

в себя недельный цикл из 2 учебных занятий, что согласуется с рабочим учебным планом ВГМУ. «Контрольно-подготовительный» мезоцикл длится две недели июня и включает в себя 2 учебных занятия, подводящих к контрольно-педагогическому тестированию и 2 контрольных занятия (итоговый контроль). После выставления зачета по учебной дисциплине «Физическая культура» – «переходный» мезоцикл. Студентам предлагаются самостоятельные занятия по общей физической подготовке в режиме активного отдыха, а также самостоятельная работа по фитнес-боксу с помощью раздаточного электронного материала в каникулярный период [3].

**Заключение.** Таким образом, методика организации учебных занятий фитнес-боксом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса ВГМУ заключается в: поэтапном наращивании сложности программы учебных занятий; доступности двигательных действий на начальном этапе обучения; применении принципа сбалансированной нагрузки с использованием ступенчато-возрастающей формы динамики нагрузки; использовании вариативности в образовательном процессе (в учебном занятии: 1-ый раунд – атакующие действия, 2-ой – защитные действия, 3-ий – контратакующие действия и т.д.) и др.; планировании годового цикла («общеобразовательный» макроцикл) с делением на восемь мезоциклов: один ВМезЦ, пять БМезЦР, один «контрольно-подготовительный» и один «переходный», с учетом семестров, показателей адаптационных возможностей организма студентов к нагрузке, получаемых навыков и знаний в теоретико-методическом и практическом аспектах, контроля и каникул; использовании музыкального темпа в основной части в градации от 132 до 144 акц./мин.

1. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

2. Позняк, Ж.А. Тенденции к внедрению раздела «Фитнес-бокс» в физическое воспитание студентов медицинского учреждения высшего образования / Ж.А. Позняк // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2020. – Вып. 23. – С. 323–330.

3. Позняк, Ж.А. Повышение эффективности физического воспитания студентов средствами фитнес-бокса (на примере учреждения высшего образования) / Ж.А. Позняк // Зборнік навуковых прац / Акадэміі паслядыпломнай адукацыі. – Минск, 2020. – Вып. 18. – С. 320–335.

4. Родригес, С. Фитнес-бокс / С. Родригес; пер. с фр. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2019. – 96 с.

5. Рока, Г. Фитнес-бокс: все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильверглейд; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2008. – 336 с.

6. Сайкина, Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: ГРПУ им. А.И. Герцена, 2011. – 301 с.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ «МУЖСКИМИ» ВИДАМИ СПОРТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЕВУШЕК**

*<sup>1</sup>В.Е. Позняк, <sup>1</sup>Ж.А. Позняк, <sup>2</sup>В.В. Пахомчик  
<sup>1</sup>Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова  
<sup>2</sup>Витебск, ВГМУ*

Проблемы, связанные с так называемой, женской проблематикой, занимают на сегодняшний день не последнюю роль в различных сферах науки. В настоящее время в нашей стране, а также за рубежом сохраняется устойчивая тенденция заинтересованности к проблеме девушек в «мужских» видах спорта, что проявляется, в частности, в увеличении числа публикаций и многообразии исследуемых вопросов [1, 2, 3, 4].

Необходимо отметить, что проблемы о воздействии «мужского» спорта на женщин существовали еще в тридцатые года двадцатого века. Этот важный вопрос остается в современном спорте и по сей день (С. Соха и Т. Соха, Л.Г. Шахлиной, Т.С. Соболева, Л.И. Лубышева и др.).

При этом стоит отметить, что преодолены последние запреты для женщин для участия в спортивных соревнованиях, желание их соревноваться наравне с мужчинами, ознаменовалось успехом. Женщины в современном мире получили большие возможности ради реализации спортивных интересов, которые подтверждаются участием в последней Олимпиаде в Токио 2020, где 48% женщин от общего числа участников.

