

МРНТИ 15.41.21

<https://doi.org/10.51889/2020-4.1728-7847.27>

А.Е. Назарова¹, Ж.К. Манарбекова¹, М.П. Кабакова¹
¹ *Казахский Национальный университет имени Аль-Фараби,*
(г. Алматы, Казахстан)

ПРОБЛЕМА СЕПАРАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ОТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ

Аннотация

В статье представлен теоретический анализ феномена сепарации, раскрыты структура, виды и стили, а также описан процесс обособления молодых людей от родительской семьи. Поскольку молодые люди, в частности студенты, должны адаптироваться под новые стандарты образования, требования рынка труда и ритма жизни в целом. И одной из основных черт характера, востребованных на сегодняшний день, является независимость. Это подразумевает и отделение от родительской семьи для формирования в человеке самостоятельности, привычки брать на себя ответственность за свои решения. Процесс обособления личности, однако, не всегда проходит легко и безболезненно в виду влияния множества факторов. Данный феномен и его особенности хорошо освещены в зарубежных, чаще западных, и российских исследованиях. Также тема сепарации студенческой молодежи затрагивалась российскими психологами в рамках диссертаций и научных статей по различным дисциплинам. В отечественной науке, к сожалению, вопрос практически не рассматривался. Исходя из этого нами был проведен анализ различных источников по вопросу психологической сепарации людей юношеского возраста, позволивший нам выстроить собственное исследование на данную тему. Результаты теоретического анализа специальной литературы показал, что родительская семья сохраняет свою значимость по сей день. В частности, эмоциональная близость, доверительные отношения внутри семьи и принятие родителями факта взросления детей - являются факторами безболезненного перехода молодежи к автономности. В эмпирической части статьи приводятся данные собственного опроса 256 студентов бакалавриата вузов РК, проведенного в ноябре 2020 года. Результаты показали высокий процент благополучных отношений с родительской семьей на выборке казахстанских студентов: в большинстве случаев психологическая дистанция комфортна, а личные границы и мнение респондентов уважаются.

Ключевые слова: *психологическая сепарация, самостоятельность, родительская семья, юношеский возраст, студенты, межличностная дистанция.*

А. Е. Назарова¹, Ж. К. Манарбекова¹, М. П. Кабакова¹
¹ *Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті,*
(Алматы қ., Қазақстан)

СТУДЕНТ ЖАСТАРДЫҢ АТА-АНАЛЫҚ ОТБАСЫНАН БӨЛІНУ МӘСЕЛЕСІ

Аңдатпа

Мақалада бөліну құбылысына теориялық талдау жасалып, құрылымы, түрлері мен стильдері ашылып, жастардың ата-аналық отбасынан бөліну процесі сипатталған. Жастар, атап айтқанда студенттер жаңа білім стандарттарына, еңбек нарығының талаптарына және жалпы өмір ырғағына бейімделуі керек. Бүгінгі таңдағы басты сипаттың бірі - тәуелсіздік. Бұл сондай ақ адамның бойында өз-өзіне сенімділікті, шешімдері үшін жауапкершілікті қалыптастыру үшін ата-аналық отбасынан бөлінуді қажет етеді. Тұлғаны бөлу процесі, алайда, көптеген факторлардың әсерінен әрдайым оңай және ауыртпалықсыз өте бермейді. Бұл құбылыс және оның ерекшеліктері шетелдік, көбінесе батыстық және ресейлік зерттеулерде жақсы қамтылған. Студент жастарды бөлу тақырыбын әр түрлі диссертациялар мен ғылыми мақалалар аясында ресейлік психологтар қозғады. Отандық ғылымда, өкінішке орай, мәселе іс жүзінде қаралмады. Осыған сүйене отырып, біз жасөспірімдерді психологиялық тұрғыдан бөлу мәселесі бойынша әр түрлі дереккөздерге талдау жүргіздік, бұл осы тақырып бойынша өз зерттеулерімізді құруға мүмкіндік берді. Арнайы әдебиеттер, теориялық

талдаулардың нәтижелері бойынша ата-ана отбасы осы күнге дейін өзінің маңыздылығын сақтап отырғанын көрсетті. Атап айтқанда, эмоционалды жақындық, отбасы ішіндегі сенімді қарым-қатынас және ата-аналардың балалардың өсіп келе жатқанын қабылдауы жастардың автономияға ауыртпалықсыз көшуіне әсер етеді. Мақаланың эмпирикалық бөлімінде 2020 жылдың қараша айында өткізілген қазақстандық жоғары оқу орындарының 256 студенттерінің арасында жүргізілген біздің сауалнамамыздың деректері келтірілген. Нәтижелер қазақстандық студенттердің арасында ата-анасының отбасымен табысты қарым-қатынастың жоғары пайызын көрсетті: көп жағдайда психологиялық қашықтық ыңғайлы, респонденттердің жеке шекаралары мен пікірлері құрметтеледі.

Түйінді сөздер: *психологиялық бөліну, тәуелсіздік, ата-аналық отбасы, жасөспірім жас, студенттер, адамдар арасындағы арақашықтық.*

A.E. Nazarova¹, Zh.K. Manarbekova¹, M.P. Kabakova¹

¹ *Kazakh National University named after Al-Farabi,
(Almaty, Kazakhstan)*

THE PROBLEM OF SEPARATION OF STUDENTS FROM THE PARENTAL FAMILY

Abstract

The article presents a theoretical analysis of the phenomenon of separation, reveals the structure, types, and styles, and describes the process of separating young people from the parental family. Since young people, in particular, students must adapt to the new standards of education, the requirements of the labor market, and the rhythm of life in general. And one of the main character traits in demand today is independence. This also implies separation from the parental family for the formation of self-reliance in a person, the habit of taking responsibility for their decisions. The process of separating a personality, however, does not always pass easily and painlessly due to the influence of many factors. This phenomenon and its features are well covered in foreign, more often Western, and Russian studies. Also, the topic of separation of student youth was touched upon by Russian psychologists in the framework of dissertations and scientific articles in various disciplines. In domestic science, unfortunately, the issue was practically not considered. Based on this, we carried out an analysis of various sources on the issue of psychological separation of adolescents, which allowed us to build our own research on this topic. The results of the theoretical analysis of the special literature showed that the parental family retains its significance to this day. In particular, emotional closeness, trusting relationships within the family, and parents' acceptance of the fact that children are growing up are factors in the painless transition of young people to autonomy. The empirical part of the article provides data from our own survey of 256 undergraduate students of Kazakhstani universities, conducted in November 2020. The results showed a high percentage of successful relationships with the parental family in a sample of Kazakhstani students: in most cases, the psychological distance is comfortable, and the personal boundaries and opinions of respondents are respected.

