

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Жемчуг Ю.С., Иванова С.С.

*ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина» (Мининский университет), Нижний Новгород, e-mail: nnspu@nnspu.ru*

Занятия физической культурой и спортом приводят к естественным процессам физического и психического утомления, после которых организму занимающегося необходимо время для полноценного восстановления. В современном спорте проблему восстановления необходимо изучать более подробно, чтобы достигать высоких результатов со спортсменами различного уровня. Многие специалисты в области физической культуры и спорта в учебно-тренировочном процессе учитывают только физическое восстановление спортсмена, забывая о важности психического восстановления. В статье представлены результаты исследования гендерных различий физического и психического восстановления после соревнований девушек и мужчин, представляющих сборные команды образовательного учреждения. Учет особенностей восстановления женского и мужского организма может помочь тренерам скорректировать тренировочный процесс с целью наиболее оптимального восстановления занимающихся и повышения эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: восстановление, гендерные различия, сборные студенческие команды, физическое состояние, психические состояния

GENDER DIFFERENCES IN PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF STUDENTS PRACTICING FUTSAL

Zhemchug Y.S., Ivanova S.S.

Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University, Nizhni Novgorod, e-mail: nnspu@nnspu.ru

Practicing physical culture and sports leads to the natural processes of physical and mental fatigue, after which body needs time for full recovery. To achieve good results with athletes at different levels in modern sports recovery problem should be studied more detailed. Many experts in the field of physical culture and sport in educational and training process consider only physical recovery of the athlete, forgetting about importance of mental restoration. The paper presents the results of a study of gender differences in physical and psychological recovery after the competition for women and men, representing teams of particular educational institution. Taking into account characteristics of women and men body recovery may help coaches to adjust training process aiming the most optimal recovery and raising the efficiency of the training process.

Keywords: recovery, gender differences, student teams, physical condition, psychological conditions

Сегодня женщины активно участвуют в большинстве известных видов спорта. Женщины освоили занятия, которые до недавнего времени считались мужскими, и мало кто мог представить женщин в тяжелой атлетике, хоккее, регби, футболе, водном поло, прыжках на лыжах с трамплина и многих других видах спорта.

Стремление многих женщин освоить виды спорта, которыми занимаются мужчины, обусловлено желанием доказать свое социальное равноправие и биологическую полноценность. При этом наблюдается явное пренебрежение девушками своим здоровьем [4].

Когда начинаешь интересоваться у тренеров, какие способы организации тренировочного процесса женщин они применяют в своей практике, то понимаешь, что дифференцированного гендерного разделения средств и методов спортивной тренировки очень мало. Чаще всего различие в тренировочном процессе мужчин и женщин – это бо-

лее низкая нагрузка, меньшая интенсивность, относительно большие паузы на восстановление во время тренировочного процесса. Что же касается средств тренировки, то как таковых «мужских» и «женских» упражнений нет, они для них одинаковы, если не говорить о таких видах спорта, как художественная гимнастика, синхронное плавание. И что еще более интересно, проектирование тренировочного процесса также не предусматривает половую дифференциацию.

Сегодня уже очевидно, что физиология, психология, теория и методика физической культуры и спортивной тренировки, которая не делит по половому признаку, может дать существенные различия в любых показателях экспериментального характера.

Еще в прошлом веке было отмечено, что невнимание к половому составу экспериментальных групп, проводимых по одинаковой методике, могут дать различные результаты, в зависимости от того, кто преобладал в данной выборке [8].

Отечественных ученых вопрос о половых различиях в психической сфере интересовал до недавнего времени мало, несмотря на то, что еще в 1960-х гг. его поставил Б.Г. Ананьев со своими учениками, а позднее в социологии С.И. Кон. В настоящее время половые различия начали изучать довольно интенсивно, но в основном в рамках гендерной психологии [4].

На сегодняшний день в женском спорте преобладает стойкий стереотип о том, что чем ближе по конституции телосложения тип женщины к мужскому, тем более высоких спортивных результатов она может достичь. Это подтверждается рядом исследований, которые показали, что среди спортсменок высокого класса преобладают маскулинные: 70–90% в легкой атлетике, 71% в лыжных гонках, 98% в спортивной гимнастике, 67% в футболе, 44% в плавании [1, 7]. Т.С. Соболева предположила, что многие из спортсменок высокого класса уже рождаются с мужским соматотипом, имея при рождении большую массу тела и маскулинный тип дерматоглифики [6].

