

3. F. Cuesta-Triana *Effect of Milk and Other Dairy Products on the Risk of Frailty, Sarcopenia, and Cognitive Performance Decline in the Elderly: A Systematic Review* /Cuesta-Triana F., Verdejo-Bravo C., Fernández-Pérez C. et al. // *Adv Nutr.* 2019 May1;10(suppl\_2): S105-S119. doi: 10.1093/advances/nmy105.
4. S. Ogata *Association between intake of dairy products and short-term memory with and without adjustment for genetic and family environmental factors: A twin study* /Ogata S., Tanaka H., Omura K.// *Clin Nutr.* 2016 Apr;35(2):507-513. doi: 10.1016/j.clnu.2015.03.023.
5. Y. Ano  $\beta$ -Lactolin, a Whey-Derived Lacto-Tetrapeptide, Prevents Alzheimer's Disease Pathologies and Cognitive Decline/ *Ano Y., Ohya R., Takaichi Y. et al. // J Alzheimers Dis.* 2020;73(4):1331-1342. doi: 10.3233/JAD-190997.
6. A. Nagai *Orally administered milk-derived tripeptide improved cognitive decline in mice fed a high-fat diet* / Nagai A., Mizushige T., Matsumura S. et al. // *FASEB J.* 2019 Dec;33(12):14095-14102 doi: 10.1096/fj.201900621R.
7. M. Kita *Effect of Supplementation of a Whey Peptide Rich in Tryptophan-Tyrosine-Related Peptides on Cognitive Performance in Healthy Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study* /Kita M., Obara K., Kondo S. et al // *Nutrients.* 2018 Jul 13;10(7):899. doi: 10.3390/nu10070899.

**УДК 796.839**

**Котова Т.Г., к.п.н.; Михайлина В.Ю.**

**Индивидуализация занятий боксом у женщин 18-29 лет**

*Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, t.g.kotova@utmn.ru*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности с женщинами, занимающимися боксом. Авторами определены: индивидуально-личностные особенности, уровень развития физических кондиций, технических и технико-тактических двигательных действий, а также выделены типичные ошибки в технике бокса и разработаны комплексные мероприятия для их коррекции.

**Ключевые слова:** бокс, группы физкультурно-оздоровительной направленности, индивидуально-личностные особенности, физическая, техническая, технико-тактическая подготовка, типичные ошибки в технике двигательных действий.

**Kotova T.G., Ph.D.; Mikhailina V.Yu.**

**Individualization of boxing for women 18-29 years old**

*Tyumen State University, Tyumen, Russia, t.g.kotova @ utmn.ru*

**Annotation.** The article deals with the problem of organizing physical culture and health related training with women who go in for boxing. The authors determined: individual and personal characteristics, the level of development of physical conditions, technical and technical-tactical motor actions, and also identified typical mistakes in boxing technique and developed complex measures for their correction.

**Key words:** boxing, groups of physical culture and health-improving orientation, individual and personal characteristics, physical, technical, technical and tactical training, typical mistakes in the technique of motor actions.

На сегодняшний день женский бокс является одним из популярных видов единоборств в мире. Одной из причин повышения интереса является то, что в 2012 году женский бокс был включен в Олимпийскую программу. Однако не

все женщины стремятся к достижению высоких результатов в спорте, большинство хотят повысить уровень физических кондиций, владеть техникой бокса, чтобы уметь защитить себя и своих близких.

Развитию бокса в России посвящен ряд научных работ: Х.А. Бараева [1], В.В Лисицина [4], Р.А. Султановой [5] и др. В научных работах акцент делается на развитии физических качеств, формирование и совершенствование технико-тактических действий, воспитанию личностных качеств у спортсменок высокой квалификации, однако недостаточно уделяется внимание занимающимся в группах физкультурно-оздоровительной направленности по индивидуализированным программам.

*Цель исследования* – разработать и экспериментально апробировать индивидуализированную программу по боксу для женщин 18-29 лет.

**Организация исследования.** Педагогическое исследование было организовано с женщинами в возрасте от 18 до 29 лет, занимающимися в группе физкультурно-оздоровительной направленности в клубе бокса «Goodbalance» г. Тюмени. Педагогический инструментарий включал анкетирование по методикам: самооценка личности по С.А. Будаси; мотивация достижения успеха по Элерсу; модифицированная методика психоэмоционального состояния О.Н. Мазурова, А.С. Корнеева. В качестве контрольных упражнений в работе использовались для изучения уровней: физической подготовленности – испытания из комплекса «Готов к труду и обороне», ступень 6; технической (прямые, боковые удары и защита уклон) и технико-тактической (работа в атаке и работа на отходе) подготовленности женщин по предложенным критериям оценки [2].

**Результаты исследования.** В ходе пилотажного исследования у большинства женщин был выявлен низкий уровень психоэмоционального состояния, мотивации и самооценки, недостаточно развитый уровень физических качеств и ошибки при выполнении техники и технико-тактических двигательных действий, влияющие на их эффективность.

Ошибки при выполнении техники двигательных действий: «прямой удар в голову» – руки опущены до уровня груди, направление удара за счет разгибания локтя, нанесение удара не в цель; «боковой удар в голову» – рассогласованность движений рук и корпуса, направление удара не по дуге, внесение лишних движений перед нанесением удара; «уклон» – опущенный в пол взгляд, рассогласованность движений пояса верхних и пояса нижних конечностей, перенос центра тяжести на опорную ногу, рассогласованность движения головы и плечевого пояса; «удары в атаке вперед» – рассогласованность движений пояса верхних и пояса нижних конечностей, неправильная постановка ног в начале атаки, скованность в теле; «удары на отходе» – рассогласованность движений пояса верхних и пояса нижних конечностей, неправильная постановка ног в начале атаки, скованность в теле. Отстающими физическими качествами являлись – сила, скоростные, координационные способности.

