

УДК 378.172

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.76.25>

Мошковський О. М.

ГЕНДЕРНО ЗУМОВЛЕНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЖІНОК ЯК МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ЛІКАРІВ

На сучасному етапі розвитку суспільства жінки освоюють усе ширше коло професій. У Збройних Силах України жінки-військовослужбовці широко репрезентовані в такій спеціальності, як військові лікарі. Проте численна кількість юних жінок, які обирають таку спеціалізацію, порівняно з юнаками все ж досить низька, адже ця галузь та її освітній процес, окрім надбання медичних знань і навичок, передбачає значні фізичні навантаження для розвитку фізичної витривалості та сили. Що, зі свого боку, викликає страх серед дівчат втратити жіночність або ж, не витримавши навантаження, не подужати освітній процес і не освоїти спеціальність.

Публікація має на меті зацентрувати увагу на вагомості врахування анатомічно-фізіологічних особливостей жіночого організму під час вдосконалення та оптимізації навчальної дисципліни «фізичне виховання майбутніх військових лікарів для Збройних Сил України». Адже основне завдання, яке стоїть перед вищим навчальним закладом, який здійснює підготовку майбутніх військових лікарів, – це за допомогою навчальних програм і дисциплін здійснити якісну та професійну підготовку майбутніх професіоналів своєї справи, кадровий резерв нації, які своїми здобутими в процесі навчання знаннями та розвиненими фізичними навичками надалі забезпечуватимуть обороноздатність України.

Важливо звернути увагу, що саме у процесі навчання підготовки майбутнього військового медика передбачається розвиток фізичної підготовки, силової витривалості та спортивної вдосконаленості. Проте своєрідна фетишизація стандартизації процесу фізичного виховання, яке переважно зорієнтоване саме на чоловіків, зумовлює обмеженість підготовки спеціалістів і втрату потенційних кадрів. Адже страхи дівчат саме перед фізичним складником є однією з причин, що мотивує їх обирати інші спеціалізації.

Саме тому навчальну дисципліну «Фізичне виховання» треба розглядати не як сталу величину, а як динамічний процес, який може й повинен розвиватися, відповідаючи вимогам і тенденціям часу. Тобто враховувати фізіологічні особливості жіночого організму під час побудови навчальних програм так, щоб юні дівчата освоювали професію не зашкоджуючи своєму здоров'ю, не боячись втратити жіночність, проте розвиваючи свої фізичні можливості для подальшої реалізації себе як мілітарного медика, який надає якісні та професійні медичні послуги в надзвичайних ситуаціях і під час бойових конфліктів.

Ключові слова: жінки-військовослужбовці, фізичне виховання, військова медицина, військові лікарі, гендер, навчальний процес, студенти.

За своєю суттю підготовка майбутніх військових лікарів – це комплексна програма освітніх процесів, яка має низку особливостей, що відрізняє її від інших медичних спеціальностей. Одна з них – це рівнозначна роль дисципліни «Фізичне виховання» за фахової підготовки майбутнього військового медика. Нині навчанню військових лікарів присвячено чимало наукових публікацій, серед яких спостерігається збільшення кількості досліджень у галузі фізичного виховання студентської молоді. Відомо, що заняття фізичною культурою і спортом мають глибоке біологічне і психофізіологічне підґрунтя та сприяють збереженню здоров'я, підвищують стійкість організму до несприятливих чинників навколишнього середовища, збільшують резервні можливості організму, що дає змогу легше переносити фізичні та психічні навантаження.

Дослідженнями питання фізичних можливостей жінок з урахуванням біологічних особливостей їхнього організму займалися такі вчені, як І. А. Зікас, В. І. Пивоварова, А. А. Віру, Л. Г. Бухтій, О. Боярчуку, О. О. Ярмошук, Л. Я. Іващенко, Б. М. Мицкан, Л. Г. Рахліна, М. Г. Сибіль та інші. Більшість науковців вважає, що у студентському віці дівчата витрачають на заняття фізичною культурою і спортом значно менше часу, ніж юнаки.

