

ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

3. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків. *Відомості Верховної Ради України*. 2005. № 52. Ст. 561

4. Уварова О. О. Права жінок та гендерна рівність : навчальний посібник / О. О. Уварова. Київ, 2018. 204 с.

5. Грицай І. О. Механізм забезпечення принципу гендерної рівності: теорія та практика. Київ : «Хай-Тек Прес», 2018. 560 с.

6. Левченко К. Б. Гендерна політика в Україні: визначення, формування, управління : монографія. Харків : Нац. ун-т внутр. справ, 2003. 344 с.

7. Руднева О. Гендерна рівність як принцип законодавства України / О. Руднева. *Право України*. 2002. № 4. С. 104–108.

8. Крочук М.І. Гендерна рівність як складова загального принципу рівності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2011. №4. С. 464-471.

9. Боброва Ю.Ю. Правовий принцип гендерної рівності суддів: сучасний погляд. *Юридичний бюлетень*. Випуск 7. Ч. 1. 2018. С.15-21

Віталій Грибан

професор кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
доктор біологічних наук, професор,
Заслужений працівник народної освіти України

Володимир Мельников

кандидат біологічних наук, доцент
(Західноказахстанський
державний університет,
м. Уральськ, Республіка Казахстан)

БІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК-СПОРТСМЕНОК ЯК ОСНОВА ЇХ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ

Гендерний підхід у фізичному вихованні виступає як можливість розширення життєвого простору індивідуальних здібностей і задатків учнівської та студентської молоді, що в подальшому сприятиме залученню її до заняття фізичною культурою і спортом та зростанню здоров'я нації. Гендер – поняття соціально-психологічне. Основу гендерних відмінностей жінки становлять її біологічні особливості [1].

Характерні особливості рухового апарату жінок полягають у тому, що у них менша довжина тіла (в середньому на 10 см) і менша вага (в середньому на 10 кг) у порівнянні з чоловіками. Є відмінності в пропорціях різних частин тіла: кінцівки у жінок коротші, а тулуб довший, поперечні розміри таза більші, а плечі вужчі. Ці особливості будови тіла обумовлюють більш низьке положення центру ваги, що сприяє кращому збереженню рівноваги. Разом з тим значна ширина тазу знижує ефективність рухів при локомоціях. Завдяки хорошій рухливості і еластичності хребтно-зв'язкового апарату можлива значна амплітуда рухів і гнучкість, що ми бачимо на прикладі гімнасток.

Для жіночого організму у порівнянні з чоловічим характерний більш ранній розвиток фізичних якостей в процесі онтогенезу [2]. Абсолютна м'язова сила у жінок менша, ніж у чоловіків, так як у них тонші м'язові волокна і менша м'язова маса (30-35%, а у чоловіків – 40-45% щодо маси тіла). Максимальна довільна сила м'язів рук, плечового поясу і тулуба у жінок становить 40-70%, а м'язів ніг – 70-80% щодо сили чоловіків. Максимальні показники сили досягаються у жінок в 15-16 років (чоловіків - 18-20). Тренованість м'язової сили у жінок теж менша, ніж у чоловіків. Особливо помітна ця відмінність у віці від 16 до 30 років.

Жінки відрізняються меншим розвитком швидкості в порівнянні з чоловіками. Так час простої рухової реакції руки на світлові подразники у нетренованих осіб – 190 мс, у висококваліфікованих спортсменів – 120 мс, а у спортсменок – 140 мс. У дорослих жінок максимальна швидкість рухів на 10-15% нижча, ніж у чоловіків.

Жінки володіють великою аеробною витривалістю. Однак при менших розмірах тіла вони мають і менший розмір серця і легенів. Менш сприятлива реакція жіночого організму на тривалі і потужні статичні навантаження. Найбільшу статичну витривалість у жінок мають м'язи - розгиначі тулуба, у чоловіків – згиначі тулуба. Максимальні показники загальної витривалості досягають у жінок до 18-22 років, швидкісна витривалість до 14-15 років,

статична – до 15-20 років.

