

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Бойко В.С., Володіна П.М., Геворгян С.А.

студенти,

Науковий керівник: Стратій Н.В.

старший викладач,

Харківський національний медичний університет

ІНТЕГРАЦІЯ ЖІНОК В ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ

Актуальність. Однією з проблем Міжнародного олімпійського руху залишається проблема участі жінок в Олімпійських іграх та формування жіночої олімпійської програми. Прагнення жінок до подолання статевих стереотипів про нібито «обмежених можливостях слабкої статі» та корекції свого соціального статусу було виражено, в тому числі, і в освоєнні жінками видів спорту, які завжди вважалися суто чоловічими.

Мета роботи – аналіз еволюції жіночої олімпійської програми в спортивних єдиноборствах.

Процес інтеграції жінок в Міжнародне олімпійський рух був повільним і важким. П'єр де Кубертен вважав, що спостерігати за жінками, які публічно потіють, приймають незграбні пози і з'являються в громадських місцях верхом на конях або лижах, грають у футбол, абсолютно неприпустимо. У нього було чимало однодумців.

Однак жінки не залишали надій, і організовували власні спортивні товариства брали участь в різних змаганнях, намагалися знайти оригінальні методики фізичного виховання дівчат.

Так, був створений міжнародний спортивний клуб «Монако», який організував «Жіночі олімпіади», «Міжнародна жіноча спортивна федерація» (FSFI), яка започаткувала установу Олімпійських жіночих ігор, регулярно проводилися міжнародні конгреси, лідером і керівником яких була Еліс Мілль. Після цих подій ігнорувати далі жіночий спорт стало неможливо.

В процесі розвитку Олімпійського руху жіноча програма Олімпійських ігор постійно розширювалася.

Починаючи з Олімпійських ігор 1900 р. жінки вперше взяли участь в змаганнях з двох видів спорту. І вже на Олімпійських іграх у 2012 році, жіноча олімпійська програма складалася з 26 видів спорту.

З урахуванням впливу історичних факторів можна виділити чотири етапи формування олімпійської програми.

I етап – 1896–1912 р.р. – на цьому етапі частка видів спорту, в яких змагалися жінки, від 10% в 1900 р зросла до 20% в 1912 р Жінки змагалися на Олімпійських іграх в таких видах спорту як гольф, теніс, стрільба з лука, фігурне катання, плавання і стрибки в воду.

II етап – 1920–1948 р.р. – частка видів спорту Олімпійської програми, в яких змагалися жінки, поступово зростала і до 1948 р досягла 31,5% від кількості всіх видів, включених в програму Олімпійських ігор. На цьому етапі в олімпійську програму додаються змагання для жінок в гімнастиці, легкої атлетики, фехтування і веслування на байдарках і каное. Вперше в 1924 році жінки починають змагатися в одному з видів спортивних єдиноборств – фехтуванні. 68 років цей вид єдиноборств був єдиним в жіночій олімпійській програмі.

III етап – 1952–1980 р.р. На цьому етапі кількість видів спорту олімпійської програми, в яких стали змагатися жінки різко зростає. До 1980 року їх частка займає 65% від усієї кількості видів спорту, що входять в програму Олімпійських ігор. На цьому етапі жіночий спорт в багатьох країнах світу отримав потужний поштовх у своєму розвитку – розширення соціальних прав жінок в сфері політики, освіти, культури, у виборі професії.

В жіночу програму Олімпійських ігор додалися змагання в академічному веслуванні, баскетболі, волейболі, гандболі, кінному і вітрильному спорті, стрільбі і хокеї на траві.

IV етап формування програми Олімпійських ігор (з 1980 р і до теперішнього часу) характеризується швидким розширенням жіночої олімпійської програми і одночасно з цим швидкими темпами зростання спортивних досягнень спортсменок.

Якщо розглядати процентне співвідношення жіночих спортивних дисциплін до їх загальної кількості в програмі Олімпійських ігор то їх частка становить 97% від усього числа. Цей показник перевищує показник чоловічих спортивних дисциплін олімпійської програми, який складає 94.5%.

Єдиною спортивною дисципліною в програмі Олімпійських ігор, в якій зараз не змагаються жінки, є греко-римська боротьба.

Чоловіки ж не мають змоги в рамках олімпійської програми змагатися в художній гімнастиці, синхронному плаванні.

На I етапі формування олімпійської програми жіночі єдиноборства були відсутні в олімпійських змаганнях. А чоловіки змагалися в вільної та греко-римської боротьби, фехтуванні та боксі. Хоча в 1904 р жіночий бокс з'явився на Олімпійських іграх.

На II етапі в 1924 р в олімпійській програмі з'являється жіноча дисципліна в фехтуванні – особиста першість у фехтуванні на рапірах. Це була єдина жіноча дисципліна в єдиноборствах (до 1956 р.). Жіноче фехтування на рапірах становило 3.7% від чоловічих змагань в єдиноборствах на олімпійському турнірі.

До 1948 року це співвідношення змінилося не на користь жінок, оскільки кількість чоловічих змагань в єдиноборствах збільшилася, а у жінок так і залишилася одна змагальна дисципліна, що склало 3.2%.

На III етапі в 1964 р. у жіночу програму Олімпійських ігор з єдиноборств в 1960 р додається ще один вид – командна першість в фехтуванні на рапірах.

Частка жіночих змагань у єдиноборствах порівняно з чоловічими становить на цьому етапі 5,4%.

