

набуттям навичок рукопашної підготовки та підготовки до стрільби на коротких відстанях) підготовки та здатність до здійснення ефективної соціально-психологічної роботи в колективі.

Відпрацювання стандартів фізичної підготовки дозволяє військовослужбовцям «вдосконалювати уміння та навички в діях з бойовою технікою, зброєю, спорядженням в умовах фізичних та психологічних навантажень», і готує їх до успішних дій у складних умовах сучасного бою, що, в свою чергу, сприяє підвищенню бойової майстерності особового складу ВМС ЗС України [4]. А ґрунтування підготовки відповідної на комплексі наукових принципів забезпечує наукове обґрунтування методичних рекомендацій, спрямованих на відпрацювання стандартів.

**Висновки.** На основі означених позицій можемо стверджувати про чітку кореляцію між станом та рівнем фізичної підготовки військовослужбовців – офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ та ефективністю здійснюваної ними соціально-психологічної роботи у підрозділах (на кораблях). Зазначене дозволяє вбачати фізичну підготовку (зокрема, спеціальну фізичну підготовку) однією зі складових комплексної програми підготовки офіцерів тактичного рівня ВМС ЗСУ у закладах вищої військової освіти для здійснення соціально-психологічної роботи у підрозділах, про що свідчать зміни, які внесено до освітньо-професійних програм підготовки військових моряків. **Перспективами подальших досліджень** вбачаємо окреслення особливостей соціально-психологічної роботи у військових підрозділах в умовах підвищеної стресового і фізичного навантаження військово-професійної діяльності.

#### Список використаних джерел

1. Довідник для фахівців служб морально-психологічного забезпечення. URL: <https://dovidnykmpz.info/category/>
2. Доктрина «Морально-психологічного забезпечення військ (сил) в об'єднаних операціях». Затверджена начальником ГШ ЗСУ 27 жовтня 2020 р. URL: <https://mil.univ.kiev.ua/page/lib/96>
3. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки з урахуванням вхідного, проміжного та вихідного контролю її військово-прикладної направленості та порядку підвищення фізичної підготовленості в ході навчально-бойової діяльності (заходи, які не включені в загальний розподіл годин на фізичну підготовку). Одеса: Інститут Військово-Морських Сил НУ «ОМА», 2019.
4. Настанова з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України. ВКДП 7-00(72)13.01

#### References

1. Dovidnyk dlya fakhivtsiv sluzhb moral'no-psykholohichnoho zabezpechennya [Handbook for specialists of moral and psychological support services]. URL: <https://dovidnykmpz.info/category/>
2. Doktryna «Moral'no-psykholohichnoho zabezpechennya viys'k (syl) v ob'yednanykh operatsiyakh». Zatverdzhena nachal'nykom HSH ZSU 27 zhovtnya 2020 r. [Doctrine "Moral and psychological support of troops (forces) in joint operations." Approved by the Chief of the General Staff of the Armed Forces of Ukraine on October 27, 2020"]. (2020). URL: <https://mil.univ.kiev.ua/page/lib/96>
3. Metodychni rekomendatsiyi z orhanizatsiyi fizychnoyi pidhotovky z urakhuvannyam vkhidnoho, promizhnoho ta vykhidnoho kontrolyu yiyi viys'kovo-prykladnoyi napravlennosti ta poryadok pidvishchennya fizychnoyi pidhotovlenosti v khodi navchal'no-boyovoyi diyal'nosti (zakhody, yaki ne vklyucheni v zahal'nyy rozpodil hodyn na fizychnu pidhotovku) [Methodical recommendations on the organization of physical training taking into account the incoming, intermediate and outgoing control of its military-applied orientation and the procedure for improving physical fitness during training and combat activities (measures not included in the general distribution of hours for physical training)]. (2019). Odesa, Ukraine.
4. Nastanova z fizychnoyi pidhotovky dlya viys'kovykh chastyn (pidrozdiliv) Viys'kovo-Mors'kykh Syl Zbroynykh Syl Ukrayiny. VKDP 7-00(72)13.01 [Guidelines for physical training for military units (subdivisions) of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. VKDP 7-00 (72) 13.01].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).20

УДК 792.032:796.42-055.2(045)

**Воропай С.М.**

*кандидат педагогічних наук, професор,  
професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту  
Центральноукраїнського державного педагогічного університету  
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький  
ORCID: 0000-0001-7956-1721*

## ЖІНКИ-АТЛЕТКИ ЯК ПРОБЛЕМА В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ ТА ПІДХОДИ ДО ЇЇ ВИРІШЕННЯ

*Унікальне місце жінок-спортсменок у сучасному олімпійському спорті має досить строкате забарвлення. Поряд із блиском юлітерів досить багато і неприємностей. Жінки-*

