

5. Романова С.В., Слонимская Л.И. Физическая культура и спорт: курс лекций. Иркутск: ИГУ, 2019. 160 с.

6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «Консультант Плюс».

7. Клименко Б.А. Анализ учебной мотивации курсантов образовательных организаций МВД России на начальном этапе обучения по физической подготовке // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. № 7. С. 13–18.

8. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

9. Грушевский В.А., Богослова Е.Г. Внутренняя и внешняя мотивация студентов в физическом воспитании // Современное педагогическое образование. 2023. № 6. С. 15–23.

#### **Сведения об авторе**

Полунин Юрий Олегович, старший преподаватель кафедры физической подготовки. Рязанский филиал Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя. 390043, г. Рязань, ул. 1-я Красная, д. 18.

#### **Ключевые слова**

ГТО; физическая подготовленность; физическая культура; физическое воспитание; здоровый образ жизни; способности.

**Панов Е.В.**

### **Популяризация женского бокса среди подростков и молодежи**

Спорт на современном этапе представляет собой совокупность дисциплин и категорий, классифицирующихся по различным признакам, в том числе и полу. Сегодня не вызывает удивления участие женщин в Олимпийских играх и установление ими мировых рекордов в марафонских забегах, силовых поединках и на боксерском ринге. Увеличение количества видов спорта, где женщины выступают такими же претендентами на победу, как и мужчины не поддается счету и стремительно увеличивается из года в год. На протяжении веков женщины осваивали все особенности и методики спортивной подготовки, что привело к их вступлению в большой спорт и овладению мужскими видами спорта. Одной из таких категорий стал женский бокс, который на данный момент, подвергается критике на основании многочисленных обстоятельств, наносящих по мнению некоторых специалистов, вред женскому здоровью. Пропаганда данного вида спорта среди подрастающего поколения снижается, а сами молодые девочки не испытывают интереса к дисциплине «женской бокс». В связи с этим актуальность вопроса состоит в необходимости корректировки взглядов на данный вид спорта путем приведения фактов, опровергающих возможность негативного влияния бокса на здоровье молодых девушек, с последующей разработкой мер, способствующих модернизации женского бокса в России.

В 2012 году Олимпийская программа дополнилась еще одним видом спорта. Женский бокс вошел в этот перечень и получил мировое признание. Несмотря на то, что занятие профессиональным боксом является способом заявить о себе по всему миру, оно несет многочисленные травмы, влекущие за собой последствия, подрывающие здоровье. На основании вышесказанного, стоит рассмотреть мифы о женском боксе с целью рассеивания иллюзий о данной категории. Во-первых, гипотеза об опасности женского бокса, нежели мужского, не

несет под собой доказательств. Вдобавок исследования итальянских специалистов показывают, что у женщин-боксеров не наблюдается никаких особенностей по сравнению с мужчинами. Во-вторых, в противовес утверждению, что профессиональные спортсменки не могут иметь детей в связи со своей деятельностью, выступает изучение детородной функции девушек-боксеров, которое допускает такой исход лишь в редких случаях. Аргументируется это тем, что удары в женском боксе разрешается наносить исключительно в верхнюю половину живота, что никак не может сказаться на здоровье женщин. В-третьих, ложно представление о том, что данная категория в спорте подвластна только девушкам с мужеподобным крепким телосложением. Доказательством этому служат примеры серебряного призера Олимпиады 2012 – Софьи Очигавы и чемпионки мира в суперсреднем весе – Натальи Рогозиной. Так, современные спортсменки разрушают все стереотипы, что непременно должно привести к популяризации женского бокса среди подростков и молодежи.

Одним из способов освещения женского бокса является агитация побед российских спортсменок через средства массовой информации для пробуждения интереса и восхищения к данному виду спорта. Кроме того, предлагается проводить регулярные учебно-тренировочные занятия со взрослой сборной, что отразится на более быстром и качественном осваивании мастерства, соответствующего требованиям нового времени. Поэтому по причине постоянного обновления женской сборной по боксу, необходимо предпринимать меры по увеличению количества вовлеченных девушек в категорию «женский бокс», которые позволят не только представлять Россию на международной арене, но и достигать намеченных целей и делать первоочередные шаги к улучшению качества распространения и развития бокса среди женщин на территории нашей страны. На основании сказанного, рационально выделить меры, которые способствуют популяризации женского бокса в России:

1. Включение женщин олимпийских весовых категории в мастерские турниры по боксу.
2. Создание специальных центров спортивной подготовки, где за счет федерального финансирования, круглогодично будут тренироваться основной и резервный составы олимпийской сборной.
3. Создание специальных центров для обучения тренеров, чья квалификация будет направлена на работу с женщинами.
4. Разработка и введение методических материалов и пособий по категории «женский бокс».
5. Ежегодное проведение двух международных женских турниров для основного состава и одного или двух таких же турниров для молодежного состава.
6. Внесение изменений и усовершенствование единой спортивной квалификации России раздела «женский бокс».

