

Глазунов С.І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
факультету післядипломної освіти
начальник фізичної підготовки Військового інституту
Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ.

ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ КУРСАНТІВ РІЗНОЇ СТАТІ НА ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Одним з напрямків реалізації гендерної політики у Збройних Силах України є спільне навчання курсантів різної статі у вищих військових навчальних закладах. Проведення занять у змішаних за статтю групах дозволяє жінкам швидше адаптуватися до умов військової служби. Результати власних досліджень свідчать про те, що під час проведення практичного заняття з фізичної підготовки жінки потребують більше часу на відновлення після бігу на витривалість, спортивних ігор та силового тренінгу у поєднанні з виконанням прийомів рукопашного бою. Специфіка реакції жіночого організму на навантаження не дозволяє однаково ефективно впливати на тренуваність курсантів усієї групи та потребує високого рівня методичної компетентності керівника заняття.

Ключові слова: курсанти, фізична підготовка, практичні заняття, гендерні відмінності.

Глазунов С.И. Особенности реакции организма курсантов разного пола на физические нагрузки во время проведения практических занятий по физической подготовке.

Одним из направлений реализации гендерной политики в Вооруженных Силах Украины является совместное обучение курсантов разного пола в высших военных учебных заведениях. Проведение занятий в смешанных по полу группах позволяет женщинам быстрее адаптироваться к условиям военной службы. Результаты собственных исследований свидетельствуют о том, что во время проведения практического занятия по физической подготовке женщины требуют больше времени на восстановление после бега на выносливость, спортивных игр и силового тренинга в сочетании с выполнением приемов рукопашного боя. Специфика реакции женского организма на нагрузку не позволяет одинаково эффективно влиять на тренированность курсантов всей группы и требует высокого уровня методической компетентности руководителя занятия.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовка, практические занятия, гендерные различия.

Hlazunov S. Different sexes cadets' bodies reaction to physical activity during practical exercises of physical training.

One of the directions of gender policy implementation in the Armed Forces of Ukraine is the joint training of cadets of both genders in higher military educational institutions. Conducting classes in gender-mixed groups allows women military personnel to receive quick adaptation to military service conditions. According to the results of our own studies conducted during practical exercises, the cardiovascular system of female cadets, compared with men, requires more time to recover after endurance run, game-oriented sports and strength training in combination with hand-to-hand combat. When performing exercises with moderate-intensity during preparatory part of the lesson and training in standard hand-to-hand combat techniques, the changes of the cardiovascular system reaction of cadets of both sexes are less noticeable. The lower motor activity of female cadets during sports games and timidity in tactical actions, in handling the ball does not allow them to achieve the same level of intensity of the load that male cadets reach. Female body features and its reactions to physical activity make certain changes in the organization of training exercises structure in mixed gender groups. The head of the lesson must be able to skillfully regulate the intensity of the proposed workloads for students with different levels of preparation and have a high level of methodological competence.

Key words: cadets, physical training, practical exercises, gender differences.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Однією з тенденцій останнього часу є збільшення кількості військовослужбовців-жінок у Збройних Силах України [1] та надання їм рівних (з чоловіками) прав та можливостей під час проходження військової служби [2]. Спільне комплектування курсантами різної статі навчальних груп у військових навчальних закладах (далі – ВНЗ) дозволяє жінкам швидше адаптуватися до умов військової служби та ефективніше набувати необхідної компетентності в обраній військової спеціальності. Для переважної більшості предметів навчальних планів ВНЗ гендерні відмінності не мають суттєвого впливу на ефективність засвоєння курсантами програми навчання. В той же час, існують певні особливості проходження курсантами змішаних (за статтю) груп навчальної програми дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” (далі – фізична підготовка). Такі особливості об'єктивно пов'язані із природними відмінностями жіночого організму [3], специфікою його реагування на фізичні (морально-психологічні) навантаження [4] та, як наслідок, ускладненням організаційних дій викладачів – фахівців фізичної підготовки під час проведення практичних занять. Тенденція до проведення занять з фізичного вдосконалення з курсантами ВНЗ у складі змішаних груп актуалізує потребу у перегляді сталих уявлень щодо методики проведення практичних занять з фізичної підготовки. Її удосконалення повинно ґрунтуватися на розумінні реакції організму курсантів різної статі на фізичні

навантаження під час фізичного вдосконалення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання статевої диференціації у фізичному вихованні вчені розглядають з різних позицій. Досліджуються можливості для сприяння позитивної взаємодії між студентами різної статі в умовах змішаної гендерної освіти [5–7], пропонується концепція гендерного підходу у фізичному вихованні школярів [8].

