

ასოციაცია „ველსი ჯენ“

გენდერული თანასწორობა სასკოლო სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში



გზამკვლევი

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლებისა
და მწვრთნელებისათვის

იუნესკოს 2016-2017 წლების „მონაწილეობის პროგრამა“



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

გაერთიანებული
ერების განათლების,
მეცნიერებისა და
კულტურის ორგანიზაცია

Georgian National Commission for UNESCO
საქართველოს იუნესკოს საზენაო ეროვნული კომისია



ავტორი

თამარ მანჯავიძე

ავტორთა ჯგუფი

ლევან კიკალიშვილი

ნათია ვერძაძე

ლევან დადვანი

მარიამ კიკალიშვილი

ექსპერტები

ვასილ ლიპარტელიანი

ლელა შენგელია

ლელა აფციაური

მხატვარი-დიზაინერი

ლევან კიკალიშვილი

რედაქტორი

მამუკა ხანთაძე

გამომცემელი ასოციაცია „ჭელსი ჯენ“, 2017წ.

ISBN 978-9941-0-8557-4

სარჩევი

შესავალი.....	3
პროგრამის მიზანი და ძირითადი მიმართულებები	4
ზოგადი ინფორმაცია გენდერული თანასწორობის შესახებ	5
გენდერული თანასწორობა სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში	7
ფიზიკური აქტივობის გავლენა ადამიანის ჯანმრთელობაზე	9
ფიზიკური აქტივობისა და მასობრივი სპორტის გავლენა ქალის ჯანმრთელობაზე	10
საგანმანათლებლო სისტემის როლი - გენდერული თანასწორობის ხელშეწყობა სკოლაში	12
გენდერული ასპექტები, რომელთა გათვალისწინებაც აუცილებელია სკოლის სხვადასხვა საფეხურზე	17
ფიზიკური აღზრდა და უსაფრთხოების ზომები გოგონებისთვის.....	25
მოსწავლეთა თანაბარი და აქტიური მონაწილეობისა და ურთიერთთანამშრომლობის როლის გააზრება და გაძლიერება	32
დასკვნა	35



შესავალი

პროგრამა „გენდერული თანასწორობა სასკოლო სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში“, შემუშავდა 2017 წელს, „ბავშვთა და სასკოლო სპორტის ეროვნული ფედერაციის“ წევრი ასოციაციის „ჰელსიჯენის“ მიერ. პროექტი განხორციელდა საქართველოს იუნესკოს საქმეთა ეროვნული კომისიის დაფინანსებით და საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს მხარდაჭერით.

პროექტი ემსახურება საქართველოს მთავრობის ერთ-ერთი პრიორიტეტული მიმართულების, ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაციას. სკოლებში ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე გოგონათა და ვაჟთა თანაბარი მონაწილეობის ხელშეწყობას, ფიზიკურ აქტივობასა და მასობრივ სპორტში მათი ჩართულობის გაზრდას.

პროექტის ფარგლებში შემუშავებული მასალა: 1) გზამკვლევი მასწავლებლებისა და მწვრთნელებისთვის „გენდერული თანასწორობა სასკოლო სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში,“ 2) ბუკლეტი მშობლებისთვის, 3) შემეცნებითი პოსტერი და ბანერი მოსწავლეებისთვის, ასევე 4) პედაგოგების და მწვრთნელებისთვის ორგანიზებული ტრენინგები, მნიშვნელოვან როლს შეასრულებს სპეციალისტების ცოდნის დონის ამაღლებაში და პრაქტიკის გაუმჯობესებაში, სკოლის ასაკის მოსწავლეების ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში გენდერული ასპექტების გათვალისწინების კუთხით. პედაგოგებს შესაძლებლობა ექნებათ ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის სამივე საფეხურის მოსწავლეთათვის შეარჩიონ ისეთი ვარჯიშები და მოძრაობა თამაშები, რომლებიც ხელს შეუწყობს გოგონებისა და ვაჟების ფიზიკურ აქტივობებში და სპორტულ ღონისძიებებში თანაბარ მონაწილეობას, ფიზიკური თვისებებისა და მოტორული უნარ-ჩვევების განვითარებას და ტრავმატიზმის პრევენციას.



პროგრამის მიზანი და ძირითადი მიმართულებები

მიზანი: ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებელთა/მწვრთნელთა ცნობიერებისა და ცოდნის დონის ამაღლება, სკოლაში ფიზიკური აღზრდის სასწავლო პრაქტიკის გაუმჯობესებისთვის, გენდერული თანასწორობის პრინციპების ინტეგრაციის ხელშეწყობის მიზნით.

აღნიშნულ საკითხთან დაკავშირებული რეკომენდაციები გზამკვლევაში, წარმოდგენილია შემდეგი ძირითადი მიმართულებების გათვალისწინებით:

- ❖ ზოგადი ინფორმაცია გენდერული თანასწორობის შესახებ;
- ❖ გენდერული თანასწორობა სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში;
- ❖ ფიზიკური აქტივობის გავლენა ადამიანის ჯანმრთელობაზე;
- ❖ ფიზიკური აქტივობის გავლენა ქალის ჯანმრთელობაზე;
- ❖ საგანმანათლებლო სისტემის როლი - გენდერული თანასწორობის ხელშეწყობა სკოლაში, საკუთარი სწავლების ქცევის შეფასება;
- ❖ გენდერული ასპექტები, რომელთა გათვალისწინებაც აუცილებელია სკოლის სხვადასხვა საფეხურზე, ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილის ორგანიზებისთვის;
- ❖ უსაფრთხოების ზომები გოგონებისთვის;
- ❖ მოსწავლეთა თანაბარი და აქტიური მონაწილეობისა და ურთიერთთანამშრომლობის როლის გააზრება და გაძლიერება.

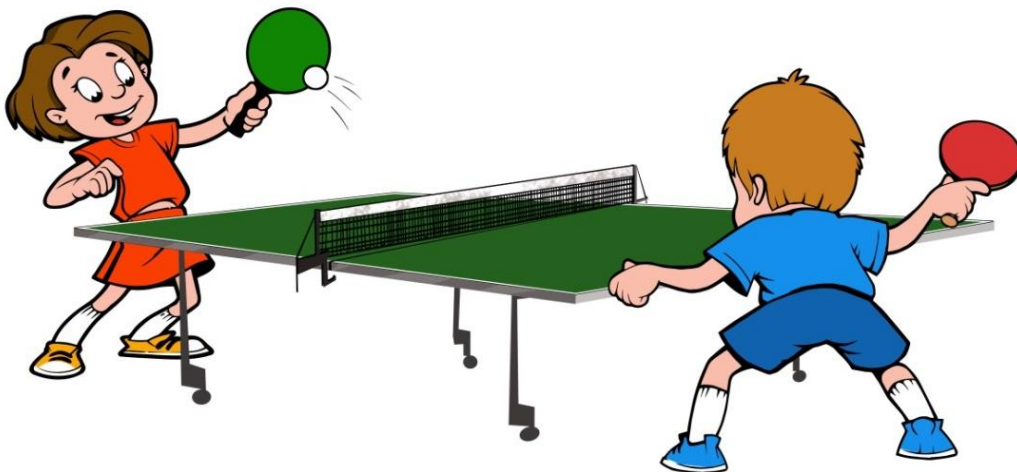


ზოგადი ინფორმაცია გენდერული თანასწორობის შესახებ

ტერმინი „გენდერი“ მომდინარეობს ბერძნული სიტყვიდან „გენოს“ და აღნიშნავს დაბადებას, წარმოშობას, ჯიშს, გვარს, შთამომავალს, სქესს.

აღნიშნული ტერმინი გამოიყენება ქალისა და მამაკაცის იმ განსხვავებული თავისებურებების დახასიათებისთვის, რომლებიც უკავშირდება არა ბიოლოგიურ, არამედ სოციალურ და კულტურულ ფაქტორებს.

გენდერული ურთიერთობები განიხილება საზოგადოებრივი ცხოვრების სხვადასხვა სფეროში, როგორც მამაკაცებსა და ქალებს შორის არსებული ურთიერთობების ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ასპექტი და განსაზღვრავს ქალებისა და მამაკაცებისთვის თანაბარი პირობების შეთავაზებას საკუთარი პოტენციალის სრული რეალიზაციისათვის. ისინი თანაბრად უნდა მონაწილეობდნენ პოლიტიკური, ეკონომიკური, სოციალური, თუ კულტურული განვითარების პროცესებში და თანაბრად სარგებლობდნენ საზოგადოებრივი სიკეთეებით. მათი ინტერესები თანაბრად უნდა იყოს გათვალისწინებული ყველა დონეზე, სარგებლობდნენ თანაბარი უფლებებით, ჰქონდეთ თანაბარი ხელმისაწვდომობა თავისი შესაძლებლობების განვითარებისა და გამოყენებისთვის.



ისტორიული ასპექტები

ისტორიის მანძილზე, სხვადასხვა საზოგადოების განვითარებაში, ქალებსა და მამაკაცებს შორის არსებულმა განსხვავებებმა ხელი შეუწყო ორ სქესს შორის სოციალური, კულტურული, პოლიტიკური თუ ეკონომიკური სახის უთანასწორობის წარმოქმნას და ქალების დაბალი სტატუსის დამკვიდრებას. ისეთ საზოგადოებებში, სადაც ქალები განიხილებოდნენ მამაკაცებზე უფრო დაბლა მდგომ არსებებად, მათთვის აკრძალული იყო ხელმისაწვდომობა როგორც განათლების სისტემაზე, ასევე სხვადასხვა საზოგადოებრივი მოვალეობების შესრულებაზე.

უნდა აღინიშნოს, რომ განათლების სფეროსთან დაკავშირებული უთანასწორობა განსაკუთრებით მწვავე საკითხია დღესაც და ზოგიერთ ქვეყანაში გადაულახავ დაბრკოლებას წარმოადგენს საზოგადოების განვითარებისთვის. ვინაიდან, აღნიშნული ამლიერებს სხვა სახის მაგ. ოჯახურ ცხოვრებასთან, სამსახურებრივ თუ საჯარო სფეროსთან დაკავშირებულ უთანასწორობასაც.

მნიშვნელოვანია, რომ გენდერული უთანასწორობა არა მხოლოდ გოგონებზე და ქალებზე ახდენს უარყოფით გავლენას, არამედ შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს ვაჟებსა და მამაკაცებზეც. მაგ., გენდერული სტერეოტიპების გამო, ბიჭებმა შესაძლოა უარი თქვან გარკვეული სახის პროფესიებზე (საექთნო საქმე ან სკოლამდელ განათლებაში ჩართულობა), თავი შეიკავონ გარკვეული ემოციების გამოხატვისგან მიუხედავად იმისა, რომ მათ შეიძლება ამის სურვილი ჰქონდეთ და სხვ.



გენდერული თანასწორობა სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში

საერთაშორისო გამოცდილება 8,9,10,17,18,33

ქალებისა და მამაკაცებისთვის სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში ჩართულობის თანაბარი შესაძლებლობების განვითარების საკითხები ჯერ კიდევ 1978 წელს აისახა სპორტისა და ფიზიკური აღზრდის იუნესკოს საერთაშორისო ქარტიაში.

1989 წელს გაეროს ბავშვთა უფლებების დაცვის კონვენციაში;

2003 წელს გაეროს ქალთა დისკრიმინაციის აღმოფხვრის კონვენციაში;

2003, 2004, 2005 წლებში გენერალურმა ასამბლეამ მიიღო მთელი რიგი რეზოლუციები, რომლებშიც განსაკუთრებული ყურადღება გაამახვილა სპორტში გენდერული თანასწორობის საკითხებზე.

ათენის 2005 წლის XVII ევროპული სპორტის კონფერენცია მიეძღვნა სპორტში გენდერული თანასწორობის პოპულარიზაციას და ქალთა სპორტული ღონისძიებების ფინანსური უზრუნველყოფის ხელშეწყობას, სახელწიფოების მიერ.

