

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-БОКСЁРОВ (ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРЫ)**Д.Алимова,**

УзДЖТСУ

Р.Кодирова

Магистр

Аннотация: В данной статье рассмотрены вопросы спортивной подготовки женщин-боксеров. Приведены данные анализа исследований различных сторон подготовленности (физической, технико-тактической, функциональной, психологической). Изучены особенности соревновательной деятельности женщин-боксеров. Определены актуальные проблемы, требующие теоретического и практического обоснования рационального построения учебно-тренировочного процесса женщин-боксеров

Ключевые слова: тренировка, женщины-боксеры, годичный цикл, этапы, средства и методы подготовки.

Актуальность исследования. Современный женский бокс в Узбекистане в настоящее время получил стремительное развитие и является одним из популярных видов спортивных единоборств. Женщины-боксеры демонстрируют высокие спортивные достижения на соревнованиях самого высокого ранга. Достижение хороших результатов спортсменок на ринге, обусловило включение бокса в программу Олимпийских игр, это ещё больше стало привлекать внимание девушек.

В настоящее время мировой женский бокс уверенно и динамично развивается, охватывая новые страны и континенты и получая все большее признание со стороны общества и государства, тренеров и специалистов, деловых кругов и бизнеса. Основными факторами, обуславливающими такое развитие женского бокса, являются – феминизм, улучшение материального положения, совершенствование физической формы, повышение уверенности в себе, а также приобретение женщинами навыков эффективной самообороны (6).

Поединки сильнейших в мире женщин-боксеров отличаются динамичностью и активностью, большим числом неожиданных и сложных атакующих ситуаций, многообразием отточенной техники и выбором рациональной тактики (Н.Н.Карпович, 2004).

Представительница Узбекистана Ё.Мирзаева 2016 году участвовала на XXXI Олимпийских играх в Бразилии в весовой категории до 57 кг., Т.Рахимова завоевала право на участие в очередных XXXII Олимпийских играх в весовой категории до 51 кг. А также в четырёх весовых категориях женщины-боксеры Узбекистана имеют возможность участвовать в отборочных соревнованиях, которые планируются провести во Франции (г.Париж) и завоевать лицензии для участия в предстоящих Олимпийских играх.

Ежегодно на чемпионатах и первенствах республики по женскому боксу число участников имеет тенденцию к увеличению. В 2018 году количество участников соревнований в пяти весовых категориях составляло около 100 спортсменок, а в 2019 году их количество увеличилось до 160.

В перспективе развития узбекского женского бокса уже намечены очередные шаги, которые позволят улучшить качество подготовки женщин-боксеров. К сожалению, обучение женщин-боксеров сегодня в основном базируется на теории, методике и практике подготовки боксеров-мужчин. Однако эффективность тренировок и выступлений спортсменок во многом зависит от учета тренерами и специалистами специфических особенностей женского организма - морфофункциональных, физиологических, психологических и т.д..

Для понимания многих нерешенных проблем теории и методики подготовки спортсменок необходимо углубиться в особенности женского организма с учетом закономерностей переодизации подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров. Это еще раз подчеркивает необходимость поиска новых подходов к организации процесса подготовки женщин-боксеров, обусловленных современными требованиями к уровню специальной подготовленности в видах единоборств.

Цель исследования: изучение и обобщение результатов научных исследований по вопросам спортивной подготовки квалифицированных женщин-боксеров.

Задача исследования: определить современные проблемы процесса подготовки квалифицированных женщин-боксеров по данным литературных источников.

Методы исследования: анализ специальной литературы, обобщение опыта ведущих специалистов, педагогические наблюдения.

Результаты исследований. Анализ спортивных научно-исследовательских работ показал, что на сегодняшний день проведено

недостаточное количество исследований по проблемам спортивной подготовки квалифицированных женщин-боксеров.

В работе В.В.Лисицына(3) предпринята попытка разработать комплексы специальных передвижений в ходе совершенствования базовой техники бокса и методику их реализации на этапах подготовки женщин-боксеров к соревнованиям. Как отмечает автор снижение результативности женщин-боксеров определяется отставанием характеристик соревновательной деятельности от модельного уровня по коэффициенту эффективности атаки и плотности эффективной атаки, что свидетельствует о недостаточном уровне их технико-тактической подготовленности.

