

ца, в отличие от танца «медленный вальс», в котором позиция неизменна на протяжении всего танца.

ВЫВОДЫ

Танцоры одиночники, имея возможность в процессе обучения концентрировать внимание на существенных аспектах собственного исполнения, встав в пары, продемонстрировали более стабильное исполнение связки с точки зрения ритмического рисунка фигур и технических характеристик исполняемого танца, чем танцоры, работавшие в парах на протяжении всего эксперимента. Итоговые оценки, поставленные судьями парам экспериментальной группы, значимо выше оценок пар контрольной группы. Таким образом, подтверждается предположение о целесообразности выделения одиночного танцевания как важного этапа начальной подготовки в танцах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балунова, Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Балунова Е.Н. – СПб., 2009. – 22 с.
2. Карева, И.В. Развитие специальных двигательных способностей для формирования рабочей осанки у юных танцоров на этапе начальной подготовки / И.В. Карева, Е.А. Репникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 92-96.
3. Путинцева, Е.В. Структура видов начальной подготовки детей 7-9 лет в спортивных танцах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Путинцева Е.В. – М., 2009. – 24 с.
4. Тимченко, Е.С. Сравнительная оценка тренировочных программ различной направленности на этапе специализированной базовой подготовки в спортивных танцах / Е.С. Тимченко, В.С. Рубин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 130-134.

REFERENCES

1. Balunova, E.N. (2009), *Methods of children training in acrobatic rock and roll: dissertation*, St. Petersburg, Russian Federation.
2. Kareva, I.V. and Repnikova, E.A. (2013), “Development of special moving skills forming working posture of young dancers in primary training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 97, No. 3, pp. 92- 96.
3. Putintseva, E.V. (2009), *The structure of initial technical training types for 7-9 years children in dance sport, dissertation*, Moscow, Russian Federation.
4. Timchenko, E.S. and Rubin, V.S. (2012), “Comparative analysis of training programs with different focuses on the stage of special-purpose basic training in sport dance”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 89, No. 7, pp. 130-134.

Контактная информация: lenal.lev@gmail.com

Статья поступила в редакцию 19.09.2013.

УДК 796.83

«ШКОЛА БОКСА» КАК ОСНОВА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 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

Современные представления о женском боксе с позиций полового диморфизма. Морфология и анатомия женщин. Физиологические особенности, сенсорные системы и специфика высшей

нервной деятельности спортсменок. Нейропсихологические основы тренировки женщин-боксеров. Функциональные состояния спортсменок – работоспособность и утомляемость. Практика многоциклической тренировочной и соревновательной деятельности: технико-тактическая подготовка женщин-боксеров, ее место и роль в общей и специальной физической подготовке. «Школа бокса» – основа повышения технико-тактического мастерства спортсменок в непродолжительных по времени этапах тренировки. «Фигура» (простая или сложная), рисуемая на полу, и целенаправленная работа на ней как способ быстрого освоения всех передвижений и их совершенствования. Техника в боксе – передвижения ногами, защитные действия, ударные движения руками. Тактика в боксе – умение подобрать в бою приемы и действия, позволяющие иметь преимущества над соперником в различных боксерских ситуациях (работа в атаке, работа на отходе, контратака, встречная атака, повторная атака, ближний бой). Работа на «блоках» как совершенствование одного или нескольких тактических вариантов (боксируют в парах, и на каждое движение одной спортсменки выполняется контрдвижение другой). Критические и сенситивные периоды в развитии физических качеств женщин, занимающихся спортом высших достижений, учет разных фаз менструального цикла при проведении тренировок по боксу.

Ключевые слова: половой диморфизм, спортсменка, морфология, физиология, психология, «школа бокса», маневренность, техника, тактика, подготовка, мастерство, работа на «фигуре» и «блоках».

