

Фізичне виховання і спорт

УДК 796.01:305-055.2

Кобенок Василь Сергійович

*майстер спорту України з автомобільного спорту,
член Автомобільної Федерації України, тренер із автокросу та ралі*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК ДО УЧАСТІ В АВТОМОБІЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

***Анотація.** Автомобільний спорт є однією з найдинамічніших і найвимогливіших дисциплін, що потребує високого рівня фізичної, технічної та психологічної підготовки. Попри стереотипи, жінки все частіше беруть участь у професійних автоперегонах, доводячи свою конкурентоспроможність. Вивчення особливостей їхньої підготовки дозволяє оптимізувати тренувальні методики та сприяти залученню жінок до автоспорту.*

Метою статті є аналіз специфіки підготовки жінок до автомобільних змагань та розробка рекомендацій щодо вдосконалення їхнього тренувального процесу. Основні завдання включають: дослідження фізіологічних та психологічних особливостей жінок в автоспорті; аналіз методів фізичної, психологічної та технічної підготовки; визначення основних бар'єрів та факторів успіху у жіночому автоспорті.

***Ключові слова:** автоспорт, жіноча фізіологія, психологічна підготовка.*

Теоретичні аспекти підготовки жінок до автоспорту. Жінки мають специфічні фізіологічні характеристики [1, с. 74], зокрема іншу структуру м'язової маси, відмінності у метаболізмі та реакції на стрес.

Важливим аспектом є розвиток витривалості, координації та швидкості реакції, що є критично важливими у перегонах.

Жінки в автоспорті стикаються з соціальними та організаційними перешкодами, такими як недостатній рівень підтримки, фінансування та упередження щодо їхньої конкурентоспроможності. Подолання цих бар'єрів можливе завдяки активній популяризації спорту та залученню жінок до спеціалізованих тренувальних програм.

Фізична підготовка. Автоспорт вимагає високої фізичної витривалості, сили та координації. Спортивна медицина та фізіологія акцентують на тому, що питання статевого диморфізму мають велике науково-практичне значення при плануванні оптимальних тренувальних і змагальних навантажень для чоловіків і жінок.

Зокрема існує різниця в кількості еритроцитів у чоловіків і жінок. Це пояснюється тим, що андрогени стимулюють еритропоез (процес утворення еритроцитів в організмі), тоді як естрогени його уповільнюють. Тому жіночий організм має нижчий рівень еритроцитів і гемоглобіну в крові, меншу кисневу місткість крові, що пояснює нижчі аеробні можливості у жінок.

За умов інтенсивних фізичних навантажень у спортсменів і спортсменок однакової спортивної спеціалізації та кваліфікації максимальні показники функціональної системи дихання у жінок складають лише 80% від аналогічних показників у чоловіків. Тому спортивні результати не можуть бути однаковими для чоловіків і жінок з огляду на генетичні фактори. А значить, планування тренувальних навантажень у спорті має базуватися на знаннях морфофункціональних особливостей та фізіологічних можливостей чоловічого і жіночого організму [2, с. 4-5].

У автоспорті жінкам необхідно приділяти особливу увагу тренуванню м'язів шиї, рук та спини, оскільки вони беруть на себе значні навантаження під час перегонів.

Оптимальні тренувальні методики включають кардіонавантаження, силові вправи та вправи на розвиток реакції (наприклад, тренування з використанням світлових сигналів).

Психологічна підготовка. Автомобільні перегони супроводжуються високими психологічними навантаженнями. Тренування включають когнітивні вправи, медитації та техніки управління стресом. Зокрема, можна застосувати техніки відновлення тонушу блукаючого нерва, вправи на розслаблення та зняття напруги [3, с. 152].

Методи психологічної підготовки

1. Візуалізація траси. Важливим етапом є уявлення кожного повороту, особливостей покриття та можливих ситуацій під час перегонів. Це допомагає швидше адаптуватися до реальної траси.

