ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ

Гасанова Саида
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анотація

Проведено аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих жінок-боксерів. У дослідженнях взяли участь 25 висококваліфікованих жінок-боксерів, проаналізовано 22 поєдинки на всеукраїнських та міжнародних змаганнях. Отримано дані про кількісні показники атакуючих дій спортсменок: кількості і видах ударів, коефіцієнтах ефективності ударів. Проаналізовано динаміку розподілу атакуючих дій в перебігу бою.

Ключові слова: жіночий бокс, атакуючі дії, коефіцієнт ефективності ударів.

Annotation

The analysis of the competitive activity of highly skilled female boxers. The study involved twenty five skilled female boxers, analyzed 22 fight at national and international competitions. The data on quantitative indicators of attack athletes: the number and types of impacts, effectiveness factor strikes. The dynamics of the distribution of attack during combat.

Keywords: women's boxing, attacking actions, strikes efficiency ratios.

Постановка проблемы. Современный женский спорт развивается бурно и стремительно. Уже никого не удивляет участие женщин в соревнованиях самого высокого ранга, установление ими высочайших рекордов даже в нетрадиционных видах спорта – двухсуточные марафонские забеги спортсменок, женские спортивные поединки на борцовских коврах и боксерских рингах.

Женщины, как известно, присоединились к спортивному движению намного позже мужчин. Это обусловлено не только особыми свойствами женского организма, но и социально-историческими факторами эволюции мужского и женского спорта. Если в начале XX в. женщины только впервые приняли участие в олимпийских играх, то в мужском спорте уже сложилась система селекции и подготовки выдающихся спортсменов. С тех пор женщины медленно, но неуклонно начали осваивать накопленные знания и методику спортивной тренировки, что позволило им ускоренно овладевать традиционно мужскими видами спорта. На современном этапе развития женский бокс, который с 2012 года включён в Олимпийскую программу, получил признание на мировой арене [2].

Современная тренировка квалифицированных женщин-боксеров – сложный, многогранный и быстро прогрессирующий процесс. Поэтому особое значение приобретает своевременная компетентность тренеров в новых направлениях в подготовке женщин-боксеров. Недостаточное количество специальной литературы по женскому боксу, затрудняет качественную подготовку спортсменок к важным соревнованиям международного уровня.

Анализ последних исследований и публикаций. Соревновательная деятельность в боксе имеет свою специфику, выражающуюся в жестком бескомпромисном единоборстве соперников. Это, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к остроте специализированных ощущений (чувства дистанции, удара, времени и т. д.), набору технических и тактических действий, выполняемых в жестких условиях лимита времени и пространства в условиях конфликтно-вариативных ситуаций [1, 3].

Если при оценке действий боксера в бою внутренняя сторона нагрузки находит свое отражение в регистрируемых количественных показателях физиологических сдвигов и определяется при помощи методов, которые, с одной стороны, могут быть применены в сложных условиях соревнований

и, с другой – давать объективную информацию о состоянии организма. К таким методам можно отнести регистрацию частоты сердечных сокращений и сдвигов кислотно-щелочного равновесия крови и т. д. [5, 6]. При педагогической оценке активности боксера в бою внешняя нагрузка находит свое отражение в регистрируемых количественных показателях технико-тактического мастерства и требует значительных затрат времени и усилий квалифицированных специалистов [4].

Соревновательная деятельность спортсменки может быть обеспечена различными показателями, − такими как физические, технико-тактические и психологические параметры деятельности, определяющие состояние спортивной формы. Спортивная форма − это объективная тенденция движения количественных характеристик тренированности к качественно новому состоянию, обеспечивающему спортивный результат [5]. Параметрами, которые характеризуют данное состояние, могут быть динамические, пространственные и временные характеристики соревновательной деятельности [1].

Расчетные коэффициенты (эффективность атаки, эффективность защиты, плотность соревновательного боя, количество ударов, дошедших до цели, нахождение спортсменов в разных дистанциях боя и др.) дают возможность сопоставить параметры соревновательной деятельности и на ее основе проследить динамику и тенденции развития вида спорта [1, 6].

В теории и методике женского бокса не выявлена четкая концепция изучения закономерностей соревновательной деятельности. Результаты разрозненных экспериментальных и теоретических исследований по данной проблеме трудно поддаются систематизации из-за разных целей, задач и методов этих исследований, что снижает ценность полученных научных данных.

На основании вышеизложенного, нами была сформирована цель нашей работы.

Цель работы – изучить особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров на основе количественного анализа поединков.

Для решения поставленной цели были подобраны соответствующие методы исследований.

Методы и организация исследований. Нами использовались следующие методы исследований: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, видеосъемка, анализ соревновательной деятельности на основе видеоматериалов боксерских поединков, методы математической статистики.

В исследованиях приняли участие 25 высококвалифицированных женщин-боксеров. Нами проанализировано 22 поединка, как на всеукраинских, так и на международных соревнованиях.

Результаты исследований и их обсуждение. В значительной мере на действия спортсмена во время боя влияют правила соревнований, определяющие проведение, условия, технико-тактические и другие параметры соревновательной деятельности.

Анализ правил соревнований показывает, что в основе оценки выявления победителя находится факт удара, беспрепятственно дошедшего до цели. Другие показатели, практически не оцениваются судьями. Например, при исходе равного поединка по очкам в соответствии со счетной системой, судьи отдают победу, тому боксеру, кто имел преимущество в технике и тактике, а также учитывается нарушения правил одним из боксеров.

Таким образом, ударные действия спортсменок являются одним из основных факторов, влияющих на спортивный результат в боксе. В таблице 1 нами представлены количественные показатели ударных действий женщин-боксеров за поединок.

Таблица 1

Количественные показатели ударных действий высококвалифицированных женщин-боксеров (n=22)

	x	S	V, %
Коэффициент эффективности ударов	0,2	0,03	15,0
Среднее количество ударов в минуту, (уд/мин)	7,6	0,12	1,58
Среднее время, приходящееся на один удар, (с)	7,89	0,84	10,65
Количество прямых ударов	69,8	7,2	10,32
Количество боковых ударов	4,2	0,86	20,48
Количество ударов снизу	3,1	0,42	13,55
Общее количество ударов	78,3	8,91	11,38
Общее количество ударов за 1 раунд	21,2	3,96	18,68
Общее количество ударов за 2 раунд	19,6	4,05	20,66
Общее количество ударов за 3 раунд	17,1	2,9	16,96
Общее количество ударов за 4 раунд	20,67	3,22	15,58
Коэффициент эффективности ударов			
- на дальней дистанции	0,18	0,04	22,22
- на средней дистанции	0,21	0,04	19,05
- на ближней дистанции	0,22	0,03	13,64

Проведя анализ данных, представленных в таблице 1, мы можем констатировать, что спортсменки наиболее часто используют прямые удары, которые составляют 89,7 % от общего количества ударов. Боковые удары составляют 6,3%, а удары снизу только 4%. Такое распределение ударных действий свидетельствует, о том, что большую часть поединка спортсменки проводят на дальней и средней дистанции. Общее количество ударов за поединок составило 78,3; при этом время, приходящееся на один удар, составило 7,89 секунды, а количество ударов в минуту − 7,6 уд•мин-1. Также следует отметить, что разброс данных показателей в группе незначительный, так, например, коэффициент вариации по показателю количества ударов в минуту составил 1,58%.

Наиболее важным показателем является коэффициент эффективности ударов (отношение количества ударов, которые достигли цели к общему количеству нанесенных ударов), данный показатель составил 0,2, то есть только каждый 5 удар достигает цели, это связано, как с защитными действиями соперницы, так и с неточными нанесениями ударов самой спортсменки. Наименьший коэффициент эффективности ударов мы наблюдаем на дальней дистанции, его значение составляет 0,18. Наибольший коэффициент эффективности ударов на ближней, дистанции, его значение – 0,22. Как мы видим разница данного показателя на ближней и дальней дистанциях незначительна, однако ударов с дальней дистанции намного больше, чем с ближней, соответственно они являются более эффективными.

В женском боксе поединок состоит из 4 раундов длительностью по 2 минуты. Нами проанализировано распределение ударов по раундам. Наибольшее количество ударов наблюдается в первом раунде, а именно − 21,2.

