

REFERENCES

1. Larin, O.S. and Levin, V.S. (2005), "Quantitative and qualitative indicators of competitive activity in American football", *Proceedings of the XXVI of scientific-methodical conferences of professorial-teaching and research staff of the Moscow state Academy of physical culture*, Malakhovka, Issue 3, pp. 20-25.
2. Larin O.S (2005), *Physical training of players in American football high qualification, specializing in various capacities attack*, dissertation, Malakhovka.
3. Renner, B. (1993), *The Complete Manual to Punting and Kicking for Players and Coaches*, Gridiron Press, Printed in the USA.
4. Brancazio, P.J. (1992), *The Physics of Kicking a Football, in The Physics of Sports*, Edited by Armenti, A. Jr., AIP. NY. Vol. 1, pp. 267-271.

Контактная информация: ole-larin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 29.01.2014.

УДК 796.83

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ**

Виктор Владимирович Лисицын, заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса, судья международной категории, главный тренер сборной команды России по боксу (женщины), Москва

Аннотация

Психологическая подготовка женщин-боксеров в спорте высших достижений, ее роль и основные составляющие в тренировочной и соревновательной деятельности. Методы психологических исследований, применяемые в практике женского бокса (наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование и эксперимент), позволяющие составить объективное представление о психологических особенностях спортсменок и усилить психологическое воздействие на них. Критерии оценки психологической подготовки женщин-боксеров. Эмоциональное состояние спортсменок перед боем и в период поединка (боевая готовность либо, наоборот, предстартовая лихорадка или апатия). Психологическая защита: сущность и возможные механизмы. Личностные особенности женщин-боксеров. Влияния профессиональных занятий боксом на образ жизни, физическое состояние, социальную адаптацию, здоровье и внешние данные спортсменок. Специфика тренерской работы с женской командой.

Ключевые слова: бокс, женщина, психология, подготовка, тренировка, соревнование, поединок, бой, чувства, эмоции, воля, защита, личность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p84-92

**SOME ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE HIGHLY SKILLED
FEMALE BOXERS**

Victor Vladimirovich Lisitsyn, the honored trainer of Russia, master of sports of the international class, judge of the international category, head coach of the national team of Russia on boxing (women), Moscow

Annotation

Psychological training of female boxers in sport of the highest achievements, its role and the main components in training and competitive activity. Methods of psychological researches applied in practice of female boxing (supervision, conversation, questioning, testing and experiment), allowing to make objective idea of psychological features of sportswomen and to strengthen psychological impact on them. Criteria of an assessment of psychological training of female boxers. Emotional condition of sportswomen before fight and in the period of a duel (fighting trim or, on the contrary, prestarting fever or apathy). The psychological protection: essence and possible mechanisms. Personal features of female boxers. Influ-

ences of professional works by boxing on a way of life, physical state, social adaptation, health and external data of sportswomen. The specifics of the trainer's work with a women's team.

Keywords: boxing, woman, psychology, preparation, training, competition, duel, fight, feelings, emotions, will, protection, personality.

Сегодня усилия правительств, спортивных организаций и деловых кругов многих стран направлены на повышение роли женского спорта, что, в конечном счете, будет способствовать росту интенсивности тренировочных нагрузок спортсменок в процессе их многолетней подготовки. В 2012 г. стремление женщин к достижению высоких спортивных результатов ознаменовалось включением в олимпийскую программу еще одного вида спорта – женского бокса, ранее считавшегося исключительно мужской сферой деятельности.

Бокс – популярный вид спорта среди девушек не только в старших классах и высших учебных заведениях – им начинают заниматься девочки с подросткового возраста. И хотя многие зрелые женщины опасаются заниматься таким видом единоборств, боясь повредить уязвимые женские органы, юные девочки до переходного возраста таких проблем не испытывают и с удовольствием боксируют, достигая достаточно высоких результатов на национальных и международных турнирах.

