

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://stuservis.ru/statya/294350>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Актуальность проблемы, которая рассматривается в данной статье, связана с тем, что каждая девушка проходит различные фазы менструального цикла, часть из которых вызывает некоторые нарушения функционального состояния в виде слабости, недомогания и других негативных физиологических проявлений, которые снижают активность не позволяют чувствовать себя физически полноценной. Многие девушки считают, что в определенной фазе менструального цикла физическая активность противопоказана, т.к. она может нанести непоправимый вред организму. Ряд ученых поддерживают эту теорию, однако современные исследования показали, что существуют некоторые виды тренировок, которые не только не вредят организму во время менструальной фазы, но и оказывают положительное влияние на общее состояние организма девушки в этот период.

Цель статьи – провести анализ особенностей проведения тренировочного комплекса в целях повышения функционального состояния у девушек во время менструального цикла.

Объект исследования – функциональное состояние у девушек во время менструального цикла.

Предмет исследования – особенности проведения тренировочного комплекса в целях повышения функционального состояния у девушек во время менструального цикла.

1. Беляева К.Г., Глущенко, А.В., Карлюк Ю.Н. Об уровне специальной работоспособности легкоатлетов в различных фазах менструального цикла / К.Г. Беляева, А.В. Глущенко, Ю.Н. Карлюк // Женский спорт. – М.: Физическая культура и спорт, 1995. – С. 62-82.
2. Васин, С.Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С.Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-trenirovochnogo-protsessa-zhenschin-s-uchetom-protekaniya-ovarialno-menstrualnogo-tsikla> (дата обращения: 15.11.2022).
3. Калинина, Н.А. Диагностика и профилактика нарушений репродуктивной системы спортсменок / Н.А. Калинина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 20-32.
4. Леал-Кортес, А.К., Феррейра, А.К., Алвес, П.С. и др. Мышечная сила в различных фазах менструального цикла в аспекте теоретического анализа / А.К. Леал-Кортес, А.К. Феррейра, П.С. Алвес // Теория и практика физической культуры. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/myshechnaya-sila-v-razlichnyh-fazah-menstrualnogo-tsikla-v-aspekte-teoreticheskogo-analiza> (дата обращения: 15.11.2022).
5. Реброва, О. Тренировочный план в рамках менструального цикла / О. Реброва // Sekta. Научно-популярный журнал. – 2021. – URL: <https://sektascience.com/articles/training-process/periods-training/> (дата обращения: 16.11.2022).

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://stuservis.ru/statya/294350>