

УДК 796.83

ДИФФЕРЕНЦИРОВКА СРЕДСТВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЖЕНСКОМ БОКСЕ

Дмитрий Александрович Раевский, кандидат педагогических наук, доцент,

Валерий Сергеевич Домащенко, кандидат педагогических наук, доцент,

Владимир Сергеевич Харатов, старший преподаватель,

Государственный университет управления (ГУУ), Москва

Аннотация

Целью данного исследования было изучение основных тенденций построения тренировочного процесса и специфики выработки ключевых параметров техники в женском боксе. Всестороннее обобщение этих знаний и практического опыта, разработка инновационного подхода для обучения студенток неспортивных вузов, на основе сформированной двигательной готовности, позволило им овладеть основными элементами и бойцовской техникой в целом, минуя возрастные ограничения. В статье отражены факторы адаптации организма девушек к функциональным и психофизическим нагрузкам в учебно-тренировочном процессе. Развитию индивидуальной манеры ведения боя, с использованием нетипичных стереотипных показателей способствует проведение серии упражнений с акцентом на дифференцировку мышечных усилий, что позволяет в итоге установить интегральную взаимосвязь между присутствием единоличных, не свойственным другим данным и их влиянием на освоение умения боксировать в условиях ринга.

Ключевые слова: двигательная готовность, индивидуальная предрасположенность, точность мышечных усилий.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.07.101.p118-121

DIFFERENTIATION OF WORKOUT SESSION MEANS IN WOMEN BOXING

Dmitry Aleksandrovich Rajevsky, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer,

Valery Sergeevich Domashenko, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer,

Vladimir Sergeevich Kharatov, the senior teacher,

State University of Management, Moscow

Annotation

The present investigation was aimed at studying the main concepts of workout session schemes and development technology of the key parameters of women boxing techniques. Comprehensive generalization of this knowledge as well as practical experience, development of the innovative approach for teaching the female students of non-sporting higher education institutions on the basis of formed motor readiness all these enabled them to master the basic elements and combative techniques as a whole, avoiding age restrictions. The article outlines the young women organism adaptation factors to functional and psychophysical loads during the workout sessions. Series of exercises featuring muscular force differentiation facilitates development of the individual conduct of combat manner with the use of non-standard stereotypic indicators. At the end it helps to establish integral interrelation between presence of individual capabilities, uncharacteristic to the others and abilities to solve tactical missions being in the squared ring.

Keywords: motor readiness, individual prerequisite, efficiency of muscular force.

ВВЕДЕНИЕ

Включение женского бокса в Олимпийскую программу является показателем успешного развития его как вида спорта высших достижений, так и массового вида, приобретающим достаточно широкую популярность. Также, с большим интересом относятся к занятиям студентки, выбравшие бокс для совершенствования физических качеств и специальной подготовки. Однако адаптировать методику юношей на проведение занятий среди девушек, с учетом различной специфики освоения техники и тактики, не всегда получается успешным.

Наличие большого числа сбивающих компонентов, отсутствие необходимых эмо-

ционально-личностных признаков для развития бойцовских качеств зачастую не позволяет своевременно осваивать необходимые для бокса умения. Из-за чувства, предстоящей необходимости спарринга, предстоящего обмена ударами с соперницей возникает негативная реакция. Внезапно возникшая отрицательная мотивация может быть и на подсознательном уровне, что во многом обусловлено генетически.

Мы предположили, что развитию индивидуальной манеры ведения боя, с использованием нетипичных стереотипных показателей будет способствовать проведение серий упражнений на дифференцировку мышечных усилий и воспроизведение пространственных параметров. Выявление индивидуальной предрасположенности позволит улучшить психологическую готовность и тактику ведения боя [3, 4, 6].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Как показывает опыт, успех в обучении во многом зависит от того, насколько обучаемый готов осваивать новые движения в боксе. Готовность ученика следует считать основой начального обучения. Целью двигательной готовности является приобретение таких качеств и свойств систем организма, которые являются воспитанием прикладных умений и навыков.

