

Оксана Ковальчук, Иван Радев
(Мелитополь, Украина)

ПОЛОВЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Учёные высказывают различные точки зрения по поводу учёта половых и гендерных особенностей организации процесса физического воспитания и спортивной тренировки мужчин и женщин.

Согласно D.L. Gill, «под половыми различиями подразумевают: либо биологически обусловленные различия между мужчинами и женщинами, либо социальные и психологические характеристики и поведение первых и вторых [14, с. 143-160]. В данном высказывании выделяются и биологические, и социально-психологические отличительные характеристики мужчин и женщин.

В большинстве исследований о различиях между учениками и ученицами, спортсменами и спортсменками использовался подход, основанный на биологических особенностях, что вполне оправдано, так как он обосновывает методику физического воспитания и спортивной тренировки, отличающуюся особенностями средств, методов, физических нагрузок [4; 7, с. 14-17].

Объективными биологическими особенностями являются и потребность в двигательной активности, и развитие моторики, и переносимость физических нагрузок и т.п.

Е.П. Ильин указывает, что потребность в двигательной активности у мальчиков выражена больше, чем у девочек. Достигнув своего пика к трём годам, она снижается быстрее на протяжении дошкольного возраста у девочек. Среднесуточный объём локомоций у детей 5-7 лет составляет у мальчиков 7,1-9,0 км, у девочек – 6,4-7,7 км. Такая же тенденция прослеживается и в школьном возрасте [5].

У взрослых мужчин различных профессий среднесуточная двигательная активность составляла летом 20,3 тыс. шагов, у женщин – 13,8 тыс. шагов, зимой – 14,5 тыс. шагов и 10,2 тыс. шагов соответственно. В школьном возрасте занимаются спортом 41 % мальчиков и 29 % девочек [1, с. 48-51].

В студенческом возрасте девушки тратят на занятия физической культурой и спортом в два раза меньше времени, чем юноши. В недельном бюджете времени 57,9 % девушек, по сравнению с 47,3 % юношей вообще не отводят время на физкультурно-спортивную деятельность [3, с. 142-144].

Проявление двигательной активности связано и с психомоторным развитием. По данным О.О. Біліченко различия в психомоторике мальчиков и девочек начинают проявляться у детей уже на безусловно-рефлекторном уровне [1, с. 48-51]. Мальчики на 2-3 месяца позже, чем девочки, начинают ходить, речь у мальчиков появляется на 4-6 месяцев позже.

Благодаря морфологическим и физиологическим различиям, проявляющимся после периода полового созревания, лица мужского пола превосходят лиц женского пола по мышечной силе, скорости и аэробной выносливости [4].

Проявление быстроты движений различными конечностями у мальчиков и девочек неодинаково. Так, исследования М.В. Купреенко и др. [8, с. 242-247] показывают, что мальчики опережают девочек по скорости ходьбы, а девочки мальчиков – по скорости движения пальцев.

Исследования физиологов спорта показывают, что в возрасте от 8 до 18 лет у обоих полов идёт освоение различных движений, необходимых в разных видах спорта, но у девушек этот пик наступает раньше (12-13 лет), чем у мальчиков (13-14 лет). В.С. Фарфель считает, что двигательная зрелость наступает раньше половой зрелости. Это может объяснить факт достижения наивысшего мастерства в гимнастике девочками 12-13 лет и снижения результативности выступления в соревнованиях в 16-17 лет [13].

С началом полового созревания наблюдается приостановка бурного развития двигательного анализатора, особенно это заметно у девочек, так как снижается их двигательная активность. Из-за перестройки телосложения – изменение таза, развитие грудных желез, увеличение жировых отложений, уменьшение относительной массы мышц к весу тела – они затрудняются при выполнении ряда физических упражнений [10, с. 50-54].

Исследование эргографического индекса, который демонстрирует выносливость испытуемого (суммируется вся механическая работа, произведённая рядом сокращений мышц до наступления утомления) показало, что он больше у женщин, чем у мужчин [7, с. 15]. Однако мужчины имеют преимущество там, где требуется максимальное напряжение, а женщины лучше выполняют умеренную, но продолжительную работу.

В исследованиях Т.Ю. Круцевич приводятся данные, что мужчины превосходят женщин по интеграции двух параметров психомоторики: скорости и точности, но уступают в проявлении тренировочного эффекта [7, с. 14-15]. Мужчины также лучше решают новые сенсомоторные задачи, а женщины – стереотипные. В целом, мужчины в области моторики отличаются большей видовой изменчивостью, а женщины – индивидуальной изменчивостью.