У більшості досліджень превалує думка про те, що одностатеве середовище фізичного виховання є більш ефективним та комфортним ніж середовище спільного навчання [9–13]. Разом із тим, науковці відмічають, що жінки, які займаються у змішаних за статтю навчальних групах мають більш високі досягнення у рівні фізичної підготовленості ніж ті жінки, які займаються у одностатевих групах [14]. Позитивний ефект від таких занять для чоловіків розглядається більше у морально-психологічному аспекті [15].

У системі підготовки військових фахівців, правоохоронців напрацьовані програми (методики) фізичної підготовки жінок для більш успішної їх адаптації до умов майбутньої служби [16–19]. Ці програми складені з урахуванням фізіологічних особливостей функціонування жіночого організму та їх природних фізичних відмінностей. Проводяться дослідження впливу програм бойової підготовки на динаміку змін відмінностей між військовослужбовцями різної статі по параметрам фізичної підготовленості [20–22].

Вивчення особливостей прояву реакції організму курсантів різної статі на навантаження під час проведення практичного заняття з фізичної підготовки дозволить керівнику заняття правильно та компетентно використовувати організаційно-методичні прийоми та методи керування групою курсантів для співрозмірного впливу тренувальних навантажень на їх організм.

Мета. Дослідити відмінності (особливості) реакції серцево-судинної системи курсантів військових навчальних закладів різної статі на фізичні навантаження під час проведення практичних занять з фізичної підготовки.

Організація дослідження. Для досягнення мети дослідження було проведено аналіз літературних джерел, констатуючий експеримент, спостереження та статистична обробка його результатів. До експерименту залучались курсанти сімох навчальних груп Військового інституту загальної кількістю 91 особа, з них 27 – жінки (не менше 12% у складі кожної з груп). Середній вік курсантів складав 20 років. Дослідження проводили під час планових занять з ФВСФП. Заняття проводились за однією тематикою, згідно програми навчання в однакових умовах у спортивній формі одягу. Реакцію організму курсантів на тренувальні навантаження з бігу на короткі відстані та вправу, що характеризує розвиток силових здібностей визначали шляхом вимірювання ЧСС на 2 хв та 4 хв відновлення шляхом пальпаторного вимірювання пульсу за 6 с. Навантаження після гри у міні-футбол визначалась через 1 хв після закінчення гри. Протокол пульсометрії складався на перехідних етапах практичного заняття.

Інтенсивність навантажень під час проведення заняття регулювалась враховуючи узгодженість дій курсантів за зовнішніми ознаками (температура рухів, координація рухів, інтенсивність потовиділення, глибина та частота дихання).

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглядаючи питання проведення практичних занять з фізичного вдосконалення у змішаних за статтю навчальних групах слід брати до уваги функціонально-руховий аспект прояву фізичних здібностей курсантів. Практичне заняття з фізичної підготовки починається із підготовчої частини, яка структурно складається з спільного виконання курсантами вправ під час руху та вправ на місці. Біг у складі групи (виконання підготовчих бігових вправ) викликає різну реакцію у чоловіків та жінок. Результати пульсометрії (по закінченні виконання вправ підготовчої частини заняття під час руху) свідчать про більш високе навантаження, яке випробовують жінки на зазначеному етапі заняття порівняно із чоловіками. Відмінність у ЧСС складає майже 8% (рисунк 1).

Під час виконання загальнорозвивальних вправ на місці величина ЧСС у курсантів майже не відрізняється (4%). Загальна тенденція більш високого показника ЧСС у жінок збігається з даними досліджень А.П. Чустрака, В.В. Андреева [23].

Для підтримання дисципліни та ефективного управління групою керівнику доводиться коректно регулювати середню швидкість пересування курсантів орієнтуючись на найменш підготовлених курсантів. Протягом основної частини заняття варіативність ЧСС змінюється залежно від характеру та тривалості виконуваних вправ.

