

Юрчик Н.А., канд. пед. наук, доцент (Белорусский государственный университет физической культуры)

## ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

*Статья посвящена актуальной проблеме применения гендерного подхода в исследованиях, посвященных организации учебно-тренировочного процесса спортсменов высокого класса в пулевой стрельбе.*

*The article is devoted to an urgent problem of application of gender approach to research of a training process organization of highly skilled athletes in bullet shooting.*

В области спортивных дисциплин, изучая состояние и функциональные возможности спортсменов, следует учитывать, что мужчины и женщины имеют определенные различия. В настоящее время женщины заняли прочное место в международном спортивном движении, активно участвуя в соревнованиях самого высокого ранга. Уровень женских рекордов непрерывно повышается, по темпам роста в ряде видов спорта даже более значительно изменяется, чем в мужских. Тренировочные и соревновательные нагрузки достигли таких величин, что их воздействие на организм спортсменок находится на грани предельных возможностей.

Одной из таких проблем является научное изучение влияния на женский организм интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки. Второй, не менее актуальной проблемой можно считать разработку научно-методических основ оптимизации тренировочных нагрузок, позволяющих добиться высоких спортивных результатов без угрозы для здоровья женщины [1].

Однако на современном этапе развития спорта высших достижений высоких спортивных результатов невозможно достичь без комплексного научного обоснования, которое выдвигает перед учеными и практиками ряд актуальных проблем. К сожалению, вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений касаются преимущественно мужчин. Сведения о здоровье спортсменок, об их функциональных возможностях, специфике адаптационных возможностей к экстремальным физическим и психологическим нагрузкам малочисленны и недостаточны по отношению к тому, что еще необходимо узнать об особенностях женского организма, методике их тренировочного процесса. Анализ исследований показывает, что даже самый тяжелый труд не способен вызвать в организме человека таких адаптационных перестроек, какие наблюдаются у высококвалифицированных спортсменок. Это объ-

ясняется тем, что интенсивность тренировочной работы сочетается с экстремальными условиями соревновательной деятельности.

Как отмечает З.А. Гасанова [1], перспективы развития женского спорта, вне всякого сомнения, в очень большой мере зависят сейчас от разработки дифференцированной методики построения спортивной подготовки женщин, соответствующей особенностям женского организма и ее психики. Практический опыт свидетельствует о том, что в системе спортивной тренировки часто наблюдается перенос содержания тренировки мужчин без какой-либо специальной корректировки на многие виды женского спорта [1, 4, 5].

Анализ научно-методической литературы позволяет отметить, что современная теория спортивной тренировки не содержит достаточно знаний рационального построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменок. Для достижения высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья женщины в построении (планировании) учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортсменок необходимо учитывать функциональные отличия женского организма от мужского. Это весьма важная и актуальная проблема дальнейшего развития теории и практики спортивной тренировки. Современный уровень знаний в этой области не позволяет в полном объеме определить особенности женского организма, которые обуславливают высокие результаты в различных видах спорта [4]. Практически доступным и объективным методом определения этих особенностей является анализ уровня физического развития, спортивных результатов с точки зрения полового диморфизма [4]. Как известно, независимо от пола существуют определенные показатели, характеризующие строение и функции отдельных органов и систем в организме человека. Эти параметры, в зависимости от пола, отличаются друг от друга как качественно, так и количественно. Их различия и есть те свойства и характеристики размеров и функций, которые включает в себя понятие «половой диморфизм». Одна и та же характеристика у мужчины и женщины будет иметь разные величины и качественные различия. Это – суть полового диморфизма. Половой диморфизм проявляется в размерах, массе, пропорциях тела мужчины и женщины, спортивных результатах [4, 5, 7].

Однако более наглядно эти различия прослеживаются при использовании в исследованиях гендер-

ного подхода, где различия, основанные на половом диморфизме, рассматриваются как совокупность специальных психологических и физиологических особенностей мужчин и женщин.

Гендерный подход включает морфологические, психологические и социально-психологические аспекты. Современный спорт высших достижений представляет собой модель деятельности, при которой двигательная работа систем организма человека протекает в зоне предельных напряжений. Это дает возможность проникнуть в тайны закономерностей механизмов проявления максимальных возможностей в процессе его многогранной профессионально-трудовой и спортивной деятельности.

Гендерная дифференциация определяется как процесс, в котором биологические различия между мужчинами и женщинами наделяются социальным значением и употребляются как средства социальной классификации.