Для того щоб фізична підготовка посіла належне місце в здоровому способі життя студенток, потрібні розуміння значимості фізичної культури в підтримці здоров'я, наявність нормальних умов для занять, а також розуміння ставлення студенток до занять фізичною культурою і спортом. Водночас відомо, що в тижневому бюджеті часу 57,9 % дівчат, порівняно з 47,3 % юнаків, узагалі не відводять час на фізкультурно-спортивну діяльність [7]. Проте в дослідженнях, де розглядається брак фізичної активності, групами респондентів переважно були студентки, для яких фізичне виховання не має такої пріоритетності, як для майбутніх військових лікарів, подальша діяльність яких пов'язана з наданням допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях чи під час збройних конфліктів. Тобто здоров'я є однією з ключових компетенцій для студенток – майбутніх військових лікарів. Також концепція підготовки лікарів значно розширює й конкретизує вимоги до випускників медичного вишу в галузі знань, умінь, навичок із ведення здорового способу життя, використання засобів і методів профілактики різних захворювань, напрямів реабілітаційної діяльності, застосування засобів фізичної культури й спорту з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості, статі, віку та професійних особливостей [4].

Водночас проблематика розроблення навчально-виховних програм фізичного виховання та спортивного вдосконалення з врахуванням анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму залишається не опрацьованою й потребує вивчення шляхів для розширення функціональних можливостей організму студенток, дослідження ресурсів їхнього організму з метою підготовки до майбутньої професійної діяльності [2].

Мета статті – теоретичне обґрунтування потреби врахування анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму під час організації фізичного виховання студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України (далі – ЗСУ).

Об'єкт дослідження – процес занять із фізичної культури у вищому навчальному закладі на факультеті підготовки лікарів для ЗСУ.

Предмет дослідження – програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах з урахуванням тендерних відмінностей.

Необхідною умовою навчання у вищому закладі освіти є створення умов для всебічного розвитку особистості з урахуванням її потреб, мотивів, інтересів і здібностей.

Фізичне виховання у ВНЗ проводиться протягом усього навчання студентів і здійснюється в різних формах, які взаємопов'язані, доповнюють одна одну і становлять єдиний процес фізичного виховання студентів. Водночас близько 50–60 % студентів медичних вишів не можуть за станом здоров'я і своєї фізичної підготовленості здати нормативи, передбачені програмою [10].

Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання обґрунтовується передусім реальним станом фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, проте, як правило, в абітурієнтів спостерігається незадовільний рівень здоров'я й фізичної підготовленості. Стан здоров'я студенток у процесі навчання погіршується, водночас наявність відхилень у стані здоров'я в поєднанні з низькою фізичною активністю, слабким фізичним розвитком і фізичною підготовленістю ускладнює адаптацію студентів до нових умов життєдіяльності [9]. Тобто необхідним є врахування рівня здоров'я й загальної фізичної підготовленості та здоров'я студенток під час побудови системи фізичного виховання.

Фізичний розвиток людини – це сукупність морфологічних і функціональних властивостей організму, що визначають запас фізичних сил, які впливають на працездатність; також ці показники мають досить тісний зв'язок із рівнем здоров'я людини в певний момент часу [5].

Організму студента властиві об'єктивні й суб'єктивні особливості, що впливають на психофізіологічний стан організму й потребують значної фізичної та розумової працездатності й нервово-емоційної напруженості [10]:

– об'єктивні чинники: вік, стать, стан здоров'я;

– суб'єктивні чинники: знання, професійні здібності, мотивація до навчання, рівень працездатності, нервово-психічна стійкість, психофізичні можливості, особистісні риси (особливості характеру, темперамент), здатність адаптуватись до умов навчання у ВНЗ.

Обґрунтовану тривогу викликає стан здоров'я студенток, чия майбутня праця може відбуватися на тлі значних фізичних навантажень і супроводжуватися великою нервово-емоційною напруженістю, коли в багатьох випадках неможливо під час рухової активності нейтралізувати вплив несприятливих стресових факторів. Тобто спостерігається виснаження адаптаційних реакцій організму.

Гендерна соціалізація студенток протягом навчання сприяє формуванню в них певних внутрішніх перепон, які ускладнюють їхню подальшу особистісну та професійну самореалізацію. До них можна віднести страх невдачі, страх втратити жіночність, брак наполегливості в досягненні мети, побоювання суспільного нехтування, що часто виявляється на заняттях із фізичної культури [11].

