

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ЖІНОК В СПОРТИВНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ

Євстігнєва І. В.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретичних основ фізичного
та адаптивного виховання,
Класичний приватний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Актуальність. Жінки суттєво впливають на розвиток та динаміку сучасного спортивного світу, активно беруть участь у широкому діапазоні спортивних дисциплін, що охоплюють спектр від аматорського до високопрофесійного рівня. Означений тренд спостерігається на тлі глобальних змін у суспільному ставленні до ролі жінок у спорті. Наукові дослідження підкреслюють значне зростання представництва жінок не тільки як учасниць змагань, але й у ролях, що передбачають вплив на стратегічні рішення та розвиток спорту в цілому – зокрема, у тренерській діяльності, управлінні спортивними організаціями та наукових дослідженнях у галузі фізичної культури та спорту. Останні десятиліття характеризуються ініціативами, спрямованими на підвищення видимості жінок у спорті, ліквідацію гендерних бар'єрів та стимулювання рівних можливостей для всіх учасників спортивного процесу.

Попри значні прогреси, жінки в спорті все ще зіштовхуються із численними викликами, включаючи нерівність умов, у порівнянні з колегами-чоловіками, обмеження фінансової підтримки, а також соціокультурні бар'єри, які гальмують їхній розвиток у спортивній сфері на глобальному рівні. Вищезгадані проблеми охоплюють широкий спектр аспектів, від розриву у винагородах і преміях до недостатньої представленості у вищих ешелонах управління та рішеннях, що формують політику в спорті.

Відсутність медійної уваги та обмежені інвестиції в жіночі спортивні ліги та змагання є ще одним критичним аспектом, що вимагає змін. Соціокультурні стереотипи продовжують обмежувати сприйняття жіночих можливостей у спорті, впливаючи на участь і мотивацію жінок на всіх рівнях.

Тим не менш, міжнародні та національні спортивні організації активно працюють над створенням умов для досягнення гендерної

рівності у спорті. Ініціативи включають розробку політик і програм, що спрямовані на забезпечення рівних можливостей для тренувань, змагань та кар'єрного росту для жінок. Зокрема, зосередження на освітніх програмах, зміцненні ролі жінок у спортивному управлінні та залученні жінок до тренерської роботи є ключовими для подолання існуючих бар'єрів.

Інвестиції в жіночий спорт, збільшення медійного охоплення жіночих змагань та активне просування успішних жіночих спортсменок як ролевих моделей можуть сприяти збільшенню видимості жінок у спорті та спонукати до рівності та інклюзивності. Зусилля, поєднуючись з глобальними ініціативами на підтримку гендерної рівності, відіграють вирішальну роль у формуванні майбутнього спорту, де жінки та чоловіки матимуть рівні можливості для високих досягнень.

У сучасному спорті жінки дедалі більше усвідомлюють важливість балансу між інтенсивними тренуваннями, ефективними відновленнями підтримкою загального здоров'я. Розробка тренувальних програм, які враховують індивідуальні фізіологічні потреби, допомагає оптимізувати навантаження, мінімізуючи ризик перетренування. Важливою складовою є врахування індивідуальних циклічних біологічних ритмів і фізіологічних особливостей жінок, що має критичне значення для оптимізації процесів відновлення, що передбачає індивідуальний підбір навантажень, їх інтенсивності, тривалості та частоти з урахуванням менструального циклу, загального стану здоров'я та поточного рівня фізичної підготовленості. Збалансоване харчування, збагачене не обхідними макро- та мікронутрієнтами, є також важливим для підтримки високого рівня енергії, швидкого відновлення та загального здоров'я. Регулярна робота зі спортивним психологом допомагає розвивати ментальну стійкість, керувати стресом і знаходити оптимальний баланс між спортивними амбіціями та особистим життям.

Адаптація тренувальних програм до індивідуальних потреб і можливостей спортсменки у єдиноборствах вимагає комплексного підходу, який об'єднує розуміння фізіології, біомеханіки, психології та специфіки виду спорту тощо.

Основоположним є глибокий аналіз фізичного стану, спортивного досвіду, технічного рівня та психоемоційних характеристик кожної. Підготовка жінок у спортивних єдиноборствах повинна проводитися при врахуванні індивідуальних особливостей жінок. Тільки це дозволить проявити їх природний талант і задовольнити бажання до досягнення вищих результатів.

Спортивне тренування є комплексним процесом, який вимагає ретельного планування, науково обґрунтованого підходу та постійного вдосконалення. Основні принципи спортивного тренування, такі як індивідуалізація, прогресивне навантаження, відновлення,

специфічність, періодизація, систематичність вимагають глибокого розуміння як теоретичних, так і методичних аспектів.

