

Нікіта Соловей

магістрант

Юрій Шавиро

старший викладач кафедри

фізичної культури та спорту,

Заслужений тренер України,

(Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОК У ЄДИНОБОРСТВАХ

Nikita Solovei, Yurii Shavyro. Peculiarities of the training process of women in martial arts

Key words: martial arts, women's sport, physiology, training process.

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день, жіночий спорт є невід'ємною частиною соціальної та фізичної культури в сучасному світі. Починаючи з ХХ століття, жіночий спорт активно набирає оберти, майже кожен вид спорту має своїх представників жіночої статі, але мало хто звертає увагу на особливості підготовки жінок до спорту вищих досягнень. Сьогодні жінки мають право на спортивні досягнення у всіх галузях спорту, включаючи єдиноборства. Важливо розуміти, як забезпечити жінкам сприятливі умови тренувань для досягнення високих результатів. Для досягнення успіху в утворенні особливої атмосфери тренувального процесу необхідний професійний підхід до тренування, який враховує всі аспекти: від фізіологічних до психологічних та соціокультурних [1].

Задля забезпечення результативного та безпечного тренувального процесу жінок у єдиноборствах, слід враховувати та оцінювати фізіологічні, психологічні та соціокультурні особливості спортсменок. Серед фізіологічних аспектів жіночого організму особливу увагу заслуговують чинники, що зменшують ризики травм та сприяють загальному здоров'ю та результативності в спорті, а саме:

Гормональні коливання. Жіночий організм перебуває під регулярним гормональним впливом через менструальний цикл. Гормони можуть впливати на фізичні можливості, енергетичний рівень та витривалість під час тренувань, що становлять перешкоди до найбільш результативного виступу в єдиноборствах. Під час менструації та перед нею жіночий організм може витрачати більше енергії на регуляцію гормонального фону. Це може стати наслідком зниження енергії та витривалості під час змагань на ринзі або виступі на татамі. Зміни в рівнях естрогену та прогестерону можуть впливати на м'язовий тонус та готовність м'язів до фізичного навантаження. Деякі жінки можуть відчувати зменшення м'язового тонусу перед або під час

менструації. Зміни в гормональному фоні можуть також впливати на пружність суглобів та еластичність сухожилків, що підвищує ризик травмування під час тренувань. Підтримка спортивної підготовленості жінок у єдиноборствах під час менструації має передбачати розвантажувальні для жіночого організму види тренувань, а саме легкий варіант аеробіки, вправи на розтягування, елементи вправ пілатесу та йоги, а також професійні тренування низької інтенсивності з обраного виду єдиноборств, уникнення важких силових тренувань, які можуть підвищити напругу в жіночому організмі [3].

Психологічний стан. Жіночий організм може мати інші реакції на фізичний та емоційний стрес порівняно з чоловічим. Це слід враховувати при розробці тренувальних програм та плануванні навантажень, щоб уникнути невдач на спортивній арені. Для багатьох жінок спортсменок у єдиноборствах мотивація може бути ключовим фактором. Деякі можуть бути мотивовані конкурувати та перемагати, тоді як інші можуть мати більш внутрішню мотивацію, пов'язану з розвитком особистості та самовдосконаленням. Важливою складовою у підготовці жінок до змагань – це боротьба зі стресом та депресією. Стрес і депресія можуть призводити до тривожності, погіршення настрою, втрати інтересу до життя та інших емоційних проблем, а також впливають на поведінку та загальний стан жіночого організму.

Враховуючи фізіологічні та психологічні особливості при тренуванні жінок, варто виділити особливості складових тренувального процесу жінок у єдиноборствах. Тренування жінок в єдиноборствах може варіюватися залежно від поставлених цілей та задач, рівня підготовки, виду єдиноборства та інших індивідуальних факторів. Однак, існують загальноприйняті принципи та методики, які застосовуються при тренуванні жінок у єдиноборствах:

Техніка і технічні навички: Тренування зосереджене на вивченні та вдосконаленні технічних навичок, такі як ударна та кидкова техніки, а також захист та контратаки. Техніка грає ключову роль у високому рівні виступу в будь-якому виді єдиноборства [2].

Фізична підготовка: Тренування включає в себе розвиток сили, швидкості, витривалості та гнучкості. Це може включати в себе силові тренування, кардіо тренування, роботу над гнучкістю через розтяжки та йогу.

Робота у парах і спаринги: Проведення спарингів з партнерами чи використання практичних ситуацій, що імітують реальний бій, допомагає розвивати тактичні навички, формувати стратегічне мислення та реакцію на стресові ситуації.

Ментальна підготовка: Важливими елементами тренування є робота з ментальною міцністю, управління стресом, підвищення самовпевненості та концентрації. Це включає в себе медитативні вправи, візуалізацію успіху, роботу з диханням та психологічні тренування [3].

Безпека та профілактика травм: Налагодження правильної техніки виконання рухів, використання захисного обладнання та правильний розклад тренувань допомагають уникнути травм та зберегти загальне здоров'я [4,5].

