проанализирован и обработан современный научно-методический материал различных отечественных и зарубежных авторов, опубликованный в открытой печати, посвященный проблеме тренировки специальной выносливости в циклических видах спорта, медико-биологических особенностей женского организма, влияние гормонального статуса организма в различные фазы МЦ на нагрузки различной направленности, соотношение средств, оказывающих благоприятное действие в силовых видах спорта в системе подготовки спортсменов и, в частности, оптимальное соотношение этих средств, влияющих на уровень физической работоспособности и на скорость протекания восстановительных процессов в организме спортсменов. На данном этапе была выбрана тема, цель, задачи работы и соответствующие методы исследования.

На втором этапе (март 2014 – сентябрь 2014 гг.) в соответствии с целью работы для решения поставленных задач проводились исследования, которые заключались в анкетировании квалифицированных спортсменок, специализирующихся по мас-рестлингу.

В проведённом нами эксперименте принимали участие 15 спортсменок в возрасте 20 – 40 лет, спортивная квалификация I разряд – 2 человека, КМС – 7 человек, МС – 6 человек.

На третьем этапе (октябрь 2014 – декабрь 2014 гг.) были проведены систематизация, обработка и анализ полученных данных, сформулированы выводы.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Развитие женского мас-рестлинга на высоком уровне требует пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения спортсменок.

2. Разработка тренировочного микроцикла по мас-рестлингу учитывающего специфику данного национального вида спорта среди женщин, с учетом индивидуальных особенностей женского организма, позволит повысить эффективность тренировочного процесса.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, выводов и практических рекомендаций. Диссертация изложена на 83 страницах машинописного текста, иллюстрирована 4 таблицами, список использованной литературы включает 122 наименований.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность исследования, показывается степень разработанности раскрываемой проблемы, ставится цель, формулируются задачи, определяются методы исследования, раскрывается практическая значимость полученных результатов.

В первой главе «Специфика тренировки женщин, специализирующихся по силовым видам спорта» указываются морфофункциональные особенности женского организма спортсменок, специализирующихся по силовым видам спорта, влияние интенсивных физических нагрузок на адаптивные свойства организма спортсменок, физиологические особенности женского организма и их влияние на процесс подготовки спортсменок, специализирующихся по силовым видам спорта, планирование тренировочных нагрузок с учетом фаз менструального цикла.

Во второй главе «Методы и организация исследования» показан анализ научной и научно-методической литературы, данные анкетирования, методы математической статистики, и организация исследования. Изучение литературных источников и обобщение данных специальной литературы позволили сформировать общее представление об исследуемой проблеме, установить уровень ее разработанности и перспективности.

Теоретический анализ научной и научно-методической литературы. Анализ литературных источников позволил изучить проблему и использовать полученные данные при подготовке введения, первого раздела – обзора литературы, второго раздела – выбор и описание методов исследования.

При работе с литературными источниками основное внимание уделялось общим методологическим подходам к оценке состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем женщин, специализирующихся по мас-рестлингу. Изучение и обобщение специальной литературы по теме диссертационной работы проводилось по монографиям, авторефератам, диссертациям, журнальным статьям, а также учебникам и учебным пособиям, в которых рассматривались направления и проблемы: физиологические, психологические аспекты спортивной тренировки; средства и методы, оказывающие существенное развивающее влияние на организм спортсменок, специализирующихся в циклических видах спорта, особенности изменений в женском организме на протяжении ОМЦ. А также предоставлялись рекомендуемые программы подготовки атлетов в силовых видах спорта на этапе подготовки к главным соревнованиям года.

В третьей главе «Методики подготовки спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге» выявлены:

1. Специальные упражнения для обучения технике приемов по мас-рестлингу у спортсменок;
2. Анализ различных методик подготовки спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге и разработка собственного тренировочного микроцикла на этапе подготовки к главным соревнованиям года;
3. Факторы, влияющие на специальную работоспособность и выбор спортивной тактики спортсменок, занимающихся мас-рестлингом.

Методика специальной силовой подготовки в спорте основывается на обобщении практического опыта и обширных экспериментальных исследований, выполненных как отечественными так и зарубежными специалистами.

Разработка теоретических основ методики подготовки спортсменок, специализирующихся по мас-рестлингу позволили углубить теоретико-методические положения специальной силовой подготовки и вместе с тем конкретизировать их для подготовки женщин, специализирующихся по мас-рестлингу.

