ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL AND PROFESSIONAL SPORTS TRAINING FOR WOMEN

УДК 37.013

Корнюхин Виктор Викторович, доцент кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

Золотухин Денис Вячеславович, преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, майор полиции

Kornyukhin Viktor Viktorovich, Maxxx47@inbox.ru

Zolotukhin Denis Vyacheslavovich, Maxxx47@inbox.ru

Аннотация

На сегодняшний день усилия правительств, спортивных организаций и деловых кругов многих стран направлены на повышение роли женского спорта, что, в конечном результате, будет способствовать росту высокой интенсивности тренировочных нагрузок для спортсменок в процессе их многолетней подготовки. Долгое время возможностью быть причастными к миру спорта обладали только мужчины, что связано с исторически присущими им социальными ролями. Однако стремление женщин заниматься всеми видами спорта и занимать призовые места на соревнованиях стало особо актуальным вопросом в последние десятилетия.

Annotation

Today, the efforts of governments, sports organizations and business circles in many countries are aimed at increasing the role of women's sports, which, in the end, will contribute to the growth of high intensity training loads for athletes in the course of their long-term training. For a long time, only men had the opportunity to be involved in the world of sports, which is due to their historically inherent social roles. However, the desire of women to engage in all sports and win prizes at competitions has become a particularly relevant issue in recent decades.

Ключевые слова: гендерные отличия, виды спорта, служба, армия, спортсмены.

Keywords: gender differences, sports, service, army, athletes.

Обращаясь к истории, мы узнаём, что с ещё древнейших времён функции женщины и мужчины сильно отличались. Пока мужчина добывает пищу, воюет с врагами, заслуживает авторитет и покоряет новые земли, т.е. выполняет роли добытчика, воина и т.п., женщина в это время сидит дома, готовит еду, воспитывает детей и занимается хозяйством, и, соответственно, ей присущи роли матери, домохозяйки, хранительницы очага. Традиционно складывалось так, что женщина была в позиции слабой и зависимой. Её ценность определялась исходя из соответствия предъявляемым к ней ожиданиям, она всегда должна была доказывать, что годится на роль жены и матери. Ценность же мужчины определялась по его способности прокормить семью, проявив в основном свои физические и интеллектуальные способности.

Такая же дискриминация наблюдалась и в сфере спорта, к примеру, женщинам не только запрещалось участвовать в Олимпийских Играх, но и даже присутствовать на них в качестве зрителя, для них специально существовали игры в честь богини Геры. Долгое время занятия спортом расценивались как не женское дело. Даже на первых современных Олимпийских Играх женщин не допустили к участию в них.

Со временем гендерный признак во многих сферах деятельности, распределении обязанностей начинает ослабевать, об этом нам говорит возможность получения образования, рабочего места, справедливой оплаты труда и прочие возможности, уравнивающие женщин в правах с мужчинами. Сейчас уже функции женщин уже не сводятся исключительно к рождению детей и ведению хозяйства. Они сами с раннего возраста проявляют интерес к различным «мужским» видам деятельности и достигают значительного успеха: политика, спорт, наука, публичная деятельность и т.д. . Под влиянием феминистского движения и продвигаемых его представителями идей образуются даже так называемые смешанные дисциплины, в которых могут участвовать наравне представители разных полов. В их число уже входит теннис, биатлон, бадминтон, фигурное катание, конный спорт, парусный спорт и др.

Несмотря на такое обилие прав и свобод, девочек с детства учат заботиться о своём внешнем виде, имея в виду модную одежду, косметику и диеты. Причём учат их этому, как правило, такие же далёкие от спорта, консервативные мамы и бабушки. К счастью, в последние десятилетия наметились положительные тенденции на приобщение девочек к спорту с самых ранних лет: их записывают в секции по художественной гимнастике, фигурному катанию, спортивным танцам и подобные виды спортивной деятельности, способствующие развитию женственности. Однако довольно скоро после начала занятий многие дети понимают, что им больше нравится не фигурное катание, а хоккей, не гимнастика и хореография, а баскетбол и дзюдо и т.д. Это обусловлено тем, что гендер определяет не только поведение человека в обществе, но и предоставляет ему выбор модели поведения: развиваться по маскулинной или по феминной модели поведения, не беря во внимания свой биологический пол. То, какие ценности формируются у ребёнка, определяет и направленность его развития.