Современные условия спорта высших достижений, в которых участвуют женщины, характеризуются нарастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, поэтому хорошее состояние здоровья и высокий уровень функциональной подготовленности спортсменок - важнейшие условия для достижения высоких результатов.

Б.П.Хамаганов (7), в своей диссертационной работе исследовал вопросы оптимального построения учебно-тренировочного процесса спортсменок с учетом индивидуальных особенностей женского организма. По данным автора определено, что учебно-тренировочный сбор при подготовке к основным соревнованиям характеризуется следующими показателями: продолжительность - 25 дней; тренировочных дней - 22; дней с 2-мя тренировочными занятиями - 20; дней с 1-м тренировочным занятием - 2; количество тренировочных занятий 42; "чистое" время тренировочной работы - 2327 мин; объем средств СП - 1003 мин; объем средств ОП - 1324 мин; СТМ - 429 мин. Наиболее объемные нагрузки приходятся на второй микроцикл и постепенно снижаются, но растет их специфичность. ЧСС в процессе общей физической подготовки составляет 144 - 174 уд/мин. Специальная подготовка работа выполняется в высокоинтенсивном режиме (162-186 уд/мин), с тем, чтобы активизировать адаптационные процессы.

Исследованию специальной психологической подготовки в женском боксе посвящена работа Т.С. Сактагановой (6). Автором определено, что личностные особенности исследованных высококвалифицированных женщин-боксеров, отражали неустойчивость их психоэмоциональной сферы, характеризовали подверженность спортсменок чувствам, переменчивость настроения, при этом наблюдалась высокая степень потребности в групповой

поддержке и социальном одобрении. Женщины-боксеры обладали хорошо развитым интеллектом, а также высокой степенью восприимчивости к новому и креативности. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления женщин-боксеров возможно при обучении и развитии осознанной саморегуляции.

Лисицын В.В.(3) предлагает оценивать психологические особенности женщин-боксеров по следующим критериям:жизненная позиция, мотивы и цели занятий боксом; особенности характера, связанные с отношением женщин-боксеров к развитию личного мастерства (трудолюбие, стремление к освоению опыта лучших и др.);отношение к команде-коллективу;степень выраженности волевых качеств;внимание, мышление, память.

Исследования К.В. Жуновой (2) были посвящены изучению особенностей методики подготовки и соревновательной деятельности женщин-боксеров. В результате экспертного опроса тренеров по боксу, выявлено, что методика подготовки мужчин и женщин в боксе, по их мнению, не имеет существенных отличий (68% опрошенных). Большой разброс мнений тренерского состава в использовании различных средств и методов на различных этапах подготовки. Однако, как отмечают респонденты, женский бокс, в отличие от мужского бокса, имеет специфические особенности, касающиеся структуры телосложения, психофизиологические, дозирования нагрузки и цикличности.

В ходе наблюдения соревнований по боксу среди женщин разных весовых категорий автор исследования указала следующие особенности: женщины всех весовых категорий наносят удары в основном по голове с разной частотой применяемости ударов, эффективность и точность ударов на фоне усталости падает. На это влияет и разница в весе, чем легче спортсмен, тем он быстрее и выносливее.

При исследовании специфики ударов мужчин и женщин К.В. Жуновой было выявлено, что часто используемым ударом у спортсменов является «джеб» и наносят его в голову чаще остальных ударов, это связано с тем, что этот удар помогает выйти на определенную дистанцию в бою. Использование удара «хук» боксеры применяют также одинаково, так как после выхода на свою дистанцию им надо нанести излюбленную комбинацию или серию

ударов. Если у мужчин в начале раунда на втором месте был «кросс», то в последнем раунде на фоне усталости они бьют «хук» и «апперкот», так как дистанция сближается и используют короткие удары.

Спортсменки в первый период боя отдают предпочтение ударам «джеб» и «апперкот» в голову, а конце поединка ударам «хук».