Например, на чемпионате мира по боксу 2013 г. (г. Альбена, Болгария) среди юниорок, в котором приняло участие 30 стран и 150 девочек, команда Российской Федерации продемонстрировала высокую степень подготовки. Из разыгранных 13 комплектов медалей россиянки завоевали четыре золотых, одну серебряную и одну бронзовую, а также первое общекомандное место. Примечательно, что две спортсменки Пальцева Е. и Шишмарева М. занимаются в центре олимпийской подготовки на базе Одинцовского гуманитарного института Московской области в качестве кандидатов на предстоящую Олимпиаду.

Однако накопленные в мужском боксе теоретические знания и практические навыки по организации и проведению тренировочной и соревновательной деятельности не всегда позволяют улучшать женские рекорды (российские, европейские, мировые, олимпийские). Современные представления об особенностях женского бокса и его реакциях на экстремальные нагрузки являются скорее гипотетическими, чем глубоко научными и методологически обоснованными. В этой связи многие специалисты полагают: исследование проблем женщин в спорте высших достижений следует проводить на основе полового диморфизма, позволяющего рассматривать различия в уровне спортивных результатов мужчин и женщин и специфику эффективности подготовки спортсменок с учетом биологических, молекулярно-генетических и нейропсихологических особенностей [1].

Психологическое состояние высококвалифицированных спортсменок – важнейший вопрос тренировочной и соревновательной деятельности, особенно при снижении спортивных результатов. Ведь известно, что утомление сначала проявляется функциональными изменениями в центральной нервной системе, а затем отражается на работе мышц: психическая работоспособность, отражающая энергетическое обеспечение коры головного мозга, снижается намного раньше, чем физическая. Это значит, что получение информации о состоянии спортсменки в текущий момент требует изучения ее психической работоспособности и психической напряженности.

Как отмечают многие ученые, женщины испытывают своеобразный внутренний конфликт, проявляющийся во влиянии на их женственность занятий спортом: успешно выступая в спортивных состязаниях, они явно демонстрируют характерное для мужчин поведение и тем самым могут испытывать психологическую тревогу – угрозу восприятия своей женственности окружающими. В частности, это непосредственно относится к женскому боксу, где спортсменкам приходится использовать зачастую мужскую технику и тактику ведения боя.

В настоящее время во всех видах спортивных единоборств большое внимание отводится психологической подготовке. К сожалению, у тренеров и специалистов, работающих в женском боксе, где роль «психического фактора» особенно велика, нет единого мнения о ее содержании и методах. Одни отождествляют психологическую и морально-волевую подготовку и рассматривают ее только на этапах тренировочного процесса; другие полагают, что психологическая подготовка необходима только в период предстоящих соревнований; третьи сводят ее к регулированию, в том числе и самостоятельному, эмоционального состояния спортсменок, особенно накануне и в период выступлений.

Во многом это обусловлено не столько слабой научной разработкой данного вопроса, сколько отсутствием психологической составляющей системы подготовки спортсменок в самой практике женского бокса (только после Олимпиады 2012 г. в сборной команде стал официально работать психолог).

Как свидетельствует история женского бокса в России, нередко имеют место случаи, когда талантливые и физически одаренные спортсменки, обладающие отличной координацией движений и моторикой, не получили высоких результатов на национальных и международных турнирах. И, наоборот, «средние» по своим морфофизиологическим данным и способностям женщины-боксеры достигали побед на чемпионатах Европы и мира, поскольку были достаточно эффективно подготовлены психологически – во время тренировок и выступлений проявляли максимальные волевые усилия, стремились учитывать и искоренять трудности, препятствующие совершенствованию технико-тактического мастерства, осознали важность постоянного самовоспитания. Иначе говоря, уверенность в своих силах и умелое регулирование своего состояния, способность мобилизовать свое настроение в нужный момент и управлять своими действиями в критических ситуациях – необходимые составляющие психологически подготовленной спортсменки.