Говоря о современном профессиональном спорте, мы видим, что сейчас возможность развиваться, заниматься любимым делом предоставляется обоим

полам. В настоящий момент нет ни одной страны, которая бы не допускала представительниц прекрасной половины человечества к участию в крупных международных соревнованиях. Даже Саудовская Аравия, одна из самых консервативных стран в мире, пошла навстречу правозащитным организациям и впервые за всю историю допустила женщин к участию в летних Олимпийских Играх 2012 года.

Традиционно маскулинные качества, как например, быстрота, сила, ловкость теперь присущи не только мужчинам, их успешно прорабатывают и женщины. Стираются и гендерные рамки относительно видов спорта: женщины занимаются боксом, борьбой, плаванием, конным спортом, играют в футбол, хоккей и баскетбол, показывая достойные результаты и зачастую обгоняя мужчин во многих показателях. Однако остаётся острым вопрос о занятии руководящих должностей, т.к. по сей день тренерство, официальное представительство и руководство в основном остаётся за мужчинами, и процентное соотношение мужской и женской долей на таких должностях нужно рассматривать по каждому виду спорта отдельно. В силу ряда объективных и субъективных причин принято считать, что девушек лучше учат женщины, а юношей – мужчины, а нахождение на руководящих должностях доверяют чаще мужчинам как якобы более компетентным в данных вопросах лицам. При этом, пока женщины покоряют «мужские» виды спорта, мужчины постепенно внедряются в «женские» дисциплины, хотя такие тенденции являются неординарными для многих людей и получают много осуждения и неодобрения с их стороны.

Также очень важно учитывать индивидуальные физические данные и возможности каждого спортсмена. Очевидно, что женский и мужской организмы достаточно отличаются по многим параметрам, и, соответственно, подход на тренировкам должен быть основан на учёте индивидуальных особенностей спортсмена или спортсменки.

Конечно, не стоит сводить всю физическую подготовку исключительно к профессиональному спорту. Этот вопрос можно рассмотреть

и с другой стороны. Помимо спортивной сферы уровень физической подготовки и учёт физиологических особенностей мужичин и женщин имеют большое значение в повседневной жизни, то есть на работе. Нагляднее всего это выражено в военизированных организациях, сотрудникам которых необходимо сдавать нормативы по физической подготовке и применять полученные навыки на практике постоянно. К таким организациям относятся Министерство обороны, Министерство внутренних дел, в том числе полиция, Федеральная служба войск национальной гвардии, Министерство по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Федеральная служба безопасности, Федеральная служба исполнения наказаний, Федеральная таможенная служба, Прокуратура, Следственный комитет и так далее. Уже долгие годы основным показателем боевой готовности в силовых структурах остаётся уровень физической подготовки.

В большей части неодобрение нахождения на службе женщин связано со стереотипом о том, что они не способны достигнуть и поддерживать тот же уровень физической подготовки, что и мужчин. Во многих случаях данное мнение подтверждается реальными случаями, когда девушка не смогла дать отпор или догнать более сильного, быстрого и выносливого правонарушителя, либо не смогла сдать контрольные нормативы по физической подготовке. Однако нельзя проецировать отдельные случаи на всю ситуацию в целом, т.к. многие сотрудницы ни в чём не уступают своим коллегам по многим показателям и являются примерами для подражания.

Борьба за равноправие в этой сфере присутствует не только в контрактной службе. Так, например, традиционно считается, что в армии должны служить только мужчины, и женщинам, как слабому полу, там не место, что девушки не способны выдержать высоких физических нагрузок. Многолетний опыт показывает, что женщины справляются с трудностями армейской жизни не хуже, чем мужчины, и часто даже лучше справляются с психоэмоциональным напряжением, вызванным спецификой службы в

военизированных подразделениях. Сейчас в ряды вооружённых сил могут вступить лица любого пола, а в некоторых странах срочная служба в армии для женщин обязательна на государственном уровне. К таким странам относятся Северная Корея, Израиль, Норвегия, Китай и Мьянма. В России на данный момент не практикуют призыв абсолютно всех граждан, но женщины могут служить по контракту. Так, сейчас в рядах российской армии насчитывают более 50 тысяч женщин. В войсках национальной гвардии РФ, например, сейчас служит более 62 тысяч женщин, а в подразделениях МВД РФ – около 30% от всего личного состава, то есть более 200 тысяч женщин.

Рассмотрим немного подробнее и нормативную базу, например, МВД, которая определяет к физической подготовке сотрудников. В 2017 году был обновлён Приказ МВД, определяющий основы организации физической подготовки сотрудников ОВД РФ. Теперь он звучит как Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации”[1]. Он определяет, в том числе, содержание занятий по физической подготовке сотрудников. Изучение данного Приказа позволяет сделать вывод о том, что в целом физическая подготовка мужчин и женщин почти не отличается, потому что все сотрудники выполняют идентичные упражнения по лёгкой атлетике, прикладной гимнастике, лыжной подготовке, плаванию и боевым приёмам борьбы. Разница заключается только в количественных показателях: в основном, требования к мужчинам жёстче практически во всех упражнениях. Единственное, что качественно отличает сдаваемые женщинами нормативы от нормативов для мужчин, это силовое комплексное упражнение. Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ) является единственным (указанном в Приказе) упражнением, которое предназначено только для сотрудников-женщин. Оно включает в себя наклоны туловища вперёд из

[1] Приказ МВД России от 01.07.2017 N 450 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации" // СПС КонсультантПлюс (дата обращения 10.05.2020г.)

положения лёжа на спине и сгибания и разгибания рук из положения упор лёжа (отжимания). Время выполнения упражнения – 1 минута, по 30 секунд на одно упражнение. Идентичное силовое комплексное упражнение предусмотрено и Приказах ФСБ, Росгвардии, ФССП, ФСИН и т.д.

Находясь на службе женщины понимают специфику и часто поддерживают маскулинный этос профессии. Они стремятся доказать свою профпригодность, иногда перенимая многие мужские черты характера и манеры поведения, но такой сценарий карьеры относится далеко не ко всем сотрудницам. Многие делают акцент на образование, другие совмещают семью и работу, третьи стараются занять позицию, так сказать, незаменимого специалиста в подразделении, без которого не справятся даже сильные и самостоятельные мужчины. Таким образом, эти женщины достигают значительных успехов в службе и заслуживают авторитет окружающих.

В заключение стоит сказать о роли в развитии спорта женщин-болельщиц и спортсменок. Компания Repucom, занимающаяся исследованием спортивного рынка, представила аналитику, согласно которой 69% мужчин предпочитают следить за спортивными новостями по ТВ, а среди женщин таких только 43%. Также было выявлено, что среди женщин до 50 лет количество интересующихся спортом примерно на 5-10% больше, чем среди женщин старше 50 лет. В Бразилии, Италии, России, Японии, Турции показатели женщин, заинтересованных спортом, в том числе по ТВ, выше среднего. Также, представительницы США, Германии, Англии, Китая и других стран склонны следить в большей части за футболом, теннисом, лёгкой атлетикой и фигурным катанием, в то время как 70% мужчин интересуются, как пример, мотоспортом.

Можно сделать вывод, что в современном мире женщины получили довольно большое количество возможностей в спортивной деятельности. Этот процесс борьбы за равенство был достаточно сложным, т.к. реальные результаты были достигнуты сравнительно недавно, около одного столетия назад. Существуют различные точки зрения на полезность чисто мужских

видов спорта и возможности несения службы для женщин, однако, этот вопрос ещё довольно долго будет оставаться дискуссионным.

Список литературы:

1. Приказ Минюста России от 12.11.2001 №301 (ред. от 19.05.2008) "Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы минюста России" // СПС КонсультантПлюс (дата обращения 10.05.2020г.)
2. Приказ ФСБ России от 14 апреля 2016 г. №253 "Об организации проверки уровня физической подготовки граждан, поступающих на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности" // Система ГАРАНТ (дата обращения 10.05.2020 г.)
3. Приказ Федеральной службы судебных приставов от 29 ноября 2016 г. №620 "Об утверждении Положения о специальной подготовке в Федеральной службе судебных приставов" (с изменениями и дополнениями) // Система ГАРАНТ (дата обращения 10.05.2020 г.)
4. Приказ МВД России от 01.07.2017 N 450 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации" // СПС КонсультантПлюс (дата обращения 10.05.2020г.)
5. История физической культуры и спорта: Учеб. Для техн. физ. культ./ Под ред. В.В. Столбова. Изд. 2-е, доп., перераб. -М.: Физкультура и спорт, 1984. — 272 е., ил.
6. Буракова М. Маскулинность и феминность: конструирование «настоящих» мужчин и женщин // Иной взгляд. — 2000. -№ 3. С. 18-21.
7. Гасанова З.А. Женщины в изначально мужских видах спорта // Теория и практика физической культуры. — 1997. -№7. С. 18-22.
8. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект // Теория и практика физической культуры. — 2000. №6. - С. 1316.

9. Мельникова Н.Ю. Эволюция женской олимпийской программы // Теория и практика физической культуры. — 1999. № 6. - С. 33-36
10. Тарасевич Е. А. Гендерные отличия спортсменов в различных классификационных группах видов спорта и спортивных дисциплин / Е. А. Тарасевич // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 2(52). – С. 117-120.

References:

1. The order of the Ministry of justice of Russia dated 12.11.2001, No. 301 (as amended on 19.05.2008) "On approval of the Instruction on physical training of employees of criminal Executive system of the Ministry of justice of Russia" / / ATP ConsultantPlus (accessed 10.05.2020 g)
2. The order of FSB of Russia from April 14, 2016 n 253 "About the organisation of check of level of physical preparation of citizens on military service under the contract in bodies of the Federal security service" // System GARANT (accessed 10.05.2020 G.)
3. Order of the Federal bailiff service of November 29, 2016 No. 620 "on approval of the Regulations on special training in the Federal bailiff service" (with amendments and additions) / / system GARANT (accessed 10.05.2020)
4. Order of the Ministry of internal Affairs of Russia of 01.07.2017 N 450 "on approval of Instructions on the organization of physical training in the internal Affairs bodies of the Russian Federation" / / SPS ConsultantPlus (accessed 10.05.2020)
5. History of physical culture and sports: Studies. For technical physics. cult./ Ed. By V. V. Stolbov. 2nd Ed., add., reprint. - M.: physical Culture and sport, 1984. - 272 e., ill.
6. Burakova N. Masculinity and femininity: designing "real" men and women // Another view. - 2000. - no. 3. Pp. 18-21.
7. Gasanova Z. A. Women in definitively men's sports // Theory and practice of physical culture. - 1997. - No. 7. Pp. 18-22.

8. Lubysheva L. I. Woman and sport: social aspect / / Theory and practice of physical culture. - 2000. No. 6. - P. 1316.
9. Melnikova N. Yu. Evolution of the women's Olympic program // Theory and practice of physical culture. - 1999. no. 6. - P. 33-36
10. Tarasevich E. A. Gender differences of athletes in various classification groups of sports and sports disciplines / E. A. Tarasevich // Slobozhansky scientific and sports Bulletin. - Kharkiv: KHGAFK, 2016. – № 2(52). - Pp. 117-120.