

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ І ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК-БОКСЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Саїда ГАСАНОВА

Київський національний університет будівництва і архітектури

Анотація. Означенню особливості змагальної діяльності жінок-боксерів, вказано на причину низьких результатів жіночої збірної з боксу України. Аргументовано використання науково-обґрунтованого підходу підготовки жінок-боксерів до змагань, а також індивідуального підходу у тренувальному процесі. Зокрема, вказано на необхідність використання комплексного підходу до визначення рівня функціональної підготовленості кожної спортсменки, а також підкреслено важливість їх психологічної підготовленості. На результативність змагальної діяльності негативно впливає відсутність методики в підготовці жінок-боксерів високої кваліфікації. Використання в жіночому боксі методики підготовки чоловіків-боксерів не приносить бажаних результатів. Визначено головні чинники впливу на розвиток жіночого боксу в Україні, а також спеціальні вимоги до педагогічної кваліфікації тренерів.

Ключові слова: змагальна діяльність, жіночий бокс, функціональна підготовленість, психологічна підготовленість, удосконалення тренувального процесу.

Сучасний жіночий бокс ставить високі вимоги до підготовленості спортсменок. Жінкам-боксерам доводиться брати участь у дуже щільному графіку змагань. Упродовж одних змагань доводиться проводити, зазвичай, три-чотири напружені поєдинки. Світовий рівень майстерності та функціональної підготовленості жінок-боксерів постійно зростає, що вимагає значного поліпшення підготовки жінок-боксерів високої кваліфікації збірної команди України.

У міжнародних змаганнях з боксу, передусім, беруть участь сильніші спортсмени. Окрім цього, не завжди вдається укомплектувати збірну команду України у всіх вагових категоріях. Формування збірної команди є складним та динамічним процесом, на який впливає чимало суб'єктивних та об'єктивних чинників. Основним критерієм залучення до збірної команди є рівень майстерності та спортивної підготовленості кандидатів, а також можливість вибрати найкращих серед невеликої кількості претендентів. Існує значна різниця між рівнями спортивної підготовленості лідерів і кандидатів у національну збірну команду України, що негативно впливає на конкурентність, підготовленість резерву, а отже, на результативність змагальної діяльності. Така ситуація формує основне завдання українського жіночого боксу – **вдосконалення структури змагальної діяльності жінок-боксерів**, насамперед чинників її реалізації та забезпечення [9].

Включення в програму Олімпійських ігор жіночого боксу ще більшою мірою актуалізує цю вимогу. Під час кваліфікаційного добору, що проходив на чемпіонаті світу в жовтні 2010 року в Барбадосі, жодна спортсменка жіночої збірної команди України не завоювала ліцензії на XXX Олімпійські ігри в Лондон.

Жорстка конкуренція в жіночому боксі обумовлює необхідність використання якісно нових, науково обґрунтованих підходів до змагальної діяльності. Програма спортивної підготовки жінок-боксерів високої кваліфікації повинна бути комплексною. Така програма має забезпечити якісну підготовку спортсменок до змагань: технічну, тактичну, функціональну, психологічну та інтелектуальну, а також урахувати особливості індивідуальної манери проведення поєдинку. Таким чином, тренер зможе творчо добирати найбільш потрібні та ефективні способи тренувань.

Методологічною основою дослідження змагальної діяльності в жіночому боксі є теорія адаптації у спортивній підготовці, що дозволяє, завдяки її універсальності, мотивовано обирати й використовувати методи і способи тренувального процесу, а також прискорювати процеси відновлення організму [9].

Мета дослідження – визначити особливості змагальної діяльності у жіночому боксі і чинники, що забезпечують її результативність. Обґрунтувати необхідність проведення комплексних досліджень для поліпшення результативності змагальної діяльності жінок боксерів.

Роботу виконано згідно з держбюджетною науковою дослідною темою 2.35 "Критерії оцінки функціонального потенціалу спортсменів високого класу" (номер держреєстрації 0114U001482).

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової, методичної літератури, педагогічне спостереження, відеознімання змагальної діяльності жінок-боксерів високої кваліфікації.

