

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**«Особенности силовой подготовки у девушек и женщин, занимающихся  
боксом»**

студента 521 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно – оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Атепаевой Марины Валериевны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А Антипова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
Доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2023

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

На сегодняшний день федерации бокса большинства стран стали уделять большое внимание развитию женского бокса. Это ведет за собой высокий рост интенсивности нагрузок в тренировочном процессе. Создаются новые методы тренировок, результаты спортсменок будут расти с большой скоростью. Особенная заинтересованности как от спортсменок, так и от федераций бокса ознаменовалась включением женского бокса в Олимпийские игры в Лондоне в 2012 году на равне с мужским.

Постепенно Бокс становится интересующим видом спорта не только на уровне высших спортивных достижений. В секции начинают ходить девушки с подросткового возраста в старших классах и высших учебных заведениях, так же можно выделить категорию взрослых женщин, желающих освоить азы бокса и достигать определённых результатов.

Реакция организма на физическую нагрузку и механизмы, которые определяют возможности организма и его изменения в процессе тренировок, у женщин и мужчин в принципе не отличаются. Организм мужчины и женщины на систематичные тренировки реагирует одинаково. Но отличия все-таки существуют. Различное строение телосложения, разная мощь строения скелетного каркаса и черепа, различия в качественном составе эндокринной системе, разная физическая работоспособность, сила, скорость и аэробные способности. Все вышеперечисленные отличия показывают коэффициент результатов, которые у женщин по статистике на 7-10% ниже чем у мужчин.

Время показывает, что накопленные теоретические и практические знания и навыки в организации тренировочной и соревновательной деятельности у мужчин, не всегда способствуют улучшению женских показателей и рекордов, как на профессиональном, так и на любительском уровне.

На данный момент представление о женском боксе и формирование нагрузки в этом виде спорта можно назвать больше гипотетическим чем научно обоснованном. В связи с этим многие тренеры и специалисты предполагают, что исследование проблем женского бокса и достижений результатов в нем следует проводить в области полового диморфизма.

Эффективность тренировок и уровень достижения высокого спортивного мастерства в боксе в большой степени зависит от использования методик обучения, технической и тактической подготовки боксеров. Все это необходимо подбирать, опираясь на задачи уровень и возраст спортсменок. Так же при выборе методов стоит учитывать гендерные различия, физические качества и психологические, которые у мужчин и женщин имеют свои особенности.

На наш взгляд тема является **актуальной**, так как разновидность женского тренировочного процесса и мужского в боксе является не изученной проблемой. Это связано с поздним появлением и популяризацией женского бокса.

**Гипотеза:** так как организм мужчины и женщины имеет свои отличия в строении и разные возможности в силовых качествах, то и тренировочный процесс в женском боксе должен отличаться от тренировок у мужчин и иметь свои особенности.

**Предмет исследования:** особенности силовой тренировки в женском и мужском боксе.

**Объект исследования:** силовая деятельность девушек и юношей боксеров в тренировочном и соревновательном процессе.

**Цель исследования:** сформировать понимание о тренировке силовых качеств в боксе у спортсменов и спортсменок.

Чтобы достичь цели, мы поставили перед собой следующие **задачи:**

1. провести анализ научной литературы по теме исследования;
2. определить различия в анатомии строения организма мужчин и женщин при силовой нагрузке;
3. провести педагогический эксперимент на сравнение мужского и женского тренировочного процесса;
4. описать особенности и рекомендации силовой тренировки у женщин и мужчин.

В ходе исследования мы применили следующие **методы**:

1. анализ научной и методической литературы;
2. метод педагогического наблюдения, так же использовалось видеозапись тренировок, которая позволяла более подробно изучить и проанализировать процесс;
3. педагогический эксперимент;
4. метод беседы;
5. метод математической статистики.

Практическая значимость: результаты нашей работы будут полезны тренерам по боксу для построения и проведения тренировочного процесса с женщинами.

### **Заключение**

Женский бокс в нашей стране становится все популярнее, женщин привлекают мужские виды спорта как на любительском уровне, так и на профессиональном. Расширение и включение дополнительных весовых категорий в Олимпийские игры только поддерживает популяризацию данного вида спорта на разных уровнях и весовых категориях. Люди заинтересованы достигать определённых результатов в своей возрастной группе обращая внимание на своих более взрослых коллег на международных соревнованиях. Любители тоже видят эту тенденцию и все

чаще записываются в секцию бокса. Основной мотивацией занятием бокса у девушек является самооборона и умение постоять за себя.

