

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования
«Восточно-Сибирский институт
Министерство внутренних дел Российской Федерации»

***ПОСВЯЩАЕТСЯ 300-ЛЕТИЮ
РОССИЙСКОЙ ПОЛИЦИИ***

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ,
СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Материалы XVIII Международной
научно-практической конференции 16-17 июня 2016 г.

Том II

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2016

УДК 796.06:378
ББК 75.1

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Редакционная коллегия:

Карнович С.А. – кандидат юридических наук, начальник ВСИ МВД России; **Капустюк П.А.** – кандидат экономических наук, заместитель начальника института (по научной работе); **Парфиненко И.П.** – кандидат юридических наук, заместитель начальника института (по организации службы); **Гальцев С.А.** – кандидат философских наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки ВСИ МВД России; **Каримов А.А.** – кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной и огневой подготовки ВСИ МВД России; **Струганов С.М.** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки ВСИ МВД России; **Сысоев А.А.** – кандидат исторических наук, доцент кафедры тактико-специальной и огневой подготовки ВСИ МВД России.

Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. научн.-практич. конф. В 2 т. Том II. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 412 с.

В сборник вошли материалы статей и тезисов участников международной научно-практической конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств», проходившей 16-17 июня 2016 г.

В работе конференции приняли участие специалисты в области физической и профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и других силовых структур России, а также преподаватели и специалисты в области физической культуры и спорта России, Республики Беларусь, Республики Узбекистан, Республики Таджикистан, Республики Казахстан, Кыргызстана, КНР, Монголии, США, Ю. Кореи, Польши, Сирии, Афганистана.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь техническое редактирование, в связи с чем редакционная коллегия не несет ответственности за возможные неточности.

УДК 796.06:378
ББК 75.1

© ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России», 2016

РАЗДЕЛ III. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

Астафьев Н.В. Огневая подготовленность сотрудников органов внутренних дел – участников всероссийского конкурса профессионального мастерства на звание «Лучший по профессии»	10
Беляков А.А., Бирюля Е.А. Методика обучения скоростной стрельбе из пистолета с использованием технических тренировок	15
Бобровик А.П., Любаков А.А. Некоторые особенности выполнения первого выстрела при скоростной стрельбе из короткоствольного оружия.....	21
Борисов И.Ю. Особенности постановки дыхания стрелка при стрельбе.....	23
Бородкина О.А. Соотношение международно-правовых норм и федерального закона «О полиции» в вопросах применения огнестрельного оружия.....	26
Бурдинский И.А., Боксарев В.И. Обучение стрельбе из неустойчивых положений.....	28
Бухтояров И.И., Резникова Е.А. Особенности формирования навыков у курсантов в стрельбе из боевого оружия	30
Ворожцов А.М. Обучение начинающих стрелков правильному дыханию при производстве выстрела	34
Галда М.В. К вопросу о применении аутогенных методов тренировки в учебном процессе по дисциплине «Огневая подготовка».....	35
Галда М.В., Панова Я.С. К вопросу о состоянии и перспективах совершенствования методики огневой подготовки.....	38
Даньшин А.С. Совершенствование навыков саморегуляции при стрельбе из боевого оружия.....	43
Ермишян А.Г. Базис разработки и применения современной методики огневой подготовки	46
Желтобрюх А.В., Ковалёв Д.В. Использование в процессе профессионального обучения страйкбольного оборудования	51
Карабаш Д.В., Пономарев Н.Н. Начальный этап обучения стрельбе из пистолета Макарова как важнейший элемент стрелковой подготовки	54
Каримов А.А. О совершенствовании профессиональной подготовки сотрудников ОВД в вопросе применения огнестрельного оружия.....	59
Каримов Ш.А., Морщинина Д.В., Чепис С.Н. Результаты и особенности выступления курсантов по стрельбе из штатного или табельного оружия на спартакиаде вузов Министерства обороны Российской Федерации в 2016 году	61