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.09.103.p94-104

“BOXING SCHOOL” AS THE BASIS FOR THE TECHNICIAN-TACTICAL PREPARATION OF THE 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 boxing team of Russia (women), Moscow

Annotation

Modern ideas of the female boxing from the positions of sexual dimorphism. Morphology and anatomy of women. Physiological features, sensory systems and specifics of the highest nervous activity of sportswomen. Neuropsychological bases of training of female boxers. Functional conditions of sportswomen – working capacity and fatigue. Practice of multi cyclic training and competitive activity: technical and tactical preparation of female boxers, its place and role in the general and special physical training. “Boxing school” – a basis for increase of technical and tactical skill of sportswomen within short time training stages. “Figure” (simple or difficult), drawn on the floor, and purposeful work on it as a way of fast development of all movements and their improvement. Technique in boxing – movement on feet, protective actions, kick movements by hands. Tactics in boxing – ability to select the means and actions, allowing to have advantages over the rival in various boxing situations (work in attack, work on withdrawal, counterattack, counter attack, repeated attack, near fight) in fight. Work on «blocks» as improvement of one or several tactical options (box in couples, and the countermovement is carried out by the sportswoman to each movement of the other). The critical and sensitive periods in development of physical qualities of the women, going in for sports of the highest achievements, the accounting of different phases of the menstrual cycle when carrying out the boxing trainings.

Keywords: sexual dimorphism, sportswoman, morphology, physiology, psychology, «boxing school», maneuverability, technique, tactics, training, skill, work with “figure” and “blocks”.

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.

Однако накопленные в мужском боксе теоретические знания и практические навыки организации и проведения тренировочной и соревновательной деятельности не

всегда позволяют улучшать женские рекорды (национальные, 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 исследователи полагают: изучение проблематики женского спорта возможно с позиции полового диморфизма, позволяющего рассматривать различия в уровне спортивных результатов мужчин и женщин, а также специфику эффективности спортивной подготовки спортсменок без угрозы для их здоровья и материнской функции [2, 5].

Раскроем некоторые аспекты использования специфики морфологических, функциональных и психофизиологических характеристик спортсменок и попытаемся обосновать принципиальные подходы к достижению адекватности педагогических воздействий тренеров на развертывания процессов адаптации в женском организме под влиянием занятий спортом.

По физиологическим данным девушки взрослеют намного быстрее, чем юноши. К 15-16 годам женский организм в основном полностью сформирован. Физические нагрузки, которые необходимо выполнять для эффективной спортивной деятельности в боксе, девушки этого возраста полностью выдерживают и адекватно восстанавливаются: генетически в женском организме заложен большой запас «прочности», что позволяет решать технико-тактические и физические задачи подготовки без существенного ущерба для здоровья спортсменок.

Построение тренировочного процесса спортсменок напрямую зависит от анатомических и физиологических отличий организма женщин из-за особенностей гормональной регуляции. Основные половые различия связаны с уровнем содержания половых гормонов, что определяет уровень спортивных результатов [3, 4, 6].

Во-первых, на функциональные возможности организма спортсменок влияют размеры, состав и форма их тела. Средняя длина тела взрослой женщины на 11 см короче, а средняя масса тела женщины на 11 кг меньше, чем у мужчины, что предопределяет их различную работоспособность. Женский скелет более легкий, эластичный, подвижный и с менее сильным связочным аппаратом. Но плотность костей, скелетная мускулатура и мышечная сила у мужчин выше, чем у женщин.

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

Позвоночник у женщин относительно длиннее, а конечности – короче, чем у мужчин. Кости плечевого пояса более мелкие и тонкие; меньше ширина плеч; грудной отдел позвоночника относительно короче, но длиннее шейный и поясничный отделы, что обеспечивает его большую подвижность; грудная клетка короче и шире.

Большинство исследователей не отмечают отчетливых различий в длине верхних конечностей у мужчин и женщин. Половой диморфизм в нижних конечностях выражен в том, что женщины имеют гораздо больший диапазон движений, но у женщин относительно более узкие суставы, а значит более слабые связки и сухожилия. При этом соединительные ткани женщин эластичнее, чем мужские, что даёт им возможность проявлять большую (на 15÷20%) гибкость.

Относительно более широкие плечи у мужчин и тазовый пояс у женщин определены в основном специфическим действием андрогенов (у мужчин) и эстрогенов (у женщин). Женский таз широкий и короткий, расположен ниже.

