

регулярно займатись фізкультурою та спортом у позаурочний час виконуються дітьми і учнівської молоддю як своєрідний батьківський наказ. Тому за статистичними даними в Японії у вільний від навчальних занять і праці період близько 70% дітей та молоді до двадцяти років систематично займаються фізкультурою та спортом. Це дуже високий показник масовості фізкультурно-спортивних занять. У країнах Західної Європи цей показник для даної вікової групи, яка включає підлітків, юнаків та дівчат, що навчаються у загальноосвітніх школах, коледжах та університетах складає не більше 30-50%. Слід зазначити, що в країні, яка першою у світі постраждала від радіоактивного опромінювання у наслідок бомбардування міст Херасима і Нагасакі у серпні 1945 р. згідно з Рапортом ООН „Про демографічну ситуацію у світі” (2003 р.) середня тривалість життя у чоловіків складає - 77,9 років, у жінок – 85,1 рік. Це найбільш об'єктивний показник, який характеризує якість життя і стан здоров'я нації. Для порівняння: у 1947 р. середня тривалість життя для чоловіків складала 50,06, а для жінок – 53,96 років. У 1960 р. в Японії було 144 людини старше 100 років, а у 2000 р. їх стало 12 256 осіб.

Сучасна Японія – найбільший у світі експортер капіталу, друга у світі промислова країна по експорту своєї продукції. В умовах глобалізації Японія займає провідні позиції на світовому ринку. Все це дає змогу уряду вкладати значні інвестиції у розвиток масової фізичної культури, спорт та будівництво спортивної інфраструктури в країні.

#### Висновки

1. На створення та подальший розвиток японської фізичної культури (починаючи від середньовіччя) значний вплив мав Китай, де були започатковані оригінальні системи оздоровчих заходів, гімнастичні вправи, танці та різні види східних єдиноборств. Однак слід зазначити, що Японія однією з перших азіатських країн увела в школах обов'язкові навчальні предмети: „Плавання” (1603 р.) та „Фізичне виховання” (1872 р.). Після проведення Олімпійських ігор в Токіо у 1964 р. в країні значно покращилась організація та зміст системи фізичного виховання дітей і учнівської молоді, що дало змогу здобути у наш час високе місце у світовому рейтингу щодо кількості осіб (близько 70%), які регулярно займаються фізкультурою та спортом.

2. У шкільній освіті Японії широко використовується новаторський зарубіжний педагогічний досвід, який адаптується до національних умов функціонування загальноосвітніх шкіл. Це дає змогу досягти значних позитивних результатів у навчанні та вихованні дітей і учнівської молоді, зокрема й у фізичному вихованні.

3. У сучасних умовах перед системою фізичного виховання японських школярів поставлена головна мета – виховати нове всебічно розвинене покоління людей, членів демократичного суспільства; поліпшити стан їхнього здоров'я та фізичного розвитку; сформувати в учнів різноманітні рухові вміння і навички; підвищити їхню фізичну підготовленість і виховати стійку мотивацію до систематичних рекреаційних занять фізкультурою та спортом.

#### Література

1. Erkovich S. *Образование в Японии от периода сегуната до наших дней* / S. Erkovich // *Narodnoe obrazovanie*. – 1992. – № 9 – 10. – С. 15-19.
2. Kudzio N. *Shkolnoe obrazovanie v Yaponii* / N. Kudzio. – М., 1988.
3. Kun L. *Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kulturyi*, per. s veng. / L. Kun; pod obsch. red. V. Stolbova. – М.: Raduga, 1982. – 399 s.
4. Nesterov A. *Tseli i sodержanie fizicheskogo vospitaniya uchaschihsya obsheobrazovatelnykh shkol stran Azii (Yaponiya, Koreya, Kitay)* / A. Nesterov, M. Ziburdaeva // *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. – 2006. – № 6. – С. 58 – 61.
5. Sudouki S. *Reforma obrazovaniya v Yaponii* / S. Sudouki // *Pedagogika*. – 1992. – № 3. – С. 22 - 26.
6. Mikio S. *Meat the Study of the Changes of School Physical Education in Japan* / S. Mikio // *International Journal of Physical Education*, 1989. Vol. 1. – С. 12 -16.

