

Любчич Дар я Олександрівна

здобувач

*(Донецький державний університет
внутрішніх справ, м.Кривий Ріг)*

Зубченко Людмила Вікторівна

кандидат педагогічних наук, доцент

ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ-КУРСАНТОК

У статті головну увагу приділено питанням фізичної підготовки дівчат-курсанток Донецького державного університету внутрішніх справ. Метою статті є обґрунтування доцільності ефективного впливу умов організації фізичної підготовки дівчат-курсанток із використанням гендерного підходу. Зазначено, що фізична підготовка жінок-поліцейських - це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності. Також зазначено на недопущенні уніфікації змісту фізичної підготовки чоловічого та жіночого контингенту. Визначено, що система фізичної підготовки дівчат-курсанток буде ефективною через врахування гендерного підходу.

За результатами експерименту встановлено, що використання умов організації занять фізичною підготовкою із застосуванням гендерного підходу дає позитивний вплив на показники дівчат у розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, спритності, а також в цілому на загальний рівень фізичної підготовленості курсанток.

Ключові слова: *фізична підготовка; дівчата-курсантки; гендерний підхід; фізичні вправи; система МВС України.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. За сучасними тенденціями реформування системи вищої освіти в Україні особливої уваги приділено необхідності вивчення та осмислення різних аспектів гендерної

проблематики, у тому числі, формування гендерної ідентичності курсантів різних ЗВО у процесі фізичної підготовки [3, с.243].

Паралельно питанню покращення рівня фізичної підготовки майбутніх правоохоронців йде питання фізичної підготовки жінок-курсантів, які за своїм фізіологічним та психічним складом повністю відрізняються від чоловіків. Це питання постає так гостро з причин збільшення кількості осіб жіночої статі, які навчаються у ЗВО системи МВС України і у подальшому будуть призначені на посади в органах Національної поліції України [3, с.243]. За даними Національної поліції України, кількість жінок в органах та підрозділах служби цивільного захисту складає 12,5% загальної чисельності, в апараті ДСНС – 47,2%. У Держприкордонслужбі 24% особового складу – жінки, з яких 13% – офіцери. В структурі Національної поліції працює 21,8% жінок. Відсоткове співвідношення кількості військовослужбовців-жінок у Нацгвардії до кількості військовослужбовців-чоловіків становить 6,2% [1, с.12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання визначеної проблеми і які взято за основу автором. Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, основні питання спеціальної фізичної підготовки правоохоронців у закладах вищої освіти системи МВС України розглядалися у наукових працях таких вчених, як: Ю. Бородін, І.Закорко, О. Камаєв, М.Корольчук, Г.Ложкін, С.Романчук, Ю. Сергієнко та ін. Про актуальність наукового вирішення проблеми підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності жінок йдеться у багатьох наукових дослідженнях (В.Добровольський, Т.Круцевич, М.Линець, А.Магльований, В.Пічугін).

У роботах О. Боярчука, С. Романчука доведено, що результати цілеспрямованої фізичної підготовки підвищують тренованість організму, що сприятливо впливає на вдосконалення різних функцій організму, в тому числі і психічних [5]. Отже, фізична підготовка є важливим чинником, який підвищує рівень здоров'я і працездатність працівників системи МВС

України, а також сприяє оволодінню професією. Проте найбільшу користь фізичні вправи принесуть лише за умови, якщо поряд із вирішенням першочергового завдання - усебічного фізичного розвитку буде здійснюватись і прикладна фізична підготовка, спрямованої на підвищення рівня рухової активності та в цілому продуктивності праці (Р.Раєвський).

Аналіз наукових публікацій, що торкаються питання врахування гендерного підходу до фізичної підготовки студентів та курсантів закладів вищої освіти України, вказує на відсутність теоретичних напрацювань щодо ефективності підготовки дівчат-курсанток у ЗВО системи МВС України із врахуванням гендерного підходу, що і обумовлює актуальність наукового дослідження.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Довести позитивний вплив умов організації фізичної підготовки дівчат-курсанток із використанням гендерного підходу.

Виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Професія поліцейського – одна з найбільш важливих, відповідальних, та перш за все небезпечних професій у світі. Тому до кандидатів висувають дуже жорсткі вимоги, невідповідність яким суттєво впливає на оцінку діяльності поліції в цілому. Однією зі специфічних та найважливіших вимог є високий рівень фізичної підготовки майбутнього правоохоронця [1, с.5].

Мета фізичної підготовки жінок-поліцейських полягає у збереженні здоров'я, творчої та трудової активності, забезпечення належного рівня фізичної готовності та всебічний розвиток фізичних якостей, набуття теоретичних знань, формування спеціально-прикладних та життєво важливих умінь і навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань. Відповідно завдання фізичної підготовки висвітлюють і конкретизують її мету. При цьому кожне завдання передбачає відповідну частину цільової настанови. Під час формулювання завдань враховуються специфічні функції

фізичної підготовки, конкретні вимоги до фізичного стану поліцейського та низка інших умов [2, 3].

Фізична підготовка у закладах вищої освіти системи МВС України невід’ємно пов’язана з процесами, які відбуваються у суспільно-політичному просторі та соціально-економічному житті держави. Досвід правоохоронної діяльності свідчить про те, що недооцінка важливості фізичної готовності особового складу нерідко призводить до травмувань, поранень та загибелі правоохоронців під час виконання службових завдань [2].

Фізична підготовка дівчат-курсанток Донецького державного університету внутрішніх справ (ДонДУВС) організовується та проводиться впродовж усього періоду навчання при вивченні дисципліни, яка має назву “Спеціальна фізична підготовка” (СФП) та здійснюється в таких формах: навчальні заняття (лекції, теоретичні та практичні заняття) та позанавчальні заняття (спортивно-масова робота, ранкова гімнастика (зарядка), самостійні (індивідуальні або групові фізичні тренування). Навчальна програма з цієї дисципліни включає в себе вивчення тематичних розділів: загальна фізична підготовка та тактика самозахисту й особиста безпека майбутнього правоохоронця. Її зміст охоплює теоретичні знання з методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу з використанням спеціальних засобів.

Основною формою навчальних занять з дисципліни «СФП» є практичні заняття. Вони є ключовою формою підготовки майбутніх жінок-поліцейських до виконання оперативно-службових завдань. Тематичний розділ з дисципліни «СФП» під назвою «Загальна фізична підготовка» дівчат-курсанток складається з вивчення комплексу гімнастичних та легкоатлетичних вправ (виходячи з пори року та кліматичних умов). Заняття з гімнастики проводяться задля розвитку сили, спритності, швидкості, витривалості, координації рухів, орієнтації в просторі, стройової виправки дівчат-курсанток. Зміст її складають: загально-розвиваючі вправи, КСВ, гімнастично-силовий та акробатичний комплекси, вправи на тренажерах

(атлетична гімнастика). Заняття з легкої атлетики з дівчатами-курсантками проводяться на стадіоні чи спортивному майданчику, де є бігова доріжка. Зміст таких занять складають: загально-розвиваючі вправи, вправи з бігу на дистанцію 100 м, 1000 м, 3000 м, човниковий біг 10 x 10 м.

Тематичний розділ з дисципліни «СФП» під назвою «Заняття з тактики самозахисту й особистої безпеки» проводяться з метою формування у дівчат-курсанток навичок самозахисту, обеззброєння та затримання осіб, що порушують публічний порядок, загрожують особистій безпеці громадян і працівника поліції. Вони зазвичай спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, а також виховання у дівчат-курсанток сміливості, рішучості, ініціативи та впевненості у власних силах. Згідно програми навчальної дисципліни «СФП», прийоми самозахисту та фізичного впливу включають елементи: рукопашного бою, боротьби самбо, боксу. Здобувачки вищої освіти повинні оволодіти всіма прийомами боротьби та рукопашного бою, повинні адекватно розуміти коли, як і де використовувати дані прийоми в оперативно-службовій діяльності у майбутньому.

