

*Акопян А. О., кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник
Федеральное государственное бюджетное учреждение Федеральный научный
центр физической культуры и спорта (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), Москва, Россия*
*Кулагина Л. А., научный сотрудник Федеральное государственное бюджетное
учреждение Федеральный научный центр физической культуры и спорта
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), Москва, Россия*

Домуладжанова О. В., Заслуженный мастер спорта России

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Аннотация: В статье представлены результаты исследования функциональной подготовленности женщин-боксеров высокого класса на заключительных этапах подготовки к основным стартам 2018 г. – чемпионатам Европы и мира. Функциональная подготовленность оценивалась посредством динамики ФРТ (функционального резерва тренированности), инструментальной методики контроля, которая на протяжении многих лет применяется в научно-методическом сопровождении подготовки спортсменов высокого класса в видах спортивных единоборств. Посредством данной методики проводится не только оценка текущего состояния спортсменов, но и автоматически формируются рекомендации по оптимальной, на данный момент времени, физиологической мощности тренировочной нагрузки. Программное обеспечение оценки ФРТ позволяет получить интерпретацию результатов исследования в табличной и графической интерпретации за любой период времени.

Ключевые слова: Бокс, женщины, централизованная подготовка, функциональная подготовленность, средства подготовки, резерв тренированности.

Abstract: This article presents the results of a study of the functional qualification of women boxers high class in the final stages of the preparations for the primary starts 2018-European and World Championships. Functional readiness was assessed through loudspeakers the PSF (functional reserve of acclimatization), instrumental methods of control, which has for many years used in scientifically-methodical accompaniment of the preparation high class athletes in combat sports. Through this technique not only to assess the current state of athletes, but also automatically generated recommendations on optimal, at a given time, physiological training load capacity. Evaluation software FRT enables you to get the interpretation of the results of the study in tabular and graphical interpretation for any period of time.

Keywords: boxing, women, centralized training, functional training tools, readiness, providing reserve.

Тренировочный процесс при подготовке спортсменов высокого класса к основным соревнованиям всегда строится на программировании динамики основных сторон подготовленности, а именно функциональной, общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и т.д. В организации научно-методического сопровождения спортсменов должны содержаться методы инструментального контроля, позволяющие в цифровом виде оценивать те или иные стороны подготовленности (А.О. Акопян, 2003).

Функциональная подготовленность спортсмена является одной из основных сторон подготовленности, на базе которой формируется рациональное взаимодействие всех систем организма, необходимых для эффективной реализации соревновательной деятельности в виде спорта. Поэтому спортивные ученые постоянно ищут пути оценки функциональных возможностей организма, способы их повышения и пути рациональной трансформации в специфику деятельности в условиях соревнований [1].

Один из наиболее информативных путей оценки функциональных возможностей организма был разработан Р.М. Баевским (1999). В основу анализа возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов к реализации двигательной деятельности, автор предложил оценку функциональной напряженности (ФН) и оценку уровня функционирования (УФ) сердечно-сосудистой системы.

В наших исследованиях функциональных возможностей женщин-боксеров высокого класса, на основе теории Р.М. Баевского, был разработан показатель функционального резерва тренированности (А.О. Акопян, 2010).

Контроль функционального резерва тренированности (ФРТ) проводился систематически на всех централизованных тренировочных мероприятиях боксеров-женщин высокого класса при подготовке к чемпионатам Европы и мира 2018 года.

Подготовка к чемпионату Европы состояла из 3-х традиционных этапов - этап базовой подготовки, этап специальной подготовки и этап непосредственной подготовки [2].

Программа этапа базовой подготовки женщин-боксеров высокого класса к чемпионату Европы 2018 г. представлена в таблице 1.

Таблица 1- Программа этапа базовой подготовки к ЧЕ 2018 г.
Table 1-Basic training phase Program to CHE, 2018.

Количество тренировочных дней – 15 Number of training days-15			Время работы - 2977 (мин/%) Work time-2977 (min/%)			
С 1 тренировкой With 1training	С 2 тренировками With 2 training	С 3 тренировками With 3 training	Средства ОФП Mittel FUC	Средства СФП PDS- Tools	Средства СП SP-Tools	Средства СорП SorP Tools
-	1	14	1805/60,7	701/23,5	475/15,8	-

Обозначения: ОФП - общефизическая подготовка; СФП - специальная физическая подготовка; СП - специальная подготовка; СорП - соревновательная подготовка.

Legend: OFP-fitness training; CFP-special physical training; SP-tools special; SorP-competitive training.

Как видно из таблицы 1, основное преимущество средств подготовки на этом этапе составляют средства ОФП и СФП (84,2%). Средства

соревновательной подготовки (СорП) на этапе базовой подготовки не применялись.