Наряду с этим в практике тренировки женских коллективов возникают значительные трудности в связи со специфичностью психологии женщины. Женщинам свойственна более высокая тревожность, как в тренировочном процессе, так и соревновательном, большая эмоциональность и переживания за результат, свои действия не только в соревнованиях, но и тренировках. Особенно это заметно тренерам, которые начинают руководить коллективом женщин после работы с мужским коллективом. Вследствие высокой специфичности психических проявлений женщин в спорте у многих тренеров начинает складываться впечатление, о том, что женские команды трудноуправляемые. Во многом может помочь тренеру после переходов в женский коллектив смена ведущего стиля руководства, если тренер обладал таким навыком. Если таковых навыков у тренера нет, то возникает ситуация, когда в своей педагогической деятельности тренер использует свой индивидуальный стиль руководства, который сформировался под влиянием различных факторов в процессе профессиональной деятельности. Большинство тренеров-педагогов в конечном итоге приходит к «ситуативности» применяемого стиля и умело варьирует им в зависимости от возникающей ситуации, но случается, что тренер в своей педагогической деятельности использует преимущественно один из стилей руководства, что негативно сказывается на ее результативности [2].

Что же касается вопроса об эффективности командных действий спортивных сту-

денческих коллективов, то этот вопрос мы уже рассматривали ранее, где указывали, что мини-футбол, словно специально создан для культивирования среди учащейся молодежи. Утвержденный в 2008 году Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России и поддержанный Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ общероссийский проект «Мини-футбол – в вузы» сегодня органически вписался в современную концепцию развития системы физического воспитания учащейся молодежи. Без больших вложений и дорогой спортивной экипировки можно создавать сборные команды вуза по мини-футболу, причем как мужские, так и женские [3].

Цель исследования – выявление особенностей восстановления женского и мужского организма студентов, занимающихся мини-футболом, после соревнований.

Материал и методы исследования

В качестве основных методов исследования были использованы:

1. Пульсометрия в двух типах нагрузки (бег 30 м, 6-минутный бег).
2. Тест «Самооценка психических состояний» по Айзенку. Методика предназначена для диагностики таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Исследование проводилось на базе факультета физической культуры и спорта в двух группах занимающихся мини-футболом, женской и мужской сборных студенческих командах Нижегородского государственного педагогического университета им. К. Минина. Всего в исследовании приняло участие 24 студента (12 девушек, 12 мужчин).

Результаты исследования и их обсуждение

В двух группах сборных студенческих команд НГПУ им. К. Минина после соревновательного дня в последующей тренировке проводилось тестирование пульса после бега 30 м и 6-минутного бега с целью выявления возможностей физического восстановления девушек и юношей после соревновательной нагрузки. Данные тестирования представлены ниже на рисунках.

Анализ полученных результатов указывает на то, что в день после соревнований женский организм быстрее восстанавливается физически. Как после бега на 30 м, так и после 6-ти минутного бега динамика восстановления частоты сердечных сокращений у девушек более приемлемая, в то время как у мужчин показатели восстановления частоты сердечных сокращений более длительные. Это свидетельствует, что мужскому организму после соревнований необходимо больше времени на процессы естественного физического восстановления, чем женскому.

