

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК  
Заведующий кафедрой  
канд.биол.наук, доцент  
Е.Т. Колунин  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

### ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

магистра  
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ У ЖЕНЩИН 18-29 ЛЕТ  
49.04.01 Физическая культура  
Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных  
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу  
Студентка 3 курса  
заочной формы  
обучения

Михайлина Валентина Юрьевна

Научный руководитель  
(доцент, к.пед.н.)

Котова Татьяна Германовна

Рецензент  
Руководитель  
боксерского клуба  
«Good balance»

Могилёв Дмитрий Юрьевич

Тюмень  
2020 год

## АННОТАЦИЯ

В магистерской работе затронута проблема индивидуализации занятий боксом женщин 18 – 29 лет. Раскрывается значение индивидуальных занятий боксом в группах оздоровительной направленности.

В результате проведенного педагогического исследования, показано, что предложенная нами индивидуализированная программа для женщин 18-29 лет позволила повысить уровни психоэмоционального состояния, физических кондиций, технической и технико-тактической подготовленности.

Предложенная программа может быть использована тренерами-преподавателями боксерских клубов, а также в центрах Олимпийской подготовки.

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, выводов и приложений.

Объем составляет 75 страниц машинописного текста, включая 15 таблиц, 3 рисунка.

Список литературы насчитывает 78 наименований.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК У ЖЕНЩИН- БОКСЕРОВ.....	7
1.1 Современные представления о боксе в процессе занятий с женщинами в группах оздоровительной направленности .....	7
1.2 Учет физиологических и психологических особенностей женского организма при организации тренировочного процесса.....	13
1.3 Структура и содержание индивидуализированных занятий боксом с женщинами.....	19
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1. Методы исследования.....	23
2.2. Организация исследования.....	28
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	28
3.1. Результаты начального этапа исследования.....	28
3.2. Проектирование и реализация индивидуальной программы боксом для женщин, занимающихся в группах оздоровительной направленности.....	36
3.3. Экспертная проверка эффективности индивидуализированной программы боксом для женщин занимающихся в группах оздоровительной направленности.....	46
ВЫВОДЫ.....	55
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	57
Приложения 1-5.....	66

## ВВЕДЕНИЕ

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: К.Е. Иваненко, Т.А. Пономарева, В.В. Лисицин изучали историю развития женского бокса, как олимпийского вида спорта; К.В. Власова, А.Г. Сметанин, Х.А. Бараев, Д.Д. Джамалов рассматривали влияние гендерного фактора на эффективность тренировочной и соревновательной практики высококвалифицированных женщин-боксеров; Д.Д. Жургунова, Д.С. Сергеева большое внимание уделяли психологической подготовке женщин-боксеров, авторы утверждают, что проще обучить женщин-боксеров, технике и тактике, чем психологически готовить их к соревнованиям. 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 оздоровительной направленности по индивидуализированным программам.

Изучение научно-методической литературы по организации занятий в группах оздоровительной направленности у женщин, позволило выделить противоречия:

- между запросами современного общества, призывающими людей вести здоровый образ жизни и недостаточно качественным предоставлением условий для проведения индивидуальных занятий боксом у женщин этого возраста;
- между традиционными программами, направленными на подготовку квалифицированных спортсменов и содержанием индивидуальных программ

затрагивающих вопросы сохранения и укрепления здоровья женщин средствами бокса.

- между интересом женщин 18-29 лет, к тренировке оздоровительной направленности боксом и недостаточно проработанными методиками обучения, учитывающим их психоэмоциональное состояние.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования, которая состоит в разработке индивидуальной программы занятий боксом для женщин от 18 до 29 лет, позволяющего повысить их мотивацию, психоэмоциональное состояние, уровни физической и технической подготовленности.

*Объект исследования* – тренировочный процесс оздоровительной направленности у женщин 18-29 лет.

*Предмет исследования* – содержание индивидуализированной программы по боксу для женщин 18-29 лет, занимающихся в группах оздоровительной направленности.

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

В основу *гипотезы* легло предположение, что индивидуализированная программа для женщин, занимающихся в группах оздоровительной направленности будет эффективной, если:

- учитывать психоэмоциональное состояние, уровни физической и технической, технико-тактической подготовленности;

- дополнять содержание тренировочных занятий комплексами упражнений для регуляции психоэмоционального состояния, совершенствования физических кондиций, техники двигательных действий и технико-тактических действий;

- критериями эффективности процесса, считать позитивные изменения психоэмоционального состояния, повышение уровней физических кондиций, технической и технико-тактической подготовленности.

*Задачи исследования*

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме организации занятий оздоровительной направленности у женщин.
2. Определить уровни психоэмоционального состояния, физических кондиций, техники и технико-тактической подготовленности у женщин 18- 29 лет.
3. Разработать и экспериментально апробировать индивидуализированную программу занятий боксом для женщин 18- 29 лет занимающихся в группах оздоровительной направленности.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа для женщин 18-29 лет и полученные в результате исследования данные могут быть использованы тренерами в спортивных клубах, а также в сфере дополнительного образования детей и подростков.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК У ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ

## 1.1 Современные представления о боксе в процессе занятий с женщинами в группах оздоровительной направленности

Бокс является одним из самых массовых видов спорта, представленный на Олимпиаде. Присущая боксу популярность, обусловлена его зрелищностью, зрители выбирают этот спорт, потому что в нем можно наблюдать за высоким эмоциональным накалом в поединке между соперниками.

Уверенность в себе и своих силах придаёт каждому человеку спорт. Людям, в том числе спортсменам необходимо оценивать себя и свои возможности. Все действия, поступки, которые мы совершаем, оцениваются кем-то, и из-за этого у людей формируется личная самооценка. Увеличение уровня самооценки отражается на волевых качествах и складывания цели.

Шутьева Е.Ю. считает, что развитие интеллектуальных способностей человека происходит, с помощью спортивной деятельности, в процессе которой, идёт творческий поиск, приобретаются знания в техническом и тактическом ключе, способность в управлении своих эмоций, мгновенно найти решение и внедрить их также быстро. В действиях и поступках человека, в жизненных ситуациях на подсознательном уровне проявляется, все то, что отложилось у человека в голове [78].

Все виды спорта классифицируются с учетом доминирующих физических качеств:

1. скоростно-силовые – важна максимальная интенсивность, а также мощность прилагаемых усилий (метания, прыжки, спринтерский бег, подъём штанги и т. п.).

2. выносливости- важна способность выдерживать напряженную работу в течении продолжительного промежутка времени (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, плавание, гребля и т. п.).

3. координационные способности – важна быстрота освоения двигательных действий и способность перестраивать двигательную деятельность к меняющимся ситуациям (упражнения из гимнастики и акробатики, прыжки в воду, фигурное катание).

4. ситуационные - требуется непрерывность изменении форм действий и ситуаций, проявление физических качеств в условиях разных режимов двигательной деятельности (единоборства - борьба, бокс, фехтование) [74].

Схематично описанная классификация представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Классификация видов спорта

Серова Л. А. в своей работе, говорит о том, что единоборства, в том числе, бокс является ситуационным видом спорта. Это означает, что имея разные ситуации, которые создает оппонент, выполняя двигательные действия, будут не стандартные, а с условием выбора. Быстрая реакция, ловкость, смелость, это те качества, которые должны быть у человека, занимающегося боксом.



Хорошая ориентировка, умение быстро принимать решения за короткое время, нужны спортсмену для его интеллектуального развития. У человека, который занимается боксом должен быть подвижный и такой тип нервной системы, который будет легко возбудить. Имея сильный характер, боксеры, навязывают свою волю и тактические действия сопернику, что, способствует достижению нужного результата. Способность стойко выдерживать физическую боль, очень важна для спортсменов, где присутствует сильный физический контакт с соперником[60].

В последнее время наблюдается повышение интереса женщин к занятиям спортом. Женский спорт с каждым годом развивается, количество спортсменок на соревнованиях самого высокого ранга увеличивается. Женщины позднее мужчин включились в спортивное движение. Причиной этого послужили социально исторические факторы эволюции мужского и женского спорта, а также особые свойства женского организма. В начале XX века в мужском спорте уже сложилась система селекции и подготовка спортсменов, когда женщины только начинали принимать участие в олимпийских играх. Благодаря накоплению знаний и осваивание методик спортивной тренировки, женщины быстро овладели видами спорта, считающиеся на протяжении многих лет только мужскими.

Чертовских М.А. говорит о том, что сегодня мы можем видеть женщин, владеющими такими профессиями, которые традиционно считались мужскими и ломающие гендерные стереотипы. Бокс не стал исключением, за последние десятилетия этот вид спорта приобрел популярность среди женщин, которые показывают высокие результаты. Гендерные стереотипы всегда имеют место в современном мире. Владение приемами самообороны, помогают женщинам ощущать себя увереннее.

Воспринимая девушку, как «слабый пол» в современном мире, значительно изменяет ролевые ориентиры среди мужчин и женщин. Во многих странах принято считать женщину хранительницей домашнего очага, основными задачами которой являются воспитание детей и организация

быта. Люди воспринимают, желание женщин поставить акцент на своем равноправии с мужчинами и биологическую полноценность, в связи с тем, что женщины стремятся овладеть новыми видами спорта.

В сегодняшних реалиях, женщины и девушки, вместо похода на танцы и на степ-аэробику, выбирают прийти на тренировку по единоборствам. Что провоцирует у женщин интерес к единоборствам? Есть много причин, почему девушки хотят посещать тренировки по кикбоксингу, тайскому боксу, боксу и каратэ. Некоторые из них идут на занятия для приобретения навыков самообороны, кто-то так проводит активно время. Кому-то это помогает стать более самоуверенным, кто-то приходит для «выброса» негативных эмоций и агрессии. Некоторые женщины занимаются для поддержания физических кондиций, а есть женщины у которых, присутствует страх «боязнь мужчин», и посредством тренировок у таком коллективе, женщины хотят от него избавиться. Мотивы у занимающихся единоборствами всегда разнообразные, но всегда единоборства развивали такие качества, как: уверенность в себе, целеустремленность, самодисциплину, выдержку, решительность, а также немаловажное для единоборцев качество – ответственность за здоровье соперника.

Умгаев С.А. отмечает, что многие люди считают, что бокс является мужским видом спорта и ассоциируются со злом, проявлением агрессии, насилием. Автором был проведён опрос, в котором не было однозначного мнения о том, что единоборства занятия «не для женщин». Спортсмены не испытывают негативное отношение, несмотря на присутствие опасений по поводу возможной угрозы для женского здоровья. Многие женщины-спортсменки, занимающиеся единоборством, одерживают победы на соревнованиях различного уровня и достигают высоких результатов.

Чедова Т.И. выявила причины, по которым женщины хотят заниматься боксом:

- 1/2 женщин ответили, что хотят заниматься овладения навыками самообороны.

- 1/3 ради красивой фигуры.
- 1/4 для снятия напряжения и стресса.
- менее 1/4 опрошенных мотивировала популярность данного вида спорта.
- несколько человек ответили, что это возможность познакомиться с кем-то [76].

Занятия боксом имеют свои преимущества:

- укрепление мышц и физического здоровья;
- развитие уверенности в себе и своих силах;
- улучшение качества тела за счёт сжигания жировых отложений;
- формирование и закрепление бойцовских качеств характера;
- средство для хорошего настроения и уменьшения стресса;
- возможность овладеть навыками самообороны
- расширенный круг общения с людьми, у которых, схожие интересы.

Все эти преимущества занятий боксом, являются основными для мотивации девушек, разного возраста на посещение занятий в клубах бокса.

Отношение к женскому боксу меняется, количество желающих с каждым годом растёт, нельзя не отметить, что женщины стремятся не уступать мужчинам. Оно выражается в том, что женщины начали заниматься теми видами спорта, которые ранее считали только мужскими [40].

Бокс популярен не только среди детей, подростков и молодежи, но и у людей после наступления зрелого возраста. Период зрелого возраста, часто сопровождается этапом завершения получения профессионального образования, а также началом трудового пути, который зачастую требует расходов психической и физической энергии. Чтобы сопротивляться всем возможным рискам для здоровья важны регулярные занятия физкультурой, которые будут увеличивать функциональные возможности, физические кондиции, а также улучшать психоэмоциональное состояние. Люди, желают заниматься этим видом спорта продолжительное время, как физической культурой в группах оздоровительной направленности.

На сегодняшний день, специализированных групп оздоровительной направленности исключительно для женщин, занимающихся боксом недостаточно. В основном женщины занимаются вместе с мужчинами. Нагрузка на таких тренировочных занятиях, не всегда способна выполнять функцию оздоровления женского организма

Бокс популярен и у людей после наступления зрелого возраста. Период зрелого возраста, часто сопровождается этапом завершения получения профессионального образования, а также началом трудового пути, который зачастую требует расходов психической и физической энергии. Чтобы сопротивляться всем возможным рискам для здоровья важны регулярные занятия физкультурой, которые будут увеличивать функциональные возможности, физические кондиции, а также улучшать психоэмоциональное состояние. Люди, желают заниматься этим видом спорта продолжительное время, как физической культурой в группах оздоровительной направленности.

Оздоровительная направленность, является значимым принципом в системе занятий физической культуры и спортом. Л.А. Боярская считает, что позитивное влияние на здоровье людей средствами физической культуры, осуществляется с учетом следующий правил:

- 1) средства и методы физического воспитания применяются с учётом научной доказанности их оздоровительной ценности;
- 2) физические нагрузки для занимающихся с учетом оздоровительной направленности следует выбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, таких как: возраст, пол, состояние здоровья, профессиональная деятельность;
- 3) важность контроля: врачебного, педагогического и самоконтроля.