2005 წლის საპარლამენტო ასამბლეის რეკომენდაციის თანახმად, მნიშვნელოვანი ყურადღება უნდა დაეთმოს *გოგონათა ფიზიკური აღზრდის საკითხებს სკოლებში*.

2011 წლის ტორონტოს ქარტია ქვეყნებს უწევს რეკომენდაციას, *ფიზიკური აქტივობის ხელშეწყობისთვის ინვესტირება გააკეთონ სასკოლო პროგრამებსა და საზოგადოების განათლებაში*.

2015 წლის ევროსაბჭოს მინისტრთა კომიტეტის რეკომენდაციებში აღნიშნულია, რომ სპორტი უზრუნველყოფს ხელსაყრელ გარემოს გოგონებისა და ვაჟების განვითარებისათვის, ხელს უწყობს მათ ჯანმრთელობას და საზოგადოებრივ კეთილდღეობას .

მიუხედავად ამისა, მთელ მსოფლიოში, აღინიშნება გარკვეული დისბალანსი ქალებისა და მამაკაცების სპორტში ჩართულობის მაჩვენებლებს შორის. ციფრები განსხვავებულია ქვეყნების მიხედვით და ეს სხვაობა არ უკავშირდება მხოლოდ იმას, რომ ქალებს და გოგონებს არა აქვთ სურვილი მონაწილეობა მიიღონ სპორტულ ღონისძიებებში. უმეტესწილად, ეს უკავშირდება ქვეყნის ტრადიციებს, სოციო-ეკონომიკურ პირობებს, სპორტის განვითარების პოლიტიკას და იმ შესაძლებლობებს, რომლებსაც ქვეყანა სთავაზობს გოგონებსა და ვაჟებს სპორტში მონაწილეობისთვის.

საქართველოში არსებული ვითარება ^{1,2,3,4}

საქართველოში, სპორტით დაკავებულია მოსახლეობის კრიტიკულად მცირე რაოდენობა და ეს ციფრი მხოლოდ 106 000–მდე აღამიანს მოიცავს, მათ შორის მამაკაცების რაოდენობა თითქმის 5-ჯერ აღემატება ქალებისას. რაც შეეხება ფიზიკურად აქტიური ახალგაზრდების რაოდენობას, 2015 წელს ჩატარებული კვლევის (მოზარდთა და ახალგაზრდების ჯანმრთელობა საქართველოში) თანახმად, ვაჟების რაოდენობა თითქმის 1.5-ჯერ სჭარბობს გოგონებისას.

უაღრესად მნიშვნელოვანია ინფორმაცია, რომელსაც გვაწვდის 2016 წელს, საქართველოში იუნესკოს საქმეთა ეროვნული კომისიის დაფინანსებით ჩატარებული კვლევა „გენდერული თანასწორობა სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში“.

კვლევის შედეგების თანახმად, სასკოლო სპორტში ამ მხრივ საკმაოდ მკვეთრი გენდერული დისბალანსია, რომელიც გამოწვეულია არა მხოლოდ გოგონების პასიურობით, არამედ სისტემაში არსებული პრობლემებით.

კვლევის მონაცემების თანახმად ვლინდება, რომ საქართველოს სკოლებში სპორტის გაკვეთილზე 16-19 წლის გოგონათა დასწრების მაჩვენებლები პროგრესულად მცირდება 12-15 წლის გოგონებთან შედარებით.

სპორტული ფორმა გაკვეთილზე არ აცვია მოსწავლეების 34%-ს. შესაბამისად, ასეთი მოსწავლეებისთვის გაკვეთილი სრულფასოვნად არ ტარდება, რამეთუ ირღვევა მათი უსაფრთხოების ნორმები.

სკოლებში ვერ ხერხდება გოგონების ინტერესებისა და საჭიროებების გათვალისწინება, რაც კარგად ჩანს კვლევაში მონაწილე გოგონათა პასუხებში: „სპორტის გაკვეთილი მხოლოდ ბიჭებისთვის არის“, „არ მომწონს“, „ვიღლები“, „დარბაზში ცივა“, „არ არის გასახდელი გოგონებისთვის“.

აღნიშნული მიზეზები საკმარისზე მეტია იმისთვის, რომ გამოიწვიოს, ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე, მაღალი ასაკობრივი ჯგუფის გოგონათა დასწრების მაჩვენებლის შემცირება. საქართველოში, ამ ასაკის გოგონების მხოლოდ 53% ესწრება გაკვეთილს.

კვლევის თანახმად, სპორტის მნიშვნელობის შესახებ, მთავარ ინფორმაციის წყაროდ, მოსწავლეების დიდი ნაწილი სპორტის მასწავლებელს ასახელებს. ეს იმ პირობებში, როცა მასწავლებლები, თავად აღნიშნავენ, რომ განიცდიან თანამედროვე ინფორმაციისა და

მეთოდური მასალების დეფიციტს. აღნიშნულის საფუძველზე უნდა ვივარაუდოთ, რომ მასწავლებლები ვერ უზრუნველყოფენ მოსწავლეებს სრულფასოვანი ინფორმაციით.

ამასთან ერთად პრობლემებს ქმნის ინფრასტრუქტურის გაუმართაობა, ოჯახის გავლენა გოგონას არჩევანზე, დაბალი სოციალურ - ეკონომიკური მდგომარეობა, სპორტული სახეობების მცირე არჩევანი, განსაკუთრებით რეგიონებში და ეთნიკური უმცირესობებით დასახლებულ ადგილებში.

ფიზიკური აქტივობის გავლენა ადამიანის ჯანმრთელობაზე ^{8,11,16}

მეცნიერებამ დაადასტურა, რომ მასობრივი სპორტი და ფიზიკური აქტივობა დადებითად აისახება ადამიანის ჯანმრთელობის ხარისხზე და მის საზოგადოებრივ აქტივობაზე. სწორედ ამიტომ, მსოფლიოს პროგრესული საზოგადოება დიდ ყურადღებას აქცევს ქალებისა და მამაკაცების, გოგონებისა და ვაჟების მასობრივ სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში ჩართულობის თანაბარი შესაძლებლობების განვითარებას.

დადგენილია, რომ *დაბალი ფიზიკური აქტივობა, არაჯანსაღი კვება, თამბაქოს მოხმარება, ალკოჰოლის ჭარბი გამოყენება, ჭარბი წონა და სიმსუქნე ყველაზე* მძლავრი რისკ-ფაქტორებია, რომლებიც ხელს უწყობენ არაგადამდები დაავადებების (გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, მაღალი არტერიულ წნევა, კიბო, დიაბეტი, სიმსუქნე და სხვ.) გავრცელებას. და პირიქით, ფიზიკური აქტივობა და მასობრივი სპორტი, ჯანსაღ კვებასთან ერთად საგრძნობლად ამცირებს ამ დაავადებების განვითარების შესაძლებლობას.

ევროკომისიის კვლევის ორგანიზაციის „ევრობარომეტრის“ კვლევის თანახმად, ფიზიკურ აღზრდაში, განათლებასა და მასობრივ სპორტში დახარჯული 1 ევრო, იძლევა 12 ევროს დაზოგვის შესაძლებლობას, არაგადამდები დაავადებების გართულებების მკურნალობისა და ადამიანის შრომისუუნარობის მიზეზით გამოწვეულ სახელმწიფოსა და ოჯახის ეკონომიკურ ზარალში.



ფიზიკური აქტივობისა და მასობრივი სპორტის

გავლენა ქალის ჯანმრთელობაზე

თანამედროვე მეცნიერული კვლევები შესაძლებლობას იძლევა ვისაუბროთ ქალის ისეთ კონკრეტულ დაავადებებზე, რომელთა პრევენციისთვისაც უაღრესად დიდი მნიშვნელობა აქვს ფიზიკური აქტივობისა და მასობრივი სპორტის განვითარებას. ასე მაგ. მეცნიერებამ დაადგინა, რომ მასობრივი სპორტი და ფიზიკური აქტივობა ხელს უწყობს **ფილტვის, მსხვილი ნაწლავის, ძუძუს კიბოსა და სხვა საშიში დაავადებების განვითარების რისკის შემცირებას.**^{11, 12, 13, 37,}

ფიზიკური აქტივობა და ძუძუს კიბოს რისკი

- თუ ქალი დღეში 1-3 სთ. დაკავებულია ფიზიკური აქტივობით, ძუძუს კიბოს განვითარების რისკი 20-30%-ით მცირდება,

ფიზიკური აქტივობა და ქალის რეპროდუქციული ჯანმრთელობა

ფიზიკური აქტივობა დადებით გავლენას ახდენს ქალის რეპროდუქციულ ჯანმრთელობაზე და მშობიარობასთან დაკავშირებული შესაძლო რისკების თავიდან აცილებაზე.^{12, 13, 15}

ფიზიკური აქტივობა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები ქალებში

რეგულარული ფიზიკური აქტივობა ხელს უწყობს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების და მაღალი არტერიული წნევის, ინსულტის განვითარების პრევენციას, რომლებიც მსოფლიოს ქალთა პოპულაციის 1/3-ისთვის სიკვდილობის გამომწვევი მიზეზია. ხოლო განვითარებად ქვეყნებში აღნიშნული დაავადებებით 50 წელზე მეტი ასაკის ქალების 50% იღუპება.^{12,13}

ფიზიკური აქტივობა, დიაბეტი და ჭარბი წონა

მსოფლიოში დიაბეტით დაავადებულია, დაახლოებით, 70 მილიონი ქალი. მეცნიერები ვარაუდობენ, რომ ეს ციფრი 2025 წლისთვის გაორმაგდება. ბოლო ათწლეულში ჩატარებული კვლევები კი აჩვენებს, რომ თუ ქალი ყოველდღიურად იქნება დაკავებული მსუბუქი ფიზიკური აქტივობით, სათანადო საკვები პროდუქტის მოხმარებასთან ერთად, დაახლოებით 50%-ში აიცილებს თავიდან ინსულინდამოკიდებული დიაბეტის განვითარების რისკს.^{12,13}

ფიზიკური აქტივობა და ოსტეოპოროზი

ოსტეოპოროზი - ჩონჩხის ძვლების დაავადება, რომელიც იწვევს ძვლის მასის და სიმკვრივის შემცირების შედეგად ძვლის მოტეხილობას, უმეტესად ქალებშია გავრცელებული და 40-50 წელზე მეტი ასაკის ქალების 1/3-ს აწუხებს. აღნიშნული დაავადების რისკის შემცირება ადვილად შეიძლება, ჯერ კიდევ ბავშვობის პერიოდში დაწყებული ყოველდღიური ფიზიკური აქტივობით და კალციუმით მდიდარი საკვების მოხმარებით.^{12, 13}

ფიზიკური აქტივობა და ბავშვის განვითარება

ფიზიკური აქტივობა ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორია, რომელიც ხელს უწყობს ბავშვის ფიზიკური, გონებრივი, სოციალურ-ემოციური სფეროს განვითარებას, დამოუკიდებლობის გრძნობის ჩამოყალიბებას და აკადემიურ მოსწრებას.¹²

ამდენად, მეცნიერულად დასტურდება, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია გოგონათა და ქაღალთა ფიზიკურ აქტივობაში და მასობრივ სპორტში რეგულარული მონაწილეობა, არა მხოლოდ მათი ფიზიკური უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბებისა და ქაღალთა სპორტის განვითარებისთვის, არამედ მათი ჯანრთელობის ხელშეწყობისთვის.

ყველზე მნიშვნელოვანი კი ის არის, რომ გოგონათა რეგულარულ ფიზიკურ აქტივობაში ჩართულობას ჯერ კიდევ ბავშვობაში უნდა ჩაეყაროს საფუძველი, რაც მნიშვნელოვანი გარანტია მათი სათანადო განვითარების ხელშეწყობისა და მოზრდილობის ასაკში საშიში დაავადებების პრევენციისთვის.

სწორედ ამიტომ, ქაღალთა და გოგონათა მასობრივ სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში ჩართულობის მაჩვენებელი, მთელი საზოგადოების განვითარების მნიშვნელოვანი ინდიკატორს წარმოადგენს.