У женщин удельный вес мышечной массы меньше, жировой ткани больше (основные места отложения жира – область бедер, живота и задней поверхности плеч). Сумма максимальных силовых показателей основных мышечных групп (общая мышечная сила) достигает примерно 2/3 величины у мужчин. Причем скелетные мышцы женщин сокращаются медленнее, чем быстрые мышечные волокна. В среднем даже очень подготов-

ленные спортсменки в соревновательной форме содержат на 10÷15% больше жира, чем спортсмены. Жировая прокладка служит им защитой внутренних органов от ударов и является активным гормональным органом (для нормальной менструальной функции у женщины должно быть не менее 22% жировой массы). Кожа у мужчин на четверть толще кожи женщин, но потоотделение у мужчин значительно выше.

Во-вторых, функциональные возможности организма спортсменок непосредственно зависят от физиологических особенностей их организма.

Количество циркулирующей крови у женщин по сравнению с мужчинами меньше на 1,2 л. Наблюдаются различия и в нормативных значениях клинико-биохимических параметров крови. Но иммуногенетический комплекс одинаков у мужчин и женщин во всех основных видах спорта высших достижений.

Физическая работоспособность женщины составляет не более 60÷80% таковой у мужчин и зависит от возможностей их сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У женщин меньше объём сердца на 10÷20% и его масса – на 50 г, чем у мужчин. Если при одинаковой по мощности нагрузке ритм сердца у них ускоряется значительно сильнее, а адаптация к физическим нагрузкам сопровождается большим напряжением функций и более медленным восстановлением, то при работе высокой мощности увеличение минутного объема крови достигается менее эффективным путем за счет повышения частоты сердечных сокращений.

Половой диморфизм проявляется и в различии органов дыхания: строении дыхательных путей и величине легочных объемов. Неодинаковы возможности мужского и женского организмов в использовании кислорода при максимальной работе. Показатели физической работоспособности, аэробной производительности у спортсменок уступают, но приближаются к значениям у мужчин в одном и том же виде спорта при равной квалификации. У женщин выработка энергии идет путем увеличения скорости аэробных реакций. После соревнований сдвиги показателей обмена меди и железа больше, чем у мужчин, что обуславливает нередко встречающиеся случаи «рабочей» анемии у женщин.

Емкость анаэробных энергетических систем у женщин ниже, чем у мужчин, поэтому и более низкая работоспособность в кратковременной интенсивной нагрузке. Но из-за различий в строении тела и менее экономичной техники выполнения спортивных упражнений у спортсменок выше общие энергозатраты.

Изменяющийся на протяжении месяца уровень гормонов в организме женщины находит свое отражение в ее психоэмоциональном состоянии, создающем определенные сложности для их тренеров. И хотя с ростом тренированности функциональные возможности женского организма значительно расширяются, а по ряду параметров даже приближаются к таковым у мужчин, все-таки спортсменки не достигают свойственных мужчинам адаптационных возможностей и уровня развития основных физических качеств. Поэтому в боксе, например, женщинам облегчают условия выполнения упражнений.

В-третьих, мужчины и женщины различаются по взаимосвязям различных психических процессов: у женщин число значимых связей между показателями сенсомоторного навыка и показателями концентрации, переключения внимания и объемом кратковременной памяти больше, и они более тесные, чем у мужчин. Особого внимания заслуживают различия в проявлении психомоторных качеств.

Общая мышечная сила у женщин меньше и составляет примерно 1/3 силы мужчин. В то же время по силе мышц ног различия между мужчинами и женщинами значительно меньше. В отношении выносливости мужчин и женщин существуют весьма противоречивые данные, но у женщин соревновательный мотив в большей мере способствует увеличению.

Мышечный тонус и покоя, и напряжения выше у мужчин, однако способность к дополнительному (из состояния покоя) произвольному расслаблению мышц раньше начинает проявляться у женщин (объясняется началом более раннего периода полового

созревания девочек). У женщин и гибкость выше, чем у мужчин (из-за меньшего напряжения мышц в покое).

Скорость и максимальная частота движений у женщин ниже на 15÷30% , а латентный период простых и сложных двигательных реакций у них длиннее. Точность воспроизведения и дифференцирования амплитуд и усилий оказывается одинаковой у мужчин и женщин, однако по ряду координационных показателей женщины превосходят мужчин.