Key words: *psychological separation, independence, parental family, adolescence, students, interpersonal distance.*

Термин “автономность человека”, то есть его сепарация, рассматривалась в работах W. Beyers, L. Goossens, I. Vansantand, E. Moors, П. Блос и З. Фрейда, Боулби, М. Малер, российского ученого Д.А. Леонтьева и еще многих ученых-психологов. Существует целый ряд проектов по становлению сепарации.

W. Beyers, L. Goossens, I. Vansantand, E. Moors в своих работах опирались на труды П. Блос и З. Фрейда. Ими отмечено, что понятие сепарации идентично с понятием автономии личности. В трактовке понятия психологической сепарации акцент сделан на увеличении межличностных отношений на максимальную дистанцию и уход от эмоционально-близких отношений с родителями в подростковом возрасте [1].

Выходит, что сепарация — это показатель межличностной дистанции между ребенком и родителями [2]. Тогда автономия — это результат произошедшего отделения, обособления юноши или девушки из родительской семьи [3]. Если взять за основу вышеизложенное, то сепарация становится показателем развития личности, т. е. личностной характеристикой. Данное заключение дает право исследовать степень и уровень привязанности между ребенком и родителем.

Маргарет Малер впервые провела дифференциацию указанного феномена и выделила отдельно внешнюю и внутреннюю сепарации, введя термин “сепарация-индивидуация” [4]. Этот термин является универсальным, так как способен обозначить осознание ребенком его идентичности. В свою очередь идентичность проявляется в способности отделения от матери (внешняя сепарация) и проявлении индивидуальности самого ребенка (внутренняя сепарация) [2]. В теории Малер “сепарация-индивидуализация” следует за симбиотической стадией, когда превалирует взаимно подкрепляемая связь между матерью и ребенком на всех уровнях психологической и физической взаимозависимости [4].

Д. А. Леонтьев, в свою очередь, утверждает, что процесс сепарации, автономии ребенка начинается еще с рождения. Леонтьев выделяет пять основных этапов, или уровней сепарации человека. При этом первый уровень назван нулевым и начинается в процессе зачатия, последний уровень автономности заканчивается в подростковом возрасте и именуется у Леонтьева “вторым рождением” [5].

Теория П. Блоса в какой-то мере согласуется с мнением Д. А. Леонтьева. Он называл пубертатный период этапом “вторичной индивидуации”, где основной задачей данного возраста является в формировании понимания, что родители - не единственный объект любви [6]. Таким образом, процесс деидеализации, более реалистичного восприятия родительских фигур способствует построению доверительных отношений между подростком и старшим поколением [5].

Другое направление изучения сепарации юношества — это изучение стиля привязанности к родительской семье, к объекту привязанности.

Этот вопрос исследовали М. Мэйн, Н. Каплан, Дж. Кассиди [7]. Согласно их исследованиям, существует три основных стиля привязанности:

- “Тревожный стиль привязанности”.
- “Надежный стиль привязанности”.
- “Конфликтный стиль привязанности”.

Тревожный тип сильно привязан к родительской семье, проявляет эмоциональную зависимость от родителей и настроен в какой-то мере обсессивно.

Люди надежного типа умеют найти баланс между собственной независимостью и близостью с объектом привязанности в межличностных отношениях. Они, как правило, более продуктивны в решении вопросов [4].

Конфликтный тип, в свою очередь, настроен весьма агрессивно в отношениях: его тяготит сам факт близости, он стремится к автономности [7]. Потому его поведение провоцирует скрытую или открытую конфронтацию с родительской семьей.

Недостаточно структурированная изученность проблемы сепарации в отечественной науке натолкнула нас на проведение собственного исследования о том, как происходит сепарация студентов в Казахстане.

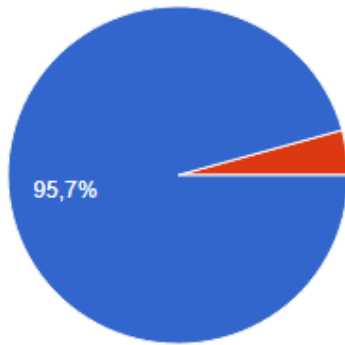
В рамках изучения процесса сепарации казахстанской студенческой молодежи в ноябре 2020 года нами было проведено эмпирическое исследование с помощью опросного метода.

Выборка состояла из 256 респондентов из них 67 – мужского пола, и 189 – женского, студенты бакалавриата с 1 по 5 курс, проживающие в разных городах Казахстана, обучающиеся в разных ВУЗах, на разных специальностях.

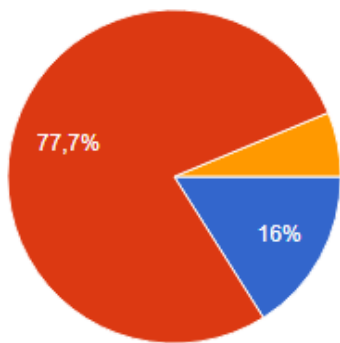
Пол \ Курс	Девушки	Юноши
1-2 курс	137	47
3-5 курс	52	20

Проведя статистический анализ данных опроса при помощи χ^2 -критерия Фишера, мы сделали следующие выводы:

1. В подавляющем большинстве случаев (97.5%) опрашиваемые оценивали характер отношений с родителями положительно, хотя 22.3% указывают на нарушение психологической дистанции.



