

УДК 796.83:796.012.2

Крестникова Евгения Петровна - преподаватель, кафедры физической подготовки и спорта Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, Ставрополь

Чалая Татьяна Валерьевна - Магистрант 1 курса кафедры теории и методики физической культуры и спорта Институт образования и социальных наук Северо-Кавказский Федеральный Университет, Россия, Ставрополь

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК БОКСЕРОВ 16-18 ЛЕТ

Аннотация: В статье рассматриваются особенности спортивной подготовки девушек боксеров в возрасте 16-18 лет. В настоящее время бокс в России пользуется спросом не только среди подростков и юношей мужского пола, но и также имеет огромную популярность среди женского населения различных возрастных категорий.

Ключевые слова: Бокс, девушки, особенности, физическая подготовка, обучение, групповой метод, боевая стойка.

Krestnikova Evgeniya Petrovna-Teacher, Department of Physical Training and Sports Stavropol Branch of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Stavropol

Chalaya Tatyana Valerievna - 1st year Master student of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Institute of Education and Social Sciences North Caucasus Federal University, Russia, Stavropol

FEATURES OF SPORTS TRAINING OF FEMALE BOXERS AGED 16-18

Abstract: The article discusses the features of sports training of female boxers aged 16-18 years. Currently, boxing in Russia is in demand among not

only teenagers and young men, but also has a huge popularity among the female population of various age categories.

Key words: *Boxing, girls, features, physical training, training, group method, fighting stance.*

В настоящее время бокс в России пользуется спросом не только среди подростков и юношей мужского пола, но и также имеет огромную популярность среди женского населения различных возрастных категорий.

Девочки, которым 15-16 лет, относятся к категории юниорок. Девушки категории «Молодежь», это боксеры возраста 17-18 лет. Женщины 19-40 лет, считаются «боксерами элиты».

Особенности спортивной подготовки девушек боксеров 16-18 лет заключается в четко налаженной системе, которая предусматривает подготовку, распределенную на круглогодичный цикл. Спортивная тренировка заключается в непрерывном тренировочном процессе. Звенья данного процесса имеют взаимосвязь и подчинены конечной задаче, которая предусматривает получение максимального спортивного результата. Влияние каждого предыдущего звена на последующее имеет целью наложения спортивной подготовки на предыдущие тренировки, при этом происходит закрепление и дальнейшее развитие их. В то же время циклы работы и отдыха чередуются с такой последовательностью, позволяющей осуществлять пиковое развитие качеств, которые будут определять уровень тактической и соответственно технической подготовки спортсменок [3].

Во время обучения спортсменок-боксеров 16-18 лет тактическим и техническим упражнениям необходимо особую роль отвести словесному объяснению. Данная форма объяснения выполняемого упражнения, служит отличным инструментом позволяющим довести до сознания девушек боксеров отдельные элементы, при этом определить часто встречающиеся ошибки и работу над ними, а также позволяет эффективно

ускорять процесс освоения движений и формирование двигательных навыков.

При реализации данных вопросов используют «школу бокса», предусматривающую значительные объёмы с небольшой интенсивностью. В тренировочную деятельность «Школы бокса» входят элементы тактики и техники ведения боя. При этом хотелось отметить, техника реализуется, благодаря разработанному тактическому плану боксера, которому он придерживается в ходе ведения боя.

Для девушек боксеров передвижение служит элементом непрерывного исполнения технических приёмов в различных комбинациях. Особое внимание уделяется связке технических приёмов, переключающихся от одного к другому. Движения должны осуществляться стремительно, не подразумевая предварительной подготовки. При отработке техники выполнения ударных движений, обратить особое внимание спортсменок на руку, которая при ударе не должна выходить назад за границу туловища. Удары необходимо выполнять из устойчивой боевой стойки, используя естественную амплитуду тела, без последующего дополнительного замаха. Дополнительный замах затрачивает время не только на подготовку удара, но и на путь ударного движения руки, что в свою очередь дает время противнику организовать свою защиту. Предварительное движение, заключающееся в смещении или опускании перчатки, является началом атаки. Увидев его, проще атаковать противника в его открывшиеся места.

Обучая девушек боксеров в возрасте 16-18 лет приемам бокса целесообразней использовать метод упражнений и тренировки. Который проводится следующими групповыми способами обучения: односторонним и двухсторонним.

Первый односторонний групповой способ используется в основном для обучения девушек новичков простым элементам, которые включают в себя: боевые положения; передвижения.

Второй двухсторонний групповой метод предусматривает обучение: ударам; атакам; контрударам; сериям ударов; защитам.

Эффективность двухстороннего группового метода состоит в том, что тренер обучает девушек работать в парах, подразумевающее условного противника. Работа в парах подразумевает, что одна спортсменка отрабатывает нанесение удара, а вторая защиты. При этом необходимо изначально действия выполнять под счет на месте, с последующим переходом на самостоятельное выполнение с передвижениями по залу. Затем по команде тренера производится смена выполнения действий [1].

Тренер в начале выполнения приема излагает суть, и правильность выполнения его с образцовым показом тем самым вырабатывает у девушек правильное представление о технике его выполнения и тактических особенностях применения. При выполнении нового приема у девушек формируются новые двигательные навыки.

Разучивание нового элемента по частям, является наиболее эффективным и действенным методическим приемом, который применяется в обучении девушек в боксе. Особенностью данного приема является, то, что прием во время выполнения боксером не прерывается, а последовательно фиксируется конкретным положением, и исправлением технических ошибок в выполнении упражнения. А также при выполнении данного приема используется деление приема на завершённые, самостоятельные элементы [2].

Часто в практике женского бокса применяется изучение приема с помощью подготовительных упражнений. Они выполняют функцию так называемых подводящих упражнений, когда выполнить прием в целом невозможно из-за его технической трудности, а деление его на части не

возможно. Прием выполняется для формирования двигательных навыков девушек, с целью многократной отработки разученного приема с постепенным его усложнением. Усложнение приема производится, используя спарингпартнера. При этом можно: свободно передвигаться по залу; выполнять действия, приближенные к боевым; отрабатывать конкретные задания; совершенствовать девушек в проведении условных боев.

Таким образом, особенности спортивной подготовки девушек боксеров 16-18 лет имеют свой алгоритм методической последовательности. Изучив технику выполнения приемов «Школы бокса», девушки боксеры под чутким контролем тренера приступают к ее оттачиванию, при этом они используют разнообразные вариации. Данная методика, основана в строго последовательном обучении технике бокса, которая позволяет тренеру точно определить характер боксеров и на основе этого в дальнейшем индивидуализировать их подготовку в тренировочном процессе.

Список литературы:

1. Кудря А.Д., Смоляков Е.В., Гладких Д.Г., Малашенко М.С., Шульженко А.В. Теоретические аспекты нормирования нагрузки в физической культуре / В сборнике: Актуальные вопросы права и правоприменения. Электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. - 2017. - С. 192-202.

2. Шульженко А.В., Рудченко А.А., Солодовник Д.А. Физическая культура и спорт в отражении гуманистической направленности системы образования. // Юрист - Правоведъ. - 2014. - № 3 (64). - С. 23-25.

3. Шульженко А.В. Физическая культура и спорт в отражении гуманистической здоровьесберегающей направленности системы образования. // Вестник Московского университета МВД России. - 2011. - № 7. - С. 17.