Зазвичай навчальні заняття з фізичної підготовки з дівчатами-курсантками проводяться в спортивному залі зі спеціальним покриттям (борцівський килим) з використанням спеціальних засобів або без них. Їх зміст визначається метою, завданнями, обсягом навчального матеріалу з урахуванням вікових груп та курсів підготовки.

Сучасна система фізичної підготовки заснована на широкому використанні наукових досягнень не тільки в сфері соціальних, педагогічних і природничих наук, а й низки спеціальних дисциплін, що відносяться до фізичної культури і спорту. Все більшого розмаху набуває пошук найбільш ефективних методів занять відповідно до вікових, статевих та індивідуальних особливостей людей [1, 2, 3]. У такій ситуації зростає значущість гендерного підходу як необхідного компонента успішної соціальної адаптації молоді. В контексті розширення євроінтеграційного простору воно виступає важливим чинником формування гендерної культури хлопців і дівчат й забезпечення

найповнішої самореалізації їх як особистостей у різних сферах суспільного життя [6, 7].

Упровадження гендерного підходу в освіту потрібно розуміти як розширення життєвого простору для розвитку індивідуальних здібностей і задатків кожної дитини, вивільнення мислення педагогів від статево-рольових стереотипів. Як наголошує директор Інституту інноваційних технологій і змісту освіти К.Лемківський «...гендерний підхід – це відносно нова фундаментальна стратегія досягнення рівності між статями, яка не заміняє традиційного розуміння політики, що здійснюється в інтересах рівності між чоловіками та жінками. Згідно з таким підходом, для досягнення рівності політичні дії організуються як процес урахування відмінностей між статями, а не «зрівнялівки» [6, с. 66].

Ефективність навчання курсантів та курсанток у ЗВО системи МВС України залежить від рівня розвитку фізичних і психофізіологічних якостей, рухових умінь і навичок, сформованих шляхом систематичного виконання фізичних і спеціальних вправ, адекватних вимогам, пропонованим характером і умовами професійної праці [2, с. 28]. У той же час система фізичної підготовки дівчат-курсанток повинна враховувати фактори, що визначають розходження у змісті, методиці і спрямованості підготовки жінок і чоловіків. Навіть добре фізично розвинена дівчина, жінка повинна тренуватись інакше, ніж юнак, чоловік [4, с. 72].

Експериментальна робота проводилась на базі Донецького державного університету внутрішніх справ (м. Кривий Ріг) викладачами кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки з дівчатами-курсантками. Протягом усього педагогічного експерименту (один навчальний семестр – з вересня по грудень 2021-2022 навчального року) проводилися спостереження (як власні, так і викладачами кафедри) за фізичним станом дівчат, їх відвідуванням практичних занять з фізичної підготовки.

Основний акцент у роботі робили на правильний підбір методики підготовки дівчат-курсанток, який проявляється у підборі комплексу вправ,

спрямованих на розвиток м'язової системи, необхідних саме для жінки (зادля залишення жіночого вигляду та статури), а також у підборі спеціальних прийомів затримання злочинця та самозахисту. Хоча треба зазначити, що на сьогодні в ДонДУВС на практичних заняттях, курсанти-чоловіки та курсантки-дівчата вивчають однакову систему прийомів. Але варто відзначити, що дієвість деяких з прийомів на практиці є сумнівною, адже не всі прийоми, які вивчають дівчата-курсантки, вони зможуть використати в силу свої фізичних якостей (зріст, вага, сила).

В основу експериментальної методики, викладачами кафедри були покладені такі етапи:

- I етап – адаптація (вересень). Основне завдання - вдосконалення загальної фізичної підготовленості дівчат-курсанток;
- II етап – професійна-прикладна фізична підготовка (жовтень-листопад). Основне завдання – формування прикладних фізичних навичок у дівчат для виконання завдань за призначенням майбутньої професійної діяльності;
- III етап – вдосконалення функціональної підготовленості (листопад-грудень). Завдання: вдосконалення показників фізичного здоров'я, функціонального стану, формування мотивації курсанток до самостійних занять фізичними вправами.