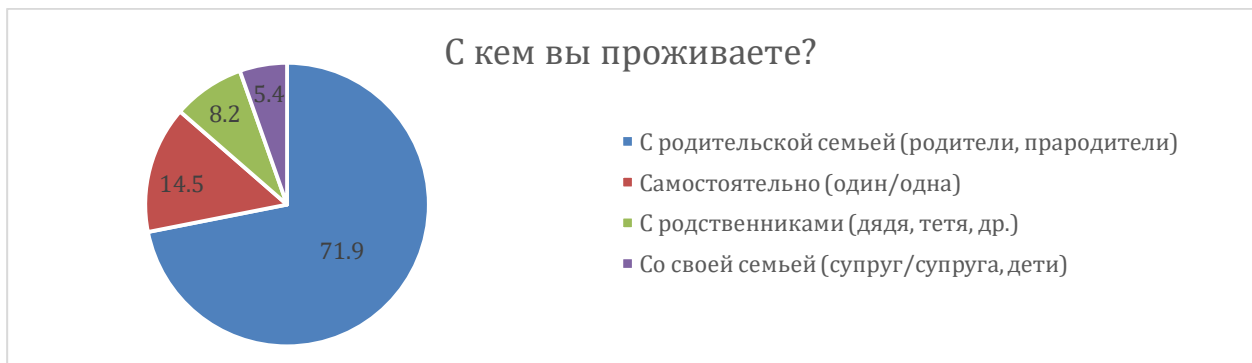
- В целом положительный (обычно комфортные психологический климат и дистанция)
- В целом отрицательный (обычно неприятный психологический климат, нарушена дистанция)



- Гиперопека (слишком включены в мою жизнь)
- Комфортная дистанция (дают необходимую свободу)
- Эмоциональная отчужденность (я бы хотел(-а) быть ближе к родителям)

2. Тем не менее 19,5% опрошенных респондентов признаются, что им непросто даются отношения с родителями, а порой эти отношения им в тягость. Это подтверждает наши предположения о том, что решение проблемы сепарации студенческой молодежи требует особого внимания и психологического вмешательства.

3. Также большинство респондентов (71.9%) проживают совместно с родительской семьей, но больше половины (61.3%) из них хотели бы жить отдельно. Это указывает на несоответствие желаемого уровня обособленности с реальным. Также 11.3% опрошенных хотели бы расширить свои личные границы, что так же говорит о несколько несбалансированной межличностной дистанции.

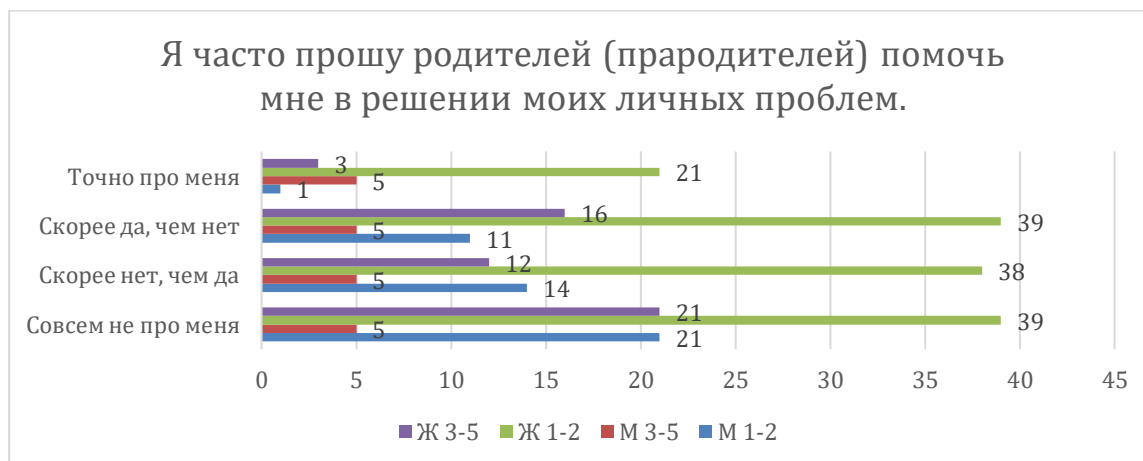




Различия между выборками девушек Ж 1-2 и Ж 3-5 курса незначительны, т. к. полученное эмпирическое значение $\phi^*_{эмп} = 0.454$ при $\phi^* \leq 1.64$ ($p \leq 0,05$) и $\phi^* \leq 2.31$ ($p \leq 0,01$). Во втором сравнении между студентами-юношами М 1-2 курса и М 3-5 курса наиболее высокие показатели согласия отделения от родителей в группе М 1-2 курса встречаются чаще, чем в другой группе $\phi^*_{эмп} = 2.663$ ($p > 0,01$).

Наряду с вышеуказанными данными следует отметить и наличие положительных тенденций к преодолению трудностей сепарации студентов от родительской семьи. Так, например:

1. Больше половины респондентов (60.6%) склонны решать личные вопросы самостоятельно, не беспокоя родителей (прародителей). Это указывает на достаточно высокий уровень собственной ответственности.



При этом различия между выборками студенток Ж 1-2 и Ж 3-5 курса незначительны, т.к. полученное эмпирическое значение $\phi^*_{эмп} = 0.915$ ($p \leq 0,01$). А различие между юношами разных курсов 1-2 и 3-5 говорит, что первая группа все же обращается к родителям за помощью $\phi^*_{эмп} = 1.918$ ($p > 0,01$).

2. И 76,2% опрошенных студентов уверены в своих родителях (прародителях), чувствуют их понимание и поддержку. Поэтому, несмотря на склонность к независимости, идут за советом именно к родительской семье.

Подводя итоги, можно сказать, что процесс отделения молодых людей от родительской семьи хоть и проходит в целом благополучно, но нуждается в дополнительных усилиях как со стороны родителей, так и со стороны взрослеющих детей. Родители боятся, что их ребенок столкнется с чем-

то серьезным в самостоятельной жизни, а молодежь задумывается, смогут ли они справиться с новыми обязанностями, не разочаровав семью.