საგანმანათლებლო სისტემის როლი - გენდერული თანასწორობის ხელშეწყობა სკოლაში ^{19,23,24,28}

საგანმანათლებლო სისტემაში, ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში გენდერული თანასწორობის ხელშეწყობის მიზნით უნდა განხორციელდეს კონკრეტული ქმედებები როგორც სკოლაში, ისე საზოგადოებრივ დონეზე.

- ✚ სკოლის პერსონალი გუნდურად უნდა მოქმედებდეს და ხელს უწყობდეს, მთელი სკოლის მასშტაბით, გენდერული თანასწორობის პრინციპების დანერგვას.
- ✚ ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილებისთვის სკოლა უნდა უზრუნველყოფდეს სათანადო სასწავლო გარემოს, რომელიც მოახდენს ყველა მოსწავლის გაკვეთილზე დასწრების მოტივირებას.
- ✚ სკოლაში დაგეგმილი ფიზიკური აქტივობები უნდა იყოს მოქნილი და მორგებული სამიზნე ჯგუფების ასაკობრივ საჭიროებებსა და ინტერესებზე.
- ✚ სკოლაში მიმდინარე სასწავლო პროცესი თავიდან უნდა იცილებდეს გენდერულ დისკრიმინაციას და სქესზე დაფუძნებულ ძალადობას. ხელს უნდა უწყობდეს თანაბარ მონაწილეობასა და შესაძლებლობებს როგორც გოგონების/ქალებისთვის, ისე ვაჟების/მამაკაცებისათვის.

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებლის როლი

მასწავლებელთა მნიშვნელოვანი როლი მდგომარეობს სასწავლო გეგმებისა და სახელმძღვანელო პრინციპების დანერგვაში. მიუხედავად იმისა, რომ ფიზიკურ აქტივობასთან დაკავშირებული მრავალი ისეთი სახელმძღვანელო არსებობს, რომლებიც კვალიფიციური სპეციალისტებისა და ექსპერტების თანამშრომლობის შედეგია, სახელმძღვანელო პრინციპების დანერგვა და პრაქტიკის გაუმჯობესება მხოლოდ მასწავლებლის სწორი დამოკიდებულებით არის შესაძლებელი.

კანადელი ფსიქოლოგი პაულ ბლუმი აღნიშნავს, რომ დამოკიდებულება არის ძირითადი მაჩვენებელი „კლასში ჯანსაღი, გენდერული მიკერძობისგან თავისუფალი გარემოს ჩამოყალიბებისთვის.“

მაგალითისთვის შეიძლება განვიხილოთ შემდეგი ვითარება:

საზოგადოებაში არსებობს ისეთი დამოკიდებულებები, რომლებიც ეფუძნება აღზრდისა და კულტურის ტრადიციებს და სქესთან დაკავშირებით გარკვეულ სტერეოტიპებს აყალიბებს - მამაკაცი აღიქმება, როგორც ძლიერი, აქტიური და რაციონალური, ქალი კი სუსტი, პასიური და ემოციური. მასწავლებელმა უნდა შეძლოს აღნიშნული სტერეოტიპებისგან თავისუფალი გარემოს ჩამოყალიბება, კლასში. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ის თავად ხდება გენდერული ნიშნით არასწორი პრაქტიკის დანერგვის ხელშემწყობი.

ქვემოთ წარმოდგენილია ზოგადი რეკომენდაციები, რომლებიც დაეხმარება მასწავლებელს გაიუმჯობესოს საკუთარი პრაქტიკა, გენდერული საკითხების რეგულირებისთვის:

- ✚ მასწავლებელი უნდა იყოს ფოკუსირებული თითოეული მოსწავლის უნარებზე, მის ძლიერ და სუსტ მხარეებზე და შესაბამისად, ჩაატაროს გენდერული მიკერძოებისგან თავისუფალი გაკვეთილები;
- ✚ მასწავლებელი უნდა აღიქვამდეს მოსწავლეებს როგორც ინდივიდებს და არ განასხვავებდეს მათ გენდერული ნიშნით მაგ. მხოლოდ ბიჭებს არ უნდა ნიშნავდეს ჯგუფის ლიდერებად, გოგონებს კი დამხმარებად;
- ✚ მასწავლებელი უნდა მოერიდოს გაკვეთილის დაგეგმვას ისეთი აქტივობებით, რომლებშიც მხოლოდ ბიჭები მონაწილეობენ, გოგონები კი მაყურებლების როლში არიან, ან საერთოდ არ ესწრებიან გაკვეთილს;
- ✚ მასწავლებელს უნდა შეეძლოს მოსწავლეებისთვის არჩევანისა და ინოვაციური აქტივობების შეთავაზება, მათი მოტივაციის გაზრდის მიზნით;
- ✚ მასწავლებელს უნდა შეეძლოს გენდერულად სადავო პრობლემების მართვა, უნდა ჰქონდეს გადაწყვეტილებების მიღების, კომპრომისის, კონფლიქტების კონსტრუქციულად მოგვარების უნარ-ჩვევები.

მასწავლებელმა უნდა იცოდეს, რომ ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პროგრამის დაგეგმვისას არსებობს რამდენიმე მარტივი **“პირობა”** და **“აკრძალვა”**, რომლებიც შესაძლებელია გამოყენებულ იქნეს პრაქტიკული სახელმძღვანელოს სახით:

პირობა

- ❖ ბიჭებსა და გოგონებს გააჩნიათ სწავლისა და შედეგების მიღების თანაბარი პოტენციალი. მიეცით მათ ერთნაირი განათლება, მოტივაცია და წახალისეთ თანაბრად;
- ❖ მიეცით შესაძლებლობა ერთად ითამაშონ, მათი ძლიერი და სუსტი მხარეების, ნიჭისა და ინტერესების გათვალისწინებით;
- ❖ ყურადღება მიაქციეთ, სამართლიანობის პრინციპებს, გოგონებისა და ბიჭების საჭიროებებსა და ინტერესებს. ფიზიკური აღზრდის დაბალანსებულ პროგრამაზე ხელმისაწვდომობა თანაბრად უნდა იყოს უზრუნველყოფილი ორივე სქესისთვის;
- ❖ დაეხმარეთ ბავშვებს შეიმუშავონ დადებითი დამოკიდებულება ყველა აქტივობის მიმართ;
- ❖ უზრუნველყავით თანაბარი ხელმისაწვდომობა აღჭურვილობაზე, ასევე სათამაშო და სავარჯიშო გარემოზე, ყველა მოსწავლისთვის;
- ❖ გაიზიარეთ ისეთი სკოლებისა და კოლეგების გამოცდილება, რომლებმაც მიაღწიეს წარმატებას, გენდერული თანასწორობის საკითხებში.

აკრძალვა

- ❖ დაუშვებელია ერთი სქესის პრივილეგირება მეორეზე. მეტი ყურადღების გამოხატვა მხოლოდ ერთი სქესის წარმომადგენლების მიმართ, როგორც სამუშაო, ისე სათამაშო გარემოში.
- ❖ დისციპლინის განსხვავებული მეთოდების გამოყენება ბიჭებისთვის და გოგონებისთვის.
- ❖ მოსწავლეების დაცინვა, ნებისმიერ გარემოებაში, განსაკუთრებით მათი გენდერული ნიშნის გამო.
- ❖ გენდერული სტერეოტიპების, დისკრიმინაციის და სქესობრივ განსხვავებაზე დაფუძნებული ძალადობის ხელშეწყობა;
- ❖ სხვადასხვა აქტივობებში მონაწილეობისთვის, გოგონების უფრო ნაკლებად სტიმულირება, ვიდრე ვაჟების;
- ❖ შეფასების მონაცემების გამოყენება და/ან გასაჯაროება მოსწავლეების, განსაკუთრებით კი გოგონების დასჯის ან დამცირების მიზნით.

შეფასება

სკოლაში, ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის გაკვეთილზე გენდერული ბალანსის დაცვა კომპლექსურ მიდგომას საჭიროებს. არსებული პრობლემების გამოვლენისა და მათი გადაწყვეტის გზების მოძიებისთვის კი უპირველესი აქტივობა, რომელიც უნდა განახორციელოს მასწავლებელმა არის რამდენიმე მნიშვნელოვანი გარემოებისა და საკუთარი პრაქტიკის შეფასება:

- # შეაფასეთ რამდენად შეესაბამება სასწავლო გარემო გოგონების მოთხოვნებსა და საჭიროებებს (გასახდელი, ჰიგიენური პირობების დაცვის შესაძლებლობა, აღჭურვილობა და ა.შ);
- # შეაფასეთ როგორია თქვენს კლასში ფიზიკურად აქტიური გოგონებისა და ბიჭების თანაფარდობა (გაკვეთილზე, სკოლის გარეთ დაგეგმილ ფიზიკურ აქტივობებში, რეკრიაციულ აქტივობებში);
- # შეაფასეთ რამდენ მოსწავლეს აცვია სპორტული ფორმა კლასში, როგორია თანაფარდობა ბიჭებსა და გოგონებს შორის;
- # შეაფასეთ გოგონების და ბიჭების განწყობა, როგორც გაკვეთილზე მონაწილეობის, ასევე სხვა, სკოლის გარეთ დაგეგმილ ღონისძიებებში. ანუ რამდენი მოსწავლე გამოთქვამს სურვილს ღონისძიებაში მონაწილეობაზე და რამდენია ისეთი მოსწავლეების რაოდენობა, რომლებსაც არ სურთ მონაწილეობის მიღება. როგორია თანაფარდობა გოგონებსა და ბიჭებს შორის;
- # განსაზღვრეთ თქვენს მიერ დაგეგმილი ფიზიკური აქტივობების, ვარჯიშების, თამაშების ჯერადობა, რომლებშიც გოგონები და ბიჭები თანაბრად იღებენ მონაწილეობას;
- # განსაზღვრეთ თქვენს მიერ დაგეგმილი ფიზიკური აქტივობების, ვარჯიშების, თამაშების ჯერადობა, რომლებშიც მხოლოდ ვაჟები, ან მხოლოდ გოგონები იღებენ მონაწილეობას;

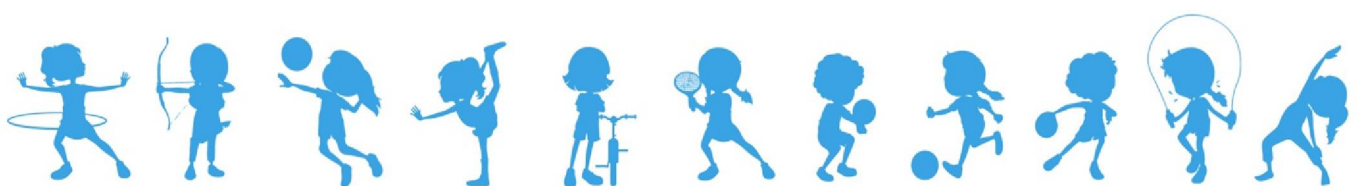
აუცილებლად გააკეთეთ თქვენს მიერ მობილიზებული შეფასების მონაცემების ანალიზი და გამოავლინეთ ძირითადი პრობლემები. შემდგომ განსაზღვრეთ ყველა შესაძლო მიმართულება, რომელთა გამოყენებაც დაგეხმარებათ პრობლემათა მოგვარებისთვის:

- # პრობლემები, რომლებიც მხოლოდ სკოლის ხელმძღვანელობის ხელშეწყობით მოგვარდება;
- # პრობლემები, რომელთა მოგვარებაც შესაძლებელია მშობელთა და ოჯახის ჩართულობით;
- # პრობლემები, რომელთა მოგვარებაც შესაძლებელია საკუთარი დამოკიდებულების, კომპეტენციისა და პრაქტიკის გაუმჯობესებით;
- # პრობლემები, რომელთა მოგვარებაც შესაძლებელია მოსწავლეებთან კომუნიკაციის გაუმჯობესებით, მათი მოსაზრებებისა და ინტერესების გათვალისწინებით.

