

Зубченко Людмила Вікторівна, кандидат педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету №1 Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ, 50065, м.Кривий Ріг, вул. Співдружності, 92а, тел. (0564) 94-70-21, e-mail lyzubchenko@i.ua, <https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

Голик Володимир Анатолійович, старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету №1 Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ, 50065, м.Кривий Ріг, вул. Співдружності, 92а, тел. (0564) 94-70-21, e-mail vagolyk@i.ua, <https://orcid.org/0000-0001-8879-4025>

ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ДІВЧАТ-КУРСАНТОК

Анотація. У статті головну увагу приділено питанням фізичної підготовки дівчат-курсанток Донецького державного університету внутрішніх справ - майбутніх працівниць Національної поліції України. Метою статті є обґрунтування доцільності використання гендерного підходу в процесі організації фізичної підготовки дівчат-курсанток.

За сучасними тенденціями реформування системи вищої освіти в Україні особливої уваги приділено необхідності вивчення та осмислення різних аспектів гендерної проблематики, зокрема, формування гендерної ідентичності курсантів ЗВО системи МВС України у процесі фізичної підготовки. 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.

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 актуалізовано увагу на недопущенні уніфікації змісту фізичної підготовки чоловічого та жіночого контингенту. Визначено, що система фізичної підготовки дівчат-курсанток буде ефективною через врахування гендерного підходу в системі фізичної підготовки.

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.

Zubchenko Ludmila Viktorovna, Golyk Volodymir Anatolyevich.
GENDER APPROACH IN PHYSICAL TRAINING FOR KADET GIRLS

The main attention of the article is paid to the issues of physical training of cadet girls of Donetsk State University of Internal Affairs. The purpose of the article is to substantiate the feasibility of effectively influence the conditions of organization the physical training for cadet girls using a gender approach.

According to the current trends in the reform of the higher education system in Ukraine, special attention is paid to the need to study and understand various aspects of gender issues, in particular, the formation of the gender identity of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the process of physical training. Parallel to the issue of improving the level of physical training of future law enforcement officers is the issue of physical training of female cadets, who are completely different from men in terms of their physiological and mental composition. This question arises so acutely because of the increase in the number of women who are studying at higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine and will later be appointed to positions in the National Police of Ukraine.

It is noted that the physical training of women police officers is a set of measures aimed at the formation and improvement of physical skills, development of physical qualities and abilities, taking into account the peculiarities of professional activity. It is also noted that the unification of the content of physical training of men and women is not allowed. It is determined that the system of physical training for cadet girls will be effective due to the gender approach.

According to the results of the experiment, the use of conditions for organizing physical training classes with the use of gender approaches has a positive effect on girls' performance in the development of physical qualities: strength, endurance, flexibility, agility and general level of physical fitness of cadets girls.

Keywords: physical training; cadet girls; gender approach; exercise; system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

Постановка проблеми. Сьогодні важко уявити певну діяльність у сфері економіки, культури, науки чи соціальну сферу, якщо у ній працюють лише чоловіки. Жінки швидко оволодівають професіями, які історично вважалися суто чоловічими. Не є виключенням і служба жінок в підрозділах Національної поліції України [4].

Статистичні дані щодо кількості жінок, які несуть службу в підрозділах Національної поліції України, вказують на те, що їх кількість безперервно зростає. 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% [6].

Отже, за сучасними тенденціями реформування системи вищої освіти в Україні особливої уваги приділено необхідності вивчення та осмислення різних аспектів гендерної проблематики, зокрема, формування гендерної ідентичності курсантів ЗВО системи МВС України у процесі фізичної підготовки.

Фізична підготовка виступає одним із ключових критеріїв оцінки готовності поліцейського до виконання своїх обов'язків. Розбираючись в питанні фізичній підготовленості чоловіків та жінок, слід зауважити, що чоловік за своїми особливостями відрізняється від жінки, ця особливість з наукової точки зору вважається природною, але деякі науковці впевнені, що це набута особливість, та не беручі до уваги природу походження цієї особливості, висновок є наступним, що чоловік за своєю фізичною будовою пристосований до більших навантажень, та може краще витримувати фізичні навантаження. Анатомія жінки, не дає можливості виконувати силові вправи на рівні з чоловіком, хоча є багато виключень, як наприклад чемпіонки України, Європи та світу з бойових мистецтв, з важкої атлетики. Ці дівчата можуть скласти гідну конкуренцію, будь-якому чоловіку, але для досягнення таких цілей, покладається багато зусиль та, іноді все життя [5, с.303].