В женском боксе как одном из наиболее острых видов единоборств, решающую роль в успехах на ринге играет именно состояние психики спортсменки. Поэтому и тренер, и женщина-боксер должны знать, как и какими способами можно развить необходимые психические качества. В этих целях необходимо применять систему психологических воздействий – процесс формирования психики спортсменки в ходе многолетней тренировочной, предсоревновательной и соревновательной деятельности, пронизывающий теоретико-методологический, обще и специально физический (технический и тактический) этапы подготовки. Предполагается также и воздействие на психику женщин-боксеров окружающей среды (члены команды, друзья и семья, бытовые условия, тренеры и специалисты, физические упражнения и технико-тактическая подготовка, самовоспитание и самообразование и др.).

Выделим, на наш взгляд, наиболее важные составляющие психологической подготовки спортсменок (многие специалисты делят ее на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к соревнованиям), которая проводится повседневно и круглогодично, уделяя в те или иные периоды тренировок главное внимание тем или иным позициям в зависимости от их индивидуальных особенностей и квалификации [6].

Во-первых, совершенствовать некоторые необходимые для женщин-боксеров свойства личности: оправданная мотивация занятий спортом, мировоззрение, жизненные идеалы и ценности, потребности и интересы, нравственные и эмоционально-волевые черты характера и др.

Во-вторых, развивать у спортсменок психические процессы, способствующие рациональному и оптимальному выполнению боксерских упражнений и действий (специфичные для бокса мышление, воображение, двигательная память, быстрота реакции, волевые процессы т.д. и специализированные виды ощущений и восприятий – «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство удара»).

В-третьих, формировать у женщин-боксеров состояние эмоционально-

психической готовности к выступлениям самого различного уровня (в первую очередь национальным, европейским и мировым состязаниям) и умение сохранить ее в ходе поединков.

Разумеется, при этом необходимо активно использовать такие методы психологических исследований, применяемые в практике научной работы по боксу, как наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование и эксперимент, которые позволят составить объективное представление о психологических особенностях спортсменок, но главное – усилить психологическое воздействие на них в ходе подготовки и участия в боях. Не секрет, если тренер и специалисты недостаточно знают психику спортсменок (свойства нервной системы, направленность личности, данные об уровне развития психических функций, характер, поведение и т.п.), они не смогут в должной мере подготовить их к состязаниям (воспитать волевые качества и совершенствовать психические процессы).

Следует иметь в виду, что отслеживание психологического состояния женщин-боксеров необходимо проводить на всех этапах их деятельности, особенно в «экстремальных» ситуациях (сложные и трудные условия тренировки, подготовка к выступлениям, в период тяжелых соревнований), когда наиболее явно проявляются черты характера спортсменок, особенности их эмоционально-волевого состояния.

Оценки психологической характеристики женщин-боксеров могут базировать на многих критериях, в их числе:

- направленность личности (цели, потребности и интересы, мотивы и стимулы спортивной деятельности, жизненные позиции и принципы, ценности и идеалы и др.);

- черты характера, связанные с отношением женщин-боксеров к совершенствованию спортивного мастерства (трудолюбие, дисциплина, увлеченность тренировочным процессом, аккуратность и исполнительность при выполнении заданий, стремление к освоению опыта лучших и др.);

- отношение к команде (коллективу) и самим себе (чуткость и доброжелательность, общительность и внимательность, откровенность и искренность, отношение к сильным и слабым, тренерам и специалистам, членам семьи и команды, соперникам и друзьям и др.);

- развитость волевых качеств (решительность, самостоятельность, целеустремленность и др.);

- эмоциональные особенности (общая эмоциональность, интенсивность спортивных эмоций в тренировочный и предсоревновательный периоды, внушаемость, эмоциональные реакции в предстартовом состоянии и поведении на ринге, отношение к неудачам и победам, настрой на достижение более высоких результатов и др.);

- специфика таких психических процессов, как внимание, мышление, память (быстрота мышления, способность запоминания понятий и образов, умение делать умозаключения, сосредоточенность и распределение внимания и др.).