სკოლის ხელმძღვანელობის როლი:

სკოლაში გენდერული საკითხების რეგულირებისა და მასწავლებლის ხელშეწყობისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი ფუნქცია სკოლის ხელმძღვანელობას აკისრია, რომლის მოვალეობებშიც შედის:

- # იცნობდეს და აღიაროს ფიზიკური აქტივობისა და მასობრივი სპორტის დადებითი გავლენა ბავშვის განვითარებაზე, ჯანმრთელობაზე და იმ ჯანმრთელობის პრობლემებზე, რომლებიც მხოლოდ ქალებს ახასიათებს;
- # ხელი შეუწყოს სკოლაში არსებული გარემოს ადაპტირებას გოგონების საჭიროებების გათვალისწინებით;
- # ხელი შეუწყოს გოგონათა ხელმისაწვდომობას სპორტული ინფრასტრუქტურისა და სხვადასხვა ღონისძიებებში ჩართულობისთვის, მთელი სასწავლო წლის განმავლობაში როგორც ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებზე, ისე სკოლის გარეთ დაგეგმილ სპორტულ ღონისძიებებზე.
- # გამოხატოს თანაბარი პოზიტიური დამოკიდებულება გოგონებისა და ვაჟების სპორტულ ღონისძიებებში მონაწილეობისა და მათი წარმატებების მიმართ.



გენდერული ასპექტები, რომელთა გათვალისწინებაც აუცილებელია სკოლის

სხვადასხვა საფეხურზე ^{22,30,31,34,35,36}

ფიზიკური აღზრდის როლი სკოლაში

ფიზიკური აღზრდა ითვლება ზოგადსაგანმანათლებლო პროცესის მნიშვნელოვან ნაწილად. იუნესკოს, გაეროს, ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციისა და სხვა საერთაშორისო ორგანიზაციების რეკომენდაციებში ხაზგასმულია, რომ ნებისმიერი საგანმანათლებლო სისტემა ფიზიკურ აღზრდას სათანადო ყურადღებას უნდა უთმობდეს. ფიზიკური აღზრდა არ განიხილება აკადემიური პროგრამების მხოლოდ დამატებით სახეობად ან ისეთ საშუალებად, რომლითაც მოსწავლეები კავდებიან დასვენების დროს ან გართობის მიზნით. პირიქით, ფიზიკური აღზრდა ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი საგანმანათლებლო დისციპლინაა, რომელიც მოსწავლეებს აძლევს როგორც ფიზიკური სფეროს, ისე კოგნიტური, სოციალურ-ემოციური სფეროს განვითარების და ფიზიკური უნარების გაუმჯობესების შესაძლებლობას. ანუ ისეთი უნარებისა, რომლებსაც მთელი ცხოვრების მანძილზე გამოიყენებენ, მიუხედავად მათ მიერ არჩეული პროფესიისა. ეს არის ცოდნა, რომლის მიღებაც მოსწავლეს შეუძლია მხოლოდ ფიზიკური აღზრდის დისციპლინის საშუალებით და რომელსაც არ მოიცავს სხვა სასწავლო დისციპლინები. ამდენად, სასწავლო პროცესის წარმატებით დაგეგმვისა და გოგონებისა და ვაჟების თანაბარი მონაწილეობის უზრუნველსაყოფად, ისევე როგორც ეს ხდება სხვა სასწავლო დისციპლინებში აუცილებელია ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის სხვადასხვა საფეხურისთვის დამახასიათებელი თავისებურებების და გენდერული თანასწორობის დაცვისთვის საჭირო პრინციპების ცოდნა.

დაწყებითი საფეხური

აღნიშნული საფეხური აერთიანებს ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლის 1-6 კლასებს და საშუალოდ 6-12 წლამდე ასაკის მოსწავლეებს.

- ამ ასაკობრივ პერიოდში გოგონებსა და ვაჟებს განვითარების, მათ შორის ფიზიკური და მოტორული განვითარების, თანაბარი პოტენციალი აქვთ.

- 10 წლამდე ასაკის გოგონები და ბიჭები, თანაბარი დატვირთვით მონაწილეობენ ასაკის შესაბამის ფიზიკურ აქტივობებში. მათ ერთნაირი ინტერესები აქვთ, ერთად ვარჯიშობენ და თამაშობენ.

სწორედ ეს პერიოდი უნდა იქნეს გამოყენებული რეგულარული ფიზიკური აქტივობის ჩვევის ჩამოყალიბებისთვის, ორივე სქესის წარმომადგენლებთან. ვინაიდან, ასეთი დამოკიდებულების ჩამოყალიბება საბაზო და საშუალო საფეხურზე შესაძლოა დაგვიანებული იყოს, განსაკუთრებით გოგონებისთვის.

რა უნდა იცოდეს მასწავლებელმა გენდერული ასპექტების შესახებ დაწყებით კლასებში

მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს და პრაქტიკაში გამოიყენოს გოგონებისა და ვაჟების ფიზიოლოგიური/ფიზიკური განვითარების ისეთი გენდერული ასპექტები, რომლებიც დაწყებით კლასებში ვლინდება:

- ✚ ვაჟებთან შედარებით, გოგონებს უკეთ აქვთ განვითარებული წვრილი მოტორიკა;
- ✚ გოგონები უფრო მეტი ხალისით და უკეთესი შედეგით ასრულებენ ისეთი ფიზიკურ აქტივობებს, რომლებიც მოითხოვს ხელის მტევნისა და თითების აქტიურ მოძრაობას. აქედან გამომდინარე, ისინი უკეთ ართმევენ თავს ისეთ აქტივობებს, რომლებიც დაკავშირებულია ხელსაქმესთან, მოსწონთ კერვა, ქარგვა, ქსოვა, წერა.
- ✚ 6-11 წლამდე ასაკი მოქნილობის განვითარების საუკეთესო პერიოდად არის მიჩნეული ორივე სქესისთვის. თუმცა მასწავლებელმა უნდა იცოდეს, რომ მიუხედავად ამისა, გოგონები მართალია მცირედ, მაგრამ მაინც უფრო მოქნილები არიან, ვიდრე ვაჟები. შესაბამისად, გოგონები მეტი ხალისით და წარმატებით ასრულებენ გაწელვით ვარჯიშებს (გაშლილი ფეხებით ჩაჯდომა, ხიდზე გადასვლა და სხვ.);
- ✚ გოგონები, სქესობრივი მომწიფების პერიოდამდე, უფრო კარგად ასრულებენ სტატიკურ და დინამიკურ ვარჯიშებს, ვიდრე ვაჟები.



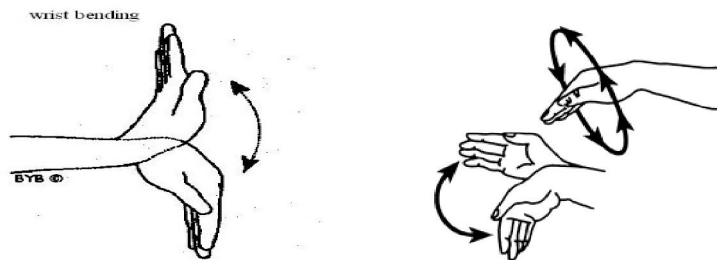
როგორ შევუწყოთ ხელი გენდერული ბალანსის დაცვას დაწყებით საფეხურზე

ზემოთ აღნიშნული ფიზიკური განვითარების თავისებურებანი არ ნიშნავს იმას, რომ გოგონებს მხოლოდ ისეთი ვარჯიშები უნდა შევთავაზოთ, რომლებიც მათ უკეთ გამოსდით. ვაჟებს კი პირიქით, ნაკლებად შევთავაზოთ გაწელვითი ან წვრილი მოტორიკის განმავითარებელი ვარჯიშები.

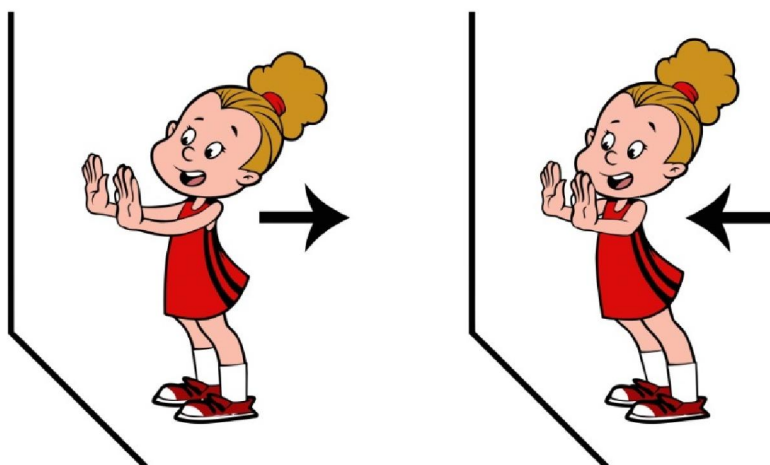
მასწავლებელმა უნდა იცოდეს, რომ აუცილებელია, გოგონებსა და ვაჟებს შეურჩიოს ისეთი ფიზიკური აქტივობები, რომლებიც ხელს უწყობს ასაკის შესაბამისი მოტორული უნარებისა და ფიზიკური თვისებების განვითარებას.

ვარჯიშები წვრილი მოტორიკის განვითარებისთვის:

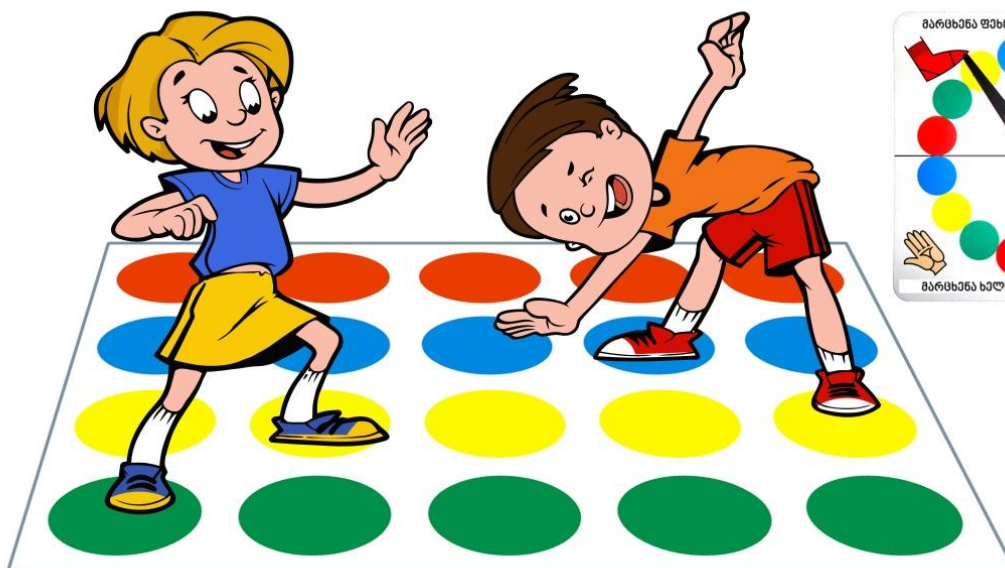
- მტევნის, მაჯის ბრუნვითი მოძრაობები, ხელის თითების ვარჯიში.



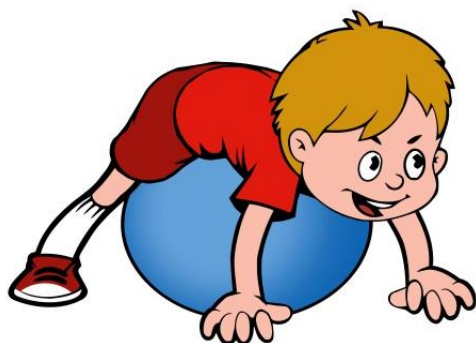
- ვარჯიშები, რომლებიც მოითხოვს ზედა კიდურების, მხრების და მენჯის მოძრაობას. ასევე, სხვადასხვა საგანზე მოჭიდება, რაც აძლიერებს ზედა კიდურის კუნთებს და ხელს უწყობს წვრილი მოტორიკის განვითარებას.