спортсменки найменш захищені і найбільш вразливі. Дослідження проведено з метою визначення шляхів вирішення актуальних проблем жінок-атлеток в олімпійському спорті. Використано комплекс методів: аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних, інформаційних джерел та матеріалів Інтернет. Проаналізовано літературні джерела вітчизняних та зарубіжних фахівців. Визначено основні проблеми жінок-атлеток в олімпійському спорті. Розв'язання проблеми гендерної рівності є причиною втягнення жінок у нові складні та суперечливі проблеми: сформованого сексизму, гомофобії, транс гендерної рівності, взаємовідносин спортсменки та тренера, об'єктивного відбору в збірні команди, насильства та переслідуванням жінок у спорті, функціонування на межі людських можливостей, що становить серйозну небезпеку для здоров'я, нераціональних та надмірних навантажень, передчасного повернення до тренувальної та змагальної діяльності після травми чи хвороби, зростаючої залежності спортсменок від спонсорів та менеджерів, організаторів змагань, необ'єктивності суддівства, концентрації інтересів та зусиль на спортивній підготовці та змагальній діяльності, використання заборонених препаратів, спортивного травматизму. Для розв'язання більшості проблем потрібно підвищити рівень професійної компетентності тренера. Настав час змінити філософію підготовки тренерських кадрів та спеціалізувати їх підготовку цілеспрямовано для роботи в жіночому чи чоловічому спорті. До системи їх підготовки потрібно додати спецкурси, які б формувалися на основі дослідження різних аспектів спортивної підготовки жінок. Окреслені шляхи вирішення проблем можуть дозволити пом'якшити деякі з них, а можливо і усунути.

**Ключові слова:** олімпійський спорт, проблеми, атлетки-олімпійки, шляхи вирішення.

**Voropay S. Women athletes as a problem in Olympic sports and approaches to its solution.** The unique place of women athletes in modern Olympic sports has a very colorful color. Along with the brilliance of Jupiters and a lot of trouble. Women athletes are the least protected and the most vulnerable. The study was conducted to identify ways to solve pressing problems of women athletes in Olympic sports. A set of **methods** was used: analysis and generalization of special literature, documentary, information sources and Internet materials. Literary sources of domestic and foreign specialists are analyzed. The main problems of women athletes in Olympic sports have been identified. Solving the problem of gender equality is the reason for involving women in new complex and controversial issues: existing sexism, homophobia, transgender equality, the relationship between athlete and coach, objective selection for the national team, violence and persecution of women in sports, functioning on the border of human opportunities that pose a serious threat to health, irrational and excessive workload, premature return to training and competitive activities after injury or illness, growing dependence of athletes on sponsors and managers, competition organizers, impartial judging, concentration of interests and efforts in sports training and competitive activities, use of illicit drugs, sports injuries. To solve most problems you need to increase the level of professional competence of the coach. It is time to change the philosophy of coaching training and specialize their training purposefully to work in women's or men's sports. To the system of their training it is necessary to add special courses which would be formed on the basis of researches of various aspects of sports preparation of women. Outlined solutions to these problems can be mitigated and possibly eliminated.

**Key words:** Olympic sports, problems, Olympic athletes, solutions.

**Постановка проблеми.** Унікальне місце жінок-спортсменок у сучасному олімпійському спорті має досить строкате забарвлення. Поряд із блиском юпітерів ми спостерігаємо досить багато і неприємностей, здатних суттєво позначитися на їх спортивній кар'єрі. Більш того, можна сказати, що в порівнянні з іншими представниками системи олімпійського спорту, жінки-атлетки найменш захищені і найбільш вразливі.

Аналіз сучасної наукової, науково-методичної літератури та інформаційних даних [4, 13] дозволив окреслити основні проблеми, які постають перед сучасними жінками-олімпійками.

Перш за все слід звернути увагу на проблему гендерної рівності жінок-учасниць Олімпійських ігор. Вона має давню історію і зародилася ще при організації та проведенні Давньогрецьких Олімпійських ігор, де жінкам не тільки заборонялося приймати участь у змаганнях, а навіть бути присутнім на місцях їх проведення. Звичайно, сучасні Олімпійські ігри суттєво відрізняються від античних. Історія давно показала людству, що будь-яка заборона породжує великий стимул і прагнення до плоду, до якого не можна торкатися. Тому з розвитком людства, античні заборони, природно стали не актуальні і втратили свою цілісність.

Довгий час жінкам відмовляли в праві займатися фізичними вправами за станом здоров'я, тобто нібито фізичної «слабкості» жіночого організму або шкідливого впливу на фертильність жінки, цнотливість чи загрози «природному порядку» статей [11].

Впродовж останніх десятиліть кількість учасниць Олімпійських ігор постійно зростала, а в 2012 році на Олімпійських іграх в Лондоні вперше в історії всі національні команди у своєму складі мали жінок. В деяких з них навіть мали більшу чисельність. В Токіо-2020 їх кількість сягнула нового рекорду в 48,8 відсотка, а на Олімпійських іграх в Парижі у 2024 році МОК взяв

зобов'язання досягти повної гендерної рівності. Тим не менш, все ще є докази того, що олімпійський спорт продовжує мати гендерну залежність і перш за все тісно пов'язаний з національними гендерними режимами.