Гендер конструируется через определенные схемы социализации, разделение труда и принятые в обществе культурные нормы, роли и стереотипы, которые в определенной степени формируют психологические качества, способности, виды деятельности, профессии людей в зависимости от их биологического пола [2].

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют об отличительных анатомо-физиологических особенностях, строении и функционировании женского организма от мужского, его отличии в умственной и физической работоспособности. В общебиологическом аспекте женщины по сравнению с мужчинами характеризуются лучшей приспособляемостью к изменениям внешней среды (температурные сдвиги, голод, кровопотери), меньшей детской смертностью и большей продолжительностью жизни [4].

В литературе описаны особенности физического развития среди мужчин и женщин. В среднем женщины ниже ростом на 10 см [5, 7], вес тела у женщин меньше в среднем на 10 кг по сравнению с мужчинами. Мышечная масса у женщин меньше, ее вес не превышает 35 %, у мужчин она достигает 40–45 % от общей массы тела. Соответственно, и сила отдельных групп мышц у женщин в 1,5–1,8 раза меньше, чем у мужчин. Жировая ткань у женщин составляет относительно большую часть тела – 28 % (у мужчин – 18 %). Систематические занятия спортом способствуют увеличению мышечной массы, но она не достигает уровня, свойственного мужчинам. Туловище у женщин длиннее, плечи уже, таз шире, ноги и руки короче, общий центр массы тела, играющий большую роль в механизме управления движениями, ниже, чем у мужчин. С возрастом у женщин, особенно тех, кто не занимается физиче-

скими упражнениями, показатели физического развития ухудшаются: увеличивается вес, снижается сила мышц, экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и т.д. [5, 7].

При исследовании системы внешнего дыхания женщин определяется более высокая глубина дыхания и несколько меньший минутный объем дыхания, чем у мужчин. Тип дыхания у женщин – грудной, у мужчин – брюшной [7]. Литературные данные свидетельствуют о гендерных различиях в формировании и функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов в различных видах спортивной деятельности, в том числе и в пулевой стрельбе.

Особенности размеров и состава тела определяют и специфические черты вегетативных функций женского организма. Как отмечают некоторые исследователи [5, 6], дыхание женщин характеризуется меньшими величинами объемов и емкостей легких, более высокими частотными показателями. ЖЕЛ у женщин меньше, чем у мужчин, примерно на 1000 мл.

Для достижения высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья женщины в организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортсменок необходимо учитывать функциональные отличия женского организма от мужского.

Общеизвестно, что в гендерные различия входит и социальный аспект. Поскольку спорт высших достижений является социальным институтом, то гендерный подход на современном этапе развития стрелкового спорта является актуальным.

Под влиянием занятий спортом разница в функциональных показателях различных систем организма у женщин и мужчин становится еще более существенной. Так, реакция на функциональные пробы с физической нагрузкой у женщин характеризуется более выраженным повышением ЧСС и меньшим подъемом АД, а также более длительным периодом восстановления этих показателей [5].

Многочисленные исследования убеждают в том, что при разработке инновационных технологий в подготовке спортсменов высокого класса оправданным является гендерный подход.

По показателям, характеризующим уровень физического развития спортсменов, применяя методы статистической обработки полученных результатов, было установлено, что данные спортсменок-стрелков отличаются от мужчин-стрелков [9, 10].

Возраст спортсменок на момент обследования составил 21 год; масса тела – 58,80 кг; рост – 177 см; динамометрия правой руки – 29,17 кг; левой – 25,43 кг; ЖЕЛ – 3478,50 мл. Индивидуальное физическое развитие принято считать средним (ти-

пичным), если показатели совпадают со средним арифметическим или отличаются от него на величину  $\pm 1\sigma$ . При разнице между показателями от  $\pm 1\sigma$  до  $\pm 2\sigma$  физическое развитие соответственно выше или ниже среднего, а при разнице от  $\pm 2\sigma$  до  $\pm 3\sigma$  – высокое или низкое. Из полученных данных обследования спортсменов-стрелков можно заключить, что уровень физического развития женщин-стрелков соответствует высокому (рисунок 1).

Используя аналогичные методы исследования, нами оценивался уровень физического развития мужчин-стрелков. Результаты измерений антропометрии, динамометрии, ЖЕЛ мужчин-стрелков показали, что уровень физического развития у них также высокий (рисунок 1).

Изучение средних росто-весовых данных стрелков показывает, что женщины чуть выше ростом и легче мужчин (вес тела у спортсменок 58,80 кг, у спортсменов – 72,40 кг), мышечная сила рук у мужчин больше, чем у женщин, а ЖЕЛ у мужчин-стрелков в среднем на 1000 мл больше, чем у женщин-стрелков, из чего следует, что гендерные различия существуют и в стрелковом спорте [11, 12, 13, 14].