Автор, выделяет две функции принципа оздоровительной направленности: профилактическая и развивающая. Профилактическая функция приобретает свою значимость, когда у людей возникает недостаток активности. Развивающая, основывается на совершенствовании функциональных возможностях организма, увеличивая его работоспособность.

В группах оздоровительной направленности тренеры должны реализовать эти две функции одновременно.

Таким образом, на физическое, функциональное и психологическое состояние женщин положительно влияют занятия оздоровительной направленности.

## 1.2 Психологические и физиологические особенности женщин 18-29 лет

Тренировочный процесс – это процесс совершенствования занимающихся в физическом, тактико-техническом, морально-волевом и теоретическом плане. При организации тренировочного процесса оздоровительной направленности у женщин, следует учитывать возрастные периоды занимающихся.

Возрастные периоды – это те или иные сроки, которые нужны для завершения назначенного этапа морфологического и функционального развития отдельных тканей, органов и всего организма.

Девушки 16-20 лет в соответствии с биологическим возрастом относятся к юношескому периоду, а женщины от 20 – 35 лет, относятся к зрелому возрасту, первого периода.

При подборе средств и методов тренировки женщин в группе оздоровительной направленности, для женщин первого зрелого возраста важно учитывать психологические и морфофункциональные особенности.

Психологические особенности при подборе средств и методов тренировки для женщин от 18-29 лет.

Планируя и организуя тренировочный процесс у женщин нужно учитывать их особенности психики.

Девушки наиболее эмоционально нестабильны, чем мужчины. Они чаще испытывают тревожность и излишнюю возбудимость. Женщины излишне чувствительны при замечаниях и благодарностях, направленных в их сторону. Это то, с чем нужно считаться при обучении.

К тому времени, когда женщина подходит к этапу взросления, большая часть этапов развития уже достигнута. Как правило, в этом возрасте, девушки стараются иметь жизнь автономную от своих родителей. Вступая, в этот возраст у женщины начинается поиск своего жизненного партнера, а также начало своей профессиональной деятельности и продвижения в ней. Лидирующее место в этом периоде, занимает желание создать собственное окружение- семья, дети, партнер.

Рассматривая женскую психику, можно проследить, что она становится эмоционально стабильна в отличии от предыдущего этапа взросления.

Увеличивая информационную базу в своей голове, воспитывая постоянную мотивацию к регулярным занятиям спорта, женщины первого зрелого возраста решают задачи физического воспитания.

Восприятие женщинами речевой информации происходит во взаимодействии обоих полушарий головного мозга. В результате речевая информация перерабатывается намного быстрее. Основными методами освоения навыков двигательных действий, является рассказ и беседа. Навыки двигательных действий, женщина может научиться в быстром темпе, если будет проводить словесный анализ движения, раскладывать на маленькие части и обнаруживать ошибки в своей работе.

Женщина может решать быстро и точно стереотипные задачи, потому что ее уровень мотивации и способность к обучению высока женщина способна быстро и результативно решать стереотипные задачи. Поощрение и замечание, в работе с девушками следует использовать с осторожностью. Так как они эмоционально возбудимы и неустойчивы, имеют высокий уровень тревожности, по сравнению с мужчинами. У девушек отлично развиты координация и четкость благодаря сенсорным системам – вестибулярная, двигательная, кожные рецепторы женщин чувствительны.

В этом возрасте у женщин прослеживается само принятие, которого в юношеском возрасте нехватало. Это означает, что девушка относится к себе реалистично, принимает все свои положительные и отрицательные черты.

Согласно возрастной периодизации, в 18-29 лет состояние возможности функциональных систем женского организма увеличиваются и достигают максимальных значений. Этому времени можно дать определение регулярности роста и немного медленное увеличение других значений развития физических качеств. Генетически, в организме женщин, заложен огромный запас «прочности», но так как бокс является традиционно мужским видом спорта, мы сравним физиологические особенности мужчин и женщин.

Возрастной период с 18 до 29 характеризуется высоким уровнем физической работоспособности. Видны изменения в размерах массы тела, ручной и становой динамометрии, жизненной емкости легких. В зрелом возрасте функциональная деятельность дыхательной системы ухудшается в среднем на 1% в год.

По антропометрическому показателю длина тела у мужчин на 10 см больше, чем у женщин. А масса на 10 кг больше, в сравнении с женским телом. Чем меньше размер тела, тем соответственно меньше размер внутренних органов и массы мышц. Присутствуют отличия в пропорциях тела: ноги и руки у женщин несколько короче мужских, корпус длиннее, линия таза заметно шире мужской, а плечи уже. Лучшему сохранению равновесия, способствует эти особенности строения тела, обуславливающие более низкое общее положение центра масс. Эффективность движений при локомоциях снижает большая ширина таза. Эстрогены проявляются в более широком тазу у женщин, а у сильного пола андрогены в широких плечах. Женский таз широкий и короткий, расположен ниже. Девушки имеют низкий коэффициент полезного действия в кратковременной интенсивной нагрузке, в следствии небольшой ёмкости энергетических систем [12].

С помощью хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна высокая амплитуда движений, большая гибкость. Благодаря этому, легче выполняется поперечный шпагат. Высокий свод стоп и плоскостопие у женщин встречается чаще, чем у мужчин.

Плотность костей, мускулатура и сила мышц у мужчин выше, чем у женщин, не смотря на лёгкость, подвижность и эластичность женского скелета [36].

Кисти рук женщины, заметно отличаются от мужской кисти. Учитывая разницу в мышечной силе и связочном аппарате, женская кисть намного слабее мужской. Плохо развитая кисть при любом ударе о твёрдое, может резко согнуться и тогда вся нагрузка придётся на мелкие суставы и косточки, это может привести к серьёзным травмам. Важная и научная социальная задача заключается в том, чтобы укрепить кисти рук наряду с укреплением пальцев.

В работе Д.П. Ковпашко и Ю.А. Попадюха были рассмотрены специфические средства профилактики травм кисти в женском боксе с использованием традиционных методов и современных технических средств.

Существует разница в особенностях мышечной системы у девушек и мужчин:

- у девушек максимальная произвольная сила (МПС) мышц ниже, чем у мужчин и составляет  $\frac{2}{3}$  от МПС мышц у мужчин;

- толщина мышечного волокна у женщин меньше, чем у мужчин;

- общая мышечная сила - сумма максимальных силовых показателей основных мышечных групп - у женщин тоже меньше;

- у девушек мышцы верхних конечностей и плечевого пояса слабее относительно с мужчин. Для бокса это является важным критерием для единоборств, в частности для бокса.

В работе Д.П. Ковпашко и Ю.А. Попадюха были рассмотрены специфические средства профилактики травм кисти в женском боксе с использованием традиционных методов и современных технических средств

Из-за эластичности соединительных тканей женщины более гибкие, чем мужчины.

Женский череп имеет небольшие размеры и тонкие кости, круглая черепная коробка с выраженной лобной и теменной бугристостью, маленьких размеров массив лица с широкими глазницами и тонко обрисованной нижней



челюстью. Конечности женщины короче, чем у мужчин, а позвоночник длиннее. Кости плечевого пояса более мелкие и тонкие, шейные и поясничные отделы длиннее, что обеспечивает большую подвижность, грудной отдел короче и шире [51].

Слабые связки и сухожилия, этому способствует узкие суставы, которые являются гендерным различием нижних и верхних конечностей у мужчин и женщин [24].

Кисти рук женщины, заметно отличаются от мужской кисти. Учитывая разницу в мышечной силе и связочном аппарате, женская кисть намного слабее мужской. Плохо развитая кисть при любом ударе о твёрдое, может резко согнуться и тогда вся нагрузка придётся на мелкие суставы и косточки, это может привести к серьёзным травмам. Важная и научная социальная задача заключается в том, чтобы укрепить кисти рук наряду с укреплением пальцев.

Белокопытова Ж.А. говорит о том, что из-за особенностей в анатомическом строении тела, у женщин можно чаще встретить переразгибание в локтевых суставах в совмещении с переразгибанием в коленных суставах. При выполнении прыжковой нагрузки и различных упоров, коленный и локтевые суставы могут быть подвержены травмам. Ж.А.Белокопытов рекомендует, выделять много времени на спортивной тренировке для укрепления мышц верхних и нижних конечностей, а также укреплению околоуставных связок [3].

Энергозатраты у спортсменок выше, не смотря на различия в строении тела и менее затратной техники выполнения спортивных упражнений. При исследовании клинико-биохимических данных крови, можно увидеть, что нормативные значения разные, но иммуногенетический комплекс схож во всех видах спорта высоких достижений и у лиц мужского и женского пола. На 1,2 л крови находящейся в циркуляции больше у мужчин в сравнении с циркулируемой кровью женщин. От возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем физическая работоспособность женщины составляет не

более 60- 80%. Женщины имеют объём сердца на 10-20% меньше, чем у мужчин. А масса сердца женщин на 50 г, меньше, чем у мужчин.

Важную роль в функционировании женского организма выполняет менструальный цикл. К этому возрасту у женщин он становится регулярным.

Менструальный цикл оказывает большое влияние на женский организм. Менструальный цикл проявляется в регулярных изменениях функций половой системы с пересекающимся процессом циклических колебаний физического состояния организма женщин[52].

Состав крови зачастую меняется, нервная система становится очень возбудима, мышечный тонус становится ниже. В дни менструации сила мышц и быстрота имеют меньшую работоспособность. Во время менструальной функции можно проследить волнообразные физиологические колебания, проявляющиеся в сосудистой системе. Состав крови у женщин также подвергается динамическим изменениям. До наступления менструального цикла уровень кальция становится выше, но значительно уменьшается количество калия. Во время наступления второй фазы цикла понижается уровень меди в женском организме, но увеличивается показатели йода. Большой размер во время менструального цикла принимает щитовидная железа, и ее функционирование повышается.

Во время менструального цикла вес у женщин может изменяться в диапазоне от 0,5 до 2 кг, это связано с тем, что в организме происходят физиологические изменения в водно-электролитическом обмене. Женщины становятся менее работоспособными, нервозность, раздражительность и утомляемость, частые спутники женщин во время менструальной функции. Все эти характеристики показывают тяжести, которые ограничивают работоспособность девушек и женщин[42].

Ряд исследований говорят, что в зависимости от характера протекания менструальной функции, женщин делят на четыре группы:

Первая группа (примерно 50%). Имеют хорошее самочувствие и общее состояние по показателям функциональных проб. Показывают высокие спортивные результаты во время всех фаз цикла.

Вторая группа (примерно 30%). В период менструальной фазы испытывают общую слабость, быструю утомляемость, сонливость, отсутствие желания тренироваться, наблюдается снижение артериального давления, удлинение восстановительного периода.

Третья группа (около 5% женщин). В первые дни цикла испытывают повышенную раздражительность, чувство «скованности», боль внизу живота, головную боль, беспокойный сон, учащается частота сердечных сокращений и повышается артериальное давление, особенно максимальное.

Четвертая группа (около 5% женщин). Во время менструации у таких женщин развиваются симптомы напоминающий интоксикацию: тошнота, общее недомогание, ноющие боли в суставах, мышцах, беспокойный сон, частота сердечных сокращений и дыхание учащаются, артериальное находится в нормальном или в низком значении.

Все эти физиологические и анатомические характеристики показывают трудности, которые ограничивают работоспособность девушек и женщин[42]. Женский организм не готов тренироваться на уровне с мужским.

Таким образом, анализируя психологические и физиологические особенности организма женщин, есть все основания считать, что для женщин и мужчин преподаватели должны применять различные методики проведения тренировочного процесса.

### 1.3 Структура и содержание индивидуализированных занятий боксом с женщинами

При организации занятий боксом оздоровительной направленности выделяют два вида организации тренировочного процесса: групповой и индивидуальный. Между групповыми и персональными тренировками существует ряд отличий. Персональная тренировка строится с

учетом индивидуальных особенностей, таких как, психоэмоциональное состояние, технической и физической подготовленности женщин. Важной особенностью индивидуальной тренировки является то, что все внимание тренера направлено одному человеку, следовательно темп обучения будет намного выше, чем при групповом занятии.

Правильно поставленные задачи перед тренировочным занятием, смогут повысить его эффективность в несколько раз. По форме групповые и индивидуальные тренировочные занятия делятся на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В первую очередь, учитывая задачи занятия готовится материал для основной части, а потом готовится материал для оставшихся частей.

В среднем 30-35% от общего времени тренировки, предусматривает подготовительная часть.

Этого времени достаточно, чтобы настроиться на тренировку, проверить готовы ли ученики к занятию, донесения до них задач предстоящей тренировки, а также проведения общей и специальной разминки для того, чтобы организм (мышцы, связки и суставы) разогрелся и сократилась вероятность получения травмы и болевых ощущений во время основной части тренировки.

При выборе заданий для разминочной части следует учитывать объем, интенсивность, логичность, а также время отдыха между упражнениями. Объем упражнений в разминочной части не должен вызывать утомление у людей, пришедших на занятия. Продолжительность разминки не должна превышать установленных границ времени. В разминочной части тренировки, следует использовать упражнения для всех групп мышц: на мышцы рук и ног, мышцы груди и спины, на поясничный отдел, а также голеностопа. Разминочную часть рекомендуется начинать с ходьбы, затем включить общеразвивающие упражнения, такие как: наклоны, повороты, круговые вращения головы и туловища; сгибания и разгибания в локтевых и плечевых суставах, а также маховые движения. Упражнения выполняются в невысоком темпе, постепенно увеличивая его.