Знание основных свойств высшей нервной деятельности человека, проявляющихся не изолированно, а во взаимной связи (компенсируют и дополняют друг друга), и от которых во многом зависят его различные реакции, – важнейший элемент психологической подготовки спортсменок. Он предполагает определение:

- силы нервной системы (упорство, способность к работе и преодолению утомления, проявление инициативы и настойчивости, способность сдерживаться и переносить физическую и моральную боль, отношение к спортивной оценке, противнику и реакции зрителей, вера в себя и тренера и др.);

- степени уравновешенности нервной системы (устойчивость настроения, поведение накануне соревнований, наличие или отсутствие импульсивных реакций в конфликтных ситуациях, проявление терпения или нетерпения в состоянии ожидания, отношение к замечаниям тренера, судей и членов команды, нестабильность выступлений и др.);

– подвижность нервной системы (отношение к занятиям разной направленности и их чередованию, овладение новыми приемами, исправление ошибок и переучивание старой техники, быстрота и легкость приспособления к новым условиям подготовки, смена тактики ведения боя, использование специальных приемов и др.).

Безусловно, тренер и специалисты всегда могут сконцентрировать внимание на наиболее ярко выраженных свойствах нервной системы женщин-боксеров и подобрать способствующие их улучшению и совершенствованию средства и методы подготовки.

С нашей точки зрения, решающую роль играет эмоционально-психологическое состояние спортсменок перед боем и, особенно в период поединка. В зависимости от масштабов предстоящих выступлений и поставленных задач, уровня собственной подготовленности и оценки сил соперников, типа нервной системы и характера и других факторов у женщин-боксеров может появиться:

– либо боевая готовность, которая зачастую наблюдается у успешно подготовленных спортсменок, обладающих уравновешенной нервной системой (уверенность, стремление помериться силами на ринге с сильными противниками, стремление обязательно добиться победы и получить высшие результаты в состязаниях);

– либо, наоборот, предстартовая лихорадка или предстартовая апатия, которые нередко свойственны не в полной мере подготовленным женщинам-боксерам, со слабой нервной системой (навязчивые мысли о ходе предстоящих поединков, сомнения в своей готовности и успехе в выступлении или безразличное отношение к нему).

Считаем необходимым коснуться и проблемы мышления женщин-боксеров. Суть ее заключается в предварительном планировании предстоящего боя (оптимальная программа предполагаемой работы в поединке на базе освоенной «школы бокса») и его мысленном воспроизведении (фрагменты боя и боевые положения на ринге, эпизоды встреч и детали боевых действий, наглядные практические решения в наиболее острых боевых ситуациях и т. д.).

При этом немаловажное значение имеют, с одной стороны, объективные оценки спортсменками своих возможностей и сил противников, их умение образно представлять боевые ситуации и схемы схваток, с другой стороны, уровень знаний женщин-боксеров, их способность последовательно и логически мыслить, сохранять боевой настрой и уверенность, спокойное отношение к симпатии или антипатии болельщиков.

В этой связи следует затронуть вопрос психологической защиты женщин-боксеров. Психологическая защита – понятие психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний. Оно базируется, во-первых, на наличии ситуации стресса или травмы; во-вторых, на снижении эмоциональной напряженности, связанной с конфликтом, и предотвращении дезорганизации психики и поведения. Обозначим возможные и наиболее часто используемые механизмы психологической защиты:

- отрицание (тревожащая информация не воспринимается);
- вытеснение (активное выключение из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации);
- проекция (бессознательный перенос человеком собственных влечений и желаний в силу их социальной неприемлемости на другое лицо);
- идентификация (неосознанное отождествление человеком себя со значимым для него субъектом);
- замещение (перенос действия с недоступного объекта на объект доступный);
- регрессия (в случае сильных стрессовых ситуаций переход к инфантильным моделям поведения, соответствующим первоначальным уровням развития человека);
- рационализация (ложная аргументация, благодаря которой иррациональное поведение становится целесообразным и понятным окружающими);
- изоляция (отчуждение, обособление, когда сознание блокирует неприятные

события и эмоции);

- формирование реакции (преобразование негативного аффекта в позитивный аффект и наоборот);
- сублимация (преобразование и переключение энергии на социально конструктивные, креативные и приемлемые решения) [5].

