

№ 2 (23). – С. 12–102.

2. Дзержинская Л.Б. Физическая культура / Л.Б. Дзержинская, И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский. Волгоград : Волгоградский филиал РАНХиГС, 2016. – 121 с.

3. Капилевич Л.В. Физиология человека: учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л.В. Капилевич. – Москва : Юрайт, 2019. – 141 с.

4. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. – Ростов-на-Д: Феникс, 2018. – 572 с.

5. Новый подход к оценке работы образовательной организации по формированию личной физической культуры обучающихся / Н.Г. Михайлов, Д.Н. Черногоров, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлева, Ю.Л. Тушер // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 280–288.

6. Стасюлевич В.П. «Smart-бег» или как приложения и фитнес-браслет могут помочь учителю физкультуры / В.П. Стасюлевич. – URL: <https://diso.ru/blog/5>. (дата обращения: 01.02.2023).

7. Уваров А.Ю. Образование в мире цифровых технологий: на пути к цифровой трансформации / А.Ю. Уваров. – Москва : Изд. дом ГУ-ВШЭ, 2018. – 168 с.

REFERENCES

1. Gable, E. (2019), "Digital transformation of school education. International experience, trends, global recommendations", *Moderne Analytik der Bildung*, No. 2 (23), pp. 12–102..

2. Dzerzhinsky, L.B., Prokhorova I.V., Dzerzhinsky G.A. (2016), *Physical culture*, Volgograd branch of the RANEPa, Volgograd.

3. Kapilevich, L.V. (2019), *Human physiology*", a textbook for applied bachelor's degree, Yurayt, Moscow.

4. Masalova, O.Yu. (2018), *Theory and methodology of physical culture*, Phoenix, Rostov-on-Don.

5. Mikhailov, N.G., Chernyarov D.N., Mikhailova E.I., Derevleva E.B. and Tusher Yu.L. (2020), "A new approach to assessing the work of an educational organization on the formation of personal physical culture of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 5 (183), pp. 280–288.

6. Stasyulevich, V.P. (2018), "Smart running" or how apps and a fitness bracelet can help a physical education teacher", available at <https://diso.ru/blog/5>.

7. Uvarov, A.Yu. (2018), *Education in the world of digital technologies: on the way to digital transformation*, Publishing House of the Higher School of Economics, Moscow.

Контактная информация: kleymenovamd97@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2023

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЖЕНСКОГО БОКСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОК С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОЗАЩИТЫ

Светлана Сергеевна Копытина, ассистент, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва

Аннотация

Необходимость развития навыков самозащиты является весьма актуальным на данный момент, особенно для девушек. Включение средств женского бокса в регулярные занятия физической культурой не только позволит получить необходимые умения и навыки, которые можно использовать в экстремальных жизненных ситуациях для обеспечения личной безопасности, но и повысит мотивацию к занятиям физической культурой, а также будет способствовать повышению уровня развития физических качеств студенток. Цель исследования – проверить эффективность развития навыков самозащиты и повышение уровня физической подготовленности студенток с помощью применения средств женского бокса на занятиях физической культурой. Анализ научно-методической литературы, анкетирование и педагогический эксперимент позволили в значительной степени повлиять на приобретение навыков самозащиты и уровень развития физических качеств студенток: показатели экспериментальной группы к концу исследования выросли на 5,7 балла. Таким образом, применение

средств женского бокса на занятиях физической культурой способствует решению сразу нескольких задач: приобретение навыков самозащиты, повышение уровня физической подготовленности, формирование мотивации к занятиям, развитие личностных качеств, в частности, таких как проактивность.

Ключевые слова: женский бокс, физическая культура, студенты, самозащита, физическая форма, средства женского бокса, физическая культура в вузе.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p235-239

APPLICATION OF WOMEN'S BOXING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF STUDENTS TO DEVELOP SELF-PROTECTION SKILLS

Svetlana Sergeevna Kopytina, the assistant, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

Abstract

The need to develop self-defense skills is very relevant at the moment, especially for girls. The inclusion of women's boxing means in regular physical education classes will not only allow you to gain the necessary skills that can be used in extreme life situations to ensure personal safety, but also increase motivation for physical education, and will also increase the level of physical qualities of female students. The purpose of the study is to test the effectiveness of developing self-defense skills and increasing the level of female students' physical fitness through the use of women's boxing tools in physical education classes. Analysis of scientific and methodological literature, questioning and pedagogical experiment made it possible to significantly influence the acquisition of self-defense skills and the level of development of physical qualities of female students: the indicators of the experimental group increased by 5.7 points by the end of the study. Thus, the use of women's boxing in physical education classes contributes to the solution of several problems at once: the acquisition of self-defense skills, increasing the level of physical fitness, the formation of motivation for training, the development of personal qualities, in particular, such as proactivity.

Keywords: women's boxing, physical culture, students, self-defence, physical form, women's boxing means, physical culture at the university.

