

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аслаев Т.С.

Башкирский институт физической культуры (филиал) УралГУФК (БашИФК), г. Уфа, kny.87@mail.ru

Проведен анализ влияния разработанной методики, основу которой составляют занятия на стабилографических тренажерах с учетом индивидуального овариально-менструального цикла. В ходе исследования было доказано, что целенаправленное развитие различных видов сенсомоторной координации способствует развитию координационных способностей (ритмичности, точности, равновесия и ее пространственно-временных проявлений) у девушек-боксеров 14-16 лет. Для оценки координационных способностей использовался компьютерный стабилографический комплекс, из встроенных тестов были выбраны: «Эвольвента», «Тест Ромберга», «Тест со ступенчатым отклонением», «Треугольник». Исследования проводились на базе детско-юношеских спортивных школ г. Уфа и Стерлитамака Республики Башкортостан, развивающие женский бокс. В педагогическом эксперименте приняли участие 23 девушки, занимающиеся в группах начальной специализации (учебно-тренировочные группы 4 года обучения) и укомплектованные нами в контрольную (11 спортсменок) и экспериментальную (12 спортсменок) группы.

Ключевые слова: сенсомоторная координация, девушки занимающиеся боксом, совершенствование технико-тактического мастерства в боксе, стабилографические тренажеры.

WAYS OF IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILL OF GIRLS BOXERS AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Aslayev T.S.

Bashkir institute of physical culture (branch) of URALGUFK, Ufa, kny.87@mail.ru

The analysis of influence of the developed technique which basis is made by occupations on the stabilograficheskikh exercise machines taking into account an individual ovarialno-menstrual cycle is carried out. During research it was proved that purposeful development of different types of sensomotorny coordination promotes development of coordination abilities (rhythm, accuracy, balance and its existential manifestations) at girls boxers of 14-16 years. For an assessment of coordination abilities the computer stabilograficheskyy complex was used, from the built-in tests were chosen: "Evolvent", "Romberg's Test", "The test with a step deviation", "Triangle". Researches were conducted on the basis of childrens and youth sports schools of Ufa and Sterlitamak of the Republic of Bashkortostan, developing women's boxing. 23 girls who are engaged in groups of initial specialization (educational and training groups of 4 years of training) and completed with us in control (11 sportswomen) and experimental (12 sportswomen) groups took part in pedagogical experiment.

Keywords: sensomotorny coordination, girls practicing boxing, improvement of technical and tactical skill in boxing, stabilograficheskyy exercise machines.

Стремление женщин освоить виды спорта, которые традиционно считаются мужскими, не остается без внимания общественности и порождает много спорных моментов [1, 5]. Анализ научно-методической литературы показал, что работ с рекомендациями по спортивной подготовке девушек – боксеров с учетом гендерных различий на сегодняшний день недостаточно [3, 4]. Имеющиеся теоретические и практические разработки тренировочной и соревновательной деятельности в мужском боксе не всегда применимы к женскому спорту, поскольку женщины-боксеры уступают мужчинам в скорости, выносливости, резкости, боевом интеллекте и выдержке, уверенности в своем превосходстве

над противником. Решением сложившейся ситуации может послужить разработка методики тренировочной и соревновательной деятельности, результатом которой будет являться формирование определенного стиля для женщин-боксеров, соответствующая их морфологическим и психофизиологическим особенностям.

Методическая часть

Основы технико-тактического мастерства боксеров закладываются на этапе начальной специализации, что соответствует возрасту 14-17 лет [6]. У девушек данный период соответствует становлению овариально-менструального цикла (ОМЦ). Поэтому прогрессивные тренировочные воздействия следует проводить учитывая возрастные особенности адаптации организма к физическим нагрузкам, индивидуальные ритмы овариально-менструального цикла. Особенно важно соблюдать данный принцип в сенситивные периоды развития в возрастных группах 11-13 и 16-17 лет [7]. Анализ научно-исследовательской литературы показал, что данные о функциональном состоянии спортсменок, в доступной литературе носят фрагментарный характер. Поэтому нам было важно изучить, как сами девушки оценивают влияние данного вида деятельности на их организм. С этой целью нами было проведено анкетирование.

