

---

**ПРИЗНАКИ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА И АНКЕТИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОК**

---

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2019.7.66.326](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2019.7.66.326)*Денисова Умида Жумамуратовна*  
ТГСИ,*Ассистент кафедры общественного здоровья,  
управление здравоохранением и физической культуры.  
г. Ташкент**Машарипова Раъно Юсуповна*  
ТГСИ,*Ассистент кафедры общественного здоровья,  
управление здравоохранением и физической культуры  
г. Ташкент**Мадаминова Гульзода Мадаминовна*  
ТГСИ,*Ассистент кафедры общественного здоровья,  
управление здравоохранением и физической культуры.  
г. Ташкент***АННОТАЦИЯ**

Данная работа выполнена в соответствии с практическими задачами концепции обеспечения подготовки ведущих спортсменок Республики на соревнования и выявить признаки полового диморфизма в различных видах спорта с помощью их анкетирования. Сведения о здоровье спортсменок, особенностях морфологического статуса с учетом избранной специализации, определение характеристики различных уровней организации признаков полового диморфизма с помощью анкетирования. Благодаря анкетированию нам удалось выяснить и найти ответы на некоторые вопросы и доказать что менструальный цикл влияет на работоспособность спортсменок и играет значительную роль в тренировочных и соревновательных периодах.

**ABSTRACT**

This work was carried out in accordance with the practical tasks of the concept of providing training for leading athletes of the Republic for competitions and to identify signs of sexual dimorphism in various sports using their questionnaire. Information about the health of athletes, features of the morphological status, taking into account the chosen specialization, determination of the characteristics of different levels of organization of signs of sexual dimorphism using questionnaires. Thanks to the questionnaire, we were able to find out and find answers to some questions and prove that the menstrual cycle affects the performance of athletes and plays a significant role in the training and competition periods.

**Ключевые слова:** Половой диморфизм, менструальный цикл, менархе, андроген, тестостерон, выносливость, нейромоторная реакция, МЦ - менструальный цикл.

**Keywords:** Sexual dimorphism, menstrual cycle, menarche, androgen, testosterone, endurance, neuromotor reaction, MC - menstrual cycle.

Специфика вида спорта определяет особенности морфофункциональных параметров женщин уже на самом начальном этапе подготовки - при спортивном отборе в вид спорта, при котором в волейбол, баскетбол, гандбол отбираются высокорослые девочки, в спортивную гимнастику и фигурное катание - маленькие, хрупкие, гибкие, с хорошей координацией, а в футбол - девушки среднего роста, выносливые, с хорошей нейромоторной реакцией. Начало занятий в гимнастике и фигурном катании у девочек очень раннее - с 4-5-6 лет при условии ранней спортивной специализации. Интенсивные физические нагрузки и снижение общей массы тела при низкой жировой массе приводят к нарушению менструального цикла. Если у не занимающихся спортом нормальный менструальный цикл устанавливается в 12-13 лет, то у девочек в гимнастике и фигурном катании - в 16-18 лет и период формирования устойчивого менструального цикла длится 3-4 года, тогда как у девочек, не занимающихся спортом, - 0,5 -1 год.

До сих пор продолжают существовать проблемы женского спорта, так как на их результаты влияет менструальный цикл и многие факторы связаны с ним. В игровых видах спорта большинство мужчины тренера и это приводит к появлению барьера между ними. С учетом менталитета девочки подростки - девушки не могут говорить откровенно об этом и продолжают тренироваться с такой же нагрузкой, а это приводит к тому что у них проходят болезненно этот период и с осложнениями. Дело в том, что в этот период в организме женщин проходят большие изменения и это требует особого подхода, снижение нагрузки во время тренировки и постепенного перехода к нагрузкам. К тенденциям современного спорта относят все возрастающие объемы физических нагрузок, в большинстве случаев приводящие к преждевременному и несоответствующему возрасту снижению функциональных возможностей и спортивной работоспособности на фоне ухудшения здоровья спортсменок. При низкой осведомленности женщин-спортсменок,

