

4. Рибалко Л. М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. № 2(340) квітень 2021. С. 240-251.

5. Соколюк О.В. Дуда О.В. Мотивація студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою в умовах інформаційного суспільства. *Наукові записки*. Серія : Педагогіка. 2012. № 4. С. 164-168.

Наталія Вероніка Бачинська

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)
nat3vero@gmail.com*

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАТЕВОГО ДИМОРФІЗМУ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТСМЕНОК-АКРОБАТОК)

Bachynska Nataliia Veronika. Modern problems and prospects of the features of sexual dimorphism in sports of higher achievements (on the example of female acrobats)

Key words: female acrobats, sexual dimorphism, masculinization, training load, long-term process

Як відомо, спорт є специфічною сферою діяльності, де у кожного, хто займається, є всі можливості для досягнення найвищих результатів. В складнокоординаційних видах спорту (й спортивна акробатика не є винятком) початок занять спортом становить 5-7 років, в окремих випадках – з 4-х років. Близько 8-10 років (в залежності від виду спорту та обраної спеціалізації) триває систематичний та безперервний навчально-тренувальний процес [4, 5].

Таким чином, безперервний процес спортивного вдосконалення відбувається одночасно з ростом та розвитком організму юних спортсменів. Розвиток дівчат та хлопців відбувається нерівномірно, особливо ці відмінності спостерігаються на стадіях статевого розвитку [4, 5].

Проблемам статевого диморфізму науковцями приділяється значана увага. Такими вітчизняними науковцями, як Бугаєвський К.А., Бачинська Н.В., Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Россоха Г.В., Калитка С. та ін. розглядалися ці питання в різних видах спорту з позиції психології, психофізіології, спортивної медицини, теорії та методики спортивного тренування [2-5]. Для спортивної акробатики ця тема залишається мало вивченою, тому цей напрямок потребує доповнення та розширення до вже існуючих даних з урахуванням специфіки цього виду спорту.

Статевий диморфізм у людини – це наявність морфофункціональних

відмінностей між особами жіночої та чоловічої статі. Він проявляється у поведінкових, фізіологічних та соматичних характеристиках [1, 5].

Що стосується статевого диморфізму в спорті, то важливим являється таке питання, як знання тренером особливостей та закономірностей морфології, функціональних та психологічних можливостей, а також особливостей як жіночого, так і чоловічого організму й використання цих знань у практиці тренувального процесу.

Спорт являється таким аспектом, який значно впливає на фізіологічні, морфологічні та психологічні показники тих, що займаються. В морфофункціональній будові жіночого та чоловічого організму спостерігаються значні відмінності.

Найбільш значні відмінності спостерігаються у морфофункціональній будові організму жінок та чоловіків. Наприклад, у чоловіків ширший плечовий пояс, а у жінок тазовий, що визначено впливом у чоловіків андрогенів, а у жінок естрогенів на клітини хряща.

Але тут хотілось зупинитися та зауважити наступне. Під впливом фізичних навантажень у жінок-спортсменок спостерігається перебудова їх організму. Силкові тренування у жінок-спортсменок, в порівнянні з чоловіками, більше впливають на жирову тканину, тобто зменшують її. Менші впливи спостерігаються стосовно ваги тіла та збільшенні м'язової маси [2, 5].

У жіночому спорті стресові ситуації, насамперед сама тренувальна й змагальна діяльність, можуть порушувати гормональну функцію яєчників, що в свою чергу, впливає на протікання процесів відновлення в організмі спортсменок. Значна кількість науковців вивчали питання маскулінізації жінок-спортсменок під впливом навантажень. В спортивній акробатиці ми також публікували низку робіт, де було виявлено ознаки статевого диморфізму в антропометричних та морфометричних, психофізіологічних, функціональних та психологічних показниках [5].

Наукові багаторічні дослідження показали, що в спортивній гімнастиці 98 % жінок-спортсменок високого класу маскулінні. Виявлено, що чим ближче за конституціональною будовою організм спортсменки, тим кращі показники у спорті [4].

В наших попередніх дослідженнях дівчата-акробатки віком 16-23 роки (амплуа ті, що посередині та внизу в акробатичній парі або групі) мають підвищений індекс маскулінності, що спричинено збільшенням ширини плечей та зменшенням ширини тазу (це характерно для маскулінного типу тілобудови). За даними індексу маскулінності виявлено достовірні (при $p < 0,05$) зміни показників акробаток відносно групи осіб, що не займаються спортом [5].

В наших дослідженнях педагогічні спостереження за акробатами різної статі (субеліта та елітні атлети) на протязі котрольно-підготовчого, передзмагального мезоциклу та в період начально-тренувального збору до

главних змагань року показали випадки, коли у одного й того ж тренера, на тренувальних заняттях як чоловічі, так і жіночі пари (групи) тренуються за однаковою методикою й загальним обсягом та інтенсивністю навантажень (статистично значущих відмінностей не виявлено між акробатками та юнаками-акробатами, $p > 0,05$).

Необхідно пам'ятати, що інтенсивні психо-емоційні, тренувальні та змагальні навантаження призводять до перебудови організму спортсменок, згідно з вимогами, які до нього пред'являються. У зв'язку з тривалими адаптивними процесами у жінок поступово формуються маскулітні ознаки в психологічних та морфо-функціональних характеристиках (формування андроморфного та мезоморфного соматотипів), що може супроводжуватися підвищенням м'язової маси та зниженням кількості жирової тканини, різноманітними порушеннями менструального циклу тощо.

Таким чином, характер побудови тренувального процесу спортсменів як чоловіків, так і жінок, обсяг та інтенсивність навантажень, режими змагань стали дуже близькими. Тому вкрай важливим для тренерів являється знання закономірностей формування гендерних відмінностей, що дозволяє диференційовано підходити до планування тренувального процесу та програм багаторічної підготовки спортсменок.

Для фахівців у сфері спорту (лікарів, тренерів) являється важливим підвищення рівня знань з напрямку спортивної фізіології, питань особливостей статевого диморфізму тощо, та, у зв'язку з цим, здійснення своєчасного та регулярного моніторингу функціональної підготовленості спортсменок, контроль адаптації до навантажень, переносимості та функції відновлення. З наукової точки зору це допоможе побудувати багаторічний процес спортсменок з урахуванням статевого диморфізму та на ранніх етапах багаторічного вдосконалення виявити негативні зміни в їх організмі, що дозволить зберегти жіноче здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бачинська Н.В., Порохнявий В.А., Рогальський В.І. Особливості формування психологічних ознак маскулітності та фемінітності спортсменів (на прикладі спортивної акробатики). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць/За ред.О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 2 (174) 24. С. 37-40.*
2. Бугаєвський К.А. Анатомічні та морфологічні особливості тазу у соматотипах за класифікацією Дж. Таннера у студенток спеціальної медичної групи. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського. № 6. УДК: 611.718: [61-057.875-055.2]-071.3. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-6-12>. 2016. 56 - 62 с.*
3. Калитка С. Диморфічні особливості рівня спортивних результатів у спортивній ходьбі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Т. 3. Олімпійський і професійний спорт. УДК 796.421:796.015.8 (477). 2008. С. 227-230.*
4. Коробейніков Г.В., Коняєва Л.Д., Россоха Г.В., Медвидчук К.В., Петров Г.С.

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