В связи с чем, в данной работе был сделан сравнительный анализ тренировочных микроциклов ведущих спортсменок РС (Я) по мас-рестлингу, охарактеризованы факторы, влияющие на характер силовой нагрузки при планировании тренировочного процесса женщин, специализирующихся по мас-рестлингу, а также разработка собственного плана тренировок, недельного микроцикла, которая позволила выявить основные принципы в построении методики тренировки для роста спортивного мастерства спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге, а именно: необходимость учета овуляторно-менструального цикла спортсменок во время тренировочных занятий, методика дозировки отягощений при воспитании силовых качеств спортсменок, во избежание перетренированности организма спортсменок и их спортивного роста.

Понедельник 1 день	Четверг 4 день
- Жим лежа : 4*8*10 -Разведение гантелей лежа: 3*8*12 -Трицепс: Франц жим лежа 3*10 -Тяга на трицепс на тренажере 4*12,15 -Скручивание лежа (пресс) 4*20 -Гиперэкстензия 3*10*15 (для отяжеления можно использовать блин 5- 10кг) -Учебные схватки на помосте	Блочная тяга 5*10 Приседание со штангой 5*6*8 Сгибание(Разгибание ног в тренажере 4*6-8) Наклоны со штангой 3*10 Плечи: Жим гантелей сидя 3*10 Разведение гантелей стоя3*10 Скручивание лежа 4*20 Гиперэкстензия 3*15 Учебные схватки на помосте
Вторник 2 день	Пятница 5 день
-Становая тяга: 5*6-5 Швунги 3*10 Подтягивание на турнике 3 подхода на макс. количество раз Бицепс: Подъем штанги на бицепс 3*8 Скручивание лежа4*20 Гиперэкстензия 3*10-15	- Жим лежа : 4*8*10 -Разведение гантелей лежа: 3*8*12 -Трицепс: Франц жим лежа 3*10 -Тяга на трицепс на тренажере 4*12,15 -Скручивание лежа (пресс) 4*20 -Гиперэкстензия 3*10*15 (для отяжеления можно использовать блин 5-10 кг) -Учебные схватки на помосте
Среда 3 день	Суббота 6 день
Активный отдых Баня, сауна	Отдых, массаж.

Из таблицы 1 видно, что тренировочный микроцикл Григорь Т.А., в основном направлен на воспитание силовых качеств, на развитие максимальной силы, так как она специализируется в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армспорт). В ее тренировочный процесс включены упражнения для воспитания силы для отдельных групп мышц, упражнения с гантелями и на специальных тренажерах. С каждым разом увеличивая вес отягощения. Практически отсутствуют прыжковые упражнения, элементы спортивных игр и бег на короткие дистанции, в меньшем объеме использует средства и методы для воспитания скоростно-силовых качеств.

Понедельник 1 день	Четверг 4 день
<ul style="list-style-type: none"> - Бег, разминка -Ускорение 30м.*5раз -Взрывные прыжки (прыжки вверх с глубокого приседа, прыжки «разножка») 3*10 - Жим лежа 75%*6-8*4 -Отжимание на брусьях, бицепс, трицепс по 3 подхода -Бег -Учебные схватки на помосте 	<ul style="list-style-type: none"> -Бег, разминка Приседание со штангой 80%*6-8*4 Прыжки на тумбочку 4*10 Наклоны со штангой 3*10 Жим лежа 60% 4*10 Сведение на тренажере или разводка 3*10 Бицепс, трицепс по 4*10
Вторник 2 день	Пятница 5 день
<ul style="list-style-type: none"> -бег, разминка -Становая тяга 70%*6-8*4 -Блочная тяга (тяга с носка)80%*8*3 -Гиперэкстензия (с блином 5-10кг) 3*10 -Вертикальная тяга, тяга сидя по 4 подхода -Развитие хвата: Вис на перекладине, ходьба с гантелями, махи гирей 3*10 Скручивание лежа (пресс). 	<ul style="list-style-type: none"> - Бег, разминка -Круговая тренировка на выносливость от 8 и выше повторений. -Упражнения на ноги -Упражнения на спину -На плечи, груди -Бицепс, трицепс и.т.д. -Учебные схватки на помосте
Среда 3 день	Суббота 6 день
<ul style="list-style-type: none"> День отдыха Баня, сауна 	<ul style="list-style-type: none"> Отдых, массаж.

