

РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО БОЕВОГО САМБО В УЗБЕКИСТАНЕ: ТАКТИКО-ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, НАГРУЗОЧНАЯ АДАПТАЦИЯ И РОЛЬ ЖЕНСКОЙ СМЕКАЛКИ В ПОСТРОЕНИИ УСТОЙЧИВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ МОДЕЛИ

Близнецова Екатерина Викторовна

Автор: Республиканская школа высшего спортивного мастерства
по спортивным единоборствам, г. Ташкент, Узбекистан

Введение

Женское боевое самбо в Узбекистане стремительно развивается на фоне общемировых тенденций повышения гендерного паритета в спорте. Самбо – единоборство, включающее борьбу и ударную технику (в боевом разделе), близкое по правилам к ММА. После признания самбо Международным олимпийским комитетом в 2021 году интерес к этому виду спорта возрос, в том числе среди женщин. Узбекистанские спортсменки уже добились значительных успехов: на чемпионате Азии 2022 года женская сборная завоевала несколько золотых медалей в спортивном самбо, а юниорки получили чемпионские титулы в боевом самбо. На домашнем чемпионате мира 2021 года в Ташкенте узбекская команда показала рекордный результат, впервые завоевав 11 медалей. Эти достижения подтверждают потенциал развития женского самбо и актуальность научного изучения специфики подготовки спортсменок.

Особенности женского боевого самбо обусловлены сочетанием требований к физическим качествам и тактико-техническому мастерству. Женщины участвуют в тех же поединках, что и мужчины, однако их тактико-физические стратегии могут отличаться. Наблюдения тренеров показывают, что в женских единоборствах решающее значение часто имеют техника и хитрость, интуиция и умение просчитывать действия соперника на несколько шагов вперёд, а не только грубая сила. В данном тезисе рассматриваются: 1) физиологические и тактические особенности подготовки женщин в боевом самбо, 2) адаптация к тренировочным нагрузкам с учётом специфики женского организма, 3) роль «женской смекалки» – креативности и тактического мышления – в достижении стабильных спортивных результатов. Современные исследования и опыт ведущих специалистов используются для выработки рекомендаций по построению устойчивой соревновательной модели подготовки женщин-самбисток.

Анатомо-физиологические различия женского организма существенно влияют на характер подготовки в боевом самбо. У женщин, по сравнению с мужчинами, более широкий таз, большая гибкость позвоночника и суставов, несколько иное соотношение мышечной массы. Средняя максимальная сила женщины ниже мужской примерно до

60–70% (особенно в верхней части тела), что связано с более низким уровнем анаболических гормонов (тестостерон и др.). Тем не менее, женщины обладают лучшей гибкостью и подвижностью в отдельных суставах, что может давать им преимущество в выполнении определённых технических действий и защиты от захватов. Кроме того, отмечено, что женщины меньше полагаются на силу и чаще компенсируют её высокой скоростью и координацией – женская борьба носит ярко выраженный скоростно-силовой характер при относительно меньшей абсолютной силе. Например, в соревновательной практике дзюдо выявлено, что у женщин и мужчин различается набор наиболее эффективных приёмов: если мужчины чаще добиваются успеха за счёт мощных бросков (таких как Uchi-mata), то женщины успешнее применяют техники зацепов (O-soto-gari, O-uchi-gari и пр.), используя свою лучшую гибкость и равновесие. Эти наблюдения подчеркивают необходимость учитывать морфофункциональные особенности женщин при планировании тренировочного процесса.

Для женщин-единоборцев характерен особый профиль адаптации к нагрузкам. Исследования показали, что восстановление после интенсивных нагрузок у спортсменок протекает несколько медленнее, чем у мужчин. Поэтому в планировании тренировок важно предусмотреть достаточный отдых и восстановительные мероприятия. В то же время относительный прирост силовых показателей у женщин сопоставим с мужчинами при адекватной программе тренировок. Тюдор Бомпа отмечает, что темпы прироста силы у тренировочных мужчин и женщин в процентном отношении одинаковы, хотя абсолютные величины различаются. Женщины менее подвержены избыточной мышечной гипертрофии из-за физиологических ограничений, поэтому им можно применять схожие модели силовых тренировок без опасения «перекачать» мышцы. Однако из-за более низкого исходного уровня силы повышение объёма и интенсивности силовой подготовки у женщин часто даёт более заметный прирост результатов. При этом необходима постоянная поддержка нагрузки: у женщин быстрее теряются силовые достижения при длительных паузах, поэтому длительные перерывы в тренировках нежелательны.

Важно учитывать и более высокую склонность женщин к определённым травмам. Установлено, что спортсменки единоборств более предрасположены к травмам нижних конечностей, в частности к повреждениям коленного сустава (например, разрывам крестообразных связок), из-за морфологических и гормональных факторов. Поэтому тренерам следует уделять особое внимание укреплению связок колена, развитию мышечного баланса и технике приземлений и падений для снижения травматизма.

Адаптация к нагрузкам у женщин имеет и эндокринные особенности. Гормональные колебания в течение менструального цикла могут влиять на работоспособность и состояние спортсменки. По данным систематического обзора, фазы цикла по-разному

сказываются на выносливости, силовой выносливости, состоянии связок, когнитивных функциях и психологической готовности. Например, в овуляторную фазу на фоне пика эстрогенов у некоторых спортсменок отмечается повышение мощности и эмоционального тонуса, тогда как в предменструальный период возможен спад выносливости или повышенная утомляемость. Однако влияние цикла сугубо индивидуально и неоднозначно: обобщение данных показало, что единых для всех закономерностей нет, и требуются дополнительные исследования для чётких рекомендаций. Практически это означает необходимость индивидуализации: тренеры в Узбекистане начинают учитывать фазу цикла при планировании нагрузок для спортсменок (например, снижение объёма высокоинтенсивной работы в предменструальные дни и акцент на технику в эти периоды). Индивидуализация подготовки признана общемировой тенденцией: современные специалисты отмечают, что подход «one size fits all» неприменим, и требуемая нагрузка для оптимальной адаптации может значительно различаться у спортсменов разных полов. Отечественные авторы также акцентируют внимание на этом факторе. В частности, Е.И. Тарасенко (2018) подчёркивает, что учёт особенностей женского организма – ключевой фактор грамотного планирования тренировочного процесса. В.М. Паршакова (2018) специально изучала различия мужских и женских нагрузок в спорте и пришла к выводу о необходимости дифференцированного подхода при дозировании нагрузок для женщин. Таким образом, адаптация к нагрузкам у женщин-единоборцев требует более тонкой настройки тренировочных программ: учитываются гормональные циклы, более продолжительное восстановление, профилактика травм и переносимость объёма и интенсивности работы.

Тактико-техническая подготовка женщин в боевом самбо имеет свою специфику. Исследования показывают, что стиль ведения поединка у женщин заметно отличается от мужского. Женщины-борцы, как правило, компенсируют меньшую физическую силу более высоким уровнем техники, хитроумием и психологической устойчивостью. Тактика женских поединков зачастую строится на выдержке, выжидании ошибок соперника и использовании неожиданных комбинаций. Например, для многих спортсменок характерно более длительное ведение разведки и подбор момента для атаки, тогда как мужчины чаще действуют прямолинейно и силовым прессингом. По данным И.В. Тихоновой и Ю.А. Шулика (2008), теория и методика подготовки в борьбе исторически были ориентированы на мужчин, что привело к смещению акцента в женской борьбе в сторону максимальной функциональной нагрузки. Однако авторы обосновали необходимость специальных исследований по выявлению приоритетной техники для женщин, исходя из их физиологических особенностей. Другими словами,

нужно определить, какие технические приёмы наиболее эффективны именно у женщин, и делать упор на их развитие.