Для этого мы разработали некоторые рекомендации по всестороннему улучшению психологической подготовки к сепарации.

1) В период школьного обучения внедрить систему психологических консультаций для учащихся и их родителей о процессе взросления и отделения детей от семьи, т.е. подготовить обе стороны к естественному разделению поколений.

2) Проводить тренинги, семинары для студенческой молодежи, которая недавно отделилась от родительской семьи, как справляться с трудностями самостоятельной жизни и преодолевать стрессы, связанные с сепарацией.

3) Самим молодым людям стоит не бояться обращаться к специалистам, которые помогут преодолеть тревогу и другие негативные чувства по отношению к грядущему обособлению от родителей.

Список использованной литературы:

1. *Beyers, W., Goossens, L., Vansant, I., Moors, E. A structural model of autonomy in middle and late adolescence: Connectedness, separation, detachment, and agency // Journal of Youth and Adolescence. - 2003. - №32. - P. 351-365.*

2. *Dityuk, A.A. Lichnostnaya identichnost' i lichnostnaya avtonomiya kak kognitivno-povedencheskij komponent psihologicheskoy separacii // Sovremennye problemy psihologii sem'i. - 2015. Vypusk 8. - S. 52-55.*

3. *Dzukaeva, V.P. Psihologicheskaya separaciya ot roditelej v yunosheskom vozraste: evolyuciya teoreticheskikh predstavlenij i primery sovremennyh issledovanij // Vestnik Severo-Osetinskogo gosudarstvennogo universiteta imeni K.L. Hetagurova. Obshchestvennye nauki, 2015. - №2. - S. 71-76.*

4. *Maler, M., Pajm, F., Bergmann, A. Psihologicheskoe rozhdenie chelovecheskogo mladenca: Simbioz i individuaciya. Per. s angl. – M., 2011.- 413 s.*

5. *Leont'ev, D.A., Kalitievskaya, E.R. Puti stanovleniya samodeterminacii lichnosti v podrostkovom vozraste // Voprosy psihologii. - 2006. - №3. - S. 49-55.*

6. *Blos, P. Psihoanaliz podrostkovogo vozrasta. – M.: Institut Obshchegumanitarnyh Issledovanij, 2010. – 272 s.*

7. *Main M., Cassidy J. Categories of response to reunion with the parent at the age six: predicted from attachment classifications and stable over a one-month period // Developmental Psychology. 1988. - № 24. – R. 425- 426.*

MPHTI:15.21.59

<https://doi.org/10.51889/2020-4.1728-7847.28>

Д.Д. Кадырбеков¹, А.С. Мамбеталина¹

¹Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева
г.Нур-Султан, Казахстан

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ГЕНДЕРА В СПОРТЕ

Аннотация

В данной статье мы рассмотрим историю становления женского спорта, а также, на основе имеющихся исследований авторов, проведем теоретический анализ влияния гендера на спортивные достижения. Коснемся такого понятия, как половой диморфизм и рассмотрим его влияние на спортивные достижения. Женский спорт в наше время является самостоятельным и довольно развитым, имеет равные права и масштабы, как и мужской спорт. Однако, научное сообщество не пропорционально изучает мужчин и женщин, которые занимаются спортом. Современные ученые, которые отстаивают права женщин в спорте связывают это с социальными стереотипами и малым процентом статей, написанных женщинами о женщинах. Малоизученность вопросов, связанных с женским организмом, в свою очередь может пагубно сказываться на психофизиологию спортсменок, а также, на развитие женского спорта в целом. Это подчеркивает актуальность, практическую и научную значимость углубленного изучения данных вопросов.

Ключевые слова: гендер; социальный пол; спорт; мужчина; женщина; маскулинность, феминность.

Д.Д. Қадырбеков¹, А.С. Мәмбеталина

¹Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
Қазақстан, Нұр-Сұлтан

СПОРТТАҒЫ ЖЫНЫС МӘСЕЛЕЛЕРІН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТАЛДАУ

Андапта

Бұл мақалада біз әйелдер спортының қалыптасу тарихын қарастырамыз, сонымен қатар авторлардың қол жетімді зерттеулеріне сүйене отырып, гендердің спорттық жетістіктерге әсеріне теориялық талдау жасаймыз. Біз жыныстық диморфизм сияқты ұғымға тоқталамыз және оның спорттық жетістіктерге әсерін қарастырамыз. Қазіргі уақытта әйелдер спорты тәуелсіз және жеткілікті дамыған, ерлер спорты сияқты тең құқықтар мен өлшемдерге ие. Алайда, ғылыми қауымдастық спортпен айналысатын ерлер мен әйелдерді пропорционалды түрде зерттемейді. Спорттағы әйелдер құқығын жақтайтын қазіргі ғалымдар мұны әлеуметтік стереотиптермен және әйелдердің әйелдер туралы жазған мақалаларының аз пайызымен байланыстырады. Әйел денесімен байланысты мәселелердің аз зерттелуі өз кезегінде спортшылардың психофизиологиясына, сондай-ақ жалпы әйелдер спортының дамуына теріс әсер етуі мүмкін. Бұл осы мәселелерді терең зерттеудің өзектілігін, практикалық және ғылыми маңыздылығын көрсетеді.

Түйін сөздер: жынысы; әлеуметтік жынысы; спорт; ерлер; әйел; еркектік, әйелдік.

D.D. Kadyrbekov¹, A.S. Mambetalina¹.

¹Eurasian National University named after L.N. Gumilyov,
Nur-Sultan, Kazakhstan

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF GENDER PROBLEMS IN SPORT

Abstract

In this article, we will review the history of women's sports, and also, based on the available research of the authors, we will conduct a theoretical analysis of the influence of gender on sports achievements. Let's touch on such a concept as sexual dimorphism and consider its impact on sports achievements. Women's

sports in our time is independent and quite developed, has equal rights and scope, as well as men's sports. However, the scientific community does not proportionately study men and women who play sports. Modern scientists who advocate for women's rights in sports attribute this to social stereotypes and a small percentage of articles written by women about women. Lack of knowledge of issues related to the female body, in turn, can adversely affect the psychophysiology of athletes, as well as the development of women's sports in general. This highlights the relevance, practical and scientific significance of in-depth study of these issues.

Key words: *gender; social gender; sport; men; woman; masculinity; femininity.*

Гендерные стереотипы частично связаны с устаревшим убеждением о том, что спорт — это что-то исключительно мужское. В первой четверти двадцать первого века изредка можно услышать высказывания о том, что спорт является главным фактором для подтверждения традиционного представления о мужском превосходстве. Хотя мужское превосходство наступило после женского, так как в первобытном обществе долгое время главенствовал матриархат. И связано это было с тем, что женщины исполняли основные роли, такие как поддержание огня, разделывание еды, шитье одежды первобытными иглами, приготовление еды и т.д., поэтому и возглавляли племя. Патриархат наступал постепенно и окончательно наступил к временам первых государств. Об этом факте благополучно многие забывают, так как период матриархата пришелся на то время, которое по большей части не является частью истории.

Т. В. Артамонова считает что занятие спортом является неотъемлемой частью социализации по большей части мужчин, нежели женщин. Поскольку спорт воспитывает те черты характера, которые в обществе принято считать мужскими. Также, автор акцентирует внимание на том, что в спорте самоцелью принято считать достижение, и это не вяжется с обычным типом женщин, сформированным обществом. [1]

Женский спорт начал свое развитие в древней Греции. Например, в Спарте считали, что только физически сильная женщина сумеет пережить роды и принести в мир сильного воина. Поэтому в Спарте среди женщин были популярны такие виды спорта, как бег и борьба, в которых они упражнялись с ранних лет. Однако, они не имели права участвовать или наблюдать за Олимпийскими играми. Данный запрет был необходим, поскольку атлеты выступали обнаженными. К тому же женщины в этот момент были заняты своими соревнованиями, которые назывались - Герейские игры. Названы они были в честь богини покровительницы брака - Геры. В рамках которого, было лишь одно состязание - бег на дистанцию 160 м. Участниками могли стать незамужние женщины. Победитель получал оливковый винок, статую в храме Геры и статус жрицы богини в своем городе.

Значительный вклад в становления женского спорта внесла Алиса Милье женщина, которая пыталась возродить Герейские игры под новым названием “женские игры”. Впервые, данный чемпионат прошел в 1922 году, причем весьма успешно и было проведено еще четыре. После чего организаторы обратились с просьбой убрать из Олимпийских игр женские виды спорта, на что, по итогу переговоров они получили отказ. И последние “женские игры” прошли в Лондоне в 34 году двадцатого века.

В начале девятнадцатого века началась тотальная универсализация спортивного инвентаря, универсализация правил системы подсчета и т.д. И тогда, девушки начали проявлять к этому интерес. Встал вопрос, а можно ли им участвовать. В том, что мужчины придумали для мужчин. В начале двадцатого века женщины, впервые, приняли участие в олимпийских играх всего лишь через четыре года после возрождения олимпийских игр, в целом. В 1900 году из 997 участников 22 были женщины. И они имели право участвовать только в пяти видах спорта, в таких как: крокет, парусный спорт, теннис, гольф и верховая езда. Так как олимпийские игры - это не только культурное, спортивное мероприятие, но и политическое.

Таким образом, можно утверждать, что права женщин в спорте официально были утверждены. И постепенно, улучшались дисциплина за дисциплиной, вплоть до 1991 года. Только в этом году женщины получили равные права, как и у мужчин на участие во всех видах спорта. Это все еще не полное равенство полов, так как они не участвовали в соревнованиях вместе с мужчинами, а только параллельно, в той же дисциплине среди женщин. В Саудовской Аравии только в 2012 году разрешили женщинам участвовать в соревнованиях. В Сочи в 2014 году процент женщин составлял 40. И только в наше время начинают предприниматься меры по объединению полов, к примеру, в эстафетах, в которых принимают участие двое мужчин и две девушки.

Женский футбол получил свое развитие в период первой мировой войны по причине того, что мужчины ушли на фронт, а женщины в свою очередь, заняли их места на работе и переняли у них весь досуг, частью которого и был футбол.

В восьмидесятых годах девятнадцатого века были проведены первые футбольные матчи между женскими командами. 1920 году состоялся матч, который собрал на стадионе в городе Ливерпуль около 50 тысяч человек, что по меркам того времени довольно таки много. После чего, Английская футбольная ассоциация ввела запрет для клубов, которые являлись ее членами, позволять играть женщинам на их территориях, что, в свою очередь, тормозило процесс развития женского футбола. Однако, на этом история женского футбола не закончилась, так как они продолжали проводить чемпионаты на полях для регби. Удивительно, но этот запрет продержался пол века и был снят лишь в семидесятых годах двадцатого века. И в 1991 году прошел первый женский чемпионат мира, который и убедил мир в том, что он может соперничать с мужским футболом не только по технике игры, но и по зрелищности. В 1996 году он стал Олимпийским видом спорта.

Бокс, как и футбол появился в Англии в двадцатых годах восемнадцатого века. По началу, в традиционном виде не было боев. Женщины лишь показывали свою грацию и гибкость. Четыре раунда в традиционном виде впервые мир увидел в 70-х годов двадцатого века. А Олимпийским данный вид спорта стал в 2012 году.

Женский хоккей появился в конце девятнадцатого века, как и многим другим видам спорта для получения Олимпийского статуса ему потребовалось чуть больше века.