Наконец, для женщин характерна более возбудимая нервная система и больший срок восстановления работоспособности. 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 изучения психической работоспособности и психической напряженности спортсменок – один из главных вопросов для тренеров.

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 примерной программы многолетней подготовки для девочек и женщин в боксе нет, что не позволяет осуществить учебно-тренировочный процесс с учетом всех особенностей женского организма. В связи с этим одной из причин низкой эффективности соревновательной деятельности спортсменок на различных соревнованиях является неудовлетворительная технико-тактическая подготовленность.

Обращаясь к истокам возникновения бокса и его развитию, надо отметить, что этот вид спорта из грубой драки превратился в очень сложный поединок, в котором тактико-техническое мастерство является определяющим в достижении поставленной задачи соревновательного поединка.

В теории и методике бокса сложилась практика многоциклической подготовки, когда женщины-боксеры в течение года участвуют в 5-7 соревнованиях, что исключает возможность использования периодов и этапов подготовки по срокам, рекомендованным в научно-методической литературе. Данное обстоятельство значительно усложняет программирование и реализацию структуры средств общей и специальной физической подготовки (ОФП, СПП) и средств совершенствования технико-тактического мастерства (СТТМ) в непродолжительных по времени этапах подготовки. Это связано с тем, что к каждому турниру спортсменки должны подходить, имея достаточно высокий уровень тренированности, достигаемый за счёт объемов специальных средств.

Однако существующая практика подготовки боксеров к различным соревнованиям, предусматривающая большие объёмы тренировочных нагрузок различной направленности с высокой интенсивностью их выполнения и позволяющая поддерживать функциональное состояние спортсменок на высоком уровне, малоэффективна для повышения технико-тактического мастерства. Дело в том, что длительное выполнение технико-тактических элементов в режиме высокой интенсивности приводит к срыву адаптационных процессов и «психологической усталости» спортсменок, а кратковременная работа специальной направленности с высокой интенсивностью выполнения упражнения не способствует формированию и закреплению технико-тактических навыков.

Предлагаемая нами методика подготовки боксеров-женщин позволит решить вышеназванные проблемы. Система круглогодичной подготовки представляет собой непре-

рывный учебно-тренировочный процесс, звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов. Воздействия каждого последующего микроцикла, этапа как бы наслаиваются на предыдущие тренировки, закрепляя и развивая их. При этом работа и отдых организуются так, чтобы обеспечить максимальное развитие качеств, определяющих уровень технико-тактической подготовки спортсменов.

Решение этой задачи во многом осуществляется за счёт работы над «школой бокса» больших объёмов малой интенсивности. «Школа бокса» – это вид тренировки, посвящённой только технике и тактике, причём техника совершенствуется, исходя из тактических задач, и целиком подчиняется боевой практике. В этом главное. Конечной целью «школы бокса» является освоение боевых тактических действий: именно в «школе бокса» удаётся не только уделить большое внимание точности технического выполнения приема, но и раскрыть спортсменке ее тактические возможности.

Работа над «школой бокса» подразумевает совершенствование технических и тактических приёмов на различных снарядах и различными средствами (имитационные упражнения, работа на лапах, снарядах, с партнёром без перчаток, «фигурах», «блоках» и т.д.)

Основным средством совершенствования технико-тактического мастерства в «школе бокса» является работа на геометрических фигурах, рисуемых на полу или представляемых. Если рассматривать передвижения боксёра в бою и спроектировать их, то получится, что боксёр неосознанно в бою выполняет работу как бы на фигуре, в которой присутствуют элементы круга, квадрата, треугольника и т.д. Как показал наш опыт, рисуемая на полу «фигура» (простая или сложная), и целенаправленная работа на ней (задания, включающие все передвижения в боксе), имеет колоссальный эффект в быстром освоении передвижений и их совершенствовании.

«Фигура» заставляет спортсменку программировать и выполнять сложные по координации и насыщенности боксёрские упражнения, что способствует развитию боксёрского мышления, технико-тактических навыков, ловкости, быстроты. Весь смысл работы на «фигуре» заключается в том, чтобы спортсменка могла представить и проследить за положением ног от начала и до конца технико-тактического приёма, который она совершенствует. Это позволяет сконцентрировать весь арсенал боксёрских движений, делая качественно и в больших объёмах, доводить до автоматизма различные приемы, выполнять и простые и очень сложные комбинации на большой скорости, нигде не ошибаясь.

