

Статевий диморфізм психофізіологічних показників у спортсменів високої кваліфікації. *Фізіол. журн. К.: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України*. 52 (4). 2017. 64-68 с.

5. Bachynska N.V., Koshcheev O., Ivchenko O. et al. Determination of the degree of manifestation of inversion of sexual dimorphism of female athletes of pair and group types of acrobatics. Determination of the degree of manifestation of inversion of sexual dimorphism of female athletes of pair and group types of acrobatics. *Acta Balneologia*. 2023; VOL.LXV, 6(178): 368-373. DOI: 10.36740/ABAL202306104.

Маргарита Чоботько

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)*

ЖІНКИ У ВАЖКОАТЛЕТИЧНОМУ ВИДІ СПОРТУ – СИЛЬНІ ТА ВИЗНАЧНІ

Marharyta Chobotko. Women in weightlifting are strong and outstanding
Key words: women, weightlifting, strength, empowerment, athleticism

Важка атлетика - це дисципліна спорту, що полягає у підніманні штанги з найбільшим можливим вантажем відповідно до правил змагань. В цій галузі спорту існують різні категорії, які враховують вагу спортсмена та вантажу. Оскільки важка атлетика асоціюється з мужністю та великою фізичною та психологічною напругою, деякі люди підтримують стереотипи про слабкість та беззахисність жінок у цій галузі [1]. Проте з кожним роком жіноча представницька частка важкоатлетів зростає, руйнуючи стереотипи та демонструючи вражаючу міць та стійкість, що ставить під сумнів питання гендерної рівності в спорті. Вони побивають рекорди, доводять, що жінки можуть бути так само сильними, як і чоловіки. Важка атлетика може сприяти збереженню кісткової маси та запобіганню остеопорозу, покращувати самопочуття та знижувати ризик депресії та тривоги. Крім того, важка атлетика може також сприяти поліпшенню кардіоваскулярного здоров'я та загальної фізичної витривалості. Регулярні тренування у цій дисципліні допомагають зміцнити серце, покращують кровообіг та сприяють зниженню рівня шкідливого холестерину в крові. Це робить важку атлетику не лише спортивним заходом, але й ефективним засобом підтримки загального здоров'я.

В Україні є численні талановиті жінки-важкоатлети, які успішно виступають на міжнародних змаганнях, такі як Ольга Коробка та Аліна Марущак. Українські жінки-важкоатлети не лише представляють свою країну на міжнародному рівні, але й виступають як відмінні приклади сили та

витривалості для інших жінок. Вони стають візитною карткою України в світі спорту та спонукають інших жінок до досягнення нових вершин у важкій атлетиці. Своїми тренуваннями у цьому виді спорту вони показали, що правильне харчування, яке містить достатню кількість білків, вуглеводів і жирів, є ключовим аспектом підтримки форми для жінок - важкоатлетів [2].

Жінки-важкоатлетки, крім правильного харчування, також займаються систематичними тренуваннями для підтримки м'язів і сили. Вони проводять багато часу в тренажерному залі, виконуючи вправи з важкими вагами, такими як жим лежачи, присідання і станова тяга. Також вони можуть займатися кардіо-вправами, такими як біг або плавання, для збереження фізичної витривалості [3].

Найважливішим аспектом для підтримки форми у жінок-важкоатлетів є мотивація і дисципліна. Вони повинні бути готові докласти великих зусиль, щоб досягти своїх цілей, і не припиняти прагнень. Крім того вони повинні мати сильний палкий прагнення досягнення своїх цілей і готовність прикладати значні зусилля для їх досягнення. Мотивація може бути знайдена у власних цілях, підтримці тренера або колективу. Однак жінки-важкоатлетки час від часу стикаються з численними викликами та перешкодами. Наприклад, недостатня підтримка і фінансування від держави, стереотипи про те, що жінки не повинні займатися силовими видами спорту, а також ризик отримання травм [4]. Незважаючи на всі перешкоди, з якими стикаються жінки-важкоатлетки, вони є справжніми героїнями, які демонструють, що немає нічого неможливого для досягнення мрій і цілей. Їхній приклад може стати натхненням для молодих жінок, які бажають просуватися та досягати успіху в будь-якій сфері життя. Їхній спосіб життя та сильна воля можуть зробити неможливе можливим. Тому важливо підтримувати, просувати, демонструвати їхні досягнення і визнавати силу і витривалість.

Крім того вони повинні мати сильний палкий прагнення досягнення своїх цілей і готовність прикладати значні зусилля для їх досягнення. Незважаючи на всі перешкоди, з якими стикаються жінки-важкоатлетки, вони є справжніми героїнями, які демонструють, що немає нічого неможливого для досягнення мрій і цілей. Їхній приклад може стати натхненням для молодих жінок, які бажають просуватися та досягати успіху в будь-якій сфері життя.

Список використаних джерел:

1. Сова А. О. Рец.: Василюшин І. П., Науменко В. С. Важка атлетика Львівщини (1912 – 2012). *Генеалогічні записки*, Вип. 12, 2014. С. 102-103.
2. Чоботько М.А., Чоботько І.І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *IV Всеукраїнська інтернет-конференція Color of science «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні»*, 29 січня 2021 року, м. Вінниця. С. 413-416.

3. Чоботько І.І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. *Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві»*, 29 жовтня 2020 р. м. Житомир. С. 35-37.

4. Чоботько М.А., Чоботько І.І. Підвищення рівня фізичної і психологічної підготовки співробітників ОВС. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України»*, 19 листопада 2020 р. м. Київ. С. 340-342.

Єлизавета Огороднік

студентка Архітектурного факультету, Арх 23-4

Євгеній Журавель

старший викладач кафедри Фізичного виховання та спорту

(Придніпровська державна академія будівництва

та архітектури м. Дніпро, Україна)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СТУДЕНТСЬКОМУ ЖИТТІ

Ogorodnik E. S., Zhuravel Y. Y. Physical education in student life

Key words: development, student life, health

Вступ. Фізична культура – це не лише час академічних зусиль, але й час формування здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості. Дослідження фізичної культури в студентському середовищі має важливе значення, оскільки воно може відкритись перед нами величезним обсягом корисної інформації. Крім того, розуміти, як це відображається на їхньому академічному успіху та загальному самопочутті.

Мета: дослідити вплив фізичної культури на студентське життя.

Аналіз літературних джерел. Під час аналізу доступної літератури основна увага приділялась науковим дослідженням з даної проблематики.

Згідно з дослідженням В. У. Агеевця (2021) "Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України", система фізичного виховання студентів потребує удосконалення [1].

Г. Л. Апанасенко (2006) в роботі "Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні" висвітлює концепцію розвитку фізичного виховання і спорту в Україні, яка може стати базою для подальших покращень у сфері фізичної культури серед студентської молоді [2].

В дисертаційній роботі В. Б. Базильчук (2004) "Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів" розглянуто організаційні аспекти активізації спортивно-оздоровчої діяльності серед студентів у вищих навчальних закладах [3].

В дослідженні С. В. Королінської (2007) "Клубна форма організації