Таким чином, 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, 4, 6]. 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 [1].

Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду, позитивна практика використання гендерної складової в різних галузях знань підтверджують доцільність включення гендерного підходу до освіти в цілому та до організації навчально-виховного процесу з фізичної підготовки зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що основні питання спеціальної фізичної підготовки правоохоронців у закладах вищої освіти системи МВС України розглядалися у наукових працях таких вчених, як: В.Бондаренко, Ю.Бородін, І.Закорко, О. Камаєв, Г.Ложкін, К.Пронтенко, 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, О.Біліченко, Т.Круцевич, М.Линець, А.Магльований, О.Марченко, 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 [6].

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 [5].

Як зазначає О.Фащук, основний зміст поняття "гендер" міститься в ідеї соціального моделювання (або конструювання) статі за допомогою соціальної практики. Вона стверджує, що впровадження гендерного підходу в заклади освіти покликане сприяти подоланню гендерних стереотипів, які в свою чергу заважають успішному розвитку особистості, допоможуть сприяти становленню партнерських відносин між особами, сприяти «щодо безболісного пристосування молодого покоління до реалій статево-рольових відносин в суспільстві і ефективному статево-рольовому відокремленню в соціумі [4]. Справжня рівність не передбачає нівелювання статі. В освітньому процесі враховується особливість життєвих інтересів і психологічних відмінностей дівчат та хлопців, а також далека від ідеальної гендерна ситуація в українському суспільстві [4, с. 35].

Гендер – це категорія, сутність якої постійно формується суспільством з урахуванням різних підходів [1, с.2]. Так звані традиційно жіночі ознаки називають фемінністю (чи жіночністю), а чоловічі – маскулінністю (чоловічністю). Маскулінність пов'язується із силою, владою, мужністю, витривалістю, агресією, неемоційністю, орієнтацію на успіх. Натомість фемінінність – це емоційність, чуйність, слабкість, жертівність, залежність [4].

Згідно думки М.Захарченко, Т. Круцевич гендерний підхід розглядається як сукупність уявлень, які припускають, що відмінності в поведінці і сприйнятті чоловіків і жінок визначаються не стільки їх фізичними можливостями, скільки таким соціальним чинником як виховання, і поширеними в соціумі уявленнями про чоловіче та жіноче [4].

Отже, аналіз наукових публікацій, що торкаються питання врахування гендерного підходу до фізичної підготовки студентів та курсантів закладів вищої освіти України, вказує на потребу глибших досліджень щодо ефективності підготовки дівчат-курсанток у ЗВО системи МВС України із врахуванням гендерного підходу обґрунтовує актуальність обраної теми.

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

Виклад основного матеріалу. Важливу роль для кожного суспільства має нормальна діяльність правоохоронних органів, саме тому необхідно

приділяти достатню увагу для підготовки фахівців у даній сфері. Сучасне суспільство стикається з великою кількістю проблем, а лише досвідчені та професійно підготовлені правоохоронці можуть якісно та швидко знаходити рішення з будь-якої ситуації. Відтак, одним з найбільш важливих питань при підготовці майбутніх працівників поліції виступає саме їх фізична підготовленість [2, 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].

Згідно наказу МВС України №50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», основними завданнями фізичної підготовки є: підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; розвиток витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод; формування навичок самоконтролю за фізичним станом та станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ, практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу; виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання; зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя [2].

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, с.7].

Формування і збереження високого рівня фізичної підготовленості жінок-поліцейських досягається шляхом поєднання та застосування цілого комплексу форм, методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка забезпечує: формування і розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості), які становлять основу фізичної готовності правоохоронця;

- підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів: перевантаження, різниці температурного режиму, надмірної вологості, обмеженої рухливості;

- покращання показників фізичного розвитку (співвідношення пропорційності частин тіла, зросту, ваги, розвиток кісткової та м'язової систем організму), що забезпечує умови раціонального функціонування [2, 7].

У процесі фізичної підготовки жінок-поліцейських використовують не лише загально-розвиваючі вправи, а й спеціальні – професійно-прикладні, що передбачені програмою з фізичної підготовки і які мають спеціальну спрямованість.