Половые различия в моторике в большей степени объясняются учёными с точки зрения биологического фактора. У женщин и мужчин имеются различия в мозговой локализации моторных функций. Организация сложных движений рта и рук у женщин представлена в передних областях левого полушария (т.е. топографически близко к моторной коре), а у мужчин – в задних отделах (т.е. в близости со зрительной системой). Это объясняет преимущество женщин в тонкой моторике рук, а мужчин – в движениях, направленных на объекты, которые находятся на некотором расстоянии [12, с. 226-229].

Однако на проявления моторики влияют и личностные качества, которые формируются в результате гендерной социализации. Так, юноши и мужчины более склонны к риску. И юноши, и девушки подражают сверстникам и взрослым представителям своего пола. Значительное влияние оказывает и социальное подкрепление [4].

В результате исследования и биологических, и социальных факторов выяснилось, что на практике мужчины, оказывается, более активны в занятиях физической культурой и спортом, чем женщины. Однако является ли это окончательным «приговором» женской половине? Ученые придерживаются мнения, что высокой успешности в работе с мужским и женским контингентом можно добиться разными путями, и методика работы должна учитывать эти особенности, а не быть направлена на «подтягивание» представителей одного пола к представителям другого [5, 7].

Социологические исследования мотивов занятий физической культурой и спортом юношей и девушек разного возраста свидетельствуют об их различиях, обусловленных не только полом, но и другими социальными причинами, такими, как местом проживания.

Так, цели занятий мальчиков-школьников, проживающих в городе, касаются, в первую очередь – укрепления здоровья (62 %), усовершенствования формы тела (49 %), снижения массы тела (43 %), достижения высокого спортивного результата преследуют 29 % мальчиков. У сельских школьников на первом месте мотив достижения высокого спортивного результата (40 %), на втором – усовершенствование формы тела (33 %), на третьем – общение (29 %). У девочек подтверждается та же тенденция, что и у мальчиков: в большей степени на мотивацию к занятию спортом влияет не половая принадлежность, а социальные условия [6, с. 134-136].

У студенческой молодежи уже проявляются особенности в структуре мотивации к занятиям спортом. У девушек в 78 % случаев проявляется мотив усовершенствования формы тела, у юношей – в 55 %, на втором месте – укрепление здоровья (50 % девушки и 45 % юноши), далее иерархия мотивов меняется. У юношей на третьем месте – улучшение физической подготовленности (49 %), у девушек – снижение массы тела (28 %) и общение с друзьями (26 %) [9, с. 368-369].

Наиболее заметны отличия юношей и девушек в выборе видов двигательной активности на занятиях по физическому воспитанию. У юношей приоритетом пользуются бодибилдинг (25 %), баскетбол (18 %), плавание (13 %), борьба (11 %), зимние виды спорта (11 %), футбол (6 %). У девушек в большей степени пользуются популярностью аэробика, фитнес (70 %), игровые виды (33 %), плавание (17 %), нетрадиционные виды (борьба) – 12 % [3, с. 142-144; 7, с. 14-17]. В целом, занимаются спортом в школьном возрасте 41 % мальчиков и 29 % девочек, в студенческом возрасте – 8 % юношей и 3 % девушек.

Изучение двигательной активности взрослого населения подтверждает тенденцию юношеского возраста. Разными формами занятий физическими упражнениями заняты 41,8 % мужчин и только 20,4 % женщин [7, с. 14-17].

На формирование физкультурных и спортивных интересов у женщин большее влияние оказывают передачи по радио, телевидению, чтение газет и журналов, средства наглядной агитации, а для мужчин – просмотры художественных и документальных фильмов спортивной тематики, хорошо поставленная работа в учебном заведении, армии, желание стать чемпионом, пример товарищей, участие в соревнованиях [2, с. 17-21].

Проведенный Е.П. Ильиным опрос для выявления мотивов и причин такого выбора спорта женщинами не выявил отличий у представителей и женских и мужских видов спорта [4]. Опрашиваемые отвечали, что данный вид спорта им нравится, однако объяснить «почему» они затруднялись.

Физическое и психическое развитие чаще является причиной занятия спортом лиц мужского пола, командный дух и общение – женского.

