

Деревенець С.М.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Зростаюча популярність гирьового спорту у багатьох країнах світу та проведення національних і світових чемпіонатів серед жінок призвели до того, що жінки почали займатися цим видом спорту і досягли вагомих результатів. Для них розроблено правила змагань та розрядні нормативи, починаючи з масових розрядів та закінчуючи званням майстра спорту міжнародного класу. Змагальна вага гир для жінок становить 24 кг.

Однак слід враховувати, що жіночий організм дещо відрізняється від чоловічого. Абсолютна кількість жиру у жінок більша, ніж у чоловіків приблизно на 4-8 кг. Жіночий організм, на відміну від чоловічого, має слабшу будову кісток, менш розвинену мускулатуру тіла, ширший тазовий пояс і краще розвинену мускулатуру тазового дна. Спостерігається також суттєва різниця у силових показниках різних груп м'язів. У жінок відносно слабші м'язи верхнього плечового поясу та тулуба, їх максимальна сила становить 40-70 % від сили м'язів чоловіків. Разом з цим, гранична сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 27 % менша, ніж у чоловіків.

Тренованість м'язової сили у жінок відносно менша, ніж у чоловіків. Ця відмінність найбільш помітно виявляється у період від 16 до 30 років, але вона є мінімальною до періоду статевого дозрівання та у ході статевої інволюції (після 40 років), що свідчить про участь статевих гормонів у процесі формування розвитку м'язової сили. Фахівцями встановлено, що найбільше м'язова сила зростає у період з 20 до 30 років, але у жінок вона зростає меншими темпами (приблизно на 50 %), ніж у чоловіків.

Ряд характерних для організму жінок особливостей спостерігається і в діяльності в серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем, а саме: більша частота серцевих скорочень і дихання, вищий кров'яний тиск, триваліший період відновлення після фізичних навантажень, швидша втрата спортивної форми.