Індивідуальний підхід: Враховуючи індивідуальні можливості, мету тренувань та фізичний стан, тренери розробляють програми тренувань, які оптимально відповідають потребам кожної спортсменки.

Висновки. Тренування жінок у єдиноборствах є складним і багатогранним процесом, який вимагає уваги до різноманітних аспектів фізичної та психологічної підготовки. Врахування фізіологічних особливостей жіночого організму при розробці тренувальних програм є важливим аспектом. Це включає в себе адаптацію інтенсивності, обсягу тренувань та часу відпочинку до і після періодів менструації, а також урахування рівня гормонів. Техніка виконання різноманітних технік і рухів у єдиноборствах вимагає систематичного розвитку, але варто вести контроль за темпом виконання рухів, атакувальними та захисними діями. Спаринги та робота з партнером дозволяють збільшувати ефективність та точність виконання технічних прийомів, з метою відтворення їх на змаганнях. Розвиток фізичних якостей важливий для досягнення успіху у єдиноборствах. Тренування м'язів, кардіо тренування, а також координаційні та вибухові вправи, а також робота над розвитком реакції є ключовими елементами фізичної підготовки. Попередження травматизму та використання захисного обладнання на тренуваннях дозволить зберегти психічне та фізичне здоров'я без значних ушкоджень. Ментальна підготовка, стресостійкість та впевненість у власних навичках допомагає керувати емоціями під час тренувань і змагань.

Можна зробити висновок, що тренування жінок у єдиноборствах вимагають комплексного підходу, який буде вмещувати їхні особисті цілі, фізичні можливості та особливості організму. За відсутності універсального підходу, індивідуальні тренувальні програми, розроблені з урахуванням конкретних потреб кожної спортсменки, допомагають досягнути найкращих результатів у єдиноборствах.

Список використаних джерел:

1. Голинська, В. (2019). Особливості тренувального процесу жінок у боротьбі. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Фізичне виховання та спорт, 55, 50-53.
2. Добровольська, І.В., Лаврентьєва, Т.М. (2016). Особливості тренувального процесу жінок-борців на прикладі вільної боротьби. *Молода спортивна наука України*, 3, 58-63.
3. Коваленко, В.В., Тишковець, В.М. (2018). Особливості підготовки дівчат-борців у вищих навчальних закладах фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 9 (99), 74-77.
4. Фоменко, Н.М., Бабенко, І.В. (2017). Особливості тренувального процесу жінок-борців на прикладі вільної боротьби. *Теорія і методика фізичного виховання і*

спорту, 4, 88-91.

5. Joubert C., Rebitschek F.G., Tauveron I., Marin L., Dugast E., Mallet C., Delarue J., Pichon A., Thivel D. (2019). Specifics of Combat Sports Training in Women. In: Franchini E., Sterkowicz S., Takito M. (eds) *Combat Sports for Women*. Springer, Cham. DOI: 10.1007/978-3-030-21656-0_8

Аліна Басараб

*тренер-викладач, керівник ГО «Поні клуб «Shetland»,
(м. Тернопіль, Україна)*

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У КІННОМУ СПОРТІ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ

Basarab Alina. Gender equality in equestrian sports: historical aspect.

Key words: *women, show-jumping, dressage, horse eventing*

Ключові слова: *жінки, конкур, виїздка, триборство*

Вступ. На сьогоднішній день гендерна рівність є однією з найважливіших цінностей нашого суспільства. У спорті досягнення рівності між жінками і чоловіками також є важливим завданням, над вирішенням якого працюють міжнародні спортивні організації, такі як Міжнародний олімпійський комітет і Міжнародна федерація кінного спорту (FEI) [1]. Хоча зараз в олімпійських видах кінного спорту сегрегація за статтю і відсутня, проте так було не завжди. Жінкам довелося пройти довгий шлях, щоб отримати право на рівних з чоловіками займатися верховою їздою і брати участь у змаганнях з кінного спорту.

Мета дослідження: дослідити еволюцію кінного спорту з позиції гендерної рівності.

Методи дослідження: аналіз літератури та матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. Кінний спорт має давню історію. Змагання на колісницях, що були запряжені кінсьми, входили у програму ще античних Олімпійських ігор. Проте жінкам заборонялося відвідувати Олімпійські ігри так само, як і брати участь у них. Єдиним винятком було те, що жінок опосередковано допускали до участі у кінних змаганнях у якості власників чи тренерів коней (за умови, що виступати на самих змаганнях буде спортсмен чоловічої статі). Завдяки цьому у 396 р. до н.е. дочка спартанського царя Кініска стала першою жінкою - переможницею Олімпійських ігор античності, отримавши перемогу в змаганнях колісниць, запряжених чотирма кінсьми. На наступних Іграх у 392 р. до н. е. її колісниця також змогла перемогти [4].

Незважаючи на певні успіхи жінок у Античний період, в Європі