Розв'язання проблеми гендерної рівності в олімпійському спорті, на наш погляд, стало причиною втягнення жінок у нові не менше складні і суперечливі проблеми.

Суттєвою проблемою участі жінок-атлеток в олімпійському спорті є сформований сексизм. Зосередження на передбачуваній поведінці «примадонни», вбранні, зачісці та вихованні жінок-спортсменок тривіалізує їхні досягнення і робить їх менш потужними – і, зрештою, менш цінними. Приниження жіночих амбіцій і гордості надто поширені в ЗМІ. Так, під час жіночих змагань коментатори нерідко називають дорослих жінок, які досягли вершини спортивної майстерності і мають незліченні досягнення, «дівчатками». Жінки-спортсменки постійно піддаються оцінкам їхньої сексуальності та жіночності. Нерідко у практиці підготовки спортсменок є сексуальні домагання та насильство.

Сексизм проявляється і у висловлюваннях політиків та спортивних функціонерів. Так, мер Лондона Борис Джонсон популярність жіночого пляжного волейболу на Олімпіаді-2012 пояснював «напівоголеними жінками», які «блищали, як мокрі видри». У 2004 році президент ФІФА Зепп Блаттер запропонував жінкам грати у футбол у більш «жіночому одязі», щоб додати цьому виду спорту «естетичну цінність».

Незважаючи на успіхи жінок у всіх видах спорту, спортсменок все ще певною мірою оцінюють за їх фізичну привабливість. Маркетингові кампанії часто використовують сексуальну привабливість для популяризації жіночого спорту. Так, Міжнародна Федерація волейболу (FIVB) вимагає від жінок пляжного волейболу носити бікіні на всіх змаганнях, а за порушення «дрес-коду» є визначені правилами покарання.

Крім того, серед проблем жінок у сучасному олімпійському спорті можна визначити і проблему транс-жінок, що визначається як загроза «справедливості» або «рівності» в жіночому спорті. Жінки стикаються з особливими медичними обмеженнями під час спортивної практики.

Надто багато проблем породжуються взаємовідносинами спортсменки та тренера, професійною кваліфікацією наставника, його педагогічними та організаторськими здібностями [4], що нерідко призводить не тільки до конфліктів, а й до нераціонально спланованої підготовки спортсменок і до пов'язаних із цим сумних наслідків. Так, є не поодинокі практика коли техніко-тактичні та функціональні основи підготовки жінок формуються на основі тих самих принципів, що й у чоловіків, що в окремих випадках може спричинити катастрофічні наслідки щодо здоров'я жінок, їх майбутньої соціальної адаптації, включаючи створення сім'ї та формування сімейних відносин [6].

Досить актуальною на сьогодні є і проблема далеко не завжди об'єктивного відбору в збірні команди. Наприклад, відомо чимало випадків коли тренери збірної умовою включення до складу ставили «добровільний» перехід спортсменки від особистого тренера до групи (команди) тренера збірної. Практикою формування збірних також є бачення тренера і його впевненість в спортсменці часто виявляються важливіше об'єктивних підсумків участі у відбіркових змаганнях. Зрозуміло, яку психологічну травму отримують спортсменки, що домоглися переваги в відбіркових стартах, але не включені в команду через тренерську сваволю, що досить часто підтримується керівництвом та спонсорами, а особливо в останній час, ними ж і диктується.

Досягнення сучасного спорту настільки високі, що їх демонстрація вимагає від організму спортсменки функціонування на межі людських можливостей, що становить серйозну небезпеку для її здоров'я. Існує безліч факторів ризику, здатних привести до серйозних відхилень у стані здоров'я. У першу чергу слід зазначити використання заборонених фармакологічних та інших засобів та методів. З одного боку, їхнє застосування, виявлене при допінг-контролі (як під час змагань, так і при позазмагальних тестуваннях) призводить до дискваліфікацій, до безслав'я і ганьби, а нерідко до вимушеного завершення спортивної кар'єри. З іншого боку, використання допінгових засобів та інших заборонених методів породжує небезпеку (нерідко дуже серйозну) для здоров'я спортсменок – як під час їх виступів у спорті вищих досягнень так і після завершення спортивної кар'єри [14]. Сучасні атлетки не захищені також і від помилкових дій та відвертого свавілля представників ВАДА.

Сучасний олімпійський спорт характерний надзвичайно високим рівнем навантажень і не рідко на межі функціональних можливостей. Ці реалії поставили перед здоров'ям спортсменок проблему нераціональних і надмірних навантажень, а також передчасного (раніше настання повного одужання та проведення комплексу реабілітаційних заходів) поверненням до тренувальної та змагальної діяльності після травми чи хвороби. Фахівці зазначають, що хоча прагнення швидше повернутися до спорту цілком зрозуміло, особливо, якщо врахувати молодість, ентузіазм та відсутність життєвого досвіду, проте важко пояснити у цих випадках поведінку тренерів та спортивних чиновників, які, є ініціаторами такої практики та основними

винуватцями наступних, значно більш серйозних травм, що ламають не тільки кар'єру спортсменів, а й якість їхнього подальшого життя [4].