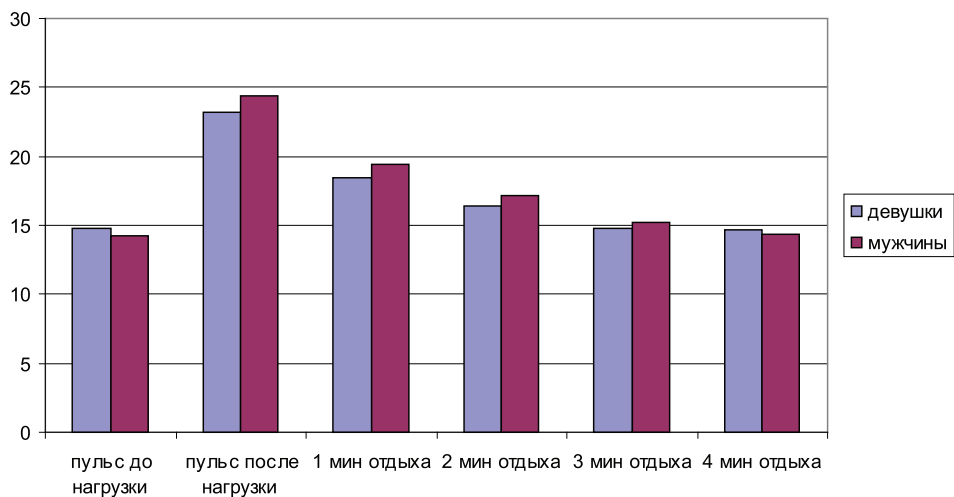


Рис. 1. Динамика восстановления пульса после бега 30 м

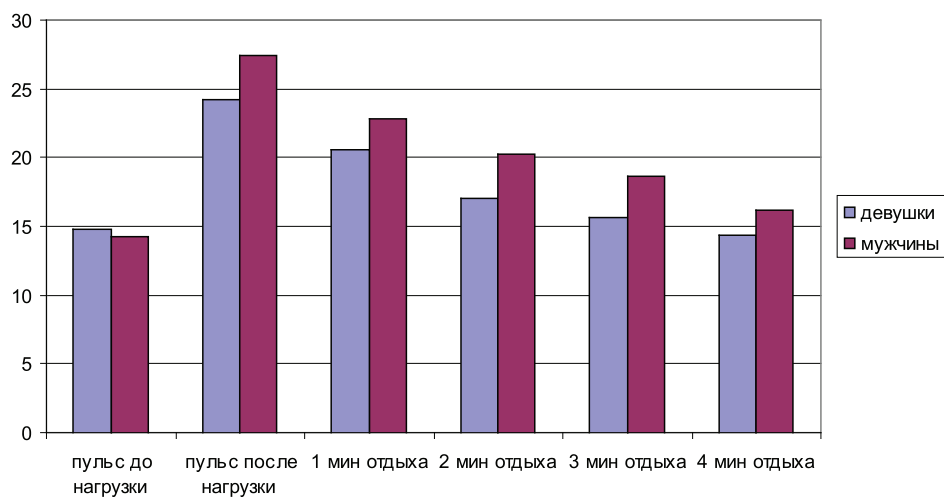


Рис. 2. Динамика восстановления пульса после 6-минутного бега

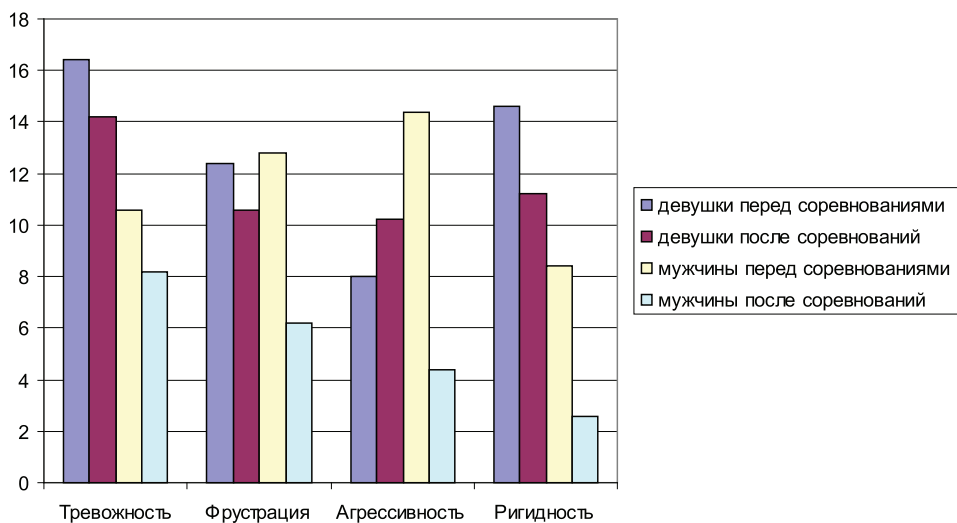


Рис. 3. Динамика самооценки психических состояний девушек и мужчин

Особый интерес представляло изучение самооценки психических состояний мужчин и девушек до и после соревнований. До начала соревновательного дня и в день после соревнований женская и мужская сборные проходили тест «Самооценка психических состояний» по Айзенку. Полученные результаты представлены на рис. 3.