Важливо відзначати та підкріплювати досягнення високих, особистих результатів у власній ваговій категорії, особливо коли спортсменка переходить до наступної вагової категорії. І якщо спортсменка, багатиме досягти успіху та високих результатів у своїй спортивній кар'єрі, то у неї достатньо сильна мотивація досягнення. Однак, ці мотиви мають заплутаний характеру спортсменок, відповідно до складності і різноманітності самої спортивної діяльності, та можуть бути поділені наступним чином.

- переживання спортсменки своєрідного почуття задоволення від самої м'язової активності;

- естетичне задоволення від краси, точності, спритності власних рухів;

- бажання проявити себе відважною і рішучою при здійсненні важких і небезпечних вправ при реалізації техніко-тактичних дій (особливо для спортсменок важких вагових категорій);

- задоволення, яке викликається участю в протиборстві, що виступає найважливішою і обов'язковою рисою спортивних єдиноборств;

- прагнення здобути рекордні результати, показати свою спортивну майстерність, дійти до перемоги, якою б важкою вона не була [2].

Сприятливі обставини, в яких талановиті та наполегливі спортсменки мають можливість продемонструвати високий результат. Допомога в реалізації спортсменкам у розвитку позитивного іміджу самої себе в поза спортивній діяльності, та її суспільне значення (навчання у закладах вищої освіти, особливо в тих, де спортсменка може реалізувати свій потенціал, різноманітний дозвіл, активна діяльність у спортивній та громадській сферах [5].

Важливо, вміти взаємодіяти зі спортсменкою, враховуючи індивідуальні фізіологічні потреби кожної жінки у команді, допомагати оптимізувати навантаження, мінімізуючи ризик перетренування та травм, допомагати відновлюватись після травм, вміти контролювати свої емоції, створювати комфортне та стимулююче середовище, що включає в себе конструктивну критику, похвалу за досягнення та розвиток індивідуальних навичок. Особливо коли ми говоримо про відновлення після травми спортсменки.

Необхідно включати психоемоційну адаптацію та психологічну підтримку в контексті тренувально-змагального процесу, що включатиме:

- особливості підготовки спортсменок з урахуванням змін психоемоційного стану в динаміці менструального циклу;

- особливості розробки психологічних умов підвищення ефективності спортивного тренування;

– розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменок;

– формування у спортсменок адекватної, повної, динамічної уяви про реальний зміст тренувального та змагального процесу [4].

Формування організаційно-методологічних основ теоретичної підготовки спортсменок, що враховує етап багаторічної підготовки та їх кваліфікацію, є фундаментальним аспектом у створенні ефективної системи спортивної підготовки. Теоретична підготовка охоплює знання про основи анатомії, фізіології, біомеханіки, психології, спортивної медицини, правила спортивних змагань та інші дисципліни, які є важливими для розвитку спортсменки. Важливість цієї підготовки полягає в тому, що вона дозволяє спортсменкам краще розуміти своє тіло, підвищує їхню мотивацію та допомагає у прийнятті рішень під час тренувань та змагань. Також до цих основ належить регулярна адаптація програм з урахуванням змін у спортивній науці, досвіду спортсменок та їхнього фізіологічного стану. Такий підхід забезпечує цілісність та послідовність у навчальному процесі, а також допомагає спортсменкам досягати високих результатів [3, 4].

Отримані дані дають змогу також розширити арсенал засобів і методів цілеспрямованого впливу на покращення фізичної та техніко-тактичної підготовки жінок у спортивних єдиноборствах із метою покращення результатів у змагальній діяльності як зростання спортивної майстерності, такі спортивного довголіття.

Таким чином, неперервне вдосконалення теоретико-методичних основ є критично важливим для адаптації тренувального процесу до постійно змінюваних умов та потреб спортсменів, забезпечуючи досягнення високих результатів та здоров'я спортсменів.

Література

1. Важка атлетика / Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2004. С. 50–51.

2. Гнатюк О. В. Теоретичний аналіз проявів обдарованості молодших школярів у навчанні Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 10. С. 67–70.

3. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.: іл. – Бібліогр.: ISBN 966-608-542-9. С. 423–424.

4. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. Л. : ЛДУФК, 2015. 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3 Олешко В. Г. Силові види спорту. К.: Олімпійська література, 1999. С. 78–99.

5. Садовник О. Персональний імідж спортсменів. Молода спортивна наука OF UKRAINE. 2011. Т.1. С. 286–289.