Таким образом, соблюдая требования, предъявляемые к спортсменкам в женском боксе условиями их профессиональной деятельности (психологическая характеристика тренировочной, предсоревновательной и соревновательной подготовки - боя), и влияние этих требований на личность спортсменок, можно эффективно содействовать наиболее рациональному и оптимальному подбору средств и методов их психологической готовности к работе с учетом индивидуальных особенностей каждой.

Как свидетельствуют многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых, антропологические, морфологические, функциональные, психофизиологические, личностные и другие характеристики индивида определяют выбор вида спорта с той или иной преимущественной направленностью, где раскрываются генетические и приобретенные путем систематической тренировочной деятельности качества, позволяющие ему достичь высоких результатов. Однако наряду с общими закономерностями морфофункционального потенциала женщин в избранном ими виде спорта, формируются и их индивидуальные возможности, обусловленные высокими компенсаторными данными [2].

Считаем целесообразным затронуть специфические особенности женщин, занимающихся спортом высокого класса. Эмпирические наблюдения и беседы с членами сборной команды России по боксу (женщины) в течение 2003-2013 гг. позволяют выявить некоторые тенденции влияния профессиональных занятий спортом на их образ жизни, личностные характеристики, физическое состояние, социальную адаптацию, здоровье и внешние данные.

1) Стремление спортсменок добиться высоких результатов на российских, европейских и международных соревнованиях и турнирах, но особенно на Олимпийских играх – главный стимул занятий женщин боксом, более того профессиональная деятельность именно в этом виде спорта приносит им удовлетворение.

2) Достаточно высокие оценки влияния бокса и на формирование характера женщин и развитие таких личностных качеств, как собранность, дисциплинированность, воля, целеустремленность и коммуникабельность. Однако все спортсменки отрицают наличие у себя грубости, жестокости и агрессивности.

3) Большинство женщин-боксеров отмечают, что благодаря занятиям спортом они стали стройнее, женственнее и привлекательнее для мужчин (их внешние данные улучшились и поддерживаются в отличной форме), и только некоторые дают отрицательную оценку своей спортивной деятельности (как правило, из-за отсутствия высокого мастерства).

4) Положительное отношение у спортсменок и к нагрузкам в процессе тренировочной, предсоревновательной и соревновательной деятельности: подавляющее большинство женщин-боксеров удовлетворены состоянием своего физического и психического здоровья, лишь малая часть из них испытывают дискомфорт при проявлении максимальных усилий, когда возникает опасность перенапряжения организма или появляются травмы.

5) Практически все спортсменки достаточно успешно сочетают профессиональные занятия боксом с учебой (многие получают второе высшее образование или учатся в аспирантуре), хобби, досугом, самовоспитанием (много читают, посещают выставки и музеи, театры и кино, участвуют в экскурсиях).

6) Женщины-боксеры намного раньше воспринимают спорт высших достижений как профессиональную деятельность (15-16 лет), но и спортивная карьера у них короче, особенно если ее прекращение связано с замужеством или появлением ребенка (хотя при

этом они быстрее адаптируются к жизни в новых - неспортивных условиях).

7) Для спортсменок наиболее важны отношения с тренерами, причем главный тренер – субъективно важнее (эффективность технико-тактической подготовки в боксе) и специалистами - психологом, врачом, массажистом (состояние физического и психического здоровья), чем с членами команды и другими женщинами-боксерами.

Примечательно, что подобные результаты исследований нейродинамических и личностных качеств высококвалифицированных спортсменок были получены и другими учеными [1-4].

Таким образом, женщины-боксеры, во-первых, с удовольствием занимаются профессионально выбранным видом спорта, обладают способностью переносить экстремальные нагрузки и демонстрируют максимальные достижения; во-вторых, отличаются высокими личностными качествами, легче, чем мужчины, переживают спортивные неудачи и разочарования, но быстрее адаптируются к жизни после ухода из спорта и готовы к другим видам деятельности.

