

# Основания для различий в методике тренировки мужчин и женщин

Владимир Платонов

## АННОТАЦИЯ

В обзорно-аналитической статье представлены материалы, отражающие необходимость серьезных различий в методике спортивной тренировки мужчин и женщин, что, к сожалению, игнорируется спортивной практикой и не находит должного отражения в подавляющем большинстве трудов в области теории и методики спортивной тренировки. Эти различия можно отнести к следующим основным составляющим: телосложение, силовые качества и гибкость; системы энергообеспечения; особенности психики и поведенческие реакции; менструальный цикл; женская спортивная триада; гиперандрогения; беременность и роды; возрастная предрасположенность к спортивным достижениям. Явно недостаточный учет особенностей женского организма в спортивной практике не только не позволяет в должной мере использовать природные задатки спортсменов для достижения максимально доступных спортивных результатов, но и может с высокой вероятностью нарушить закономерности возрастного развития, привести спортсменов к серьезным проблемам со здоровьем.

**Ключевые слова:** методология подготовки мужчин и женщин в спорте, женская спортивная триада, гиперандрогения, возрастное развитие.

## ABSTRACT

The analytical review article presents the data reflecting the need for significant differentiation of the methodology of sports training for male and female athletes, which unfortunately is ignored in sports practice and is not adequately reflected in the vast majority of publications in the field of theory and methodology of sports training. This differentiation can be attributed to the following main components: the physique, strength qualities and flexibility; the energy systems; the peculiarities of the psyche and behavioral reactions; the menstrual cycle; female athlete triad; hyperandrogenism; pregnancy and parturition; and age dependence of sports performance. The clearly insufficient consideration of the peculiarities of the female body not only does not allow to fully use the natural talent of athletes for achieving the highest attainable sports performance, but also may with high probability disturb the normal age-related development and produce serious health problems in female athletes.

**Keywords:** methodology of preparation of male and female athletes, female athlete triad; hyperandrogenism; age-related development.

На протяжении большей части истории современного спорта высших достижений как в спортивной практике, так и науке крайне незначительное внимание уделялось необходимости дифференциации подхода к развитию мужского и женского спорта, методике тренировки мужчин и женщин. Во многом это было обусловлено невысокой популярностью женского спорта в мире, скептическим отношением к спортивным достижениям женщин не только среди широких слоев общественности, представителей средств массовой информации, но и специалистов спорта. Во многом такое положение обуславливалось политикой Международного олимпийского комитета и ряда международных спортивных федераций, которые вплоть до 1950-х годов всячески препятствовали развитию женской части программ Олимпийских игр. Это, естественно, не могло не влиять и на интерес спортивной науки к проблематике женского спорта. Лишь в 1970-х годах стали проводиться отдельные исследования, направленные на поиск оптимизации построения тренировочного процесса женщин на основе изучения динамики функциональных возможностей в разных фазах овариально-менструального цикла, особенностей телосложения спортсменов и состояния важнейших систем их организма.

В течение второй половины прошлого века популярность женского спорта стремительно увеличивалась, а в настоящее время, например, в программах Олимпийских игр, почти равное количество видов соревнований для мужчин и женщин. Стратегия развития женского спорта во многих странах (СССР – 1950–1960-е годы, ГДР – 1960–1970-е годы, КНР и США – 1980-е и последующие годы) предопределила их впечатляющие успехи на мировой и олимпийской аренах. Вполне естественным явилось и пробуждение интереса к серьезным научным исследованиям в области женского спорта. Однако и в настоящее время женщины тренируются по стандартам, принятым у мужчин, а Международный олимпийский комитет и международные спортивные федерации практически не делают различий

между мужчинами и женщинами при развитии программ Олимпийских игр, включив виды соревнований среди женщин в тяжелой атлетике, боксе, борьбе и других традиционно мужских видах спорта.

Начиная с 1990-х годов в различных лабораториях мира стали проводиться более разносторонние исследования в области оптимизации подготовки женщин на основе глубокого изучения особенностей их организма применительно к специфике разных видов спорта и нагрузкам спорта высших достижений.