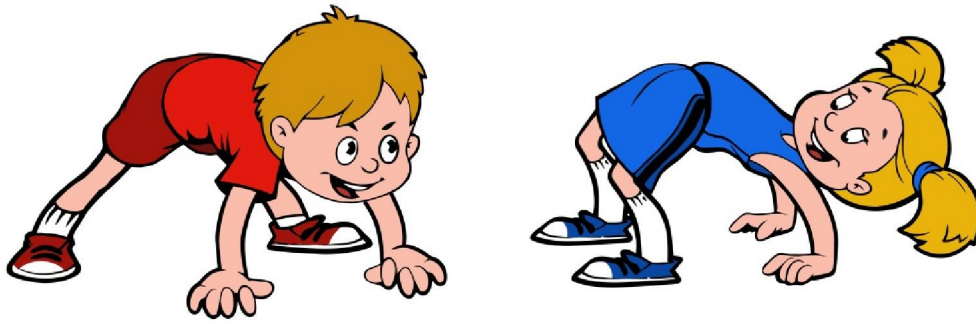


დაწყებითი კლასები უარესად მნიშვნელოვანია აღნიშნული მოტორული უნარების განვითარების ხელშეწყობისთვის. ვინაიდან, წვრილი მოტორიკის განვითარება, თავის მხრივ, ხელს უწყობს მართლწერის განვითარებას, ასევე აზროვნების, ანალიზის და მეხსიერების უნარის განვითარებას, თითების დაბოლოებებზე განლაგებული ნერვული რეცეპტორების გაღიზიანებისა და გააქტიურების გზით.



მოქნილობის თვისების განმავითარებელი ვარჯიშები მაგ. გაჭიმვა (გაწელვა), ხიდზე გადასვლა და სხვ., აუცილებლად შესთავაზეთ ორივე სქესის წარმომადგენლებს. ზოგადგანმავითარებელ ვარჯიშებთან ერთად. მოქნილობა ხელს უწყობს სახსრების ნორმალურ მოძრაობას, ხერხემლის მოქნილობისა და ტანადობის ჩამოყალიბებას.





მასწავლებლებმა ისიც უნდა იცოდნენ, რომ სკოლაში დაგეგმილი ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები, რომლებიც არ არის ყოველდღიური ხასიათის, არ არის საკმარისი ბავშვის განვითარებაზე და ჯანმრთელობაზე დადებითი გავლენის მოსახდენად. ეს მხოლოდ იმ შემთხვევაში ხდება, თუ დაწყებითი საფეხურიდან ზევით, კონკრეტული გაკვეთილები შერწყმულია რეკრიაციულ და სხვა კლასგარაშე სპორტულ აქტივობებთან, რეკრიაციულ აქტივობებში და სხვადასხვა სპორტულ ღონისძიებებში მონაწილეობის შესაძლებლობა თანაბრად უნდა მიეცეს გოგონებსა და ვაჟებს.



საბაზო საფეხური

საბაზო საფეხური უაღრესად მნიშვნელოვანი საფეხურია, განსაკუთრებით ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის დისციპლინისთვის, ვინაიდან **ემთხვევა მოსწავლეთა სქესობრივი მომწიფების პერიოდს**. რასაკვირველია, როგორც გოგონებს, ისე ბიჭებს ეწყებათ ფიზიოლოგიური, ჰორმონალური ცვლილები, რაც აისახება კიდევ მათ ხასიათობრივ ცვლილებებზე, ფიზიკურ აქტივობაზე და მოტივაციაზე.

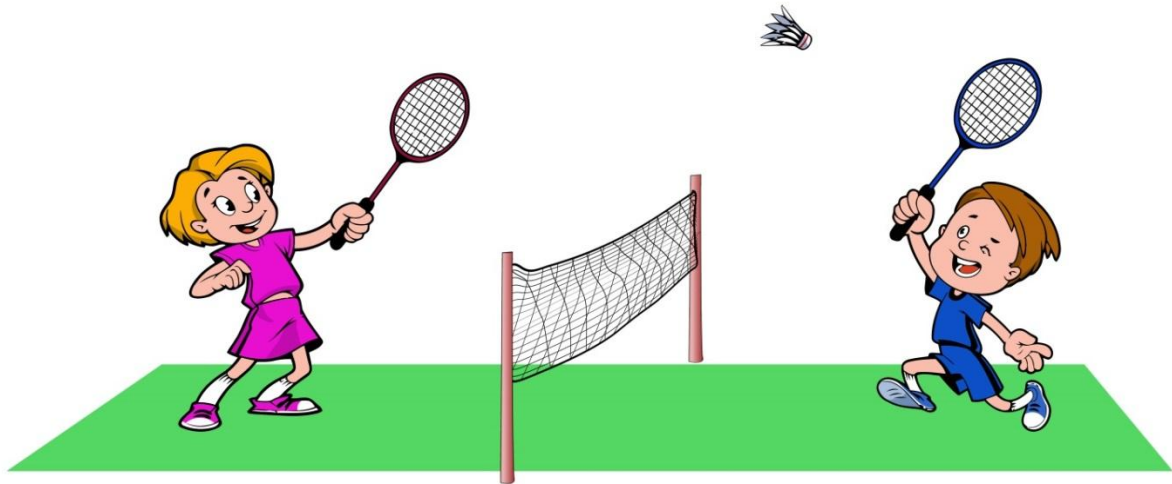
ბიჭები ამ პერიოდში უფრო აქტიურები არიან, უჭირთ ერთ ადგილზე ჯდომა და ბევრს მოძრაობენ. ჰორმონალური ცვლილებები ვაჟებში უფრო მეტად უწყობს ხელს კუნთოვანი მასის, კუნთის ძალისა და ძვლის მასის გაზრდას, ასევე, წონისა და სიმაღლის მატებას ვიდრე გოგონებში. ფიზიკური აქტივობისა და ვარჯიშის დროს მათ უკეთესი შესაძლებლობა აქვთ განავითარონ ძალა და სისწრაფე ვიდრე გოგონებს. ეს კი ერთ-ერთი ხელშემწყობი ფაქტორია მათი აქტიური მოძრაობისა და მნიშვნელოვანი წინაპირობაა სხვადასხვა სპორტულ აქტივობებში მათი უფრო მაღალი ჩართულობის.

გოგონებში ჰორმონალური ცვლილების გავლენით, იწყება შედარებით მეტი ცხიმოვანი ქსოვილის წარმოება, მკერდის ზრდა. ყალიბდება ვაჟებისგან განსხვავებული სხეულის აგებულება, შედარებით დაბალი წონა და სიმაღლე. სიმპიმის ცენტრი განლაგებულია უფრო ქვემოთ, ვიდრე ბიჭებში, რაც მათ აძლევს უკეთესი ბალანსირების შესაძლებლობას, ვაჟებთან შედარებით. ვლინდება გარკვეული ხასიათობრივი ცვლილებებიც: გოგონა უფრო მორცხვია, ნაკლები ინტერესით გამოირჩევა სპორტული აქტივობის მიმართ.

ამ ასაკში, გოგონები დიდი ენთუზიაზმით აღარ ერთვებიან ზედმეტად კონკურენტულ გარემოში ორგანიზებულ ღონისძიებებში. მათ ურჩევნიათ ინდივიდუალურ, კრეატიულ და კოოპერაციულ ღონისძიებებში მონაწილეობა. ეს კი სერიოზული წინაპირობაა იმისა, რომ ამ ასაკში დაიკლოს ფიზიკურად აქტიური გოგონების რიცხვმა.

ამდენად, საბაზო საფეხურზე იკვეთება, რომ გოგონებსა და ვაჟებს განსხვავებული ენთუზიაზმი აქვთ სპორტთან დაკავშირებით. ისინი, ერთი და იგივე გარემოში აღარ ერთვებიან ფიზიკურ აქტივობებში და არა აქვთ ერთნაირი მოტივები. ამ ასაკში, სქესი უკვე გარკვეულ გავლენას ახდენს სპორტში ჩართულობაზე.

აღნიშნული გარემოებები აუცილებლად უნდა იქნეს გათვალისწინებული გაკვეთილების დაგეგმვის დროს, რომ ისეთი აქტივობები შევთავაზოთ ორივე სქესის წარმომადგენლებს, რომლებიც მათი ინტერესების სფეროში შედის და აქტიურ მონაწილეობას გამოიწვევს. წინააღმდეგ შემთხვევაში, როგორც სამწუხაროდ არსებული პრაქტიკა გვიჩვენებს, ბიჭების აქტივობის ხარისხი გაიზრდება და გოგონებისა შემცირდება.

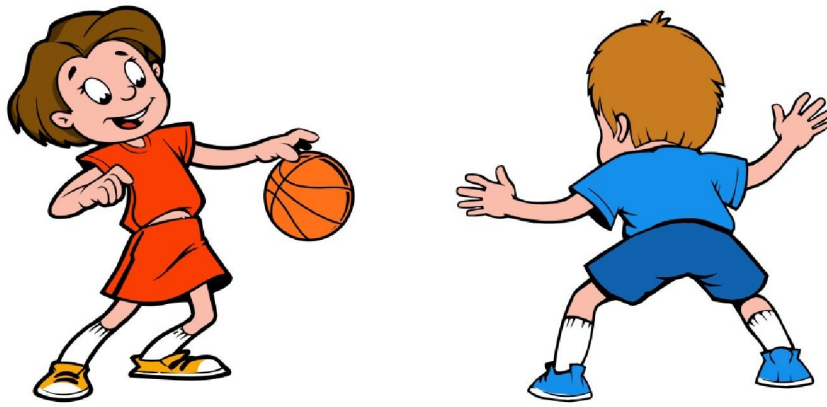


საშუალო საფეხური

ამ პერიოდში, ორივე სქესის წარმომადგენლები უკვე კონკრეტულ სპორტულ სახეობებში არიან ჩართულნი და მონაწილეობენ სპორტულ შეჯიბრებებში.

მოზარდების წვრთნის პროცესში, მაშინაც კი, როცა ისინი ძალიან ნიჭიერები არიან და იდეალურად შეესაბამებიან არჩეული სპორტის სახეობას, ხშირად წარმოიშვება გარკვეული პრობლემები. პრობლემები უმეტესწილად, შედარებით მაღალი წონის და გარეგნულად უფრო განვითარებულ ბავშვებთან გვხვდება, რომლებიც ძლიერი დატვირთვით ვარჯიშობენ. ასეთ შემთხვევებში გასათვალისწინებელია შემდეგი გარემოებები:

- მიუხედავად იმისა, რომ მოზარდი წონით და სიმაღლით არ ჩამოუვარდება ზრდასრულ ადამიანს, მისი შინაგანი ორგანოები ჯერ კიდევ არ არის სრულფასოვნად ჩამოყალიბებული;
- ნერვული, ენდოკრინული, გულ-სისხლძარღვთა, სასუნთქი სისტემა ჯერ კიდევ ფორმირების სტადიაშია;
- ბავშვის ორგანიზმს არა აქვს ფუნქციური რეზერვები, რამეთუ თავად ზრდის და განვითარების პროცესები ითხოვენ დამატებით ენერჯიას;
- მოზარდების მიერ ადვილად შესრულებულმა სხვადასხვა ვარჯიშებმა, რომლებსაც ისინი მაღალი დატვირთვით ასრულებენ, შეიძლება უარყოფითი გავლენა იქონიოს მოზარდის შემდგომ განვითარებაზე, რაც სხვადასხვა ჯანმრთელობის პრობლემებით გამოიხატება;



საყურადღებოა, რომ უმრავლეს კლასებში მასწავლებლებად მუშაობენ, რომელიმე ერთი სპორტის სახეობის სპეციალისტები და კლასს ძირითადად, თავისი კვალიფიკაციის შესაბამის გაკვეთილებს სთავაზობენ, იმის მიხედვით, თუ რომელი სპორტის სახეობის სპეციალისტთან გვაქვს საქმე. ეს ხშირად ხდება არა მხოლოდ გოგონების ინტერესების დისკრიმინაციის საგანი, არამედ ბიჭებისაც. ამავე დროს, ისიც გასათვალისწინებელია, რომ ერთი და იგივე სპორტის სახეობაში ვარჯიში არ უწყობს ხელს ყველა კუნთის და სახსრის მოძრაობას და ორგანიზმის მოტორული უნარების თანაბარ განვითარებას. ამდენად, მნიშვნელოვანია მასწავლებელმა იცოდეს, რომ მოზარდებს მრავალფეროვანი სპორტული და ფიზიკური აქტივობები უნდა შესთავაზოს.