Конечно, знание тренером закономерностей и специфики морфологии женского организма, его функциональных возможностей, личностных особенностей и поведенческих реакций – необходимые условия повышения эффективности управления спортивным коллективом и его отдельными членами. Используя индивидуальный подход к каждой спортсменке с учетом законов полового диморфизма (на всех уровнях), тренер должен выработать свой стиль работы, сформировать программу подготовки и определить содержание тренировочной, предсоревновательной и соревновательной деятельности, обращая пристальное внимание на возникновение конфликтных и стрессовых ситуаций.

Как показывает практика работы с женской командой, для ее руководства больше подходят мужчины старшего возраста, имеющие авторитет у спортсменок и способные эффективно решать поставленные тактические и стратегические задачи значительного роста показателей.

Специфичность психологии спортсменок порождает определенные сложности в деятельности тренеров вообще, но в частности тех, кто раньше работал только с мужчинами. «Женщины более дисциплинированы, выносливы, чем мужчины, легче переносят физическую нагрузку. Более охотно идут за тренером, чтобы ты им ни предложил. Особенно верят тому, с кем работают. С этой точки зрения, работать с женской командой проще... В то же время женский коллектив – это неизбежные разговоры «за спиной». И борьба зачастую тоже ведется исподтишка – ты можешь вообще... ни о чем не подозревать. Максимум, на что способен мужчина, – пустить в ход кулаки, женщины куда более изобретательны и коварны» (В. Пихлер – старший тренер сборной команды РФ по биатлону) [2]. Это обусловлено целым рядом факторов. Выделим, на наш взгляд, наиболее важные из них.

1) Женщинам свойственна более высокая эмоциональность, солидарность и тревожность, что часто приводит к напряженным и даже опасным ситуациям – растерянность на ринге, отказ проявить волю и пойти на риск, сдача боя, проявление обиды и агрессии, сосредоточение своего внимания не на выступлении, а на впечатлениях, которые они оказывают на публику и т.п.

2) Спортсменки в отличие от мужчин в большей степени привязаны к семье, детям и близким, друзьям и членам команды, что нередко сопровождается неполной самоотдачей в процессе подготовки – работа на тренировке с низким КПД (личные успехи дороже, чем достижение победы), попытки переложить спортивные неудачи на других (тренера, доктора, психолога), недовольство и агрессивность к критическим замечаниям и т.д.

3) Противоречивость субъект – субъектных отношений тренера и спортсменок. С одной стороны, женщины полагают, что тренер обладает высшей властью, и признают авторитарное руководство («твердую мужскую руку»), верят в него, готовы идти до по-

бедного конца и проявляют уважение, симпатию и даже влюбляются. С другой стороны, в женской команде всегда преобладает наиболее критическое и скептическое отношение к тренеру – чаще обсуждают его поведение, выражают недовольство, подвергают сомнению его квалификацию и способность к управлению командой, особенно в случае проигрыша и не достижения поставленной цели [2, 3].

Это значит, что руководство командой спортсменок требует особого стиля управления женским коллективом: психологическая устойчивость женщин-боксеров – основа их оптимального состояния как в условиях учебно-тренировочных сборов, так и в процессе стрессовых нагрузок подготовки к соревнованиям и участия в них.

Итак, подведем итоги сказанному.

Психологические особенности женского организма – важнейшая составляющая в подготовке высококвалифицированных спортсменок в боксе (женщины отличаются большей выносливостью и хорошим здоровьем, чем мужчины, но более нежной кожей, а ухудшение внешнего вида – одна из главных причин отсева из специализации). Сами же женщины-боксеры, в том числе и великие, единогласно и категорически заверяют, что женщина никогда не сможет на равных боксировать с мужчиной. Тем не менее, как свидетельствует реальность, занятия боксом развивают фигуру, координацию движений, укрепляют мышцы, повышают тонус, но главное – дают уверенность в себе.