Если определить любое боксёрское движение (шаг, защиту, удар) как одно движение, то на «фигуре» можно выполнять от одного до более 500 движений, включая различные атаки, защиты и удары. В зависимости от задания рисуется «фигура», усложняется «фигура», усложняется и задание. Например, к квадрату подрисовывается треугольник. После усвоения этого задания «фигура» усложняется тем, что вписывается в круг и т.д.

«Фигура» позволяет спортсменке держать в голове очень много сложных заданий, выполнять их без ошибок и на очень высокой скорости. Задача же тренера состоит в том, чтобы контролировать правильность выполнения технических приёмов. Постоянная работа на «фигуре» не менее часа, без остановок, на скорости вырабатывает качества, необходимые в бою (техника на высоком уровне, специальная выносливость, тактические приёмы, автоматизм) и формирует боксёрское мышление.

«Фигура» – отправная точка: с нее начинается комбинация и ей заканчивается в положении «боевая стойка». Это условие не позволяет спортсменке расслабляться и отключаться, что качественно сказывается на умении всегда быть готовым к боевым действиям, но главное – научить её эффективно маневрировать по рингу.

Маневренность – это рациональное перемещение по рингу, умение занять такую позицию, которая бы ставила противника в невыгодное положение, а самого боксёра вы-

водила бы на удобный исходный рубеж для атаки: чёткая работа ног позволяет снизить уровень расхода энергии в ударно-защитных действиях, избежать опасных атак в случае утомления. Спортивная практика свидетельствует, что современный динамичный бокс основан в первую очередь на умении искусно передвигаться по рингу.

Чтобы с успехом маневрировать, проводить стремительные и мгновенные атаки и контратаки, своевременно избегать ударов противника, боксёр должен в совершенстве овладеть разнообразными способами передвижения. В зависимости от характера возникшей технической или двигательной задачи он строго дозирует дистанцию и в случае необходимости мгновенно «переключает» вид и направление движения.

Сравнивая бои лучших боксёров всех стран, можно увидеть совершенно чётко существенное отличие, свойственное нынешним лучшим боксёрам, ведущих бой в постоянном передвижении. Победить их можно лишь в том случае, если спортсменка владеет в совершенстве умением наносить удары в движении, вести встречный бой и обладает хорошей взрывной скоростью: соприкосновение с подвижным противником исчисляется буквально считанными секундами.

Число специально-подготовительных и специальных упражнений используемых для совершенствования передвижений, чрезвычайно мало. Большая часть их сводится к передвижениям приставными шагами подскоками. Недостаточно отрабатываются челночные передвижения, боевые шаги, скачки и другие важные передвижения, без применения которых не может быть истинного мастерства [1,7].

Работа на «фигуре» эффективно способствует формированию техники передвижений: челноку, вышагиванию, одиночному приставному шагу, позволяет проследить за техникой выполнения своих движений.

Техника боксёра – это передвижение ногами; защитные действия; ударные движения руками. В ее основе лежат три постулата. Во-первых, боксёр всегда в бою должен стоять устойчиво по отношению к сопернику. Если брать за отправную точку положение его ног в боксёрской стойке, то на «фигуре» ширина квадрата равняется ширине плеч. Во-вторых, при любых движениях боксёр в бою не должен терять равновесие. Для этого центр тяжести должен всегда находиться и смещаться в пределах расстояния между ног. В-третьих, все ударные движения должны исполняться по вертикальной оси с разворотом туловища.

Допустим, главная задача тренировки состоит в обучении передвижениям. Для этого в разминке подбираются упражнения, связанные с шагом (приставной шаг, шаги вперёд и назад, челночные движения, шаги правым и левым боком и др.)

Если внимательно посмотреть на передвижения боксёра в бою, то можно выделить пять типов основных движений: челнок (прыжки вперед-назад с отрывом стоп от пола); приставной шаг (короткий и длинный); обычный шаг; вышагивание; подскоки (одновременно отрывание обеих ног от пола).