Действительно, некоторые технические приёмы и тактические схемы показывают различную результативность у спортсменок. Анализ соревнований по дзюдо выявил, что у женщин несколько длиннее время борьбы за захват и чаще используется борьба в стойке, тогда как мужчины быстрее переходят к решительным броскам. Кроме того, у женщин отмечено более частое применение бросков с захватом обеих ног или подножек, требующих гибкости и чувства равновесия, в то время как у мужчин преобладают силовые броски через бедро. В целом победа в женском поединке в большей степени зависит от успешно выбранной тактики, чем от одной лишь физической доминации. Е.И. Серова (2019) в своём диссертационном исследовании подчёркивает недостаточную изученность тактической подготовки женщин-борцов в научной литературе. Она отмечает, что практически отсутствуют научные данные, раскрывающие обоснования дифференцированного подхода к совершенствованию тактики борьбы у женщин. При этом на этапе высшего спортивного мастерства возрастает значение учёта индивидуальных психофизиологических качеств спортсменок при формировании тактики. Другими словами, необходим комплексный подход: тактические схемы должны формироваться с учётом сильных и слабых сторон конкретной спортсменки – её скорости, выносливости, реакций, темперамента.

«Женская смекалка» – это термин, которым можно описать совокупность интеллектуально-психологических качеств, помогающих спортсменке принимать нестандартные решения в бою. Роль этой смекалки особенно проявляется в боевом самбо, где правила достаточно широкие и позволяют варьировать стиль ведения поединка. Женщины зачастую демонстрируют высокий уровень стратегического мышления: умение замаскировать свои намерения, провести внезапный решающий приём, воспользоваться небольшим преимуществом в положении. Психологические исследования отмечают, что у женщин могут наблюдаться более высокая тревожность и эмоциональная реактивность на стресс соревнований. Парадоксально, но именно это заставляет многих спортсменок более тщательно планировать свои действия и проигрывать ситуации mentally заранее. Так, в работе А.В. Макарова (2022) по психологическому обеспечению женской борьбы указано, что женщинам присуща высокая эмоциональность и возбудимость, поэтому для успешного выступления им важно уметь справляться со своими эмоциями и превращать волнение в конструктивную «боевую смекалку». Практически это выражается в том, что опытные тренеры учат спортсменок «читать» соперника, замечать малейшие признаки усталости или ошибки и мгновенно их использовать. Именно гибкость мышления и способность

импровизировать позволяют многим женщинам-единоборцам выигрывать у физически более сильных оппонентов.

Следует подчеркнуть, что психологическая подготовка – неотъемлемый элемент системы тренировки женщин. Она включает развитие уверенности, стрессоустойчивости и тактического мышления. По данным специалистов, женщины более остро реагируют на неудачи в ходе поединка, что может приводить к «срывам» и потере концентрации. Поэтому тренеры уделяют внимание моделированию соревновательных ситуаций, обучению спортсменок сохранять хладнокровие и верить в возможность отыгаться до последней секунды. «Женская смекалка» проявляется именно тогда, когда спортсменка, проигрывая по очкам, вдруг находит нестандартный ход – проводит редкий приём или тактически заставляет соперницу ошибиться. Истории известны примеры, когда благодаря хитроумной тактике женщины-борцы совершали волевые победы, переломив ход встречи. Таким образом, креативность и интуиция являются важным компонентом соревновательной модели в женском боевом самбо наряду с техникой и физической подготовленностью.

Современные исследования поддерживают этот подход. Например, Л.Г. Шахлина и С.М. Футорный (2014) указывают на необходимость учёта периода полового созревания и связанных с ним психофизиологических изменений при долгосрочной подготовке спортсменок – это тоже элемент «смекалки», но уже со стороны тренера, который должен понимать внутреннее состояние своей подопечной. В итоге формируется более устойчивая соревновательная модель: когда тренировки построены с оглядкой на физиологию (нагрузочная адаптация) и психику спортсменки (развитие тактики и смекалки), результаты становятся стабильнее.

Заключение. Развитие женского боевого самбо в Узбекистане требует научно обоснованного подхода, учитывающего как физиологические, так и психолого-тактические особенности спортсменок. Проведённый анализ показал, что женщины-самбистки отличаются повышенной гибкостью, меньшей абсолютной силой и более медленным восстановлением, что диктует необходимость адаптировать тренировочные нагрузки под их возможности. Учёт биологических циклов и профилактика травм становятся обязательными компонентами подготовки. Одновременно, в соревновательной деятельности на первый план выходит техника и тактическое мышление: женская борьба – это «скоростно-силовой» вид, где успех определяет оптимальное сочетание ловкости, выносливости и спорт-интеллекта. Техническая оснащённость и «женская смекалка» позволяют нивелировать разницу в силе, поэтому тренировочный процесс должен развивать у спортсменок креативность, умение анализировать ход поединка и принимать нестандартные решения под давлением.