Женщины отличаются большей выносливостью и хорошим здоровьем, чем мужчины, но более нежной кожей, в связи с чем ухудшение внешнего вида – одна из главных причин отсева из специализации. Наносить удары в корпус женщинам гораздо сложнее, чем мужчинам, потому что применение ударов по корпусу сложное техническое действие. Женщина должна иметь хорошую психологическую устойчивость и огромный практический опыт в ринге, для нанесения таких ударов.

Изучению особенностей реализации специальной работоспособности в анаэробных условиях, а также особенностей ее функционального обеспечения у квалифицированных женщин-боксеров, демонстрирующих высокий спортивный результат посвящена работа С. Ф. Гасановой, Е. Н. Лысенко (1). Исследователи отмечают, что у квалифицированных женщин-боксеров – лидеров в спортивной команде – отмечается наибольший уровень анаэробной креатинфосфатной работоспособности, который сочетается с незначительным снижением количества нанесенных ударов в конце «теста 8 с», согласно величине коэффициента взрывной выносливости.

Для проявления высокой специальной работоспособности и высокой эффективности соревновательной деятельности в женском боксе большее значение имеет больший темп нанесения ударов при меньшей их силе. Это предъявляет повышенные требования к уровню аэробных возможностей квалифицированных женщин-боксеров и уровню их общей выносливости как базе для дальнейшего повышения их специальной работоспособности.

Исследования Рясной И., Шевченко А., Шевченко И. (5) посвящены выявлению наиболее значимых морфофункциональных особенностей организма женщин, занимающихся боксом, которые определяют специфику построения учебно-тренировочного процесса. Исследователи отмечают, что способность спортсменок выполнять работу за счет анаэробных источников энергии ниже мужской, так как в их организме меньше общее количество аденозинтрифосфорной кислоты, креатинфосфата и углеводов. По мнению авторов ограниченные аэробные возможности приводят при

повышении мощности работы к более быстрому переходу женского организма на анаэробную энергопродукцию. Общее количество жировой ткани у них в среднем около 30% массы тела, больше и абсолютное количество жира. По мере расходования запасов углеводов во время работы спортсменки легче переходят на утилизацию жировых источников энергии, чем спортсмены. Однако это означает менее экономное расходование кислорода и лимитирует выполнение работы, связанной с дефицитом кислорода. Авторы приходят к выводу, что при построении учебно-тренировочного процесса женщин необходимым условием является учёт морфофункциональных особенностей женского организма и широкое обоснование системы подготовки спортсменок высокой квалификации.

В последние годы в спортивной практике широко применяются тренировки в среднегорье. Тренировки в условиях среднегорья являются одним из направлений для решения проблемы оптимизации подготовки спортсменов-боксёров.

По мнению R.J.Shephard(8), наилучшей рекомендации для проведения подготовки в горах заслуживают умеренные высоты, т.е. среднегорье. В спортивной практике много примеров, когда отдельные выдающиеся спортсмены или целые команды, проводившие тренировочные сборы в среднегорье как в подготовительном периоде, так и непосредственно перед ответственными стартами, добивались значительных спортивных результатов.

Адаптация к гипоксии повышает общую не специфическую и особенно специфическую резистентность организма. Под влиянием горного климата у человека возрастает выносливость к кислородному голоданию и, вместе с тем, вырабатывается способность быстро мобилизовывать компенсаторные реакции на ликвидацию последствий гипоксии.

Проблемы акклиматизации и тренировки женщин-боксёров в условиях гипоксии (горная местность) являются предметом особого рассмотрения.

R.Houston (9) исследовал влияние тренировок в среднегорье на физическую работоспособность и указал, что гипоксия по-разному влияет на способность к выполнению работы в зависимости от ее характера. Он перечислил физиологические механизмы, ограничивающие максимальную работоспособность на высоте: мышечное утомление, затянутое восстановление, снижение V_{O2max} , легочная вентиляция, диффузионная способность легких, минутный и

ударный объемы крови, ограничение «потолка» пульса и пр. R.Houston, в частности, подчеркнул, что пока недостаточно выяснено, как сказывается исходный уровень физической готовности на работоспособность в горах, и что высотные тренировки, возможно, и дают положительный эффект, но изучен он еще недостаточно относительно результатов последующего выступления на уровне моря.