Главная проблема женского бокса заключается в его относительно небольшом времени существования. По этой причине в тренировочном процессе на разных уровнях подготовки, используют те же принципы, что и применяются в мужском боксе, при этом не учитывая особенности строения женского организма.

В ходе эксперимента мы изучили особенности ведения боя у юношей и девушек и выявили какие удары чаще применялись. У девушек большая часть ударов приходится в голову, чем у мужчин. Это связано прежде всего со сложностью нанесения ударов в корпус, девушкам в отличии от юношей необходимо обходить специальную защиту, чтобы сделать точный удар в корпус. Так же было отмечена не значительная разница в видах ударов, которые используют оба пола в спаррингах. Основными ударами у девушек, как и у юношей являются джебы, хуки в голову и кроссы в корпус. Разница наблюдалась лишь в конце спарринга, когда интенсивность боя снижалась и дистанция между соперниками сближалась.

Сила является очень сложным качеством для развития и смежным со скоростью, выносливостью и даже гибкостью. Развивая силу у женщин боксеров стоит обращать внимание не только на общее развитие, но и на специфику ведения боя у конкретного человека. Индивидуальный план подготовки каждой спортсменки должен быть учтён в тренировочном процессе, так как необходимо развивать сильные стороны, а также подтягивать, те аспекты, которые отстают, это могут отдельные виды ударов, их техника, сила, или скорость.

Беря в учет анатомическое строение женского организма можно с уверенностью сказать, что силовая нагрузка с отягощениями должна отличаться и иметь другой принцип нежели у юношей. Строение мышц, связочного аппарата, более широкие плечи у мужчин и тазовый пояс у девушек. Женский таз располагается ниже. Организм женщины обладает

меньшим объемом выработки энергии в формате АТФ, чем мужской. Из-за этого коэффициент полезного действия ниже в интенсивных нагрузках, но различие строения тела и менее затратная техника выполнения спортивных упражнений влияют на общие энергозатраты, они у спортсменок выше. Сюда можно добавить наличие менструального цикла и психологические особенности женского организма.

В процессе эксперимента, так же было отмечено, у девушек, большую важность играет психологическое состояние тренирующихся. Нами была отмечена работа тренера в этом ключе. Так как бокс является тем видом спорта, который может нанести травмы и формирует впечатление у окружающих, что девушка занимается мужским видом спорта, важно соблюдать баланс в требованиях и процессе, который проходит на тренировках. Это касается и развития силы. Не стоит от девушки требовать результата, как это происходит в тренировках с юношами, необходимой иной подход и другие слова. Так же не стоит ругать спортсменку за неполное выполнение упражнения к примеру, лучшим способом будет подбодрить и объяснить зачем нужно данное упражнение.

Исходя из всего вышесказанного мы с уверенностью можем подтвердить гипотезу, выдвинутую в начале работы.

Изучив литературу по данной теме и историю развития женского бокса в нашей стране, можно с уверенностью сказать, что данный вид спорта нуждается в большой реализации в методическом и научном ключе.

Тем самым мы с уверенностью можем сказать, что тема, выбранная нами, является актуальной и требует большого внимания со стороны ученых и тренеров. В настоящее время методического подхода к тренировочному процессу и развития силы в женском боксе не существуют. Тренеры учитывают особенности организма на сколько это возможно, но все равно прибегают к тренировочному процессу мужского бокса и перекладывают определённые аспекты на женский бокс.

## Список использованной литературы

1. Акопян, А.О. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов. - Москва: Советский спорт, 2005.
2. Атилов, А.А. Современный бокс / А.А. Атилов. - Ростов на Дону :Феникс, 2003.
3. Атилов, А.А. Школа бокса для начинающих / А.А. Атилов. - Ростов на Дону: Феникс, 2005.
4. Арнис, В.Р. Развитие мощности работы у человека при тренировке силы/ В.Р. Арнис. - Москва : Владос, 2004.
5. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - Москва: Физкультура и спорт, 2007.
6. Бэкман Б. Бокс – тренировки чемпионов [Текст]/ Б. Бэкман. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
7. Гарамян, А.И. Бокс. Тренировка акцентированных и точных ударов: монография / А.И. Гарамян, О.В. Меньшиков, З.М. Хусяйнов. - Москва: Физкультура и спорт, 2007.
8. Гаськов, А.В. Структура средств общей и специальной физической подготовки юных боксеров / А.В. Гаськов. - Москва: Ника, 2001.
9. 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, 2007.
10. Грец И. А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма: автореф. дис. д-ра пед. наук / Грец И.А. - СПб., 2012.

11. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. // Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов: - М.: Издательский центр «Академия», 2008.
12. Дегтярев, И.П. Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва. / И.П. Дегтярев, А.В. Гасков. - Москва: Физкультура и спорт, 2017.
13. Джероян Г.Ф., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. // Г.Ф. Джероян, Н.А. Худадов: - М.: Физкультура и спорт. 2007.
14. Джероян, Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов.- Москва: Физкультура и спорт, 2007.
15. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов // К.П. Жаров: -М.: Физкультура и спорт. 2009.
16. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости / Н.В. Зимкин. - Москва: Мысль, 2014.
17. 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 параолимпийского движения, физической культуры и спорта Сургут, 2016 г.:ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016.
18. Ильин Е.П. Психология спорта // Е.П. Ильин: - Питер-Пресс, 2008.
19. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. - СПб.: Лабиринт, 2008.
20. Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма): монография / Ф.А. Иорданская. - М.: Советский спорт, 2012.
21. Клебенко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клебенко. - Москва : Физкультура и спорт, 2005.



22. Копцев, К.Н. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров / К.Н. Копцев. - Москва: Физкультура и спорт, 1994.
23. Лаптев, А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров / А.П. Лаптев. - Москва: Физкультура и спорт, 2003.
24. Лаптев, А.П. Основные направления повышения эффективности подготовки боксеров России в период 2011-2017 гг. / А.П. Лаптев, Н.Д. Хромов. - М. : Физкультура и спорт, 2017.
25. Лаптев Л.А. Управление тренированностью боксеров. // Л.А. Лаптев, П.И. Лавров, П.К. Левитан: - М.: Физкультура и спорт.2017.
26. Левитов Н.Д. Психология характера. // Н.Д. Левитов: - М.: Физкультура и спорт, 2004.
27. Легурский К.Е. Методика психодиагностики в спорте. // К.Е. Легурский: - М.: Физкультура и спорт, 2010.
28. Лисицын В.В. Женский бокс: история и современность/ Лисицын В.В. – М.: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2013.
29. Лисицын В.В. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных женщин –боксеров: автореф. дис. канд. пед. наук / Лисицын В.В. – М., 2015.
30. Лисицын В.В. Особенности подготовки женщин-боксеров в спорте высших достижений /В.В. Лисицын. –М.: Издательство «Перо», 2014.
31. Лисицын В.В. Специфика технико-тактической подготовки женщин боксеров высокого класса / В.В.Лисицын. – М.: ЛЕНАНД. -2014.
32. Лисицын В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров / В.В.Лисицын // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –№107. –2014.
33. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 6.
34. Малазония, И.Г. Сохранение массива спарринг - партнеров на учебнотренировочном этапе подготовки боксеров путем расширения и

систематизации образовательного компонента / И.Г. Малазония, В.А. Макаров, А.А. Близнюк // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 6 (76). - СПб. 2011.

35. Мансур, Х.С. Индивидуализация общей и специальной силовой подготовки боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе /Х.С. Мансур. - Москва, 2007.

36. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. // Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов: - М.: Физкультура и спорт, 2014.

37. Палайма Ю.Ю. Опыт измерения относительной силы мотива в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2015.

38. Родионов, В.И. Силовая подготовка боксера / В.И. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 2012.

39. Романенко М.И. Молодому боксеру. // М.И. Романенко: - М.: Физкультура и спорт, 2011.

40. Сиданова А. Эксклюзив Клуба Женских Единоборств. 2008.

41. Соловей, В.А. Бокс. Упражнения с отягощениями как средство совершенствования быстроты ударов боксеров / В.А. Соловьев. - М.: ФиС, 2012.

42. Стрельников В.А., Джандаров Д.З., Джандаров Дж.З., Лисицын В.В., Чупанова Н.В. / Бокс для всех: учебное пособие - Махачкала: Издательство «Лотос», 2008.

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

44. Тутевич, В.И. Теория спортивных метаний: учебное пособие / В.И. Тутевич. - М.: ФиС, 2009.