Тренування з бігу на короткі відстані складалося з 3-х разового пробігання дистанції 60 м у максимальному темпі. Порівняння реакції організму курсантів на запропоноване навантаження показало, що відновлення жінок відбувається повільніше (4–8%). Разом із тим, часу на відновлення жінкам вистачало, щоб без організаційної затримки виконати у складі групи поточним способом друге та третє повторення вправи.

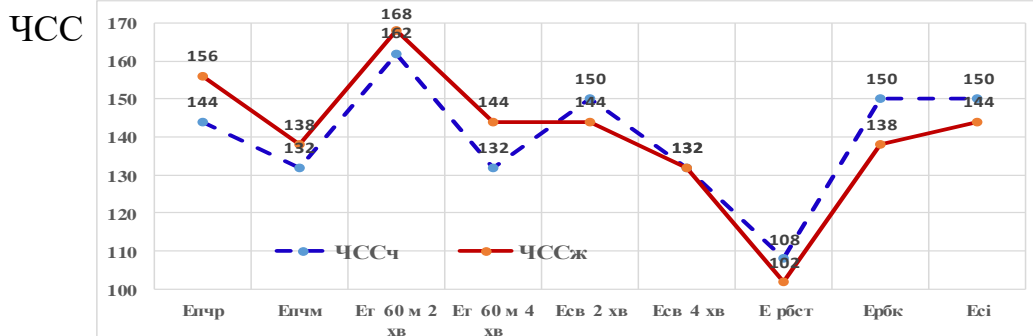


Рис. 1. Зміни середньої ЧСС курсантів під час проведення практичного заняття з фізичної підготовки : ЧССч(ж) – середня ЧСС курсантів-чоловіків (жінок); Епч_{р(м)} – ЧСС курсантів на етапі проведення підготовчої частини під час руху (на

місці); Етр60м_{2хв(4хв)} – ЧСС курсантів на етапі відновлення після бігу на 60 м на 2хв (4 хв); Есв_{2хв(4хв)} – ЧСС курсантів на етапі відновлення після виконання силових вправ на 2 хв (4 хв); Ербст – ЧСС курсантів на етапі виконання стандартних прийомів рукопашного бою; Ербк – ЧСС курсантів на етапі виконання прийомів рукопашного бою з силовими вправами; Есі – ЧСС курсантів на етапі відновлення після спортивних ігор.

Реакцію ССС курсантів на виконання вправ силової спрямованості ми визначали шляхом вимірювання ЧСС на 2 та 4 хв відновлення після дозованого (протягом 1 хв) виконання вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачі. Показники ЧСС на етапі відновлення маже не відрізнялись, але кількість повторень цієї вправи в одному підході була значно вище (різниця 26%) у чоловіків. Вочевидь чоловіки отримали більше навантаження та повільніше відновлювались. Вірогідно з цим пов'язано однакові показники ЧСС на 4 хв відновлення курсантів. Подібна реакція спостерігалась також у інших дослідників [23]. Припускаємо, що жінкам потрібно було менше часу на ефективне виконання вправи та відновлення працездатності.