Девушки, представительницы женских видов, под мотивом «физическое и психическое развитие» понимают совершенствование фигуры, походки, пластики, музыкальности, артистичности, женственности. Девушки, выбравшие традиционно мужские игровые виды спорта (футбол, хоккей, регби), отмечают свой интерес к ним тем, что эти виды увлекательны, помогают улучшить физическое развитие, помогают чего-то добиться и доказать себе и окружающим, что они чего-то стоят. Последние мотивы являются чисто мужскими и наводят на мысль о связи с психологическим полом – проявлением маскулинности и фемининности [11, с. 218-235].

Литература:

1. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування інтересу до фізичного виховання у студентів /О.О.Біліченко//Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 1. – С. 48-51.
2. Безверхня Г. Вплив ціннісних орієнтацій на відношення до фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу / Г. Безверхня, В. Діхтяренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 1. – С. 17-21.
3. Іваненко В.В. Особливості навчально-тренувального процесу в жіночому баскетболі /В.В. Іваненко, М.В. Купрєєнко, О.В. Непша// Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених (8 грудня 2017 р.). – Мелітополь: МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2017. – С.142-144.

4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины/Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 544 с.
5. Ильин Е. П. Пол и гендер /Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 688 с.
6. Карабанов Є.О. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів/Є.О. Карабанов, М.В. Купреєнко, О.В. Непша// Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 134-136.
7. Круцевич Т. Гендерные особенности юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом / Т. Круцевич, О. Марченко, Е. Биличенко Т. Имас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 14-17.
8. Купреєнко М.В. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури/М.В. Купреєнко, О.В. Непша, В.С. Ушаков// Україна в гуманітарних і соціально-економічних Вимірах//Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина II. – Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. – С.246-247.
9. Купреєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях/М.В. Купреєнко, О.В. Непша// Матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб.наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С.368-369.
- 10.Марченко О. Ю. Гендерний аспект формування цінностей фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів / О.Ю. Марченко// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9. – С. 50-54.
- 11.Месснер М. Маскулинность и профессиональный спорт/М. Месснер//Антология гендерных исследований. – Минск: Проппен, 2000. – С. 218-235.
- 12.Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою/О.В. Непша, М.В. Купреєнко, В.С. Ушаков// Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226-229.
- 13.Фарфель В. С. Управление движениями в спорте /В.С. Фарфель. – М.: ФиС, 1975. – 208 с.
- 14.Gill D. L. Gender and sport behavior: in T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* / D. L. Gill. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1992. – pp. 143–160.

Оксана Ковальчук, Денис Стеценко
(Мелітополь, Україна)

ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ З УРАХУВАННЯМ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ В ДОЗУВАННІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТОК

На жаль культура, культура здорового способу життя поки ще не отримала широке поширення серед студентської молоді. Саме викладачі закладів вищої освіти покликані вирішувати завдання забезпечення фізичного і психічного здоров'я студенток, формування в них здорового способу життя, розширення знань про раціональне поєднання режиму навчання і відпочинку, розробляти методики занять різної спрямованості у відповідності до уподобань тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою [5, 6, 7, 8].

Аналіз літературних джерел [1, 2, 3, 6, 7, 12] послугував основою для розробки програми факультативних занять з оздоровчої аеробіки з урахуванням диференційованого підходу в дозуванні фізичних навантажень студенток з різним руховим віком.

Теоретико-методичною базою при побудові програми факультативних занять з оздоровчої аеробіки з урахуванням диференційованого підходу в дозуванні фізичних навантажень студенток з різним руховим віком ми використовували розроблені програми таких авторів як О.Є. Афтимичук [1], О.В. Котової і Г.П. Суханової [3], Б.В. Кокарева і співав [2], С.В. Синиці [12], і дотримувалися наступних рекомендацій по тривалості їх вивчення, які базуються на врахуванні адаптації організму студенток, що займаються до фізичних навантажень [9, с. 387; 10; 13, с. 145-147]:

1. Один (два) тижні виконувати стандартне навантаження, розучувати танцювальні зв'язки і вдосконалювати техніку рухів.

2. Один (два) тижні збільшувати навантаження за рахунок збільшення тривалості заняття (на 10%). У стандартній програмі збільшити кількість повторень різних «блоків» вправ.

3. Два (чотири) тижні продовжувати підвищення навантажень, збільшивши тривалість заняття ще на 10% або збільшити інтенсивність вправ.

При розробці програми факультативних занять оздоровчою аеробікою з урахуванням диференційованого підходу в дозуванні фізичних навантажень студенток з різним руховим віком ми спиралися на такі положення:

– потужність навантаження – 50-75% збільшення ЧСС % максимально допустимих можливостей організму (небезпечний рівень ДВ – 40-50%, прикордонний – 50-60% і безпечний – 60-75%);