ВВЕДЕНИЕ

Применение средств различных видов единоборств (бокс, самбо, карате и т. д.) во время занятий физической культурой студентов на данный момент не отличается востребованностью со стороны преподавателей вузов. Наиболее частыми причинами такого положения дел служат практически полное отсутствие комплексной программы подготовки по этим видам спорта и недостаточное количество кадров, способных осуществлять эту подготовку на должном уровне.

Изучение разного рода приемов из единоборств благоприятно влияет на развитие различных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы и так далее) и позволяет учащимся получить навыки для предотвращения каких-либо опасных ситуаций, что положительно сказывается не только на физическом, но и на психологическом здоровье студентов [1, 3].

Среди главных причин, которые выделяют девушки, выбравшие этот вид спорта, в большинстве случаев присутствуют развитие чувства личной безопасности, укрепление здоровья и красивый рельеф тела. Действительно, в современных реалиях женщине необходимо уметь обеспечивать собственную безопасность в различных бытовых и внешних критических ситуациях. Тренировки по боксу также помогают оценить собственную реакцию на стресс, научиться контролировать себя и повысить уровень общей физической подготовленности. Последнее в совокупности с питанием позволяет как снижать вес, так и наращивать мышечную массу, а эндорфины, получаемые от занятий физической активностью, благоприятно сказываются на самочувствии, самооценке и настроении занимающихся [2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое исследование было проведено на базе Финансового университета при Правительстве Российской Федерации с сентября по декабрь 2022 г. (1 семестр). В нем

приняли участи 30 студенток 1 курса. Исследование проходило в 3 этапа: на первом был произведен анализ научно-методической литературы, анкетирование и начальное тестирование. На втором студенток разделили на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 15 человек в каждой. Далее в занятия физической культурой учащихся ЭГ были внедрены средства и приемы женского бокса. На третьем этапе было проведено заключительное тестирование, результаты которого были обработаны с помощью математико-статистических методов обработки данных и занесены в таблицы.

Анализ научно-методической литературы позволил определить степень исследованности рассматриваемой темы. Применение анкетирования только подтвердило выводы, полученные в ходе использования первого метода исследования. Студенткам необходимо было выбрать один из трех вариантов ответа: «да», «нет», «затрудняюсь ответить». Вопросы анкеты звучали следующим образом:

- «Чувствуете ли Вы себя уверенно в экстремальных ситуациях?»;
- «Как Вы считаете, уровень развития Ваших физических качеств можно назвать хорошим?»;
- «Интересно ли Вам было бы изучать женский бокс в рамках занятий физической культурой?».

После подведения итогов анализа научно-методической литературы и анкетирования был составлен экспериментальный учебно-тематический план, который включал в себя изучение теоретических основ женского бокса, а также практическую часть – обучение различным элементам данного вида спорта. В теоретический раздел вошли также такие темы, как «основы самообороны», «анатомо-физиологические и психологические основы самообороны» и т. д. В практический – обучение основам (стойка, передвижение), защитным действиям (уклон, отклон, подставка, блок), нанесению ударов (от легких к более сложным), обучение различным связкам, комбинациям и «финтам», дальнейшее совершенствование пройденного материала, а также изучение особенностей различных манер ведения боя («силовой стиль», «игровой стиль», «темповой стиль» и так далее).

Для определения эффективности внедрения в занятия физической культурой экспериментального учебно-тематического плана в ходе педагогического эксперимента были проведены 2 тестирования – предварительное (в начале) и заключительное (в конце). Упражнения, подобранные для студенток, позволили судить о текущем уровне развития физических качеств (ОФП) и о степени владения средствами женского бокса (СФП). Задания тестирования и система их оценивания представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Критерии оценки ОФП и СФП студенток

№	Упражнение	Баллы					
		5	4	3	2	1	0
ОФП							
1	Прыжки через гимнастическую скакалку – 100 прыжков (кол-во ошибок)	0	1	2	3	4	5 и более
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (количество раз)	30	25	20	15	10	9 и менее
3	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, колени согнуты (количество раз)	60	50	40	30	25	24 и менее
СФП							
4	10-секундный тест (количество ударов за 10 с)	25	20	15	10	5	4 и менее
5	15-секундный тест (количество ударов за 15 с)	30	25	20	15	10	9 и менее
6	Плотность боя (количество ударов за 1 раунд боя – 3 минуты)	30	25	20	15	10	9 и менее

Упражнения, подобранные для тестирования, позволяют наиболее четко отследить динамику изменений не только в освоении учащимися технических приемов женского бокса, но и в развитии физических качеств в целом.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам проведения анкетирования удалось выявить, что 25 из 30 (83%) студенток ответили отрицательно на первый вопрос, касающийся чувства безопасности в

экстремальных ситуациях, а 5 (17%) из них затруднились ответить. При ответе на второй вопрос мнения студенток также разделились: 16 человек (53%) считают, что уровень развития их физических качеств не находится на высоком уровне, 14 (47%) – затрудняются ответить. И только в ответе на последний вопрос учащиеся были солидарны: все студентки заинтересованы в изучении женского бокса в рамках занятий физической культурой.