Тренування з рукопашного бою складалося з двох частин. Перша частина проводилась фронтальним способом та включала послідовне виконання курсантами у парах прийомів самострахування, ударів, захисту, бою зі зброєю, больових прийомів. Друга частина тренування поєднувала вправи рукопашного бою із вправами силового тренінгу. Інтенсивність навантажень під час другої частини тренування підтримувалась на рівні 150 уд/хв. Вимірювання ЧСС здійснювалось після кожної групи прийомів, але для аналізу ми використовували середнє значення показника пульсу, який дорівнював у першій частині тренування у чоловіків 108 уд/хв, у жінок – 102 уд/хв, у другій – 150 уд/хв та – 138 уд/хв відповідно. Отримані показники свідчать про те, що виконання стандартних прийомів рукопашного бою не викликає підвищених вимог до функціонального стану курсантів. Поєднання вправ рукопашного бою з вправами силового тренінгу та вправами для розвитку гнучкості збільшує ЧСС у чоловіків порівняно з ЧСС жінок майже на 12%. Підтвердження більшої ефективності комплексування вправ рукопашного бою з із вправами, що характеризують силу, спритність, координацію, увагу та реакцію висвітлено у дослідженнях О.І. Тюрло, 2008 [24]. На нашу думку цей факт пов'язаний із більш високою мотивацією та здібностями саме чоловіків проводити ефективний силовий тренінг із подальшою практичною реалізацією навичок рукопашного бою у сутичці. Відповідно у структурі тренування прийомів рукопашного бою особливості реакції організму курсантів різної статі суттєво не впливають на результати досягнення завдань заняття. Викладач завжди має можливість регулювати інтенсивність силового тренінгу між підходами диференційовано для жінок та чоловіків для більш якісного засвоєння ними техніки виконання прийомів рукопашного бою. В той же час, через недостатню розвиненість у жінок навичок рукопашного бою спостерігається збільшення часу на пояснення та засвоєння вправ у змішаних за статтю групах курсантів. Таке спостереження підтверджується дослідженнями J. Turvey and C. Laws, 1988 [25].

Включення спортивних ігор у зміст заняття дозволяє підвищити його емоційність та дає можливість розвинути координаційні здібності курсантів, їх згуртованість. У складі команд підбиралась пропорційна кількість жінок. Протягом гри спостерігається ігрова пасивність жінок та їх невпевненість у тактичних діях, в обробці м'яча тощо. З боку чоловіків проявляється більша ігрова активність, ігрова агресивність та певна обережність під час спортивного двобою з жінками за м'яч. По закінченню гри (через 1 хв) ЧСС у чоловіків було більше ніж у жінок на 4%. На нашу думку це пов'язано із природньою прихильністю чоловіків до футболу, а відповідно здатністю до максимальної реалізації рухових здібностей під час гри. Рухова активність жінок під час гри обмежувалась переважно пересуванням здовж флангів та відбиттям м'яча. Майже відсутні елементи боротьби за м'яч. Висновки спостереження свідчать про явну нерівність у підготовленості чоловіків та жінок для гри у міні футбол що корелює з даними Р.Kulinna, Q.Martin, 2003 [26], Т. Марценюка, 2011 [27].

Наведені результати підтверджують думку фахівців щодо відмінностей у реакції на фізичні навантаження чоловіків та жінок. Заняття у змішаних за статтю групах слід розглядати як заняття у групах із достатньо різним рівнем підготовленості тих хто займається. Підтверджується думка про більш ускладнену організацію заняття у змішаній за статтю групі [25].

Висновок: Результати проведеного дослідження дають підставу констатувати наявність відмінностей у реакції ССС курсантів різної статі на навантаження під час проведення практичних занять з фізичної підготовки. Повільніше відбувається відновлення у курсантів-жінок порівняно із чоловіками після тренування спринту та комплексного тренування з рукопашного бою у поєднанні із силовим тренінгом (різниця у ЧСС біля 8%). Під час спортивних ігор та рукопашного бою у жінок спостерігається значно нижча ніж у чоловіків інтенсивність та обсяг рухових дій, невпевненість у тактико-технічних діях. Спільні практичні заняття з фізичного вдосконалення курсантів різного полу слід вважати як заняття у групі із різним рівнем підготовленості тих хто займається та потребують високого рівня методичної компетентності керівника заняття.

Подальші розвідки слід здійснювати у напрямку пошуку найбільш ефективних методичних прийомів для правильної побудови практичного заняття з фізичної підготовки у змішаних за статтю групах.

Література

1. У Генштабі розповіли, скільки жінок служать в українській армії // Тиждень.ua. – 30 травня 2017 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://tyzhden.ua/News/193465>.
2. Закон України "Про внесення змін до деяких законів України щодо забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків під час проходження військової служби в Збройних Силах України та інших військових формуваннях" № 2523-VIII від 06.09.2018 // Відомості Верховної Ради України. – Офіц. вид. – К. : Парлам. вид-во, 2018. – С. 7.
3. Ильин Е.П. Пол и гендер / Ильин Е.П.. – СПб.: "Питер", 2010. – 688 с.
4. Wilmore J.H. Physiology of sport and exercise / J.H. Wilmore, D.Z. Costill. – Human Kinetics, 1994. – 548 p.
5. Penney D. Gender and Physical Education: contemporary issues and future directions / Dawn Penney. – London: Routledge, 2002. – 242 p.
6. Wright. J. Changing gendered practices in physical education: Working with teachers. / J. Wright // European Physical Education Review. – 1999. – № 5 (3). – P.181–197.