Результати дослідження. Аналіз наукової і методичної літератури свідчить, що дослідженню змагальної діяльності боксерів-чоловіків приділяється належна увага. Публікацій про жіночий бокс украй недостатньо. В Україні не проводяться комплексні наукові дослідження проблем жіночого боксу, що до певної міри гальмує його розвиток. Доказом цього може бути такий факт. У 2002 році на чемпіонаті світу перемога українських спортсменок стала, на жаль, чи не єдиним максимально високим досягненням збірної команди за всю історію жіночого боксу в Україні. Цей успіх українських спортсменок, зокрема, можна пояснити використанням у спортивній підготовці жінок-боксерів методики, запозиченої з чоловічого боксу. Проте надалі такий підхід не забезпечував бажаних результатів. Виникла об'єктивна необхідність у розробці науково обгрунтованої методики підготовки власне жінок-боксерів високої кваліфікації, яка б урахувала особливості жіночого організму, індивідуальні особливості спортсменок, передбачала забезпечення високого рівня функціональної підготовленості.

Змагальна діяльність у боксі передбачає майстерне володіння боксером такими якостями: уміння відрізнити обманні та реальні дії; прогнозувати й випереджувати дії суперника; нав'язувати суперникові свою манеру ведення поєдинку; миттєво аналізувати дії суперника та приймати рішення в умовах фізичної втоми, обмеженого простору й часу. Зрозуміло, що це вимагає від боксерів досконалого володіння техніко-тактичними діями, уміння контролювати свій психічний стан, а також володіти достатнім больовим порогом.

Змагальна діяльність у жіночому боксі, відбувається в незвичному для спортсменок середовищі. В умовах жорсткого ліміту часу їм доводиться приймати ефективні рішення, миттєво реагувати на бойову ситуацію, що постійно змінюється. Відомо, що боксерський поєдинок – це єдиноборство, в якому спортсменки демонструють індивідуальну манеру проведення бою. Хоча наявна методика підготовки боксерів практично є однаковою для жінок і чоловіків, але особливості жіночого боксу можна вирізнити, порівнюючи його з чоловічим. У боксерів-чоловіків манера ведення бою є динамічною та експресивнішою, їхні ударні й захисні дії є різноманітніші. Чимало чоловіків-боксерів, яким притаманна експресивна манера, надають перевагу середній дистанції та намагаються ефективно використати свою майстерність саме на цій дистанції без порушення правил – небезпечний рух головою завдання удару відкритою рукавичкою, притримування та ін. Якщо чоловіки-боксери переважно нав'язують суперникові свою тактику бою, то в жіночому боксі це спостерігається дуже рідко. Слід зауважити, що стиль жінок-боксерів постійно вдосконалюється – стає більш динамічним експресивним та цікавішим з огляду на використання різноманітного та комбінаторного використання технічних та тактичних дій.

Важливим чинником досягнення високого результату в боксі є належний психічний стан спортсменки. Тому істотним елементом спортивної підготовки є уміння тренера створювати під час тренувань, бойові ситуації, що максимально наближені до реального поєдинку. Тренер повинен усвідомлювати, що ефективна реалізація техніко-тактичних дій спортсменкою зумовлена насамперед реальним рівнем її психологічної підготовки, у т.ч. її психологічним станом перед боєм. Належний психічний стан боксера дозволяє забезпечити йому уміле подолання активного опору суперника, власної втоми, мобілізацію своїх резервних сил, а в результаті – досягнення успіху.

Особливості змагальної діяльності в жіночому боксі повинні значною мірою визначати зміст, мету та завдання тренувального процесу, результатом якого є успішний виступ на змаганнях. Реалізація такої мети дозволяє сформулювати основне завдання, що вирішує тандем "тренер-спортсмен" – **досягнення технічної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки, яка дозволить спортсменці максимально реалізувати свої кваліфікаційні**

можливості. Зрозуміло, що тренувальні та змагальні навантаження не повинні негативно впливати на здоров'я спортсменок. Проте не поодинокі випадки, коли тренери, які прагнуть будь-якою ціною досягти високих результатів, збільшують тренувальні навантаження, а це призводить до перевтоми та в майбутньому може зашкодити здоров'ю спортсменок. Такі наслідки можуть бути зумовлені також і надто щільним графіком змагань. Це не лише негативно впливає на організм спортсменок, але і вимагає тривалого часу для його відновлення.