Рання спортивна спеціалізацію, при якій високі тренувальні та змагальні навантаження припадають на пубертатний період; помилкова стратегія розвитку того чи іншого виду спорту; практика розширення жіночої частини олімпійської програми за рахунок таких видів спорту та змагальних дисциплін, які становлять небезпеку для здоров'я спортсменок; помилки тренерів у плануванні навантажень та занять, у підборі вправ, їх поєднань тощо; недостатньо ефективна реабілітація спортсменів та передчасне поновлення ними тренувальної та змагальної діяльності після перенесених захворювань та травм; хронічне недоїдання, споживання низькокалорійних продуктів, а також штучне зниження маси тіла; недосконалість правил змагань та лібералізм суддів, що допускають жорстке протистояння між суперницями; недосконалість конструкцій спортивних приладів та спортивного взуття, травмонебезпечні покриття на стадіонах, спортивних майданчиках та у спортивних залах; нераціонально обране довкілля для тренувальних занять та змагань, що не відповідають одягу, питний режим та інші фактори (спека, холод, забруднене повітря тощо); недостатні знання в цій області самих спортсменок зумовлюють проблеми пов'язані з травматизмом та різними захворюваннями спортсменок [1, 7].

Гостро останнім часом постала проблема зростаючої залежності спортсменок від спонсорів і менеджерів, організаторів змагань, наслідком чого є повсякденна інтенсивна, часом безжалісна їх експлуатація, пов'язана з примусовою участю у занадто великій кількості змагань [8, 17]. Комерціалізація олімпійського спорту викликала появу у цій сфері явищ, характерних для професійного спорту, у тому числі підхід до атлеток високого класу як товару, який можна придбати за ту чи іншу плату, що нерідко породжує проблеми для спортсменок [10].

Не можна залишити без уваги і ту роль, яку в цьому процесі відіграють чоловіки представники різних організацій, які забезпечують розвиток жіночого спорту. Їхні інтереси мало пов'язані з прагненням забезпечити жінкам рівні з чоловіками права, а обумовлені зовсім іншими спонуканнями – гонитвою за владою, грошима, медалями, за розширенням свого впливу [7]. Жінки від цих процесів фактично усунуті, тобто сталося щось протилежне тому, чого прагнуть представники фемінізму, які бажають підвищення ролі жінок при вирішенні важливих питань усунення гендерної нерівності [6].

Особливо гостро стоїть питання про залежність спортсменок від суддів у видах спорту із суб'єктивною оцінкою результатів і неможливістю опротестувати результати навіть у випадках явно необґрунтованих рішень. Це не тільки приводить до обмеження прав ряду спортсменок, незаслужено позбавлених медалей, важко травмує їх психіку, але і стає прикладом грубого попрання основних принципів олімпізму і норм міжнародного права.

Серйозні проблеми для спортсменок породжуються і багаторічною односторонньою концентрацією інтересів та зусиль на спортивній підготовці та змагальній діяльності, що визначається як гіпертрофована домінуюча частина життя та діяльності. Амбіції спортсменок високого класу часто заважають їм виконувати свою роль у родині, суспільстві, професійній діяльності, можуть перешкоджати розвитку особистості [9]. Під час активних занять спортом у багатьох видатних спортсменок виявляються елементи однобічності розвитку, що приводять до неадекватних вчинків у звичайних життєвих ситуаціях – відносини в родині, з партнерами, суперниками, суддями, глядачами, представниками засобів масової інформації.

Проблеми, що призводять до виникнення конфліктних ситуацій, породжуються і такими факторами, як незадоволеність спортсменок житлово-побутовими умовами, фінансовим, матеріально-технічним та іншим забезпеченням, а також відносинами зі спортивним керівництвом, що не складаються. Все це призводить до того, що спортсменки, які відчувають незадоволеність з тих чи інших причин, їдуть в інші країни, змінюючи громадянство і, відповідно, виступають надалі вже за їхні збірні на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та інших міжнародних змаганнях [4].

Серед проблем жінок у олімпійському спорті слід відзначити і відсутність вільного часу для інших занять; складність у поєднанні занять спортом та навчанням; виснажливі дієти на фоні надмірних фізичних навантажень. Негативні моменти у жіночому спорті зустрічаються набагато частіше, ніж у чоловічому, особливо в тій частині, яка пов'язана зі здоров'ям та з неприпустимо високими тренувальними навантаженнями при низькокалорійних дієтах, прийомах фармакологічних засобів та відстрочення періоду статевого дозрівання.

Що стосується таких категорій, як історичні та культурні традиції, морально-етичні і естетичні цінності, піклування про здоров'я жінок і про їх майбутнє, то в нинішньому прагматичному світі сучасного спорту, доля якого повністю знаходиться в руках чоловіків, вони до уваги практично не приймають [6].