Важный приём для правильной постановки ног – использование любого предмета размещаемого между ног (гимнастическая скамейка, бревно и др.). Естественная постановка ног на таком снаряде и работа на нём вырабатывают правильный навык в технике передвижения: само средство не позволяет исказить структуру технического исполнения.

В оснащении техники передвижения можно использовать так называемое «тайбо»: под музыку группа спортсменов синхронно выполняет специальные боксёрские движения (в данном случае ногами). «Тайбо» используют и для работы на «фигуре».

Передвижение – это непрерывное выполнение технических приёмов перемещения в различных комбинациях. Особое значение имеет связка технических приёмов переключения от одного к другому: движение должно проводиться быстро, без предварительной подготовки.

Боевая стойка – универсальное исходное положение во всех действиях на ринге,

предполагающее оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению предстоящих двигательных задач. Существует три вида классической стойки: правосторонняя; левосторонняя; фронтальная.

Прежде чем обучать защитным действиям, необходимо научить спортсменов **ударам**: прямым; боковым; снизу. Использование геометрических фигур в совершенствовании ударных движений позволяет им концентрировать своё внимание на технике выполнения ударов.

Удары в боксе – основное средство нападения, важнейший компонент технической оснащённости. Уровень мастерства спортсменов определяется широким набором вариантов ударов, совершенным и надёжным их выполнением. В основе их атакующих действий лежит типовая техника ударов, являющаяся фундаментом технической подготовки спортсменов: на её основе можно разрабатывать разновидности ударов с учётом их индивидуальности.

Эффективность боевого действия зависит в первую очередь от быстроты и точности удара, от сохранения биомеханической структуры движения. Тренерам необходимо разбираться в структуре прямого, бокового и удара снизу с тем, чтобы максимально использовать и момент инерции, и скорость поступательного и вращательного движений, и «мышечный взрыв», и умение своевременно фиксировать кулак, а также другие факторы, от которых зависит сила удара [1, 7].

К сожалению, многие специалисты во главу угла не ставят законы биомеханики в индивидуальной работе со спортсменками, чтобы исследовать структуру ударного движения, указать на кажущиеся мелочи: рывок бедром, рывок плечом, толчок ногой, создание оси вращения и т.д.

Совершенствуя ударные движения, женщины-боксёры должны обращать внимание на то, чтобы не замахиваться при ударе. Удары наносятся из устойчивой боевой стойки, где присутствует положение замаха тела (спортсменка повернута к сопернику боком, кулак в отведённом состоянии), дополнительный замах не нужен, ибо он увеличивает время на подготовку удара и путь ударного движения, что создаёт благоприятные условия для организации защиты со стороны соперника. Предварительное движение – перчатка то ли смещается в сторону, то ли опускается – это движение и есть начало атаки. Заметив его, легче проследить путь и цель удара. Совершенствовать удары в «школе бокса», помимо работы на «фигуре», следует на различных боксёрских снарядах или у тренера на «лапах».

При организации нападающих действий необходимо учитывать сочетание перемещения с ударами. Используя «фигуры», можно добиться высокого исполнения в технике перемещений с ударами. В зависимости от сложности атакующего действия, по тактической направленности подбирается соответствующая «фигура». Следует отметить, что после каждого перемещения, каким бы способом оно ни было выполнено, спортсменка должна принять определённое исходное положение в боевой стойке, ведь умение двигаться по рингу и применять «нужные» ноги при атаках во многом определяет успех в бою.

Работа на «фигуре» очень быстро позволяет овладеть всеми этими навыками, весь смысл которой заключается в том, чтобы действия выполнялись без простоя, тогда складывается возможность переключения с одного задания на другое и вырабатывается автоматизм исполнения упражнения. Многократное выполнение задания качественно влияет на становление техники движения. Например, рисуем квадрат и ставим задачу обучения и совершенствования прямых ударов под разные ноги. Первое задание – это нанесение ударов под одноимённые ноги, двигаясь по квадрату в одну сторону. Допустим точка отправления – левый нижний угол квадрата. После того, как спортсмен вернулся в точку отправления, выполняется следующее задание: двигаться по квадрату в другую сторону с ударами под разноимённые ноги и т.д. Тем самым задание становится более сложным,

что благоприятно влияет на становление техники специальной координации, выработку двигательных навыков и развитие боксёрского мышления.

