

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ЖІНОЧОМУ БОКСІ З УРАХУВАННЯМ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ

Воронцов Артур

Запорізький національний університет, Мелітополь

Анотація. В статті розглянуто вплив функціональної асиметрії на навчання та вдосконалення техніко – тактичної підготовки в різних видах спортивних єдиноборств і в боксі. Виявлено особливості впливу функціональної асиметрії на жіночий організм при засвоєнні фізичних вправ. Визначено пріоритети в тренуванні з боксу у дівчат та юніорок з домінуючою лівою рукою з метою вдосконалення технічної і тактичної підготовки.

Ключові слова: тренування дівчат, тренування юніорок, асиметрія у боксі, жіночий бокс, технічна підготовка в боксі, тактична підготовка у боксі.

Вступ. У зв'язку зі стрімким розвиненням жіночого боксу в світі та Європі, особливо його молодших вікових груп дівчат, юніорок спостерігається збільшення змагань різного рангу в цих вікових групах. Наприклад в кінці 2017 року пройшов перший чемпіонат України з боксу за участю дівчат 2004-2005 року народження, тобто допускались учасниці з віковим цензом 11-13 років на момент змагань. До того моменту на офіційні змагання допускались дівчата лише з 14 років. В 2018 року пройшов перший чемпіонат Європи з боксу серед дівчат за віковим цензом 12-14 років. Що сприяло збільшенню конкуренції у дівчат та юніорок, додатково посприяло пошуку шляхів для вдосконалення техніко-тактичної підготовки (ТПП) дівчат цього віку. Одним з таких засобів вдосконалення є пошук, відбір дівчат з нестандартними для боксу технічними ознаками. Такі індивіди на думку автора є боксери-лівші.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до плану наукових досліджень Запорізького національного університету «Теоретичні та методичні основи підготовки майбутніх фахівців з

фізичного виховання та спорту» (державний реєстраційний номер 0115U004337).

Мета дослідження. Дослідити вплив функціональної асиметрії при вдосконаленні техніко-тактичної підготовки в жіночому боксі.

Завдання дослідження. Визначити особливості дівчат та юніорок з домінуючою лівою рукою при вдосконаленні техніко-тактичної підготовки в боксі.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз спеціальної та наукової літератури, узагальнення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Вчена Е. М. Бердичевська [1] визначає що своєчасне виявлення домінуючої кінцівки при заняттях спортом допоможить підвищити спортивну техніку в обраному виді спорту. В тактичному плані визначає що домінантна сторона допоможе ліпше сприймати дії суперника, тобто це допоможе в адекватній відповіді в ситуаційних видах спорту.

В своїй дисертації описує такі особливості у спортсменок жінок як впливання фаз оваріально менструального циклу (ОМЦ). Особливо це виявляється при зниженні працьовитості, втомлені, перетренуванні у жінок з домінуючою правою рукою в переходом або початку підготовчого періоду річного тренувального циклу. Так як проходить зміна домінуючої півкулі головного мозку, що відображається на регуляції вільних рухів. У жінок з домінуванням лівої руки – ліпші швидкі якості лівої руки.

За даними спеціалістів проведених з 1112 спортсменами більшість ліворуких займається ситуаційними видами спорту при прямому контакті між суперниками. Відмічається високі досягнення таких індивідів в різних видах спорту, особливо в боксі, боротьбі різних видів, фехтуванні, тенісі.

Звертає увагу на «скриту ліворукість» у спортсменів самої вищої кваліфікації, тому що згідно досліджень воно не менш відображається на рухових якостях, психологічних актах, стратегії поведінки, адаптаційних резервах організму. Наприклад амбідекстри-індивіди з не визначеною чітко

руховою асиметрією, за визначенням С. Нікітенко [2], але з домінуванням лівих ознак, визначених по руці, зору, слуху – демонструють високі показники на реагування обома руками за зоровому стимулу в різних частинах поля зору. Вважає виявлення індивідуального профілю асиметрії (ПА) розкрити індивідуальну специфіку рухових функцій спортсмена. Цей профіль за її ствердженням повинен складатися з домінуючих кінцівок (рука, нога) та органів зору і слуху. Згідно з випробуваннями індивіди з лівим ПА відрізняються «згладжуванням» функціональних відмінностей у моториці правої і лівої сторони тіла, що доказує о активній взаємодії півкуль головного мозку в реалізації руху. Наводить такі факти де лівосторонні індивіди за зором, слухом, рукою – за емоційною стійкістю ближче до абсолютних правосторонніх ніж до індивідів за змішаним ПА.