Таким образом, установленные противоречия, содержащие стремление девушек заниматься первоначально «мужскими» видами спорта, и недостаточное изучение влияния данных видов на психологию девушек, представляют важным проведение педагогического исследования в этом направлении.

Цель исследования – исследование психологических характеристик девушек, занимающихся «мужскими» видами спорта.

**Материал и методы.** В педагогическом исследовании приняло участие 30 девушек, средний возраст составил  $22,7 \pm 2,8$  лет, занимающихся в спортивных секциях: спортивные единоборства (n=12), армреслинг (n=9), мини-футбол (n=9) (экспериментальная группа (ЭГ)), аэробика спортивная (n=14) (контрольная группа (КГ)), спортивной квалификации от второго разряда до мастера спорта.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; психологическое тестирование: методика С. Бем, тест «Формула темперамента» (А. Белов), тест «Темперамент и социотипы» (Франция-Хейманс); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Методика С. Бем (рисунок 1). Большинство испытуемых ЭГ (81,5%) было отнесено в группу личностей так называемого андрогинного типа, распределение остальных составило – маскулинный тип личности 7,4%, фемининный – 11,1%. В КГ все спортсменки отнесли себя к андрогинному типу личности.

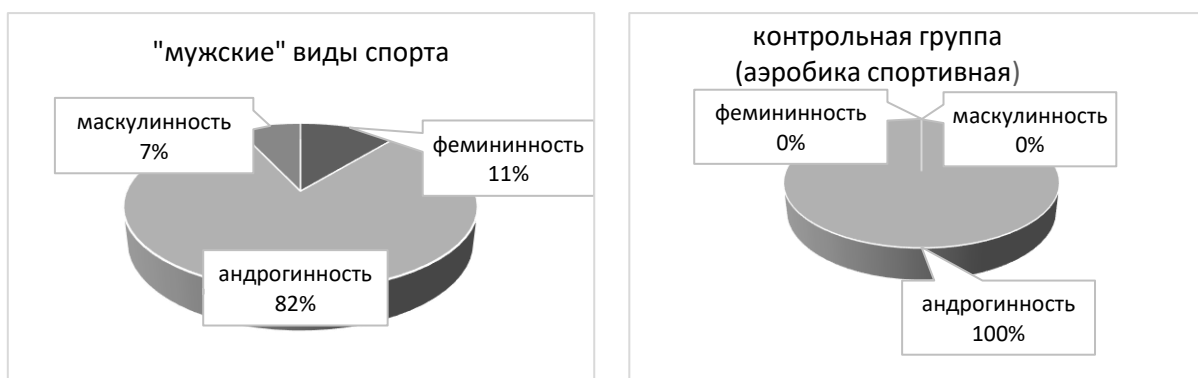


Рисунок 1 – Диагностика психологического пола личности по методике С. Бем девушек-спортсменок ЭГ и КГ (%).

Другими словами, большинство девушек репрезентируют себя носителями как традиционно женских (подчиняемость, мягкость, сотрудничество), так и традиционно мужских черт (лидерство, настойчивость, активность, доминирование).

Тест «Темперамент и социотипы» (Франция – Хейманс): диагностика эмоциональной и личностной сферы спортсменок (рисунок 2).