На западе сейчас процент исследования, которые включают в выборку женщин при изучении спорта меньше 25, а сосредоточенных, исключительно на женщинах, в спорте всего лишь 4. [9]

Mullyaho M.M. в своей работе пишет о том, что использование гормональных контрацептивов не влияет на силу, выносливость или состав тела. Автор в процессе изучения данной темы столкнулся со стереотипом, что врожденные гормональные колебания, которые испытывают женщины - «сложны и требуют много времени», по сравнению с мужчинами. Однако, опыт и эксперименты показали, что исследования на женщин просто требует дополнительного планирования и женщины, которые участвуют в спортивных исследованиях, так заинтересованы в своей физиологии и производительности, что готовы активно участвовать в исследовании (например, отслеживание менструального цикла и общение с исследователями). [10-11]

На данный момент, прирост женщин, занимающихся спортом велик, а исследований, которые рассматривали бы влияние спорта на женское тело и их гормональный фон недостаточно. Женский организм уникален и гормоны играют важную роль в нем. В то же время, 42% спортсменок считают, что менструальный цикл пагубно влияет на тренировочный процесс. [8] И приблизительно 50% высококлассных спортсменов в настоящее время используют гормональные контрацептивы. [12]

Будущие исследования в области спорта и науки как в сфере отдыха, так и в сфере развлечений должно увеличивать количество женщин-участников, а также, количество исследований, проведенных исключительно на женщинах. Исследования, в которых принимают участие мужчины и женщины приносят больше пользы читателям и практикам. Авторы имеют возможность представлять результаты отдельно, с обсуждением возможного влияния пола или репродуктивные гормоны на результаты. Мониторинг и отчет о фазе менструального цикла занимает немного больше времени и усилия, но это может привести к значимым результатам. Дополнительные исследования следует проводить на испытуемых женщинах в разных фазах менструального цикла для дальнейшего выяснения возможных фазовых эффектов на тренировочный процесс, адаптацию и производительность (вместо простого тестирования в фолликулах или «Низкогормональная» фаза менструального цикла, когда гормональный профиль максимально похож на мужской). Если применить точные измерения для определений как овуляция, так и не овуляторные циклы, то также могут иметь значения (менструальное кровотечение не обязательно указывать на овуляцию). Пользователи гормональных контрацептивов должны быть включены в исследования в их собственной группе для дальнейшего выяснения возможного влияния экзогенных гормонов на тренировочный процесс, адаптацию и производительность, а также влияние гормональных контрацептивов на данные процессы. Подобного рода исследования могли бы помочь избежать проблем со здоровьем и лучше понять влияние гормональных контрацептивов на гормональный фон. Возможно, по итогам исследования, авторы бы выявили, что использование подобного рода препаратов обосновано в определенные или же для женщин нужно было бы строить свой тренировочный план, учитывая свое состояние. [13-14]

К сожалению, предпочтение спортсменов-мужчин, как предмета исследований также четко прослеживаются в науке о спорте. Например, подсчет авторов женщин и мужчин в первых 5 выпусках IJSP, опубликованных в 2019 году, указывает, что только 13% составляли женщины. Пока мир элитного спорта развивается, в науке и академическом сообществе как в научном, так и в практическом поле по-прежнему преобладают мужчины. Изменения присутствуют, но процесс наполнения информацией о женской половине населения идет крайне медленно. [7]

И так, мы подошли к понятию гендерной дифференциаций в спорте и психологического пола. Понятие психологического пола подразумевает соответствие личности одному из полов. Авторы чаще всего выделяют четыре типа психологического пола: андрогенный, маскулинный, феминный и недифференцированный. По статистике, $\frac{3}{4}$ успешных спортсменов имеют маскулинные черты характера, а также атлетическое телосложение. В настоящее время, все, когда-то считавшиеся исключительно мужскими виды спорта, были освоены женщинами. Если и можно делить виды спорта на мужские и женские, то только лишь условно, как более предпочтительные.

Ф.А. Иорданская в своем исследовании сравнивала мужчин и женщин в рамках одного и того же вида спорта, с одинаковым уровнем квалификации. Автор установила, что пропорций тела процент жира и мышечной массы практически совпадают. Значит, можно утверждать, что половой диморфизм имеет лишь незначительную роль. В 1968 году было введено правило для состязаний, в которых участвуют женщины спортсменки. О том, что они должны проходить тест на половую принадлежность. Правило было введено по причине того, что в прошлом, женщины установившие мировые рекорды имели ложный мужской гермафродитизм. Ф.А. Иорданская отметила, что на ранних этапах особенности спорта сами диктуют отбор женщин в различных видах спорта. К примеру, в баскетбол отбирают высоких, в фигурное катание и гимнастику - маленьких, с хорошей координацией, гибких девушек, а в футбол - среднего роста, выносливых и с быстрой реакцией. [3]

По итогам исследования М.А. Налбандяна, в котором принимало участие 12 тысяч человек было выявлено, что только у 0,13% спортсменок имеется это расстройство (один случай из 750 спортсменок). Хотя в обществе это расстройства встречается еще реже 0,005% (один случай из 20 000 женщин).[3]

К примеру, если рассматривать легкую атлетику действующий рекорд мира среди мужчин в беге на 100 метров Усэйн Болт - 9,58 секунд. А действующий рекорд мира среди женщин в этой же дистанции 10,49 секунд, и установила его Флоренс Гриффит-Джойнер. Разница является незначительной на профессиональном уровне. И это в беге, где фактор случайности или везения сведен к минимуму. А в таких дисциплинах, как волейбол, футбол и т.д., где дело случая и человеческий фактор играет немаловажную роль, половой диморфизм сводится к нулю. [4]

Усольцева А.А. в своем исследовании, в рамках которого, сравнивала женщин профессионально занимающихся спортом с девушками, которые не занимались спортом. Женщины занимавшиеся условно женскими видами спорта имели представление о себе исключительно женского характера, что касается испытуемых, которые занимаются условно мужскими видами спорта, они идентифицировали себя с мужскими характеристиками и желали спортивных успехов. Женщины, которые не занимались спортом идентифицировали себя как женщин, но при этом желали быть более маскулинными, так как считали маскулинность признаком успешности.