За даними досліджень зі змішаним контингентом за статтю та віком визначає такі особливості за лівшею : менш точна оцінка коротких інтервалів часу (за визначенням по руці та вуху), витриваліші в тесті Купера та станової сили (за рукою та сенсорною симетрією), переваги в виконанні зорової – просторової та зорової-моторної нейрокогнітивних завдань, в руховому розвитку та сприйняття інформації, стратегії мислення та стиля дії – надають перевагу простим технічним і тактичним діям з великою швидкістю виконання, при виконанні вправи недовиконання кута в суглобах рук, перевага в слуховій пам'яті (по руці та вуху) та уваги і ефективності у виявленні об'єктів (по руці,оку), в зорової пам'яті (з однобічними показниками), визначаються більшим травматизмом та менш емоційно – вольової наполегливістю на фоні негативного настрою, високі показники швидкості реагування обома руками на зоровий стимул ніж «чисті правосторонні», перевага індивідів з домінуючою лівою рукою і амбідекстрів за частою зміною кліматичних умов - поясного часу, температурного режиму, барометрального тиску в середньогір'ї та високогір'ї [1].

Дослідниця Т. В. Бендас [3] описує негативне впливання збільшення гормону естрогену в фазах ОМЦ на рішення просторових завдань у жінок. За

даними експериментів в метанні м'яча у дівчат була виявлена мала асиметрія між правою та лівою рукою порівняно з юнаками. Визначає що дівчата 12-14 років більш ліпше засвоюють стереотипні рухи.

Науковець Є.П.Ільїн [4] відмічає що ліва рука у жіночого пола пов'язана з кращім просторовим навиком. Дівчата на дотик ліпше визначають предмети за допомогою обох рук ніж хлопці. У жінок між латеральна функціональна асиметрія при запам'ятовуванні інформації виражена менш чім у індивідів чоловічої статі. В цілому функціональна асиметрія (ФА) у жінок нижче чім у чоловічої статі і близька за асиметрію з сімейною ліворукістю.

Дослідниця А.М.Улан на прикладі фехтування визначає у лівші більш швидку реакцію у порівнянні з праворукими в 7 мс. Установлює зв'язок за типам темпераменту, так за її дослідженнями лівому профілю характерні індивіди з меланхолічним та холеричним темпераментам, а флегматичний – амбідекстрам. Виявляє більш високий рівень реактивної й особистісної тривожності, емоційної нестабільності, підвищений рівень нейротизму.

Звертає увагу на те що спортсмени з одностороннім домінуванням схильні до більш швидких сенсомоторних реакцій, однак більш схильні до стомлення. Описує техніко-тактичні дії фехтувальників - ліворуких які мають більш короткий латентний час рухової реакції, що забезпечує успішність простих і швидких дій, але меншу швидкість переробки складної інформації. Її дослідження показують що найбільш прийнятний є атакуючий стиль та довжину виконання деяких прийомів, потужністю задньої ноги [5].

Науковці С. А. Москвін, Н. В. Москвіна [6] визначають перевагу спортсменів лівого профілю (навидь при рівної фізичної підготовки) наводить приклад що в боксі такі спортсмени здобувають до 40% золотих нагород. Наводить дані де боксери лівші відають перевагу атакуючому стилю ведення поєдинку. Визначає що індивіди з правим латеральним домінуванням більш рухливо активні і володіють високою здібністю к прискоренню такої активності.

Спеціалісти С. Г. Дубовой, Г. І. Анісімов [7] згідно своїх досліджень визначають що боксері лівші є незручні суперники для правшів в тактичному плані. З практично однаковою за силою удару з обох рук.

Науковець G. Korobeunikov [8] зі співавторами у дослідженнях з визначенням ознак швидкості рук, проведеними серед висококваліфікованих жінок-боксерів різних типів асиметрії при виконанні динамічної роботи. Відмічає що жінки з домінуючою лівою рукою у загальному показнику за кількістю рухів більше ніж у амбідекстрів та праворуких. Також ліворукі жінки-боксери виконували роботу з більшою швидкістю ніж праворукі. Приходить до висновку, що ці дані допоможуть в створенні складних моторних портретів індивідів.

Як показують дані фахівців зазначених вище, більша частина досліджень проходила з змішаним контингентом, тобто дівчата та юнаки, жінки та чоловіки. Але проаналізувавши дані цих фахівців, автор вважає що вони можуть бути використані при підготовки дівчат та юніорок які займаються боксом і визначає найбільш знакові якості та пріоритети в тренуванні дівчат і юніорок.

