

ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У ПАУЕРЛІФТІНГУ

Грудіна Х. О.,

здобувач вищої освіти спеціальності 193 Геодезія та землеустрій

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

Анотація: *Пауерліфтинг є одним з найбільш популярних силових видів спорту. Основними засобами процесу підготовки в пауерліфтингу є вправи з обтяженнями. Сьогодні жінки займаються пауерліфтингом і допускаться до змагань на ряду з чоловіками. Актуальність даної роботи продиктована зростаючою популярністю пауерліфтингу серед жінок, високими вимогами, які пред'являються до морфофункціональних особливостей організму жінки, специфіці силовій роботі, а також недостатністю теоретичної розробленості даної проблеми.*

Ключові слова: *Пауерліфтинг, адаптація жіночого організму, жіночий спорт.*

Пауерліфтинг є одним з найбільш популярних силових видів спорту. Основними засобами процесу підготовки в пауерліфтингу є вправи з обтяженнями. Сьогодні жінки займаються пауерліфтингом і допускаться до змагань на ряду з чоловіками. Актуальність даної роботи продиктована зростаючою популярністю пауерліфтингу серед жінок, високими вимогами, які пред'являються до морфофункціональних особливостей організму жінки, специфіці силовій роботі, а також недостатністю теоретичної розробленості даної проблеми [1; 2].

Фахівцями виявлено основні чинники, що визначають успішність силової підготовки спортсменів, що займаються силовим триборством. До них відносяться: мотивація до досягнення високого результату на змаганнях; вміння концентруватися на виконанні певної вправи силового триборства; висока моральноволевової підготовка; оптимальне відповідність параметрів силовій роботі індивідуальних можливостей спортсмена; раціональна техніка виконання вправ; висока відносна навантаження в підготовчому періоді тренування; здатність до швидкого відновлення [2; 3]. Адаптація жіночого організму до тренуючих впливів силового характеру відбувається по-різному. Силові вправи викликають різні адаптаційні реакції у осіб чоловічої і жіночої статі, а ідентичні програми, спрямовані на збільшення м'язової маси і силових показників, призводять до різного результату. Збільшення сили під впливом цілеспрямованого тренування у чоловіків може досягати до 6% в тиждень, у жінок при таких же умовах приріст становить до 4%. До кінця реалізації програми тренування різницю в максимальних силових показниках у чоловіків і жінок ще більше збільшується. Приріст сили у жінок пов'язаний з досконалістю рефлекторної регуляції, що забезпечує внутрішньом'язову і міжм'язову координацію, а також спільну роботу функцій рухових одиниць [3].

Дослідження показали що терміни підготовки висококваліфікованих спортсменів різної статі залежить від ряду причин особливо, від анатомічних і фізіологічних відмінностей чоловічого і жіночого організмів, що не завжди враховується в практиці спортивного тренування. Аналіз змагальної діяльності жінок вказує на виражені статеві особливості довгострокової адаптації спортсменок [4]. По-перше, у жінок спостерігаються більш високі темпи зростання спортивних результатів, що свідчить про високу здатність до адаптації. Це зумовлено випереджальним біологічним розвитком жінок в порівнянні з чоловіками. По-друге, особливістю адаптації жінок є досягнення ними стабільно високих результатів в зрілому віці. Важливе значення має оптимізація програм спортивної підготовки жінок, перш за все, шляхом індивідуалізації тренувальних методик з акцентом на розвиток сильних сторін рухового потенціалу спортсменок. Рання спеціалізація сприяє розвитку базових і спеціальних

фізичних якостей, які в більш пізньому періоді багаторічного тренувального циклу складніше піддаються впливу і удосконалюються незначно, забезпечує адаптацію організму до інтенсивної фізичної діяльності. Це сприяє збереженню резервних можливостей жіночого організму і досягнення високих спортивних результатів. Автор вказує, що організація і методика тренувального процесу спортсменок повинна відповідати специфіці жіночого організму на всіх етапах його розвитку. Необхідними організаційно-методичними умовами для реалізації потенціалу жіночого організму в спортивному тренуванні є перманентне спостереження динаміки рухової підготовленості та функціональних можливостей організму спортсменок. Перманентний комплексний контроль дає можливість своєчасно коригувати навчально-тренувальний процес спортсменок в плані обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень.

Пауерліфтинг є видом спорту, що вимагає від спортсменів значної фізичної сили, витривалості та технічної майстерності. Жінки у цьому виді спорту стикаються з рядом проблем, які стосуються як фізіологічних, так і соціально-психологічних аспектів підготовки. Даний доклад розглядає основні труднощі, з якими стикаються жінки у пауерліфтингу, та можливі шляхи їх подолання.

Фізіологічні проблеми

1. Гормональні особливості. Жіночий організм має природні обмеження у виробленні тестостерону, що впливає на розвиток м'язової маси та сили. Це потребує спеціальних методик тренувань та корекції харчування.

2. Ризик травм. Через особливості анатомії (більш широка тазова область, гнучкість суглобів) жінки можуть бути більш схильними до певних травм, зокрема травм спини та колін.

3. Менструальний цикл. Фізичний стан жінки може змінюватися залежно від фази циклу, що впливає на продуктивність у тренуваннях і змаганнях.

Психологічні та соціальні проблеми

1. Стереотипи та дискримінація. Пауерліфтинг часто сприймається як чоловічий вид спорту, що може знижувати мотивацію жінок і призводити до недостатньої підтримки з боку суспільства та спортивного середовища.

2. Психологічний тиск. Високі вимоги до зовнішнього вигляду та боротьба із суспільними стандартами можуть впливати на самооцінку та мотивацію спортсменок.

3. Низький рівень фінансування. Жіночий пауерліфтинг отримує менше фінансової підтримки, що ускладнює підготовку та участь у міжнародних змаганнях.

Методи подолання проблем

1. Індивідуалізований підхід. Програми тренувань повинні враховувати фізіологічні особливості жінок, а також їхню потребу у відновленні.

2. Психологічна підтримка. Важливо працювати з психологами та тренерами, які допоможуть подолати страхи та сумніви.

3. Популяризація жіночого пауерліфтингу. Підтримка медіа, організація жіночих турнірів і створення мотиваційних прикладів сприятимуть залученню більшої кількості жінок у цей вид спорту.

Список використаних джерел:

1. Врублевський Є. П. Сучасний жіночий спорт: проблеми і перспективи: Навчальний посібник / Є. П. Врублевський, І. А. Грец. – Смоленськ: СГАФКСТ, 2006.
2. Кириченко Т. Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ / Т. Г. Кириченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 1. – С.
3. Кириченко Т. Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації / Т. Г. Кириченко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2017. – Вип. 10.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олим. л-ра, 1999. – 318 . Олешко В. Г. Моделювання

процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту [монографія] / В. Г. Олешко. – К.: Полімед.

Анотація: Powerlifting is one of the most popular strength sports. The main means of training in powerlifting are exercises with weights. Today women are engaged in powerlifting and are allowed to compete along with men. The relevance of this work is dictated by the growing popularity of powerlifting among women, high requirements to morphofunctional features of a woman's organism, specifics of power work, and also insufficiency of theoretical development of this problem.

Ключові слова: Powerlifting, adaptation of the female body, women's sport.

Науковий керівник:

Фаріонов В.М.,

*старший викладач кафедри Фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет*