

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

ЗНАЧЕНИЕ MORFOFUNKЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ



Рясная Ирина, Шевченко Алексей, Шевченко Инна
Днепропетровский государственный институт физической культуры
и спорта

Анотація

У статті розглядаються специфічні особливості діяльності деяких органів та систем жінок-боксерів, які необхідно враховувати при побудові тренування. Розкриваються особливості розвитку фізичних якостей у спортсменок, а також значення природних ритмів жіночого організму в тренувальному процесі.

Ключові слова: бокс, жінки, морфологічні особливості.

Annotation

In article are considered specific features of activity of some bodies and systems which need to be considered at creation of training of female boxers are shined. Features of development of physical qualities at sportswomen, and also value of natural rhythms of a female organism reveal.

Key words: boxers, woman, morfofunktsionalny features.

Постановка проблеми. Включение женского бокса в Олимпийскую программу является показателем успешного развития его как вида спорта высших достижений, так и массового спорта, приобретающего достаточно широкую популярность.

В процессе спортивной подготовки необходимо учитывать особенности развития женского организма спортсменок, показатели функциональных возможностей, которые значительно меньше по сравнению с мужчинами-боксерами [5].

Многими специалистами в области бокса ведутся исследования по совершенствованию методики тренировки. Однако спортивная подготовка женщин-боксеров специфична и не может опираться только на разнообразные технико-тактические действия без учёта физиологических и психологических особенностей женского организма (С. И. Белых, 2004; Р. А. Рыбачок, 2010; В. И. Филимонов, 2009; В. Л. Ростовцев, 2009), что обуславливает актуальность и практическое значение данной проблемы.

Цель исследования: выявить наиболее значимые морфологические особенности организма женщин, занимающихся боксом, которые определяют специфику построения учебно-тренировочного процесса.

Результаты исследования.

Бокс – специфический вид спорта, который требует от спортсменов проявления многообразных двигательных умений и навыков. Отмечено, что объяснение, словесный анализ движений, разъяснение ошибок существенно ускоряют овладение движением, формирование двигательных навыков, способствуют быстрой постановке технике удара [4, 5]. Связано это с тем, что доминирующая роль левого полушария у женщин проявляется в меньшей степени, чем у мужчин, поэтому у спортсменок отмечается высокая способность к переработке речевой информации, а также словесно-аналитическая стратегия решений. Однако цифровая память и скорость переработки информации у женщин ниже, чем у мужчин. Они медленнее решают тактические задачи, связанные с принятием мгновенных решений. В то же время женщины быстрее решают стереотипные задачи. При этом более высокий уровень мотивации, а также лучшие показатели обучаемости приводят к достижению значительных спортивных результатов [3, 4].

Базой достижения высоких результатов в боксе является физическая подготовка, от которой зависит уровень развития физических качеств.

Бокс относится к скоростно-силовому виду физической деятель-



ности, поэтому мышечная сила, выносливость и быстрота для боксёров особенно важны. Уровень быстроты движений зависит от функциональных особенностей центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Зрительные сигналы у женщин-боксёров быстрее достигают коры больших полушарий, поэтому время простой двигательной реакции у них короче, чем у мужчин – боксёров. Однако максимальная скорость движений на 10-15% ниже, чем у мужчин, так как у спортсменов выше подвижность нервных процессов. Информация, получаемая от зрительного анализатора, играет первостепенную роль на всех этапах боя. Боксёру необходимо видеть и правильно опознавать и дифференцировать удары противника, чтобы успешно защищаться. Женщины обладают более острым зрением, поле зрения у них шире, чем у мужчин-боксёров. С ростом спортивной квалификации у боксёров увеличение объёма поля зрения напрямую связано с увеличением оперативного поля восприятия. Восприятие времени у спортсменок имеет свои особенности. Их индивидуальная минута короче, т. е. они отмеривают меньший интервал при задании отмеривать минуту [5, 6].

Развитие выносливости у боксёров имеет огромное значение для достижения высоких спортивных результатов. Наибольшую статическую выносливость у мужчин имеют мышцы — сгибатели туловища, а у женщин — мышцы-разгибатели туловища. При локальной аэробной работе руками мужчины и женщины с равными МПК не различаются по уровню развития выносливости. Способность спортсменок выполнять работу за счет анаэробных источников энергии ниже мужской, так как в их организме меньше общее количество аденозинтрифосфорной кислоты, креатинфосфата и углеводов. 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 [1, 4].

Способность боксёра к сохранению равновесия в условиях поединка имеет большое значение при действиях на средней и особенно – на ближней дистанциях. Боксёр может упасть либо, промахнувшись в момент собственной атаки, “провалиться.” С ростом состояния тренированности у боксёров усиливается воздействие на вестибулярный аппарат специфических боксёрских движений, что приводит к его совершенствованию. Женщины-боксёры имеют преимущества перед мужчинами, так как высокая чувствительность кожных рецепторов, двигательной и вестибулярной сенсорных систем, тонкие дифференцировки мышечного чувства способствуют развитию хорошей координации движений, их плавности и четкости.

Лучшему сохранению равновесия в ринге, также способствуют особенности строения тела женщин (более короткие конечности, длиннее туловище и большие поперечные размеры таза), что обуславливает более низкое общее положение центра массы. Вместе с тем, большая ширина таза снижает эффективность движений при локомоциях. Благодаря хорошей подвижности позвоночника и эластичности связочного аппарата возможна значительная амплитуда движений, большая гибкость [9].

Бокс относится к травматическим видам спорта. Известно, что

черепно-мозговая травма, возникающая при ударах в голову у боксёров, приводит к отрицательному влиянию на вегетативную нервную систему и гемоликвородинамику. Однако исследований, направленных на различия черепно-мозговой травмы между мужчинами и женщинами, недостаточно. Большинство существующих работ характеризуют травмы головного мозга у женщин, полученных на бытовом уровне, хотя учет демографических исследований показал, что исход травмы головного мозга у женщин хуже [2, 4].

Особого внимания заслуживают и удары в область груди, в результате которых возможны гематомы, способствующие к перерождению тканей. Для женщин есть нагрудные протекторы, которые неплохо защищают молочные железы. Учитывая возможные удары в область груди у спортсменов необходимо делать больший акцент на совершенство защитных движений, чем у мужчин [1, 3].

В боксе кроме вышесказанных ударов возможны и травмы носа. Мужчины психологически готовы к получению удара в нос, тогда как женщины, пропуская сильный удар, теряются, и могут прекратить сопротивление. Женщинам-боксёрам требуется больше времени, чтобы привыкнуть к боли, поэтому они не так быстро показывают результаты.

На тренировках и соревнованиях боксёр должен уметь мобилизовать функциональные возможности своего организма в соответствии с характером, интенсивностью и длительностью упражнений. Под влиянием занятий боксом развиваются и совершенствуются не только двигательные качества, но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание.

Применяя физические нагрузки различной направленности, необходимо учитывать, что дыхание женщин характеризуется меньшими величинами объемов



и емкостей легких, более высокой частотой. Глубина дыхания, как в покое, так и во время работы меньше. Это определяет более низкую эффективность дыхательной функции у женщин. Минутный объем дыхания у женщин при работе составляет примерно 80% от МОД у мужчин. При этом повышение МОД достигается менее выгодным соотношением частоты и глубины дыхания и сопровождается более выраженным утомлением дыхательных мышц [4, 6].

Более низкая концентрация в крови гемоглобина у женщин обуславливает меньшую кислородную емкость крови. В связи с этим, во время предельных аэробных нагрузок у спортсменок из артериальной крови в мышцы поступает меньше кислорода, чем у спортсменов. Такие нагрузки тяжело переносятся женским организмом.