**Высочина Н.Л.,**

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев**

#### ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

*Определены и проанализированы показатели гендерных психологических особенностей у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта. Рассмотрены и дифференцированы психологические характеристики спортсменов для оценки влияния отдельных факторов на проявление маскулинности и феминности. Доказано, что под влиянием интенсивных физических нагрузок у спортсменов происходит снижение половых различий даже на уровне физиологии, что приводит к развитию андрогинности. Установлены тенденции проявления гендерных характеристик у спортсменов, специализирующихся в плавании, лыжных гонках и гребле на байдарках и каноэ.*

**Ключевые слова:** *гендер, маскулинность, феминность, андрогинность, циклические виды спорта.*

*Визначені та проаналізовані показники гендерних психологічних особливостей у висококваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у циклічних видах спорту. Розглянуті та диференційовані психологічні характеристики спортсменів для оцінки впливу окремих факторів на прояв маскулінності і фемінінності. Доведено, що під впливом інтенсивних фізичних навантажень у спортсменів відбувається зниження статевих відмінностей навіть на рівні фізіології, що призводить до розвитку андрогінності. Встановлені тенденції прояву гендерних характеристик у*

спортсменів, що спеціалізуються в плаванні, лижних гонках та веслуванні на байдарках і каное.

**Ключові слова:** гендер, маскуліність, фемініність, андрогінність, циклічні види спорту.

*Identified and analyzed the performance of gender psychological characteristics of elite athletes, specializing in cyclic sports. Considered and differentiated psychological characteristics of athletes to assess the impact of individual factors on the manifestation of masculinity and femininity. It is proved that under the influence of strenuous exercise in athletes is the reduction of sex differences even at the level of physiology that leads to the development of androgyny. Set trends manifestations of gender characteristics in athletes, specializing in swimming, ski racing and rowing and canoeing. The average values in groups of rowers and skiers adequately reflect their gender, with the exception of representatives of the voyage. However, the calculation of the index of masculinity-femininity indicates the overall tendency of all representatives of cyclic sports to androgyny, which is a prerequisite for the development of practical recommendations of a psychological nature in preparation for the competition, taking into account this factor.*

*The main of psychological characteristics that determine the gender identity of highly qualified sportsmen in cyclic sports are confidence, determination and perseverance in achieving success.*

*Sport helps to increase firmness of character, self-control, leadership skills, reducing anxiety, determination, straightforwardness and emotional resilience regardless of the gender of the athlete.*

*In athletes of high qualification is the leveling of gender differences, which leads to the development of androgyny, differentiated characteristics which are associated with the requirements of the particular sport.*

**Keywords:** gender, masculinity, femininity, androgyny, cyclic sports

**Постановка проблеми.** В современной психологии спорта ученые все чаще сходятся во мнении, согласно которому спорт способствует проявлению общих для мужчин и женщин качеств, которые влияют на развитие их андрогинности. Отмечается, что под влиянием интенсивных физических нагрузок у квалифицированных спортсменов происходит снижение половых различий даже на уровне физиологии [5, 9].

Как сфера деятельности спорт, безусловно, влияет на формирование гендерных особенностей личности. Однако некоторые авторы считают, что большинство видов спорта воспитывают у спортсмена качества, которые в спортивной психологии считаются маскулинными [2, 4, 8]. Поскольку спортивная деятельность, целью которой является достижение высоких результатов, требует от спортсмена проявления жесткости, выдержки и хладнокровия, сдержанности и контроля эмоций, психической и физической выносливости, решительности, смелости, бескомпромиссности в процессе многолетней подготовки у многих спортсменок происходит подавление феминности [3]. Учитывая специфику спортивной деятельности некоторые виды спорта можно охарактеризовать как более предпочтительные для мужчин или женщин [6, 11].