Резкие удары, точно направленные в строго определенные места на теле, могут оказать нокаутирующее действие, т.е. привести к кратковременной потере боеспособности. Каждая спортсменка во время боя должна уметь особенно тщательно защищать уязвимые места.

Защита в боксе – важнейший элемент подготовки, основа технического мастерства. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксёра определяется именно арсеналом защитных действий. Техника защиты требует длительной филигранной и кропотливой работы.

Защита делится на три вида – с помощью ног, туловища и рук и используется для того, чтобы, во-первых, надёжно защищать от удара уязвимые места тела; во-вторых, выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

Чтобы понять технику защитных движений с помощью рук, туловища, ног, мы предлагаем для этого использовать фигуру «квадрат», любое техническое действие на которой даёт спортсменке понимание о положении ног при выполнении защиты, переноса центра тяжести, устойчивом положении.

Защитные приёмы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов. Значительную роль в защитных действиях играет дистанция. Для совершенствования защиты на дальней, средней и ближней дистанции, предлагаем использовать работу с партнёром без перчаток: первый номер наносит определённую серию ударов (удар); второй номер, зная эту серию (удар), подбирает защитные действия. Темп этого упражнения регулируется спортсменкой, отрабатывающей защиту. В конце любого защитного действия необходимо принять исходное положение (боевая стойка), обеспечивающее страховку от возможного продолжения атаки соперницы и возможность перехода к контратаке [1, 7].

Бой по структуре представляет собой непрерывную смену действий нападения и обороны. Следование процессу ведения боя – чередование переходных состояний боксёра: от нападения к защите, от защиты к нападению.

Умение защищаться на различных дистанциях позволяет женщине-боксёру экономно расходовать энергию, не пропуская удары, ставить в неудобное положение своего соперника и контратаковать с удобной позиции. Защита должна применяться не ради защиты, а ради атаки, поскольку пренебрежение к защитным действиям ведет к грубому обмену ударами: уровень боеспособности в боксе определяется именно арсеналом защитных действий.

Овладев техническими основами боксёрских движений, можно перейти к тактике ведения боя.

Тактика – это умение тренера и боксёра подобрать в бою приёмы и действия, которые позволяют иметь преимущества над соперником в различных ситуациях, и состоит из таких действий, **как работа в атаке; работа на отходе; контратака; встречная атака; повторная атака; ближний бой** [1, 7].

Работая в парах с партнёром (отработка комбинаций, условные бои, спарринги) над совершенствованием технико-тактического мастерства, спортсменки часто недостаточно в количественном отношении выполняют боксёрские движения – их КПД очень низок. Поэтому необходимо больше времени уделять работе на «фигуре» в парах или на «блоках»: на каждое движение одной спортсменки выполняется контрдвижение другой.

Работа в «блоках» строится также по принципу «от простого к сложному». Например, одна женщина-боксёр наносит левый прямой удар, другая – выполняет защиту уклон, а затем после уклона наносится двойка левой-правой. Противник, делает двой-

ную защиту – шаг назад – подставка плеча и наносит правый прямой. Партнёр наносит встречный удар левой рукой и т.д.

В сборной команде России эта работа доводится до 1000 движений и более, ни разу не повторяясь в комбинациях. Для запоминания такое длинное задание, мы разбили его на «блоки» – максимум из 8 движений, что позволяет спортсменкам усвоить помимо «блоков» и движения в них.

Физические нагрузки в спорте высших достижений рассматривают как экстремальные условия, требующие максимально возможной мобилизации функциональных резервов организма человека. Поэтому в построении физических тренировок женщин - боксеров должны учитываться периоды стрессов и адаптации, сенситивные периоды в развитии физических качеств, и, конечно же, функционально-гормональные возможности их организма [6].

Менструальный цикл в основном составляет 28 дней. Развитие физических качеств тесно взаимосвязано с его 5 фазами. Во второй – постменструальной – 6-12-й дни фазе эффективно развитие выносливости (быстрые реакции затруднены). В четвертой – постовуляторной – 16-24-й дни фазе – развитие скоростно-силовых качеств. В первой – менструальной – 1-5-й дни и пятой – предменструальной – 25-28-й дни фазах целесообразно развитие гибкости. В третьей – овуляторной – 13-15-й дни фазе тренировки наиболее опасны.