Основная часть боксерской тренировки предусматривает 60-70% времени от общего занятия. В ней могут решаться различные задачи, такие как, техника, тактика, быстрота, силовая выносливость, сила, силовая выносливость, волевые качества. Во время тренировочного занятия могут решаться, как одна задача, к примеру-тактическая, так и несколько, например: обучение технике и развитию физических качеств. При построении этой части занятия, выделяются следующие правила:

1. задачи технической части, получают решение в первой трети части урока: когда организм у человека находится в состоянии готовности

2. решая одновременно несколько взаимосвязанных задач, нужна определенная последовательность: техническая подготовка, тактическая подготовка, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость, волевые качества.

3. самая большая нагрузка во время тренировки, должна быть во второй трети основной части, с медленным снижением интенсивности в крайней части.

В этой части тренировки используются такие методы тренировки, как равномерный, повторны, круговой, интервальный, соревновательный и игровой.

Заключительная часть тренировочного занятия по боксу в среднем занимает 5-10 % от всего времени занятия. В этой части происходит постепенное уменьшение нагрузки, применяются восстанавливающие упражнения, такие, как бег на пульсе до 130 уд/мин с последующими упражнениями направленными на растяжку и расслабление тела. Упражнения, взятые из йоги и пилатеса начального уровня, вполне подойдут для проведения заключительной части.

Индивидуализация в единоборствах, в том числе и в боксе имеет большое значение, так как только индивидуальный подход учитывает особенности личности спортсмена, его физические кондиции и технико-тактическое мастерство. Индивидуальный подход в спорте направлен на

преодоление несоответствия между уровнем спортивной деятельности и реальными возможностями занимающихся.

Индивидуализация – это такое построение тренировочного процесса и использование всей совокупности факторов: средств, методов и усилий, при котором методически правильно учитываются индивидуальные особенности занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним, а также создаются позитивные условия для развития индивидуальных способностей.

Таким образом для достижения эффективности, при планировании и организации тренировочного процесса с женщинами в группах оздоровительной направленности, необходимо учитывать их индивидуально-личностные особенности и уровни физической, технической и технико-тактической подготовленности.

### Заключение

Анализ литературных источников показал, что бокс является одним из самых сложных видов единоборств. Современные тенденции в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности заключаются, прежде всего, в организации научно-методического управления процессом. Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя: применение научно обоснованных технологий для коррекции процесса; получение объективной информации о функциональном состоянии занимающихся; комплексную оценку уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

В процессе исследования были выделены основы тренировочного процесса по боксу с женщинами в группах оздоровительной направленности; учет физиологических и индивидуально-личностных особенностей женщин в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. Однако эти разработки имеют обобщённый характер и не в полной мере учитывают индивидуально-личностные особенности женщин.



## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

#### ***Анализ научно-методической литературы:***

Изучалась специальная и смежная литература по вопросам планирования и организации тренировочного процесса по боксу с женщинами в группах оздоровительной направленности; учета физиологических и индивидуально-личностных особенностей женщин в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### ***Педагогическое тестирование***

Педагогические контрольные испытания проводились с целью определения уровня психоэмоционального состояния, технической, технико-тактической и физической подготовленности в начале и в конце педагогического эксперимента.

Для оценки психоэмоционального состояния женщин, мы использовали критерии оценки психоэмоционального состояния, по модифицированной методике О.Н. Мазурова и А.С.Корнеева (таблица 1)

Предлагаемый опросник диагностировал два параметра психоэмоционального состояния: эмоциональную окраску переживаний женщин (эмоциональный тон – ЭТ) и стеническое состояние, желание действовать (психический тонус – ПТ). ЭТ оценивается по сумме баллов за первые пять (с 1-го по 5-е) суждений опросника, ПТ – по сумме баллов за вторые пять (с 6-го по 10-е) суждений. Ответы женщин на конкретные суждения оцениваются следующим образом: «Наоборот» – 0 баллов;



«Пожалуй, нет» – 1 балл; «Как будто, так» – 2 балла; «Верно» – 3 балла; «Совершенно верно» – 4 балла. Сумма баллов по каждому параметру психологического состояния – 20. О высоком ЭТ и ПТ свидетельствует суммарная оценка (таблица 1)(приложение 1).

Таблица 1

**Критерии оценки психоэмоционального состояния, по модифицированной методике О.Н.Мазурова и А.С.Корнеева**

Уровни	Баллы
высокий	От 15 до 20
средний	От 10 до 14
низкий	От 0 до 9

Представленную в таблице диагностику силы мотивационной установки к достижению успеха определяли по методике Т.Элерса.

Данный тест диагностировал силы мотивации к достижению успеха, что характерно для большинства спортсменов, готовящихся к соревнованиям. Однако данный тест построен на неспецифическом для спорта вербальном материале, что делает его нейтральным по отношению как к виду спорта, так и к квалификации спортсмена(таблица 2)(приложение 2).

Таблица 2

**Уровни силы мотивационной установки к достижению успеха Т.Элерса**

Уровни	Баллы
Низкая мотивация	От 1 до 10
Средняя мотивация	От 11 до 16
Высокая мотивация	От 17 до 20
Весьма высокая мотивация	От 21

Для выявления уровня адекватной оценки способностей и возможностей студентов, их притязаний, а также трезвого отношения к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению нами была применена методика самооценки личности, предложенная С.А. Будаси, интерпретированная Ю.Я. Киселевым

Методика определяет коэффициент ранговой корреляции ( $\Gamma$ ), который может иметь значение от +1 до -1. Он выражает характер и тесноту связи между отношением человека к качествам, названным в бланке, и самооценкой тех же качеств у самого себя.

$$\Gamma = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$$

Чем ближе коэффициент к +1, тем выше самооценка личности. Для спортсменов характерны высокие самооценки, выражающиеся значениями коэффициента корреляции 0,62-0,85. Значение  $\Gamma$ , превышающее 0,85, может свидетельствовать о завышенной самооценке, о не критическом отношении к себе (таблица 3) (приложение 3)

Таблица 3

### Тест-опросник самооценка личности по С.А.Будаси

Уровни	Баллы
Высокая самооценка	От 0.8 и выше
Средняя самооценка	От 0.5 до 0.8
Низкая самооценка	От 0 до 0.5

В качестве контрольных упражнений для изучения уровня физической подготовленности в работе использовались испытания из комплекса «Готов к труду и обороне» ступень 6. Возрастная группа от 18 до 24 лет (таблица 4) и возрастная группа от 25 до 29 лет (таблица 5).

Таблица 4

### Критерии оценки уровня физической подготовленности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ступень 6 у женщин 18 – 24 лет

Испытание	Бронза	Серебро	Золото
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	35	38
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	17
Челночный бег 3*10 м (с)	9.0	8.8	8.2
Прыжок в длину с места толчком	170	180	195

двумя ногами (см)			
-------------------	--	--	--

Таблица 5

**Критерии оценки уровня физической подготовленности  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и  
обороне» ступень 6 у женщин 25 – 29 лет**

Испытание	Бронза	Серебро	Золото
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	24	29	37
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	9	11	16
Челночный бег 3*10 м (с)	9.3	9.0	8.7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	175	190

В качестве контрольных упражнений для изучения уровня технической подготовленности в работе использовались: прямые, боковые и защита уклон. Для изучения уровня технико-тактической подготовленности в работе использовались работа в атаке и работа на отходе.

Техника и технико-тактические действия оценивалась экспертной комиссией, состоящей из трех специалистов по предложенным критериям оценки (таблица 6). Условия проведения контрольных испытаний у женщин были одинаковыми.

Таблица 6

**Критерии оценки техники и технико-тактических  
двигательных действий**

Выполнение техники двигательных действий	Оценка
Двигательное действие выполнено без ошибок	5
Упражнение выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники	4
Упражнение выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники.	3
Упражнение выполнено с существенными нарушениями техники в соревновательных условиях	2
Упражнение не выполнено.	1

**Педагогический эксперимент.** Центральное место в исследовании занимал педагогический эксперимент, который был организован с женщинами, занимающимися индивидуально в клубе бокса «Goodbalance». В исследовании принимали участие 11 женщин в возрасте от 18 до 29 лет. Женщины занимались по индивидуализированной программе.

Суть эксперимента заключалась в сравнении начальных и конечных результатов физической, технической, технико-тактической подготовленности женщин, а также оценки психоэмоционального состояния.

### **Методы математической статистики**

Математическая статистика применялась для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований. При этом определялись следующие параметры:  $\bar{X}$  - средняя арифметическая величина ( $M$ ),  $m$ ,  $G$ . Достоверность различий между средними значениями оценивались по  $t$ -критерию Стьюдента при 5% уровне значимости. Процентный прирост.

## **2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось в период с сентября 2018 года по июль 2019 года на базе клуба бокса «Goodbalance». В исследовании принимали участие 11 женщин, в возрасте от 18 до 29 лет. Работа над дипломным проектом проходила в три этапа:

На первом этапе (с сентября 2018 г. по август 2020 года) на основе изучения и анализа научной и учебно-методической литературы была определена тема, выявлена проблема, предпосылки ее решения, актуальность исследования, а также определены цель и задачи исследования. Рассмотрены теоретические аспекты организации занятий боксом у женщин. Проведено пилотажное исследование.

На втором этапе исследования (с сентября 2020 года по март 2020 г.): проведено педагогическое исследование, разработана и апробирована программа занятий боксом женщин 18-29 лет, сравнивались результаты исследования.

На третьем этапе (с марта 2019 года по октябрь 2020 года) были обобщены и систематизированы результаты исследования, сформулированы выводы, осуществлялось завершение работы.

### ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

#### 3.1. Результаты начального этапа исследования

На начало педагогического исследования нами были изучены мотивация, психоэмоциональное состояние, уровни физической и технической подготовленности женщин. Мы выделили недостаточно развитый уровень физических качеств и ошибки при выполнении техники и технико-тактических двигательных действий, влияющие на их эффективность. А также у большинства женщин, низкий уровень психоэмоционального состояния, мотивации и самооценки.

Среднегрупповые показатели психоэмоционального состояния до занятия ЭТ -соответствуют  $9,08 \pm 0,04$  баллам и низкому уровню, ПТ -  $9,23 \pm 0,01$  баллам и низкому уровню. После занятия: ЭТ-  $14,46 \pm 0,02$  баллам и среднему уровню; ПТ -  $15,38 \pm 0,6$  баллам высокому уровню. Среднегрупповые показатели самооценки личности женщин 18-29 лет, соответствуют  $0,7 \pm 0,01$  баллам и адекватной самооценке личности. Среднегрупповые показатели мотивации достижения успеха женщин 18-29 лет, соответствуют  $13,75 \pm 0,03$  баллам и средней мотивации достижения успеха.

Детальный анализ индивидуально-личностных особенностей женщин 18-29 лет представлен на рисунке 1.

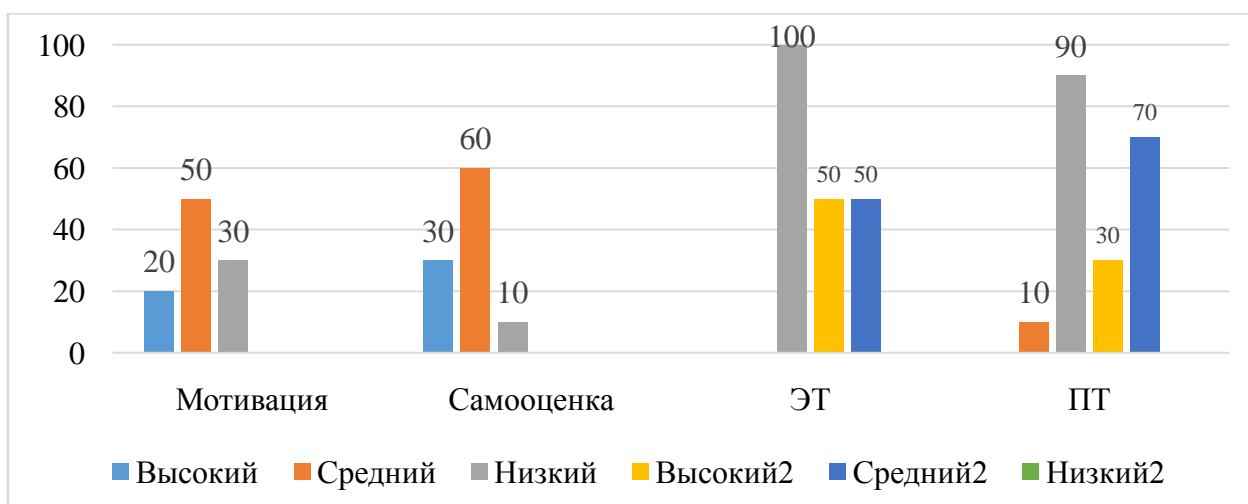


Рисунок - 1 Показатели индивидуально-личностных особенностей женщин 18-29 лет на начало педагогического исследования, %

Детальный анализ свидетельствует о том, что «до» начала занятия психический тонус находился в большей степени на низком уровне, а после занятия у 70 % женщин на среднем уровне и 30% женщин на высоком уровне.

Эмоциональный тон в начале занятия у женщин был на низком уровне, а после 50% на среднем и 50% на высоком уровне.

На начало педагогического исследования, изучая уровень мотивации у женщин мы выявили, что 30% женщин имеют низкую мотивационную установку, 50 % имеют среднюю мотивационную установку и 20 % - высокую мотивационную установку.

Изучая уровень самооценки у женщин, мы выявили, что 60% женщин имеют адекватную самооценку, 30 % - завышенную самооценку и 10 % имеют заниженную самооценку (таблица 7).