Что касается подготовки юных спортсменок, можно сказать, что существуют характерные особенности тренировок женщин-боксеров, которые заключаются в создании четкой структурированной системы, распределенной на круглогодичный цикл. Основным звеном в таком механизме служит наслаивание одних этапов на другие, что позволяет укрепить предыдущее звено и перейти к следующему. Большое значение имеет словесный вариант объяснения. 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 [1; 2]. На начальной ступени занятий боксом стоит учитывать индивидуальные характеристики отдельных девушек для поддержания баланса между работой и отдыхом. При обучении молодежи с 16 до 18 лет эффективнее всего использовать два метода: односторонний и двусторонний групповые методы. Первый заключается в подготовке новичков, объяснений основ бокса таких, как боевая стойка и передвижения. А второй представляет собой практическую отработку ударов, защиты и контрударов, являющихся уже второй ступенью в освоении женского бокса [3].

Женский спорт, являясь сложным техническим спортом, представляет собой инструмент воспитания физических и волевых качеств юных спортсменок. Он направлен на преодоление интеллектуальных задач, выраженных в умении предугадывать удары противника и воспроизводить грамотные защитные действия. Женский бокс, наряду с мужским, позволяет развить такие качества, как смелость, храбрость, целеустремленность, стойкость, упорство, решимость и амбициозность, что является залогом успешной жизнедеятельности в условиях постоянно развивающихся общественных отношений. Поэтому развитие и пропаганда женского бокса среди молодежи – это одно из направлений совершенствования российского спорта, поэтому для расширения данной области, считаем, необходимо высказать следующие предложения:

1. Увеличение числа соревнований не только на федеральном уровне, но и в регионах страны, что способствует наращиванию потенциала на местах. Данные мероприятия должны быть дополнены приглашением знаменитых спортсменов, которые стимулируют укрепление правильных эталонов субкультур спорта среди молодежи [4].

2. Активизация процесса институционализации бокса на всех уровнях общественно-политического процесса: строительство социализированных центров, проведение крупных матчей, агитация, создание сети клубов на микроуровне [5; 6; 7].

3. Концентрация внимания на развитии женского бокса и его распространении в сельской местности для преодоления социального неравенства в виде доступа к спортивным секциям.

4. Увеличение размаха по оказанию помощи и поддержки развития детского и юношеского спорта путем содействия молодым и перспективным девушкам-боксерам путем увеличения стипендии для подготовки их к включению в составы сборных команд на государственном уровне.

5. Сохранение и расширение принципа синхронизации.

Подводя итог, хочется сказать, что женский спорт является одним из самых перспективных видов спорта России. Он не только ориентирован на профессиональное развитие, но и распространен на любительском уровне. Данная категория позволяет развить повышенный уровень работоспособности и уверенности в себе, а также помогает совершенствовать физическую форму и приобретать навыки самообороны, наличие которых имеет важное значение в современ-

ном мире. В связи с этим перед государственной политикой стоит задача пропаганды и популяризации спорта, в том числе женского бокса среди подростков и молодежи, для воспитания здорового и смелого поколения, способного без труда постоять за себя.

1. Лисицын В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 84–92.
2. Малоземов О.Ю., Корнев Г.В. Возможности и ограничения женского бокса // Теория и практика современной науки. 2021. № 12 (78). С. 185–188.
3. Тащиян А.А., Панов Е.В., Кулахсзян С.К. Оптимизация скоростно-силовых качеств ударов студентов, занимающихся в секциях рукопашного боя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 1. С. 85–92.
4. Струганов С.М., Грушко В.М., Бобровик А.П. Роль физической культуры, спорта и здорового образа жизни в профилактике девиантного поведения и асоциальных проявлений в молодежной среде // Наука-2020. 2021. № 8 (53). С. 174–180.
5. Крестникова Е.П., Чалая Т.В. Особенности спортивной подготовки девушек-боксеров 16-18 лет // Теория и практика современной науки. 2021. № 4 (70). С. 73–78.
6. Лисицын В.В. Женский бокс: история и современность // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 5 (99). С. 73–83.
7. Марченко Д.В., Струганов С.М., Якушев Э.В. Профилактика стрессового состояния студенческой молодежи средствами физических упражнений // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С. 111–115.

#### **Сведения об авторе**

Панов Евгений Валентинович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.

Сибирский юридический институт МВД России.  
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20.

#### **Ключевые слова**

Женский бокс; спорт; технический арсенал; спортивное поведение; профессиональное развитие; учебно-тренировочные занятия.

**Романов А.А., Татарников С.А.**

### **К вопросу о важности выносливости, силы, быстроты на дистанциях один, три и пять километров**

Для достижения результатов необходимо развивать и преумножать совокупность качеств, позволяющих двигаться вперед. Курсанты, слушатели специализированных вузов МВД России должны обладать комплексом способностей, навыков и умений, обеспечивающих грамотное выполнение ими обязанностей, возложенных на них в соответствии с федеральным законодательством и подзаконными нормативными правовыми актами.

Сотрудники полиции, призванные обеспечивать общественный порядок, защищать права и свободы граждан, в свою очередь, должны соответствовать занимаемому статусу, а именно: быть не только хорошо подготовлены теоретически, но и уметь выполнять определенные нормативы, нужные для их служебной деятельности. Это и приемы задержания, и броски, и упражнения, позволяющие проверить ловкость, силу, быстроту, выносливость (бег на различные дистанции, подтягивания, отжимания, выход силой).