На кожному етапі за опитуваннями дівчат-курсанток та наявною матеріальною базою викладачами кафедри пропонувалося також виконувати новітні програми фізичного вдосконалення: такі як фітнес, степ-аеробіка, кросфіт. Рівень фізичної підготовленості курсанток оцінювали за результатами поточної успішності та підсумкових заліків та іспитів з дисципліни «СФП». Виходячи з того, що упровадження гендерного підходу в процес фізичної підготовки потрібно розуміти як розширення життєвого простору для розвитку індивідуальних здібностей і задатків кожної людини, для досягнення рівності, організовуються як процес урахування відмінностей між статями, а не «зрівнялівки». Тому на першому етапі включалися: гімнастика, вправи для розвитку статичної витривалості, вправи зі

скачалкою, спортивні ігри (які визвали жвавий інтерес та зацікавленість з боку здобувачок).

Фізична підготовка на етапі професійно-прикладної фізичної підготовки більшою мірою була спрямована на удосконалення у дівчат-курсанток важливих професійно-прикладних якостей: рухової координації, швидкості, точності реакції, емоційної стійкості. З огляду на те, що дівчата суворо слідкують за своїм зовнішнім виглядом та здоров'ям, хочуть завжди виглядати жіночно й бути підтягнутими, до змісту другого етапу викладачі кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки включали: акробатичні вправи, вправи з фітнесу та степ-аеробіки, елементи фізичних вправ з Кросфіту, а також спортивні ігри (вправи, виконання яких сприяло підвищенню мотивації та зацікавленості дівчат у таких заняттях). Фізична підготовка на третьому етапі була спрямована на підтримання оптимального рівня загальної та прикладної фізичної підготовленості дівчат, а також формування функціональної підготовленості дівчат-курсанток до виконання завдань за призначенням. До змісту включалися спеціально підібрані фітнес-програми за вибором дівчат та спеціальні комплекси гімнастичних та акробатичних вправ. Наприкінці експерименту, майже всі дівчата-курсантки відмітили позитивний вплив системи фізичної підготовки на вдосконалення фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості в цілому.

Проведення опитування наприкінці експерименту (грудень 2021 року) показало, що відвідування дівчатами-курсантами додаткових занять з фізичної підготовки (з елементами фітнесу, степ-аеробіки) збільшилося майже на 50% порівняно з початком навчального року (вересень 2021 року). Також збільшилась кількість дівчат-курсанток, які стали систематично хверталися до викладачів кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки з метою отримання консультації щодо змісту індивідуальних занять фізичною підготовкою.

Отже, дані експериментальної роботи свідчать про ефективність запропонованих умов організації фізичної підготовки дівчат-курсанток із використанням гендерного підходу.

Висновки з дослідження. Таким чином, аналізуючи роботу із використання запропонованих умов, можна відмітити, що уся система фізичної підготовки жінок в освітніх закладах МВС України повинна базуватись на чіткій науковій основі із урахуванням специфіки їх майбутньої професійної діяльності й повинна бути спрямована на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, а також в зміцненні здоров'я.

Список використаних джерел

1. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ: ФОП Кандиба Т.П., 2019. 98 с.

2. Добровольський В.Б. Вплив авторської програми на фізичну підготовку курсанток-жінок *Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова*: зб. наук. пр. Київ, 2017. Вип. 9 (91). С. 27-30.

3. Логвиненко М.Л. Гендерний підхід до фізичної підготовки жінок-курсантів у закладах вищої освіти системи Міністерства внутрішніх справ України: теоретичне осмислення *Молодий вчений* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Київ, 2020. Вип. 2 (78). С. 243–246.

4. Півень О., Гордієнко О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк, 2010. Вип. № 2 (10). С.70–73.

5. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України: монографія. Львів: АСВ, 2012. 367 с.

6. Самойленко Н.І. Роль гендерного виховання у формуванні особистості школяра *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів. 2014. Вип. 17. С. 65-68. **7. Bem SL.** Gender schema