Таблица 7

**Показатели индивидуально-личностных особенностей  
женщин 18-29 лет, занимающихся боксом  
на начало педагогического исследования**

№	Психоэмоциональное состояние				Самооценка	Мотивация
	ЭТ		ПТ			
	до	после	до	после		
1	7	13	9	12	0.80	10
2	8	13	8	16	0.48	9

3	6	12	9	13	0.78	16
4	8	16	10	16	0.90	15
5	9	13	7	13	0.74	9
6	7	13	10	14	0.64	16
7	10	17	8	13	0.65	18
8	10	14	9	12	0.52	12
9	10	13	9	14	0.68	14
10	7	13	12	15	0.62	15
11	8	14	8	15	0.88	17
M±m	9,08±0,01	14,46±0,02	9,23±0,01	15,38 ±0,6	0,7±0.01	13,75±0,03

Показатели уровня физической подготовленности женщин 18-24 лет свидетельствуют о том, что в среднем: в упражнении «Челночный бег 3 x 10 (с)» - 12,31±0,03 секунд и ниже критерия оценки бронзового значка; в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» - 9,86±0,2раз и ниже критерия оценки бронзового значка; в упражнении «Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)» - 28,0± 0 раз и ниже критерия оценки бронзового значка; в упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» - 131,8 ± 0,02см и ниже критерия оценки бронзового значка (таблица 8).

Таблица 8

**Показатели уровня физической подготовленности женщин  
18 - 24 лет 6 ступень ВФСК «Готов к труду и обороне»  
на начало педагогического исследования**

№	Челночный бег 3*10 (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
---	---------------------------	--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

1	10.2	8	25	126
2	11.5	5	23	117
3	13.5	7	30	128
4	14.1	12	28	135
5	11.6	12	32	126
6	12.3	12	28	143
7	13	13	30	148
M±m	12.31±0,03	9,86±0,2	28±0	131,8 ± 0,02

Детальный анализ свидетельствует о том, что в испытании: «челночный бег 3x10 (с)» - 100% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка; «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» у 60 % женщин показатели соответствуют критериям оценки серебряного значка, а 40% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка; «поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)» 100% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка; «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» - 100% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка .

Показатели уровня физической подготовленности женщин 25-29 лет свидетельствуют о том, что в среднем: в упражнении «Челночный бег 3 x 10 (с)» - 13,01±0 секунд и ниже критерия оценки бронзового значка; в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» - 7,83±0,02раз и ниже критерия оценки бронзового значка; в упражнении «Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)» - 21,5± 0 раз и ниже критерия оценки бронзового значка; в упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» - 160,17 ± 0,02 сантиметров и ниже критерия оценки бронзового значка (таблица 9).

Таблица 9

### Показатели уровня физической подготовленности женщин



## 25- 29лет 6 ступень ВФСК «Готов к труду и обороне»

### на начало педагогического исследования

№	Челночный бег 3*10 (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
1.	13.8	4	20	126
2.	14.2	6	17	137
3.	12.3	8	22	148
4.	15.1	8	24	153
5.	11.1	12	24	166
6.	10	11	22	166
M±m	13,01±0	7,83±0,02	21,5± 0	160,17 ± 0,02

Детальный анализ свидетельствует о том, что в испытании: «челночный бег 3x10 (с)» - 100% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка; «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» у 30% женщин показатели соответствуют критериям оценки бронзового значка, а 70% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка; «поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)» 100% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка; «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» - 100% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка.

Среднегрупповые показатели уровня технической подготовленности в техническом действии: «прямой удар» соответствуют -  $2,94 \pm 0,02$  баллам и оценке 3; «боковой удар» соответствует -  $2,86 \pm 0,02$  баллам и оценке 3; «защита – уклон» соответствует -  $2,76 \pm 0,02$  баллам и оценке 3.

Среднегрупповые показатели уровня технико-тактической подготовленности в технико-тактическом действии: «работа в атаке вперед (1,2-ух ударные серии)» соответствует -  $2,89 \pm 0,03$  баллам и оценке 3; «работа на отходе назад (1,2-ух ударные серии)» соответствует -  $2,8 \pm 0$  баллам и оценке 3.

Детальный анализ свидетельствует о том, что технические действия: «прямой удар» 55% женщин, выполняют на оценку 3, 35% женщин, выполняют

на оценку 2 и 10% выполняют на оценку 4; «боковой удар» 92% женщин выполняют на оценку 3 и 8 % на оценку 4; «защита-уклон» 66% женщин выполняют на оценку 3, 17% получили оценку 2 и 17% получили оценку 4 (таблица 10)

Детальный анализ свидетельствует о том, что технико-тактические действия: «работа в атаке вперед (1,2-ух ударные серии)» 55% женщин выполняют на оценку 3, 30% женщин выполняют на оценку 2 и 15% выполняют на оценку 4; «работа на отходе назад (1,2-ух ударные серии)» 60 % женщин выполняют на оценку - 3 и 40% женщин выполняют на оценку – 2.

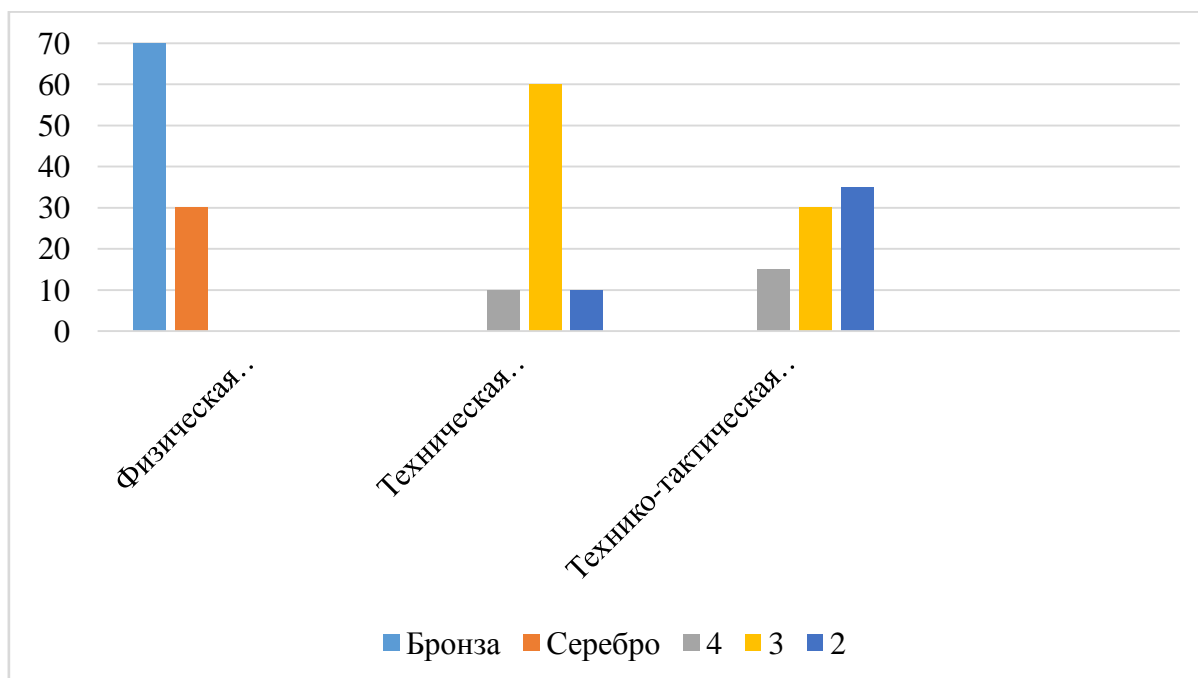
Таблица 10

**Показатели технической подготовленности и технико-тактического мастерства женщин 18 -29 лет, занимающихся боксом на начало педагогического эксперимента**

№	Прямой удар	Боковой удар	Защита-уклон	Работа в атаке вперед (1,2-ух ударные серии)	Работа на отходе назад (1,2-ух ударные серии)
1	2	3	2	2	3
2	2	3	2	3	2
3	3	3	4	3	2
4	3	3	3.3	4	2
5	3	3	3	2	2
6	3	3	3	3	3
7	2	3	3	3	3
8	2	4	4	2.5	3
9	3	3	3	3	3

10	4	3	3	2	2
11	3	3	3	3	3
M±m	2,94±0.02	2,86±0,02	2,76±0.02	2,89±0,03	2.8±0

Детальный анализ уровня физической, технической, технико тактической подготовленности женщин 18-29 лет представлен на рисунке 2.



Рисунок–2 Показатели уровня физической, технической, технико-тактической подготовленности женщин 18-29 лет на начало педагогического исследования, %

При проведении контрольного среза, на начальном этапе, экспертной комиссией был выявлен ряд ошибок при выполнении техники двигательных действий:

-техника двигательного действия – «прямой удар в голову»: руки опущены до уровня груди; направление удара за счет разгибания локтя; нанесение удара не в цель.

-техника двигательного действия – «боковой удар в голову»: рассогласованность движений рук и корпуса; направление удара не по дуге, внесение лишних движений перед нанесением удара.

-техника защитных действий – «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.

-тактика двигательных действий – «удары в атаке вперед»  
рассогласованность движений пояса верхних и пояса нижних конечностей, неправильная постановка ног в начале атаки, скованность в теле.

-тактика двигательных действий – «удары на отходе»:  
рассогласованность движений пояса верхних и пояса нижних конечностей, неправильная постановка ног в начале атаки, скованность в теле.

Отстающими физическими качествами являются - сила и 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.

### 3.2 Проектирование и реализация индивидуализированной программы боксом для женщин, занимающихся в группах оздоровительной направленности

Прежде чем приступить к проектированию и реализации индивидуализированной программы боксом для женщин 18-29 лет мы осуществили анализ интернет источников с помощью приложения «2ГИС» о наличии спортивных клубов города Тюмени, реализующих программы бокса для женщин занимающихся в группах оздоровительной направленности. Мы выявили, что в большей степени занятия проводятся в групповой форме. В ходе проведения тренировочных занятий в основном применяются средства и методы спортивной тренировки одинаковые как для мужчин, так и для женщин. Чаще всего применяют методы спортивной тренировки: повторный, круговой, интервальный и равномерный.

Повторный метод тренировок, заключается в повторении нагрузок с достаточными интервалами отдыха между ними. Сочетание нагрузок создает благоприятные предпосылки для сохранения физических сил, выполнения последующей работы на достаточно высокой скорости.

Круговой метод – это организационно-методическая форма применения физических упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств занимающихся. Она позволяет наиболее эффективно решать задачи развития как физических качеств в целом, так и одного конкретного двигательного качества.

Круговая тренировка заключается в следующем. Подбираются, как правило, 8-12 упражнений, которые выполняются по кругу, чтобы обеспечить последовательные воздействия на все основные группы мышц и достаточно высокую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Равномерный метод тренировок заключается в непрерывном выполнении работы умеренной интенсивности, что способствует совершенствованию аэробных процессов в организме.

Интервальный метод тренировок характеризуется прерывистыми нагрузками. Тренирующее воздействие на организм оказывают многократно повторяемые «порции» работы, чередуемые с точно дозируемыми интервалами отдыха. Продолжительность каждой паузы невелика. Она обеспечивает лишь частичное восстановление организма к началу выполнения очередной «порции» работы.

В процессе занятий в группах оздоровительной направленности с женщинами 18-29 лет чаще всего не применяется индивидуализация занятий боксом. В целях коррекции полученных результатов, мы предложили программу, которая учитывает индивидуально-личностные особенности, уровень физической, а также технической и технико-тактической подготовленности (таблица 11).

Программа рассчитана на 10 месяцев, занятия проводились индивидуально 3 раза в неделю по 1 часу. Данная программа включает прохождение трёх блоков: оценочный, практический и контрольный.

1 блок – оценочный. Включал оценку индивидуально-личностных особенностей женщин 18-29 лет: самооценку личности по С.А. Будаси, мотивацию достижения успеха по Элерсу, психоэмоциональное состояние, по модифицированной методике О.Н.Мазурова и А.С.Корнеева. Изучался уровни физической, технической, технико-тактической подготовленности на начало педагогического исследования. Всего времени на диагностический блок ушло 10 часов (анкетирование, интерпретация данных).

2 блок - практический. Включал содержание: 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 с учетом индивидуально – личностных особенностей женщин 18 - 29 лет. Дополнительно во вне тренировочное время, женщины выполняли индивидуальные задания: идеомоторные упражнения и психотехнические игры и имитация двигательных действий.

**Индивидуализированная программа бокса для женщин, занимающихся в группах оздоровительной направленности**

Блоки	Содержание	Формы (количество часов)			
		Т	П	С/р	К
1	<b>Оценочный блок</b>				
	Самооценка личности по С.А.Будаси, мотивация (Т. Элерса), психоэмоциональное состояние (ПТ, ЭТ)				4
	Физическая подготовка				3
	Техническая подготовка и технико-тактическая подготовка				3
	Итого часов:				10
2	<b>Практический блок</b>				
	<b>Тренировочные занятия</b>				
	Идеомоторная упражнения, психотехнические игры	7			
	Комплексы упражнений на развитие общих физических качеств (повторный, круговой, игровой, интервальный)		50		
	Комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств (повторный, круговой, интервальный, равномерный)		25		
	Обучение и совершенствование техники двигательных действий и технико-тактических действий (повторный, )		25		
	Вне тренировочное время:				
	Идеомоторная упражнения, психотехнические игры			6	
	Имитация техники двигательных действий (бой с тенью)			7	
	Итого часов:	7	100	13	
3	<b>Контрольный блок</b>				
	Самооценка личности по С.А. Будаси, мотивация (Элерса), психоэмоциональное состояние (ПТ, ЭТ)				4
	Физическая подготовка				3
	Техническая подготовка и технико-тактическая подготовка				3
	Итого часов				10

Для женщин с низким уровнем показателей индивидуально-личностных особенностей, физических кондиций, техники и технико-тактических действий мы предлагали комплекс включающий: позитивные словесные формулы+идеомоторные упражнения+психотехнические игры перед тренировкой, а также перед тяжелой физической нагрузкой и во вне тренировочное время. Идеомоторные упражнения включали в себя: имитация техники двигательных действий (бой с тенью). Упражнения на совершенствование физических качеств, выполнялись в большой зоне интенсивности 140-160 уд/мин. Формирование техники и технико-тактических двигательных действий осуществлялось по частям и с помощью подводящих упражнений.

