

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЖЕНСКОГО СПОРТА

Шамардина Г. Н.

Запорожский национальный технический университет

Институт управления и права

Запорожье, Украина

В статье рассматриваются основы теоретико-методологического подхода организации учебно-тренировочного процесса женщин-спортсменок, а также влияние нагрузок на их качество жизни и уровень здоровья. Изменения, происходящие в обществе, расширили социальные права женщин в сфере политики, образования, выбора профессий и спорта. В течение последних десятилетий женский спорт во многих странах мира получил мощный толчок, однако уровень знаний о специфических особенностях женского организма и его реакции на интенсивные и экстремальные нагрузки является весьма скромным.

Ключевые слова: женщины-спортсменки, олимпийские игры, экстремальные нагрузки, система планирования, учет, контроль, учебно-тренировочный процесс, формирование личности.

У статті розглядаються основи теоретико-методологічного підходу організації навчально-тренувального процесу жінок-спортсменок, а також вплив навантажень на їх якість життя та рівень здоров'я. Зміни, що відбуваються в суспільстві, розширили соціальні права жінок у сфері політики, освіти, вибору професій і спорту. Протягом останніх десятиліть жіночий спорт у багатьох країнах світу отримав потужний поштовх, проте рівень знань про специфічні особливості жіночого організму та його реакції на інтенсивні й екстремальні навантаження є досить скромним.

Ключові слова: жінки-спортсменки, олімпійські ігри, екстремальні навантаження, система планування, облік, контроль, навчально-тренувальний процес, формування особистості.

This article covers the basics of theoretical and methodological point of view of the training process of female athletes, and the influence of stress on their quality of life and health. Changes taking place in society expanded social rights of women in politics, education, occupational choice and the sport. During recent decades, women's sports around the world has received a boost, but the level of knowledge about the specifics of the female body and its response to the intense and extreme demands are very modest.

Key words: women athletes, Olympic games, extreme loads, the system planning, accounting, monitoring, training process, the forming of personality.

Актуальность проблемы

Формирование человека в процессе эволюции неразрывно связано с физической деятельностью. Потребность в двигательной активности, её объем и характер индивидуальны, зависят от пола, возраста, конституции, уровня физической подготовленности, условий труда и быта, состояния здоровья, климатических и экологических условий. В борьбе за жизнь в чрезвычайных условиях границы физических возможностей значительно расширяются.

Современный период развития Украины знаменуется очевидным ухудшением состояния здоровья большинства социальных групп населения. Не является исключением и состояние здоровья женщин-спортсменок. Активное освоение ими мужских видов спорта, а также расширение границ спортивной карьеры свидетельствует о необходимости изучения влияния спорта на женский организм в разные возрастные периоды.

Женщины-спортсменки являются специфической социально-демографической группой. Образ их жизни подчинен условиям и требованиям спорта, проявляющийся в интенсивных физических нагрузках и в необходимости соблюдения спортивного режима. Это жесткое условие большого спорта отражается на качествах и способностях личности, чертах характера, проявляющихся в личной жизни и в экстремальных условиях соревнований [3].

Современный спорт красив, привлекателен — это уникальное явление жизни. Он предоставляет человеку огромные возможности для проявления своих физических, функциональных и психических возможностей. Во всем мире увеличивается число людей,

♥ Шамардина Г. Н., 2013

занимающихся спортом, женщины также с большим энтузиазмом не только занимаются традиционно женскими видами спорта, но и все больше и больше осваивают новые спортивные дисциплины. Они достигают высоких спортивных результатов, стремительно приближаются к абсолютным рекордам, установленным мужчинами.

Сейчас женщины соревнуются в 52 номерах олимпийской программы в различных видах спорта.

Стремительно улучшились результаты, показываемые женщинами. То, что ещё 5-7 лет назад доступно было только мужчинам, сейчас становится женским квалификационным нормативом на многочисленных соревнованиях.

Изложение основного материала

С учетом актуальности проблемы целью исследования является изучение влияния занятий спортом на качество жизни и уровень здоровья девушек-спортсменок, занимающихся видами спорта, входящими в программу Олимпийских игр.

Анализ теоретико-методологических основ свидетельствует о неоднозначном влиянии профессиональной спортивной деятельности на общее состояние здоровья спортсменок. Различия зависят не только от специфики выбранного вида спорта, но и от отношения спортсменок к своему здоровью, наряду со многими другими, и вероятнее всего второстепенными причинами, которые в нашем исследовании удалось подвергнуть анализу.

Занятия спортом чаще всего приносят женщинам желаемые результаты, ощущение удовлетворения и даже чувство счастья, если выбор спортивной специализации соответствует соматическим и психологическим характеристикам спортсменок, и тем самым благоприятно влияет на общее состояние здоровья.

Глубокое комплексное изучение состояния здоровья в сочетании с рациональным планированием тренировочного процесса помогут оптимизировать учебно-педагогический процесс, способствовать проведению своевременного контроля за уровнем здоровья.