В исследовании приняли участие 35 девушек 14-16 лет, занимающиеся боксом, имеющие квалификацию КМС, I и II спортивные разряды. Спортсменкам предлагалось охарактеризовать свое отношение к данному роду деятельности, а также оценить субъективные ощущения уровня работоспособности по фазам ОМЦ.

Данные анкетного опроса позволяют заключить, что практически все девушки начали заниматься спортом до установления ОМЦ, 28,57% – в пубертатный период (10 спортсменок). Возраст наступления менархе составил в среднем $12,6 \pm 0,3$ года, то есть соответствовал физиологической норме. У большинства девушек-боксеров длительность цикла составляет в среднем 28-30 дней, а менструальная фаза сопровождается обычными или обильными кровевыделениями.

Опрос спортсменок показывает, что занятия боксом оказывают существенное влияние на их функциональное и психоэмоциональное состояние. При этом в практике женского бокса отсутствует четкое планирование объема, интенсивности, направленности тренировочного процесса с учетом биологической цикличности, а недостаточное внимание со стороны тренера к функциональному состоянию юных спортсменок могут стать одной из причин нарушения их репродуктивного здоровья.

Современная система подготовки в боксе предъявляет высокие требования, прежде всего, к двигательнo-координационным качествам и рациональному управлению

психоэмоциональным состоянием. Это объясняется тем, что у квалифицированных спортсменов уровень технико-тактической подготовленности примерно одинаков, и превосходства над противником можно достичь за счет интеллектуальных, морально-волевых, координационных качеств и психологической устойчивости [2]. Это свидетельствует о том, что тренерам следует переориентироваться с тенденции доминирования в тренировке кондиционного направления на преобладание нагрузок, связанных с развитием сенсомоторных, психомоторных и психологических качеств.

Для определения ранговой структуры факторов сенсомоторной координации, определяющих технико-тактическое мастерство девушек 14-16 лет, занимающихся боксом был проведен опрос ведущих тренеров (11 человек), специализирующихся в женском боксе.

При оценке составляющих технико-тактического мастерства девушек-боксеров респондентами выделены три наиболее значимых обобщенных показателя, которые по ранговой значимости распределились следующим образом: защитные и атакующие приемы (37,82%), вариативность двигательных действий (26,96%) чувство дистанции и эффективность перемещения (18,99%).

Как видно из представленных данных, ведущим факторам технико-тактического мастерства девушек-боксеров тренеры считают техничность и точность атакующих и защитных действий. Умение поддерживать комфортную дистанцию для эффективных действий, техничное перемещение по рингу с постоянным сохранением равновесия и богатый арсенал двигательных навыков также являются составляющими технико-тактического мастерства.

Поскольку взаимосвязь показателей «техника-координация» имеет определяющее значение в достижениях боксеров, мы составили ранговую структуру координационных способностей девушек, занимающихся боксом на этапе начальной специализации по данным опроса тренеров. Взгляды специалистов о роли различных координационных способностей, характерных для бокса значительно различались. Обобщив полученные данные, мы условно разделили их на три группы, обеспечивающие определенные параметры двигательной активности (табл. 1).

Таблица 1

Ранговая структура факторов координационных способностей, определяющих технико-тактическое мастерство девушек 14-16 лет, занимающихся боксом, (n=11)

Значимость (ранговое место)	Функции	Факторы	Ранговый показатель факторов (в %)

1	Умение соизмерять пространственные, временные и динамические параметры движений	Точность	20,82
		Ритмичность	11,92
		«Чувство пространства и времени»	17,32
2	Способность поддерживать статическую и динамическую устойчивость	Равновесие	16,18
3	Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности	Межмышечная координация	12,18

Примечание: представлены наиболее значимые факторы

Как видно из данных, практический опыт тренеров свидетельствует о том, что наиболее значимыми в боксе являются координационные способности, обеспечивающие точное воспроизведение параметров движений, которые определяются: «мышечным чувством» и межмышечной координацией, обеспечивающими точность двигательных действий; способностью к сохранению ритма; специализированными «чувствами пространства и времени». То есть специалисты в женском боксе выделяют те же компоненты технико-тактической подготовленности, что и в мужском.