Этап специальной подготовки к чемпионату Европы 2018 года состоял из 2-х недельных микроциклов. Структура и состав тренировочных средств на этапе специальной подготовки к ЧЕ2018 года представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Программа этапа специальной подготовки к ЧЕ 2018 г
Table 2 - Special Programme of preparations for CHE 2018 g

Количество тренировочных дней – 10 Number of training days -10			Время работы – 1717 (мин/%) Work time - 1717 (min/%)			
С 1 тренировкой With 1 training	С 2 тренировками With 2 training	С 3 тренировками With 3 training	Средства ОФП Mittel FUC	Средства СФП PDS- Tools	Средства СП SP-Tools	Средства СорП SorP Tools
-	-	10	905/52,7	308/17,9	486/28,3	18/1,0

Обозначения как в таблице 1. Designation as in table 1.

Как видно из представленного анализа, на этапе специальной подготовки сохраняется преобладание объемов средств ОФП и СФП. Однако, их объем снизился с 81,1% до 70,6% от общего объема тренировочной работы. На этапе специальной подготовки были включены средства соревновательной подготовки (СорП), которые составили 1% от общего объема тренировочных средств подготовки [3].

Этап непосредственной подготовки к чемпионату Европы 2018 года также состоял из 2-х недельных микроциклов. Содержание, структура и объем тренировочных средств на этапе непосредственной подготовки к ЧЕ 2018 года представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Программа этапа непосредственной подготовки к ЧЕ 2018 г
Table 3 - Program immediate preparations for CHE 2018 g

Количество тренировочных дней - 10			Время работы - 1731 (мин / %)			
С 1 тренировкой With 1 training	С 2 тренировками With 2 training	С 3 тренировками With 3 training	Средства ОФП Mittel FUC	Средства СФП PDS- Tools	Средства СП SP-Tools	Средства СорП SorP Tools
-	1	9	770/44,5	454/26,2	471/27,2	36/2,1

Обозначения как в таблице 1. Designation as in table 1.

Этап непосредственной подготовки характеризуется сохранением высоких парциальных объемов средств ОФП и СФП (70,7%). Однако объем средств ОФП, а именно кроссовая подготовка, в большей степени направлен на стимулирование восстановительных процессов.

Объем средств соревновательной подготовки (СорП) увеличен до 2,1% от общего объема тренировочной работы.

Адаптация систем организма спортсменок к тренировочным нагрузкам на всех этапах подготовки к ЧЕ 2018 года, по данным функционального резерва тренированности, адекватная, с достоверной положительной динамикой ($p \leq 0,05$) к концу каждого этапа подготовки. На рисунке 1 представлены результаты тестирования ФРТ спортсменок основного состава после этапа непосредственной подготовки к ЧЕ 2018 года [4].

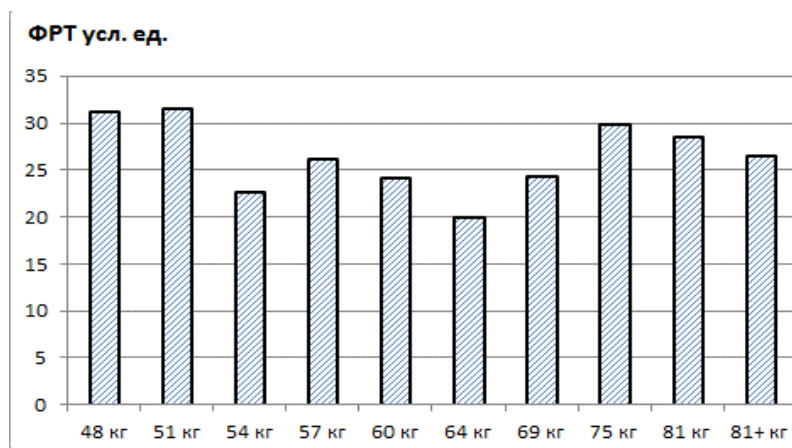


Рисунок 1 - ФРТ женщин-боксеров высокого класса перед ЧЕ 2018 г.
Figure 1 - FRT female boxers high-end before CHE 2018 g.

Анализ значений функционального резерва тренированности показал, что среднее значение ФРТ по основному составу составило $26,4 \pm 3,8$ усл. ед.

По итогам выступления, национальная сборная команда женщин-боксеров на ЧЕ 2018 г. завоевала 3 золотых (48 кг, 51 кг и 81 кг), 4 серебряных (57 кг, 60 кг, 69 кг, 81+ кг), 2 бронзовых (54 кг, 64 кг) медали и I общекомандное место.

На чемпионате мира 2018 года, который проходил в г. Дели (Индия) в период с 15 по 24 ноября 2018 года, национальная сборная команда России завоевала только 1 бронзовую награду.

В чем же основная причина неудовлетворительного выступления женщин-боксеров высокого класса в основном старте года. Сравним соотношение средств подготовки к ЧЕ и ЧМ 2018 г. На рисунке 2 представлены парциальные объемы средств подготовки к чемпионатам Европы и мира [5].