На жаль, міжнародна олімпійська система нині далека від формування раціональної, що має об'єктивні підґрунтя, політики у сфері жіночого спорту. Про це переконливо свідчать під-

сумки XIII Олімпійського конгресу, де був визначений курс МОК щодо участі жінок у Олімпійських іграх на принципах гендерної рівності [15]. Аргументів, що свідчать про обґрунтованість такої позиції, на жаль, не наводиться. Проте контраргументів більш ніж достатньо [6].

На сьогодні в науково-методичній літературі та інформаційних джерелах чітко визначено, що спортсменки в олімпійському спорті поряд з чоловіками-атлетами є основними діючими особами. Визначені найбільш актуальні проблеми участі сучасної спортсменки в олімпійському спорті, шляхи ж їх вирішення в багатьох випадках є дискусійними, не чітко і аргументовано визначені. В сучасному складному і безжалісному спортивному, та і не тільки, світі розв'язання проблем участі жінок в олімпійському спорті набуває все більшого значення.

Робота виконана відповідно до комплексного плану науково-дослідної роботи Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

**Мета, завдання та методи дослідження.** Метою дослідження є визначення шляхів вирішення актуальних проблем, з якими мають справу жінки-атлетки в олімпійському спорті. Для досягнення поставленої мети нами були розв'язані наступні завдання: вивчити та окреслити основне коло проблем участі жінок-атлеток в олімпійському спорті; систематизувати спроби вирішення основних проблем участі жінок-атлеток в олімпійському русі на різних рівнях. У дослідженнях, для розв'язання завдань, нами використовувалися методи досліджень: аналіз і узагальнення спеціальної літератури, документальних та інформаційних джерел і матеріалів Інтернет.

**Результати дослідження.** Сприятливий соціальний, політичний та культурний контекст призвів до прийняття важливих заходів та норм, які визнають і захищають права жінок на різних рівнях у тому числі і в олімпійському спорті. Рівний доступ жінок до спорту був задекларований у міжнародних документах, які були прийняті ООН та іншими установами в 1970-х і 1980-х рр. У них визнано, що спорт та фізична активність позитивно впливають на здоров'я жінок, що сприяє усуненню гендерних стереотипів, які тривалий час існували у суспільстві.

Величезний вплив на популяризацію жіночого спорту у світі робить МОК. Він і безліч фондів і асоціацій виступають на користь розв'язання цих проблем і сприяють популяризації спорту серед жінок. Крім того, в Олімпійську хартію було внесено правки, що містили, вперше в своїй історії, чітке посилання на необхідність працювати в цьому напрямку: «Роль МОК полягає у заохоченні та підтримці просування жінок у спорті взагалі, на різних рівнях та у всіх структурах, з метою впровадження принципу рівності між чоловіками та жінками» [5].

Протягом останніх двадцяти років МОК, у співпраці із зацікавленими МСФ та ОКОІ, зробив усе для того, щоб вдосконалити жіночу олімпійську програму. Рішення МОК забезпечити, щоб усі види спорту, які подають заявку на участь у Олімпійській програмі, проводили жіночі заходи, ще більше посилили цю тенденцію. При включенні нових видів спорту та змагальних дисциплін дотримується вимога паритетності змагальних подій у чоловіків і жінок.

Одним із кроків МОК по розв'язанні проблем участі жінок в олімпійському русі є організація та проведення (починаючи з 1996 року) по завершенні кожного олімпійського циклу «Всесвітніх конференцій МОК з питань жінок і спорту». Прийняті резолюції цими конференціями дали відчутний поштовх у розв'язанні проблем участі жінок-спортсменок в олімпійському спорті.

Останні роки міжнародне спортивне співтовариство надало розголосу і ініціювало шляхи усунення проблеми насильства і переслідуванням жінок у спорті. Так, між Олімпійськими іграми в Ріо-2016 та Токіо-2020 десятки дівчат і жінок висунули звинувачення у сексуальному насильстві в збірних командах США та Австралії з спортивної гімнастики. Проїшли судові процеси і винуватці, зокрема лікар збірної США з гімнастики Ларрі Нассар отримав відповідний вирок суду. Світовий керівний орган баскетболу, ФІБА, наразі розслідує звинувачення в системному сексуальному насильстві над жінками-гравцями в Малі. Розслідування також виявили жорстоке поводження з жінками та дітьми в футболі в Афганістані та водному поло в Каліфорнії [12]. У Канаді для запобігання цій проблемі прийнятий кодекс честі для тренерів.

На Зимових Олімпійських іграх у Пекіні 2022 року вперше запроваджена програма МОК – безпечний спорт. В кожному олімпійському селищі Ігор розташовані офіси безпечного спорту. Забезпечують реалізацію цієї програми офіцери МОК з охорони на Іграх та члени команди безпечного спорту. Програма підтримується кампанією захисту Athlete365, яка встановлена в офісах та розповсюджується через соціальні мережі Athlete365 чотирма мовами (англійською, французькою, російською та китайською). Атлетки мають можливість повідомляти про будь-які випадки домагань і зловживань у спорті під час Ігор і мати відповідну процедуру реагування на такий випадок.