При обучении спортсменок технико-тактическим боксерским упражнениям следует делать акцент на метод рассказа, поскольку объяснение, словесный анализ движений, доведение до сознания отдельных их элементов, разъяснение ошибок существенно ускоряют овладение движением и формирование двигательных навыков.

Женщины достигают значительных успехов благодаря более высокому уровню мотивации и способности к обучению: они обладают более высокой эмоциональной возбудимостью, неустойчивостью и тревожностью, весьма чувствительны к поощрениям и замечаниям, что необходимо учитывать при работе со спортсменками.

Итак, подведем итоги сказанному.

Технико-тактическая подготовка в женском боксе практически ничем не отличается от подготовки мужчин, но имеет свои особенности: существуют специфические отличительные признаки женского организма, которые оказывают влияние на работоспособность спортсменок и возможность переносить тренировочную и соревновательную нагрузку.

Задача тренировочного процесса – усвоение и совершенствование определённых технико-тактических навыков, позволяющих спортсменкам широко, без излишних физических и временных затрат применять их в соревновательной деятельности. «Школа бокса» как основа совершенствования технико-тактического мастерства, включает в себя работу на «фигурах» и «блоках» и предполагает:

- КПД – 100%;
- совершенствование одного или нескольких тактических вариантов;
- высокий уровень техники исполнения;
- формирование специальной выносливости и специальных скоростных качеств женщин-боксеров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бэкман, Б. Бокс на 100% / Бим Бэкман, Аман Атилов. – Ростов н/Дону : Феникс, 2007. – 315 с.
2. Грец, И.А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Грец И.А. – СПб., 2012. – 61 с.
3. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб. : Лабиринт, 2008. – 544 с.

4. Иорданская, Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) : монография / Ф.А. Иорданская. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.
5. Соболева, Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 56-63.
6. Тристан, В.Г. Психофизиологические основы женского спорта : учебное пособие / В.Г. Тристан ; ГБОУ ДО «Учебно-спортивный центр» Москомспорта. – М. : [б.и.], 2013. – 104 с.
7. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М. : ИНСАН, 2009. – 480 с.

REFERENCES

1. Bachman, B. and Atilov, A. (2007), *Box on 100 percent*, publishing house “Phoenix”, Rostov-on-Don.
2. Grets, I.A. (2012), *Record sporting achievements of women in aspect sexual a dimorphism*, dissertation, St. Petersburg.
3. Ilin, E.P. (2008), *Differential psychophysiology of the man and woman*, publishing house “Labirint”, St. Petersburg.
4. Iordansky, F.A. (2012), *The man and the woman in an elite sport (a problem of sexual dimorphism)*, Soviet Sport, Moscow.
5. Soboleva, T.S. (1999), “About problems of female sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 56-63.
6. Tristan, V.G. (2013), *Psychophysiological bases of female sports. Manual*, publishing house "Educational and sports center" of Moskomspor, Moscow.
7. Filimonov, V.I. (2009), *Modern system of preparation of boxers*, publishing house “Insan”, Moscow.

Контактная информация: v.v.lisitsyn@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.09.2013.

УДК: 791.9:372.879.6

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

Дарья Илдаровна Минниханова, аспирант,

*Галина Андреевна Чикалова, кандидат педагогических наук, доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

Аннотация

Исследовано влияние подготовки к массовым спортивно-художественным представлениям на функциональное состояние детей младшего школьного возраста. В исследовании приняли участие 84 ребенка в возрасте 9-11 лет, составившие экспериментальную и контрольную группы. На третьем уроке физической культуры, дети контрольной группы занимались по традиционной общеобразовательной программе. Школьники экспериментальной группы осуществляли подготовку к спортивно-художественным выступлениям, включающим различные виды физических упражнений, выполняемых синхронно, с музыкальным сопровождением, разнообразным реквизитом, и подчиненных определенной теме. Установлено, что применение данных средств значительно повышает уровень функционального состояния детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: функциональное состояние, младший школьный возраст, массовые спортивно-художественные представления, урок по физической культуре.