Справжній бум включення змагань в жіночих єдиноборствах припадає на IV етап формування олімпійської програми. У 1992 році жіноча олімпійська програма поповнюється змаганнями з дзюдо в 7 вагових категоріях.

З 1996 р збільшується кількість видів змагань в жіночому фехтуванні, спочатку до 4, а потім до 5.

У чоловіків, навпаки, кількість видів змагань у фехтуванні з 2008 р. зменшилася з 6 до 5.

З 2000 року в програму Олімпійських ігор вводять змагання з тхеквондо та у чоловіків (4 вагові категорії), і у жінок (4 вагові категорії).

З 2004 р. жінки починають змагатися у вільній боротьбі в 4 вагових категоріях.

І нарешті, в 2012 р в жіночу програму Олімпійських ігор введені змагання з боксу.

На IV етапі формування олімпійської програми відбулося різке збільшення кількості жіночих єдиноборств в програмі Олімпійських ігор. Так, в 1984 році жіночі єдиноборства в олімпійській програмі становили всього 4.3% по відношенню до чоловічих.

Висновки. Історія включення жінок в міжнародний спортивний рух демонструє затяжну боротьбу з гендерними упередженнями. Жінки активно захищали у сфері спорту.

Протягом перших п'яти олімпіад повільно, але тим не менш, збільшується кількість жінок, які приймають участь в Олімпійських іграх. Жіноча олімпійська програма на I етапі має нестабільний та варіативний характер. Більш суттєві зміни в жіночій програмі відбулися на II, та особливо, на III етапах формування програм Олімпійських ігор. Але найбільші зміни відбулись на IV етапі.

За період з XXIII до XXX Олімпійських ігор, жіноча олімпійська програма постійно зазнавала змін в бік збільшення як видів спорту, так і спортивних дисциплін. При цьому в процентному відношенні жіноча олімпійська програма перевищує чоловічу. Ріст числа видів спорту та дисциплін в жіночій олімпійській програмі призводить до збільшення жінок, які беруть участь в Олімпійських іграх. За показниками Ігор 2012 року в спортивних єдиноборствах цей показник складає 33%.

Вивчення процесу еволюції жіночої олімпійської програми, а зокрема в єдиноборствах, дозволило визначити, що на формування жіночої олімпійської програми впливають такі фактори як відношення до жіночого спорту в державах з різноманітними соціальними системами, постійна боротьба жінок за рівноправність у всіх сферах громадського життя, рівень розвитку жіночих видів спорту, їх популярність та розповсюдженість у світі, діяльність та роль міжнародних спортивних організацій з розвитку жіночого спорту.

Список використаних джерел:

1. Бубка С.Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С.Н. Бубка. – К.: Олимп. лит., 2012. – 260 с.
2. Мельникова Н.Ю. Эволюция женской олимпийской программы / Н.Ю. Мельникова // Теор. и практ. физ. культ. 1999. – № 6. – С. 33-36.

3. Мягкова С.Н. Изменение социального статуса женщины на рубеже 19-20 веков и борьба за равноправие в спортивном движении / С.Н. Мягкова // Теор. и практ. физ. культ. – 2001. – № 3. – С. 159-163.

4. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т.2. – 696 с.

Висоцький В.А.

старший викладач,

Київський національний економічний університет

імені Вадима Гетьмана

ПИТНИЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Інтенсивні фізичні навантаження під час тренувального процесу завжди супроводжуються значними втратами вологи в організмі людини, що зумовлює зниження рівня працездатності, адже вода – могутній стимулятор для розвитку м'язів.

Відомо, що організм середньостатистичної людини приблизно на 65% відсотків складається з води і вона є тим середовищем, всередині якого відбуваються процеси, пов'язані з функцією харчування. Вода необхідна для усіх метаболічних процесів організму, включаючи синтез білка. Вона бере участь у накопиченні у м'язах біохімічної сполуки глікогену – головного джерела поповнення енергії під час тренувань спортсменів, а також є теплоносієм та терморегулятором для організму.

При максимальних навантаженнях аеробного характеру втрата води може складати до 400 мл. Разом з водою організм втрачає й велику кількість іонів натрію, хлору, калію, кальцію, магнію, що може призвести до порушення проведення нервово-м'язових імпульсів та нервової регуляції органів, м'язової слабкості і до значного зниження аеробної потужності [1].

Втрата води організмом супроводжується дегідратацією тканин, тобто зневодненням, що може привести до небажаних наслідків. Так, наприклад, втрата від 1-3% води в організмі людини викликає відчуття спраги та веде до різкого зниження активності. Якщо зневоднення сягає 5% – людина відчуває м'язову слабкість, 8-12% призводять до летальних наслідків.

Згідно з даними джерел літератури на дегідратацію організму спортсмена можуть впливати різні чинники: перебування в умовах підвищеної температури зовнішнього середовища (т. зв. термічна дегідратація), тривала та інтенсивна м'язова робота (робоча дегідратація) та комбінація цих двох умов, тобто інтенсивна м'язова робота при підвищеній температурі повітря (термо-робоча дегідратація). Значна втрата води тілом спортсмена веде до втрати об'єму міжклітинної та клітинної рідини, порушуючи при цьому водно-сольовий баланс організму, тому для відновлення гідробалансу спортсменові необхідне своєчасне поповнення запасів води відповідно до її втрат [2]. Це може