Останні роки МОК та МСФ ведуть активну боротьбу проти використання заборонених препаратів. Проблема допінгу є самою актуальною в сучасному олімпійському спорті, а тому на її вирішення направленні величезні зусилля всієї олімпійської сім'ї. Але ця проблема, на наш погляд, не стільки спортивна скільки етично-моральна та просвітницько-виховна і не тільки

серед спортсменок, а, на нашу думку, в більшій мірі серед спортивних лікарів, тренерів, спортивних керівників, які на кшталт олімпійської медалі готові покласти здоров'я спортсменки.

Цілеспрямована робота з профілактики спортивного травматизму здатна значною мірою убезпечити спортсменок. Знижує ймовірність травматизму раціональне планування навантажень, повноцінна розминка перед тренувальними заняттями і змаганнями, раціональне харчування, що відповідає специфіці виду спорту і характеру навантажень. Велике значення має також формування вискоєфективної техніки рухів, що дозволяє знизити навантаження на кісткову, м'язову і сполучну тканини та уникнути травмонебезпечних рухів. Особлива увага повинна бути звернена на застосування якісного спортивного інвентарю й устаткування, спортивного взуття, одягу. Повноцінний відпочинок, застосування відновних процедур, раціональний питний режим також сприяють зниженню травматизму [7].

Вирішення проблеми недостатньої кваліфікації багатьох журналістів, що не дозволяє професійно аналізувати тонкощі сучасного олімпійського спорту і, у силу цього, що штовхає їх на пошук біля спортивних фактів, що носять характер скандальності і дешевої сенсаційності полягає у створенні ефективної системи підготовки таких фахівців.

Вирішення багатьох проблем атлеток, на наш погляд, можливе і завдяки постановці МОК, МСФ та ОКОІ проблеми перегляду порядку розподілу доходів від проведення спортивних змагань у тому числі і Ігор. Прийшов час зобов'язати оргкомітети створити преміальний фонд для заохочення спортсменів, що завоювали медалі, а в перспективі і усім учасникам Ігор, як це відбувається на комерційних змаганнях. В цьому відношенні прогресивною є діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF), яка включила у практику своєї діяльності значне фінансове заохочення спортсменів, які успішно виступили в основних змагання календаря [7].

Інтенсивна професіоналізація і комерціалізація олімпійського спорту останні 25–30 років повною мірою проявилася у тренувальній та змагальній діяльності атлеток, але не в правовому та соціальному їх захисті. Для його забезпечення потрібно в олімпійському спорті широко застосовувати багаторічний досвід розв'язання вказаних проблем у професійному спорті.

Проблеми атлеток у сучасному олімпійському спорті набрали досить великої актуальності. На їх вирішення залучені досить великі зусилля. Розуміння є на всіх рівнях як міжнародному, так і регіональному та національному. Піднімаючи статус атлеток в олімпійському русі МОК, континентальні асоціації НОКів та більшість НОКів до своїх структурних підрозділів включили «Комісії жінок у спорті», надавши їм досить високих повноважень у вирішенні злободенних проблем сучасного олімпізму [2, 3]. «Через нашу Комісію «Жінки у спорті» та такі ініціативи, як наші освітні та навчальні програми, орієнтовані на жінок у спорті, ми гарантуємо, що жінкам-спортсменкам надається найкраща можливість досягти успіху як майбутні лідери та послі спорту», – зазначає президент МОК Томас Бах.

Настав непевне час і розглянути питання про надання жінкам автономії у вирішенні питань, пов'язаних із розвитком жіночого спорту та вдосконалення всіх складових сучасного олімпійського спорту, у тому числі й жіночої його частини з урахуванням інтересів та поглядів як жінок, так і чоловіків [16].

Вперше до зимових Олімпійських ігор в Турині створено олімпійський путівник. В ньому містяться поради щодо підготовки до змагань, інформація про роль менеджера у спорті, боротьби з допінгом, правила підписання контрактів, юридичні проблеми в спорті, збереження здоров'я, створення позитивного громадянського іміджу. Виданий довідник допомагає заповнити ці прогалини та краще орієнтуватися у системі олімпійського спорту, а особливо, підготуватися до інтеграції після завершення кар'єри.

Нові рекомендації МОК по питанню транс гендерної рівності, дозволяють спортсменам, які перейшли в іншу стать, змагатися без операції зі зміни статі. Правила дозволяють спортсменам, які раніше вважалися жінками, змагатися в чоловічій категорії без обмежень, оскільки вони не отримують переваги від своєї попередньої статі. З іншого боку, ті, хто переходить від чоловіка до жінки, повинні відповідати кільком вимогам: заявити про жіночу стать і не змінюватися протягом щонайменше чотирьох років; спортсменка також повинна задокументувати, що її загальний рівень тестостерону в сироватці крові залишався нижче певної межі протягом як мінімум 12 місяців до початку змагань, і ці рівні повинні залишатися нижче критичного значення, поки вона бере участь у змаганнях.

