

*Малозёмов О.Ю.,
канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры,
Корнев Г.В.,
студент лечебно-профилактического факультета,
Уральский государственный медицинский университет,
Россия, Екатеринбург*

ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ ЖЕНСКОГО БОКСА

Аннотация. В статье рассмотрены аспекты влияния на здоровье и развитие личности одного из видов единоборств – женского бокса. Приводятся аргументы, характеризующие данный вид спортивной деятельности как с положительной, так и с отрицательной стороны.

Ключевые слова: женский бокс, здоровье, личностное развитие.

*Malozemov O.Yu ., cand. pedagog. sciences,
associate professor of the Department of physical culture,
Kornev G.V.,
student of the Faculty of medicine and prevention,
Ural state medical university,
Russia, Yekaterinburg*

OPPORTUNITIES AND LIMITATIONS OF WOMEN'S BOXING

Annotation. The article considers aspects of the impact on the health and personal development of one of the types of martial arts – women's boxing. The

arguments characterizing this type of sports activity from both the positive and negative sides are given.

Keywords: women's boxing, health, personal development.

Женский бокс является достаточно популярным, развивающимся видом единоборств в мире. Мотивация к нему характеризуется не только возрастающей популярностью, но и загадочностью (экзотичностью), феминизмом, улучшением материального положения, совершенствованием физических кондиций, повышением уверенности в себе, приобретением навыков эффективной самообороны и другими сопутствующими факторами. В тренировочном процессе женского бокса сочетаются уникальные физиологические, психологические и функциональные особенности. Возможно, одно из основных заблуждений состоит в том, что единоборства в целом и, тем более, бокс – прерогатива чисто мужского пола и женщинам там не место. Однако, гендерные роли меняются вслед за развитием человеческой цивилизации [1]. В данном случае сделаем попытку рассмотреть влияние гендерного фактора на эффективность тренировочной и соревновательной практики высококвалифицированных женщин-боксёров, где показываются генетический, экономический, психологический и спортивно-педагогический подходы к её решению. В целом выделяют пять видов бокса: классический (английский); тайский; фитнес-бокс; профессиональный; любительский [2].

Данный вид спорта хорошо развивает физически и даёт существенную эмоциональную разгрузку, что важно для любого современного человека, живущего в урбанизированных условиях. Поскольку гендерные роли меняются, то и гендерные стереотипы должны преодолеваться. Разница мужского и женского начал, разумеется, существует, но в нашем случае разница заключается в лишь различных подходах к тренировочному и соревновательному процессу. Тренировки в боксе энергоёмки, способствуют

поддержанию стабильного веса тела, формированию мышечного и кожного тургора, т.е. используются для формирования спортивной женской фигуры.

Тренировка ударной техники кроме снятия психоэмоционального напряжения (стандартный вариант психологической защиты – смещение), многим приносит улучшение настроения, повышение уверенности в себе, чувство самостоятельности, защищённости.

С технической стороны бокс для женщин и мужчин почти ничем не различаются: бой проводится в специальных перчатках, включает 6 или 10 раундов, правда, женский раунд длится две минуты. Главное – довести соперницу до состояния, при котором она не может дальше продолжать бой. Основное отличие – в защитной экипировке (необходимы протекторы, защищающие грудь).

Остановимся на некоторых аспектах пользы и вреда женского бокса. Польза заключается в следующем [3]:

- *Регулярное поддержание и отслеживание состояния здоровья*, поскольку в спорте предусмотрено регулярно проходить медицинское обследование. Последнее позволяет, имея объективные данные, следить за своим психофизическим статусом, правильно питаться.

- Поскольку женскому полу свойственно «следить за фигурой», оставаясь *социально привлекательной* для противоположного пола, то занимаясь боксом, эта задача легче выполняется, поскольку меньше ограничений в питании. Проблема «лишнего» веса для многих занимающихся становится не актуальной.

- Формирование *правильной, красивой осанки* относится не только к внешнему виду, но и к здоровью, правильному расположению и работе всех внутренних органов.

- *Повышение уровня развития всех двигательных качеств*. Это способствует легче переносить производственно-бытовые нагрузки, что вызывает дополнительное желание в самосовершенствовании.

- Приобретение *профессиональных навыков самозащиты* является также сильным мотивирующим фактором, поскольку в критических ситуациях вполне может иметь определяющее, судьбоносное значение.

- Данный вид единоборств *повышает самооценку*, не приводя к завышенному уровню притязаний. Повышается уверенность в себе, общая психологическая устойчивость.

- В силу значительных тренировочных нагрузок существует реальная возможность канализации любого вида стресса через двигательную активность. Таким способом и в человеческом обществе, и во всём животном мире реализуется эволюционно выработанный механизм реализации стресса – через двигательную активность.

- Для многих представительниц женского бокса тренировочный процесс открывает «новый мир», приобретаются новые знания по анатомии и физиологии, о работе мышц человеческого тела для эффективных тренировок, о формах построения новых движений, об эффективных способах самообороны и др. Всё это меняет человека, развивает его личностно, делает его поведение более адекватным и предсказуемым, особенно в критических ситуациях. Развиваясь и достигая успехов в спортивной деятельности, человек развивается личностно, формируется его характер. Он, как правило, желает достичь чего-то большего, в любой сфере, а не только в спортивном направлении.

Разумеется, что у каждого феномена имеется как минимум вдуплановость, дуализм. В нашем случае – это отрицательное влияние женского бокса, имеющиеся ограничения. Для активных занятий необходим общий достаточный уровень здоровья, человек должен быть «практически здоров», в противном случае боксёрские тренировки могут оказаться не развивающе-адаптивным фактором, а патогенным и нанести вред. Ограничением является и наличие беременности даже на ранних сроках. Болезни нервной системы, сердца и сосудов, пищеварительных органов, дыхатель-

ных органов, глаз, опорно-двигательного аппарата, мочеполовой системы являются противопоказаниями для активных занятий. Многие ограничения касаются последствий нанесения и получения ударов: возникают проблемы, касающиеся нервной системы из-за ударов по голове; приобретаются травмы: переломы, вывихи, растяжения, ушибы (в частности пальцев рук). Наконец, фанатичное увлечение фитнес-боксом может способствовать приобретению мужских очертаний в женской фигуре, потере женственности.

В заключение стоит сказать, современные чемпионки разрушили все мифы о женском боксе. Последний достаточно активно развивается в России: в детских спортивных школах сорока регионов страны открыты отделения женского бокса, проводятся различные соревнования самого высокого уровня (чемпионаты, первенства, всероссийские и международные турниры). В настоящее время сборная женская команда по боксу – серьёзный конкурент для многих команд европейского и мирового уровня. Разумеется, что любое мнение не бесспорно, поэтому можно как активно критиковать, так и столь же активно защищать женский вариант бокса. Однако, для понимания мира бокса среди женщин необходимо погружение в него и изучение его изнутри.

Использованные источники

1. Передельский А.А., Султанова Р.А. Гендерная проблема женского бокса // Теория и методика спорта высших достижений. – 2012. – С. 19-23.
2. Лисицын В.В. Женский бокс: история и современность // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 5 (99) – 2013. – С. 73-83.
3. PROBALL.RU. Всё для спорта в одном месте [Электронный ресурс]: – режим доступа: <https://www.proball.ru/blog/post/polza-zhenskogo-boksa/>.