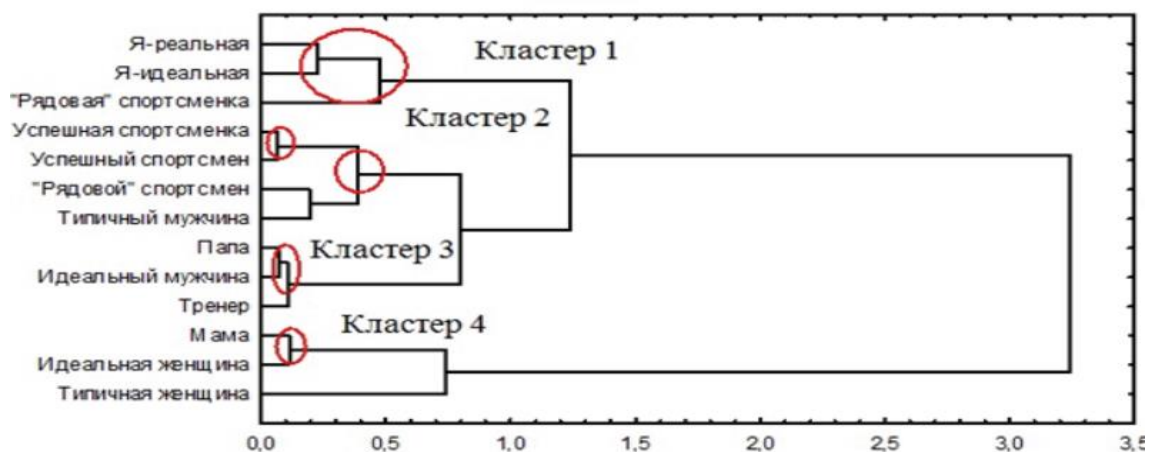


Рис. 1. Кластерное дерево Мужских видов спорта.

Конструкты у женщин, занимающихся условно мужскими видами спорта: 1. Спортсменка не Женщина, 2. Успешная спортсменка более Мужественный, 3. Я = типичная спортсменка.

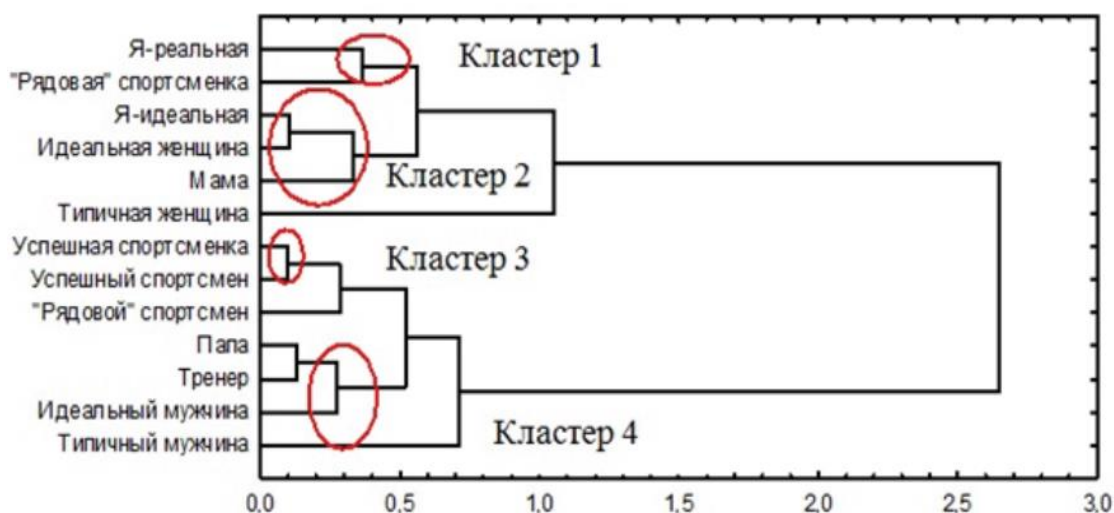


Рис. 2. Кластерное дерево Женских видов спорта.

Конструкты у женщин, занимающихся условно женскими видами спорта: 1. Я = типичная спортсменка, 2. Типичная спортсменка = женщина.

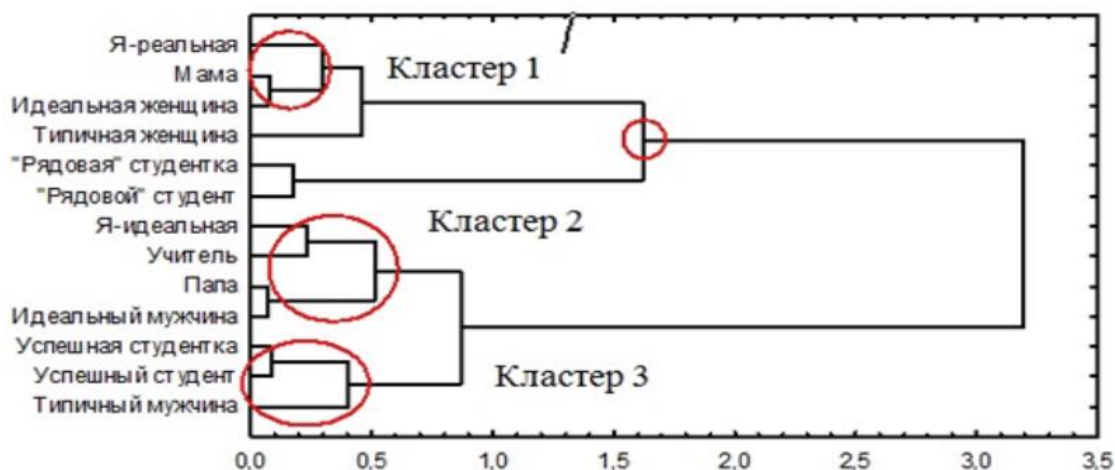


Рис. 3. Кластерное дерево Женщины не занимающиеся спортом.