7. Hills L.A. "It should be better all together": Exploring strategies for 'undoing' gender in coeducational physical education / L.A.Hills, A.Croston // *Sport, Education and Society*. – 2012. – № 17(5). – P. 591–605.
8. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів: дис. ...доктора н. фіз. вих. сп: 24.00.02 / О.Ю. Марченко. – НУФВСУ, – К., 2019. – 590 с.
9. Issue Of Single Sex And Coeducational Physical Education / All Answers Ltd. ukessays.com, November 2018. Web. 27 September 2019. – Режим доступу: <https://www.ukessays.com/essays/education/issue-of-single-sex-and-coeducational-physical-education-education-essay.php?vref=1>.
10. Vargas C. The Effects Of Single-Sex Versus Coeducational Physical Education On Junior High Physical Activity Levels And Self-Competence. [Електронний ресурс] / C.Vargas // *Theses and Dissertations MS*. – 2017. – 40 p. – Режим доступу:
11. Review of recent research on the achievement of girls in single-sex schools / J. Elwood, C.Gipps. – 1999, London: Institute of Education.
12. Браженская Н.Е. Гендерный аспект обучения курсантов ВУЗ-ов МВД России / Н.Е.Браженская // *Преподаватель XXI век*. – 2016. – № 3. – С. 77–83.
13. Connell R. W. *Gender and Power* / Robert William Connell. – Stanford, CA: Stanford University Press, 1987. – 352 p.
14. McKenzie T. Coeducational and single-sex physical education in middle schools: Impact on physical activity / T. McKenzie, J. Prochaska, J. Sallis // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. – 2004. – № 75 (4). – P. 446–449.
15. Клименко Н. Г. Роль і місце жінки-військовослужбовця в Україні / Н. Г. Клименко // *Економіка та держава*. – № 5. – 2014. – С. 116–119.
16. Шалєпа О.Г. Оптимізація фізичної підготовки курсанток вищих військових навчальних закладів з урахуванням специфіки етапів професійного навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / О. Г. Шалєпа. – Львів, 2003. – 18 с.
17. Боярчук О.М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / О.М. Боярчук. – Львів, 2010. – 22 с.
18. Добровольський В. Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / В.Б. Добровольський. – Дніпро, 2018. – 19 с.
19. Романчук С. В. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності України : навч. метод. посіб. / С. В. Романчук, О. М. Боярчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2009. – 160 с.
20. Sex-Specific Changes in Physical Performance Following Military Training: A Systematic Review [Електронний ресурс] / [J. Varley-Campbell, C. Cooper, D. Wilkerson та ін.] // *Sports Med*. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6182553/>.
21. Wood P.S. Effect of Mixed Basic Military Training on the Physical Fitness of Male and Female Soldiers / Paola S. Wood, Catharina C. Grant, Peet J. Du Toit, Lizelle Fletcher // *Military medicine*. – 2017, – № 182 (7). – P. 1771–1779.
22. Sex-Specific Changes in Physical Performance Following Military Training: A Systematic Review / [J. Varley-Campbell, C. Cooper, D. Wilkerson та ін.]. // *Sports Med*. – 2018. – №48. – P. 2623–2640.
23. Чустрак А. П. Реакція організму на силові вправи / Физическая культура и спорт: проблемы, исследования, предложения [Електронний ресурс] / А. П. Чустрак, В. В. Андреев // *Південноукраїнський нац пед унів. ім К.Д.Ушинського*. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: http://www.rusnauka.com/5_SVMN_2013/Sport/1_129119.doc.htm.
24. Тюрло О.І. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності курсантів-жінок протягом навчального року: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Тюрло О.І. ЛДУФК. – Львів. – 2008. – 21 с.
25. Turvey J. Are girls losing out? The effects of mixed-sex grouping on girls' performance in physical education / J. Turvey, C. Laws. // *British Journal of Physical Education*. – 1988. – №19 (6). – P. 253–255.
26. Student physical activity patterns: Grade, gender, and activity influences / [P. Kulinna, J. Martin, Q. Lai та ін.]. // *Journal of Teaching in Physical Education*. – 2003. – №22 (3). – P. 298–310.
27. Марценюк Т.О. Конструювання маскулінності в інституті спорту (на прикладі українських футболістів) / Марценюк Т. О., Швець О. П. // *Наукові записки НаУКМА*. – 2011. – Т. 122 : Соціологічні науки. – С. 58–65.