ფიზიკური აღზრდა და უსაფრთხოების ზომები გოგონებისთვის 5,21,32,

ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის მასწავლებელთა უმრავლესობისთვის კარგად არის ცნობილი, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია უსაფრთხოების ნორმების დაცვა გაკვეთილზე თუ სპორტულ ღონისძიებებზე. თუმცა, ყველამ შეიძლება არ იცოდეს, რომ გოგონებისთვის აუცილებელია დამატებითი უსაფრთხოების ნორმების გათვალისწინება, მათი ფიზიოლოგიური თავისებურებების გათვალისწინებით.

სქესობრივი მომწიფების პერიოდში, გოგონები შესაძლებელია წონით და სიმაღლით არ ჩამოუვარდებოდნენ ვაჟებს. თუმცა, ფიზიოლოგიიდან გამომდინარე, მათ სხვადასხვა აქტივობის შესრულების განსხვავებული შესაძლებლობები აქვთ, რაც უკავშირდება ძვალ-სახსროვანი და კუნთოვანი სისტემების განვითარების ასაკობრივ თავისებურებებს, ორგანიზმში მიმდინარე ჰორმონალურ ცვლილებებს და ვაჟებთან შედარებით, გოგონებში ტრავმების განვითარების უფრო მაღალ რისკებს.

რატომ არიან გოგონები უფრო მეტად მიდრეკილები ტრავმებისადმი, ვიდრე ვაჟები?

არსებობს მეცნიერულად დადასტურებული ფაქტები, რომლებიც განაპირობებს სპორტსმენ ქალთა შორის დაზიანებების უფრო მეტ შემთხვევას. მაღალი ტრავმატიზმის შესახებ, ყველაზე გავრცელებული ახსნა ეფუძნება გოგონასა და ვაჟის სხეულის პროპორციებს შორის არსებულ სხვაობას, რაც ჰორმონალური ცვლილებებით არის გამოწვეული. მაგ., ტიპიურ ქალ სპორტსმენს, მის მამრობით კოლეგასთან შედარებით, აქვს:

- ❖ ჰორმონ ესტროგენის მაღალი დონე, ნაკლები კუნთოვანი მასა და მეტი ცხიმი;
- ❖ უფრო მეტი მოქნილობა (შედარებით სუსტი/არამყარი იოგოვანი აპარატის გამო) და ნაკლებად ძლიერი კუნთები;
- ❖ ფართო მენჯი, რომელიც განაპირობებს მუხლისა და ტერფის განსხვავებულ განლაგებას;
- ❖ უფრო მცირე სივრცე მუხლში წინა ჯვარედინა იოგისთვის;
- ❖ მიკროელემენტების - კალციუმის და D ვიტამინის დეფიციტის განვითარების უფრო მაღალი რისკი.

გარდა ამისა, გოგონები ვაჟებისაგან განსხვავებულად მოძრაობენ. მაგ., დახტომისას ქალები ეშვებიან შედარებით გაშლილი და შიგნით მიმართული (ერთმანეთთან ახლოს) მუხლებით.

მიმართულების შეცვლისას მუხლები უფრო გაშლილი აქვთ, მენჯ-ბარძაყის სახსარი კი ნაკლებად მოხრილი. შედეგად, არ ხდება ზეწოლის გადანაწილება მიმდებარე კუნთებზე და მუხლის სახსარზე უფრო მეტი დატვირთვა მოდის, ვიდრე დამხმარე კუნთებზე.

ცხრილი N1

პუბერტატულ პერიოდში განვითარებული სხეულის აგებულების 5 განმასხვავებელი ნიშანი გოგონებსა და ვაჟებს შორის

	გოგონები	ვაჟები
ჰორმონები	პირველადი ესტროგენი	პირველადი ანდროგენი
კუნთოვანი ქსოვილისა და ცხიმის პროპორცია	კუნთოვანი ქსოვილის მცირე მასა, მეტი ცხიმოვანი ქსოვილი	კუნთოვანი ქსოვილის დიდი მასა, ნაკლები ცხიმოვანი ქსოვილი
მოქნილობა	მეტი მოქნილობა და სახსრების მოძრაობის ამპლიტუდა	ნაკლები მოქნილობა და სახსრების მოძრაობის ამპლიტუდა
ძვლების სტრუქტურა	ფართო მენჯი და მსუბუქი ძვლები	ვიწრო მენჯი და მსხვილი ძვლები
კუნთები	ნაკლები კუნთის ძალა. თუმცა, დაღლილობის სწრაფად აღდგენა	დიდი კუნთის ძალა, მაქსიმალური ფიზიკური მდგრადობა
ძალების გადანაწილება	იოგების დაზიანების მაღალი რისკი	მენჯ-ბარძაყის ტრავმების მაღალი რისკი

რეკომენდაციები გოგონათა ტრავმატიზმის შემცირებისთვის

მიუხედავად იმისა, რომ შეუძლებელია დაზიანებების/ტრავმების სრულად აცილება, ზოგიერთი სპორტული ტრავმა მაინც პროგნოზირებადია და პოტენციურად შესაძლებელია მათი პრევენცია. ამას განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა აქვს ბავშვებთან და მოზარდებთან მუშაობის დროს, ვინაიდან ორგანიზმი ჯერ კიდევ ჩამოყალიბების პროცესშია და ტრავმით გამოიწვეული დარღვევა, შესაძლოა შეზღუდული შესაძლებლობების ჩამოყალიბების საფუძველი გახდეს.

არსებობს მეცნიერული მტკიცებულებები, რომლებიც ადასტურებს იმ პროგრამების დადებით ეფექტს, რომლებიც ფოკუსირებულია პროპრიოცეფციაზე (პოზიციის შეგრძნება/ბალანსი), პლიომეტრიულ ვარჯიშებზე, ნერვ-კუნთოვან აქტიურობაზე,

ფუნქციონალურ ტრენინგზე, სპორტთან დაკავშირებული სპეციფიური (კონკრეტულ) მოძრაობების მაგალითებზე - მოქნილობაზე, კუნთების რიგი ჯგუფების და სხვადასხვა სახსრების მოძრაობის სისწრაფესა და გაძლიერებაზე.

დაზიანებათა მაჩვენებლების შემცირება შესაძლებელია კუნთების, განსაკუთრებით კი მყესების (*ბარძაყის უკან მდებარე*) და ბარძაყის მედიალური განიერი კუნთის (*vastus medialis - ბარძაყის და მუხლის გასწვრივ მდებარე ძირითადი კუნთები*) გაძლიერებით. 2012 წლის სამედიცინო ლიტერატურის მიმოხილვით გამოვლინდა, რომ მსგავსმა მიდგომამ ტრავმები შეამცირა ქალების 50%- ში და მამაკაცების 85%-ში.

ეფექტური შედეგი აქვს დახტომის უსაფრთხო პოზიციაზე განხორციელების სწავლებას (ვერტიკალური დახტომი, როგორც ერთ, ისე ორივე ფეხზე). ტონუსის ასამაღლებელმა ვარჯიშებმა შესაძლებელია შეამციროს კოჭის ნაღრძობი ტრავმის განვითარება, ორთოპედიული აპარატების გამოყენებამ (ფეხსაცმელში კალაპოტების სახით ჩადება) შესაძლებელია ხელი შეუწყოს და გამოასწოროს ტერფის არასწორი მდებარეობა მათთვის, ვინც მიდრეკილია ლანჩის იოგის ფასციტისკენ ან ფეხის სხვა დაზიანებებისკენ.

სპორტსმენ ქალთა „ტრიადა“ მოზარდ გოგონებში

ჯანმრთელობის პრობლემა, რომელიც უვლინდება სპორტსმენ მოზარდ გოგონებს, პირველად აღწერილ იქნა 1992 წელს, სპორტული მედიცინის ამერიკული კოლეჯის მეცნიერების მიერ (ACSM). მეცნიერებმა გამოავლინეს გოგონათა ტრავმატიზმის 3 გამოწვევი მიზეზი: **კვების დეფიციტი, ამენორეა და ოსტეოპოროზი.**

დადასტურებულია, რომ ამ 3 მიზეზიდან, თითოეული იწვევს სერიოზულ უარყოფით გავლენას მოზარდი გოგონების ჯანმრთელობაზე, მაგრამ როდესაც სამივე პრობლემა კომბინირებულად არის წარმოდგენილი, ანუ სახეზეა „ტრიადა“, შესაძლებელია ლეტალური შედეგიც კი დადგეს.

❖ კვების დეფიციტი

კვებას დიდი მნიშვნელობა აქვს ყველა სპორტით დაკავებული ადამიანის ენერგიით უზრუნველყოფისთვის, მაგრამ განსაკუთრებულია მოზარდი გოგონებისთვის პრე - და პუბერტატულ პერიოდში. ვინაიდან, მათ ვინც სპორტით არის დაკავებული, გარდა რეგულარული ვარჯიშისთვის საჭირო ენერგეტიკული მარაგისა, საკმარისი ენერგია

ესაჭიროებათ განვითარებისა და სქესობრივ მომწიფებასთან დაკავშირებული ფიზიოლოგიური პროცესების მართვისთვის. შესაბამისად, აუცილებელია, რომ მოზარდების ყოველდღიური კვების რაციონი იყოს მრავალფეროვანი, შეიცავდეს დაბალანსებული რაოდენობით მაკრონუტრიენტებს: ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები და მიკრონუტრიენტებს: ვიტამინები, მინერალები.

განსაკუთრებული მნიშვნელობით ქალი სპორტსმენებისთვის, გამოირჩევა მინერალები - კალციუმი და რკინა. ამდენად, როგორც მშობლებმა, ისე მწვრთნელებმა ყურადღება უნდა მიაქციონ იმას, რომ გოგონათა კვების რაციონი გამდიდრებული იყოს კალციუმისა და რკინის შემცველი საკვებით.



❖ ამენორეა

ზოგიერთ გოგონას, რომელიც ძალიან ახალგაზრდა ასაკიდან დიდი დატვირთვით ვარჯიშობს, შეიძლება დაუგვიანდეს მენარქე (პირველი მენსტრუაცია). რისი გამომწვევი მიზეზიც არის ერთფეროვანი, დაუბალანსებელი კვება და ხანგრძლივი ვარჯიში მაღალი დატვირთვით.

❖ ოსტეოპოროზი და მოტეხილობა

გოგონებისთვის პრე- და პუბერტატული პერიოდები ყველაზე კრიტიკულია ძვლის მასის ზრდის პროცესისათვის. ენერჯის უკმარისობამ და კალციუმის დეფიციტმა შეიძლება გამოიწვიოს ძვლის სიმტკიცისა და მთლიანობის შეუქცევადი დარღვევები, რაც თავის მხრივ, ზრდის გოგონებში ტრავმების განვითარების რისკებს.

პრევენცია

„ტრიადის“ განვითარების პრევენციაზე ზრუნვა უნდა დაიწყოს ჯერ კიდევ სკოლის დაწყებით საფეხურზე, ჯანმრთელობის ხელშეწყობის ერთიანი სტრატეგიით, რომელიც ითვალისწინებს მრავალფეროვან და დაბალანსებულ კვებას, ვარჯიშის დროს დატვირთვის ინტენსივობის რეგულირებას. განსაკუთრებული აქცენტი ამ მდგომარეობის კონტროლისთვის უნდა გაკეთდეს პრე - და პუბერტატულ პერიოდებში. პროცესის მართვაში უნდა ჩაერთოს მშობელი, ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელი და მწვრთნელი.