Анализ последних исследований и публикаций показывает, что большинство отечественных авторов уделяли внимание изучению гендерных особенностей спортсменов без учета типа двигательной активности [1-5], а в зарубежной литературе преимущественно исследуются социальные аспекты гендерной дифференциации в спорте [6, 7, 10]. Кроме того, вопрос о том, какие виды спортивной деятельности в большей степени способствуют формированию маскулинных или феминных свойств личности изучены фрагментарно, что оставляет пространство для исследования индивидуальных гендерных особенностей представителей разных видов спорта. Вследствие этого всестороннее изучение гендерной дифференциации у спортсменов с учетом специфики их соревновательной деятельности представляется важным и своевременным.

Как гендер, так и пол разделяют людей на категории «мужчины» и «женщины», но пол базируется на биологически обусловленных характеристиках, а гендер – на социальных и социально-психологических [5]. В спортивной деятельности исследование вопроса гендерных различий ведется с учетом общей тенденции к маскулинизации, особенно в спорте высших достижений [2, 8]. Однако в целом проблема гендерной дифференциации и ее специфика в рамках спорта изучены недостаточно. В то же время изучение взаимосвязи психических свойств личности спортсмена и его гендерной принадлежности является актуальным для разработки индивидуальных программ психологического воздействия, поиска новых источников психологических резервов и оптимизации спортивной подготовки.

Изучение гендерных особенностей было проведено на примере спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, которые предъявляют требования к проявлению психической и физической выносливости, что может быть одним из факторов, которые влияют на выраженность маскулинности и феминности.

Связь работы с научными планами, темами. Исследование выполнено в рамках двух НИР лаборатории стимуляции работоспособности и адаптационных реакций в спорте высших достижений НИИ Национального университета физического воспитания и спорта Украины «Повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов разрешенными средствами восстановления и стимуляции работоспособности» (2011-2013 гг.) и «Здоровьесберегающая технология стимуляции работоспособности высококвалифицированных спортсменов» (2014-2015 гг.) и поддержано грантами 2.24 и 2.33 Министерства образования и науки Украины.

**Цель работы:** определить взаимосвязь между психическими свойствами личности и гендерными особенностями у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта.

**Методы:** анализ специальной научной литературы, опросник С.Бем для диагностики маскулинности и феминности личности [1]. В исследовании принимали участие 46 высококвалифицированных представителей (ЗМС, МСМК, МСУ) циклических видов спорта – членов национальных сборных команд Украины по плаванию (6 мужчин и 9

женщин), лыжным гонкам (7 мужчин и 5 женщин), гребле на байдарках и каноэ (13 мужчин и 6 женщин).

**Результаты исследований и их обсуждение.** В рамках тестирования гендерных психологических особенностей спортсменов по опроснику С. Бем нами были выделены четыре психологические характеристики для оценки влияния отдельных факторов на проявление маскулинности и фемининности: мотивация достижения, уверенность, адаптивность, самозащита (табл. 1). Оценка каждого психологического качества проводилась в диапазоне от 0 до 2-х баллов. Значения маскулинности и фемининности варьировались от 0 до 20 баллов.

Сравнение средних показателей психологических особенностей спортсменов, которые специализируются в циклических видах спорта, показало, что основные различия между мужчинами и женщинами наблюдаются по характеристикам уверенности (соответственно 1,62 и 1,40 балла) и мотивации достижения (мужчины – 1,81 балла, женщины – 1,70 балла). Такие показатели обусловлены значительными отличиями в оценке уверенности у пловцов (мужчины – 1,83 балла, женщины – 1,33 балла) и спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках (мужчины – 1,57 балла, женщины – 1,40 балла), а также разницей между показателями мотивации достижения у гребцов (мужчины – 1,85 балла, женщины – 1,67 балла). Таким образом, уверенность в собственных силах, целеустремленность и настойчивость в достижении успеха являются ведущими характеристиками, которые определяют гендерную принадлежность спортсмена высокой квалификации.