Для женщин со средним уровнем показателей индивидуально-личностных особенностей, физических кондиций, техники и технико-тактических действий мы предлагали, комплекс, включающий: позитивные в словесные формулы + идеомоторные упражнения + психотехнические игры перед тренировкой. Идеомоторные упражнения включали в себя: имитация техники двигательных действий (бой с тенью). Упражнения на совершенствование физических качеств, выполнялись в большой зоне интенсивности 140-160 уд/мин и субмаксимальной мощности 160-180 уд/мин. Формирование техники и технико-тактических двигательных действий осуществлялось по частям, в целом с помощью подводящих упражнений.

Для женщин со средним уровнем показателей индивидуально-личностных особенностей, физических кондиций, техники и технико-тактических действий мы предлагали, комплекс включающий: позитивные словесные формулы. Идеомоторные упражнения включали в себя: имитация техники двигательных действий (бой с тенью). Упражнения на совершенствование физических качеств, выполнялись в большой зоне интенсивности 140-160 уд/мин и субмаксимальной мощности 160-180 уд/мин. Формирование техники и технико-тактических двигательных действий осуществлялось по частям в целом вариативных условиях



1. *Словесные формулы.* Должны быть краткими, лаконичными, позитивными, утвердительными и подходящими конкретному человеку. Например – «я спокойна», «я бодра», «я все смогу», «я уверена в своих силах», «я хорошо подготовлена», «умница», «здорово получилось». Их следует проговаривать перед сложной тренировкой и

2. *Психотехнические игры.*

«Воздушный шар». Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух. Одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, затем мышцы плеч. Шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Рекомендуется делать после тренировки, а также перед сном. Для расслабления и успокоения.

Упражнение «Заблудившийся рассказчик» (приложение 4) является одним из способов выработки внутреннего контроля. Развитие внутреннего контроля хорошо прослеживается и на уровне внешнего поведения: женщины становятся более аккуратными и собранными на тренировках, меньше отвлекаются, внимательнее следят за правильностью выполнения движений и дольше помнят указания тренера. Время выполнения определяется самостоятельно спортсменом, выполнять за 15-20 мин перед тренировкой, перед тяжелой физической нагрузкой, главное правило – работать над своим вниманием.

Упражнение «Хромая обезьяна» (приложение 5) Суть игры заключается в том, что отдаваясь течению беспорядочно возникающих мыслей и желаний, теряясь в хаосе образов и идей, человек отвлекается от поставленных задач и как бы спит наяву. В самом деле, бесконтрольная игра ума и воображения, затягивающая нас помимо нашей воли, имеет много общего со сновидениями.

И чем глубже погружаемся мы в этот «сон», тем более рассеянными становимся, тем больше промахов допускаем в том деле, которым заняты в данный момент. Игра способна сфокусировать внимание на поставленных задачах.

*Идеомоторная тренировка* – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки женщин. Идеомоторные упражнения применялись для улучшения психоэмоционального состояния, а также для улучшения показателей технической и технико-тактической подготовки.

Внедрив идеомоторные упражнения, в свою тренировочную программу мы опирались на опыт А.В. Алексева. Он придерживался следующих принципов:

1) Создание точного двигательного действия, которое выполняется мысленно, без точной его итоговой картины.

2) Мысленное представление двигательного действия, связан с мышечно-суставным чувством. Зрительный образ движения, нужно прочувствовать для того, чтобы успешно выполнить идеомоторные упражнения

3) В процессе представления движения, его нужно сопровождать описанием из слов, мысленно или в полголоса. При этом слова определяют нужное положение, а не отрицать ошибку.

4) Для того, чтобы качественно провести визуализацию упражнения, а в будущем правильно исполнить его на практике, нужно мысленно провести его с минимальным темпом, постепенно ускоряя темп.

5) Поза, принимаемая во время идеомоторной тренировки, в идеале должна быть близка к той, в которой реально исполняется это упражнение.

Перед реальным выполнением задания, не следует думать о его результате, так как результат вытесняет из сознания представление о том, как его нужно достигать.

Идеомоторные упражнения проводилась 1 раз в неделю по 5-7 минут вместе со мной в начале занятия и 2 раза в неделю женщины проводили идеомоторную тренировку дома, после занятия.

Первые 2 месяца идеомоторные упражнения были направлены на формирование ударной и защитной техники у женщин. Впоследствии идеомоторные упражнения подбирались для формирования технико-тактических навыков.

На начальном этапе, в идеомоторные упражнения, были включены простые двигательные действия, такие как: «шаг вперед, назад, влево и вправо», «прямые, боковые, нижние удары», а также базовые виды защит «уклон, нырок, подставка».

В ходе тренировочной и не тренировочной деятельности, идеомоторные упражнения выполнялись с сочетанием передвижений, ударов и защит, предлагаемыми мной. То есть мысленно женщины представляли такие комбинации, как «двойка из прямых ударов в шаге вперед с защитой уклон» или «тройка на месте, состоящая из нижних ударов с нырком в право».

И самый сложный этап, считался, когда женщины мысленно представляли, свою тактическую работу в ринге. Например: «работа в атаке» или «работа на отходе», а также «бой с тенью».

Комплексы общей физической подготовки для женщин 18 – 29 лет включали: КУ-1 – направлен на развитие силовых способностей, КУ-2 - скоростно-силовых способностей, координационные способности КУ-3 - координационные способностей.

*Комплекс 1. Направленный на улучшение силовых способностей круговым методом тренировки.*

Комплекс состоит из 8 упражненийх 40 секунд. Отдыха между упражнениями нет. Выполняется от 2 до 3 кругов.

1. Зашагивания на ступеньку 30 см, правой и левой ногой.
2. Приседания с собственным весом / приседания с гирей от 2 до 6 кг.
3. Ходьба на руках вперед до позиции планка.

4. Подъём коленей к локтям из позиции планка.
5. Толчок гири 4-6 кг вперед .
6. «Стульчик» ноги на ширине плеч, в коленных суставах угол составляет 90 градусов, спина прижата к стене.
7. Выпад по очереди, правой и левой ногой вперед из позиции ноги на ширине плеч.
8. Толчок гири над головой.

Комплекс 2 *Направленный на улучшение силовых способностей круговым методом тренировки.*

Комплекс состоит из 8 упражнений х 40. Отдыха между упражнениями нет. Выполняется от 2 до 3 кругов.

1. Отжимание с узкой постановкой рук.
2. Приседания на месте, ноги на ширине плеч.
3. Отжимания со средней постановкой рук.
4. Приседания в прыжке. Широкая и узкая постановка ног.
5. Отжимания с широкой постановкой рук.
6. Приседания с задержкой внизу 2 секунды.
7. Отжимания от стены.
8. Приседания на 2 счёта. 1 счет – угол 145°, 2 счет – угол 90°

Комплекс 3. *Направленный на увеличение скоростно-силовых способностей интервальным методом тренировки.*

Комплекс состоит из 8 упражнений х 40 секунд. Отдых между упражнениями 20 секунд. Выполняется от 2 до 4 кругов. Отдых между кругами от 1.5 до 2 минут.

1. И.П. упор на кисти, кисти под плечами, колени упираются в пол. Отжимания средним хватом.
2. И.П. ноги на ширине плеч, бег на месте с выпадами на левую и правую ногу, по сторонам.
3. И.П. стоя. Присед с касанием пола-выпрыгивание вверх

4. И.П. ноги на ширине плеч. Махи гирей. Сгибание и разгибание в тазобедренном суставе.

5. И.П. ноги на ширине плеч. Толчок гири вверх от подбородка.

6. И.П. ноги шире плеч. Разворот корпуса на 180°с поднятием гири над головой.

*Комплекс 4. Направленный на увеличение координационных способностей равномерным методом.*

Комплекс упражнений на координационной лестнице. Состоит из 6 упражнений х 1 минута. Отдых между упражнениями составляет от 1 до 2 минут, в зависимости от восстановления ЧСС женщин. Выполняется от 1 до 2 кругов.

1. Семенящий бег в каждую ячейку. С левой и правой ноги.

2. Бег по лесенке правым и левым боком, наступая в каждую ячейку. Лево́й и право́й ного́й.

3. Прыжки на одной ноге в каждую ячейку. Вперед на левой ноге, назад на правой ноге.

4. Ноги вместе в ячейке, ноги врозь за ячейкой.

5. Два прыжка вперёд-один назад.

6. Бег с высоким подниманием бедра, наступая одной ногой в одну ячейку.

Комплексы СФП:

*Комплекс 1. Направленный на улучшение силовых способностей, методом круговой тренировки.*

Комплекс состоит из 3 упражнений х 1 минуте. Упражнения следуют друг за другом, без перерыва. Выполняется от 2 до 4 кругов. Отдых между кругами составляет 1.5 – 2 минуты.

1. Работа с гантелями 1 кг у зеркала. Прямые, боковые или нижние удары.

2. Работа на боксерском мешке. Одиночные, сильные удары. Прямые, боковые или нижние удары.

3. Работа у зеркала с утяжелением в руках блин 3-5 кг + выполнение защитного действия уклон.

*Комплекс 2. Направленный на улучшение силовых способностей, методом интервальной тренировки.*

Комплекс состоит из 4 упражнений х 40 секунд. Отдых между упражнениями составляет 1,5-2 минуты. Выполняется от 2 до 4 кругов.

1. Бросок набивного мяча в стену, из боксерской стойки на левую и правую сторону.

2. Броски теннисного мяча на дальность

3. Бой с тенью с гантелями 1 кг у зеркала.

4. Бросок набивного мяча + серия ударов.

*Комплекс 3. Направленный на улучшение скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки. .*

Комплекс состоит из 4 упражнений х 1-2 минуты. Каждое упражнения выполняется по кругу без перерыва. Отдых между кругами составляет 1,5 – 2 минуты. Выполняется от 2 до 4 кругов.

1. Разнообразные прыжки на скакалке.

2. Отработка одиночных ударов с гантелями 2 кг с фронтальной стойки + отработка одиночных ударов без гантелей.

3. Работа по мешку в утяжеленных перчатках (первая половина раунда)+ облегченные перчатки (вторая половина раунда).

4. Выбрасывание рук с легкой штангой до 5 кг от груди.

Комплекс 4. Направленный на улучшение координационных способностейсерийно-повторный метод.

1. Работа с пневмогрушей – 2-5 серий х 1 упражнение х 1 минута.

2. Работа с теннисным мячом – 2-5 серий х 4 упражнения х 40 секунд:

- прыжки на левой ноге удары мяча левой рукой

- прыжки на правой ноге удары мяча правой рукой

- прыжки 2 на левой, 2 на правой. 2 удара мяча левой, 2 удара правой рукой

- передвижения по кругу приставным шагом с ударами мяча в пол.

Комплекс упражнений, направленный на формирование техники и технико-тактических действий включал выполнение упражнений методами

строго регламентированного упражнения: целостно-конструктивным, расчлененно-конструктивным (повторный, сопряженного упражнения):

- техника передвижений и ударов на фигурах;
- имитация техники передвижений и ударов у зеркала;
- техника передвижений и ударов в отработке с тренером;
- техника передвижений и ударов с резиновым жгутом.

3 блок: контрольный. Включал оценку индивидуально-личностных особенностей женщин 18-29 лет: самооценку личности по С.А. Будаси, мотивацию достижения успеха по Элерсу, психоэмоциональное состояние, по модифицированной методике О.Н.Мазурова и А.С.Корнеева и анализ результатов. Проводился контроль уровней физической, технической, технико-тактической подготовленности на начало педагогического исследования. Всего времени на диагностический блок ушло 10 часов (интерпретация данных).

### 3.3. Экспертная проверка эффективности индивидуализированной программы боксом для женщин, занимающихся в группах оздоровительной направленности

Поле применения предложенной программы мы наблюдали положительную динамику по всем показателям

Среднегрупповые показатели психоэмоционального состояния до занятия ЭТ – соответствуют  $13 \pm 0,82$  баллам и среднему уровню, ПТ –  $10,46 \pm 0,69$  баллам и среднему уровню. После занятия: ЭТ-  $14,46 \pm 0,02$  баллам и среднему уровню; ПТ –  $18,23 \pm 0,6$  баллам высокому уровню. Среднегрупповые показатели самооценки личности женщин 18-29 лет, соответствуют  $0,72 \pm 0,03$  баллам и адекватной самооценке личности. Среднегрупповые показатели мотивации достижения успеха женщин 18-29 лет, соответствуют  $15,0 \pm 0$  баллам и средней мотивации достижения успеха (таблица 12).

Детальный анализ свидетельствует о том, что «до» начала занятия психический тонус находился в большей степени на среднем уровне, а после занятия у 70 % женщин на высоком уровне и 30% женщин на среднем уровне.

Эмоциональный тон в начале занятия у женщин был на среднем уровне, а после 80% на высоком уровне.

На конец педагогического исследования, изучая уровень мотивации у женщин мы выявили, что 60 % имеют среднюю мотивационную установку и 40 % - высокую мотивационную установку.

