

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФОРМ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЫСТРОТЫ БОКСЕРА

Д. В. Баранов

*Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины*

На современном этапе развития бокса интенсивность тренировочного процесса и максимальное использование функциональных физических возможностей организма спортсменов достигли предела, в то же время ярко выражено отставание в развитии ряда физических и специальных качеств. Во многих случаях в спортивной тренировке боксеров совершенствование скоростных качеств происходит недостаточно эффективно. Подготовка боксеров требует комплексного исследования различных способов развития специальной быстроты боксера. Результативное проведение технических приемов в боксе требует согласованного проявления многих видов специальной быстроты. Условия современного бокса предъявляют высокие требования к проявлению скоростных возможностей в условиях высокой интенсивности поединков. Особенно необходимо отметить, что в связи с введением 2-минутных раундов в боях эти факторы оказывают решающее влияние на характер и исход поединков. Совершенствование специальной быстроты боксера должно проходить не только на основе увеличения темпа боевых действий за единицу времени в поединке, потому что данный метод повышения многих видов быстроты недостаточно эффективен и решает проблему не в полной мере. Как показали исследования авторов И. П. Дегтярева, В. М. Клевенко, необходимо комплексное и взаимосвязанное совершенствование форм специальной быстроты боксера не только на соревновательной, но и на всех стадиях подготовительного периода подготовки.

Комплексное проявление многих видов специальной быстроты необходимо совмещать с проявлением большой силы и точности нанесения ударов. Кроме этих требований, необходимо еще проявление ряда специализированных качеств, таких как высокий уровень и стабильность выполнения технических действий, устойчивость внимания, а также психологической способности противостоять многочисленным стрессовым факторам. Недостаток развития одной формы специальной быстроты боксера во многих случаях затрудняет возможность проявления других видов быстроты, а также возможность эффективно проводить технические приемы.

Следует отметить, что одними из основных форм специальной быстроты боксера являются: быстрота передвижений и финтов; скорость нанесения одиночных ударов; серийных ударов; быстрота нервной двигательной реакции; быстрота переработки двигательной информации за единицу времени; быстрота переключения от одних видов движений к другим, нередко противоположным по структуре выполнения [9, 12].

Особого внимания заслуживает специфика воспитания специальной быстроты боксера, в структуре которой развитие какой-либо одной специальной быстроты боксера не предполагает развитие других важных скоростных качеств. К этому имеет отношение также высокое проявление по отдельности многих видов быстроты во время специальных тестов, однако одновременно с этим не всегда удается так же эффективно проявить эти качества в бою, где постоянно меняются условия и возникают стрессовые ситуации, которые могут значительно снижать проявление многих форм быстроты [3].

Улучшение общей быстроты создает положительные предпосылки для развития специальной, вместе с тем повышение уровня общей не предполагает замену развития специально-скоростных качеств и не является абсолютным гарантом их проявлений.

Совершенствование специализированных видов быстроты необходимо осуществлять в условиях, приближенных к боевым ситуациям. При таком подходе необходимо осуществлять комплексный подбор средств, которые будут соответственно согласованно развивать ряд важных скоростных способностей.

При развитии быстроты важным условием является оптимальное состояние, характеризующееся степенью возбудимости центральной нервной системы, которое может быть достигнуто, только если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражнения целесообразно выполнять в начале занятия [3].

Следует учитывать, что для развития скоростных способностей необходимо применять такие отрезки времени, на протяжении которых не про-

исходит заметного замедления скорости. При значительном снижении ее необходимо прекращать скоростную работу, применив интервал отдыха для восстановления уровня скорости предыдущего раунда (отрезка времени).

В большинстве случаев специальную быстроту боксера развивают в период специальной подготовки, перед соревновательным периодом и во время него. В это время существенно обостряется спортивная форма боксеров и достигается наиболее высокий уровень многих физических и специальных качеств. Соответственно меняется характер и интенсивность тренировочной нагрузки, которая подготавливает спортсмена непосредственно к бою.

Предшествующая работа по развитию физических и специальных качеств, проведенная в переходный и подготовительный периоды, должна позитивно отражаться на развитии многих видов быстроты боксера, не замедлять их, а способствовать более высокому уровню проявления. Особенно необходимо отметить, что если происходит сильный уклон в сторону развития определенных физических качеств, таких как общая выносливость или неадекватное применение средств силовой подготовки, то эти факторы оказывают отрицательное влияние на развитие многих видов специальной быстроты боксера.

Для эффективного проявления специальных качеств боксера, таких как сила и скорость удара, нужно соблюдать некоторые условия. В строго определенный момент времени одна группа мышц включается в скоростно-силовое движение, одновременно другая группа находится в максимально расслабленном состоянии, она не участвует непосредственно в самом ударном движении. При таком согласованном взаимодействии достигается высокая скорость, точность и сила нанесения удара. В случае если во время выполнения удара будут напрягаться те мышечные группы, которые непосредственно не участвуют в ударном движении (мышцы-антагонисты), то будет происходить заметное снижение скорости и точности нанесения ударов в цель. Также быстрее наступят процессы утомления и снижения эффективности действий. Поэтому развитие силы и скорости движений должно происходить с учетом специфики выполнения боксерских приемов.

Быстрое нанесение ударов и выполнение защит зависят от умения своевременно расслаблять мышцы и чередовать это с мгновенным сокращением, а также от легкости и непринужденности передвижений боксера. Для достижения высокой степени быстроты движений важно уметь напрягать только соответствующие мышцы [5].