Спеціальна фізична підготовка жінок-правоохоронців спрямовується на формування і розвиток найбільш важливих специфічних умінь, від яких залежить ефективність професійної діяльності та оволодіння широким колом професійно-прикладних рухових навичок під час різного роду пересувань по рівній і пересіченій місцевості, подолання різноманітних перешкод різними способами, стрільби, захисту від нападу злочинця, які становлять прикладну основу готовності висококласного сучасного правоохоронця.

Спеціальні завдання характеризуються: формуванням спеціальних знань, вмінь і навичок застосування заходів фізичного впливу, прийомів самозахисту та рукопашного бою; забезпечення особистої безпеки працівниць Національної поліції України під час виконання службових обов'язків; навичок пересування у різних умовах оперативно-службової діяльності; формування вмінь виконання спеціальних вправ; формування та вдосконалення професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності); формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості; концентрації та переключення уваги, швидкості оперативного мислення, точності ймовірного прогнозування); забезпеченням професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які отримують найбільше навантаження під час службової діяльності); підвищенням витривалості організму жінок до дій у несприятливих умовах професійної діяльності (за умов високої та низької температури зовнішнього середовища, під час тривалого перебування у приміщенні, засобах індивідуального захисту, роботі з представниками специфічного середовища – правопорушниками); формуванням професійних рис характеру: сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах тощо [2, с. 10-13].

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, 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 [7].

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 [3, с. 28].

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, 3, 6]. 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, 8].

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 організовуються 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 [3, 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 [6, с. 247].

Експериментальна робота проводилась на базі Донецького державного університету внутрішніх справ (м. Кривий Ріг) викладачами кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки з дівчатами-курсантками. Протягом усього педагогічного експерименту (один навчальний семестр – з вересня по грудень 2022-2023 навчального року) проводилися спостереження за фізичним станом дівчат, їх відвідуванням практичних занять з фізичної підготовки, спортивних секцій та участі у спортивно-масовій роботі.

Основний акцент у роботі ставили 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. Проте 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, силові якості).

В основу експериментальної методики, була покладена така структура:

- 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 й іспитів з дисципліни «СФП».

Виходячи з того, що впровадження 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 скакалкою, спортивні ігри (які визвали жвавий інтерес та зацікавленість з боку здобувачок) [3].

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 спеціальних дисциплін та професійної 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 2023 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. Таким чином, у процесі дослідження виявлено, що проблема фізичної підготовки працівниць Національної поліції України привертала увагу значну кількість провідних фахівців галузі, а саме: В.Бондаренко, Ю.Бородіна, В.Дідковського, О.Камаєва, О.Моргунова, К.Пронтенко, С. Решко та ін. Свої праці вони присвячували саме проблемам дослідження фізичної підготовки правоохоронців, у тому числі й жінок-поліцейських. Фізична підготовка розглядається як важливий чинник, який підвищує рівень здоров'я і працездатність працівниць системи МВС України, а також сприяє ефективному оволодінню основних елементів професії поліцейського.

Встановлено, що зміст фізичної підготовки дівчат-курсанток в ДонДУВС включає: ранкову фізичну зарядку; навчальні практичні заняття; самостійну підготовку; навчально-тренувальні заняття; спортивно-масові заходи. Ранкова фізична зарядка входить у розпорядок дня в ранкові години після пробудження дівчат-курсанток від сну. Головна її мета – приведення організму у стан підвищеної працездатності, що досягається за рахунок активації діяльності центральної нервової системи, а також обміну речовин. Навчальні практичні заняття з фізичної підготовки виступають основною формою підготовки здобувачок вищої освіти відповідним фізичним якостям. Самостійна підготовка (самостійні заняття) відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя дівчат, дозволяючи збільшити загальний обсяг рухової діяльності, сприяючи кращому засвоєнню програми, прискорюючи процес фізичного вдосконалення. Навчально-тренувальні заняття звично носять комплексний характер, сприяючи розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму кожної дівчини-курсантки. Спортивно-масові заходи спрямовані на пропаганду фізичної підготовки і спорту, здорового способу життя серед особового складу, залучення до регулярних занять фізичними вправами, підвищення спортивної майстерності дівчат-курсанток.

