

1. Вибір вищої освіти: гендерний аналіз. Cedos. 33 с. URL : https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/vybir-vyshhoi-osvity_gendernyj_analiz.pdf.
2. Гендерні відмінності у сфері зайнятості, освіти та навчання в Україні в контексті угоди про асоціацію. Український центр європейської політики, 2020. 34 с. URL : https://ucep.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/Doslid_01_2021_WEB_NEW_2.pdf.
3. Гендерний профіль України. UNDP. URL : <https://www.undp.org/uk/ukraine/gender-profile-ukraine>.
4. Гендерна рівність в Україні та країнах Європи. Східне міжрегіональне управління Державної служби України з питань праці. URL : <https://smu.dsp.gov.ua/news/henderna-rivnist-v-ukraini-ta-krainakh-ievropy/>.
5. Де в світі найкраще бути жінкою? Інфографіка. BBC News Україна. URL : https://www.bbc.com/ukrainian/politics/2013/10/131024_100women_vj_clickable.
6. Benchmarking gender gaps, 2023. World Economic Forum. URL : <https://www.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2023/in-full/benchmarking-gender-gaps-2023/>.
7. Nikitina I., Ishchenko T. Overcoming gender disparities. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. 2022. № 4. С. 152–157.



Микола ПОЖИДАЄВ

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

<https://orcid.org/0000-0002-5680-4580>

ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У сучасному світі концепція гендерної рівності стала важливою складовою багатьох соціальних інститутів, зокрема і в освітніх та професійних сферах. Так, питання гендерної рівності на заняттях з фізичної культури серед курсантів – майбутніх працівників поліції набуває все більшої актуальності. Система фізичної підготовки у навчальних закладах правоохоронних органів повинна забезпечувати рівні можливості для представників обох статей, що включає як фізичний, так і психологічний аспект тренувань.

Однією з основних складових гендерної рівності є забезпечення рівних можливостей для представників різних статей у навчанні та професійній діяльності. На заняттях з фізичної культури в навчальних закладах поліції необхідно створити умови, що дозволяють як чоловікам, так і жінкам розвивати фізичну витривалість, силу, гнучкість та інші важливі для служби якості. Врахування фізіологічних особливостей, таких як сила м'язів, витривалість чи швидкість, є важливим аспектом при розробці програм фізичної підготовки. Тому існує потреба в індивідуалізації тренувальних програм для курсантів, що дозволяє забезпечити їхню відповідність фізіологічним характеристикам курсантів різної статі [1, с. 40].

Гендерна рівність на заняттях з фізичної культури має не лише фізіологічну, але й психологічну складову. Традиційно фізична підготовка у військових та правоохоронних закладах була більш орієнтована на чоловіків, що може створювати психологічний бар'єр для жінок. Важливо, щоб жінки, так само як і чоловіки, відчували підтримку та розуміння з боку викладачів і керівників навчальних програм. Інклюзивність у фізичному навчанні дозволяє уникнути дискримінації за ознакою статі та сприяє формуванню здорового командного духу серед курсантів [2, с. 117].

Фізична підготовка курсантів поліції охоплює низку вправ і тренувальних програм, що сприяють розвитку витривалості, сили та швидкості. Для того щоб досягти оптимальних результатів, необхідно враховувати біологічні відмінності між чоловіками і жінками. Так, жінки мають меншу м'язову масу, але більшу гнучкість, що варто брати до уваги при складанні програм фізичних навантажень. Це дозволяє створити рівні умови для кожного курсанта, де фізичні навантаження будуть збалансованими та враховуватимуть фізіологічні

особливості обох статей [3].

Рівність в оцінці результатів фізичної підготовки є ще одним важливим аспектом гендерної рівності на заняттях з фізичної культури. Курсантам обох статей необхідно забезпечити об'єктивну та справедливую оцінку їхніх досягнень без дискримінації. Мотивація є ключовим чинником успіху в навчанні, тому важливо, щоб всі курсанти, незалежно від статі, відчували, що їхні досягнення оцінюються на рівних умовах. Оцінювання має базуватися на індивідуальних показниках та досягненнях, а не на статевих стереотипах.

Значну роль у забезпеченні гендерної рівності в системі фізичної підготовки курсантів поліції відіграють соціокультурні фактори. В Україні, як і в багатьох інших країнах, існує певний соціальний стереотип, який асоціює фізичну підготовку з традиційно чоловічими характеристиками. Однак сучасна поліція потребує від своїх працівників широкого спектра якостей, серед яких є і фізична витривалість, і психологічна стійкість, і здатність до комунікації. Розвиток інклюзивних підходів у фізичному навчанні дозволяє не тільки змінити суспільні стереотипи, але й підвищити рівень довіри серед курсантів до навчального процесу.

Гендерна рівність на заняттях з фізичної культури курсантів поліції є важливою складовою процесу підготовки сучасного правоохоронця. Забезпечення рівних можливостей для представників різних статей у фізичному навчанні, врахування фізіологічних та психологічних особливостей кожної статі, об'єктивне оцінювання досягнень та формування здорової атмосфери інклюзивності сприяють не тільки розвитку фізичних якостей курсантів, а й зміцненню морально-психологічної складової навчання. Таким чином, гендерна рівність на заняттях з фізичної культури є важливим фактором підготовки висококваліфікованих та стійких до стресових ситуацій поліцейських [4].

У майбутньому важливо продовжувати вдосконалювати програми фізичної підготовки курсантів з урахуванням вимог гендерної рівності. Розробка нових індивідуальних тренувальних підходів, заснованих на даних про фізіологічні відмінності між статями, допоможе покращити ефективність підготовки та сприятиме досягненню високих результатів. Дослідження психологічних аспектів гендерної рівності в навчальному процесі допоможе краще зрозуміти мотиваційні фактори, які впливають на успішність жінок та чоловіків у фізичній підготовці. Це дозволить створити більш адаптовані методи підтримки та розвитку курсантів. Впровадження навчальних програм, які б сприяли підвищенню обізнаності про гендерну рівність у поліції, може допомогти в майбутньому створити більш гармонійну та ефективну робочу атмосферу.

1. Бачинська Н. В., Богуславський В. В., Петренко С. П. та ін. Дослідження психофізіологічних показників майбутніх поліцейських з урахуванням гендерного аспекту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 4 (163). С. 40–44.

2. Білогур В., Сивохоп Е., Маріонда І. Актуальність гендерних відносин у спорті. *Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Дніпро, 25 квіт. 2024 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2024. С. 115–118.

3. Рівчаченко О. А. Психологічні особливості формування гендерної культури працівників правоохоронних органів. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 27 бер. 2020 р.). Харків : ХНУВС, 2020. С. 164–167.

4. Підлестейчук Р. В. Особливості визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців жінок. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 10 (183). С. 159–164.