Участие женщины в Олимпийских играх начинается с тех давних пор, когда в Древней Греции женщинам было запрещено участвовать в Олимпийских состязаниях. Женщины не только не участвовали в Олимпийских играх, но им даже запрещалось их смотреть. Провинившихся женщин сбрасывали со скалы.

За всю многовековую историю древних Олимпиад только одна женщина нарушила запрет и появилась в Олимпии во время игр. Это была дочь знаменитого кулачного бойца, которая руководила подготовкой своего сына к играм. Она переделась в мужское платье учителя гимнастики, но выдала свое присутствие, обрадовавшись победе своего сына. Ей грозила смерть. Но просьбы зрителей спасли женщину от смертной казни, а судьи приняли решение, что впредь тренеры, сопровождающие атлетов, должны сидеть во время игр обнаженными за особой оградой.

Женщины впервые приняли участие в Играх Олимпиады в 1900 г. в Париже (всего 11 женщин из 4 стран приняли участие в соревнованиях по теннису и гольфу). Спустя столетие в летних Олимпийских играх 2004 г. в Афинах, где зародилась традиция Олимпийских игр, приняло участие 4329 женщин, что составило 40,7% от общего числа спортсменов и стало рекордом женского участия в Олимпиадах.

2000 год стал знаковым для женщин-спортсменок. Именно в этом году исполнилось 100 лет с момента, когда женщины впервые приняли участие в Олимпийских играх. Это отразилось и на играх в Сиднее, о которых писали: «У нынешней Олимпиады женское лицо».

Высокий уровень спортивного мастерства требует поиска новых, более современных путей для оптимизации и повышения эффективности тренировочного процесса. Исследования ряда авторов [2, 5, 7, 8] показали, что в настоящее время достижения спортивных результатов невозможно без хорошо продуманного плана учебно-

тренировочного процесса, важной частью которого является планирование физических и функциональных нагрузок, как отдельных составляющих его единиц.

Украинская школа подготовки женщин-спортсменок долгие годы продолжает оставаться одной из ведущих по акробатике, гимнастике, гребле, борьбе, легкой атлетике и т. д. Однако наблюдается тесное соперничество со стороны представителей этих стран.

Для удержания передовых позиций и повышения качества подготовки необходимо обратить внимание на систему подготовки резерва.

Для эффективного управления тренировочным процессом необходимо иметь надежные данные, характеризующие, с одной стороны, уровень функциональных и психических возможностей спортсменок, с другой — показатели тренировочных нагрузок и их влияние на женский организм [4, 6].

Выполняемая спортсменкой тренировочная работа отличается высокой специфичностью всех ее сторон и компонентов. В связи с этим определение ее количественной меры в значительной степени зависит от специфики вида спорта [2, 9]. В то же время положительное влияние физических упражнений на организм спортсменок является неоспоримым фактом. Однако в спорте высших достижений, где от спортсменок требуется проявление максимальных усилий, часто возникает необходимость проводить тренировки на грани порога переносимости. Существует реальная опасность перенапряжения тех или иных органов и систем [1]. Спортсменка считается практически здоровой, пока ее адаптационные возможности соответствуют требованиям окружающей среды. Изменения в соматическом, психическом и социальном статусе женщины, так или иначе, находят свое отражение в ее репродуктивной среде. Чрезмерные физические нагрузки в сочетании с психоэмоциональным перенапряжением способны послужить толчком для развития форм патологии эндокринной и продуктивной систем [8].

Современный уровень знаний о специфических особенностях женского организма и его реакциях на интенсивные, часто экстремальные тренировки, характерные для отдельных видов спорта, является весьма скромным, скорее гипотетическим, нежели глубоко научным. Это обстоятельство не позволяет достаточно точно сформулировать меру влияния занятий различными видами спорта и стремления к самым высоким спортивным результатам на состояние женского организма.

Стремление женщин к достижению высоких спортивных результатов во всех видах спорта требует комплексного научного обоснования ряда актуальных проблем. В первую очередь, это научное изучение влияния на женский организм интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, свойственных определенным видам спорта, разработка научно-методических основ тренировочного процесса, позволяющих добиваться высоких спортивных результатов без угрозы для здоровья женщины. Анализ литературы и практический опыт свидетельствуют о том, что в системе спортивной тренировки, кроме общих положений для мужчин и женщин, существуют характерные особенности только для женского спорта. Они определяются специфическими требованиями отдельных видов спорта и приводят к различным протеканиям адаптационных реакций в женском организме. Разработка социально-психологических основ женского спорта имеет большое значение. Спортсменки — это совершенно особая социальная категория, для которой характерен спортивный стиль жизни.

Современный спорт требует ранней специализации. Так, в гимнастику, фигурное катание, плавание девочки приходят в возрасте 5–7 лет. Спортивная деятельность ребенка и для родителей, и для его самого становится доминирующей, приоритетной, весь ритм жизни подчиняется тренировочному режиму. Именно так формируется «железный спортивный характер».