Обеспечение нормальной жизнедеятельности спортсменок в женском боксе, сохранение и улучшение их физической и умственной работоспособности, возможно и необходимо только на основе их умения приспосабливаться к тренировочным нагрузкам, использования путей и способов их регуляции. В практике спорта высших достижений наряду с физиологией, гигиеной, психиатрией и другими науками активно используется психология спорта, изучающая закономерности развития и проявления психики человека в условиях тренировочной, предсоревновательной и соревновательной деятельности (особенно в стрессовых ситуациях). Она разрабатывает приемы, способствующие повышению работоспособности спортсменок и позволяющие обеспечить им наилучшее восстановление физического, духовного и эмоционального состояния.

Психологическая подготовка предусматривает комплекс мер по улучшению психической деятельности женщин-боксеров в период тренировок и подготовки к соревнованиям и созданию оптимального эмоционального состояния перед выступлениями самого различного ранга и уровня.

Задача тренеров и специалистов – как можно лучше знать особенности личности спортсменок. Изучая систематически, планомерно и целенаправленно проявления психики женщин-боксеров (черты характера, эмоции и чувства, отношение к жизни, темперамент), следует в совокупности оценивать особенности их поведения и поступков, действий и даже движений, мимику, жесты, интонации голоса и реплики, отношение к действиям членов команды, реакции на замечания и т. д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грец, И.А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Грец И.А. – СПб., 2012. – 61 с.
2. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб. : Лабиринт, 2008. – 544 с.
3. Иорданская, Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) : монография / Ф.А. Иорданская. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.
4. Лубышева, Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 13-16.
5. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Стамбулова Н.Б. – СПб., 1999. – 40 с.
6. Тристан, В.Г. Психофизиологические основы женского спорта : учебное пособие / В.Г. Тристан. – М. : Изд-во ГБОУ ДО «Учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 104 с.
7. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. – М. : Физкультура

REFERENCES

1. Grets, I.A. (2012), *Record sporting achievements of women in aspect of sexual dimorphism*, dissertation, St. Petersburg.
2. Ilyin, E.P. (2008), *Differential psychophysiology of the man and woman*, Labyrinth, St. Petersburg.
3. Iordanskaya, F.A. (2012), *the Man and the woman in an elite sport (a problem of sexual dimorphism): monograph*, Soviet sports, Moscow.
4. Lubyшева, L.I. (2000), "Woman and sports: social aspect", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 13-16.
5. Stambulova, N.B. (1999), *Psychology of sports career*, dissertation, St. Petersburg.
6. Tristan, V.G. (2013), *Psychophysiological bases of female sports. Manual*, publishing house "Educational and sports center" of Moskomsport, Moscow.
7. Hudadov, N.A. (1968), *Psychological training of the boxer*, Physical culture and sports, Moscow.

Контактная информация: V.V.Lisitsyn@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.12.2013.

УДК 796.015

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ: ТРАДИЦИИ, НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ

*Олег Евграфович Лихачев, кандидат педагогических наук, профессор,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Виктор Николаевич Смирнов, старший преподаватель,
Орловский государственный аграрный университет*

Аннотация

В статье проводится краткий анализ становления и развития физического воспитания в высших учебных заведениях России, Советского Союза и Российской Федерации, основной отличительной особенностью которого являлось преимущественная направленность на подготовку студенческой молодежи к выполнению воинских обязанностей, завоеванию спортивных наград и профессионально-прикладную физическую подготовку. Современные реалии рыночной экономики предъявляют более высокие требования к формированию у молодых людей здорового стиля жизни и формированию потребности в физическом самосовершенствовании будущих специалистов, которые могут быть сформированы только самостоятельно, по внутреннему убеждению и выбору, в процессе занятий в свободное личное время на основе сближения личных и социальных интересов.

Ключевые слова: военизированное физическое воспитание, обязательные учебные занятия, самостоятельное физическое самосовершенствование.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p92-97

PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS: TRADITIONS, TRENDS OF DEVELOPMENT

*Oleg Evgrafovich Lihachev, the candidate of pedagogical of sciences, professor,
The Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Viktor Nikolaevich Smirnov, the senior teacher,
Oryol State Agrarian University*

Annotation

The article provides a brief analysis of the formation and development of physical education in higher educational establishments of Russia, the Soviet Union and the Russian Federation, the main fea-