Таблица 1

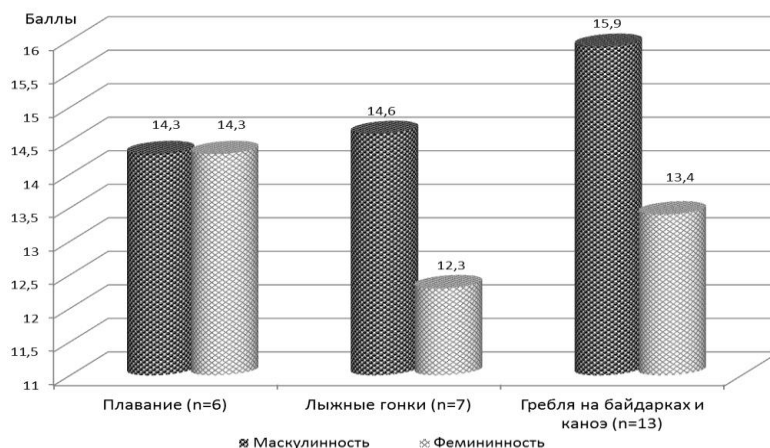
**Сопоставление гендерных психологических особенностей спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта (баллы)**

№	Психологические характеристики	Мужчины (n=26)	Женщины (n=20)
1	Мотивация достижения	1,81±0,49	1,70±0,47
2	Уверенность	1,62±0,64	1,40±0,68
3	Адаптивность	1,85±0,54	1,80±0,62
4	Самозащита	1,88±0,43	1,85±0,49
5	Маскулинность	15,19±3,61	13,50±3,59
6	Фемининность	13,31±3,15	14,50±3,53

В целом, гендерные психологические особенности в группе мужчин (n=26) отображают преобладание маскулинности (15,19±3,61 балла) при достаточно высоком уровне фемининности (13,31±3,15 балла), в то же время как у женщин (n=20), наоборот, преобладает фемининность (14,50±3,53 балла), а маскулинность также имеет высокий показатель (13,50±3,59 балла). Необходимо отметить, что рассмотрение этих данных производится без учета специфики вида спорта, однако при этом позволяет проследить общую тенденцию проявления психических свойств личности и гендерных особенностей спортсменов.

Дифференцированный анализ показателей маскулинности и фемининности у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, позволил заметить, что наибольшие показатели маскулинности имели представители гребли на байдарках и каноэ, причем, как мужчины (15,9 балла), так и женщины (14,0 балла). То есть этот вид двигательной активности стимулирует развитие не только физической силы и выносливости, но и психологические особенности спортсменов-гребцов, которые отвечают за маскулинность (рис. 1, 2).

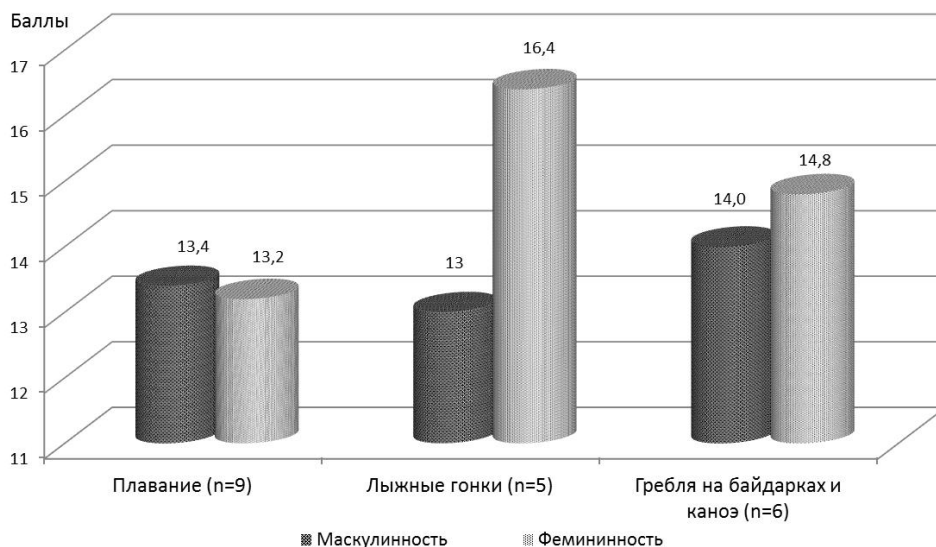
Особенное внимание привлекают практически одинаковые показатели маскулинности и фемининности у пловцов (в тестировании принимали участие преимущественно спортсмены стайеры), хотя у мужчин они несколько выше (14,3:14,3 балла), чем у женщин (13,4:13,2 балла). Это может быть признаком андрогинности или сбалансированной выраженности как мужских, так и женских психологических характеристик. Вероятно, андрогинность является специфической особенностью пловцов, которая вырабатывается как реакция психики спортсмена на регулярные физические нагрузки значительного объема и интенсивности. При этом в психологическом плане нагрузки у пловцов имеют умеренный характер, поскольку постоянный контакт с водой позитивно влияет на спортсмена и гармонизирует его эмоциональное состояние.