Из данной таблицы (таб.2) видно, что тренировочный план Белолоубской Е.П. в основном направлен на развитие скоростно-силовых качеств, используется форма круговой тренировки, включены разнообразные дополнительные упражнения для укрепления силовой выносливости хвата, для укрепления мышц спины, плечевого пояса и силы ног, а также упражнения общеразвивающего характера. В УТЗ применяются также дополнительные средства для развития «взрывной» силы. Упражнения с отягощениями выполняются по несколько подходов

План тренировок МС РС (Я) Захаровой Я.Ю.

Таблица 3.

<p>Понедельник 1 день - Специальная физическая подготовка</p>	<p>Четверг 4 день Совершенствование технической подготовки</p>
<p>- Разминка 15 мин. - Блочная тяга сидя 4-5*10 повт. - Гиперэкстензия 10 раз с удержанием 10 сек. 2*2 - Полуприседы со штангой на плечах 3*10-12 раз - Полуприседы со штангой на плечах 3 раза с удержанием 5 сек, 3-4*2-3 - Сидя на доске : растягивание, удержание 10 мин.</p>	<p>- Разминка 20 мин. - Равномерный бег, ОРУ. - Бег с ускорением на 30 мин*4 - Прыжковые упражнения 30 мин. - Совершенствование приемов 30 мин. - Спец. Упражнения на блочном тренажере, имитационные упражнения. - Пресс, упр. На растягивание 15 мин.</p>
<p>Вторник 2 день Совершенствование технической подготовки</p>	<p>Пятница 5 день Специальная физическая подготовка</p>
<p>- Разминка 15 мин - Совершенствование приемов 30 мин. - Накручивание веревки с грузом, 2*1 мин. - Сгибание, разгибание кистей рук с гантелями, 4-5*20-25 - Вертикальная тяга, тяга сидя по 4 подхода - Скручивание лежа (пресс). - Растягивание.</p>	<p>- Разминка, равномерный бег, ОРУ. - Бег с ускорением 30 мин, прыжковые упражнения 15 мин. - Подъем штанги на грудь 3*6 - Махи гирей 3*15 - Гиперэкстензия 15 раз с удержанием 15 сек. 2*2- - Жим ногами лежа 3*6 - С полуприседа прыжки вверх прогнуться 3 подхода*15 (можно после шагов в стороны). - Упражнения на растягивание 10 мин.</p>
<p>Среда 3 день</p>	<p>Суббота 6 день Учебно-тренировочные схватки</p>
<p>День отдыха Баня, сауна</p>	<p>- Разминка 20 мин. - Учебно-тренировочные схватки 3-4 раза - Пресс 3*25 - Вис на перекладине 2*1 минута - Медленный бег 10 мин. - Упражнения на растягивание 10 мин</p>

Из схемы 3, можно говорить о том, что план тренировок Захаровой Я.Ю., в основном ориентирован на совершенствование технико-тактической подготовленности. Используются различные имитационные упражнения, и преимущественно упражнения с различными

предметами, упражнения на специальных тренажерах. В данном плане тренировок преобладает повторный метод тренировки, так как по мере повышения различных упражнений увеличивается количество повторений. Чтобы узнать поднятие максимального веса, упражнения выполняются на определенное количество раз.

Однако в методике силовой подготовки в мас-рестлинге нет единого подхода. Многие рекомендуют больше развивать максимальную силу, другие силовую выносливость, третьи скоростно-силовые качества.

Соблюдая все вышеизложенные рекомендации, проделав сравнительный анализ трех ведущих спортсменок в мас-рестлинге, с учетом особенностей женского организма, мы составили свою собственную тренировочную программу на неделю - (микроцикл), которая была внедрена в практику, на тренировочные занятия спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге, сборной команды Чурапчинского улуса, перед Чемпионатом Республики Саха (Якутия) - в 2015 г., которая, в общекомандном счете, завоевала 2 место.