Константинов В.В. Методическая подготовка руководителей стрельб в образовательных организациях МВД России	65
Константинов В.В. Организация занятий по дисциплине «Огневая подготовка» в малочисленных группах	68
Купавцев Т.С., Никифоров П.В., Моисеенко А.А. Методические подходы к обучению технике скоростной стрельбы из пистолета со свободным ходом спускового крючка	70
Курилов А.В., Россадюк В.С. Возможности искусственного интеллекта в системе инженерной подготовки курсантов вузов силовых ведомств	74
Кутыгин Ю.А. Формирование морально-психологической устойчивости при изучении дисциплины «огневая подготовка»	78
Литвин Д.В. Субъективные факторы экстремальности применения полицией мер непосредственного принуждения	82
Лукутин А.А., Устюжанин Н.Н. Итоги внедрения технологии использования интерактивных тиров и иных средств моделирования ситуаций для формирования готовности выпускников академии к компетентному применению огнестрельного оружия	86
Михайлов А.С., Попов М.Р. Правомерность применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в отношении лиц заключенных под стражу в российской пенитенциарной системе	90
Мокрый Ю.В. Базовые положения по состоянию профессиональной подготовки начинающих преподавателей огневой подготовки высших учебных заведений внутренних войск МВД России	95
Ненашев Л.Н., Кожин Д.А. Особенности прицеливания при скоростной стрельбе и стрельбе навскидку из пистолета	100
Никитин К.И. Некоторые аспекты обучения курсантов по специализации «Деятельность специальных подразделений органов внутренних дел».....	103
Николаев Н.Ю. Техника и тактика ведения огня из-за укрытия.....	108
Орлов А.В., Логачев О.В., Доронин К.Н. Об особенностях формирования и определения компетенции сотрудника органов внутренних дел в сфере применения огнестрельного оружия в рамках инновационных образовательных технологий.....	113
Пугачев А.В. Особенности отбора курсантов образовательных организаций для подготовки и участия в соревнованиях по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия	116
Романов Е.И., Сорокоусов А.В. Стрельба из пистолета Макарова на коротких дистанциях	120
Самойленко В.В., Емельянова О.П. Использование инерциального метода в обучении стрельбе из стрелкового оружия	122

Семенов В.В., Медведев И.В. Методика огневой подготовки слушателей образовательных организаций системы МВД на примере Барнаульского юридического института МВД России.....	126
Стрижанов А.В. Внедрение опыта международных стрелковых ассоциаций в методику обучения курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России.....	130
Томилова З., Мионов И.Л. Правовые основы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции республики Казахстан.....	133
Торопов В.А. «Инновационное» обучение в соответствии с требованиями наставлениями по организации огневой подготовки для сотрудников органов внутренних дел.....	136
Якоб А.А. Тренировка для развития специальной выносливости стрелка.....	141

РАЗДЕЛ IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абрамович Д.В. Мотивация детей и подростков к занятиям физической культурой и массовым спортом средствами физкультурно-спортивной работы по месту жительства.....	144
Антонова Е.А., Курако А.А., Мельникова А.Н. Факторная структура физической подготовленности акробатов высокой квалификации	148
Арсеньев В.А., Ушенин А.И., Игнатьев А.В. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического упражнения	152
Ахматгатин А.А., Черкашин М.С. Основы профессионально-прикладной физической подготовки (на примере профессии инженера – специалиста по телекоммуникациям).....	155
Бабичева И.В. Разработка и внедрение программы самостоятельных занятий по физическому воспитанию	159
Бобырев Н.Д., Аввакумов С.И. Правофланговые «Динамовского» физкультурно-спортивного движения в Республике Татарстан	162
Бояркина А.А. Анализ функциональных изменений тонуса вегетативной нервной системы при длительной работе на компьютере	166
Брель П.Ю., Непомнящих С.О., Калькова А.Н., Осман Хаджи С.А. Сердечно-сосудистые патологии как основная причина внезапной смерти у спортсменов	170