З'ясовано, що гендер – це категорія, сутність якої постійно формується суспільством з урахуванням різних підходів. Так звані традиційно жіночі ознаки називають фемінністю (чи жіночністю), а чоловічі – маскулінністю (чоловічністю). Маскулінність пов'язується із силою, владою, мужністю, витривалістю, агресією, неемоційністю, орієнтацію на успіх. Натомість фемінінність – це емоційність, чуйність, слабкість, жертвовність, залежність.

У процесі дослідження було визначено, що удосконалення рівня фізичної підготовленості дівчат-курсанток в процесі організації фізичної підготовки з використанням гендерного підходу спостерігається через використання окремої структури фізичної підготовки. На кожному етапі запропонованої структури проведення занять з фізичної підготовки виходячи з уподобань дівчат-курсанток та наявною матеріальною базою викладачами

кафедри було запропоновано також виконувати вправи з використанням нових форм фізичного вдосконалення: з елементами фітнесу, степ-аеробіки, кросфіт. Рівень фізичної підготовленості курсанток оцінювали за результатами поточної успішності та підсумкових семестрових заліків та іспитів з дисципліни «СФП».

Аналіз динаміки рівня фізичної підготовленості після виконання експериментальної програми (наприкінці навчального семестру), показав наступне: майже всі дівчата-курсантки відмітили позитивний вплив запропонованої системи фізичної підготовки на вдосконалення фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості в цілому. Також збільшилась кількість дівчат-курсанток, які стали систематично звертатися до викладачів кафедри з метою отримання додаткових відповідей стосовно змісту індивідуальних занять фізичною підготовкою.

Подальші розвідки будуть спрямовані на створення прогресивної методики фізичної підготовки дівчат-курсанток через використання гендерного підходу в процесі організації занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Література

1. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Дніпро, 2014. 22 с.
2. 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.
3. 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.
4. Захарченко М.О., Круцевич Т.Ю. Гендерні особливості фізичного виховання учнівської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. Київ, 2016. С. 33-37.
5. Коляда О.С., Ярещенко О.А. Гендерні аспекти спеціальної фізичної підготовки поліцейських. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2020. С. 303-305.
6. 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.
7. 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.
8. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України: монографія. Львів: АСВ, 2012. 367 с.

References

1. Bilichenko O.O. (2014). Gender specificities of the formation of students' motivation to engage in physical education [Gender specificities of the formation of students' motivation to engage in physical education]. Dnipro. [in Ukrainian].

2. Didkovsky, V.A., Bondarenko, V.V., Kuzenkov, O.V. (2019). Fizychna pidhotovka pratsivnikiv Natsionalnoy politsii Ukrainy [Physical training of employees of the National Police of Ukraine]. Kiev: «FOP Kandiba» [inUkrainian].
3. Dobrovolsky V.B. (2017). Vpliv avtorskoj program na fizychnu pidhotovku kursantok-zinok [The influence of the author's program on the physical training of female cadets]. *Naukovy chasopis NPU imeni M.Dragomanova*, 9 (91), 27-30. [in Ukrainian].
4. Zaharchenko M.O., Krucevih T.U. (2016). Genderni osoblivosti fizichnogo vihovanya uchnivskoi molodi. [Gender specifics of physical education of schoolchildren]. *Fizichna kultura, sport ta zdorovya*. Kuiv, 2016. 33-37. [in Ukrainian].
5. Kolada O.S., Yarechenko O.A. Genderni aspektu specialnoi fizichnoi pidgotovki policeiskih. [Gender aspects of special physical training of police officers]. *Pidgotovka policeyskih v umovah reformuvanya systemi MVS Ukraini*. Kharkiv, 2020. 303-305. [in Ukrainian].
6. Logvinenko, M.L. (2020). Genderniy pidhyd do fizychnoy pidhotovki zinok-kursantok u zakladah vyshchoy osviti systemi MVS Ukrainy: teoretichne osmislenya [Gender approach to physical training of female cadets in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: theoretical understanding]. *Molodiy vcheniy*, 2(78), 243-246. [in Ukrainian].
7. Piven, O., Hordiienko, O. (2010). Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentok vyshchykh humanitarnykh navchalnykh zakladiv [Professional and applied physical training of female students of higher humanitarian educational institutions]. *Fizychna vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2 (10). 70–73. [in Ukrainian].
8. Romanchuk, S.V. (2012). Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy [Physical training of cadets of military educational institutions of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine]. Lviv: «ASV», [inUkrainian].