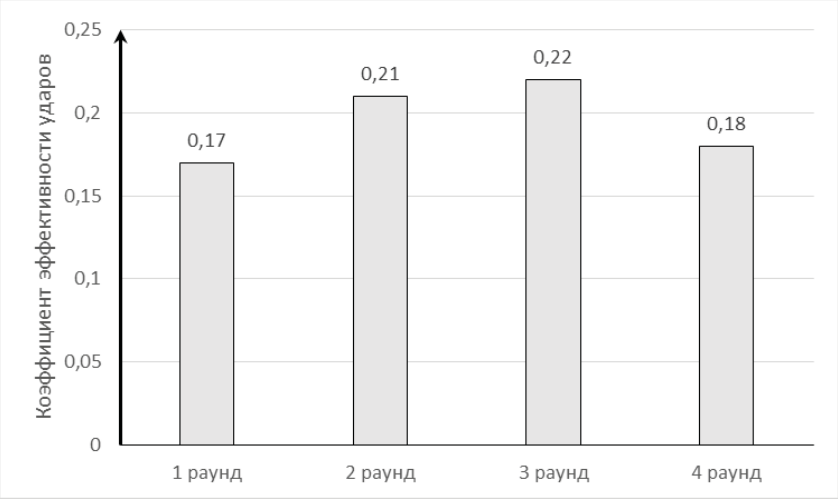

Рис. 1. Динамика коэффициента эффективности ударов на протяжении боя

Во втором и третьем раундах количество ударов уменьшается до 19,6 и 17,1 соответственно, а в четвертом раунде увеличивается до 20,67. Но для более детального анализа также важен коэффициент эффективности ударных действий в каждом раунде. Динамика коэффициента эффективности ударов на протяжении боя представлена на рисунке 1.

Такое распределение количества и эффективности ударных действий по мнению многих авторов [1, 3, 4] обуславливается двумя факторами: функциональной подготовкой спортсменок и тактической схемой боя, которая является наиболее распространенной. В первом раунде соперницы обычно ставят перед собой задачу выявить сильные и слабые стороны соперника и построить оптимальную тактику ведения боя. Для выполнения этой задачи спортсменки наносят значительное количество ударов, целью которых является не столько попадание по сопернице, сколько выявление ее ответных действий на тот или иной удар, что проявляется в большом количестве ударов с низким коэффициентом эффективности 21,2 уд. и 0,17 соответственно. Во втором и третьем раундах наносятся удары, которые оказались наиболее эффективными, находит отражение в меньшем количестве ударов с более высоким значением коэффициента эффективности, значения данных показателей составляет во втором раунде 19,6 уд. и 0,21, а в третьем 17,1 уд. и 0,22. В четвертом раунде количество ударов опять увеличивается до 20,76 уд. и коэффициента эффективности при этом снижается до 0,18. Такое изменение исследуемых показателей в четвертом раунде связано с тем, что в последнем раунде спортсменки стараются нарастить темп поединка для уверенной победы над соперницей. Таким образом мы видим, что соревновательные действия высококвалифицированных женщин-боксеров практически полностью соответствуют одной из наиболее оптимальных тактических схем и в значительной мере обусловлены уровнем функциональной подготовленности спортсменок.

Выводы.

1. Анализ специальной литературы показал, что соревновательная деятельность боксеров включает в себя различные параметры, а именно: коэффициенты эффективности атаки и эффективности защиты, плотность соревновательного боя, количество ударов, дошедших и не дошедших до цели, нахождение спор-

тсменов на разных дистанциях в поединке. Вышеперечисленные параметры дают возможность сопоставить показатели действий спортсменок, и на их основе разработать модельные характеристики.

2. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-боксеров позволил определить основные показатели действий спортсменок на протяжении боя. Установлено, что в объеме атакующих действий прямые удары составляют прямые удары 89,7 %, боковые удары составляют 6,3%, удары снизу 4%.

3. Динамика атакующих действий на протяжении боя у высококвалифицированных женщин-боксеров практически полностью соответствуют одной из наиболее оптимальных тактических схем и в значительной мере обусловлена уровнем функциональной подготовленности спортсменок.

Перспективы дальнейших исследований связаны с определением взаимосвязей между показателями соревновательной деятельности и функциональной подготовленности спортсменов.

Литература:

1. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие / В.А. Киселев. – М.: Физ. культура, 2006. – 127 с.
2. Лисицын В.В. Женский бокс : история и современность / Виктор Владимирович Лисицын // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 73–83.
3. Лисицын В.В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса / В.В. Лисицын. – М.: ЛЕНАНД, 2014. – 352 с.
4. 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.
5. Меркулова Р.А. О взаимосвязи функционального состояния и спортивных результатов боксеров высокого класса / Р.А. Меркулова // Всесоюзная конференция XIX. Спортивная медицина и управление тренировочным процессом. – М., 1978. – С. 57–58.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 583 с.