Практика навчально-тренувальних занять ускладнюється тим, що більшість викладачів – чоловіки, які не завжди враховують специфіку спортивного виховання жінок у зв'язку з особливостями їхнього організму. Найчастіше використовують однакові методики фізичної підготовки студентів і студенток, які призводять до помилок у побудові навчально-виховного процесу, що зумовлює зниження мотивації до занять, невідрядного відсіву й можливого травматизму [4]. Можемо стверджувати, що заняття фізичною культурою і спортом у виші мають бути чітко диференційованими, що зумовлено біологічними і психосоціальними розходженнями. Тобто навряд чи доцільно рекомендувати студенткам ті види фізичних вправ, що можуть несприятливо позначитися на її фізіологічних функціях.

Існує дефіцит науково-обґрунтованих комплексів, засобів і методик розвитку життєво-важливих систем організму студентів. Наприклад, істотні розбіжності зазначаються у морфофункціональних показниках серця чоловіків і жінок. За однакового росту та маси тіла маса серцевого м'яза в чоловіків на 10–15 % більша, ніж у жінок, тому більшим є (на 0,3–0,5 л) хвилинний об'єм крові, що викидає серце в аорту під час скорочення. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у жінок у середньому становить 72–76, у чоловіків – 66–70 ударів за 1 хв. Ці відмінності істотно впливають на функціональні можливості серця. Фізичні можливості жінок можуть значно розширюватися завдяки систематичним заняттям фізичними вправами.

А. І. Босенко (2014) встановлено, що як вихідний, так і абсолютний робочий функціональний рівень серцево-судинної системи (ССС) достовірно не відрізнявся у студенток із різними руховою активністю та фізичною працездатністю. Функціонування ССС, за даними ЧСС, у студенток, що займаються спортом, відбувалося за менших (на 2,4–4,4 %) значеннях пульсу в процесі всього навантаження, про що свідчить ЧСС вихідна, порогова, реверсна, максимальна, середня та виходу з навантаження та що характеризує більший економічний рівень і меншу абсолютну фізіологічну «ціну» активації ССС. Сумарна пульсова вартість у тренуваних студенток була значно вищою, що зумовлено більшим часом і обсягом виконаної роботи, що свідчить про більшу загальну фізіологічну «ціну» процесу адаптації до фізичного навантаження з реверсом у осіб, що займаються фізкультурою і спортом [3].

Відомо, що з початком статевої зрілості під впливом естрогенів, гормонів, завдяки яким виявляються жіночі статеві ознаки, відбувається формування жирового прошарку. Естрогени впливають і на специфічність розподілу жирової тканини [12]. Деякі дослідники наголошують, що під час безперервних тривалих фізичних вправ жінки використовують вуглеводи та жири, на відміну від чоловіків, які як джерело енергії використовують головним чином вуглеводи [14].

Дуже значні відмінності спостерігаються в складі м'язової маси тіла між жінками й чоловіками. У дорослих чоловіків м'язова маса становить близько 40 % ваги тіла (у середньому близько 30 кг), у жінок – близько 30 % (у середньому 18 кг). Отже, і за абсолютними, і за відносними показниками м'язова маса в жінок значно менша, ніж у чоловіків. Хоча під впливом тренувань вона збільшується, але ріст не досягає рівня, характерного для чоловіків [6].

Підхід до організації занять із фізкультури повинен відбуватися також з урахуванням фаз менструального циклу, тому що функціонування усіх систем жіночого організму підпорядковано специфічному впливу біологічної циклічності, якому підлегла не тільки репродуктивна система, але й усі функціональні системи організму жінки. Значне навантаження протягом окремих фаз менструального циклу погано відбивається на стані здоров'я жінок [6].

Розвиток у студенток фізкультурно-спортивних інтересів повинен відбуватися на основі [13]:

- посилення соціально значимої мотивації до вдосконалення фізичної працездатності;
- підвищення якості навчального процесу;
- подальшого поліпшення умов занять із фізичного виховання:

а) надання великого об'єму спеціальних знань і формування на цій основі свідомої потреби в заняттях фізичною культурою та спортом;

б) встановлення взаємозв'язку інтересу до фізичної культури та спорту з іншими інтересами студенток [13].