Особливості розмірів тіла визначають і специфічні риси вегетативних функцій жіночого організму. Дихання у жінок частіше, дихальний обсяг - менший. Життєва ємність у жінок в середньому на 1000 мл менша, ніж у чоловіків. При максимальному навантаженні максимальна вентиляція легень у жінок становить 100 л/хв, що складає 80% від значення у чоловіків.

В системі крові жінок відзначена особливість кровотворної функції. При однаковому у осіб обох статей числі лейкоцитів і тромбоцитів жіночий організм характеризується меншою кількістю еритроцитів, гемоглобіну і міоглобіну. Менший у жінок і об'єм циркулюючої крові на 1 кг маси тіла.

Жіноче серце за обсягом і масою поступається чоловічому. У жінок, які не займаються спортом, воно становить 580 см³, у спортсменок – 640-790. Це призводить до меншого систолічного обсягу крові: в стані спокою – 57, при навантаженнях до 120-140 мл.

Взагалі ж вважається, що чим ближче конституційний тип жінки до чоловічого, тим вищих спортивних результатів вона добивається [3]. Не випадково тому серед спортсменок високого класу так багато маскулітних: 70-90% - у легкій атлетиці, 71% - в лижних перегонах, 98% - у спортивній гімнастиці, 67% - в футболі, 44% - в плаванні. У той же час жіночий соматотип у жінок-легкоатлеток не виявлений. Передбачається, що багато хто з спортсменок високого класу народжується з чоловічим соматотипом, при цьому вони мають при народженні велику масу тіла і маскулітний тип дерматогліфіка.

Значне місце в цьому займає гіперандрогенія – стан, обумовлений зміною секреції і метаболізму андрогенів в жіночому організмі. Погляди на причини цього явища різні. Одні автори пов'язують його з великими фізичними та психоемоційними навантаженнями в сучасному спорті, інші пов'язують з жорстким відбором і концентрацією в багатьох видах спорту жінок атлетичного (тобто чоловічого) морфотипу.

Підтвердженням природженого генезу гіперандрогенії у спортсменок служить значна поширеність її клінічних ознак у їх матерів і жінок в родословній (безпліддя, невиношування вагітності, часті викиди, передчасні пологи, слабкість статевої діяльності, пре- і еклампсія), а також зміни дерматогліфічних показників у сторону чоловічого малюнка у спортсменок атлетичного морфотипу. Відзначається порушення психосексуального розвитку (психологічна маскулітність, трансформація рольової статі, поведінки, ранній прояв лібідо, сексуальні девіації). Це відбувається під впливом підвищеного змісту андрогенів і їх впливу на головний мозок при його статево диференціюванні в пренатальному періоді та закріпленням в постнатальному розвитку, з одного боку, підвищенням андрогенів в пубертаті, а з іншого - вихованням дівчаток маскулітними матерями і тренерами.

Згідно з постановою 1968 р. медичної комісії Міжнародного олімпійського комітету, а також більшості міжнародних спортивних федерацій, на олімпійських іграх, чемпіонатах світу та континентів в обов'язковому порядку проводиться контроль жінок-спортсменок на статево приналежність. Цей контроль визначається за допомогою цитогенетичних методів. Викликано це тим, що в попередні роки рекордні досягнення в жіночому спорті показували особи з порушеннями статевого диференціювання, а саме гермафродити (несправжній чоловічий гермафродитизм).

За даними М. А. Налбандяна, отриманими при обстеженні 12 тисяч спортсменок різного віку та спортивної кваліфікації, що займаються різними видами спорту, частота порушень статевого диференціювання становить 1 випадок на 700-800 спортсменок, в той час як в загальній популяції - 1 випадок на 20 000 жінок. Вміст тестостерону у жінок з порушенням статевого диференціювання відповідає нормі у чоловіків. Виходить, що ці спортсменки весь час знаходяться під гормональним впливом анаболітиків, тільки природного походження. Крім того, вони мають підвищену чутливість до чоловічого статевого гормону, який міститься в анаболітиках, що дає їм ще одну перевагу в разі їх використання.

Для морфології тіла таких спортсменок характерні високий зріст і астенічні пропорції тіла. Кисть масивна з вираженими епіфізами. Показники динамометрії високі. При психологічному обстеженні у гермафродитів цього типу виявляються чоловічі риси характеру, відсутність жіночності, м'якості в поведінці. Вони характеризуються незалежністю, своєрідністю суджень, неконтактністю, холодністю, впевненістю в собі. Вони вибагливі у виборі подруг, поводяться з ними як лідери.

Таким чином при гермафродитизмі окрім чоловічого та жіночого гендерів має місце гермафродитний гендер, що слід враховувати в теорії та практиці фізичного виховання і спорту. При відборі дівчат для занять спортом необхідно враховувати фактори ризику, що

збільшують можливість розвитку патології репродуктивної функції і відхилень з боку інших систем організму в фертильному віці.

1. Бёрн Ш. Гендерная психология. СПб: Прайм-Еврознак, 2002.
2. Грибан В.Г. Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: Підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
3. Мельников В.Л. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта: Учебн. пособие / В.Л. Мельников. Уральск: Издательский центр и СМИ ЗКГУ, 2012. 189 с.

Михайло Мурашкін

професор кафедри
соціально-гуманітарних дисциплін
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
доктор філософських наук, професор

ЖІНОЧЕ З ПРАДАВНИХ ЧАСІВ В УКРАЇНІ

Прадавні часи – це період язичництва. В українській міфології формується уявлення про божественне як Род, Рід.

Род, Рід – в українській міфології – втілення роду, родова єдність, єдність нащадків. Род розумівся також і як дух. Це дух-господар, заступник, покровитель польових робіт, урожайності, плідності худоби (В.М. Шевченко). Але цей дух-господар розумівся як стан людини, коли вона була господарем над своїми спонуканнями, коли людина володіла собою. Важливою особливістю психіки є можливість відділити своє «я» від зовнішнього середовища, а в більш складних формах психічного – немовби побачити себе зі сторони (А.М. Іваницький). Така особливість розширює можливості людини в її спілкуванні з новими людьми. Людина більш володіє собою. Тому може виступати заступником. Отже Род як дух-господар і заступник – це також дух людини, яка володіє собою.

Але Род у списку язичницьких божеств пов'язаний з жіночою сутністю, з жіночими міфологічними образами Рожаниці, і стоїть поряд з головними богами. Роду робили особливі жертвоприношення їжею. Це був хліб, сир, медовий напій. Для жертвоприношення варили кашу.

Культ Роду – це не тільки єдність нащадків, але й Рожаниці, які мали відношення до багатьох істот. З цього приводу особливу роль грала Бергinya. Тобто культ Роду – це був також і культ Рожаниць. Тут Рожаниці були носіями ідеї продовження роду. Рожаниці визначали долю (В.В. Иванов, В.Н. Топоров). Тобто Род, Рід – це фактично розпорядник неба, бог-дух. Род, Рід – це Першобог. В свою чергу Першобог – це творець Вирію.

Вирій – тепла вічнозелена сонячна країна далеко за морем на сході, де живуть боги й душі померлих, зимують птахи та змії (В.М. Шевченко).

З Родом пов'язана родючість. Але це родючість не тільки тілесна. Тут мається на увазі родючість і духовна, і душевна, а не тільки народження тіла.

В українській культурі важливе місце займає таке поняття як Родина. Родина – це не просто сім'я – батько, мати і діти. Родина має значно ширше розуміння: родичі по батькові, по матері, племінники, внуки (С.В. Піддубний).

Висновок. Жіноче з прадавніх часів в Україні – відіграло первинну роль. Це і сім'я, вплетена в більш широкий загал: родичі по батькові, по матері, племінники, внуки. жіноче в Україні з прадавніх часів – це запліднення за допомогою родичання, створення єдиного роду. В цьому жінка грала первинну роль.

1. Іваницький А.М. Изучение причинных связей между физиологическими и психическими феноменами при исследовании восприятия // Мозг и психическая деятельность. – Москва: Наука, 1984. – С. 210;
2. Иванов В.В., Топоров В.Н. Род // Мифы народов мира. Энциклопедия. – В 2т. – Т.2. – Москва: Советская энциклопедия, 1992. – С. 385;
3. Піддубний С.В. Великий код України-Русі. – Київ: ФОП Стебеляк, 2017. – С. 430;
4. Шевченко В.М. Словник-довідник з релігієзнавства. – Київ: Наук. Думка, 2004. – С. 79-307.