Приведенные данные свидетельствуют о том, что признаки полового диморфизма проявляются для спортсменов-стрелков. Как утверждает Е.П. Врублевский (2002), именно разница в размерах тела (мужчин и женщин) предопределяет их различную работоспособность и может существенно отразиться, в конечном итоге, на росте спортивных результатов.

Это еще раз подтверждает необходимость учета специфики женского организма, обусловленного биологическим циклом, и усиливает важность отдельного подхода к планированию тренировочных нагрузок для женщин-стрелков.

Определив уровень физического развития стрелков, небезынтересно проанализировать их гендерные различия в спортивных результатах.

Примечательно, что если сопоставлять не только рекордные достижения, но и часто демонстрируемые спортивные результаты мужчин и женщин-стрелков, то разница между ними оказывается более значительной, чем при сопоставлении рекордов. При сопоставлении рекордных достижений сильнее сказывается их зависимость от индивидуальных

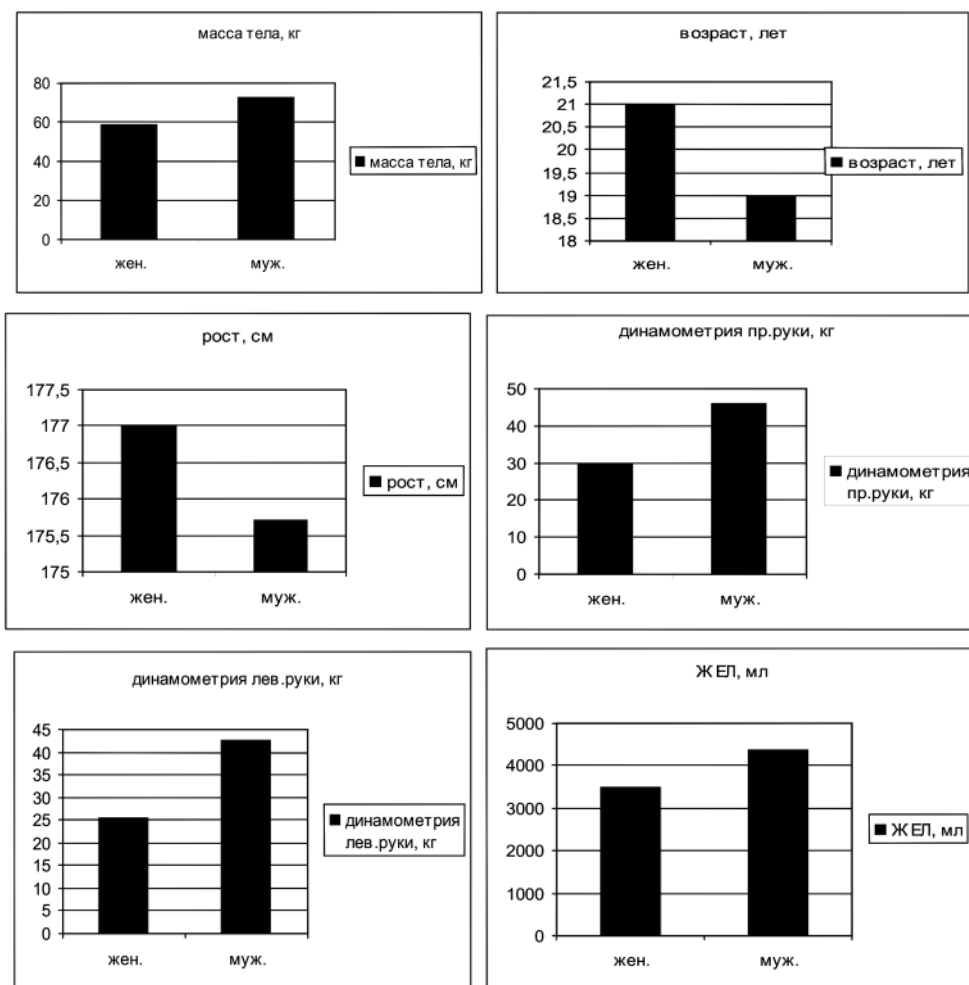


Рисунок 1 – Сравнительная характеристика уровня физического развития женщин и мужчин-стрелков по результатам исследования

особенностей рекордсменов и рекордсменок и отчетливее выявляется общая тенденция различий (в данном случае половых). С достаточным основанием можно считать, что разница между мужскими и женскими спортивными достижениями естественна, закономерна и будет существовать в силу, прежде всего, природных функциональных и морфофункциональных особенностей женского и мужского организма.