Буйкова О.М. Анализ результатов динамического наблюдения за студентами подготовительной медицинской группы	173
Вяткин А.А., Оруджев А.М., Мясников Ю.М. Особенности неурочных форм проведения занятий по физической культуре	177
Галимова А.Г., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Леонов А.В. Система упражнений КроссФит в физическом воспитании допризывной молодежи	181
Галимова А.Г., Толстихин А.Н., Шипилова Д.А. Рассмотрение споров, связанных с нарушением антидопинговых правил в РФ, в контексте международной антидопинговой политики	188
Гаранин Е.А., Шевцов В.В., Прошлякова А.И. Экспресс-оценка готовности к соревнованиям спортсменов рукопашного боя	194
Гаськов А.В. Научное обеспечение подготовки спортсменов олимпийского уровня.....	199
Глубокий В.А. Содержание методики тренировки с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела	203
Гришина Г.А., Ацута А.Д., Чо Су Ен, Лю Хуа Основные правила профилактики здоровья	207
Губанов Э.В. История спортивной гимнастики	210
Гусев А.В., Кононов В.А., Попов С.В. Основные виды (части) спортивной тренировки по плаванию	213
Дронина О.А., Гречишников М.В. Зимние Олимпийские игры 2014. Наследие и влияние Олимпиады на развитие физической культуры и спорта в России	217
Дубинецкий В.В. Условия включения элементов «самбо» в вариативную часть всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	220
Еганов А.В., Пирогов П.Ю., Чикишев С.Г. Психолого-педагогическое сопровождение психических состояний, занимающихся прикладными видами спорта	226
Еремин Р.В. Влияние подготовки в горах в учебно-тренировочном процессе спортсменов (легкоатлетов-бегунов).....	231
Ефременко М.А. Эффективность средств физической подготовки и других факторов, направленных на уменьшение веса тела.....	234
Жаброва Т.А., Габибов А.Б. Сравнительная оценка показателей дыхательной системы студентов проживающих в разных условиях экологической среды.....	239
Забавко Р.А., Рогова Е.В. Согласие на причинение вреда при занятиях спортом: уголовно-правовые аспекты	242
Исмагилов К.Р. Критерии сформированности ценностной ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.....	246
Калашникова Р.В., Абдулла Мохаммад Эхсан Психическая и психологическая подготовка, как факторы успешного выступления спортсменов на соревнованиях.....	249

Калашникова Р.В., Лелявина А.К. Лечебная физическая культура в реабилитации больных мочекаменной болезнью	252
Капустин Е.С. Технологии развития креативности на занятиях по физической культуре	255
Кожедуб М.С., Врублевский Е.П. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом их организма.....	257
Кокова Е.И., Копылов Ю.А., Кузьмин В.А. Разработка комплекса упражнений для разминки начинающих спортсменов, специализирующихся в единоборцах.....	261
Колокольцев М.М., Андриенко И.А. Анализ опроса студентов вузов по отношению их к занятиям лечебной физической культурой (на примере ИрНИТУ)	265
Косицкая С.Ю., Белова С.Н., Степанова О.Ю. Стретчинг и его особенности.....	271
Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Анализ данных физического развития учащихся 5–9 классов в процессе использования оздоровительного фитнеса	274
Кошбахтиев И.А. Исмагилов Д.К. Параметры физической подготовленности учащихся 5-9 классов в результате применения оздоровительного фитнеса	275
Крамида И.Е., Решетнева М.Ф. Цигун-тренинг как фактор динамики возможности исцеления студентов, имеющих различные заболевания.....	278
Криницкий В.П. Шевченко В.В. Система чередования упражнений в облегченных, нормальных и облегченно-затрудненных условиях в спринтерском беге	282
Кузнецова Л.В., Диянова О.В. Динамика повышения мотивации студентов 1-4 курсов к занятиям физической культурой	286
Кузнецова Л.В., Литвинцева Я.Е. Значимость центров здорового образа жизни для студентов при городских поликлиниках	290
Кузнецова Л.В., Шапхаева Т.А. Выявление мотивации к ведению здорового образа жизни у молодежи г. Иркутска.....	294
Куликов М.Л. Стили педагогической деятельности.....	299
Куликов М.Л. Значимость профессионально-педагогических умений преподавателя-тренера в высшей школе	302
Кучарова Е.М., Шашин Д.Г. Особенности заключения трудового договора с тренерами	305
Лигута А.В. Факторы, влияющие на качество физического воспитания детей, подростков и молодежи.....	308
Малыхин А.В., Балашов А.В. Комплекс физических упоажнений с гирями на этапе начального обучения	312
Малыхин А.В., Гальцев С.А. Гиревой спорт – здоровье в любом возрасте.....	319

