

Міністерство освіти і науки України
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**72-ої наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету,
присвяченої 90-річчю
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**

Том 2

21 квітня – 15 травня 2020 р.

Полтава 2020

МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Найбільш характерною особливістю сучасного жіночого спорту є освоєння жінками тих його видів, які до недавнього часу вважалися привілеєм тільки чоловіків: футболу, хокею, єдиноборств, важкої атлетики, деяких видів легкої атлетики, різновиди спортивної боротьби, пауерліфтингу.

Природно, що такий бурхливий розвиток вище зазначених видів спорту не вимагає довгих і безпредметних суперечок про користь чи шкоду для організму жінки занять, а викликає необхідність проведення спеціальних досліджень по встановленню найбільш ефективних способів досягнення спортсменками високих спортивних результатів без негативних наслідків для їхнього здоров'я. Актуальність цієї проблеми проявляється не тільки в значному розширенні програми спортивних змагань для жінок, але і в істотному зростанні спортивних досягнень як на міжнародному рівні.

Ми можемо впевнено говорити про те, що більшість наукових праць акцентували увагу фахівців в більшості своїй на медико-біологічних аспектах підготовки спортсменок в рамках мезоциклов тренувального процесу, обумовлених впливом оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Та треба зазначити, що проблема статевої диференціації при реалізації спортивного тренування в пауерліфтингу значно ширше і має соціально-психологічні, педагогічні, біологічні аспекти, вивчення і систематизація яких є актуальною теоретичною і практичною проблемою, яка потребує поглибленому системно-комплексному дослідженні. При цьому, методичні рекомендації науковців містять лише перерахування відмінностей жіночого організму і його функцій без адаптації цих відомостей до практичних аспектів реалізації тренувального процесу спортсменок. Такі рекомендації малоінформативні для тренерів, оскільки безпосереднє їх застосування неможливо без точніших пояснень.

Треба зазначити, що серед науковців є і такі, що висловлюють побоювання щодо такого інтенсивного прогресу жіночого пауерліфтингу. Як одну з головних причин таких побоювань автори зазначають підвищений травматизм спортсменок в зв'язку з більш значну еластичність кістково-зв'язкового апарату жінок в порівнянні з пауерліфтрами-чоловіками. Слід, однак, відзначити, що можливість отримання травми в процесі тренувань, або змагань досить висока як для жінок, так і для

чоловіків, а припущення про підвищений травматизм спортсменок не підтверджується об'єктивною статистикою.

У той же час число жінок, що займаються пауерліфтингом, стає дедалі більше як в нашій країні, так і за кордоном. Це говорить про неможливість заборонити жінкам займатися боротьбою, тим більше що міжнародні федерації пауерліфтингу (IPF) посилено підтримують це явище шляхом збільшення кількості змагань і числа учасниць в них.

Тому, ми можемо говорити, що заняття пауерліфтингом для жінок не несуть суттєвої загрози, при достатньому медико-педагогічному контролі. Також, ми можемо вважати, що основними напрямками в розробці системи медико-педагогічних аспектів підготовки жінок у пауерліфтингу є наступні:

- пошук найбільш доцільних шляхів побудови міцного фундаменту загальної та спеціальної підготовленості спортсменок з обов'язковим медичним контролем двічі на рік;

- побудова структури і змісту навчально-тренувального процесу в рамках мезоциклів відповідно до індивідуальних особливостей впливу фаз ОМЦ спортсменок на динаміку їх працездатності;

- створення системи медико-педагогічного впливу, що забезпечує адаптацію організму спортсменок до напруженої тренувальної та змагальної діяльності;

- розробка спільно з фахівцями зі спортивної медицини, раціональних способів підвищення ефекту реалізації фізичних якостей відповідно до вікових особливостей розвитку моторики жіночого організму;

- створення системи комплексного медико-педагогічного контролю за підготовкою спортсменок, що займаються пауерліфтингом, з метою внесення адекватних і своєчасних корективів в тренувальний процес, що забезпечують оптимальну підготовку до змагальної діяльності та повний медичний контроль за станом здоров'я спортсменки.

Література

1. Гордієнко Ю. В. Самоаналіз фізіологічних особливостей організму жінок, які спеціалізуються в пауерліфтингу // Ю. В. Гордієнко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту: Зб. наукових праць під ред. Єрмакова С. С. – Х.: ХІІІ, – 2010. – № 1. – С. 43–47.

2. Горобей І. В. Женица в современном спорте / И В. Горобей // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту: Збірник наукових праць за ред. С. С. Єрмакова. – Х.: ХІІІ, – 2004. – № 18. – С. 122–126.

3. Іванова Ж. Планування підготовки спортсменок високої кваліфікації у пауерліфтингу в структурних утвореннях річного циклу підготовки / Ж. Іванова // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. 1. – С. 131–135.

4. Ігнат'єва В. Я. Женский гандбол между прошлым и будущим / В. Я. Игнат'єва // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2003. – № 3. – С. 28–30.