Проведенный анализ гендерных различий спортивных результатов участников Олимпийских игр 2000, 2004, 2008, 2012 годов по пулевой стрельбе включает результаты финалистов в стрелковых упражнениях, входящих в программу Олимпийских игр. Как известно, в программу Олимпийских игр по пулевой стрельбе входит 11 упражнений (с 2008 года – 10). 7 упражнений у мужчин: МВ-6, МВ-9, ВП-6, ПП-3, МП-6, МП-8, ВП-12 (с 2008 года ВП-12 не входит в программу Олимпийских игр) и 5 упражнений у женщин: МВ-5, МВ-9, ВП-4, ПП-2, МП-5. Сравнительный анализ показывает, что из 7 упражнений, входящих в программу Олимпийских игр среди мужчин, белорусские стрелки завоевали право участвовать в 2000 году в 5 упражнениях, что составляет 71,40 % от общего количества упражнений у мужчин, в 2004 году – в 6 упражнениях (85,70 %), а в 2008 и 2012 годах – в 5 упражнениях (83,33 %).

Рассматривая участие женщин в программе Олимпийских игр по пулевой стрельбе, следует констатировать, что впервые они приняли участие в 1968 году, а с 1984 года в программе появились стрелковые упражнения отдельно для них.

Анализируя участие женщин в программе Олимпийских игр, белорусские спортсменки в 2000, 2004, 2008, 2012 годах приняли участие в 2 упражнениях (пистолет) из 5 стрелковых упражнений для женщин, что составляет 40 % от женской

программы Олимпийских игр по пулевой стрельбе (таблица).

Спортивная практика подтверждает, что результаты выступлений женщин-стрелков отличаются от спортивных результатов мужчин почти в 2 раза.

Для объективной оценки гендерных различий мы приводим анализ выступлений (по завоеванным местам) белорусских стрелков на Олимпийских играх в 2000 (Сидней), 2004 (Афины), 2008 (Пекин), 2012 (Лондон), попавших в восьмерку лучших финалистов из 390 участников среди мужчин-стрелков и среди женщин-стрелков в различных стрелковых упражнениях, входящих в программу Олимпийских игр (рисунок 2) [8, 10, 14].



Рисунок 2 – Итоги выступлений белорусских стрелков на Олимпийских играх в 2000 г. (Сидней), 2004 г. (Афины), 2008 г. (Пекин), 2012 г. (Лондон) по сумме очков

Следует отметить, что на протяжении четырех последних Олимпиад спортсменки-винтовочницы национальной команды Республики Беларусь не завоевывают олимпийские лицензии, в то время как олимпийская программа в стрельбе из винтовки у женщин самая обширная, она включает 3 упражнения: стрельба лежа (МВ-9), стрельба из трех положений – лежа, стоя, с колена (МВ-5) и стрельба из пневматической винтовки (ВП-4).

Таблица – Гендерные различия участия белорусских стрелков в программе Олимпийских игр 2000 (Сидней), 2004 (Афины), 2008 (Пекин), 2012 (Лондон) годов

Виды программы	Мужчины				женщины			
	2000	2004	2008	2012	2000	2004	2008	2012
МВ-6	+	+	+	+				
МВ-5					–	–	–	–
МВ-9	+	+	+	+				
МВ-9					–	–	–	–
ВП-6	–	+	+	+				
ВП-4					–	–	–	–
ПП-3	+	+	+	+				
ПП-2					+	+	+	+
МП-6	+	+	+	+				
МП-5					+	+	+	+
МП-8	+	–	–	–				
ВП-12	–	+						
Всего, %	5 – 71,40 %	6 – 85,70 %	5 – 83,33 %	5 – 83,33 %	2 – 40,00 %	2 – 40,00 %	2 – 40,00 %	2 – 40,00 %

Примечание – «+» участие в Олимпийских играх, «–» неучастие в Олимпийских играх.