Для построения устойчивой соревновательной модели женской команды по самбо рекомендуется:

Индивидуализация тренировок: Планировать годовой цикл с учётом индивидуальных особенностей спортсменок – уровня подготовленности, склонности к травмам, менструального цикла и психотипа. Дифференцированный подход позволит оптимизировать нагрузку и избежать перегрузок.

Развитие приоритетных качеств: Уделять повышенное внимание развитию гибкости, быстроты и координации, которые являются сильными сторонами женщин. Одновременно вести целенаправленную работу над увеличением силовой выносливости и относительно слабых мест, например силы рук и плечевого пояса, с помощью специальных упражнений и общефизической подготовки.

Акцент на технико-тактическую подготовку: Разрабатывать набор «коронных» приёмов для каждой спортсменки с опорой на наиболее эффективную для женщин технику. Учитывать вариативности тактики, ведению борьбы с разными стилями соперников. Использовать спарринги с имитацией различных сценариев боёв.

Психологическое сопровождение: Проводить тренинги по управлению стрессом, визуализации успешных действий, тактическому разбору схваток. Создавать поддерживающую атмосферу в команде. Поощрять проявление инициативы и смекалки на тренировках – разбор нестандартных ситуаций, обмен опытом между спортсменками. Сочетание данных мер, основанных на научных рекомендациях и опыте ведущих тренеров, позволит создать в Узбекистане конкурентоспособную школу женского боевого самбо. Учитывая тактические и физические особенности спортсменок, обеспечивая грамотную нагрузочную адаптацию и развивая женскую смекалку, можно построить устойчивую модель подготовки, при которой результаты будут стабильными, а травматизм минимальным. Дальнейшие исследования в данной области целесообразно направить на мониторинг физиологических показателей самбисток в динамике тренировочного цикла, а также на разработку методик развития тактического мышления у женщин в единоборствах. Гендерно-ориентированный подход к тренировкам станет залогом того, что узбекское женское самбо и впредь будет прогрессировать и добиваться успехов на международной арене.

ЛИТЕРАТУРА

1. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. 3rd ed. Human Kinetics, 2018.
2. Тихонова И.В., Шулик Ю.А. Особенности учебно-тренировочного процесса женщин в спортивной борьбе и проблемы его оптимизации // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2008. №1. С. 23-24.

3. Тарасенко Е.И. Учёт особенностей женского организма как фактор грамотного планирования тренировочного процесса // Мир науки, культуры, образования. 2018. №2 (69). С. 292-294.
4. Шахлина Л.Г., Футорный С.М. Период полового созревания девочек, его роль в практике спортивной подготовки // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2014. №2. С. 181-189.
5. Паршакова В.М. Различие мужских и женских нагрузок в спорте // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №6-1. С. 106-108.
6. Серова Е.И. Педагогическая технология тактико-технической подготовки высококвалифицированных женщин-борцов на основе дифференцированного подхода: дис... канд. пед. наук. Тамбов, 2019.
7. Drljević J., Ćutuk H., Kapo S., Kajmović H. Comparison of attacking efficiency index of U-23 male and female judo athletes // Proceedings of Bosnian National Judo Championship. 2020.
8. Meignié A. et al. The Effects of Menstrual Cycle Phase on Elite Athlete Performance: A Systematic Review // Frontiers in Physiology. 2021. 12:654585.
9. Кочеткова Е.Ф., Опарина О.Н. Физиологические особенности организации учебно-тренировочного процесса девушек в силовых видах спорта // Исследования в области физической культуры и спорта. 2015.
10. Sterkowicz S. Technical Preparation of Female Judokas // Archives of Budo. 1999 (suppl.).
11. Courel J. et al. Analysis of Women's Judo Competition Techniques // Archives of Budo. 2014. Vol.10.