Эти исследования выявили существенные различия между мужчинами и женщинами, требующие самого серьезного отношения к дифференциации их подготовки, прежде всего, в той ее части, которая связана с возрастным развитием, с развитием двигательных качеств и соответствующими физическими нагрузками. Различия эти столь существенны, что без их учета не только не удастся в полной мере использовать природные задатки спортсменов, добиться максимально доступного для них уровня силовых и скоростных возможностей, выносливости и гибкости, ловкости и координации, но и можно с высокой вероятностью нарушить закономерности возрастного развития, привести спортсменов к серьезным проблемам со здоровьем.

Условно эти различия можно отнести к следующим составляющим:

- телосложение;
- силовые качества и гибкость;
- системы энергообеспечения;
- психика и поведенческие реакции;
- менструальный цикл;
- женская спортивная триада;
- гиперандрогения;
- беременность и роды;
- возрастная предрасположенность к развитию двигательных качеств и спортивных достижений.

## ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ, СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА И ГИБКОСТЬ

До начала пубертатного периода между мальчиками и девочками практически отсутствуют различия в строении и составе

66. Steffensen C. H. Myocellular triacylglycerol breakdown in females but not in males during exercise / C. H. Steffensen, C. Roepstorff, M. Madsen [et al.] // *Am J Physiol Endocrinol Metab.* — 2002. — N 282. — P. E634–E642.
67. Stone M. N. Principles and practice of resistance training / M. N. Stone, M. Stone, W. A. Sounds. — Champaign: Human kinetics. — 2007. — P. 259–276.
68. Stone M. H. Dispelling the myths of resistance training for youths / M. H. Stone, K. C. Pierce, M. W. Ramsey [et al.] // *Essentials of strength training and conditioning* / T. Baechle, R. Earle [eds.]. — [3rd ed.] — Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. — P. 169–184.
69. Tarnopolsky M. A. Sex differences in exercise metabolism and the role of 17-beta estradiol / M. A. Tarnopolsky // *Med Sci Sports Exerc.* — 2008. — N 40. — P. 648–654.
70. Vanderburgh P. M. Gender differences in muscular strength: An allometric model approach / P. M. Vanderburgh, M. Kusano, M. Sharp [et al.] // *Biomed. Sci. Instrum.* — 1997. — Vol. 33. — P. 100–105.
71. Volek J. S. Nutritional aspects of women strength athletes / J. S. Volek, C. E. Forsythe, W. J. Kraemer // *Br J Sports Med.* — 2006. — N 40. — P. 742–748.
72. Williams C. A. Talent development / C. A. Williams, J. L. Oliver, R. S. Lloyd // *Strength and conditioning for young athletes: science and application* / ed. by R. S. Lloyd, J. L. Oliver. — London; New York: Routledge, 2014. — P. 33–46.
73. Wilmore J. H. Cardiac output and stroke volume changes with endurance training: The HERITAGE Family Study / J. H. Wilmore, P. R. Stanforth, J. Gagnon [et al.] // *Med. Sci. Sports Exerc.* — 2001. — Vol. 33. — P. 99–106.
74. Wilmore J. H. *Physiology of sport and exercise* / ed. by J. Wilmore, D. Costill, W. L. Kenney. — [4th ed.]. — Human Kinetics, 2009. — 529 p.
75. Wilmore J. H. *Physiology of sport and exercise* / J. H. Wilmore, D. L. Costill. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. — 726 p.
76. Wolfe L. A. Maternal exercise, fetal well-being and pregnancy outcome / L. A. Wolfe, I. K. M. Brenner, M. F. Mottola // *Exerc. Sport Sci. Rev.* — 1994. — Vol. 22. — P. 145–194.
77. Zillmer D. A. Gender-specific injury patterns in high-school varsity basketball / D. A. Zillmer, J. W. Powell, J. P. Albright // *J. Women's Health.* — 1991. — N 1. — P. 69–76.

*Національний університет фізического виховання і спорту України, Київ, Україна*  
vladimir@platonov.org.ua

*Проступила 28.04.2017*