Оптимальный, своевременный вход и выход из ближнего боя, умение уходить от удара с дальней дистанции является результатом хорошей зрительно-двигательной реакции на атаки соперника, точностью пространственной ориентировки, максимальной мобилизации всех физических и психологических факторов [1, 3, 5].

С учетом разного положения центра тяжести у мужчин и женщин [2], возникновение погрешностей при освоении техники бокса, очевидно, различно. У девушек допускаются ошибки в положении либо туловища, либо ног, что влечет за собой отклонение от техники разнообразных приемов нападения и защиты.

В отличие от традиционных методик, руку не нужно убирать сразу после удара, необходимо сначала акцентировать, потом убрать. Примечательно, что данный акцент рассматривается в сотые доли секунды. Быстрый возврат руки в исходное положение объясняется необходимостью «не получить встречный». В результате возникает недоведение руки до конца, чего необходимо избегать с помощью отработки вышеуказанного «акцента».

В целом небольшое превосходство студенток экспериментальной группы над студентками контрольной можно объяснить специфичностью разработанного комплекса упражнений, в ходе выполнения которого ставилась задача: в большей мере установить положительное влияние сформированных двигательных умений и навыков в условиях спортивного зала и ринга.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Измерение роста, веса, ширины плеч и таза имеет значение для определения силы, мощности, ловкости и быстроты в условиях спарринга, что оказывает влияние на характер обучения боксу. Перечисленные показатели с одной стороны были практически одинаковыми, а с другой, они соответствовали морфофункциональным и возрастным данным испытуемых; $p > 0,05$.

В нашем экспериментальном обучении особое внимание уделялось развитию дыхательной функции и умению контролировать расслабление мышц для снятия чрезмерного напряжения. Прирост средних значений функциональных показателей КГ составил 0,8%, а ЭГ 2,5%, точность мышечных усилий (ТМУ) 5,7% против 12,5%, что способствовало явному преимуществу в защитных и атакующих действиях, а также значительному приросту анаэробной выносливости у девушек, занимающихся по авторской методике (рис.1).

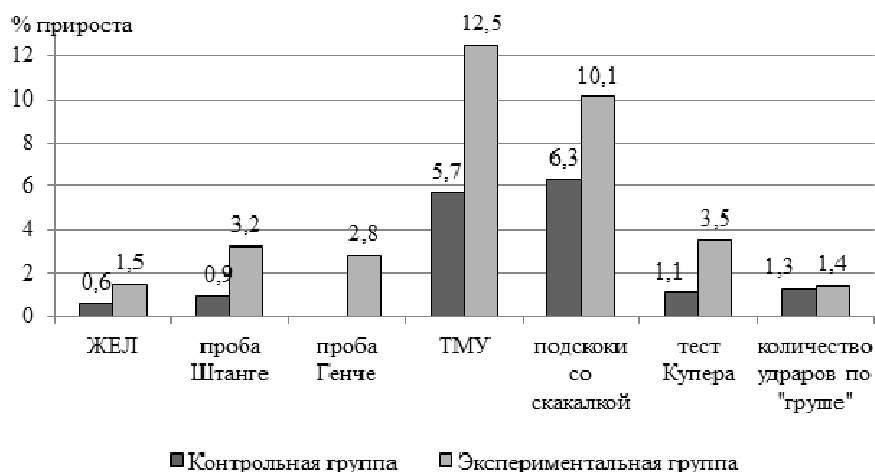


Рис.1 Изменение показателей функциональной и двигательной подготовленности студентов, %

Дальнейшее развитие индивидуальной предрасположенности, обусловленной природными задатками структуры движений рук, позволили студенткам ЭГ более эффективно выполнять боковые удары сверху и снизу, они имели среднюю оценку по этим показателям 1,5 – 30% (от max) и 1,2 – 24%; в отличие от 1,1 – 22% (от max) и 0,9 – 18% у студенток КГ. В количестве ударов за десятисекундный временной отрезок явного преимущества экспериментальной группы перед контрольной не наблюдалось, $p > 0,05$, т.к. прослеживалось явное влияние возрастных физиологических факторов.