Методика тренировки спортсменок, специализирующихся по мас-рестлингу, недельный план (микроцикл). На примере женской сборной команды Чурапчинского улуса. Этап специальной подготовки к главным соревнованиям года таблица 4

Понедельник 1 день Совершенствование технической подготовки, повышение ОПФ.	Четверг 4 день Воспитание силовой выносливости
<ul style="list-style-type: none"> - Разминка 25 мин. -Блочная тяга сидя 4-5*10-15повт. -Блочный тренажер.Сидя имитировать движения туловищем, передвижения 15сек*4-5 -Вис на перекладине 3 *1 мин -Жим штанги лежа вес 30-40% 3*10 -Пресс 3*20 -Гиперэкстензия 10раз с удержанием блинов 5кг 10 сек.2*2 -Сидя на доске : растягивание, удержание 10 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> -Разминка 20мин. -Круговая тренировка. 1.Полуприседы со штангой на плечах 10раз 2.Жим штанги лежа 10 раз 3.Блочная тяга 15раз 4.Прыжки на тумбочку 10раз 5. Гиперэкстензия 10раз 6.Пресс-поднятие туловища 15 раз Легкий бег, упражнения на расслабление 15 мин.
Вторник 2день Воспитание силы	Пятница 5 день Совершенствование технической подготовленности. Учебные схватки

<ul style="list-style-type: none"> -Разминка 20 мин -Прыжковые упражнения, с полуприседа прыжки вверх 3*10 -Бег с ускорением 3*60м -Полуприседы со штангой на плечах 3*10 (вес зависит от массы тела) -Становая тяга 3*10 (вес зависит от массы тела) -Махи гирей 3*15 -Жим ногами лежа 3*15 -Вис на перекладине 2*1 мин -Скручивание лежа (пресс). -Растягивание. 	<ul style="list-style-type: none"> -Разминка 20 мин. -Блочная тяга, удержание 15сек 5 подходов -Н а блочном тренажере имитация движения туловищем, передвижения 15сек*5 подходов. -Учебные схватки на помосте. 30мин - Гиперэсктензия 15раз с удержанием 15 сек.2*2- -Легкий бег, Упражнения на растягивание 10 мин.
Среда 3 день	Суббота 6 день
Активный отдых Кросс 30-40мин ОРУ на растягивание 20 минут.	-Восстановительные процедура, массаж, сауна.

Данный тренировочный микроцикл имеет ударной направленности, так как он составлен для подготовки спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге на этапе подготовки к главным соревнованиям года.

А в остальные периоды он может иметь и разгрузочный характер. При построении у высококвалифицированных спортсменов тренировочных микроциклов, предшествующих главным соревнованиям, сроки которых попадают на предменструальные и менструальные фазы, целесообразно в указанных фазах моделировать тренировочный режим, по 1-2 дня до и после этого периода и условия предстоящих главных соревнований.

В нашем случае, метод сравнительного анализа был использован, не для сравнения индивидуальных программ тренировки спортсменов, а для решения поставленных задач, т.е. для планирования собственной программы тренировок получив большой объем информации от планов тренировок, ведущих квалифицированных спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге.

ВЫВОДЫ

Рост спортивных результатов у женщин, как и мужчин, во многом зависит от эффективного нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в мас-рестлинге на различных этапах многолетней подготовки. При этом наиболее сложным моментом в нормировании и планировании нагрузок в тренировке женщин. При планировании нагрузок в процессе проведения занятий с женщинами нужно руководствоваться общими принципами, принятыми в тренировке. В частности такими, как постепенность, волнообразность динамики нагрузок, цикличность. Вместе с тем в силу специфики женского организма их применение имеет свои отличительные особенности. Нагрузки должны быть, с одной стороны, адекватны обеспечивать физическим возможностям женщин, а с другой – должны обеспечивать непрерывный рост результатов, спортивного мастерства.

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы по вопросам спортивной подготовки легкоатлетов, спортивной физиологии и медицины позволили констатировать, что проблема построения тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся по мас-рестлингу, с учетом физиологических особенностей женского организма остается актуальной, особенно с позиции отбора средств и методов спортивной тренировки в разные фазы менструального цикла.

2. Установлено, что гормональные изменения, происходящие на протяжении менструального цикла спортсменок, специализирующихся по мас-рестлингу, влияют на переносимость и субъективное отношение спортсменок к физическим нагрузкам разной направленности в разные фазы менструального цикла.

3. В результате исследования определено, что только у 5 спортсменок тренеры учитывают ОМЦ спортсменок во время построения тренировочных мезоциклов, однако, большинство не учитывают, это в большинстве случаев является, что тренерами являются мужчины и спортсменки из-за стеснительности скрывают свой ОМЦ; 82% женщин, специализирующихся по мас-рестлингу, считают необходимым снижать нагрузки в предменструальную и менструальную фазу МЦ, в связи с дискомфортными ощущениями, 18% спортсменок принимают участие в соревнованиях в менструальную фазу. Полученные результаты дают основания думать, что полностью освободить спортсменку от тренировочного процесса на период менструальной фазы нельзя, а только уменьшить объем и интенсивность нагрузки, исключить разнообразные прыжки, упражнения с отягощениями, требующие натуживания. В процессе наших исследований были дополнены имеющиеся данные о работоспособности женщин в разных фазах менструального цикла.