особенно юных, и тренеров о последствиях воздействия интенсивных занятий спортом на органы репродуктивной системы, а также в силу интимности и традиционной деликатности в спортивной среде, чрезвычайную значимость имеет разработка новых подходов по планированию и построению тренировочного процесса, базирующаяся на принципах полового диморфизма. Последнее десятилетие прошло под знаком разработки и апробирования методик технико-тактического совершенствования и оценки уровня техники спортивного мастерства. В спортивной практике в группы для занятий спортом высших достижений как уже было сказано выше включают спортсменок, тип телосложения которых приближен к мужским стандартам, разработанным для данной специализации. При этом не учитываются сильные и слабые природные качества женщин. Для изучения закономерностей формирования приспособительных реакций женского организма под влиянием тренировочных режимов различной направленности и интенсивности необходимо знание биологических возможностей мужского и женского организма, то есть ориентироваться в вопросах полового диморфизма (Соха, Т., 2002, Шахлина Л.Г., 2000, Н.Д. Граевская, 2007, Неробеев Н.Ю., 2013). Половой диморфизм – это различие между полами

на генетическом, анатомическом, физиологическом и психологическом уровнях.

**Цель исследования:** определение характеристики различных уровней организации признаков полового диморфизма, изучение влияния менструального цикла на эффективность тренировочной деятельности спортсменок, специализирующихся в игровых и силовых видах спорта с учетом особенностей их телосложения с помощью анкетирования.

**Методы исследования:** Проведено анкетирование (1 таб.) среди 20 спортсменок (10 баскетболисток и 10 волейболисток) в возрасте от 18 – 23 года, имеющих высокие спортивные квалификации, от КМС до мастеров спорта и являются членами сборных команд республики. В анкете представлены 8 вопросов, касающихся биологических особенностей организма девушек, в частности, затронуты особенности протекания менструального цикла у высококвалифицированных спортсменок с учетом периодов тренировочного цикла, а также с учетом. Большая часть спортсменок (ЭГ) тренируется в спорткомплексе «Умид», главный тренер Ходжаев Жахонгир Маликович. Оценка морфологических и функциональных показателей снимались в данном комплексе на различных этапах тренировочного цикла.

Таблица 1

## АНКЕТИРОВАНИЕ ДЕВОЧЕК ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА N=20

№	Вопросы	Ответы	
1	В каком возрасте начался мц?	11-16 лет	
2	Регулярный ли у вас мц?	14 да	6 нет
3	Ставите ли вы в курс тренера в эти дни?	6 да	14 нет
4	Учитывает ли ваш тренер это во время тренировок?	5 да	15 нет
5	Снижаете ли вы нагрузку на тренировках?	12 да	8 нет
6	Допускает ли тренер к соревнованиям спортсменок при наличии менструации?	18 да	2 нет
7	Влияет ли это на снижение работоспособности во время тренировок и игр?	5 да	15 нет
8	Меняете ли вы свой режим дня во время менструации?	8 да	12 нет

**Результаты исследования:** в данном исследовательской работе проведен также анализ ответов обследованных нами спортсменок на поставленные вопросы в анкете. Возраст менархе у девушек колеблется в диапазоне от 11 до 16 лет. Наибольшая частота начала менструального цикла в двух обследованных группах у девушек характерна для девушек в 12 лет составило – 7,– 13 лет 9 и 14-16 лет составило 4 человек. На вопрос об установлении регулярной менструации у 6 спортсменок отмечают нерегулярные менструации как в течение 1 года после их начала, так и после длительного спортивного стажа. У 14 спортсменок менструации продолжают оставаться нерегулярными. У спортсменок, специализирующихся в игровых видах спорта длительность менструации, составляет 3-5 дней. По мнению многих исследователей причиной маскулинизации является повышенное содержание андрогенов, в частности, тестостерона в крови (Н.Д.Граевская, 2003). По данным Сологуб

В.С., В.А.Таймазова, 2000 у спортсменок в 6 раз чаще, по сравнению с их сверстницами, не занимающихся спортом, регистрируется нарушение менструальной функции, которое у 40% женщин приводит к бесплодию. Для спортсменок «маскулинного» типа характерны мужские черты характера, такие как агрессивность, напористость, самоуверенность, склонность к риску. Для спортсменок фемининного типа характерны чисто женские черты характера, такие как мягкость, чувствительность, способность к сопереживанию (М.Г.Ткачук, А.А.Дюсенова, 2009). Более благоприятные показатели течения менструаций установлены для спортсменок, специализирующихся в игровых видах спорта. Относительно болезненности протекания менструации также выявлено различие в показателях. Девушки отметили, что менструации протекают безболезненно, что не помешало им занять престижные места на международных соревнованиях. На вопрос ставите ли в курс