На основе данных научно-методической литературы и собственных результатов исследования была разработана методика развития сенсомоторной координации девушек-боксеров 14-16 лет с учетом индивидуального цикла девушек.

Разработанная методика ориентирована на то, чтобы ее применение согласовывалось с общим содержанием и направленностью построения тренировочного процесса в женском боксе; отвечало принципам доступности и безопасности для здоровья спортсменок; соответствовало особенностям соревновательной деятельности девушек-боксеров.

Форма, средства и методы развития координационных способностей, использованные в тренировочном процессе соответствовали примерной программе для спортивных школ по боксу. Характер предлагаемой нагрузки соответствовал рекомендациям, предложенным ведущими теоретиками и практиками бокса Г.Ф. Джероян, Н.А. Худадова (2001), И.С. Колесника (2005, 2011), В.В. Лисицына (2013,2014); учитывал особенности подготовки в женском спорте, выявленные Л.Г. Шахлиной (1999, 2001), Т.С. Соболевой (1997, 1999), Э.Р. Румянцевой (2005); строился с учетом психофизиологических особенностей формирования двигательных навыков по Н.А. Бернштейну (1986), Е.П. Ильину (2003), Э.Ш. Шаяхметовой (2013).

Методика развития сенсомоторной координации девушек-боксеров 14-16 лет

применялась на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах спортивной тренировки в учебно-тренировочных группах. Курс, состоящий из 10 тренировочных занятий, проводится индивидуально с каждой спортсменкой, в соответствии с фазами овариально-менструального цикла. Процессуальными компонентами разработанной методики являлись средства, направленные на развитие различных видов сенсомоторной координации (зрительно-моторной, слухо-моторной, проприоцептивно-моторной и вестибулярно-моторной) спортсменок, обеспечивающих совершенствование их технико-тактического мастерства (эффективности защитных и атакующих приемов и перемещений по рингу, вариативности двигательных действий, выбора дистанции для атакующих и контратакующих действий).

Основу формирования сенсомоторных координаций в процессе спортивной подготовки составили упражнения на стабилографической платформе (стабилографические тренажеры).

На основных тренировочных занятиях применяли средства адаптации приобретенного потенциала сенсомоторной координации в развитии координационных способностей и технико-тактической подготовленности.

Выводы

Таким образом, разработанная методика развития сенсомоторной координации девушек, занимающихся боксом основана на закономерностях функционирования высшей нервной деятельности и наличия биологической цикличности работоспособности женского организма, способствует формированию новых двигательных стереотипов и обучает осознанной коррекции осуществляемых двигательных действий, формирует новые нервные связи, характеризующие стереотип двигательных реакций, а варьирование объема и интенсивности нагрузки в учебно-тренировочном процессе с учетом овариально-менструального цикла и динамики работоспособности девушек способствует сохранению их репродуктивного здоровья.

Список литературы

1. Ильин, Е.П. Пол и гендер. СПб.: Питер, 2010. 610 с.
2. Киселев, Д. А. Стабилометрия в диагностике и лечении детей с гемипаретической формой детского церебрального паралича: дис. ... канд. мед. наук: – М., 2007. – 124 с.
3. Лисицын, В.В. «Школа бокса» как основа технико-тактической подготовки женщин боксеров //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №9 (103), 2013 С. 94-104

4. Муфтахина, Р.М. Основные средства спортивной подготовки девушек-боксеров: Практические рекомендации. Уфа: БИФК, 2008. 36 с.
5. Передельский, А.А. Гендерная проблема женского бокса //Вестник спортивной науки, №3, 2012. С. 19-21
6. Петров, А.Г. Формирование индивидуального стиля боксера: Монография. Ульяновск: изд-во УлГПУ, 2009. 202с.
7. Румянцева, Э.Р. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации: Монография. М.: Теория и практика физической культуры, 2005. 260 с.

Рецензенты:

Шаяхметова Э.Ш., д.б.н., профессор, ФГБОУ ВПО «Башкирский Государственный Университет», г. Уфа;

Юламанова Г.М., д.п.н., профессор, Башкирский институт физической культуры, г. Уфа.