Таблица 12

**Показатели индивидуально-личностных особенностей женщин 18-29 лет, занимающихся боксом на конец педагогического исследования**

№	ЭТ		ПТ		Самооценка	Мотивация
	до	после	до	после		
1	9	15	10	14	0.80	13
2	15	18	12	18	0.65	12
3	17	17	16	20	0.78	16
4	10	14	10	13	0.78	17
5	16	18	9	19	0.74	11
6	13	19	12	19	0.64	16
7	10	14	8	19	0.65	19
8	9	16	12	20	0.67	12
9	16	20	10	18	0.68	14
10	17	19	13	18	0.62	17
11	12	15	8	19	0.88	18
M±m	13±0,82	17,31±0,63	10,46±0,69	18,23±0,6	0,72±0,03	15,0 ±0

Изучая уровень самооценки у женщин, мы выявили, что 80% женщин имеют адекватную самооценку, 20% - завышенную самооценку.

Показатели уровня физической подготовленности женщин 18-24 лет свидетельствуют о том, что в среднем: в упражнении «Челночный бег 3 x 10 (с)» – 12,31±0,03 секунд и ниже критерия оценки бронзового значка; в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» – 9,86±0,2 раз и ниже критерия оценки бронзового значка; в упражнении «Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)» – 28,0± 0 раз и ниже критерия оценки бронзового значка; в упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» - 131,8 ± 0,02см и ниже критерия оценки бронзового значка.



Показатели уровня физической подготовленности женщин 18-24 лет свидетельствуют о том, что в среднем: в упражнении «Челночный бег 3 x 10 (с)» -  $10,07 \pm 0,01$  секунд и ниже критерия оценки бронзового значка; в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)»  $-14,14 \pm 0,02$  раз и соответствует серебряному значку; в упражнении «Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)» –  $32,71 \pm 0,03$  раз и соответствует критерию бронзового значка; в упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» –  $140,14 \pm 0,02$  см и ниже критерия оценки бронзового значка (таблица 13).

Детальный анализ свидетельствует о том, что в испытании: «челночный бег 3x10 (с)» - 20% женщин достигли критериев оценки бронзового значка, а 80 % не достигли критериев оценки бронзового значка; «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» у 80% женщин

Таблица 13

**Показатели уровня физической подготовленности женщин  
18 - 24 лет 6 ступень ВФСК «Готов к труду и обороне»  
на конец педагогического исследования**

№	Челночный бег 3*10 (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
1.	9.0	12	33	131
2.	10.2	10	30	125
3.	10.3	13	33	136
4.	10.8	15	29	141
5.	9.8	16	36	132
6.	8.9	15	33	162
7.	11.5	18	35	154
	$10,07 \pm 0,01$	$14,14 \pm 0,02$	$32,71 \pm 0,03$	$140,14 \pm 0,02$

показатели соответствуют критериям оценки серебряного значка, у 10% женщин показатели соответствуют критериям оценки золотого значка и у

10 % показатели соответствуют критериям оценки бронзового значка; «поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)» 50% женщин достигли критерий оценки бронзового значка, 30% женщин достигли критерий оценки золотого значка и 20% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка; «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» – 100% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка.

Показатели уровня физической подготовленности женщин 25-29 лет свидетельствуют о том, что в среднем: в упражнении «Челночный бег 3 x 10 (с)» –  $10.23 \pm 0.02$  секунд и ниже критерия оценки бронзового значка; в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» –  $12.67 \pm 0.02$  раз подходит критерии оценки серебряного значка; в упражнении «Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)» –  $27 \pm 0$  раз и подходит под критерий оценки бронзового значка; в упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)»  $165,17 \pm 0,02$  сантиметров и подходит под критерии бронзового значка (таблица 14).

Таблица 14

**Показатели уровня физической подготовленности женщин  
25- 29 лет 6 ступень ВФСК «Готов к труду и обороне»  
на конец педагогического исследования**

№	Челночный бег 3*10 (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
1.	12.3	8	27	159
2.	13.1	10	23	158
3.	10.5	13	25	163
4.	10.8	12	28	170
5.	9.6	16	29	169
6.	9.2	16	30	173
	$10.23 \pm 0.02$	$12.67 \pm 0.02$	$27 \pm 0$	$165.17 \pm 0.02$

Детальный анализ свидетельствует о том, что в испытании: «челночный бег 3x10 (с)» – 20% женщин достигли критериев оценки бронзового значка, а 80% не достигли критериев оценки бронзового значка; «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» у 70% женщин показатели соответствуют критериям оценки золотого значка, у 15% женщин показатели соответствуют критериям оценки бронзового значка и у

15 % женщин не достигли критерий оценки бронзового значка; «поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)» 80% женщин достигли критерий оценки бронзового значка, 20% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка; «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» – 100% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка.

Среднегрупповые показатели уровня технической подготовленности в техническом действии: «прямой удар» соответствуют  $-3.98 \pm 0.04$  баллам и оценке 4; «боковой удар» соответствует  $-4.05 \pm 0.05$  баллам и оценке 4; «защита – уклон» соответствует  $-3.85 \pm 0.05$  баллам и оценке 4.

Среднегрупповые показатели уровня технико-тактической подготовленности в технико-тактическом действии: «работа в атаке вперед (1,2-ух ударные серии)» соответствует  $-3.67 \pm 0.01$  баллам и оценке 4; «работа на отходе назад (1,2-ух ударные серии)» соответствует  $-3.72 \pm 0.04$  баллам и оценке 4 (таблица 15).

Детальный анализ свидетельствует о том, что технические действия: «прямой удар» 8 % женщин, выполняют на оценку 3 и 90% выполняют на оценку 4; «боковой удар» 25% женщин выполняют на оценку 3, 67 % женщин, выполняют на оценку 4 и 8 % на оценку 5; «защита-уклон» 25% женщин выполняют на оценку 3, 75% получили оценку 4.

Детальный анализ свидетельствует о том, что технико-тактические действия: «работа в атаке вперед (1,2-ух ударные серии)» 40% женщин выполняют на оценку 3, 60% женщин выполняют на оценку 4; «работа на отходе назад (1,2-ух ударные серии)» 60 % женщин выполняют на оценку - 4 и 40% женщин выполняют на оценку – 3.

**Показатели технической подготовленности и технико-тактического мастерства женщин 18 -29 лет, занимающихся боксом на конец педагогического эксперимента**

№	Прямой удар	Боковой удар	Защита: уклон	Работа на отходе назад (1,2-ух ударные серии)	Работа в атаке вперед (1,2-ух ударные серии)
1.	4.5	3.1	3.5	4	3.5
2.	3.5	3.8	4.2	3.8	3.9
3.	4.2	4.5	4.5	3	3.2
4.	3.8	4.1	4	4	3.5
5.	3.8	4.9	4	3.5	3.3
6.	4.2	4	3.8	3	3
7.	4.3	5	4.1	4	4
8.	3.1	4.4	4	3.5	3.8
9.	3.8	4	3	4	4
10.	3.8	3.2	4.3	4	3.6
11.	4.2	3.5	3.1	3.5	4
M±m	3,98±0,04	4,05±0,05	3,85±0,05	3,67±0,01	3,72±0,04

После применения программы, мы видим, положительную динамику по всем показателям (рисунок 1).

Стало больше женщин с показателями мотивации к достижению успеха на 15% со средним уровнем; с высоким уровнем показателей мотивации стало больше – на 50 %. Женщин с адекватной самооценкой личности стало больше на 13%, с завышенной – на 10%.

Психоэмоциональное состояние к концу педагогического исследования свидетельствовало о том, что женщин с высоким уровнем ЭТ после занятия стало больше на 40%, со средним уровнем до занятия стало больше на 70 % женщин; с показателями высокого уровня ПТ после занятия стало больше на 10%, с средним уровнем – на 50 % женщин.

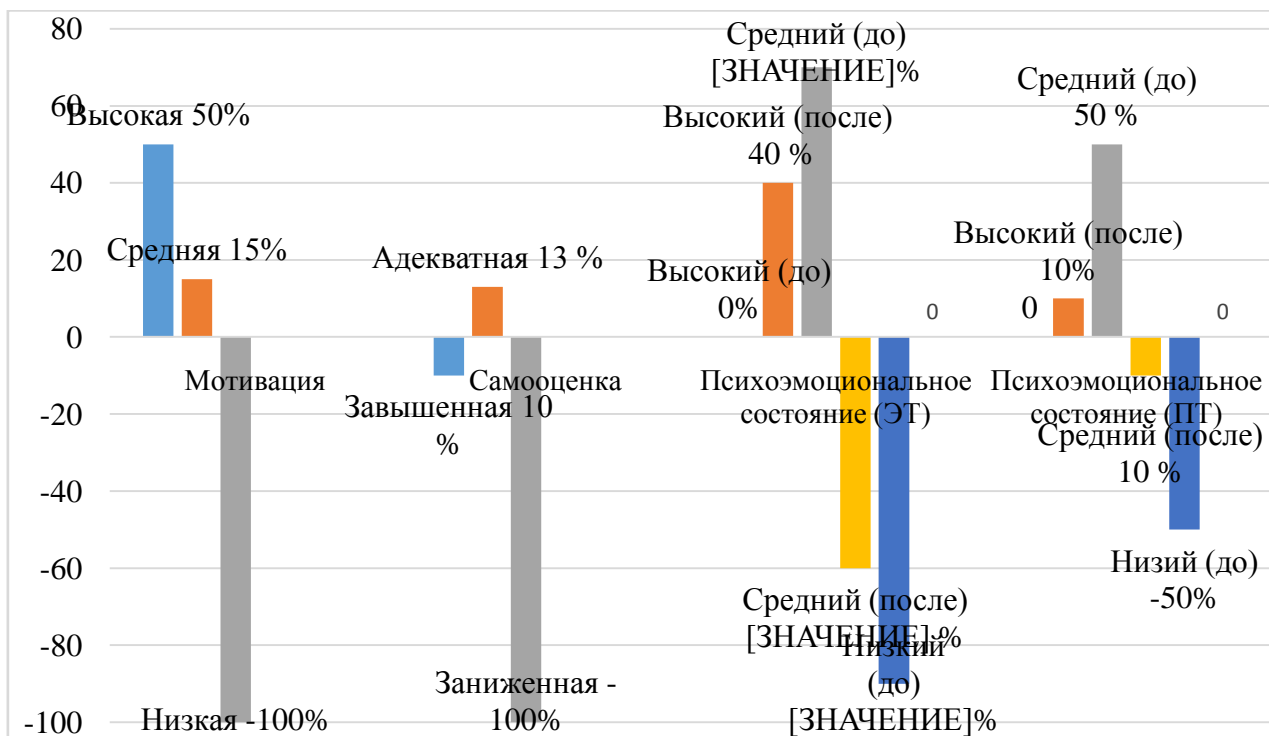


Рисунок -1 Показатели индивидуально-личностных особенностей женщин 18-29 лет в конце педагогического исследования

На конец педагогического исследования женщин, выполнивших нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», на бронзовый значок, стало больше на 20%; женщин, выполнивших нормы серебряного значка стало больше на 10 %; показатель без значка уменьшился на 30 % (рисунок 2).

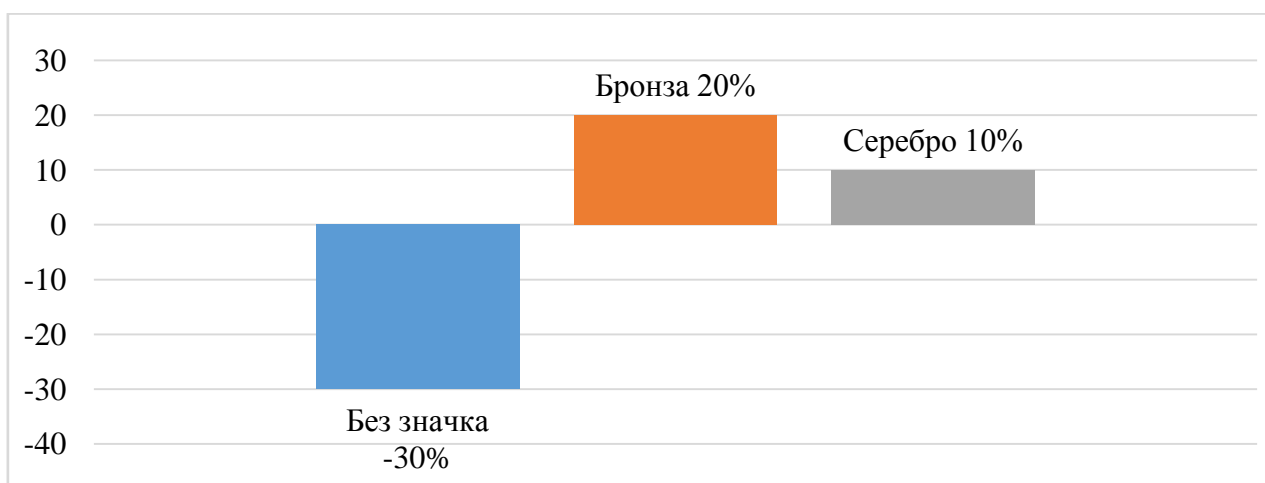


Рисунок -2 Показатели уровня физической подготовленности женщин 18-29 лет в конце педагогического исследования

Динамика уровня технической подготовленности у женщин 18-29 лет, говорит о том, что показатели женщин с оценкой «2» уменьшились на 20%; с оценкой «3» - на 80 %; с оценкой «4» стало больше на 80% женщин, а с оценкой «5» - на 5%.

Динамика уровня технико-тактической подготовленности, свидетельствует о том, что с показателями оценок «2» и «3» стало меньше на 40% женщины 10%, а с оценкой «4» больше на 45%.