Мануйленко Э.В. Физическая культура в условиях спортивного климата Азии	323
Мануйленко Э.В. Влияние музыкального сопровождения на эффективность спортивных тренировок.....	327
Михайлов А.С. Взаимосвязь физических качеств и двигательных действий как условие успешной спортивной деятельности.....	332
Нюняев И.В. Развитие физических качеств, на средних и длинных дистанциях средствами специально беговых упражнений. Восстановление организма после физических нагрузок.....	335
Нюняев И.В. Изменение показателей физической подготовленности при применении методики восстановления и повышения работоспособности организма человека.....	338
Овчинникова Е.И., Малинина Е.О., Алейникова В.В. Физическая и техническая подготовка дошкольников к выполнению нормативов ГТО	342
Панов Е.В. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений в студенческой среде.....	346
Панов Е.В., Леванова С.О. Роль и значение комплекса ГТО в системе правоохранительных органов на современном этапе	349
Паршин С.В. Зависимость возрастных изменений и физической подготовки в возрастной категории 30–40 лет.....	353
Покацкий А.Г. Готовность студентов вуза к выполнению норм комплекса ГТО.....	355
Попов С.Е. Уразбахт А.Г. Отбор в спортивную легкоатлетическую секцию в ВУЗе на основе адаптивных возможностей базового периода подготовки.....	359
Разуваева И.Ю. Применение информационно-коммуникативных технологий в рамках учебно-тренировочного процесса с обучающимися на занятиях по гандболу	363
Рыбина Л.Д., Афанасьева Н.Е. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов института архитектуры и строительства ИрНИТУ.....	366
Смирнов А.Е. О «теле» и «духе» в санкхье и йоге (к специфике восточных тренинг-технологий).....	369
Торопов В.А., Науменко С.В., Куликов М.Л., Дудчик В.И. О состоянии физической культуры и спорта в Российской Федерации	375
Усков В.М., Кузнецов Б.В., Теслинов И.В., Маркова Е.В. Воспитание психологической устойчивости у курсантов и слушателей учебных заведений МЧС в условиях воздействия психотравмирующих факторов.....	377
Фомин В.А., Шохирев В.В., Чан И. Первый Олимпиец по боксу в России	381

Хомяков Г.К. Роль врачебно-педагогического контроля на занятиях по физической культуре в вузе	386
Чечев И.С. Профилактика травматизма в сложно-координационной деятельности единоборцев	389
Шевцов В.В., Шевцов А.В. Взаимосвязь типологии высшей нервной деятельности спортсменов рукопашного боя и стиля ведения поединка	392
Шибяева А.А., Пилецкий Д.В. Формирование здорового образа жизни учащихся основной школы в процессе физического воспитания	397
Шохирев В.В., Ацуга А.Д., Москвитин С.К. Эволюция системы физического воспитания в Прибайкалье	401
Шумянцова О.В. Изменение состояния кровообращения как индикатор стресса.....	404
Эрдонов О.Л. Некоторые особенности управления интегральной подготовленностью спортсменок высокой квалификации по мини-футболу	409

УДК 796.42

Кожедуб Марина Станиславовна, аспирант кафедры теории и методики физической культуры,
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104.
Врублевский Евгений Павлович, профессор, доктор педагогических наук,
профессор кафедры науки о здоровье,
Зеленогурский университет (Польша),
Польша, 65-417, г. Зелена Гура, ул. Licealna, 9,
marina.888.k@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ С УЧЕТОМ ФАЗ БИОРИТМИКИ ИХ ОРГАНИЗМА

Ключевые слова: спортсменки, овариально-менструальный цикл, тренировка, психофизиологическое состояние, биоритмологические фазы женского организма.