До сих пор ведутся принципиальные дискуссии о возможном вреде занятий спортом для детородной функции организма женщины, особенно в тех видах спортивной деятельности, которые до недавнего времени были уделом только мужчин (тяжелая атлетика, силовое троеборье, дзюдо, бокс, борьба) [4,9].

Построение тренировочного процесса для женщин и девушек, находящихся в репродуктивном возрасте, т.е. сочетание атлетических тренировок с основной биологической функцией женщины – материнством, требует более строгого подхода. Доказано, что значительные физические нагрузки для женщин-спортсменок в наиболее чувствительные для женского организма фазы менструального цикла (собственно менструация и предменструальная фаза) являются экстремальными, с большим напряжением функциональных систем, это требует от организма больших затрат сил, при этом отмечена значительная функциональная подвижность (лабильность). В менструальной фазе в коре больших полушарий возникает охранительное торможение,

тогда как в подкорке усиливается возбуждение, что сопровождается эмоциональной и вегетативной лабильностью. Все это не может не сказаться на состоянии психики спортсменок [3,6]. Управление тренировочным процессом спортсменок, занимающихся боксом, будет эффективным только тогда, когда тренер будет учитывать природные ритмы женского организма [8, 9].

Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенного эмоционального возбуждения, которое у женщин во многом связано с изменяющимся на протяжении месяца уровнем гормонов. Это создает большие сложности тренерам, работающим с женщинами. Женщинам присуща более высокая эмоциональная возбудимость, неустойчивость и тревожность по сравнению с мужчинами. Они достаточно чувствительны к поощрениям и замечаниям, что необходимо учитывать при педагогических воздействиях [6, 8].

Таким образом, спортивная подготовка женщин-боксеров требует особого внимания специалистов. При построении учебно-тренировочного процесса женщин необходимым условием является учёт морфофункциональных особенностей женского организма и широкое обоснование системы подготовки спортсменок высокой квалификации.

Выводы

1. Анализ и исследования научно-методической литературы показали, что при подготовке женщин-боксеров недостаточно учитываются специфические особенности женского организма.

2. При планировании учебно-тренировочного процесса женщин необходимо учитывать следующие особенности: высокую способность к переработке речевой информации; сниженную цифровую память и скорость переработки

информации; время простой двигательной реакции; учет природных ритмов женского организма.

Литература:

1. Бокс для всех: учебное пособие / [В. А. Стрельников и др.] - Махачкала : Издательство «Лотос», 2008. - 304 с.
2. Ключкова А. А. Эффективность проведения восстановительных мероприятий после черепно-мозговой травмы у женщин-боксеров высокой квалификации / [Ключкова А. А., Давыдов П. В., Лобов А. Н., Черепихина Н. Л.] // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012 № 9 (105). С 29-34.
3. Не слабый пол: женский бокс. 01.11.09 [Электронный ресурс] // viomiro. - URL: <http://viomiro.livejournal.com/242295.html>
4. Раевский, Д. А. Выявление предрасположенности как показателя индивидуальных способностей студентов на занятиях боксом / Д. А. Раевский, В. С. Харатов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 5 (87). - С. 98-103.
5. Савченко В. До питання про механізми адаптації мозкового кровообігу у боксерів високої кваліфікації / В. Савченко, О. Луковська, І. Рясна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №3. – С. 53–56.
6. Горулёв П.С. Управление спортивной подготовкой женщин в тяжёлой атлетике с учётом диморфических различий работоспособности: дис. канд. физ. восп. 24.00.01/П.С. Горулёв. – Челябинск 2006.-210 с.
7. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин./Л.Г.Шахлина. Киев: Наукова Думка, 2001. — 237с.
8. Федоров Л. П. Состояние и перспективы исследования актуальных проблем женского спорта / Л. П. Федоров // Теория и практика физической культуры. 2004. №10. С 12-15.