Висновки. Підсумовуючи наведені дані, можемо стверджувати, що заняття фізичною культурою мають будуватися з урахуванням гендерних особливостей студентів. Така організація навчального процесу вимагає від викладача знань про гендерні особливості студентів. У процесі фізичного виховання у вищому навчальному закладі розв'язуються не лише безпосередні завдання дисципліни, але й загальні завдання, що сприятимуть формуванню професійної та соціальної компетентності лікаря загалом.

Інтеграція гендерного підходу в процесі фізичного виховання сучасної молоді є одним з індикаторів гендерної збалансованості в Україні як розвиненої держави, що, відповідно, потребує цілеспрямованого впровадження гендерного підходу як нового способу оптимізації навчально-виховного процесу та фізкультурної діяльності.

Використана література:

1. Алехина О. В., Сушкова А. В. (2019). Физическая культура. Физическое воспитание как вид педагогического процесса : учебное пособие. Воронеж : Воронеж. гос. лесотехн. ун-ет им. Г. Ф. Морозова. 76 с.
2. Афанасьев В. В., Гаврилова Н. М., Михайленко В. Н., Шишацкая В. И. (2008). Физическое воспитание в жизни студенток. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. № 10. С. 13–16.
3. Босенко А. І. Фізична працездатність та динаміка частоти серцевих скорочень студенток із різним рівнем рухової активності при тестуванні навантаженням за замкнутим циклом. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2. С. 193–201.
4. Брейкина О. А., Пахомова Л. Э. (2013). Физическое воспитание студенток медицинских специальностей на основе интеграции направленности и форм организации. *Теория и практика физической культуры*. № 1. С. 44–48.
5. Верич Г. Е., Банникова Р. А. Формирование здорового образа жизни студентов: методические рекомендации. Киев : Олимпийская литература, 1996. 22 с.
6. Жула Л. В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу в процесі занять з фізичного виховання (Doctoral dissertation), Чернігів, 2010. 225 с.
7. Зайцев В. П., Олейник Н. А., Бондаренко Т. В., Манучарян С. В., Евсютина В. Б. Гендерный подход к образованию по физическому воспитанию. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2009. № 4. С. 83–91.
8. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок. Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. 220 с.
9. Пилипей Л. П., Шаповал М. С. Стан фізичної підготовленості студенток I курсу ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 57–61.
10. Плешаков А. А., Семенова М. А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие. Москва : Московский Политех, 2020. 75 с.
11. Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов. *Современные наукоемкие технологии*. 2010. № 5. С. 129–130.
12. Сметник В. П. Половые гормоны и жировая ткань. *Ожирение и метаболизм*. 2007. № 3. С. 17–22.
13. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва : Академия, 2006. 480 с.
14. Morgan, B., Woodruff, S. J., & Tiidus, P. M. (2003). Aerobic energy expenditure during recreational weight training in females and males. *Journal of sports science & medicine*, 2(3), 117.

References:

1. Alekhina, O. V., Sushkova, A. V. (2019) Fizicheskaya kultura. Fizicheskoye vospitaniye kak vid pedagogicheskogo protsessa [Physical Culture. Physical education as a type of pedagogical process]. Voronezh. [in Russian].