В целях коррекции полученных результатов, мы предложили программу, которая учитывает индивидуально-личностные особенности, уровень

физической, а также технической и технико-тактической подготовленности женщин 18-29 лет. В ходе исследования было сформировано три группы: в Гр-1 вошли спортсменки с низким, в Гр-2 со средним, в Гр-3 с высоким уровнями физических кондиций, техники и технико-тактических действий.

Выделяют две формы организации тренировочного процесса с женщинами, занимающимися боксом в группах физкультурно-оздоровительной направленности: групповой и индивидуальный (персональный). Персональная тренировка отличается от групповой тем, что она строится с учетом индивидуально-личностных особенностей, уровнем развития технической и физической подготовленности женщин. Важной особенностью персональной тренировки является то, что все внимание тренера направлено одному человеку, таким образом результативность такой работы значительно повышается. В процессе обучения занимающиеся сталкиваются со следующими сбивающими факторами, влияющими на психоэмоциональное состояние, качество выполнения техники и технико-тактических действий, развитие физических кондиций: внешние – статусно-символические (квалификация соперников и др.), коммуникативные (поведение тренера и др.), эко-предметные (климатические условия в спортивном зале, спортивная форма) и внутренние – физические кондиции (координационные и скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость); типичные ошибки техники (кинематические и динамические характеристики выполняемых двигательных действий); психологические (мотивация, уровень психоэмоционального состояния) [3].

Программа рассчитана на 10 месяцев, занятия проводились индивидуально 3 раза в неделю по 1 часу. На организацию идеомоторных упражнений, психотехнических игр было отведено 7 часов, на общую физическую подготовку – 50 часов, на специальную физическую – 25 часов, технико-тактическую – 25 часов. Данная программа включает прохождение трёх блоков: оценочный, практический и контрольный.

Практический блок включал, предложенные для каждой сформированной группы с учетом индивидуально-личностных особенностей, физических кондиций, технической и технико-тактической подготовленности женщин 18-29 лет комплексные мероприятия: идеомоторные упражнения, психотехнические игры; средства и методы развития физических кондиций (комплексы упражнений на развитие общих и специальных физических качеств), формирования техники и технико-тактических двигательных действий. Дополнительно во вне тренировочное время, женщины выполняли индивидуальные задания: идеомоторные упражнения, психотехнические игры, словесные формулы, имитацию двигательных действий.

Словесные формулы рекомендовалось проговаривать перед тренировкой в соревновательных условиях, во время тренировочных занятий перед выполнением сложных заданий. Психотехнические игры: «Воздушный шар»; упражнения: «Заблудившийся рассказчик», «Хромая обезьяна». Опираясь на опыт А. В. Алексеева были предложены идеомоторные упражнения, которые проводились 1 раз в неделю по 5-7 минут вместе с тренером в начале

тренировочного занятия (Гр-1, Гр-2, Гр-3) и 2 раза в неделю самостоятельно в домашних условиях (Гр-1, Гр-2). Общая физическая подготовка женщин 18-29 лет включала выполнение трех комплексов упражнений (КУ). КУ-1 направлен на развитие силовых способностей – метод круговой тренировки. КУ-2 – скоростно-силовых способностей – интервальный метод, КУ-3 – координационные способности – серийно-повторный.

После применения предложенной программы мы наблюдали положительную динамику по всем показателям. Применение предложенной программы позволило достоверно повысить уровень мотивации, динамика показателей находилась в диапазоне от 15 до 50 %, самооценки от 10 до 50%, психоэмоционального состояния динамика ПТ до и после занятия составила от 10 до 50%, ЭТ до и после занятия составила от 40 до 70%. Динамика уровня физической подготовленности: женщин, выполнивших нормативы на бронзовый значок – стало на 20% больше; на серебряный значок – 10%, без значка 30% женщин. Динамика уровня технической подготовленности: с оценкой «2» стало меньше на 20%; с оценкой «3» – на 80 %; с оценкой «4» стало больше женщин на 80%, с оценкой «5» – на 5%. Динамика уровня технико-тактической подготовленности: стало меньше женщин с оценкой «2» на 40%, «3» и 10%, стало больше на 45% с оценкой «4».

Таким образом, предложенная индивидуализированная программа для женщин 18-29 лет, занимающихся в группах физкультурно-оздоровительной направленности, может считаться эффективной, так как все показатели достоверно повысились, а также может быть использована в боксёрских клубах.

#### **Библиографический список:**

1. Бараев Х.А. Применение средств восстановления и повышения работоспособности при подготовке спортсменок в женском боксе / Х.А. Бараев [и др.] // Теория и методика физической культуры. – 2016 – № 3 (46). – С. 85-89.
2. Котова Т.Г. Дифференциация обучения спортивных педагогов по дисциплине «Единоборства» /Т.Г. Котова //Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 12-14.
3. Котова Т.Г. Обучение двигательным действиям студентов института физической культуры на дисциплине «Единоборства» /Т.Г. Котова //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2017. –№ 11 (153). – С. 113-116.
4. Лисицын, В.В. Особенности подготовки женщин-боксеров в спорте высших достижений /В.В. Лисицын. – М.: Издательство «Перо», 2014. –122 с
5. Султанова, Р.А. Гендерная проблема женского бокса: последствия специфики женской психофизиологии или результат неверной технологии тренировочно-соревновательного процесса / Р.А. Султанова // Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры (для работников системы общего и профессионального образования) :моногр. / под общ.ред. А.А. Передельского. - Москва, 2012. - С. 153-157.