Для розв'язання більшості проблем, з якими має справу жінка у системі олімпійської підготовки є підвищення рівня професійної компетентності тренера. На сьогодні базу знань у підготовці тренерів складають загальні основи підготовки спортсменів, що ґрунтуються переважно на дослідженнях серед чоловіків. Більшість виведених закономірностей майже не враховують особливості будови та функціонування жіночого організму. На наш погляд, настав час змінити філософію підготовки тренерських кадрів і спеціалізувати їх підготовку

цілеспрямовано для роботи в жіночому чи чоловічому спорті. До системи їх підготовки потрібно додати спецкурси, які б формувалися на основі дослідження різних аспектів спортивної підготовки жінок.

**Висновки.** Проведені нами дослідження дали можливість визначити основні проблеми, з якими спортсменки мають справу при участі в олімпійському спорті. Серед них можна виділити: соціальні, психологічні, економічні, морально-етичні та технологічні. Вирішення кожної з цих проблем мають деякі спільні, а багато в чому різні принципи, методи та засоби їх реалізації. Розв'язання проблеми гендерної рівності в олімпійському спорті стало причиною втягнення жінок у нові не менше складні і суперечливі проблеми. Окреслені шляхи їх вирішення можуть дозволити пом'якшити деякі з них, а можливо і усунути. **Подальші дослідження** даної проблеми будуть спрямовані на аналіз та визначення більш широкого спектру проблем, що постають перед жінками в олімпійському спорті, а також вивчення їх шляхів розв'язання.

#### Список використаних джерел

1. Бубка С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние. К.: Олимпийская литература, 2012. 260 с.
2. Комісія МОК «Жінки в спорті». URL: <https://olympics.com/ioc/women-in-sport-commission>.
3. Комісія НОК України «Жінки в спорті». URL: <https://noc-ukr.org/about/structures/commissions/women/>.
4. Олимпийский спорт: монография: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2009. Т.2. 696 с.
5. Олімпійська хартія. Чинна з 17 липня 2020. 76 с. URL: <https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/>.
6. Платонов В., Булатова М., Косминина Е. Феминизм и программа Олимпийских игр. Наука в олимпийском спорте, 2013. № 1. С.92-97.
7. Платонов В.Н. Программа Олимпийских игр: история становления и современное состояние, противоречия и перспективы. Наука в олимпийском спорте, 2013. № 4. С.60-70.
8. Guo J. Specific support for Athletes: the Earlier, the better. *XIII Olympic Committee*, 2009. P. 551, 552.
9. Herzog M. The athletes development, place and role in society. *Centennial Olympic Congress Report*, 1994. P.177.
10. Laseter J. Anabolic steroid-induced tendon pathology: a review of the literature. *Meet. Sci. Sports Exerc*, 1991. № 23. P. 1–3.
11. Meier, H. E. The Development of Women's Soccer: Legacies, Participation, and Popularity in Germany. London: Routledge, 2020. 164 p. doi:10.4324/9780429341403.
12. Meredith Deliso. Tokyo Olympics highlight strides in gender equality – and remaining hurdles. *Abcnews*, 23 July 2021. URL: <https://abcnews.go.com/Sports/tokyo-olympics-highlight-strides-gender-equality-remaining-hurdles/story?id=78264991>
13. Nunes, R.A. Women athletes in the Olympic Games. *Journal of human sport & exercise*. 2019. Issue 3. Volume 14. P. 674-683.
14. Parssinen M. Steroid use and long-term health risk in former female athletes. *Sport. Med.*, 2002. № 32. P. 83–94.
15. Pound R. W. Women in Sport. *XIII Olympic Congress*. Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee, 2009. P. 373.
16. Schneider A. Ethical Issues. *Women in Sport*. Oxford: Blackwell Science Ltd, 2000. P. 430–440.
17. Tonoli G. Athlete's career. *XIII Olympic Congress*. Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee, 2009. P. 543–545.

#### References

1. Bubka S. N. (2012). *Olympyiskyi sport v obshchestve: ystoriya razvytyia y sovremennoe sostoianye*. K.: Olymпыiskaia lyteratura. 260.
2. Komisiia MOK «Zhinky v sporti». URL: <https://olympics.com/ioc/women-in-sport-commission>.
3. Komisiia NOK Ukrainy «Zhinky v sporti». URL: <https://noc-ukr.org/about/structures/commissions/women/>.
4. Platonov V.N. (Ed.) (2009). *Olympyiskyi sport: monohrafiya: v 2 t*. Kyiv, Ukraine, T.2. 696.
5. Olimpiiska khartiia. (2020). 76 s. URL: <https://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-khartiya/>.
6. Platonov V., Bulatova M., Kosmynyna E. (2013). Femynizm y prohramma Olymпыiskykh yhr. *Nauka v olymпыiskom sporte*, 1, 92-97.
7. Platonov V.N. (2013). Prohramma Olymпыiskykh yhr: ystoriya stanovleniya y sovremennoe sostoianye, protyvorechiya y perspektyvi. *Nauka v olimпыiskom sporte*, 4, 60-70.
8. Guo J. (2009). Specific support for Athletes: the Earlier, the better. *XIII Olympic Committee*. P. 551-552.
9. Herzog M. (1994). The athletes development, place and role in society. *Centennial Olympic Congress Report*. P.177.
10. Laseter J. (1991). Anabolic steroid-induced tendon pathology: a review of the literature. *Meet. Sci. Sports Exerc.*, 23, 1–3.
11. Meier H. E. (2020). The Development of Womens Soccer: Legacies, Participation, and Popularity in Germany. London: Routledge. 164. doi:10.4324/9780429341403.
12. Meredith Deliso (2021). Tokyo Olympics highlight strides in gender equality – and remaining hurdles. *Abcnews*. URL: <https://abcnews.go.com/Sports/tokyo-olympics-highlight-strides-gender-equality-remaining-hurdles/story?id=78264991>