ქვემოთ გთავაზობთ რამდენიმე მნიშვნელოვან რეკომენდაციას, რომელიც გააუმჯობესებს მასწავლებლის პრაქტიკას, უსაფრთხოების ზომების გამოყენებასთან დაკავშირებით:

- ✚ გოგონებს არა აქვთ განვითარებული ისეთი კუნთის ძალა და ძვლის მასა, როგორც ბიჭებს, უჭირთ თანაბარი ძალით სიმძიმის აწევა;
- ✚ ცალკეული სპორტის სახეობის მწვრთნელებმა უნდა იცოდნენ, რომ როცა გოგონები და ბიჭები თამაშობენ ისეთ თამაშებს როგორც არის **ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი**, გოგონებს მეტი ტრავმატიზმის რისკი აქვთ ვიდრე ბიჭებს, თუ არ იქნება დაცული შესაბამისი უსაფრთხოების ნორმები;



- ✚ აუცილებელია ისეთი აღჭურვილობის შერჩევა, რომლებიც ადვილად და გამოსაყენებელია გოგონებისთვის;
- ✚ ტრავმატიზმის შემცირების მიზნით აუცილებელია, გოგონებისთვის ისეთი ვარჯიშების შეთავაზება, რომლებიც ხელს უწყობს ბალანსირების, დახტომის

უსაფრთხო პოზიციის, მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსრის, ქვედა კიდურის კუნთების განვითარებას: ვარჯიშები შვედურ კედელზე, მუცლის პრესისა და ზურგის პრესის ვარჯიში, ჩაჯდომები, სხვადასხვა სახის ხტომები და წახტომები, რომლებიც საშუალო ინტენსივობით, მრავალჯერ სრულდება. რბენა და ტყორცნა, რომლებიც ხელს უწყობს მუცლის პრესის, მენჯ-ბარძაყის სახსრის, კუნთებისა და იოგების განვითარებას;

✚ უსაფრთხოების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პირობაა, მოსწავლეებისთვის ასაკის შესაბამისი განმავითარებელი და სათანადო დატვირთვის ვარჯიშების შეთავაზება, რისი განხორციელებაც მხოლოდ იმ შემთხვევაში შეიძლება თუ მასწავლებელი იცნობს განვითარების ასაკობრივ თავისებურებებს და ფლობს დატვირთვის შეფასების მარტივ მეთოდებს *(დატვირთვის შეფასება გულისცემის სიხშირის ტესტის გამოყენებით, დატვირთვის შეფასება საუბრის ტესტით);*

✚ გოგონებს უნდა მივცეთ შესაძლებლობა მონაწილეობა მიიღონ ისეთ ფიზიკურ აქტივობებში, რომლებიც მათ მოსწონთ და აძლევთ შესაძლებლობას ისიამოვნონ მიღწეული წარმატებებით;

დატვირთვასთან დაკავშირებით მნიშვნელოვანია შემდეგი მეცნიერული ფაქტების გათვალისწინება როგორც გოგონებთან, ისე ვაჟებთან მუშაობის დროს.

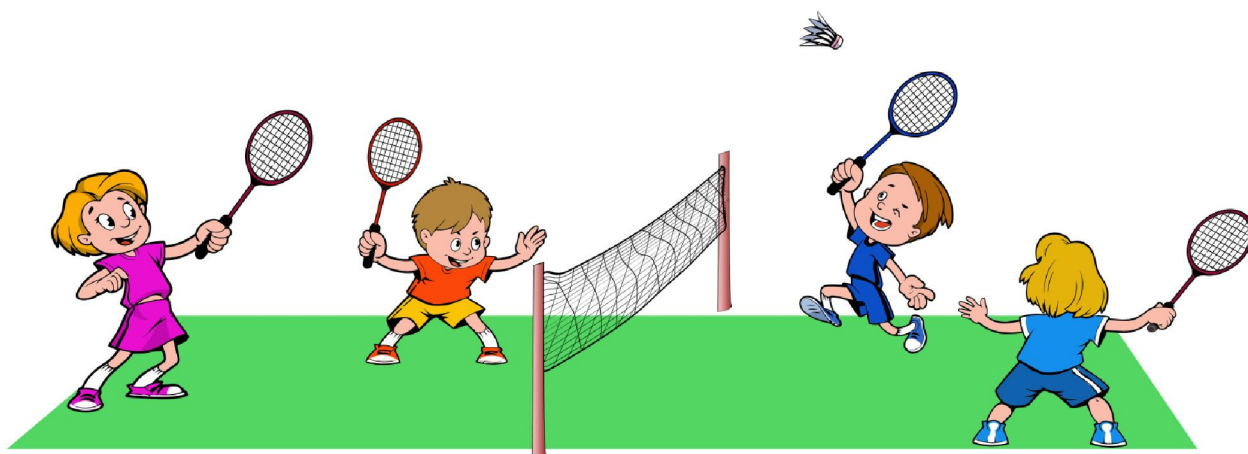
- 15 წლამდე ასაკში, გოგონასა და ვაჟის, ძლიერმა ფიზიკურმა დატვირთვამ შეიძლება ძვალ-სახსროვანი სისტემის ტრავმები და კუნთის მასის მოჭარბებული ზრდა გამოიწვიოს, რაც თავის მხრივ, იწვევს ძვლის ზრდის ზონების დაზიანებას, ასევე, ძლიერი კუნთის მიერ ძვლის ზრდის შეფერხებას.
- ძლიერი დატვირთვით მიმდინარე ინტენსიური ვარჯიშის დროს, ორგანიზმი ხარჯავს დიდი რაოდენობით ისეთ ენერგიას, რომელიც უნდა მოხმარდეს ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებს. შედეგად ვითარდება ენერჯის ნაკლებობა, რაც ხდება ზრდის შეფერხების მიზეზი.
- ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელმა და მწვრთნელმა უნდა იცოდეს, რომ გოგონებთან და ვაჟებთან მუშაობის დროს წარმოქმნილი განსხვავებული პრობლემები არ უკავშირდება მხოლოდ სქესთა შორის განსხვავების არსებობას.

პრობლემა უკავშირდება იმას, თუ კონკრეტულად რა სახის ფიზიკური აქტივობა არის შეთავაზებული და როგორ არის ის მიწოდებული.

მასწავლებელს შესაძლებელია დასჭირდეს გარკვეული ადაპტაციური მექანიზმების შემუშავება, გოგონებისა და ვაჟების მაქსიმალური ჩართულობის უზრუნველსაყოფად.

პროგრამა აუცილებლად უნდა ითვალისწინებს კულტურულ და ტრადიციულ ელემენტებს, იმისთვის, რომ მან მიიღოს გოგონათა მონაწილეობის მაქსიმალური მონაცემები და ასევე, მშობელთა მხარდაჭერა.

სხვადასხვა სპორტული ჯგუფებისა და თამაშების ორგანიზებაში აუცილებლად უნდა იყოს ჩართული ქალი მასწავლებელი, მწვრთნელი, ან ცნობილი ქალი სპორტსმენი, გოგონათა ხელშეწყობის და მოტივაციის ამაღლებისთვის.



მოსწავლეთა თანაბარი და აქტიური მონაწილეობისა და ურთიერთთანამშრომლობის როლის გააზრება და გაძლიერება ^{23,24,25,26}

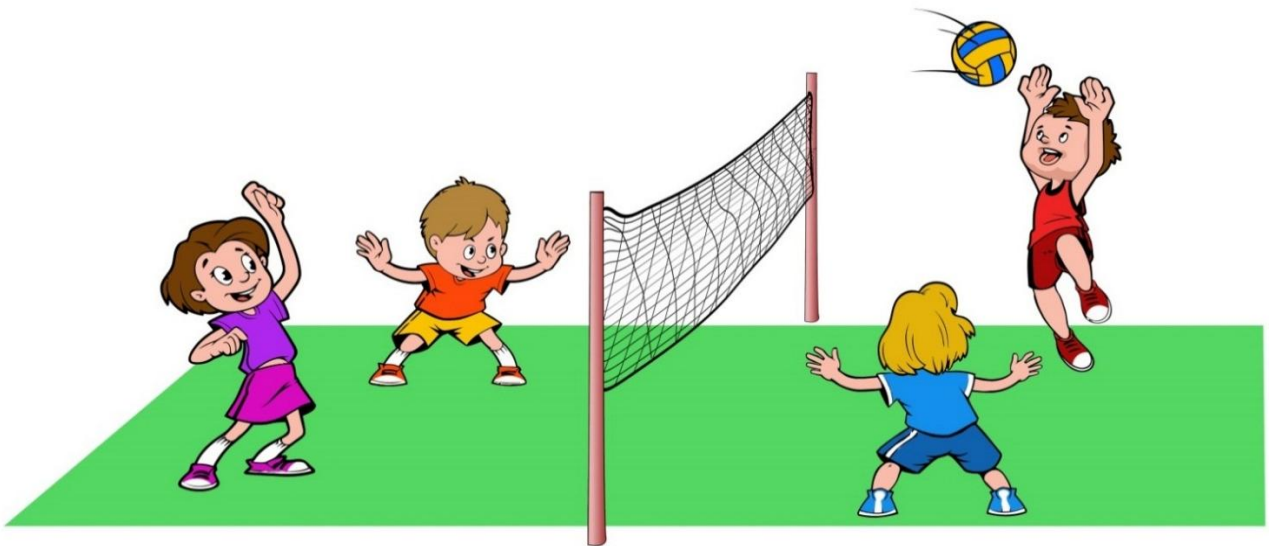
პრაქტიკული რჩევები მოსწავლეთა მოტივაციის ამაღლებისთვის

- ✚ წახალისება და შექება საუკეთესო მეთოდია იმისთვის, რომ ბავშვს შევუქმნათ მოტივაცია ჩაერთოს ფიზიკურ აქტივობაში და გააგრძელოს ის, როგორი შედეგებიც არ უნდა ჰქონდეს.
- ✚ აუცილებელია არა მხოლოდ წარმატებული ბავშვების შექება და წახალისება, არამედ ისეთებისაც, ვისაც დაბალი შედეგები აქვს და ვერ აღწევს წარმატებას.
- ✚ აუცილებელია უფროსმა გამოხატოს დიდი აღფრთოვანება, მცირე წარმატების შემთხვევაშიც.
- ✚ დაგეგმეთ და განახორციელეთ ისეთი გაკვეთილები, ვარჯიშები, თამაშები ან ღონისძიებები, რომლებზეც ყველას ექნება შესაძლებლობა, მცირე წარმატებას მაინც მიაღწიოს.
- ✚ აწარმოეთ ბავშვის მიერ შესრულებული სხვადასხვა აქტივობის ან ვარჯიშის ამსახველი მონაცემების შეფასება, წელიწადში ორჯერ. ჩაინიშნეთ ყველა ბავშვის მონაცემი, მაგრამ გახსოვდეთ, რომ ისინი არ უნდა იყოს საჯარო მთელი კლასისთვის და არ უნდა იქნეს გამოყენებული მოსწავლეთა ერთმანეთთან შედარების მიზნით.
- ✚ შეფასების მონაცემები აუცილებლად გააცანით მოსწავლეს და გაუმჯობესების შემთხვევაში აუცილებლად შეაქეთ. თუ ბავშვი წარმატებას ვერ აღწევს, გაამხნევეთ და მასთან ერთად დაგეგმეთ როგორ უნდა მოიქცეს. აუცილებლად მიეცით სტიმული, რომ დაიწყოს მონაცემთა გაუმჯობესებაზე მუშაობა.
- ✚ არ გამოიყენოთ დასჯის მეთოდები არც ვაჟებთან, არც გოგონებთან. არ შეარცხვინოთ ბავშვი თანაკლასელთა და მშობლების წინაშე.
- ✚ გაითვალისწინეთ, რომ პუბერტატულ პერიოდში გოგონები ზედმეტად მორცხვები არიან, სხეულის გარეგნული ცვლილებების გამო. ისედაც არიდებენ თავს ფიზიკურ აქტივობებში მონაწილეობას და თქვენი მკაცრი დამოკიდებულება უფრო მეტად შეუწყობს ხელს მათ დაბალ აქტივობას.
- ✚ მოტივაციის გაზრდისთვის ყველაზე გამართლებული მეთოდია ისეთი მარტივი აქტივობების დაგეგმვა, რომლებშიც ბავშვები ადვილად აღწევენ წარმატებას.