2. Дихальні практики та медитація. Регулювання дихання допомагає контролювати рівень стресу та зберігати концентрацію під час перегонів.

3. Когнітивні тренінги. Вправи на швидкість прийняття рішень, увагу та координацію сприяють підвищенню реакції на змінні умови на трасі.

4. Робота з психологом. Індивідуальні консультації допомагають спортсменкам впоратися з емоційним навантаженням, страхом невдачі та конкуренцією.

5. Мотиваційні тренінги. Робота над впевненістю у власних силах, формування позитивного мислення та постановка цілей підвищують психологічну готовність до змагань.

Технічна підготовка та навички водіння. Для жінок так само як і для чоловіків, важливою є тактична підготовка та вміння швидко ухвалювати рішення. Значним елементом цих навичок є аналіз траси, вивчення суперників та моделювання різних сценаріїв перегонів.

Жінки-спортсменки також повинні мати базові знання про технічний стан автомобіля, вміти швидко реагувати на технічні неполадки та

адаптувати стиль водіння відповідно до дорожніх умов. Ця підготовка так само важлива для обох статей спортсменів.

Фізична підготовка. Дієта та водний баланс так само важливі для автоспортсменок, як і для чоловіків у цьому виді спорту. Збалансоване харчування забезпечує енергію та витривалість. Важливим є дотримання режиму гідратації перед та після змагань.

Для відновлення автоспортсменок також можуть бути застосовані ті ж самі методи, що і для чоловіків. Зокрема, це використання масажу, фізіотерапевтичних процедур та якісного сну, що сприяє швидкому відновленню після фізичних навантажень.

Соціальні та організаційні аспекти. У соціальному вимірі жінки у спорті загалом і в автомобільному спорті зокрема досі стикаються з рядом перепон, які заважають займатися спортом ще зі школи та підліткового віку. Зокрема, дослідження у Великій Британії засвідчило, що в сучасному світі дівчата стикаються та вимушені боротися з «дефіцитом жіночності», який вони відчувають під час занять фізкультурою у школі [4].

В Україні бракує наукових досліджень на тему достатньої залученості жінок і дівчат до участі в автомобільних видах спорту.

Однак популяризація та залучення жінок до автоспорту можливе через організацію спеціальних програм, медійну підтримку та створення жіночих перегонових команд.

Важливими факторами є залучення спонсорів, створення рівних умов для чоловіків та жінок у змаганнях та підвищення рівня тренувальних програм.

Отже, підготовка жінок до автоспорту є багатограним процесом, що включає фізичний, психологічний, технічний та соціальний аспекти. Для підвищення ефективності підготовки необхідна комплексна підтримка з боку тренерів, федерацій та громадськості. Перспективи розвитку включають розширення можливостей для жінок в автоспорті, створення

спеціалізованих програм підготовки та активну інтеграцію жінок у професійні перегонів команди.

Література

1. Ткачишин В. С. Специфічні функції жіночого організму в умовах виробничої діяльності. URL: <https://mazg.com.ua/ua/archive/2011/7%2847%29/pages-72-76/specifichni-funkciyi-zhinochogo-organizmu-v-umovah-virobnichoyi-diyalnosti> (дата звернення: 17.02.2025).

2. Шахліна Л. Я.-Г., Ковальчук Н. В. Сучасні уявлення про особливості спортивної підготовки жінок. URL: https://www.researchgate.net/publication/356489963_Sucasni_uavlenna_pro_osoblivosti_sportivnoi_pidgotovki_zinok (дата звернення: 13.02.2025).

3. Овчаренко О. Ю. Управління стресом. Практичні інструменти самопомоги : навч. посіб. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/upravlinya_Olena%20Ovcharenko.pdf (дата звернення: 16.02.2025).

4. Cockburn C., Clarke G. Everybody's looking at you!»: Girls negotiating the «femininity deficit» they incur in physical education. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277539502003515?via%3Dihub> (дата звернення: 17.02.2025).