В результате анализа научно-методической литературы выявлено, что в зависимости от специализации существуют некоторые особенности у тяжелоатлетов мужчин и женщин в ряде

физиологических показателей. Морфологические и функциональные различия мужчин и женщин в одном и том же виде тяжелой атлетики в конечном счете отражаются и на спортивных результатах. Сравнение рекордов мира у женщин и у мужчин позволяет установить, на сколько еще женщины уступают мужчинам в некоторых дисциплинах, а следовательно, и в уровне развития скорости, силы, выносливости и других физических качеств.

Таким образом, в тренировке женщин по силовым видам спорта проявляется следующая тенденция – преимущественно используется скоростно-силовой метод и длительная тренировка в самой локомоции с использованием непрерывного или переменного метода, но при условии поддержания хорошего состояния гормональной системы педагогическими или фармакологическими средствами.

Устный опрос и наблюдение за соревновательной деятельностью спортсменок, специализирующихся по мас-рестлингу позволяют выдвигать, следующие предположения схватки у женщин проводятся дольше, чем у мужчин. Такое положение можно объяснить:

а) Недостаточностью высокого уровня технико-тактической подготовленности спортсменок;

б) Высокими показателями силы хвата и выносливостью по отношению к силе тяги у женщин, чем у мужчин.

4. Определение средств и методов, по мнению спортсменок, наиболее эффективных в подготовке к главным соревнованиям года, показало, что рациональное соотношение нагрузок и отдыха, обязательное восстановление является наиболее важным для 20% женщин, специализирующихся по мас-рестлингу. Это подтверждает необходимость изменения методики тренировки женщин с учётом цикличности процессов в их организме.

5. Подтверждено, что оптимальными периодами для развития специальной выносливости являются постовуляторная и постменструальная фазы, характеризующиеся наиболее выраженной экономичностью функций дыхания и кровообращения.

6. Разработан тренировочный мезоцикл на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям года квалифицированных для квалифицированных спортсменок, специализирующихся по мас-рестлингу на основе учета физиологических циклических изменений женского организма. Тренировочный мезоцикл состоит из пяти микроциклов, которые по продолжительности соответствуют фазам овуляторно-менструального цикла.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении особенностей тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в по мас-рестлингу, с учетом физиологических циклических изменений женского организма, и надеемся, что наши рекомендации могут представлять определенный интерес женщинам и девушкам, которые занимаются мас-рестлингом и помочь им в организации собственных тренировочных занятий.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

Приняты к печати и опубликованы следующие статьи по теме диссертации.

1. Тема «Мас-рестлинг как неотъемлемая часть спортивной культуры якутского народа». Сборник Всероссийской научной конференции «Современные проблемы ФКиС». Научное издание. Под ред. Е.А.Ветошкиной г. Хабаровск.2013г.

2. Тема «Построение тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге, с учетом особенностей женского организма». Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Перспективы развития студенческого спорта» Под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. г. Воронеж 2014г.

3. Тема «Совершенствование системы подготовки спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге, на основе учета ОМЦ». Сборник вузовской научно-практической конференции школьников, студентов, магистрантов, аспирантов «Современные проблемы ФКиС».Под ред. Е.В. Криворученко с.Чурапча 2014г.

4. Тема «Основные аспекты тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в мас-рестлинге с учетом особенностей женского организма». Сборник Международной научно-практической конференции «Основы развития и пути совершенствования мас-рестлинга». Под ред. М.Д. Гуляева, Д.Н. Платонова, А.Е. Тарасова, Р.И. Платоновой, М.И. Борохина, Н.Н.Кожуровой.г Якутск 2014г.

5. Тема «Проблемы подготовки спортсменок, занимающихся мас-рестлингом с точки зрения технико-тактической подготовленности». Сборник Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы подготовки спортсменов в олимпийских и национальных видах спорта на разных этапах многолетнего совершенствования». Под ред. С.С. Гуляевой. с. Чурапча 2015г