2. Afanasyev, V. V., Gavrilova, N. M., Mikhaylenko, V. N., Shishatskaya, V. I. (2008). Fizicheskoye vospitaniye v zhizni studentok [Physical education in the life of female students] *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta*, (10), 13-16 [in Russian].
3. Bosenko, A. I. (2014). Fizichna pratsездatnist ta dinamika chastoti sertsevikh skorochen studentok iz riznim rivnem rukhovoyi aktivnosti pri testuvanni navantazhennyam za zamknutim tsiklom [Physical performance and dynamics of heart rate of female students with different levels of motor activity in closed-loop load testing] *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*, (2), 193-201 [in Ukrainian].
4. Breykina, O. A., Pakhomova, L. E. (2013). Fizicheskoye vospitaniye studentok meditsinskikh spetsialnostey na osnove integratsii napravlenosti i form organizatsii. [Physical education of female students of medical specialties based on the integration of orientation and forms of organization] *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, (1), 44-48 [in Russian].
5. Verich, G. E., Bannikova, R. A. (1996). Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni studentov: metodicheskiye rekomendatsii. Kiyiv. Olimpiyskaya literatura. [in Russian].
6. Zhula, L. V. (2010). *Operativnyi kontrol fizychnoi pidhotovlenosti studentok vyshchoho navchalnoho zakladu v protsesi zaniat z fizychnoho vykhovannia* Doct. Diss. [Operational control of the physical education of female students is highly recommended in the process of taking physical activity. Doct. Diss.]. Chernihiv, 225 p. [in Ukrainian].
7. Zaytsev, V. P., Oleynik, N. A., Bondarenko, T. V., Manucharyan, S. V., Evsyutina, V. B. (2009). Gendernyy podkhod k obrazovaniyu po fizicheskomu vospitaniyu. [Gender approach to education in physical education]. *Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsialnostey*, (4), 83-91 [in Russian].
8. Lukovska, O. L., Solohubova, S. V. (2014). Pobudova indyvidualnykh prohram kondytsiinykh trenuvan dlia zhinok. Dnipropetrovsk. Zhurfond [in Ukrainian].
9. Pylypei, L. P., Shapoval, M. S. (2013). Stan fizychnoi pidhotovlenosti studentok I kursu VNZ [The state of physical fitness of first-year university students]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, (2), 57-61 [in Ukrainian].
10. Pleshakov, A. A. Semenova, M. A. (2020). Fizicheskaya kultura i fizicheskoye vospitaniye studentov v vysshem uchebnom zavedenii [Physical culture and physical education of students in a higher educational institution]. Moskovskiy Politekh. [in Russian].
11. Slepova, L. N., Khairova, T. N., Dizhonova, L. B. (2010). Gendernyy podkhod k fizicheskomu vospitaniyu studentov [Gender approach to physical education of students] *Sovremennyye naukoymkiye tekhnologii*, (5), 129-130 [in Russian].
12. Smetnik, V. P. (2007). Polovyye gormony i zhirovaya tkan. [Sex hormones and adipose tissue] *Ozhireniye i metabolism*, (3), 17-22 [in Russian].
13. Kholodov, Zh. K., Kuznetsov, V. S. (2006). Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methodology of physical education and sports] M. Akademiya. [in Russian].
14. Morgan, B., Woodruff, S. J., Tiidus, P. M. (2003). Aerobic energy expenditure during recreational weight training in females and males. *Journal of sports science & medicine*, 2(3), 117.

Moshkovskyy O. M. Gender approach to physical education of women as future military doctors

At the present stage of development of society, women are mastering a wider range of professions. In the Armed Forces of Ukraine, women servicemen are widely represented in such a specialty as military doctors. However, the number of young women who choose this specialization compared to young people is still quite low, because this industry and its educational process, in addition to acquiring medical knowledge and skills, requires significant physical activity to develop physical endurance and strength. Which in turn causes fear among girls to lose femininity, or not withstanding the load not to master the educational process and not to master the specialty. This publication aims to focus on the importance of taking into account the anatomical and physiological features of the female body in improving and optimizing the discipline "physical education of future military doctors for the Armed Forces of Ukraine". After all, the main task facing the higher educational institution that trains future military doctors is to carry out high-quality and professional training of future professionals, personnel reserve of the nation with their knowledge and developed physical skills acquired in the process of training, in the future will ensure the defense capabilities of Ukraine. It is important to note that it is in the process of training the training of future military medics that the development of physical training, strength endurance and sports excellence is envisaged. However, a kind of fetishization of the standardization of the process of physical education, which is mainly focused on men, contributes to the limited training of specialists and the loss of potential personnel. After all, the fears of girls, just before the physical component, is one of the reasons that motivates them to choose other specializations. That is why the discipline "physical education" should be considered not as a constant value, but as a dynamic process that can and should develop in accordance with the requirements and trends of the time. That is to take into account the physiological characteristics of the female body when building training programs so that young girls learn the profession without compromising their health, without fear of losing femininity, but developing their physical capabilities for further self-realization as a military doctor who provides quality and professional medical care, services in emergencies and during combat conflicts.

Key words: women servicemen, physical education, military medicine, military doctors, gender, educational process, students.