Функціональна підготовленість є базовим компонентом змагальної діяльності [1, 3, 6]. Дослідники запропонували чимало визначень поняття «функціональна підготовленість». На наш погляд, найбільш вдалим є таке – це стан організму, що відносно встановився та інтегрально визначений рівнем розвитку ключових для певного виду спортивної діяльності функцій та їх спеціалізованих властивостей, що безпосередньо або опосередковано обумовлюють ефективність змагальної діяльності [7]. У змагальній діяльності поняття "функціональна підготовленість" можна трактувати як термін, що означає і тренувальний процес і його результат, оскільки не кожне змагання є завершальним етапом спортивної діяльності спортсменки.

Практика змагальної діяльності в жіночому боксі засвідчує, що досягнення високих результатів, як і інших видах спорту, можливе лише на основі використання результатів наукових досліджень у тренувальному процесі. Одне з найактуальніших завдань удосконалення змагальної діяльності жінок-боксерів збірної команди України – це створення моделі їхньої спортивної підготовки. Першим кроком досягнення цієї мети є експериментальне визначення характеристик аеробних та анаеробних можливостей організму, а також багатьох інших показників, що відображають рівень функціональної підготовленості спортсменок. Це дозволить також визначити комплекс найбільш ефективних методів, необхідних для вдосконалення тренувального процесу жінок-боксерів високої кваліфікації.

Бокс швидко-силовий вид спорту, що зумовлює специфічність вимог до підготовки жінок-боксерів [4]. У боксерському поєдинку вирішальне значення має вміння спортсменки максимально використати усю свою майстерність, тобто ефективно застосувати свою функціональну підготовленість, енергетичний і техніко-тактичний потенціал [4, 7]. Аналіз літератури свідчить, що дослідники переважно приділяють увагу визначенню взаємозв'язків та взаємовпливу окремих компонентів структури функціональної підготовленості [10, 11]. Проте майже немає публікацій, у яких теоретичні та практичні рекомендації підкріплюються експериментальним шляхом [9, 10].

Спортивна діяльність жінок у багатьох видах спорту свідчить про те, що формування витривалості у спортсменок здійснюється набагато ефективніше, ніж у чоловіків [2, 11]. Але слід дуже обережно підходити до визначення тренувальних навантажень, бо це може створити небезпеку жіночому організмові негативно вплинути на подальше зростання їхньої спортивної майстерності. Як істотний недолік у змагальній діяльності з жіночого боксу є те, що обсяг та інтенсивність тренувального навантаження тренери визначають шляхом спроб та помилок. Такий стан справ гальмує розвиток жіночого боксу.

На результативність змагальної діяльності спортсменок, на наш погляд, можуть позитивно вплинути такі чинники. **Перший** – значне підвищення рівня професійної компетентності тренерського складу. **Другий** – упровадження у тренувальний процес науково обґрунтованих підходів до підвищення рівня підготовки спортсменок. Щодо першого чинника то, на нашу думку, це питання вимагає вирішення його на державному рівні та Федерації боксу України. Перший та другий чинники взаємозв'язані. Лише компетентний тренер зможе раціонально здійснювати тренувальний процес та ефективно підвищувати функціональну підготовленість спортсменок без шкоди для їхнього здоров'я.

Жінкам-боксерам у процесі змагальної діяльності іноді доводиться мати справу з неоднозначними оцінками і сприйняттям цього виду спорту сучасним суспільством, колегами по роботі, друзями, знайомими. Думка про те, що жінкам не слід займатися "чоловічими" видами спорту, ґрунтується на нібито негативному впливі на їх здоров'я – травми, функція дітнародження, особливості тілесної структури і т. п. На наше переконання, ця думка є хибною. Розвиток технічного й технологічного прогресу дозволяє розробляти і удосконалювати захисні

приспосовування для проведення бою, а саме жіноче спортивне екіпірування та інші спеціальні засоби, що зменшують травматичність в поєдинках. Правилами АІБА передбачено, що жінки-боксери, на відміну від чоловіків, боксують у шоломах, а для захисту грудей і паху використовують протектор, а також капу (назубник), кисті рук та фаланги пальців захищені бинтами.