- # არ მისცეთ ბავშვებს იმაზე უფრო რთული დავალება, ვიდრე მათ შეუძლიათ შეასრულონ და არ უზიბოთ კლასს იმუშაოს მხოლოდ გამარჯვების მოპოვებისთვის. ბავშვები ფიზიკურ აქტივობაში უნდა ერთვებოდნენ ხალისით, ამით ისინი უნდა იღებდნენ სიამოვნებას, თუ ბავშვი მხოლოდ გამარჯვებაზე ფიქრობს და ამას ვერ აღწევს, ის კარგავს მოტივაციას.
- # აუცილებლად ესაუბრეთ მოსწავლეებს, დაუსვით შეკითხვები, მოუსმინეთ პასუხებს, მათაც მიეცით შეკითხვების დასმის შესაძლებლობა და გაითვალისწინეთ მათი მოსაზრებები.
- # აუცილებლად მიაწოდეთ ინფორმაცია ფიზიკური აქტივობის და ჯანმრთელობის შესახებ. მოზარდ გოგონებს და ბიჭებს ძალიან მოსწონთ აქცენტის გაკეთება მათ გარეგნობაზე, უთხარით, რომ ვარჯიში ხელს უწყობს ჯანმრთელი, ძლიერი და ლამაზი სხეულის ჩამოყალიბებას.
- # თუ თქვენ არ გყოფნით რომელიღაც სახეობის აღჭურვილობა მთელი კლასისთვის, გააკეთეთ მოსწავლეთა რამდენიმე ჯგუფი, მიეცით სხვადასხვა დავალება და სხვადასხვა აღჭურვილობა, მაგ. როცა ერთი ჯგუფი თამაშობს ბურთით, მეორემ ივარჯიშოს ჰულაჰოპით და სხვ. რათა ყველამ შეძლოს გაკვეთილის დროის აქტიურად და არა პასიურად გამოყენება.
- # აუცილებლად გამოიყენეთ მუსიკა და რიტმული ვარჯიშები ან ვარჯიშები ცეკვის ელემენტებით. გოგონები სიამოვნებით ერთვებიან ასეთ აქტივობებში.
- # მოაწყვეთ საინტერესო ახსნა და მასალის დემონსტრაცია, ამისთვის სხვადასხვა ხერხი შეგიძლიათ გამოიყენოთ: ფოტოები, სურათები, ვიდეომასალა;
- # აუცილებლად მოუყევით მოსწავლეებს საინტერესო ისტორიები წარმატებული სპორტსმენების შესახებ და გაითვალისწინეთ, რომ აქაც მნიშვნელოვანია გენდერული ბალანსის დაცვა, სპორტსმენები შეარჩიეთ გენდერული ნიშნით და თანაბარი რაოდენობით, მაგ. წარმატებული ორი მამაკაცი და ორი ქალი სპორტსმენი.

თუ სკოლის გაკვეთილზე გუნდურ თამაშებს მართავთ, გუნდების შერჩევის დროს აუცილებელია რამდენიმე მნიშვნელოვანი პრინციპის დაცვა:

- ✚ არ მისცეთ ბავშვებს ან კაპიტნებს შესაძლებლობა თავად დააკომპლექტონ გუნდები. ასეთ შემთხვევაში ისინი მხოლოდ წარმატებულ მოსწავლეებს აირჩევენ და ნაკლებად წარმატებულები მუდმივად იქნებიან მაყურებლების როლში.
- ✚ გუნდები თავად დააკომპლექტეთ და ამისთვის გამოიყენეთ სხვადასხვა შერჩევის მეთოდი, მაგალითად გადათვლა.
- ✚ თუ გსურთ რომელიმე თამაშისთვის თანაბარი შესაძლებლობის მოთამაშეების შერჩევა, შეარჩიეთ ისინი შესაძლებლობების მიხედვით და არა სქესის მიხედვით, ეცადეთ დაიცვათ სქესთა შორის რაოდენობრივი ბალანსი, გუნდში გოგონებისა და ბიჭების თანაბარი რაოდენობით. რათა ყველამ შეძლოს მონაწილეობა და თავისი შესაძლებლობების მაქსიმუმის გამოყენება.



დასკვნა

ჩვენ უკვე ვიცით, რომ არსებობს გარკვეული სხვაობა გოგონებისა და ვაჟების განვითარების ფიზიოლოგიურ ასპექტებში, რომლებიც ჯერ კიდევ სქესობრივი მომწიფების პერიოდამდე იწყება.

არის თუ არა ეს საფუძველი იმისა, რომ კლასი აუცილებელად დაიყოს 2 ნაწილად და გაკვეთილი ჩატარდეს ცალკე გოგონებისა და ცალკე ბიჭებისთვის?

როგორც თანამედროვე კვლევები ადასტურებენ, ამის აუცილებლობა არ არის, თუ მასწავლებელს შესწევს უნარი შეარჩიოს ისეთი თამაშები და ვარჯიშები, რომლებშიც ყველას შეუძლია მონაწილეობის მიღება, იცავს უსაფრთხოების წესებს, გუნდებს არჩევს შესაძლებლობების და არა გენდერული თავისებურებების მიხედვით. ეს პრინციპები თანამედროვე მეცნიერებმა შემოგვთავაზეს იმ თვალსაზრისით, რომ ჩვეულებრივ ცხოვრებაში, ქალები და ვაჟები სხვადასხვა გარემოებებში ერთად მოღვაწეობენ და სქესობრივი სხვაობა არ უშლით ხელს ერთად აკეთონ საქმე ოჯახში ან სამსახურში. უბრალოდ აქაც, დაცულია პრინციპი შესაძლებლობების მიხედვით და არა სქესის მიხედვით. სწორედ ამ პრინციპებს სწავლობენ მოსწავლეები გაერთიანებულ კლასში ერთად მონაწილეობის დროს. დაყოფილ კლასებში ქალებსა და ვაჟებს არასდროს მიეცემათ შესაძლებლობა უკეთ გაიცნონ ერთმანეთი, შეაფასონ მეორე სქესის განსხვავებული შესაძლებლობები ან სხვადასხვა საკითხის მიმართ განსხვავებული დამოკიდებულებები. შემდეგ, კი გამოიყენონ მიღებული ცოდნა მომავალ ცხოვრებისეულ პრაქტიკაში. **თუმცა, ეს რასაკვირველია არ გამოირიცხავს ისეთი სპორტული ღონისძიებების დაგეგმვას, რომლებშიც გოგონებისა და ვაჟების გუნდები ცალ-ცალკე უნდა მონაწილეობდნენ, ეს განსაკუთრებით ეხება სპორტის სხვადასხვა სახეობებში წვრთნასა და შეჯიბრებებში მონაწილეობას. ასეთ შემთხვევაში სკოლა ვალდებულია ისე გაანაწილოს მოსწავლეებიც და ვარჯიშებიც, რომ უზრუნველყოს ორივე სქესისთვის თანაბარი ჩართულობა და მონაწილეობა.**



გამოყენებული ლიტერატურა

1. ქართული სპორტის სტატისტიკა <http://sportstat.gov.ge/?pg=statistic>
2. ნაციონალური კვლევა „გენდერული თანასწორობა სპორტსა და ფიზიკურ აქტივობაში - ბავშვთა და მოსწავლე ახალგაზრდობის სპორტის ეროვნული ფედერაცია - 2015 წ.
3. მოზარდთა და ახალგაზრდების ჯანმრთელობა საქართველოში (2015) (<http://www.ncdc.ge>).
4. საქართველოს სტატისტიკის ეროვნული სამსახური (2015-16) http://www.geostat.ge/?action=page&p_id=151&lang=ge
5. მ. ტულუში - მძლეოსნობა - VII-XII კლასები გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის -2014
6. მანჯავიძე თ., კიკალიშვილი ლ., ავტორთა ჯგუფი. მოძრავი თამაშები სკოლაში (I-VI კლასი). საქ. ბავშვთა და მოსწავლე ახალგაზრდობის სპორტის ეროვნული ფედერაცია, საქ. განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო, UNICEF. 2012
7. UNESCO INTERNATIONAL CHARTER OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT 1978; <https://www.sportanddev.org/en/article/news/unesco-charter-physical-education-physical-activity-and-sport-step-right-direction>
8. United Nations, Sport as a Means to Promote Education, Health, Development and Peace, 3 November 2005, A/RES/60/9,online:UN <http://www.un.org/Depts/dhl/resguide/r60.htm>
9. Discrimination against women and girls in sport Recommendation 1701 Parliamentary Assembly-2005
10. Recommendation CM/Rec(2015)2 of the Committee of Ministers to member States on gender mainstreaming in sport
11. World Health Organization, Health and Development Through Physical Activity and Sport 2003; http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67796/1/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf
12. World Health Organization, “10 Facts About Women’s Health” (2008)
13. WHO - Global Health Observatory (GHO) data –Risk factors; http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/en/
14. Berstein, Physical Exercise and Reduced Risk of Breast Cancer.
15. C. Batista, V.L. Chiara & S.A. Gugelmin, “Physical Activity and Pregnancy: Non-Athletic Pregnant Women’s Health and Fetal Growth” (April/June 2003)
16. WHO -Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf
17. Access for Girls and Women to Sport Practices Council of Europe, September (2011)
18. Kirk, David- Empowering Girls and Women through Physical Education and Sport - Advocacy Brief. Bangkok: UNESCO Bangkok, 2012.
19. Vicki Harber - The Female Athlete Perspective Coach/Parent/Administrator Guide
20. Loud KJ and Micheli LJ (2001) Common athletic injuries in adolescent girls. Current Opinions in Pediatrics 13:317-327.
21. Nichols DL, Sanborn CF, Essery EV (2007) Bone density and young athletic women: an update. Sports Medicine 37:1001-1014.
22. Dyson, B.P., Linehan, N.R. and Hastie, P.A. 2010. The ecology of cooperative learning in elementary physical education classes. Journal of Teaching in Physical Education, Vol. 29, No. 2, pp. 113-130.
23. Flintoff, A. 2008 Targeting Mr average: participation, gender equity and school sport partnerships. Sport, Education and Society,
24. Haerens, L., Kirk, D.I. 2011. The development of a pedagogical model for health-based physical education. Quest, Vol. 63,
25. Barriers to sports participation for women and girls - Women’s Sport and Fitness Foundation 2008
26. Gender in Education Network in Asia (GENIA) – UNESCO 2008
27. Gender Equality in Sport Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020 – European commission/sport 2014
28. Gender equality in sports, Handbook on good practices (EPAS) -2011
29. GIRLS’ PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES AND SPORTS: BENEFITS, PATTERNS, INFLUENCES AND WAYS FORWARD - WHO
30. Health and Physical Education - The Ontario Curriculum Grades 9 to 12 – 20015
31. Robert Malina, Claude Bouchard, Oded Bar-Or Growth, Maturation, and Physical Activity-2nd EditionChapter 28.2004
32. Faigenbaum at all. - Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects- 2009 Nov 27, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3483033/>
33. CEDAW 29th Session, UN WOMEN, <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/econvention.htm>
34. Classroom Exercise Breaks for Elementary Students; <http://kidshealth.org/en/parents/elementary-exercises.html#>
35. Classroom Physical Activity for K-5 Students: Keep Your Brain in the Gamehttps://kidshealth.org/classroom/posters/nba_fit_classroom_color.pdf
36. Active for life; <http://activeforlife.com/activities/>
37. Verloop J et al. Physical activity and breast cancer risk in women aged 20–54 years. Journal of the National Cancer Institute, 2000, 92:128–135.