Итак, до соревнования девушки практически во всех показателях психических состояний значительно выше мужских самооценок. Им свойственна высокая тревожность, фрустрация и ригидность. Это может отразиться во время соревнований в трудностях перестройки восприятия и представлений в изменяющихся ситуациях, в значительных переживаниях и трудностях концентрирования на своих действиях. Мужчины перед соревнованиями более агрессивны, но этот показатель резко снижается на следующий день, в то время как у девушек он снижается незначительно, наряду с остальными показателями психических состояний.

Таким образом, проведенное нами исследование гендерных различий физического и психического восстановления показало, что в мужских и женских студенческих коллективах девушки быстрее восстанавливаются физически, однако психические состояния восстанавливаются дольше. Мужчины, наоборот, склонны к более быстрому восстановлению психического состояния, в то время как физические кондиции требуют более длительного времени на восстановление.

Список литературы

1. Абрамов В.В. Становление функции эндокринной и кардиореспираторной систем у спортсменов пубертатного возраста: автореф. дис. ... д-ра наук – СПб., 1992. – 42 с.
2. Воробьев, Н.Б. Исследование стилей руководства студентов факультета физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 31–34.
3. Жемчуг Ю.С., Бунтов А.А. Исследование эффективности командных действий на студенческих соревнованиях по мини-футболу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы IV международной научно-практической конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.) / под

ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – 1193 с.

4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.

5. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 56–63.

6. Соболева Т.С. Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом: автореф. дис. ... д-ра наук – СПб, 1997. – 38 с.

7. Сологуб В.В. Влияние значительных физических нагрузок на репродуктивную функцию женщин-спортсменок: автореф. дис. ... канд. биол. наук – Харьков, 1989. – 20 с.

8. Gur R.E., Gur R.C. Sex differences in the relation among handedness, sighting dominance and eye-acuity // *Neuropsychol.* – 1977. – Vol. 15, № 4/5. – P. 585–590.

References

1. Abramov V.V. Stanovlenie funkicii jendokrinnoj i kardiorespiratornoj sistem u sportsmenok pubertatnogo vozrasta: avtoref. dis. ... d-ra nauk SPb., 1992. 42 p.
2. Vorobev, N.B. Issledovanie stilej rukovodstva studentov fakulteta fizicheskoj kultury // *Teorija i praktika fizicheskoj kultury.* 2007. no. 11. pp. 31–34.
3. Zhemchug Ju.S., Buntov A.A. Issledovanie jeffektivnosti komandnyh dejstvij na studencheskih sorenovanijah po mini-futbolu // *Aktualnye problemy fizicheskoj kultury i sporta: materialy IV mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Cheboksary, 11 dekabnja 2014 g.) / pod red. G.L. Drandrova, A.I. Pjanzina.* Cheboksary: Chuvash. gos. ped. un-t, 2014. 1193 p.
4. Ilin E.P. Differencialnaja psihofiziologija muzhchiny i zhenshhiny. SPb.: Piter, 2002. 544 p.
5. Soboleva T.S. O problemah zhenskogo sporta // *Teorija i praktika fizicheskoj kultury.* 1999. no. 3. pp. 56–63.
6. Soboleva T.S. Formirovanie polozavisimyh harakteristik u devocek i devushek na fone zanjatij sportom: avtoref. dis. ... d-ra nauk SPb, 1997. 38 p.
7. Sologub V.V. Vlijanie znachitelnyh fizicheskikh nagruzok na reproduktivnuju funkciju zhenshhin-sportsmenok: avtoref. dis. ... kand. biol. nauk Harkov, 1989. 20 p.
8. Gur R.E., Gur R.C. Sex differences in the relation among handedness, sighting dominance and eye-acuity // *Neuropsychol.* 1977. Vol. 15, no. 4/5. pp. 585–590.

Рецензенты:

Дмитриев С.В., д.п.н., профессор, основатель научной школы «Антропные образовательные технологии», г. Нижний Новгород;

Быстрицкая Е.В., д.п.н., доцент, профессор кафедры общей и социальной педагогики, ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», г. Нижний Новгород.