Reference

1. U Henshtabi rozpoznavly, skilky zhinok sluzhat v ukrainkii armii // Tyzhden.ua. – 30 travnia 2017 r. [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu <http://tyzhden.ua/News/193465>.
2. Zakon Ukrainy "Pro vnesennia zmin do deiakikh zakoniv Ukrainy shchodo zabezpechennia rivnykh prav ta mozhlyvosti zhinok i cholovikiv pid chas prokhodzhennia viiskovoi sluzhby v Zbroinykh Sylakh Ukrainy ta inshykh viiskovykh formuvanniakh" № 2523-VIII vid 06.09.2018 // Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy. – Ofits. vyd. – K. : Parlam. vyd-vo, 2018. – p. 7.
3. Ylyn E.P. Pol y hender / Ylyn E.P.. – SPb.: "Pyter", 2010. – 688 p.
4. Wilmore J.H. Physiology of sport and exercise / J.H. Wilmore, D.Z. Costill. – Human Kinetics, 1994. – 548 p.
5. D. Penney (ed) (2002) *Gender and Physical Education: contemporary issues and future directions*. London: Routledge. Cover slots of issues around gender and PE, 242 p. <https://doi.org/10.4324/9780203468883>.
6. Wright, J. (1999). Changing gendered practices in physical education: Working with teachers. *European Physical Education Review*, 5(3), pp. 181–197. <http://dx.doi.org/10.1177/1356336X990053002>.