Результативність змагальної діяльності визначається не лише компетентністю тренера та його вмінням творчо підходити до добору методів підготовки жінок-боксерів, а й насамперед його розумінням, що без використання найсучасніших наукових досягнень є неможливими високі спортивні результати. Тренер зобов'язаний постійно опановувати нові знання з теорії і методики спортивної підготовки жінок-боксерів. Слід зазначити, що знання жіночої психології є вкрай необхідними. Особливу увагу слід приділяти адаптації жіночої психіки до змагань. Лише належна психічна стійкість спортсменки зможе забезпечити ефективну реалізацію її функціональної і спеціальної підготовки.

Жінкам-боксерам високої кваліфікації притаманне вміння миттєво сприймати та оцінювати ситуацію, а також "відчуття часу" у бойовому моменті, раунді, поєдинку. Спортсменки проводять поєдинок на дистанції, що визначається ситуацією, що зумовлена бойовими діями і стилем супротивника. Жінки-боксери вміло використовують помилки супротивника, створюють ситуацію, потрібну для ефективних ударних дій і захисту. На відміну від чоловіків, жінки-боксери майже не використовують підставки, а намагаються уникати ударів, що є характерною ознакою жіночого стилю.

Жінкам-боксерам високої кваліфікації властиві такі компоненти психологічної підготовки, як висока мотивація й сила волі. Спортсменки володіють умінням концентрації уваги й мобілізації зусиль, контролюють свою психіку за будь-якої бойової ситуації – не реагують на неадекватну поведінку суперниці, а також на різні суб'єктивні й об'єктивні подразники. Психологічна стійкість багато в чому визначає ефективність реалізації технічної і функціональної підготовленості жінок-боксерів. Психологічна підготовка жінок-боксерів високої кваліфікації є важливим компонентом тренувальної і змагальної діяльності. Без відповідної психологічної підготовленості не можлива адекватна реалізація функціональних можливостей спортсменок.

Дуже часто спортсменки переживають своєрідний внутрішній конфлікт, зумовлений їх зайняттям боксом, з одного боку, і їх жіночою природою – з другого. Цей важливий компонент психічної підготовленості повинен постійно знаходитися під контролем тренера. У процесі підготовки жінок-боксерів до відповідальних змагань, тренеріві слід створювати позитивну атмосферу, бойовий настрій, упевненість кожної спортсменки у своїх силах та можливостях. Зрозуміло, що це можливе лише за умови високого професіоналізму, компетентності та рівня педагогічної культури тренера.

Практика багаторічного суддівства дозволяє нам виділити таку особливість жіночого боксу. Жінки-боксери розуміють і сприймають бокс, передусім, як мистецтво, надаючи перевагу ігровій манері ведення бою. У поєдинку спортсменки раціональніше використовують техніко-тактичні дії. Поєдинки жінок-боксерів пластичні й витончені, завдяки еластичності їхньої м'язової тканини, а це дозволяє їм використовувати свою гнучкість на 15–20% більше, ніж чоловіки [5,12].

Оскільки в жінок м'язової маси менше, а жирової більше, жінки-боксери надають перевагу тактичній манері обігравання та зрідка використовують силовий обмін ударами. Жінки-боксери переважно боксують на середній і далекій дистанції, оскільки ближня дистанція вимагає високої функціональної і силової підготовленості, ця дистанція є більш травматичною для жінок [5, 12]. Манері бою жінок-боксерів, не властиві зміна щільності й ритму поєдинку, яскравий прояв власне індивідуального стилю.

Виконання ударних дій жінок-боксерів відрізняється від чоловічого. Спортсменки лише зрідка використовують удари знизу, які зазвичай завдають з ближньої дистанції, оскільки надають перевагу ведення бою на дальній. Проте в момент атакуювальних дій спортсменки скорочують дистанцію до середньої, а після завершення атаки повертаються на дальню дистанцію.

Не викликає сумніву, що особливості жіночого стилю ведення поєдинку тісно взаємопов'язані з функціональною і психологічною підготовленістю. Ця тріада головним чином повинна визначати зміст програм підготовки жінок-боксерів.