Для преодоления чувства предстоящего конфликтного соперничества, безусловно, помогает уверенность в индивидуальности собственной техники. При этом внутренняя и внешняя мотивация превосходства в ведении боя доминировала у большинства студенток ЭГ – 88%, при 45% в КГ.

В момент нанесения ударов в экспериментальной группе не было излишнего напряжения руки, подбородок был опущен, локоть двигался по узконаправленной траектории, практически не было отклонений от линии бьющей и неправильного положения защищающей руки, что подчеркивает актуальность применения разработанных нами комплексных упражнений с использованием различных комбинационных вариантов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По нашим данным следует рассматривать два вида готовности: к освоению нанесения ударов по оптимальной для них траектории и умение не пропускать или смягчать встречные удары. Изучаемые элементы техники, включающие передвижения, атакующие, контратакующие удары и вместе с тем возможные защиты, в женском боксе зависят от правильного применения вложенной в удар силы. Лучшим ориентиром которой является амплитуда движений рук и ног, зависящая от расположения центра тяжести. Особую роль в специфике мышечно-двигательных ощущений играет чувство дистанции, с правильно перенесенным ЦТ. Его расположение специфично, что необходимо изначально определить в статическом положении.

Боевая стойка зависит от индивидуальной предрасположенности и «природных данных» спортсменки, с дальнейшим использованием вариации взрывной, быстрой и медленной атаки. К способностям, подлежащим дальнейшему развитию и совершенствованию следует отнести индивидуальные врожденные и приобретенные качества, которые определяют успешное овладение бойцовскими навыками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дегтярев, И.П. Бокс / И.П. Дегтярев. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 288 с.
2. Дубровский, В.И. Биомеханика / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – М. : Владос, 2003. – 672 с.
3. Медведев, В.В. Психологическая подготовка боксеров / В.В. Медведев, В.Г. Черный ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М. : [б.и.], 1992. – 154 с.
4. Кочур, А.Г. Возможности использования экспертных оценок в совершенствовании тактических действий боксеров. / А.Г. Кочур // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 11-12.
5. Огуренков, Е.И. Современный бокс / Е.И. Огуренков – М. : Оникс, 2012. – 129 с.
6. 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.

REFERENCES

1. Degtyarev, I.P. (1979), *Boxing*, publishing house “Physical Training and Sport”, Moscow.
2. Dubrovsky, V.I. and Fedorova, V.N. (2003), *Biomechanics*, publishing house “Vladost”, Moscow, Russian Federation.
3. Medvedev, V.V. (1992), *Boxers Psychological Training*, publishing house “RGAFK”, Moscow, Russian Federation.
4. Kochur, A.G. (1979), “Possibilities of Use of Expert Analysis in Boxer Tactic Activities Development”, *Boxing. Yearly Periodical*, publishing house “Physical Training and Sport”, Moscow, pp. 11-12.
5. Ogurenkov, E. I. (2012), *Boxing Today*, publishing house “Onyx”, Moscow, Russian Federation.
6. Raevsky, D.A. and Kharatov, V.S. (2012), “Detection of Predisposition as an Indicator of Individual Capabilities of Students during Boxing Lesson”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 87, No. 5, pp. 98-103.

Контактная информация: mity-r@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 21.07.2013.

УДК 159.9:613

СИСТЕМНЫЕ МЕХАНИЗМЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Евгений Степанович Садовников, кандидат педагогических наук, доцент,
Волгоградский государственный университет (ВолГУ)*

Аннотация

Статья посвящена проблеме конструирования физкультурно-оздоровительных технологий на основе системных механизмов. В работе представлен анализ методологической деятельности по выработке методических положений лежащих в основе конструирования ФОТ. Раскрывается доминирование естественнонаучного подхода в отборе и структурировании знаний для методологических положений, которые являются базой для конструирования ФОТ и это накладывает отпечаток на их структуру и содержание. Основным системным механизмом конструирования ФОТ служат отношения материальной импlications: эти связи лежат в основе обретения и развития здоровья – знания различных типов об этих процессах сконцентрированы в методических положениях (технологических указаниях) и позволяют разрабатывать эффективные ФОТ.

Ключевые слова: системный механизм, конструирование, физкультурно-оздоровительная