7. Hills, L. A., & Croston, A. (2012). "It should be better all together": Exploring strategies for 'undoing' gender in coeducational physical education. *Sport, Education and Society*, 17(5), P. 591–605. <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2011.553215>
8. Marchenko O. Iu. Teoretyko-metodolohichni osnovy hendernoho pidkhodu do formuvannia aksiolohichnoi znachushchosti fizychnoi kultury u shkoliariv: dys. ...doktora n. fiz. vykh. sp: 24.00.02 / O. Iu. Marchenko. – NUFVSVU, – K., 2019. – 590 p.
9. Essays, UK. (November 2018). Issue Of Single Sex And Coeducational Physical Education. Retrieved from <https://www.ukessays.com/essays/education/issue-of-single-sex-and-coeducational-physical-education-education-essay.php?vref=1>.
10. Vargas, Crystal, "The Effects Of Single-Sex Versus Coeducational Physical Education On Junior High Physical Activity Levels And Self-Competence" (2017). Theses and Dissertations. 715. <https://ir.library.illinoisstate.edu/etd/715>.
11. Elwood, J & Gipps, C. (1999). Review of recent research on the achievement of girls in single-sex schools. London: Institute of Education.
12. Brazhenskaia N.E. Hendernyi aspekt obucheniya kursantov VUZ-ov MVD Rossyy / N.E. Brazhenskaia // *Prepodavatel XXI vek.* – 2016. – № 3. – P. 77–83.
13. Connell R. W. *Gender and Power* / Robert William Connell. – Stanford, CA: Stanford University Press, 1987. – 352 p.
14. McKenzie, T., Prochaska, J., Sallis, J., and LaMaster, K., (2004). Coeducational and single-sex physical education in middle schools: Impact on physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, P. 446–449.
15. Klymenko N. H. Rol i mistse zhinky-viiskovosluzhbovtisia v Ukraini / N. H. Klymenko // *Ekonomika ta derzhava.* – № 5. – 2014. – P. 116–119.
16. Shalepa O. H. Optymyzatsiia fizychnoi pidhotovky kursantok vyshchikh viiskovykh navchalnykh zakladiv z urakhuvanniam spetsyfyky etapiv profesiinoho navchannia: avtoref. dis. ... PhD in Phys. education and sport: 24.00.02: the thieves. 23.05.03 / O. H. Shalepa. – Lviv, 2003. – 18 p.
17. Boiarchuk O. M. Fizychna pidhotovka zhinochoho kontinhentu Zbroinykh Syl Ukrainy v systemi profesiinoy diialnosti: avtoref. dys. ... PhD in Phys. education and sport: 24.00.02: the thieves. 21.05.10 / O. M. Boiarchuk. – Lviv, 2010. – 22 p.
18. Dobrovolskyi V. B. Udoshkonalennia fizychnoi pidhotovky kursantiv-zhinok vyshchikh viiskovykh navchalnykh zakladiv : avtoref. dys. ... PhD in Phys. education and sport: 24.00.02: the thieves. 29.05.18 / V. B. Dobrovolskyi. – Dnipro, 2018. – 21 p.
19. Romanchuk S. V. Fizychna pidhotovka zhinochoho kontinhentu Zbroinykh syl Ukrainy v systemi profesiinoy diialnosti Ukrainy : navch. metod. posib. / S. V. Romanchuk, O. M. Boiarchuk. – Zhytomyr : ZhVI NAU, 2009. – 160 p.
20. Yanovich R. Differences in physical fitness of male and female recruits in gender-integrated army basic training // Yanovich R, Evans R, Israeli E, Constantini N, Sharvit N, Merkel D, Epstein Y, Moran DS. *MedSciSportsExerc.* 2008 Nov;40 (11 Suppl): P.654–659. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181893f30.
21. Paola S. Wood, Catharina C. Grant, Peet J. Du Toit, Lizelle Fletcher // *Effect of Mixed Basic Military Training on the Physical Fitness of Male and Female Soldiers* // *Military medicine*, 182, 7/8:e1771, 2017.
22. Varley-Campbell J, Cooper C, Wilkerson D, Wardle S, Greeves J, Lorenc T. Sex-Specific Changes in Physical Performance Following Military Training: A Systematic Review. *Sports Med.* 2018;48(11):2623–2640. doi:10.1007/s40279-018-0983-4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6182553>.
23. Chustrak A. P. Reaktsiia orhanizmu na sylovi vpravy / Fyzycheskaia kultura y sport: problemy, yssledovaniya, predlozheniya [Elektronnyi resurs] / A. P. Chustrak, V. V. Andreev // *Pivdennoukrainskyi nats ped univ. im K. D. Ushynskoho.* – 2013. – Rezhym dostupu do resursu: http://www.rusnauka.com/5_SVMN_2013/Sport/1_129119.doc.htm.
24. Torlo O. I. Zminy pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti ta fizychnoi pratsezdatsnosti kursantiv-zhinok protiahom navchalnoho roku: avtoref. dys. ... PhD in Phys. education and sport: 24.00.02: the thieves. 17.06.2008 / Torlo O. I. LDUFK. – Lviv. – 2008. – 21 p.
25. Turvey J., Laws C. (1988). Are girls losing out? The effects of mixed-sex grouping on girls' performance in physical education. *British Journal of Physical Education*, 19 (6), 253–255.
26. Kulinna, P. H., Martin, J. J., Lai, Q., Kliber, A., & Reed, B. (2003). Student physical activity patterns: Grade, gender, and activity influences. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(3), 298–310. Available at: http://digitalcommons.wayne.edu/coe_khs/13.
27. Martseniuk T. O. Konstruiuvannia maskulinnosti v instytuti sportu (na prykladi ukrainskykh futbolistiv) / Martseniuk T. O., Shvets O. P. // *Naukovi zapysky NaUKMA.* – 2011. – T. 122 : Sotsiolohichni nauky. – P. 58–65.

Головачук В. В.

викладач кафедри фізичного виховання

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Гуліна Л. В.

викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

РОЛЬ СПОРТИВНОГО СУДДІВСТВА У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Метою нашого дослідження постало операціоналізація понять спортивного суддівства як соціального феномену. Для досягнення мети наукового дослідження, нами використовувалися взаємодоповнюючі загально-наукові **методи дослідження**: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної