

про те, що не зовнішні впливи, а внутрішня мотивація учнів визначають їх успіх [3, с. 49].

Особистісно орієнтований підхід до вивчення предметів природничо-наукового напрямку сприятиме формуванню у школярів ціннісного ставлення до кожної людини за умови, що освітній процес буде побудований на основі оволодіння гуманістичною діяльністю, на глибоких знаннях з різних галузей людинознавства і на розумінні непересічної цінності людини. Позитивний чи негативний досвід стосунків між людьми формує і відповідну систему внутрішніх ставлень. Зважаючи на те, що ціннісне ставлення до об'єкта відносин може виникати переважно на ґрунті гуманістичних стосунків, гуманізація освітнього процесу і стосунки між його суб'єктами, що розвиваються на її основі, повинні стати ядром формування у школярів системи ціннісних ставлень до природи, суспільства і людини.

### Література

1. Гендерні стандарти сучасної освіти: збірка рекомендацій / ред. рада О. М. Кікінежді, В. С. Власов, Л. Б. Магдюк, Т. В. Ладиченко. Київ: Програма розвитку ООН в Україні, 2010. Частина 1. 328 с.
2. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти: Постанова Кабінет Міністрів України від 21 лют. 2018 р. № 87. URL: <https://cutt.ly/VffSKH1> (дата звернення 15.06.2020).
3. Столяренко О. Ціннісне ставлення до людини: виховна модель толерантних взаємовідносин учасників навчально-виховного процесу. *Рідна школа*. 2010. № 3. С. 47–52.

## ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ

**Тарас КИРИЧЕНКО**

**Університет Григорія Сковороди в Переяславі,**

**glushenko13@ukr.net**

Завдяки зростаючій популярності пауерліфтингу серед молоді та дорослого населення цим силовим видом спорту починає займатися все більше дівчат і жінок. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, досить швидким результатам і позитивним впливом на здоров'я спортсменок [1; 3; 4].

Вчені стверджують, що адаптаційний резерв жінок, при силових навантаженнях є нижчим, ніж у чоловіків, тому програму тренувань потрібно підбирати дуже ретельно і з урахуванням всіх особливостей. Максимальні силові тренування слід проводити рідше, ніж чоловікам. Це важливо враховувати, підбираючи силовий цикл вправ [2; 3].

Статура жінки є меншою за розмірами, у порівнянні зі статурою чоловіка: у жінок слабші зв'язки і сухожилля. У середньому, тіло жінок містить на 10,0–16,0 % більше жирової тканини, ніж тіло чоловіка, тому жінки не можуть тренуватися з такими навантаженнями як чоловіки, але вправи можуть виконувати ті ж. У жінок є пропорційно ширшою структура тазової ділянки у порівнянні з чоловіками, що забезпечує їм стійку рівновагу, так як центр ваги тіла у них розташований нижче.

Жінки, як правило, більш гнучкі і можуть тренуватися з більшою амплітудою рухів. Нижня частина тіла жінок відносно сильніша, таким чином, вони мають тенденцію нарощувати силу і обсяг м'язів в нижній частині тіла швидше, ніж чоловіки. Ці особливості обов'язково потрібно враховувати дівчатам і жінкам які займаються пауерліфтингом [1; 2].

Існує багато хибних тверджень щодо впливу пауерліфтингу на зовнішній вигляд дівчат і жінок. Побуває думка, що якщо спортсменка буде займатися пауерліфтингом, то вона перетвориться на чоловікоподібну жінку, насправді це не так. Дівчина ніколи не буде мати гіпертрофовані чоловічі м'язи через невелику кількість тестостерону в організмі (тестостерон – чоловічий статевий гормон, який відіграє дуже важливу роль в нарощуванні м'язової маси, без якого, приріст м'язової тканини практично не відбувається). Пауерліфтинг не перетворює дівчат на величезних і безформних жінок, а навпаки, робить підтягнутими і рельєфними. Заняття пауерліфтингом характеризуються великими навантаженнями на організм спортсменок. Фізіологічно структура тіла жінки менш схильна до нарощування м'язової маси та розвитку силових якостей. Тому тренеру, при побудові процесу підготовки спортсменок у пауерліфтингу та інших силових видах спорту, необхідно обов'язково враховувати низку особливостей і застосовувати науково обґрунтовані методики, які є актуальними в даний час [4].

Концепція управління процесом багаторічної підготовки жінок, що займаються пауерліфтингом ґрунтується на теорії адаптації (вікові особливості спортсменок, їх індивідуальні фізіологічні особливості тощо) і розкриває зміст, критерії, педагогічні умови та специфічні механізми. Виявлено особливості адаптації жіночого організму до інтенсивних швидко-силових навантажень, які свідчать про те, що для ефективної підготовки спортсменок необхідна рання спеціалізація у жіночому пауерліфтингу, яка розглядається як позитивне явище, в результаті чого здійснюється своєчасний розвиток фізичних якостей, які в більш пізньому періоді онтогенезу не піддаються в належній мірі розвитку або удосконаленню. Управління тренувальним процесом ліфтерок повинно відповідати специфіці функціонування жіночого організму на різних етапах його розвитку.

Пауерліфтинг (силове триборство) – це надпотужні навантаження для м'язів за участю максимальної ваги, які включають три види вправ: присідання зі штангою, жим штанги лежачи та станову тягу. Присідання зі штангою – базова вправа, яка розвиває м'язи стегон і сідниць. Це одна з найпопулярніших вправ у жіночому пауерліфтингу. Жим лежачи – базова вправа зі штангою, яка розвиває трицепси, дельтоподібні та грудні м'язи. Станова тяга – багатосуглобна вправа, виконується зі штангою. Ця вправа характеризується тим, що одночасно задіюються м'язи і ніг, і спини, тому широко використовується не тільки в жіночому пауерліфтингу, а й практично у всіх базових силових програмах.

На початковому етапі у жіночому пауерліфтингу корисними та безпечними можуть вважатися заняття під керівництвом досвідченого тренера – інструктора, які проводяться не частіше, ніж 8–12 разів на місяць. Якщо дівчина займається пауерліфтингом, найкраще взяти досвідченого тренера, який вже має тренерський стаж 3–5 років.

Як стверджують вчені та практики [3; 4] жіночий план тренінгу, значно відрізняється від чоловічого. Він містить абсолютно інший порядок виконання вправ, а також їх кількість. Заняття пауерліфтингом жінок-початківців повинні обов'язково проходити під керівництвом тренера, щоб уникнути небезпечних травм.

Таким чином, заняття пауерліфтингом – ефективна форма впливу на організм жінки, спрямована на позитивну зміну її фізичного потенціалу і досягнення інших важливих цілей фізичного виховання і самовиховання. У результаті систематичних тренувань в організмі відбуваються морфологічні та фізіологічні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем, удосконалити регуляторні механізми. Якщо не займатися пауерліфтингом професійно, то можна використовувати його для коригування своєї статури, базові навантаження допоможуть «спалити» необхідну кількість калорій і збільшити силові показники.

### Література

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
2. Кириченко Т. Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 156–159.
3. Стеценко Л. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання : навч. посіб. для студентів ВНЗ. Черкаси : Вид-во Черкаського національного університету, 2008. 460 с.
4. Kettles M., Cole C., Wright B. Women Health and Itness Guide. Champaign : Human Kinetics, 2007. 204 p.

## ГЕНДЕРНІ ЗНАННЯ У ЗМІСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІВ ДОШКІЛЬНОЇ І ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Ольга КІЗЬ

Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка,  
olgakiz55@ukr.net

Імплементация гендерного підходу та інтегрування гендерних знань до змісту психологічних дисциплін є умовою підвищення якості підготовки майбутнього фахівця освітньої сфери та практичним інструментом формування гендерної компетентності педагога як передумови створення гендерночутливого освітнього середовища для всестороннього розвитку й особистісного становлення дітей, розвитку їхніх талантів та здібностей, визначення індивідуальних траєкторій виховання і навчання. Гендерна компетентність педагога є ключовою професійно-значущою якістю, що дозволяє йому ефективно налагоджувати педагогічну взаємодію і передбачає наявність гендерних знань, уміння помічати та адекватно оцінювати ситуації гендерної нерівності в різних сферах життєдіяльності та освітній зокрема, здатність не виявляти у власній поведінці дискримінаційних за