В действительности есть множество нерешенных проблем: как рационально и продуктивно тренироваться женщинам-боксерам в среднегорье с дальнейшим участием в соревнованиях, который будут проходить на разных высотах. Данные аспекты тренировки недоработаны и требуют дальнейшего исследования в условиях среднегорья.

А.А. Передельский, Р.А. Султанова (4), в своих исследованиях изучили влияние гендерного фактора на эффективность тренировочной и соревновательной практики высококвалифицированных женщин-боксеров. По совокупным результатам проведенного исследования они пришли к следующему выводу: правильная методолого-методическая работа способна определить общее стратегическое направление, изменить технологию всей тренировочно-соревновательной практики женщин-боксеров. Но даже в случае успешной технологической программы, отчасти нивелирующей гендерную проблему в женском боксе, довольно трудно предугадать ее реальные последствия.

Решением гендерной проблемы в женском боксе на глубинном (специальном) уровне может послужить разработка грамотной психофизиологической методики учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, результатом которой выступает обоснование определенного стиля для женщин-боксеров.

Правильным и продуктивным представляется комплексный междисциплинарный подход, объединяющий физиологические, психологические, социологические, педагогические и иные научные исследования и разработки.

Заключение. Таким образом, анализ литературных данных дал возможность определить проблемы по спортивной подготовке женщин-боксеров, требующие на сегодняшний день комплексного решения.

Вместе с тем, существует потребность в проведении дальнейших исследований, которые позволили бы осмыслить и обобщить накопленный специалистами опыт в этой области, подойти к решению

проблемы совершенствования системы спортивной подготовки с позиций комплексного и системного подходов.

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 инновационных систем подготовки для женщин-боксеров, соответствующих их морфологическим и психофизиологическим особенностям, применение которых будет способствовать достижению высокого уровня физической, технико-тактической функциональной и психологической готовности, сохранению спортивной формы и повышению уровня надежности выступления женщин-боксеров в основных соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гасанова С. Ф., Лысенко Е. Н. Особенности проявления специальной работоспособности у квалифицированных женщин-боксеров в анаэробных условиях выполнения нагрузок. // Спортивна медицина і фізична реабілітація. - 2017. - № 2, - Киев, - С.46-54.

2. Жунева К.В. Особенности подготовки спортсменов, занимающихся боксом. Пермь, 2017. -54с.

3. Лисицын В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров / В.В.Лисицын // Ученые записки. — 2014. — № 1. — С. 84-92.

4. Передельский А.А., Султанова Р.А. Гендерная проблема женского бокса // Теория и методика спорта высших достижений. Москва. – С.19-22.

5. Рясная И., Шевченко А., Шевченко И. Значение морфофункциональных особенностей организма спортсменов, занимающихся боксом // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2014. - № 3. - С. 103-105.

6. Buriyev, B. U., Muxiddinova, F. A. (2022). O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalarining psixologik va jismoniy tayyorgarligini sport yakka o'yinlari orqali shakllantirish. ILMIY TADQIQOTLAR SAMMITI, 1(1), 145-149.

7. Buriyev, B. U., Djurabo'yev, A. M. (2022). Yosh voleybolchilar texnik va taktik mahoratlarini takomillashtirish va jismoniy tayyorgaliklarin amalga oshirish uslub va tamoyillari. Jismoniy tarbiya sport mashg'ulotlari nazariyasi, 1(1), 145-147.

8. Buriyev, B. U., Kadirov, R. R. (2021). Роль и место спортивных и подвижных игр в общей структуре учебно-производственной практики. 2021 yilda o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiya, 1(1), 100-103.

9. Buriyev, B. U., Qodirov, R. R., Kazoqov, R.T. (2021). Jismoniy tarbiya va sportda axborot kommunikatsiya texnologiyasining tuzilishi va tamoyillari. Ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanishning innovatsion usullari, 5(5), 555-559.