13. Nunes R.A. (2019). Women athletes in the Olympic Games. *Journal of human sport & exercise*. Issue 3. Volume 14, 674-683.
14. Parssinen M. (2002). Steroid use and long-term health risk in former female athletes. *Sport. Med.*, 32, 83-94.
15. Pound R. W. (2009). Women in Sport. *XIII Olympic Congress*. Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee. P. 373.
16. Schneider A. (2000). Ethical Issues. Women in Sport. Oxford: Blackwell Science Ltd. P. 430-440.
17. Tonoli G. (2009). Athletes career. *XIII Olympic Congress*. Lausanne, Switzerland: International Olympic Committee. P. 543-545.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).21  
УДК 373.3

**Гончарова Н.М.**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
ORCID: 0000-0002-3000-9044

**Прокопенко А.О.**

викладач,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Родіоненко М.В.**

викладач,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

#### МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ

Рухова активність є однією з основних та найбільш важливих потреб людини. Спеціально організована рухова активність, зокрема заняття тенісом, дітей молодшого шкільного віку є ефективним напрямом вирішення проблеми низького рівня фізичного стану та здоров'я. Однак, поза увагою залишається урахування специфіки даного виду спорту з позиції асиметричності величини фізичного навантаження на окремі біоланки тіла людини. **Мета.** Визначення морфо-функціональних особливостей дітей молодшого шкільного віку в процесі оздоровчих занять тенісом. **Методи.** Аналіз науково-методичної літератури, джерел мережі Інтернет, передового досвіду; педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості; антропометрія; динамометрія. В ході проведеного дослідження було виявлено, що хлопчики всіх вікових груп у середньому вищі дівчат. Зріст хлопчиків знаходиться в діапазоні 119 – 158 см, дівчат 113 – 142 см. Маса дівчат 7 – 10 років та хлопчиків 6-ти, 8-ми та 9-ти років є нижчою за норму. Маса хлопчиків знаходиться в межах 19 – 42 кг, дівчат – 19 – 34 кг. ОГК хлопчиків в діапазоні – 55 – 70 см, дівчат – 54 – 68 см. У хлопчиків та дівчат 7-ми років, дівчат 9-ти та 10-ти років цей показник є нижчим за норму. Результати виміру максимальної сили м'язів кисті дітей молодшого шкільного віку зі збільшенням віку покращуються. У тестах «Метання тенісного м'яча на дальність», «Набивання тенісного м'яча вверх» та «Набивання тенісного м'яча вниз» спостерігається тенденція до покращення результатів виконання рухових дій правою рукою, яка є домінуючою у всіх досліджуваних дітей, що підтверджено статистичним аналізом.

**Ключові слова:** діти молодшого шкільного віку, фізичний розвиток, позашкільна рухова активність, фізична підготовленість, оздоровлення, теніс.

**Goncharova N., Prokopenko A., Rodionenko M. Morphofunctional features of primary school age children in the process of recreational tennis.** Motor activity is one of the main and most important human needs. Specially organized physical activity, in particular tennis, of primary school age children are an effective way to solve the problem of low physical condition and health. It is necessary to consider features of this kind of sport with a position of asymmetry the magnitude of physical activity on individual biolinks of the human body. **Objective.** Determination of morpho-functional features of primary school age children in the process of recreational tennis lessons. **Methods:** analysis of scientific and methodological literature, Internet sources, best practices; pedagogical testing of the level of physical fitness; anthropometry; dynamometry. The study found that boys of all ages are on average taller than girls. The height of boys is in the range of 119 – 158 cm, girls – 113 – 142 cm. The weight of girls 7-10 years and boys 6, 8 and 9 years is below normal. The weight of boys is in the range of 19 – 42 kg, girls – 19 – 34 kg. Chest circumference of boys is in the range – 55 – 70 cm, girls – 54 – 68 cm. This figure of boys and girls 7 years, girls 9 and 10 years is below normal. The results of measuring the maximum muscle strength of primary school children's hand improve with age. In the tests "Throwing a tennis ball at a distance", "Stuffing a tennis ball up" and "Stuffing a tennis ball down" there is a tendency to improve the results of motor actions with the right hand, which is dominant in all children studied, confirmed statistical analysis.