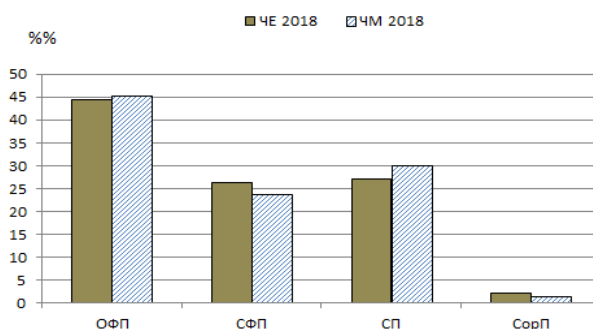


Рисунок 2 – Распределение средств тренировки (%%) при подготовке к чемпионатам Европы и мира 2018 г.

Figure 2-distribution of training (%) in preparation for the Championships of Europe and of the world 2018 g.

Анализ средств подготовки к ЧЕ2018 и ЧМ2018 показал, что основное отличие в структуре средств подготовки к ЧМ2018 относится к увеличению объема тренировочных средств по специальной подготовке (СП), которым было отведено 29,8% (+2,6%) от общего объема средств подготовки. Объемы тренировочной работы по средствам специальной физической (СФП) и соревновательной подготовки (СорП) был уменьшены, соответственно на 2,6% и 0,8%.

Такие, достаточно значительные изменения программы подготовки к ЧМ, должны были существенно отразиться и на уровне подготовленности спортсменок. Результаты комплексного контроля функциональной подготовленности боксеров-женщин показали не однозначные изменения ФРТ. Следует отметить, что во всех весовых категориях участвовали те же спортсменки, что участвовали и на ЧЕ 2018 г. На рисунке 3 представлены результаты тестирования ФРТ спортсменок основного состава в конце заключительных этапов подготовки к чемпионату Европы и мира 2018 г. [6].

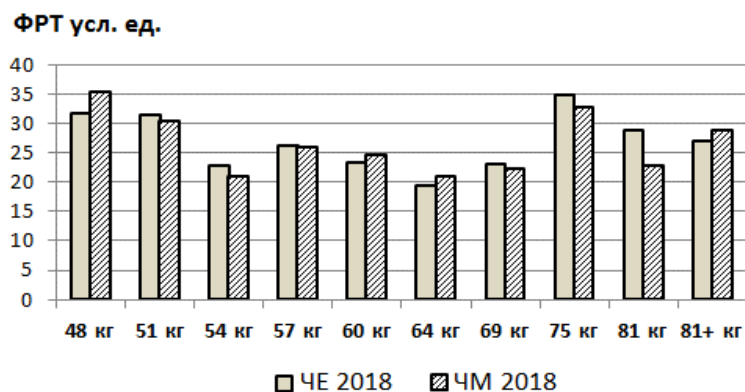


Рисунок 3 – ФРТ спортсменок основного состава на этапах непосредственной подготовки к ЧЕ и ЧМ 2018 года

Figure 3-TRF core team athletes at the stages of immediate preparation for the 2018 WORLD CUP and year

Как видно из представленных значений ФРТ (рисунок 3), на заключительном этапе подготовки к ЧМ2018 достоверный прирост значений ФРТ можно констатировать у спортсменок весовых категорий 48 кг, 60 кг, 64 кг и 81+ кг. В остальных весовых категориях ФРТ оказался ниже, чем на этапе подготовки к ЧЕ2018 г. Таким образом, подготовленность наших спортсменок перед ЧМ 2018 была выше, чем перед ЧЕ2018, но результаты выступления команды оказались неудовлетворительными. Российские спортсменки в 9 весовых категориях неудачно выступили уже в первых поединках. В результате только в весовой категории 81+ кг наша спортсменка сумела пройти до полуфинала и завоевать бронзовую награду.

Следует отметить, что спортсменки европейских стран на ЧМ 2018 года также выступили крайне неудачно. В активе женщин-боксеров Европы только 1 золотая награда ЧМ 2018 г. Этот факт говорит о том, что методика подготовки всех европейских команд не соответствует современным требованиям соревновательной деятельности, которую демонстрируют азиатские спортсменки [7].

Библиографический список:

1. Акопян А.О. Технология организации НМО сборных команд / А.О. Акопян // Вестник спортивной науки. - 2003. - N 1. - С. 51-54.
2. Акопян А.О. Экспресс-оценка уровня функционального резерва тренированности в видах единоборств / А.О. Акопян // Вестник спортивной науки. - 2008. - N 4. - С. 4-6.
3. Акопян А.О. Оптимизация функционального состояния высококвалифицированных спортсменов-единоборцев на основе управления психоэмоциональным состоянием на этапах централизованной подготовки / А.О. Акопян, Л.А. Кулагина // Вестник спортивной науки. - 2010. - N 1. - С. 3-7.
4. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. - Киев: Здоровье, 1990. - 200 с.
5. Иорданская Ф. А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта / Ф. А. Иорданская // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 6. - С. 43-50.
6. Солопов И. Н. Функциональная подготовка спортсменов / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. - Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. - 263 с.
7. Горбанёва Е. П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов / Е. П. Горбанёва. - Саратов: Научная Книга, 2008. - 145 с.