На первом этапе, как показывают многочисленные социологические исследования, это стремление вырастить здоровую и красивую девочку. Однако влияние родителей может быть решающим только на первых порах.

В дальнейшем огромную роль начинает играть психическая сфера ребенка, формируется мотивация, появляется интерес, приходят первые спортивные результаты, которые помогают становлению потребности в занятиях спортом.

Нерационально спланированные нагрузки и ранняя специализация преимущественно в мужских видах спорта может отрицательно сказаться на репродуктивных функциях женского организма. Но запретами вряд ли возможно решить эту проблему. В 50-е годы запретили играть в хоккей. В 90-е он становится Олимпийским видом спорта. Снизить негативное влияние экстремальных нагрузок, найти их регламентацию, обеспечить медицинский контроль, оптимально совмещать спортивный режим с выполнением женщинами особой биосоциальной роли — все это является главной целью тренеров и руководителей современного спорта.

По результатам анкетирования можно выделить следующие факторы, влияющие на здоровье девушек-спортсменок: практически отсутствует планомерная система и методика спортивной тренировки, не до конца отработаны критерии отбора, контроля и учета показателей подготовки, часто используется неоправданная сгонка веса, включение в программу соревнования новых видов спорта без предварительного изучения их влияния на организм, нарушение требований гигиены, частые стрессовые ситуации, жесткая конкуренция, неотработанная система врачебно-педагогического контроля, отсутствие ведения дневника-самоконтроля, неумение оценивать свое состояние и т. д.

Планируя спортивную подготовку женщин, необходимо помнить, что главная цель данного педагогического процесса — формирование личности спортсменки.

Многолетний процесс спортивной подготовки женщин от новичка до мастера спорта международного класса – это единый процесс, подчиняющийся закономерности и имеющий собственные пути развития. Эффективность подготовки спортсменок зависит не только от характера используемых упражнений, но и от условий их применения. Следовательно, планировать необходимо эффект занятий, а не тренировку как таковую. Это значит, что для каждого уровня спортивной формы спортсменки существует наиболее эффективная комбинация всех компонентов нагрузки.

Выводы

Современная спортивная подготовка женщин должна включать в себя значительное количество упражнений, выполняемых в рекордных двигательных режимах, которые обеспечиваются тренажерами и спортивными устройствами. Характер нагрузки и результат восстановления являются взаимосвязанными компонентами учебно-тренировочных занятий женщин-спортсменок.

Теоретико-методологические основы женского спорта и общая методология пропаганды физической культуры определяют ряд требований к содержанию и направленности учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка женщин должна базироваться на физиологических особенностях женского организма. В тренировочном процессе происходит овладение системой научных знаний, познавательных двигательных умений и навыков, нравственных, физических и других качеств личности, усиливается и социальная адаптация, возрастают возможности полноценной отдачи в семейной, трудовой и учебной деятельности.

Теоретико-методологические основы спортивной тренировки женщин должны быть обобщены и систематизированы в курсе лекций «Теория женского спорта», «Научно-методические основы женского спорта». Внедрение данных курсов дает возможность целенаправленного осуществления подготовки спортсменок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. — М. : Медицина, 1988. — С. 40–47.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. — К.: Олимпийская литература. 2004. — 808 с.

3. Ткачук М. Г. Исследование влияния спорта на здоровье и качество жизни женщин-спортсменок / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник. — Научно-теоретический журнал «Ученые записки». — 2006. — Выпуск № 19.
4. Шамардіна Г. М. Комплексний підхід до оцінки рівня здоров'я жінок першого зрілого віку за прямими, функціональними показниками та за резервами біоенергетики / Г. М. Шамардіна, О. В. Мартинюк // Ученые записки Таврического Национального университета им. Вернадского: (серия «Биология, химия»). — Симферополь, 2008. — Т.21 (60), №3. — С.202–211.
5. Шамардина Г. Организация занятий атлетической гимнастикой с женщинами в возрасте 19–22 лет с учетом физиологических особенностей организма [Электронный ресурс] / Галина Шамардина, Лариса Корчевская. — Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru/books/xxpi/2004n3/p90-95.htm>
6. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов: [монография] / В. Н. Шамардин. — Днепропетровск: Пороги, 1998. — 134 с.
7. Шахлина Л. Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений / Л. Г. Шахлина // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 6. — С. 51–55.
8. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. — К.: «Наукова думка», 2001. — 328 с.
9. Exercise Training Normalizes Vascular Dysfunction and Improves Central Adiposity in Obese Adolescents [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://content.onlinejacc.org/cgi/content/full/43/10/1823?maxtoshow=&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=Exercise+Training+Normilizes+Vascular+Dysfunction+and+Improves+Central+Adiposity&searchid=1&FIRINDEX=0&resourcetype=HWCIT>