**Рис. 1. Сопоставление гендерных показателей у мужчин с учетом специфики двигательной активности циклических видов спорта (баллы)**

Спортсмены, специализирующиеся в лыжных гонках, по сравнению с представителями других исследуемых видов спорта, имеют значительные гендерные различия, которые соответствуют их полу. Так, в группе женщин-лыжниц отмечается наивысший показатель фемининности – 16,4 балла, а маскулинность на среднем уровне – 13,0 баллов.

Следует отметить, что средние показатели в группах гребцов и лыжников адекватно отображают их половую принадлежность, за исключением представителей плавания. Однако, расчет индекса маскулинности-фемининности указывает на общую склонность всех представителей циклических видов спорта к андрогинии, что является предпосылкой для разработки практических рекомендаций психологического характера при подготовке к соревнованиям, учитывающих этот фактор.



**Рис. 2. Сопоставление гендерных показателей у женщин с учетом специфики двигательной активности циклических видов спорта (баллы)**

**Выводы.**

1. Главными психологическими особенностями, которые определяют гендерную принадлежность спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта, являются уверенность, целеустремленность и настойчивость в достижении успеха.

2. Спорт способствует увеличению твердости характера, самоконтроля, лидерских качеств, снижению тревожности, развитию решительности, прямолинейности и эмоциональной стойкости независимо от пола спортсмена.

3. У спортсменов высокой квалификации происходит нивелирование гендерных различий, что приводит к развитию андрогинии, дифференцированные характеристики которой связаны с требованиями, предъявляемыми конкретным видом спорта.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении будут направлены на исследование гендерных психологических особенностей спортсменов высокой квалификации у представителей других типов двигательной активности.

**Литература**

1. Бем С. Линзы гендера. Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Бем. – М. : РОССПЭН, 2004. – 336 с.
2. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности : учеб. пособие / А. Л. Ворожбитова. – М. : Флинта : наука, 2010. – 216 с.
3. Врублевский Е. П. Современный женский спорт: проблемы и перспективы: монография / Е. П. Врублевский, В. В. Балахничев. – М. : РГУФК, 2007. – 145 с.
4. Родоманова С. С. Исследование гендерных отношений в спорте (на примере спорта высших достижений) / С. С. Родоманова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – Вып. 9 (31). – С. 81–84.
5. Цикунова Н. Г. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и феминных видах спорта: дис. ...канд. наук: 13.00.04 / Н. Г. Цикунова. – СПб., 2003. – 181 с.
6. Clement-Guillotina C. Social value and asymmetry of gender and sex categories in physical education / C. Clement-Guillotina, L. Cambon, A. Chalabaev // Eur. Review Appl. Psychol. – 2013. – № 63 (2). – P. 75–85.
7. Fortier M. Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation / M. Fortier, R. Vallerand, N. Briere, P. Provencher // International journal of sport psychology. – 1995. – № 1. – P. 24–39.
8. Lippa R. On deconstructing and reconstructing masculinity– femininity / R. Lippa // Journal of research in personality. – 2001. – Vol. 35 (2). – P. 168–207.