Данный факт свидетельствует о том, что на протяжении нескольких лет позиции спортсменок-винтовочниц имеют тенденцию к снижению стабильности в спортивной результативности. На наш взгляд, рост спортивных результатов женщин-винтовочниц может быть достигнут благодаря использованию современных знаний теории и методики спортивной тренировки в сочетании со смежными науками: медицины, физиологии. В настоящее время при подготовке женщин-стрелков используется общепринятая методика планирования учебно-тренировочного процесса, присущая мужчинам-стрелкам, где доминирующим направлением является дальнейшее повышение объемов тренировочных нагрузок. В то же время большие объемы тренировочных нагрузок очень часто являются причиной перенапряжения регуляторных систем и истощения адаптационного потенциала женского организма. Это приводит к сокращению сроков выступления высококвалифицированных спортсменок-стрелков и отсеву талантливой молодежи. Многие спортсменки, специализирующиеся в стрельбе из винтовки, ушли из спорта, так и не показав высоких спортивных результатов, адекватных своим функциональным возможностям, а молодые спортсменки еще не успели достигнуть того высокого уровня спортивного мастерства, который необходим призерам и победителям Олимпийских игр [12].

В связи с этим назрела объективная потребность в разрешении вопросов, касающихся организации учебно-тренировочного процесса спортсменок-стрелков. Решать подобные вопросы необходимо, проводя научные исследования с учетом признаков гендерных особенностей. Только такой подход позволит выяснить объективные причины существующих проблем женского спорта. Трудно сказать, будут ли когда-нибудь женщинами превышены рекорды, установленные мужчинами-стрелками, но современная тенденция эмансипации женщин в спортивной деятельности требует от них значительного прироста спортивных результатов, нередко приближающихся к мужским. Пример тому – пулевая стрельба, где стремления к достижению в стрелковых упражнениях одинаково доступны как мужчинам, так и женщинам.

Таким образом, анализируя данные нашего исследования, в процессе наблюдения за динамикой адаптации организма спортсменок-стрелков во время тренировочной и соревновательной деятельности тренерам необходимо планировать учебно-тренировочные программы с учетом данных физического развития спортсменок с позиций гендерных различий.

Представленные результаты выступления квалифицированных спортсменок на международной арене являются показательными и имеют весомую

значимость в гендерном подходе. Анализ выступления спортсменок-стрелков на четырех последних Олимпийских играх показал необходимость учета гендерных особенностей как социального фактора.

Таким образом, спортивные достижения, показанные спортсменками на соревнованиях высокого уровня, дают возможность решать вопросы организации учебно-тренировочного процесса спортсменок с учетом гендерных особенностей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гасанова, В.А. Женщина в изначально мужских видах спорта / В.А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 18–21.
2. Добренчиков, В.И. Гендер семья. Родство / В.И. Добренчиков, В.И. Кравченко // Фундаментальная социология. – Т. 10. – М.: ИНФРА-М, 2006. – С. 165.
3. Круцевич, Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб.-метод. пособие / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – Киев: Полиграф-экспресс, 2005. – 195 с.
4. Похолочук, Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похолочук, Н.В. Свечникова. – Киев: Здоров'я, 1987. – 189 с.
5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
6. Соха, Т.К. К проблеме диморфизма в современном спорте / Т.К. Соха // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – № 2. – С. 24–30.
7. Спортивная генетика: учеб. пособие / В.А. Таймазов, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.
8. Юрчик, Н.А. Особенности построения тренировочного и соревновательного процесса женщин-стрелков / Н.А. Юрчик // Мир спорта. – 2005. – № 1. – С. 9–13.
9. Юрчик, Н.А. Особенности организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменок-стрелков / Н.А. Юрчик // Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 8–17.
10. Юрчик, Н.А. Сравнительная характеристика физического развития стрелков / Н.А. Юрчик // Проблемы совершенствования научно-исследовательской и методической работы в сфере физической культуры и спорта: материалы итог. науч. конф. Академии физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск: АФВиС Респ. Беларусь, 1992. – С. 109–110.
11. Юрчик, Н.А. Анализ уровня физического развития и результативности стрельбы стрелков высокой квалификации с учетом полового диморфизма / Н.А. Юрчик // Мир спорта. – Минск, 2004. – № 3. – С. 37–43.
12. Юрчик, Н.А. Управление работоспособностью квалифицированных спортсменок в стрелковом спорте / Н.А. Юрчик // Мир спорта. – 2006. – № 3. – С. 6–11.
13. Юрчик, Н.А. Влияние циклических изменений функционального статуса на организм женщин-стрелков / Н.А. Юрчик, Е.И. Злобич // Научное обоснование тренировочного процесса в лыжных и стрелковых видах спорта: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; сост.: А.Л. Смотрицкий [и др.]; редкол.: М.Е. Кобринский (пред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 142–144.
14. Юрчик, Н.А. Особенности адаптации организма квалифицированных спортсменок-стрелков к физическим нагрузкам в пулевой стрельбе в условиях «сбивающего фактора» / Н.А. Юрчик // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 11–12 нояб. 2009 г.: в 2 т. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 2. – С. 225–228.

06.11.2013