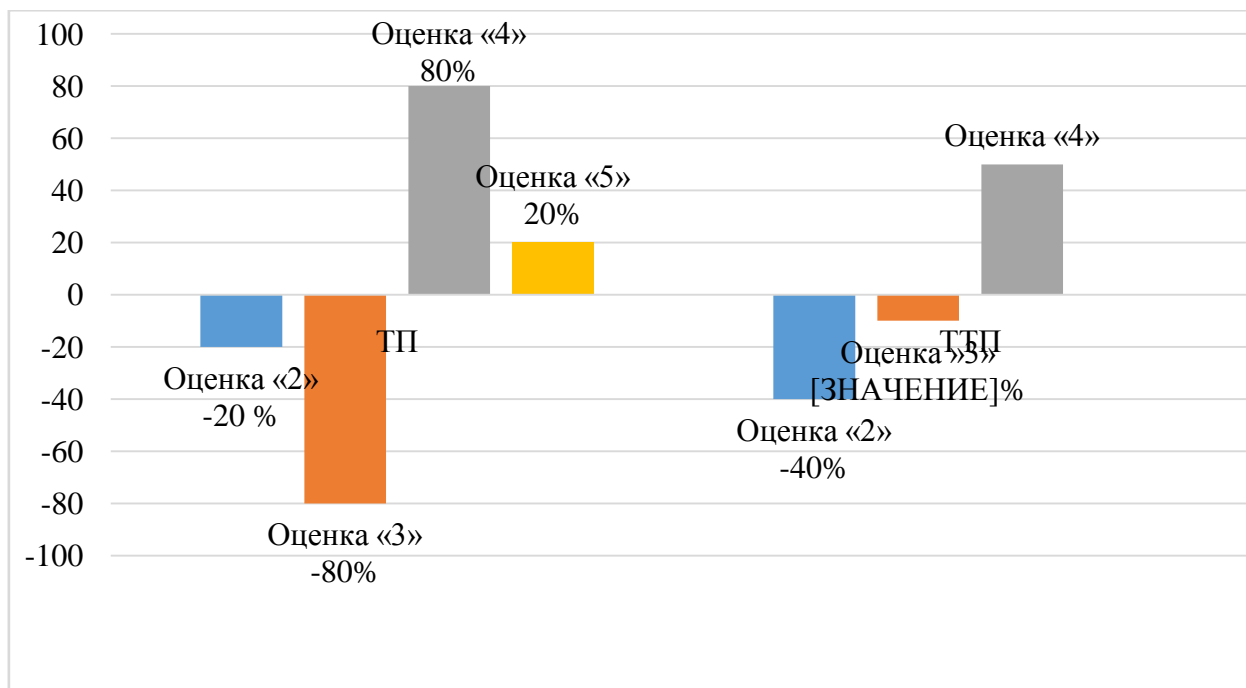


Рисунок -3 Показатели уровня технической и технико-тактической подготовленности женщин 18-29 лет в конце педагогического исследования, %

Таким образом, предложенную индивидуализированную программу бокса для женщин 18-29 лет можно считать эффективной, так как все показатели к концу педагогического исследования достоверно повысились

## ВЫВОДЫ

1. Анализ литературы показал, что проблема организации физкультурно-оздоровительных занятий боксом у женщин занимает важное место в теории и практике физической культуры. В процессе исследования были рассмотрены вопросы планирования и организации тренировочного процесса по боксу с женщинами в группах оздоровительной направленности; учета физиологических и индивидуально-личностных особенностей женщин в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, определения методик обучения техники.

2. На начало педагогического исследования психический тонус находился в на низком уровне у 90 % женщин и у 10% - средний, после занятия у 70 % женщин - средний уровень, у 30% женщинна высоком уровне. Эмоциональный тон в начале занятия у женщин был на низком уровне, а после 50% на среднем и 50% на высоком уровне. Результаты уровня мотивации у женщин свидетельствуют о том, что 30% женщин имеют низкую мотивационную установку, 50 % имеют среднюю мотивационную установку и 20 % - высокую мотивационную установку. Результаты уровня самооценки у женщин, говорят о том, что 60% женщин имеют адекватную самооценку, 30 % - завышенную самооценку и 10 % имеют заниженную самооценку.

3. Уровень физической подготовленности женщин 18-24 лет на начало исследования свидетельствовал: в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» у 60 % женщин показатели соответствовали критериям оценки серебряного значка, а у 40% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка. В упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» у 30 % женщин показатели соответствовали критериям оценки бронзового значка, а у 70% женщин не достигли критерий оценки бронзового значка. Уровень технической и технико-тактической подготовленности женщин, на начало эксперимента в среднем соответствовал оценке 3.

4. Разработана индивидуализированная программа бокса для женщин, занимающихся в группах оздоровительной направленности, которая включала 3 блока: оценочный, практический, контрольный.

5. Применение предложенной программы позволило 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».

6. Предложенная индивидуализированная программа для женщин 18-29 лет занимающихся в группах оздоровительной направленности может быть использована в боксёрских клубах.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бараев Х.А., Джамалов Д.Д., Кондратенко С.А., Бекмухамбетов Б.С. Женский бокс, как средство решения гендерной проблемы в спорте [Текст] / Бараев Х.А., Джамалов Д.Д., Кондратенко С.А., Бекмухамбетов Б.С. // Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. № 11-5 (43). С. 14-19
2. Бараев, Х.А. Применение средств восстановления и повышения работоспособности при подготовке спортсменок в женском боксе [Текст] / Бараев Х.А., Габдулов Э.Х., Ибргимов А.Е., Карменов К.М., Нурышов Е.Б. // Теория и методика физической культуры: сб. статей. 2016 № 3 (46). С. 85-89
3. Белокопытова, Ж. Содержание и структура программы развития координационных способностей у девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой [Текст] / Ж. Белокопытова, В. Лавреньтьева и Л. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 3–8.
4. Берилова, Е.И. Личностные особенности как ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов разной квалификации / Е.И. Берилова, Г.Б. Горская // Рудиковские чтения : материалы X Международной научно-практич. конф. психологов физ. культуры и спорта. - Москва, 2014. - С. 179-180.
5. Берн, Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. - Москва : Прайм-Еврознак, 2004. - 68 с.
6. Берон, Р. Ричардсон, Д. Агрессия [Текст]: Р. Берон., Д. Ричардсон. - СПб.: 2010.
7. Бехтерев, В.М. Личность и условия ее развития и здоровья / В.М. Бехтерев // Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. Л.В. Куликов. - Санкт-Петербург : Питер, 2000. - С. 146-161.
8. Блеер, А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер ; Рос. гос. ун-т физ.

культуры, спорта и туризма, Москва // Теория и практика физической культуры. Тренер : журнал в журнале. - 2006. - № 6. - С. 28-31.

9. Бокс : энциклопедия / сост.: В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Человек : Олимпия, 2011. - 656 с.

10. Васин С.Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла[Текст]/ Васин С.Г. // Инновационная наука, по. 8-3, 2016, pp. 114-116.

11. Власова, К.В., Сметанин А.Г. Женский бокс. Гендерная проблема. [Текст] / Власова К.В. ,Сметанин А.Г. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. материалы III Международной научно-практической конференции: сб. статей. 2018.– С. 47-49.

12. Волынкина, Г.Ю., Суворова Н.Ф. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека.// Г.Ю. Волынкина, Н.Ф. Суворова: -изд. «Ленинград», СПб, 1991. 97с. Волевая подготовка спортсменов.// К.П. Жаров: - М.: Физкультура и спорт. 1996. 149с.

13. Вяткин, Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях : учебное пособие / Б.А. Вяткин. - Пермь : [б. и.], 1974. - 58 с. - (Психолог - спорту / М-во просвещения РСФСР. Перм. гос. пед. ин-т. Уральск.отд-ние О-ва психологов СССР. Науч.-метод. совет Ком. по физ. культуре и спорту при Перм. облисполкоме).

14. Вяткин, Б.А. К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Темперамент и спорт. - Пермь, 1972. - Вып. 1. - С. 18-21.

15. Вяткин, Б.А. Темперамент как фактор спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Очерки теории темперамента. - Пермь, 1973. - С. 181-221.

16. Вяткин, Б.А. Типологически обусловленные различия в эффективности игрового метода тренировки спортивных достижений / Б.А. Вяткин // Типологические исследования по психологии личности и по психологии труда / Отв. ред. В.С. Мерлин. - Пермь, 1964.

17. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. - Москва : Физкультура и спорт, 1981. - 112 с.
18. Ганюшкин, А.Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях :автореф. дис. ... канд. псих.наук / А.Д. Ганюшкин ; Ленингр. гос. ун-т им. А.А. Жданова. - Ленинград, 1972.- 22 с.
19. Ганюшкин, А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена / А.Д. Ганюшкин // Психологические аспекты подготовки спортсменов. - Смоленск : СГИФК, 1980. - С. 3-9.
20. Гасанова, З.А. Женщины в изначально мужских видах спорта / З.А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 7. - С. 18-22.
21. Генев, Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: Физкультура и спорт .2001.
22. Гогунев, Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. // Е.Н.Гогунев, Б.И. Мартьянов: - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.
23. Гожин, В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца : монография / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. -Москва : Физическая культура, 2009. - 235 с.
24. Горбунов, Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте / Г.Д. Горбунов // Психология и современный спорт. - Москва, 1982. - С. 120-128.
25. Горбунов, Г.Д. Практический психолог в спорте //Г.Д. Горбунов: - Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.
26. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. -Москва : Академия, 2009. - 256 с.
27. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Советский спорт, 2006. - 296 с.

28. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Горбунов Геннадий Дмитриевич. - Санкт-Петербург, 1994. - 472 с.
29. Горская, Г.Б. Основы индивидуализации психологической подготовки спортсмена / Г.Б. Горская. - Краснодар : ИФК, 1983. - 146 с.
30. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Б. Горская ; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : [б. и.], 1995. - 178 с.
31. Грец, И. А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Грец И.А. - СПб., 2012. – 61с.
32. Грец, И.А. Влияние профессиональной спортивной деятельности на здоровье и биосоциальные особенности женщин / И.А. Грец // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12 (58). - С. 37-40.
33. Грец, И.А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И.А. Грец. - Санкт-Петербург, 2012. - 61
34. Грец, И.А. Социально-психологические аспекты современного женского спорта / И.А. Грец // Вестник спортивной науки. - 2010. - № 3. - С. 23-26.
35. Дамадаева А.С. Специфика гендерной дифференциации личности в спорте [Текст] // Учен. зап. Ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – Вып. 10 (68) – 2010. – С. 35–39
36. Джероян, Г.Ф., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. // Г.Ф. Джероян, Н.А. Худадов: - М.: Физкультура и спорт. 2001. 321с.
37. Ерощев, В.Д. Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных бегуний на короткие дистанции: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / В.Д. Ерощев. - М., 1988. - 24 с.
38. Жургунова, Д.Д., Сергеева Д.С. Аспекты психологической подготовки женщины боксёра [Текст] / Жургунова Д.Д., Сергеева Д.С. //

Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. № 2-4 (22). С. 89-99

39. Иваненко К.Е. Женский бокс как олимпийский вид спорта: история и перспективы развития в России [Текст] /Иваненко, К.Е., Пономарева, Т.А.//Актуальные проблемы, состояние и перспективы развития олимпийского и паралимпийского движения, физической культуры и спорта Сургут, 2016 г.:ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. С.30-33.

40. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины [Текст]/ Е.П. Ильин. - СПб. : Лабиринт, 2008. - 544 с. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2016. - 352 с.

41. Ильин, Е.П. Психология спорта // Е.П. Ильин: - Питер-Пресс, 2008.

42. Иорданская, Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма): монография / Ф.А. Иорданская. - М.: Советский спорт, 2012. - 256 с.

43. Коменский, Я.А. Великая дидактика [Текст]/ Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. Т.1. – М.: Педагогика, 1982. – с.242-476. – (Педагогическая библиотека).

44. Котешева, И.А. Сколиоз позвоночника: лечение и профилактика[Текст] / И.А.Котешева. – М. :Эксмо, 2004. – С. 37

45. Кулиев, О.А. Техника ударов ближнего боя в боксе и оптимизация методики ее совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук. -М., 1982. -23 с.

46. Кургузов, Г.В. Рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке боксеров: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1989. - 21 с.

47. Лаптев, Л.А. Управление тренированностью боксеров.// Л.А. Лаптев, П.И. Лавров, П.К. Левитан: - М.: Физкультура и спорт.1993.

48. Левитов, Н.Д. Психология характера.// Н.Д. Левитов: - М.: Физкультура и спорт, 2004.

49. Легурский, К.Е. Методика психодиагностики в спорте. // К.Е. Легурский: - М.: Физкультура и спорт, 2000.

50. Лисицын, В.В. Женский бокс: история и современность[Текст]/ Лисицын В.В. – М.: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2013. – 47 с.
51. Лисицын, В.В. Особенности подготовки женщин-боксеров в спорте высших достижений /В.В. Лисицын. –М.: Издательство «Перо», 2014. –122 с.
52. Лубышева, Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 6. - С. 13-16.
53. Марищук В.Л. Назначение и применение психодиагностических методик // В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов: – М.: Просвещение, 2002. – С. 8–16.
54. Находкин, В. В. Мотивация к достижению успеха как основа отбора в соревновательной деятельности единоборцев / В. В. Находкин Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011. - 512 с
55. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. // Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов: - М.: Физкультура и спорт, 1998.
56. Палайма Ю.Ю. Опыт измерения относительной силы мотива в спорте. М.: Физкультура и спорт,1996.
57. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»// разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. приказом Минспорта РФ от 20 марта 2013г. №123)// Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Спартак».
58. Романенко М.И. Молодому боксеру.// М.И. Романенко: - М.: Физкультура и спорт, 1998.
59. Сартаев,Ж.Н., Тастанов А.Ж., Нарибай., Абилдабеков С.А. Физиологические основы физического воспитания и видов спорта[Текст] //: Учебное пособие для студентов специальности«Физическая культура и спорт».- Омск: ООО «Полиграфический центр КАН»-2012. – 155с.