Как уже было сказано ранее, после проведения анкетирования студентки прошли начальное тестирование, далее подготовка ЭГ происходила в соответствии с экспериментальным учебно-тематическим планом, а в конце семестра с помощью заключительного тестирования были подведены итоги проделанной работы. Результаты, показанные группами испытуемых во время проведения педагогического эксперимента, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирований по ОФП и СФП контрольной и экспериментальной групп

Группа	Средняя оценка группы		S		m		Разница (баллы)	Прирост (%)
	До	После	До	После	До	После		
КГ	5,1	8,6	2,4	1,5	0,6	0,4	3,5	41%
ЭГ	4,1	10,6	2,6	2,5	0,7	0,6	5,7	54%

Как видно из данной таблицы, в обеих группах произошел прирост в как в физических показателях, так и в технических. В контрольной группе он составил 3,5 балла (41%), в то время как в экспериментальной – 5,7 балла, что на 51% выше начального результата. Увеличение баллов в первом случае произошло за счет развития только показателей общей физической подготовки, во втором же – за счет развития тех же показателей в совокупности с развитием навыков женского бокса. Кроме того, студентки сами подтвердили тот факт, что они стали чувствовать себя более уверенными в своих силах.

Определение достоверности различий между контрольной и экспериментальной группами до и после проведения эксперимента было принято произвести с помощью под-счета критерия Манна-Уитни (таблицы 3-4).

Таблица 3 – Сравнение результатов КГ и ЭГ до проведения педагогического эксперимента

Студентка	КГ до эксперимента	Ранг 1	ЭГ до эксперимента	Ранг 2
1	9	27	5	18,5
2	4	12,5	3	6,5
3	7	24,5	9	27
4	3	6,5	4	12,5
5	6	22	4	12,5
6	6	22	3	6,5
7	5	18,5	4	12,5
8	4	12,5	4	12,5
9	2	3	9	27
10	6	22	3	6,5
11	5	18,5	2	3
12	4	12,5	2	3
13	4	12,5	7	24,5
14	1	1	5	18,5
15	10	29,5	10	29,5
\bar{X}	5,1	-	4,9	-
m	0,6	-	0,7	-
Суммы	-	244,5	-	220,5
Результат	UЭмп=100,5			

Эмпирическое значение критерия Манна-Уитни в данном случае равно 100,5. На оси значимости оно находится в зоне значимости, из этого следует, что достоверность различий в данном случае была достигнута.

UЭмп в этом случае равно 60. Это говорит о том, что достоверность различий в показателях контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического

эксперимента достигнут. Об этом свидетельствует тот факт, что это значение больше критического и находится оно в зоне значимости.

Таблица 4 – Сравнение результатов КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

Студентка	КГ после эксперимента	Ранг 1	ЭГ после эксперимента	Ранг 2
1	2	3	4	5
1	7	5,5	10	21,5
2	9	12,5	9	12,5
3	7	5,5	10	21,5
4	6	2	9	12,5
5	10	21,5	9	12,5
6	10	21,5	12	26,5
7	7	5,5	14	28,5
8	9	12,5	12	26,5
9	9	12,5	9	12,5
10	6	2	9	12,5
11	10	21,5	10	21,5
12	9	12,5	7	5,5
13	10	21,5	16	30
14	6	2	14	28,5
15	10	21,5	9	12,5
\bar{X}	8,6	-	10,6	-
m	0,4	-	0,6	-
Суммы	-	180	-	285
Результат	UЭмп=60			

ВЫВОДЫ

Включение средств женского бокса в занятия физической культурой позволило не только улучшить показатели развития физических навыков студенток экспериментальной группы на 54%, но и обучить их базовым навыкам самозащиты, что повысило уровень их заинтересованности в посещении занятий, а также положительно сказалось на приобретении у занимающихся уверенности в себе и своих силах.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что внедрение средств женского бокса в занятия физической культурой в вузах может быть полезным для решения сразу нескольких задач, стоящих перед преподавателем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов Н.А. Методика обучения защитным и атакующим действиям в самообороне / Н.А. Абрамов, М.И. Васяева // Вестник науки. – 2018. – Т.3, № 8 (8). – С. 151–154.
2. Боченкова Е.В. Мотивационные аспекты занятий женщин единоборствами / Е.В. Боченкова, И.В. Тихонова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 4 (17). – С. 5–10.
3. Ходжанов А.Р. Боевые искусства в системе физического воспитания и прикладной физической подготовки / А.Р. Ходжанов // Проблемы педагогики. – 2021. – № 1 (52). – С. 74–76.

REFERENCES

1. Abramov, N.A. and Vasyaeva, M.I. (2018), "Methods of teaching defensive and attacking actions in self-defense", *Bulletin of Science*. vol. 3, No. 8(8), pp. 151–154.
2. Bochenkova, E. V. and Tikhonova, I. V. (2010), "Motivational aspects of women's martial arts", *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, No. 4 (17), pp. 5–10.
3. Khodzhanov, A.R. (2021), "Martial arts in the system of physical education and applied physical training", *Problems of Pedagogy*, No. 1 (52), pp. 74–76.

Контактная информация: svetlanakopytina98@gmail.com

Статья поступила в редакцию 25.03.2023