

УДК: 159.9

**В.В. БАТУРИН, Т.В. БАХНОВА, Т.В. АРТАМОНОВА**  
(artamonova-70@bk.ru)  
Волгоградский социально-педагогический университет

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ОСНОВЕ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ У СТУДЕНТОК СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Рассматривается экспериментальное обоснование применения метода круговой тренировки на основе гендерной идентификации у студенток средних специальных учебных заведений для совершенствования процесса физического воспитания. В рамках исследования проведено тестирование уровня развития физических качеств у маскулинных и фемининных девушек 16 лет, студенток индустриального техникума.*

Ключевые слова: *физические качества, гендерная идентификация, маскулинность, фемининность, круговая тренировка.*

Эффективное и качественное решение задач физического воспитания студенческой молодежи и развития студенческого спорта невозможно без систематической методически и научно обоснованной работы по совершенствованию системы физического воспитания в высших и средних специальных учебных заведениях. Вопросы воспитания физических качеств в данных учебных заведениях имеют особенности, обусловленные спецификой учебного процесса, что требует поиска, разработки и использования различных вариантов планирования учебно-воспитательного процесса для учащихся в течение года.

Особого внимания заслуживает исследование и научное обоснование средств и методов круговой тренировки, направленных на укрепление здоровья учащихся, всестороннее развитие их физических качеств. Круговая тренировка, одним из преимуществ которой является возможность строгого дозирования нагрузок, создает условия для дифференцирования тренировочных программ в зависимости от физического развития и подготовленности учащихся.

В последние годы индивидуализация учебно-воспитательной работы в сфере физической культуры рассматривается в совокупности с новыми подходами относительно организации педагогического процесса, одним из которых является гендерный [3; 4]. Специалисты подчеркивают, что средства и методы физической подготовки необходимо применять не только с учетом особенностей подготовленности занимающихся разного пола и возраста, но и разного гендерного типа.

Данное направление в исследованиях, связанных с физической подготовкой, представлено единичными работами [1; 2; 5]. Это приводит к стихийности и необъективности полученных результатов, что предполагает поиск новых направлений в организации и реализации учебного процесса в физическом воспитании. К сожалению, изучение подготовки девушек в аспекте гендерного подхода пока остается за рамками научных изысканий специалистов физической культуры.

Разрешение противоречия между практической необходимостью дальнейшего роста эффективности физического совершенствования, с одной стороны, и недостаточной изученностью вопросов содержания и построения физкультурных занятий с учетом гендерного типа, с другой, составляет суть нашего исследования. *Цель исследования* – экспериментально обосновать применение метода круговой тренировки на основе гендерной идентификации у студенток средних специальных учебных заведений для совершенствования процесса физического воспитания.

На базе индустриального техникума были сформированы две группы девушек 16 лет – контрольная, состоящая из маскулинных и фемининных студенток, и экспериментальная, так же состоящая из маскулинных и фемининных студенток. Количество девушек в каждой группе было одинаковым – по 20 человек (10 фемининных и 10 маскулинных). Гендерный статус занимающихся был определен предварительно, с помощью тестирования по методике S.Vem [6].

В рамках эксперимента проведено исследование уровня развития физических качеств у маскулиных и фемининных девушек. Результаты исследования представлены в таблице (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели уровня исследуемых физических качеств  
 у девушек 15-16 лет разного гендерного типа ( $X \pm \sigma$ )**

Контрольные тесты	Показатели подготовленности	Гендерный тип		Достоверность по Стьюденту	
		Маскулинные	Фемининные	t-критерий	p
Бег 30м, с	Быстрота	5,70±0,09	5,98±0,12	2,23	<0,05
Бег 60 м, с	Быстрота	10,19±0,22	10,90±0,35	2,12	<0,05
Челночный бег 3x10м, с	Ловкость, скоростная выносливость	9,30±0,41	9,81±0,34	2,24	<0,05
Прыжок в длину с/м, см	Скоростно-силовые	172,60±1,92	170,98±1,76	1,84	>0,05
Сгибание и разгибание рук на скамейке, раз	Скоростно-силовые (сила мышц верхнего плечевого пояса)	9,40±2,02	8,20±1,82	2,56	<0,05
Бросок набивного мяча, м	Скоростно-силовые	6,00±0,30	5,60±0,30	2,11	<0,05
Поднимание туловища, раз	Скоростно-силовые	38,50±2,00	37,90±2,00	1,98	>0,05
Наклон вперед, см	Гибкость	10,50±2,00	11,20±2,40	1,88	>0,05
Бег 500м,с	Выносливость	120,00±0,92	128,30±0,65	1,94	>0,05

В результате тестирования выявлено, что по отдельным показателям результаты маскулиных и фемининных девушек достоверно отличаются. Так, по уровню развития быстроты (бег 30 м, бег 60 м), ловкости и скоростной выносливости (челночный бег), скоростно-силовым качествам (поднимание туловища, бросок набивного мяча) маскулинные студентки достоверно превосходят фемининных ( $p < 0,05$ ).

Не обнаружено достоверных отличий по показателям выносливости и гибкости. Данный факт свидетельствует о том, что используемые на занятиях по физической культуре средства и формы организации малоэффективны, по-разному обеспечивают подготовленность девушек разного гендерного типа. Возможно, что результаты маскулиных девушек несколько выше по той причине, что маскулинные личности в целом более физически активны, чем фемининные.