Аннотация. Представлены результаты исследования особенностей психофизиологического состояния квалифицированных спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции, в различных фазах овариально-менструального цикла. Обоснованы принципиальные подходы к

достижению адекватных педагогических воздействий специфических тренирующих нагрузок, учитывающих циклическую функцию репродуктивной системы женского организма.

Введение. Развитие современного спорта можно охарактеризовать стремительным ростом спортивных результатов, а также увеличением количества представительниц женского пола, вовлекаемых в спорт высших достижений. Между тем, отмечаются определенные отрицательные последствия, вызванные нивелирующей концепцией в тренировочном процессе мужчин и женщин [1, 3, 6]. Так, недостаточно внимания уделяется характерным особенностям, обуславливающим различия протекания адаптационных процессов в женском организме. Зачастую не учитываются значительные колебания уровня работоспособности спортсменки, связанные с циклическостью функций различных органов и систем женского организма, обусловленного фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Анализ научно-методической литературы показал, что пока недостаточно изучено психофизиологическое состояние квалифицированных девушек-спринтеров с учетом биоритмики их организма. На наш взгляд, вышесказанное предопределяет актуальность выбранной темы исследования.

Цель исследования состоит в определении динамики изменений психофизиологического состояния в различных фазах ОМЦ девушек, специализирующихся в спринтерском беге.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос (анкетирование), психофизиологическое тестирование.

Организация исследования. В исследовании, которое проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», принимали участие девушки (n=18), специализирующиеся в спринтерском беге (I спортивный разряд – мс)

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения динамики протекания менструальной функции и ее взаимосвязи с психофизиологическим состоянием девушек в различные фазы биоритмики их организма, было проведено анкетирование спортсменок-спринтеров.

Анализ анкетных данных показал, что возраст менархе у бегуний варьирует от 12 до 15 лет, что находится в пределах физиологической нормы. При этом в процентном соотношении у 38 процентов опрошенных первая менструация началась в 12 лет, у 27 – в 13, у 20 – в 14, у 11 % – в 15 лет, и в другое время у 4 % респонденток. Время менархе, по мнению ряда специалистов, свидетельствует о степени полового созревания и общего физического развития девушек [5-7]. Можно заключить, что все опрошенные начали заниматься спортом до наступления первой менструации.

Длительность ОМЦ у большинства (42,7 %) составляет 27-29 дней, у 32,2 % – 21-23 дня, у 14,8 % – 23-25 дней и у 10,3 % – 30-32 дня. Как отме-

чают спортсменки, продолжительность менструации у них составляет, в среднем, $5,2 \pm 0,72$ дня, что в пределах физиологической нормы.

Интересными для анализа стали показатели самочувствия, субъективную оценку которому дали девушки в предменструальной и менструальной фазах цикла. На головную боль в предменструальной фазе указали 15 % опрошенных, при этом никто из девушек не отметил наличие данного показателя в менструальной фазе. Нагрубание молочных желез в предменструальной фазе испытывает подавляющее большинство (95 %) девушек. Снижение работоспособности сопровождает период предменструальной фазы у 45 и менструальной у 90 процентов бегуний. При этом 36 % спортсменок отмечают боль в малом тазу в период предменструальной фазы цикла.

Анализ данных о психоэмоциональном состоянии показал следующее. На повышенную утомляемость в I фазе (менструальной) жалуются более 80 % опрошенных, во II (постменструальной) – 15, в III (овуляторной) – 52 % девушек, в IV (постовуляторной) – менее 10, и в V (предменструальной) – 72 % спортсменок. Появление необоснованной раздражительности отметили в I фазе цикла 60 % анкетированных, во II лишь 9, в III – 49, в IV – 12, в V – 67% девушек.