тренера в эти дни 6 девочек ответили да и 14 нет, это связано с тем что в игровых видах спорта в основном сборные команды тренируют мужчины и это приводит к тому что девочки не могут откровенно говорить и сказать тренеру об этом, исходя из этого вопроса можно сделать вывод что тренера не снижают нагрузку спортсменкам так как они не в курсе и по этой причине мы получили выше указанные ответы, 5 девочек ответили да и 15 нет. Снижаете ли вы нагрузку на тренировках 12 да и 8 нет, на вопрос о направленности физического упражнения в различные периоды менструального цикла выявлено уменьшение объема силовых нагрузок до и вовремя и после менструаций. Так, из общего объема планируемых нагрузок практически у всех спортсменок, все также сохраняются упражнения силовой направленности, хотя в зависимости от фаз цикла отмечается незначительное снижение силовых нагрузок. В игровых видах спорта, во время переходящей фазы в предменструальный цикл преобладают нагрузки скоростно-силового характера а также упражнения направленные на развитие гибкости. Еще одно доказательство что в большом спорте ничто не может быть причиной не участвовать на соревнованиях, ответы на шестой вопрос, допускает ли тренер к соревнованиям спортсменок при наличии менструации, 18 да и 2 нет, это говорит о том что все девочки в экспериментальной группе настоящие профессионалы. На седьмой вопрос девочки ответили 5 да и 15 нет, как мы уже говорили это связано с гормональным фоном в эти дни, так как в организме происходит перестройка это не может не повлиять на работоспособность спортсменок. На последний вопрос девочки ответили 8 да и 12 нет, спортсменки которые ответили да сказали что в основном в эти дни до тренировок стараются больше отдыхать и менять питьевой режим, то есть больше пить.

**Выводы и предложения:** Существующая организация тренировочных режимов не учитывает сроки протекания месячных циклов спортсменок. Планирование больших объемов тренировочных нагрузок на «критические дни» цикла, когда наблюдается спад физической работоспособности спортсменок, может повлиять не только на спортивные показатели, но и привести к нарушениям в репродуктивной системе спортсменки. Исходя из этого, тренировочные мезоциклы рациональнее строить так, чтобы у каждой спортсменки период восстановления совпадал с днями МЦ. Вышесказанное указывает на необходимость учета морфологических и функциональных возможностей организма спортсменок во время фаз МЦ при планировании

тренировочных нагрузок для обеспечения спортивного долголетия и главное, сохранения здоровья спортсменок.

#### Список литературы:

1. Лысаковский И.Т. – Восстановление работоспособности спортсмена в дозированной скоростно-силовой нагрузке на контрольно-диагностическом стенде // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, 2018, №10, (164), стр. 182 - 186.
2. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект. Теория и практика ФК, 2000 №6. с 13-16.
3. Марченко Н.В., Ильин А.А., Капилевич Л.В. Совершенствование техники выполнения подготовительной фазы броска в прыжке у игроков студенческих баскетбольных команд //Теория и практика физ. культуры, 2018, №3, стр. 77-81.
4. Макарова Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. М.: Изд. Центр, «Академия» 2013 стр. 270.
5. Макарова Г.А. Физиологические критерии в системе прогнозирования успешности соревновательной деятельности в избранном виде годичном тренировочном цикле //Физическая культура и спорт – Наука и практика – 2013, 36-40 с.
6. Мартиросов Э.Г., Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 200с. М., 1982. - С. 44-54.
7. Мельникова Н.Ю. Основные тенденции развития женского олимпийского спорта в современном мире //Олимпийское и международное спортивное движение: история, теория, практика: Межвуз. сборн. науч. матер., посвящ. 90-летию первого выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. Воронеж, 1998.
8. Мельникова Н.Ю. Эволюция женской олимпийской программы // Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 6.
9. Морган Вуттен. Как добиться успехов в подготовке баскетболистов ТВТ. Дивизион, Москва, 2008-400 с. Мягкова С.Н. Проблемы гендерной асимметрии в современном олимпийском движении // Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 3.
10. Мягкова С.Н., Истягина-Елисева Е.А. Изменение социального статуса женщины на рубеже 19-20 веков и борьба за равноправие в спортивном движении // Международное спортивное и олимпийское движение: история, теория и практика: Межвуз. сборн. науч. матер. Воронеж, 1999.