Известно, что средства и методы физической подготовки необходимо применять с учетом индивидуальных особенностей подготовленности занимающихся разного возраста и пола. Эта неоднозначность влияния тренировочной нагрузки на девушек разного гендерного типа заставляет учитывать при составлении тренировочной программы гендерный статус занимающихся.

В соответствии с целью исследования оценена эффективность приоритетного применения метода круговой тренировки для развития физических качеств у девушек разного гендерного типа на занятиях по физической культуре. Главной особенностью является системное применение образовательно-тренировочных упражнений, основанных на методе круговой тренировки.

Характерным в использовании данного метода была систематичность и последовательность развития физических качеств. Причем развитие на каждом учебном занятии в течение учебного года. От стадии к стадии происходило повышение объема и интенсивности выполнения упражнений. Упражнения, выполняемые на каждой станции, были целевой направленности для развития физических качеств. Приветствовалась самостоятельность и творческий подход к выполнению заданных упражнений.

В ходе эксперимента учебный процесс в двух группах девушек осуществлялся согласно комплексной программе физического воспитания. Поурочное содержание в экспериментальных группах

различалось лишь разным соотношением средств, выполняемых методом круговой тренировки, и содержанием соотношения основных видов двигательной деятельности в структуре занятия (легкая атлетика, гимнастика и волейбол).

До и после эксперимента осуществлялась оценка уровня изменений физических качеств, которые были выявлены у испытуемых экспериментальных групп при анализе сравнительных данных (рис. 1).



Рис. 1. Динамика показателей у маскулиных девушек (%)

В экспериментальной группе маскулиных девушек произошло улучшение результатов по всем исследуемым тестам и, соответственно, повышение уровня физической подготовленности. Достоверные изменения были достигнуты в беге на 30 м ( $p < 0,05$ ), беге на 60 м ( $p < 0,05$ ), прыжке в длину с места ( $p < 0,05$ ), отжиманиях ( $p < 0,05$ ), поднимании туловища ( $p < 0,01$ ) и беге на 500 м ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе маскулиных девушек произошло улучшение результатов по следующим показателям: бег на 30 м ( $p < 0,05$ ), бег на 60 м ( $p < 0,05$ ) и отжимания ( $p < 0,05$ ).

В экспериментальной группе фемининых девушек также произошли изменения в лучшую сторону (рис. 2).

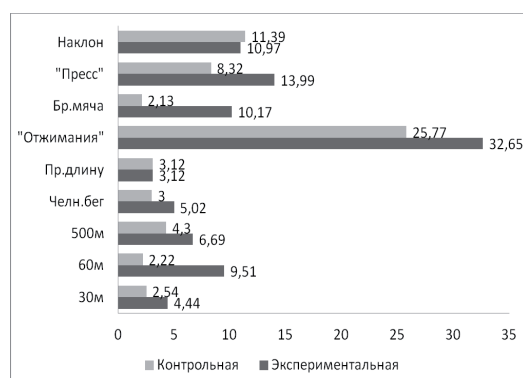


Рис. 2. Динамика показателей у фемининых девушек (%)

Лучшие результаты достигнуты в беге на 30 м ( $p < 0,05$ ), беге на 60 м ( $p < 0,01$ ), челночном беге ( $p < 0,05$ ), прыжке в длину с места ( $p < 0,05$ ), отжиманиях ( $p < 0,05$ ), поднимании туловища ( $p < 0,05$ ) и беге на 500 м ( $p < 0,05$ ).

В контрольной группе фемининых девушек улучшились следующие показатели: челночный бег ( $p < 0,05$ ), прыжок в длину ( $p < 0,05$ ) и отжимания ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, полученные нами в ходе эксперимента данные свидетельствуют о том, что учебный процесс по физическому воспитанию студенток, основанный на применении метода круговой тренировки с дифференцированной для девушек разного гендерного типа нагрузкой, обеспечивает наиболее высокий тренировочный эффект для интенсивного развития основных физических качеств.

#### Литература

1. Артамонова Т.В. Гендерные проявления личности в спорте: монограф. Волгоград: 2008.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2002.
3. Каменская Е.Н. Гендерный подход в педагогике: автореф. дис... д-ра. пед. наук. Ростов-на-Дону, 2006.
4. Константинова О.А. Гендерный подход к обучению школьников: дис. ... канд. пед. наук. Саратов, 2005.
5. Таран И.И. Гендерная социализация дошкольников средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2004.
6. Bem S.L. Gender schema theory and its implications for child development: Raising gender-schematic children in a gender-schematic society: Journal of women in culture and society. 1983. Vol.8. № 4. P. 65–78.

*BATURIN V.V., BAHNOVA T.V., ARTAMONOVA T.V.*  
*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

#### ***Development of physical qualities on the basis of gender identity in students of secondary special educational institutions***

*The article is devoted to an experimental substantiation of application of the metod of circuit training on the basis of gender identity in students of secondary special educational establishments for improvement of process of physical education.*

*In the study testing the level of development of physical qualities masculine and feminine of the girls are 16 years, students of the industrial College.*

*Key words: physical quality, gender identification, masculinity, femininity, circuit training.*