9. Murphy P.J. Sport and gender / P. J. Murphy, W. M. Leonard // A sociological perspective of sport. Ed. by Leonard W.M. – 5 ed. Illinois State University. – 1998. – P. 241–276.

10. Nicholls A. R. Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences / A. R. Nicholls, R. Polman, A. R. Levy // Personality and individual differences. – 2009. – № 47 (1). – P. 73–75.

11. Weinberg R. Motivation for youth participant in sport and physical activity: relationship to culture, self-reported activity levels and gender / R. Weinberg, G. Tenenbaum, A. Mc Kenzie // International journal of sport psychology. – 2000. – № 3. – P. 321–347.

**Дьоміна Ж. Г.**

**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ**

### **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СВІТЛІ ОСВІТНІХ НОВАЦІЙ**

*Проаналізовано сучасний стан фізичного виховання студентської молоді. Викладено основні суперечності діючої системи фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Розкрито реалії фізичного виховання студентів, основні тенденції його сучасного розвитку та запропоновано основні шляхи підвищення його ефективності.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, вищий навчальний заклад, суперечності, ефективність.

**Ж. Г. Дёмина.** Проанализировано современное состояние физического воспитания студенческой молодежи. Изложены основные противоречия действующей системы физического воспитания в высших учебных заведениях. Раскрыты реалии физического воспитания студентов, основные тенденции его современного развития и предложены основные пути повышения его эффективности.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, высшее учебное заведение, противоречия, эффективность.

### **Zh. H. Domina. Monitoring of introduction of physical culture profile teaching for senior pupils in Ukraine.**

*Educational reality so far show poor performance of physical education in local universities. Despite numerous innovations offered governing public bodies and industry experts on improving physical education in national educational institutions, substantial changes that would ensure the desired effect, has failed. So today almost no defined system of physical education of students, the traditional system is outdated and does not take into account advanced global trends, and integration into the European educational space is still not possible for objective reasons.*

*Crisis in the physical education of young people negative impact on the health of the younger generation. Modern students have low interest and no need for physical culture and sports. Traditional physical education reduces the motivation of young people to exercise in terms of university, as is formal, due to the possibility of attending classes in physical education at will and the abolition of the assessment.*

*A large number of today's youth prefer wellness and fitness center and a popular new fitness types of physical activity. However, this requires considerable financial costs as well as physical training in the conditions of high school can and should provide a minimum level of physical activity.*

*Sports and material resources of local institutions of higher education can not be equal to European, where almost every higher education institution has a modern sports complex.*

*Existing contradictions in the organization of physical education of students necessitate increasing its efficiency and gradual integration into the European educational space.*

**Keywords:** physical education, students, higher education school, contradictions, efficiency.

### **Постановка проблеми, її актуальність та зв'язок важливими науковими та практичними завданнями.**

Пріоритетним завданням фізичного виховання сьогодні проголошено «...розвиток фізичних і духовних сил підростаючого покоління, майбутніх захисників Вітчизни» (з матеріалів засідання Колегії Міністерства освіти і науки України у 2014 році). Однак освітні реалії теперішнього часу доводять низьку ефективність фізичного виховання у вітчизняних вищих навчальних закладах. Незважаючи на численні новації, запропоновані керівними державними органами та галузевими фахівцями щодо удосконалення фізичного виховання у вітчизняних закладах освіти, суттєвих змін, що забезпечували б очікуваний ефект, наразі не здійснено. Відтак в умовах сьогодення майже відсутня визначена система фізичного виховання студентської молоді: традиційна система є застарілою і не враховує передових світових тенденцій, а інтегрування у європейський освітній простір поки що неможливе за об'єктивних причин.

**Мета роботи** - проаналізувати сучасний стан фізичного виховання студентів та визначити шляхи його удосконалення сучасному етапі світового розвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В указі Президента України №42/2016 від 9 лютого 2016 року Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація» вказано результати всеукраїнського опитування, які свідчать про те, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2-3 заняття на тиждень) - 6 %, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) - 33 % населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей і