



**Андрій ПОРОХНЯВИЙ**

викладач кафедри  
спеціальної фізичної підготовки  
Дніпровського державного  
університету внутрішніх справ  
(м. Дніпро, Україна)

<https://orcid.org/0000-0001-5003-4936>

**ПЕРСПЕКТИВА ГЕНДЕРНО ОРІЄНТОВАНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ**

Останніми роками питання гендерної рівності у правоохоронних органах набуває все більшого значення. Жінки дедалі частіше займають посади в структурі Міністерства внутрішніх справ України, чим провокують зміни в суспільному сприйнятті цього явища.

Донедавна правоохоронні органи вважалися «чоловічою» сферою діяльності, а заклади, що готували кадри для правоохоронних органів, встановлювали жорсткі правила вступу, що обмежували кількість дівчат, які приймалися на навчання, до 5–10 % від загальної кількості щорічного набору курсантів. Стереотипи щодо фізичних здібностей і психологічної стійкості жінок, можливо, стали бар'єром для їхньої кар'єри в цій сфері. Проте з часом суспільство усвідомило, що таке обмеження є не лише несправедливим, а й не виправданим [6].

Головним чинником змін стала державна політика щодо гендерної рівності, впровадження міжнародного досвіду та європейських стандартів у цій сфері, що сприяє залученню жінок до силових структур. Відомо, що їхня присутність у правоохоронних органах позитивно впливає на ефективність роботи. Жінки демонструють високий рівень відповідальності, комунікабельності, стресостійкості та здатності врегульовувати конфліктні ситуації. Крім того, їхня участь у правоохоронній діяльності сприяє підвищенню довіри населення, особливо у сферах, де потрібні тактовність, емпатія та дипломатичний підхід (наприклад, робота з неповнолітніми або сімейними конфліктами).

Однак жінки у правоохоронних органах стикаються з низкою проблем, зокрема в аспекті фізичної підготовки. Для покращення рівня фізичної підготовки жінок в системі МВС України варто запровадити спеціальні тренувальні програми, розроблені спеціально для жінок, які допоможуть їм підвищити свої навички.

Перед безпосередньою розробкою гендерно орієнтованих тренувальних програм потрібно проаналізувати анатомо-фізіологічні відмінності жіночого та чоловічого організмів [1].

Жіночий організм має низку особливостей, відмінних від чоловічих, що впливають на фізичні можливості, витривалість і спортивні показники. Жінки в середньому нижчі за зростом (в середньому на 10 см) і легші за вагою (в середньому на 10 кг), мають коротші кінцівки, ширший таз і вужчі плечі. Завдяки нижчому розташуванню центру ваги вони краще зберігають рівновагу, проте ширший таз знижує ефективність рухів. Водночас їхній хреботно-зв'язковий апарат відзначається більшою гнучкістю та еластичністю.

М'язова сила у жінок менша, ніж у чоловіків, і становить лише 30–35 % від загальної маси тіла (у чоловіків – 40–45 %). М'язи верхньої частини тіла у жінок мають силу 40–70 % від чоловічої, а м'язи ніг – 70–80 %. Розвиток сили досягає максимуму у 15–16 років, тоді як у чоловіків – у 18–20 [2].

Жінки поступаються чоловікам у швидкості реакцій та максимальній швидкості рухів, яка у них на 10–15 % нижче. Проте вони мають кращу аеробну витривалість, що пояснюється більшою кількістю жирових запасів, які використовуються як джерело енергії. Водночас менший розмір серця та легень у жінок зменшує можливості при максимальних навантаженнях. Дихання у них частіше, а життєва ємність легень є на 1000 мл меншою, ніж у чоловіків [3].

Важливо зазначити, що менструальний цикл також впливає на фізичні можливості жінок. Він поділяється на кілька фаз, кожна з яких має свої особливості, що можуть змінити рівень витривалості, сили та швидкості. У фолікулярну фазу (перші 10–14 днів циклу) через підвищений рівень естрогену жінки демонструють кращу витривалість, швидкість відновлення та силові показники. У період овуляції (середина циклу) можливе зростання м'язової сили, але також збільшується ризик травм через зміни в еластичності тканин.

Лютеїнова фаза супроводжує підвищення рівня прогестерону, що може спричинити втому, зниження витривалості та уповільнення відновлення м'язів. За кілька днів до менструації деякі жінки відчувають передменструальний синдром (ПМС), який може супроводжуватися дратівливістю, болем та зниженням фізичної працездатності. Під час самої менструації рівень енергії у кожної жінки може відрізнятися: деякі відчувають слабкість, інші – незначний дискомфорт без втрати продуктивності [5].

Для підвищення витривалості жінок-поліцейських необхідно враховувати особливості їхнього організму, зокрема вищепереваговані. Тренувальні програми повинні бути спрямовані на покращення серцево-судинної системи, розвиток аеробної витривалості, м'язової сили та гнучкості.

Основу програми має складати аеробне тренування, яке включає біг (на середні та довгі дистанції), плавання, виїзд на велосипеді, швидку ходьбу та стрибкові вправи. Оптимальним варіантом є тренування з нарощенням інтенсивності: наприклад, біг підтюпцем – 10-15 хвилин, потім прискорення на 1-2 хвилини, після чого знову біг у помірному темпі, що покращує роботу серцево-судинної системи [4].

Оскільки жінки мають нижчий рівень м'язової сили у верхній частині тіла, тренування має включати силові вправи з власною вагою (віджимання, планки, підтягування з опорою) та роботу з легкими або середніми вагами. Особливу увагу слід приділити зміцненню м'язів ніг, спини та кори, які найбільш задіяні у роботі правоохоронців.

Важливим компонентом тренувальної програми є функціональні тренування, що імітують реальні умови служби. Наприклад, біг зі змінною швидкості, силові комплекси з використанням обтяжень (перенесення манекенів, підйоми вантажів), вправи на координацію та реакцію. Такі тренування допомагають розвивати швидкість у прийнятті рішень та покращують витривалість під час екстремальних ситуацій.

До основних тренувальних компонентів важливо включити правильний розвиток гнучкості. Жіночий хребетно-зв'язковий апарат більш еластичний, але водночас вразливий до перевантаження. З огляду на це слід додати динамічну розминку перед основним тренуванням і статичне розтягування після нього. Йога, пілатес або спеціальні комплекси на мобільність покращують координацію та зміцнюють м'язи.

Гендерно орієнтовані тренувальні програми мають ключове значення для підвищення фізичної витривалості, особливо у жінок тих професій, які потребують високого рівня фізичної підготовки, зокрема у правоохоронній сфері. Перспективою таких програм є підвищення професійної ефективності жінок у силових структурах, зниження ризику травматизму та підвищення рівня фізичної готовності до виконання складних службових завдань. Крім того, гендерно орієнтований підхід до тренувань сприяє рівним можливостям жінок і чоловіків у професійному середовищі, формуванню стійкості до фізичних навантажень, покращує їх адаптацію до конкретних умов роботи.

Розвиток та впровадження таких програм є величезним кроком до підвищення загальної ефективності роботи правоохоронних органів, а реалізація принципів гендерної рівності забезпечує досягнення справедливості та підвищення довіри суспільства до правоохоронної системи.

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посібник. Київ : ФОП Кандиба Т.П., 2019. 98 с.

2. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 60 с.

3. Карданов А.К. Анатомо-фізіологічні особливості жінок-поліцейських та їх значення для фізичної підготовки. *Збірник наукових праць з питань фізичного виховання та спорту*. 2017. Вип. 4. С. 158–164.

4. Ковальчук Р., Жуча П. Фізична підготовка жінок в армії: проблеми та перспективи. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15 (33). С. 205–220.

5. Як менструальний цикл впливає на здоров'я жінки? *Медичний центр Клініка професора Стефана Хміля*. URL : <https://khmilclinic.com.ua/yak-menstrualnyj-czykl-vplyvaye-na-zdorovya-zhinky/>.

6. Права жінок правоохоронців та політика гендерної рівності: досвід інших країн у вітчизняному контексті. *Українська Гельсінська спілка з прав людини*. URL : <https://www.helsinki.org.ua/articles/prava-zhinok-pravoohorontsiv-ta-polityka-hendemoji-rivnosti-dosvid-inshyh-krajin-u-vitchyznyanomu-konteksti/>.