Удосконалення змагальної діяльності жінок-боксерів високої кваліфікації є без сумніву актуальним. У статті зроблено спробу визначити найбільш характерні особливості змагальної діяльності жінок-боксерів та окреслити загальні вимоги до їх функціональної та психологічної підготовленості. Аналіз літератури, присвяченої жіночому боксу, і досвід автора статті у змагальній та тренерській діяльності дозволяє зробити попередні **висновки**. Підвищення результативності змагальної діяльності жінок-боксерів слід здійснювати на основі використання науково обґрунтованих методів у тренувальному процесі. Є актуальним проведення комплексного наукового дослідження, результатом якого будуть використані в підвищенні функціональної підготовленості спортсменок. Це дозволить, на наш погляд, удосконалити та оптимізувати структуру тренувального процесу та здійснювати його з урахуванням особливостей жіночого організму, розробити модель функціональної підготовленості жінки-боксера високої кваліфікації, використання якої докорінно поліпшить добір кандидаток у національну збірну України з боксу.

Список літератури

1. Гаськов А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : [монография] / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин, Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск : [б. и.], 2004. – 112 с.
2. Иорданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) : монография / Ф. А. Иорданская. – М. : Сов. спорт, 2012. – 256 с. : ил.
3. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров : учеб. пособие / В. А. Киселев. – М. : Физ. культура, 2006. – 71 с.
4. Спортивная физиология : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240с.
5. Лисицын В. В. Школа бокса как основа технико-тактической подготовки женщин-боксеров / В. В. Лисицын // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (108). – С. 94–104.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
7. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – К. : Здоровье, 1990. – 200 с.
8. Панков Г. А. Современные представления о механизмах влияния скоростно-силовых физических нагрузок на организм женщины / Г. А. Панков, Е. Г. Панкова // Адаптивная физическая культура.-2010. - №2 (42) С. 17-20.
9. Платонов В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В. Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 3–9.
10. Фомин В. С. Основы функциональной подготовленности спортсменов / В. С. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 254 с.
11. Фомин В. С. Структура функциональной подготовленности спортсменов [Электронный ресурс] / В. С. Фомин // Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов : учеб. пособие. – М., 1984. – 64 с. – Режим доступа : <http://bmsi.ru/source/5f87e0da-9783-4460-b986-7fec50b1217a> (дата обращения: 23.09.2014).
12. Радзиевский А. Р. Планирование тренировочного процесса спортсменок с учетом особенностей женского организма / А. Р. Радзиевский [и др.] // Отбор и многолетнее планирование в спорте : тез. докл. респ. науч.-практ. конф. (17–18 сент. 1986 г.) – Ивано-Франковск, 1986. – С. 117–119.
13. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин : [монография] / Л. Г. Шахлина. – К. : Наук. думка, 2001. – 326 с.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Саїда ГАСАНОВА

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Аннотация. Отмечены особенности соревновательной деятельности женщин-боксеров, указано на причину низких результатов женской сборной по боксу Украины. Аргументировано использование научно обоснованного подхода подготовки женщин-боксеров к соревнованиям, а также индивидуального подхода в тренировочном процессе. В частности, указано на необходимости использования комплексного подхода к определению уровня функциональной подготовленности каждой спортсменки, а также отмечено значимость их психологической подготовленности. На результативность соревновательной деятельности негативно влияет отсутствие методики по подготовке женщин-боксеров высокой квалификации. Использование в женском боксе методики подготовки мужчин-боксеров не способствует желаемым результатам. Определены основные факторы влияния на развитие женского бокса в Украине, а также специальные требования к педагогической квалификации тренеров.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, женский бокс, функциональная подготовленность, психологическая подготовленность, совершенствования тренировочного процесса.

COMPETITIVE ACTIVITY AND PREPAREDNESS OF FEMALE BOXERS OF HIGH QUALIFICATION

Saida HASANOVA

Kyiv National University of Building and Architecture

Abstract. Peculiarities of competitive activity of female boxers have been determined where have been pointed out the reasons to low results the importance of scientific approach during training well as personal approach is presented. Special attention is paid for comprehensive approach is estimation of functional preparedness of skilled female boxers. Physiological preparedness is also significant. The efficiency of competitive activity depends on proper technical of physical conditioning there have been determined the main factors that influence the development of female boxing in Ukraine as well as the standards of pedagogical skills of trainers.

Keywords: competitive activity, female boxing, functional preparedness, psychological preparedness, improving the training process.