60. Серова, Л.К. Специфика психологии спорта [Текст]/ Л.К. Серова. - СПб.: СПб ГАФК, 2003.-49 с.
61. Сиданова А. Эксклюзив Клуба Женских Единоборств. Интернет, 2008 . –279 с.
62. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Стамбулова Н.Б. - СПб., 1999. - 40 с.
63. Стрельников В.А., Джандаров Д.З., Джандаров Дж.З., Лисицын В.В., Чупанова Н.В. / Бокс для всех: учебное пособие - Махачкала: Издательство «Лотос», 2008. – 304 с.
64. Судаков, К.В. Механизмы устойчивости к эмоциональному стрессу: преимущества индивидуального подхода / К.В. Судаков // Вестник РАМН. - 1998. - № 8. - С. 8-12.
65. 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.
66. Султанова, Р.А. Мотивационная направленность женщин в экстремальной спортивной деятельности (на примере бокса и футбола) / Р.А. Султанова, Л.Г. Уляева // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2012. - № 1 (23). - С. 18-21.
67. Султанова, Р.А. Психолого-педагогическая подготовка и сопровождение «боксеров элиты» / Р.А. Султанова, А.А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2014. - № 3 (32). - С. 34-38.
68. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 /

Таймазов Владимир Александрович ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1997. - 48 с.

69. Таймазов, В.А. Индивидуальный подход к технико-тактической подготовке боксеров с учетом их спортивно-важных качеств :автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Таймазов Владимир Александрович ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Ленинград, 1981. - 24 с.

70. Тимофеев, В.И. Цветовой тест М. Люшера (стандартизованный вариант) : методическое руководство / В.И. Тимофеев, Ю.И. Филимоненко. - Санкт-Петербург :Иматон, 2000. - 40 с. - (Комплексное обеспечение психологической практики).

71. Толкунова, И.В. Важность регуляции предстартового состояния в спорте / И.В. Толкунова, О.В. Красницкая, А.В. Голец // Физическое воспитание студентов. - 2011. - Вып. 6. - С. 107-110.

72. Тристан, В.Г. Психофизиологические основы женского спорта: учебное пособие / В.Г. Тристан. - М.: Изд-во ГБОУ ДО «Учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. - 104 с.

73. Ухтомский, А.А. Доминанта / А.А. Ухтомский. - Москва ; Ленинград : Медгиз, 1966. - 271 с.

74. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

75. Худадов, Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации :дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.А. Худадов. - Москва, 1997. - 150 с

76. Чедова, Т.И. Выявление заинтересованности в единоборствах у девушек-студенток классического вуза[Текст] // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 1. – С. 49-53

77. Черникова, О.А. Спортивная лихорадка / О.А. Черникова // Теория и практика физической культуры. - 1937. - № 3. - С. 269-275.



78. Шутьева, Е.Ю., Зайцева Т.В. Воспитание скоростно-силовых способностей у студентов на уроках физической культуры [Текст] // Концепт. 2016. №5.

**Тест-опросник оценки психо-эмоционального состояния на занятиях**

Уважаемый студент, эта анкета применяется для нахождения степени привлекательности занятиями и того, что мешает вам заниматься на дисциплине «Единоборства».

- а – «Наоборот»,
- б – «Пожалуй, нет»,
- в – «Как будто, так»,
- г – «Верно»,
- д – «Совершенно верно».

Оценка психо-эмоционального состояния до занятия

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Суждения	Наоборо т	Пожалуй , нет	Как будто, так	Верно	Совершенн о верно
1. Я доволен					
2. Я чувствую бодрость					
3. Мои переживания приятны					
4. Я испытываю радость					
5. Я уверен в себе					
6. Ощущаю внутренний подъем					
7. Настроен на предстоящее занятие					
8. Сосредоточен, хорошо контролирую свои действия					
9. Для меня важно выполнить все хорошо					
10. Уверен, что сделаю все как можно лучше					

Оценка психо-эмоционального состояния после занятия

Суждения	Наоборо т	Пожалуй , нет	Как будто, так	Верно	Совершенн о верно
1. Я доволен					
2. Я чувствую бодрость					
3. Мои переживания приятны					
4. Я испытываю радость					
5. Я уверен в себе					
6. Ощущаю внутренний подъем					
7. Настроен на предстоящее занятие					
8. Сосредоточен, хорошо контролирую свои действия					
9. Для меня важно выполнить все хорошо					
10. Уверен, что сделаю все как можно лучше					

### *Диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха*

**Вводные замечания.** Данное задание (тест Т. Элерса) предназначено для измерения силы мотивации к достижению успеха, что характерно для большинства спортсменов, готовящихся к соревнованиям. Однако данный тест построен на неспецифическом для спорта вербальном материале, что делает его нейтральным по отношению как к виду спорта, так и к квалификации спортсмена.

*Инструкция:* «Вам необходимо на каждое из 41 суждений ответить "да"(+) или "нет"(-) и зафиксировать свой ответ в протоколе опыта».

#### **Опросник Т. Элерса**

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все «ставлю на карту».
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.
11. Усердие — это основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.

19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Много, за что берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу пойти на крайние меры.

*Ключ к опроснику Т. Элерса*

За ответы «да» на следующие вопросы: 2,3,4,5,7,8,9,10,14,15,16, 17,19, 21, 22, 25, 26,27, 28, 29, 30, 32, 37,41 - по одному баллу.

За ответы «нет» на вопросы: 6,13,18,20,24,31,36,38,39 — по одному баллу.

Ответы на вопросы: 1,11,12,23,33,34,35,40 — пустые, т. е. не учитываются. (Протокол опыта произвольной формы.)

**Анализ и интерпретация данных.** Подсчитайте общую сумму набранных испытуемым баллов.

Если результат оказался в пределах от 1 до 10 баллов, то это показывает на *низкую мотивацию* к успехам в деятельности; 11-16 баллов свидетельствуют о *среднем уровне* проявления мотивации; 17-20 баллов отражают умеренно *высокий уровень* мотивации. Результат свыше 21 балла указывает на *весьма высокий уровень* мотивации к успеху.

Установлено также, что люди, умеренно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, стремятся к малому или, наоборот, слишком большому уровню риска. Чем выше мотивация человека к достижению успеха в избранной деятельности, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех. При сильной мотивации к успеху надежда на успех проявляется обычно скромнее, чем при слабой мотивации к достижению успеха. Людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на это, свойственно избегать высокого риска. Те, кто наиболее устремлены к успеху и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, кто имеет склонность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач. Когда же у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защитная тенденция), то это препятствует реализации мотива успеха в достижении цели.

*Методика «Самооценка личности»*

Уважаемый студент, прочтите внимательно все слова, характеризующие качества личности. Рассмотрите эти качества с точки зрения полезности, социальной значимости, желательности. Оцените каждое из них в пределах от 20 до 1 балла. Оценку «20» проставьте в графе «N» бланка слева от того качества, которое, по Вашему мнению, является самым желанным, значимым, полезным. Оценку «1» – слева от качества, которое менее всех желательно, полезно, значимо. А оценки от «2» до «19» расположите в соответствии с Вашим отношением ко всем остальным качествам. Помните, ни одна оценка не должна повториться.

В графе «N1» отметьте оценкой «20» качество, которое, по Вашему мнению, присуще Вам в наибольшей степени. Оценкой «19» – качество присущее Вам несколько менее, и т.д. наконец, - оценкой «1» -- качество, характерное для Вас в наименьшей степени.

**Анкета «Самооценка личности»**

N	Качества	N1	d	d <sup>2</sup>
	Уступчивость			
	Смелость			
	Вспыльчивость			
	Настойчивость			
	Нервозность			
	Терпеливость			
	Увлекаемость			
	Пассивность			
	Холодность			
	Энтузиазм			
	Осторожность			
	Капризность			
	Медлительность			
	Нерешительность			
	Энергичность			
	Жизнерадостность			
$\Gamma = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$				$\sum d^2$



## Игра «Заблудившийся рассказчик»

Участники расаживаются в круг. Ведущий назначает тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, затем на третью, стремится как можно лучше "запутать" свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого упал выбор, должен "распутать" разговор, то есть кратко пройтись по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке - от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам "запутывает" разговор, передает слово кому-то другому, и так далее.

\_Анализ: .Обычно после непродолжительного пробуксовывания игра набирает темп и проходит оживленно, весело. После того как будут усвоены все тонкости игры и налажены все необходимые взаимодействия между участниками, длину ассоциативных рядов при "запутывании" следует постоянно наращивать. Чем длиннее ряд, тем более напряженной работы памяти и внимания требует он от следящих за рассказом. Игра является одним из способов выработки внутреннего контроля, так как в ходе нее участник привыкает отслеживать ассоциативные цепочки, удерживать в уме нить разговора, последовательность событий или ход собственных размышлений.

## Хромая обезьяна

Участники располагаются удобно в достаточно тихой комнате. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал- хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30-120 секунд под “жидкие аплодисменты”.) Стоп!” Это упражнение наибольший интерес вызывает при первом исполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет. До сих пор нам не встретился ни один человек, который бы ни разу не отвлекся с первой попытки. По преданию, Ходжа Насреддин пообещал вылечить кривого, хромого и горбатого богача, если тому удастся выполнить это упражнение. Излечение, естественно, не удалось из-за того, что пациент оказался неспособным контролировать свои мысли. Часто люди считают, что обладают полной или достаточной властью над своими мыслями, и эта идея мешает им серьезно заниматься практикой психотехнических упражнений. Этот небольшой опыт помогает рассеять иллюзию. Упражнение обычно проходит весело и вызывает смех и эмоциональную разрядку. Поэтому его можно использовать для снятия напряжения. Первый хлопок обычно вызывает серию ответных отвлечений, и это простейшее взаимодействие иногда дает чувство общности и помогает легче перенести удар по самолюбию, который может нанести первый промах. Если ведущий желает перевести упражнение в русло индивидуальной работы и фиксацию отвлечений сделать делом совести каждого, то он может предложить участникам вместо хлопка беззвучно поднимать руку. Опыт показывает, что могут быть найдены разные эффективные способы выполнения этого задания. Наиболее часто участники приходят к тому, что не думать о чем-то невозможно, а лучше сосредоточиться на чем-то другом. Кто-то представляет, что он ведет автомобиль по улице с интенсивным движением; другой прокручивает в уме популярную песню; третий следит за своим дыханием; четвертый напряженно считает, вычитая из тысячи по семи. Но существуют и другие способы. Для кого-то легче всего окажется ни о чем не думать или, предельно сосредоточившись на пресловутой обезьяне, перестать понимать, что это такое. Каждый участник отыщет свой собственный прием, во время обсуждения произойдет обмен техниками, а ведущий должен постараться понять каждого и проявить уважение ко всем находкам и открытиям, не стремясь выявить лучшего или привести все к общему знаменателю. Если упражнение

проводится систематически, то следует время от времени заменять хрому обезьяну другим объектом недумания: комнатой, в которой проходит сеанс; предстоящими соревнованиями; чемпионом в вашем виде или самим участником игры. Тренер может использовать это упражнение для привлечения внимания к какому-то элементу техники, для которого обычные повторения “обрати внимание на...” стали бесполезны. В качестве усложненного варианта этого упражнения можно предложить не думать обо всем (приблизительно то же, что ни о чем не думать). Тот, кто им овладеет, может использовать его как быстродействующее снотворное: одной минуты достаточно, чтобы послышалось мирное сопение. Спортсмен знает, как важна на соревнованиях бдительность, и все же превратности спорта то и дело застают его врасплох. Беда не только в том, что кто-то или что-то отвлекает внимание спортсмена: мощный источник помех находится... внутри него самого. Это постоянные наплывы мыслей, образов, воспоминаний. Это знакомые каждому непрощенные гости, являющиеся в самый неподходящий момент. “Ну и грязь же на стадионе! Благо мяч на чужой половине. А до конца тайма... Сколько времени-то? Ах да, вчера в раздевалке часы забыл. Надо спросить у дяди Васи... Вечно-то я все теряю. Вот и на той неделе где-то перчатки оставил... Надо бы новые купить. В четверг как раз можно в “Спорттовары” зайти. По пути к Галине... Так что же ей подарить-то?.. Любит фантастику... Да! Сергею книжку вернуть надо— уж третий месяц ее держу. Хотя он же сейчас в командировке. В Ташкент махнул... А как хорошо летом на сборах было! По мне бы пусть хоть круглый год лето... И как это может людям осень нравиться? “Унылая пора, очей очаро...” Ой! Что это?!”— Фигура нападающего выросла словно из-под земли— нога занесена для удара. И никак не вытянуть этот проклятый мяч. Пропущен гол. Отравлено настроение. Шансов на победу команды осталось немного. Отдаваясь течению беспорядочно возникающих мыслей и желаний, теряясь в хаосе образов и идей, человек отвлекается от поставленных задач и как бы спит наяву. В самом деле, бесконтрольная игра ума и воображения, затягивающая нас помимо нашей воли, имеет много общего со сновидениями. И чем глубже погружаемся мы в этот “сон”, тем более рассеянными становимся, тем больше промахов допускаем в том деле, которым заняты в данный момент. Для того чтобы “проснуться”, необходимо взять под контроль случайные колебания умственной деятельности. Ничего невозможного в этом нет. Даже во сне человек в большей или меньшей степени способен к самоконтролю. Ухитряются же некоторые просыпаться без будильника в точно намеченное время! Тем, кто хочет развить в себе навыки самоконтроля, полезно знать, что “случайные” блуждания нашего ума не так уж случайны. Беспорядочные, казалось бы, мысли и образы, мелькающие на сцене рассеянного сознания, следуют друг за другом в строгом соответствии со своей особой логикой. Психологи называют ее логикой ассоциативных связей