При помощи компьютерного диагностического комплекса «НС-ПсихоТест» было проведено психофизиологическое исследование сенсомоторных реакций спортсменок в фазах биоритмики организма спортсменок. Методика «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) позволяет сделать вывод о свойствах и текущем функциональном состоянии центральной нервной системы. Скорость ПЗМР дает оценку интегральным характеристикам центральной нервной системы человека и при ее реализации задействованы как основные анализаторные системы человека, так и определенные отделы головного мозга и нисходящие нервные пути [4]. Судя по тому, как изменялось время ПЗМР можно судить о влиянии фаз ОМЦ, что, в свою очередь указывает на физическую работоспособность спортсменок.

Полученные результаты свидетельствуют о следующем. Так, лучшее время реакции (что указывает на повышенную концентрацию внимания у спортсменок) было отмечено во II – постменструальной (67 %) и IV – постовуляторной фазах (82 %). Показатели скорости сенсомоторной реакции, на которые влияет функциональное состояние организма, оказались выше в те же фазы (соответственно, 72 и 78 %).

Можно констатировать, что наиболее благоприятное психофизиологическое и функциональное состояние спортсменок приходится на приходиться на постменструальную и постовуляторную фазы специфического биологического цикла.

Таким образом, на основании ряда факторов: индивидуальные особенности биоритмики организма, уровень подготовленности, а также ре-

ально освоенные в прошлом объемы нагрузок, тренер должен установить необходимый общий объем тренирующих воздействий для каждой конкретной спортсменки в мезоцикле подготовки.

Следует отметить, что последние, в данном случае, являются необходимой формой индивидуализации процесса подготовки и каждый отдельный микроцикл, входящий в состав мезоцикла, решает конкретные задачи и основывается на определенном соотношении величин тренировочной нагрузки и последующими восстановительными процессами. При этом мезоцикл следует строить так, чтобы у каждой спортсменки «разгрузочная» неделя совпадала с фазой ОМЦ, в которую ее физическая работоспособность находится на относительно низком уровне.

Очевидно, что это требует индивидуального подхода к каждой спортсменке и, в свою очередь, меняет характер построения микроциклов, которые обретают функцию рабочей коррекции определенной доли тренировочной нагрузки. Следует учитывать, что на структуру микроциклов влияют специфические задачи каждого этапа годичного цикла тренировки, состояние тренированности и индивидуальная способность спортсменки к восстановлению.

Предпочтительнее начинать «разгрузочную» неделю в предменструальной фазе, добавляя к ним дни следующей менструальной фазы (при наиболее распространенном 28-дневном МЦ это 26-28-й день одного МЦ и 1-4 – следующего). Все остальные дни цикла можно считать «ударными», исключив из них дни овуляции (13-15 день), когда нагрузка снова должна быть снижена.

Мезоцикл должен состоять из микроциклов, которые отличаются друг от друга в различных фазах ОМЦ по своей направленности, основным методам и средствам, величине нагрузки. Кроме того, имеются различия в количестве тренировочных дней в микроцикле.

Таким образом, индивидуализированные мезоциклы спортсменки, в котором учитываются ее специфический биологический цикл, прежде всего, позволяют эффективно управлять кумулятивным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивая при этом оптимальные темпы развития тренированности и предотвращая нарушения приспособительных процессов, возникающие в результате хронического «наслаивания» эффекта тренировочных нагрузок [2, 3, 9, 10].

Заключение. Циклическая функция репродуктивной системы оказывает воздействие на психофизиологическое состояние спортсменок-спринтеров, что, в свою очередь, отражается на их работоспособности в различных структурных единицах макроцикла подготовки. Знание и использование в практической деятельности тренеров сведений об особенностях биоритмологических закономерностях функционирования организма каждой спортсменки имеет существенное значение, как для повышения ее спортивной результативности, так и для сохранения здоровья.

Литература

1. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
3. Калинина Н.А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Калинина Н.А. – М., 2004. – 46 с.
4. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекция / С.И. Логинов. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2005. – 342.
5. Соха Т.К. Женский спорт (новые знания – новые методы тренировки) / Т.К. Соха. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 202 с.
6. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.
7. Borms J. Women and sport / J. Borms. – Basel: Karger, 1984. – 165 p.