Фахівці на прикладі спортивних єдиноборств (боротьба, фехтування, бокс) доводять що індивід з домінуючою лівою рукою більш швидкій за других спортсменів. Практично всі науковці погоджуються що такі індивіди не зручні в тактичному плані при веденні поєдинку. Якщо додати до цього можливість наносити практично однаково удари за точністю, то перевага в поєдинку буде на їх боці. Що на думку автора буде актуально особливо у дівчат, так як ще не достатньо досвіду у боксерів з домінуючою правою рукою для ведення такого двобою.

Доведена перевага ліворуких і в швидкому вирішенню нейрогнітивних завдань, що показує більшій розвиток спортивного інтелекту (антиципація; види пам'яті – довга, коротка, слухова; екстраполяція) які будуть у нагоді з планування, коректування технічних дій, аналізу відтворення технічної складової на тренуванні та двобої і в цілому на змаганнях. Особливо це знадобиться при засвоєнні стереотипних техніко-тактичних рухів в боксі де

дівчата 12-14 років в цілому і особливо з лівою ознакою переважають хлопців. Однак потребують більш уваги з боку тренера у вправах пов'язаних з технікою недовиконання кута в суглобах рук, особливо при відпрацюванні бічних та ударів знизу, що важливо у дівчат до 12 років коли можливо його виправлення, данні спортивних фізіологів це підтверджують [9].

Неменшу роль відіграють такі особливості ліворуких як здатність швидкого пристосування до кліматичних умов, що значно підвищує шанси на вдалий виступ на змаганнях, а також більш ефективного тренування на учбово-тренувальних зборах які як правило проходять у горах (на прикладі дівочої та юніорської збірної команди України з боксу). Але такі індивіди на фоні негативного настрою менш наполегливі, що потребує на думку автора психологічного супроводження.

Доведене декілька перевага ліворуких в фізичних якостях таких як тест Купера, та станова тяга, які за думкою автора, можуть бути у нагоді для визначення показника загальної фізичної підготовки і як базової платформи для становлення спеціальних фізичних якостей, але в спеціальній техніко-тактичній роботі менш знадобляться.

Значна кількість фахівців визначають ліворуких індивідів як більш схильних до атакуючих дій, але на думку автора з багаторічним тренерським стажем у боксі та домінуючою лівою рукою, це потребує більш детального вивчення. Так як по твердженню де яких науковців (О. М. Бедічевська), не всі фахівці визначали ІПА, а орієнтувалися лише на провідну кінцівку.

Висновки:

1. Перед началом вдосконалення ТТП визначити ІПА.
2. Заняття проводити з урахуванням фаз ОМЦ.
3. Посилити психологічний супровід дівчат та юніорок на тренуваннях і змаганнях.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні поширеними методами у дівчат ІПА та розробити методику тренування для боксерів дівчат з різним ІПА.

Список використаної літератури

1. Бердичевская Е. М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт. Хрестоматия «Функциональная межполушарная асимметрия» коллективная монография; Медико-биологическое отделение РАМН. Москва: Научный мир, 2004. С.636–671.
2. Нікітенко С., Никитенко А. Визначення рухової асиметрії у боксерів-початківців. Вісник: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 20. С. 534–540.
3. Бендас Т. В. Гендерная психология. С-Пб: Питер, 2006. С. 431 .
4. Ильин Е. П. Дифференциальная психология мужчин и женщин. С-Пб: Питер, 2003. С. 544.
5. Улан А.М. Орієнтація підготовки фехтувальників з урахуванням функціональної асиметрії: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 238.
6. Москвин В., Москвина Н. Индивидуальные различия функциональной асимметрии в спорте. Киев: НУФВСУ, Наука в олимпийском спорте. 2015. № 2. С. 58–62.
7. Дубовой С. Г., Анисимов Г. И. Особенности формирования технико-тактических двигательных действий у юных боксеров различного профиля функциональной асимметрии. Ученые записки. СПб.: Ун-т. им. П.Ф. Лесгафта, 2011. № 9 (79). С.68–72.
8. Korobeynikov Georgiy, Potop Vladimir, Korobeynikova Lesia, Kolumbet Alexander, Khmel'nitska Irene, Shtangey Dmitry, Mischenko Victoria, Aksutin Victor, Golets Aleksandr. Reserch of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of functional asymmetry. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2019. №19 (6)328. P. 2185–2191. DOI:107752/jpes. 2019.s6328
9. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. Москва: Советский спорт, 2011. С. 91.