Конструкты у женщин, не занимающихся спортом: 1. Я-реальная = Женщина, 2. Успешная студентка более Мужественный, 3. Я-идеальная = Учитель =Мужчина. [6]

А.С. Дамадаева рассматривала спорт как нестандартный вид деятельности, формирующий определенные маскулинные черты личности. Как в других исследованиях уже отмечалось ранее, существуют различия между феминными и маскулинными видами спорта. Были замечены развитые определенные мужские черты, такие как повышенная агрессия, более высокая самооценка, и сила воли у женщин занимающихся маскулинными видами спорта. А девушки, занимавшиеся феминными видами спорта, соответствовали феминному типу личности. Автор делает выводы о том, что в зависимости от выбранного вида спорта или закрепляет типы поведения либо создает новые, и считает разделение видов спорта на мужские и женские вполне обоснованным. А также, отмечает возможности коррекции с помощью выбора подходящего вида спорта. Например, в случае если девушка желает быть более женственной, занятие женскими видами спорта, такими как гимнастика, йога или фигурное катание может помочь ей в этом. [2]

В более ранних научных статьях, которые были написаны в конце двадцатого, начале двадцать первого века, можно отметить, что поначалу мнение о женщинах в «мужских» видах спорта было

негативным. Однако, сейчас в это трудно поверить, так как толерантность общества находится на высоком уровне. Также, некоторые исследователи считают, что разделение видов спорта на мужские и женские имеет не только условный, но и научный обоснованный характер. В. Староста в своих работах утверждал, что подобное деление необходимо по причине того, что психология и физиология мужчин, женщин предрасположена к разным видам двигательной активности. [5]

Исследования показывают, что стереотипное мнение о женщинах в спорте складывается довольно рано и идет на спад к юношеству. Некоторые ученые, хоть и настаивают на создании классификаций видов спорта на основе физиологического и психологического соответствия, а также на факторах риска, скорее всего, подобная классификация в случае своего появления никак не повлияет на количество спортсменок. Женский спорт имеет долгую историю противостояния с гендерным неравенством и социальными стереотипами. Ученым в наше время стоит начать исследовать женский организм с точки зрения психофизиологии, для понимания влияния врожденных гормональных особенностей на успехи и достижения. Это будет полезно как для девушек ведущих активный образ жизни, либо занимающихся спортом профессионально, так и для женщин в целом.

Спорт для женщин может иметь как коррекционный, так и разрушительный характер. Коррекционный, в том случае, если девушка чувствует себя слишком мужественной, то занятие более феминными видами спорта со временем поможет ей стать более женственной. Так же и наоборот, в случае если девушка чувствует себя недостаточно мужественной, то занятие более маскулинными видами спорта поможет ей стать более женственной. Разрушительный характер в случае использования различных препаратов для изменения гормонального фона, может иметь необратимые последствия.

Список использованной литературы:

1. Artamonova, T. V. *Gendernaya differenciaciya lichnosti vysokokvalificirovannykh sportsmenov* / T.V. Artamonova, T.A. Shevchenko // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. – 2008. – № 4 (38). – S. 9–13.
2. Damadaeva, A.S. *Specifika gendernoj differenciacii lichnosti v sporte* / A.S. Damadaeva // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. – 2010. – № 10 (68). – S. 35–39.
3. Iordanskaya, F. A. *Morfofunktional'nye vozmozhnosti zhenshchin v processe dolgovremennoj adaptacii k nagruzkam sovremennogo sporta* / F.A. Iordanskaya // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – № 6. – 1999. – S. 43–45.
4. Nalbandyan, M. A. *Kontrol' na polovuyu prinadlezhnost' v sporte: sovremennye problemy i perspektivy* / M.A. Nalbandyan // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 1988. – № 9. – S. 14–16.
5. Starosta, V. *Obosnovano li delenie vidov sporta na muzhskie i zhenskie?* / V. Starosta // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 1999. – №8. – S. 55–58.
6. Usol'ceva, A. A. *Predstavleniya o gendernoj identichnosti professional'nykh sportsmenok i devushek, professional'no ne zanimayushchihsya sportom* // *Sovremennye issledovaniya social'nykh problem*. – 2014 – №9. – S. 79–81.
7. Bekker S, Ahmed OH, Bakare U, et al. *We need to talk about manels: the problem of implicit gender bias in sport and exercise medicine*. *Br J Sports Med*. 2018;52:1287–1289. PubMed ID: 29550755 doi:10.1136/bjsports-2018-099084
8. Bruinvels G, Burden RJ, McGregor AJ, et al. *Sport, exercise and the menstrual cycle: where is the research?* *Br J Sports Med*. 2017;51(6):487–488. PubMed ID: 27267895 doi:10.1136/bjsports2016-096279
9. Forsyth J, Roberts CM, Eds. *The Exercising Female: Science and Its Application*. Abingdon, UK: Routledge; 2018.
10. Ihalainen JK, Hackney AC, Taipale RS. *Changes in inflammation markers after a 10-week high-intensity combined strength and endurance training block in women: the effect of hormonal contraceptive use*. *J Sci Med Sport*. 2019;22(9):1044–1048. PubMed ID: 31186194 doi:10.1016/j.jsams.2019.04.002
11. Myllyaho MM, Ihalainen JK, Hackney AC, et al. *Hormonal contraceptive use does not affect strength, endurance, or body composition adaptations to combined strength and endurance training in women [published online ahead of print June 20, 2018]*. *J Strength Cond Res*. PubMed ID: 29927884 doi:10.1519/JSC.0000000000002713
12. Martin D, Sale C, Cooper SB, Elliott-Sale KJ. *Period prevalence and perceived side effects of hormonal contraceptive use and the menstrual cycle in elite athletes*. *Int J Sports Physiol Perform*. 2018; 13(7):926

13. Sims ST, Heather AK. Myths and methodologies: reducing scientific design ambiguity in studies comparing sexes and/or menstrual cycle phases. *Exp Physiol.* 2018;103(10):1309–1317. PubMed ID: 30051938 doi:10.1113/EP086797

14. Stachenfeld NS. Including women in research. It's necessary, and really not so hard to do. *Exp Physiol.* 2018;103(10):1296–1297. PubMed ID: 30079983 doi:10.1113/EP087261