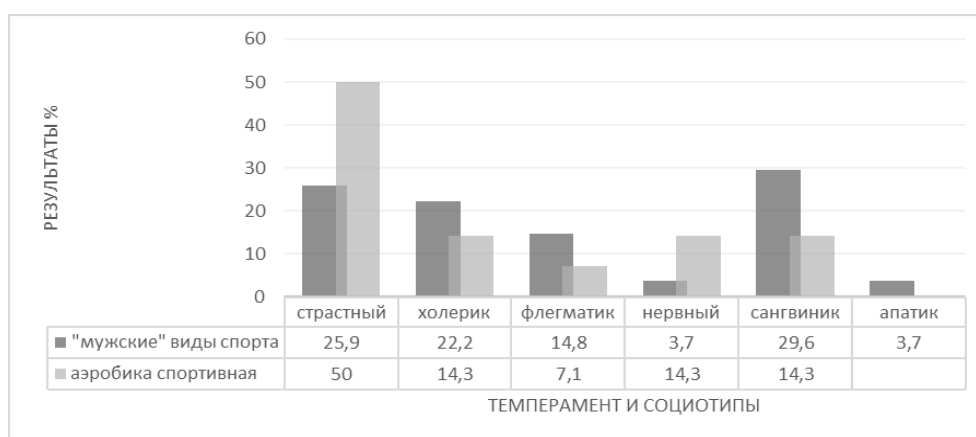


Рисунок 2 – Сравнение показателей типа темперамента и социотипов у контрольной и экспериментальной группы (%).

Как показало наше исследование, большинство респондентов ЭГ (29,6%), КГ (50%) относят себя к типу темперамента «страстный» – эмоциональному и активному человеку. Однако их вторичность не дает «выйти им из берегов», направляет активность в одну сторону, не дает

разбрасываться. Холериками считают себя 22,2% девушек, занимающихся «мужскими» видами спорта, и 14,3% девушек-аэробичек. Они видят себя людьми, которые беспокоятся о последствиях своих поступков, поэтому отличаются решительностью, оптимистичностью. К типу темперамента «нервный» определили себя 14,8% опрошенных из ЭГ, и 7,1% из КГ. Занимаются в «мужских» видах спорта также девушки, относящие себя к флегматикам (3,7%). В КГ их насчитывается – 14,3%. Сангвиники в ЭГ 25,9%, аэробика спортивная – 14,3%. Однако необходимо отметить, что 3,7% занимающихся «мужскими» видами спорта являются апатиками.

Проведение Методики А. Белова послужила выявлению преобладающего типа темперамента и выявления представленности в нем свойств других типов (рисунок 3).



Рисунок 3 – Сравнение показателей доминирующего типа темперамента по видам спорта (%).

Так, после проведения психологического тестирования, было выявлено, что у большинства девушек, занимающихся спортивными единоборствами, преобладает холерический тип темперамента – 77,8%. Холерический тип темперамента имеют 66,7% девушек, занимающихся мини-футболом, 22,2% спортсменок из армреслинга и 36% занимающихся аэробикой спортивной. Большинство спортсменок занимающихся армреслингом относят себя к типу темперамента – сангвиник (66,7%). К этому типу также себя относят – 22,2% девушек из спортивных единоборств, 33,3% спортсменок из мини-футбола, 64% – аэробичек. К типу темперамента – флегматик определили себя 11,1% девушек, занимающихся армреслингом. Наряду с этим выявлено, что у большинства девушек, занимающихся «мужскими» видами спорта доминирующим типом темперамента (60%) является холерический, в КГ больше сангвиников (64%).

**Заключение.** Таким образом, использование социально-психологического тестирования в психологической подготовке спортсменок, помогут создать базу для формирования психологических качеств, повысить соревновательную уверенность, надёжность, придать твердости духа.

1. Гасанова, З.А. Женщины в изначально мужских видах спорта / З.А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 18–21.

2. Женщина в современном спорте высших достижений («Круглый стол») / Л.И. Лубышева, Л.Г. Шахлина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №10. – С. 58–63.

3. Женщина и спорт: мозговой штурм ученых / С. Соха // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 2–3.

4. Соболева, Т.С. Крупный научно-практический вклад в решение проблем женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физ. Культуры. – 2001. – №3. – С. 60–63.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКАМИ ТЕОРИИ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

*Д.Д. Сорокина  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Компьютерные технологии широко входят в школьную практику. Их используют на многих уроках: истории, биологии, литературы, физики, химии. Характерно, что на всех этих предметах ученики сидят за партами. Гораздо сложнее использовать компьютерную технику, когда все учащиеся двигаются, бегают, прыгают. Это, естественно, налагает серьезные ограничения в ее