Рассматриваемые Н. А. Худадовым виды специальной быстроты боксера не могут проявить себя в полной мере без анализа одной немаловажной формы, на которую необходимо обратить особое внимание. Это

проявление быстроты переключения от движений одного направления к движениям другого направления, которые взаимно противоположны. Большую роль при выполнении технических приемов играют быстрота челночных движений, быстрота возвращения кулака в исходное положение после удара, быстрый переход от атакующих действий к контратакующим и защита, множество стремительных переключений от одних действий к другим [10].

Весь поединок состоит из самых разнообразных переключений, включающих в себя переходы от подготовительных действий к атакующим или защитным, от атаки к контратаке, от одного вида передвижений к другому и т. д. [6, 7, 8].

В исследованиях Н. А. Худадова (1966) подтверждается необходимость в специальной тренировке быстроты переключения. Многие авторы по этой проблеме рекомендуют совершенствовать несколько вариантов переключения:

- а) от нападения к обороне;
- б) продолжение обороны после неудачной защиты;
- в) от одного вида нападения к другому;
- г) выбор сектора нанесения удара в ходе нападения;
- д) от обороны к нападениям [11].

Переключение с одних действий на другие во время тренировочного спарринга или на соревнованиях во многих ситуациях затруднительно вследствие того, что приходится обрабатывать большое количество двигательной информации, потому что слишком высок темп и ритм боевых действий, от неожиданных действий соперника, психологической напряженности и других факторов. Учитывая такие сложные условия поединка, необходимо сначала найти способы улучшить быстроту переключения в более облегченных условиях, доводя ее до совершенства и стабильности при выполнении технических действий, перед тем как перейти к боевым.

Далее, рассматривая вопрос развития скоростных возможностей, необходимо отметить ряд способов их повышения. Добиться увеличения скорости в каком-либо движении можно двумя путями:

- а) за счет увеличения максимальной скорости;
- б) за счет увеличения максимальной силы.

Развитие скорости всегда представляло для специалистов серьезную проблему. Добиться заметного повышения максимальной скорости очень трудно, поэтому на практике используются зачастую упражнения скоростно-силового направления. Эти упражнения разделяют на три группы:

1) упражнения с преодолением сопротивления, величина которого выше соревновательной, из-за чего скорость уменьшается, а уровень силовой подготовки увеличивается;

2) упражнения, в которых внешнее сопротивление ниже соревновательного, а значит скорость максимальная;

3) упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательному, скорость движения максимальная и выше [4].

Но без правильного подхода к этой проблеме, как показали многие исследования, величина используемых сопротивлений в большинстве случаев нарушает необходимую взаимосвязь в работе специфических мышц и мышечных групп. Многие исследования показали, что величина отягощения должна быть предельной в каждом отдельном случае, но позволяющей сохранить правильную техническую структуру движения, специфическую для данного вида спорта. Применение отягощений позволяет резко увеличить объем специальных упражнений, не увеличивая, или даже уменьшая, количество повторений основного упражнения во избежание скоростного барьера. Однако излишнее увеличение отягощений для конкретного этапа, может привести к нарушению структуры основного движения и, несмотря на повышение скоростно-силовых показателей, может привести к снижению результата в основном специализированном упражнении. Избежать этих недостатков позволяет метод вариативного воздействия, при котором оптимально чередуются облегченные, утяжеленные и соревновательные отягощения на разных этапах подготовки [4].

Подобный метод повышения скорости (путем увеличения силы) нужно применять, учитывая индивидуальные особенности боксеров и специфику выполнения боксерских движений. Целесообразно повышение скорости движения и эффективности выполнения приемов посредством скоростно-силовой подготовки, которую следует вести по следующему направлению: исполнение в скоростном и скоростно-силовом режиме структуры движения, идентичной основным приемам в боксе, в разном темпе, ритме, количестве и подборе веса отягощений. Необходимо рационально и эффективно применять методы и способы выполнения упражнений в данном направлении, которые совершенствуют технику движения спортсмена с одновременным развитием скоростных и скоростно-силовых качеств боксера.

Упражнения скоростно-силового характера в спортивной тренировке необходимо применять с особой осторожностью, так как у начинающих спортсменов перенапряжение при их выполнении может отрицательно сказаться на функциональных системах организма, что, соответственно, приводит к снижению тренированности спортсмена. Подобная нагрузка должна быть непродолжительной, так как быстро наступает утомление и снижается скорость выполнения движений.

Данные группы упражнений помогают быстро подготовить мышцы к эффективному исполнению технических действий и развить взрывную силу, то есть вырабатывают способность мгновенно, согласованно включать многие группы мышц, что очень необходимо для боксерских приемов.

Подбор веса отягощений и количество повторений упражнений необходимо осуществлять так, чтобы была возможность показать наиболее высокие скоростные показатели.

На рис. 39 показана функциональная связь между величиной силовой нагрузки, которая выражена в процентах, и максимальной скорости мышечного сокращения, выраженной в м/с [2].

В исследовании вопроса скоростной подготовки боксера Н. А. Худова, И. П. Дегтярева подчеркивается особая взаимосвязь многих видов специальной быстроты боксера, предполагающая позитивное влияние их друг на друга. Например, посредством групп специальных упражнений, развивая реакцию на движущийся объект, можно улучшить быстроту переключения с одних действий на другие или достичь высокой скорости передвижений, также такой комплекс позитивно повлияет на быстроту ударов и своевременность защитных действий. Одновременно с этим требуется развивать и совершенствовать параметры специальной быстроты, например скорость одиночных и серийных ударов. Существенно различаются подходы для их развития и характер самой тренировочной работы. При совершенствовании длинных серий ударов необходимо удерживать высокую скорость их нанесения на протяжении достаточно длительного промежутка времени, в этом случае одновременно тренируется и скоростная выносливость. Это качество особенно необходимо в боях высокой интенсивности. В таком типе поединка выносливость является одним из главных факторов для достижения эффективности действий.

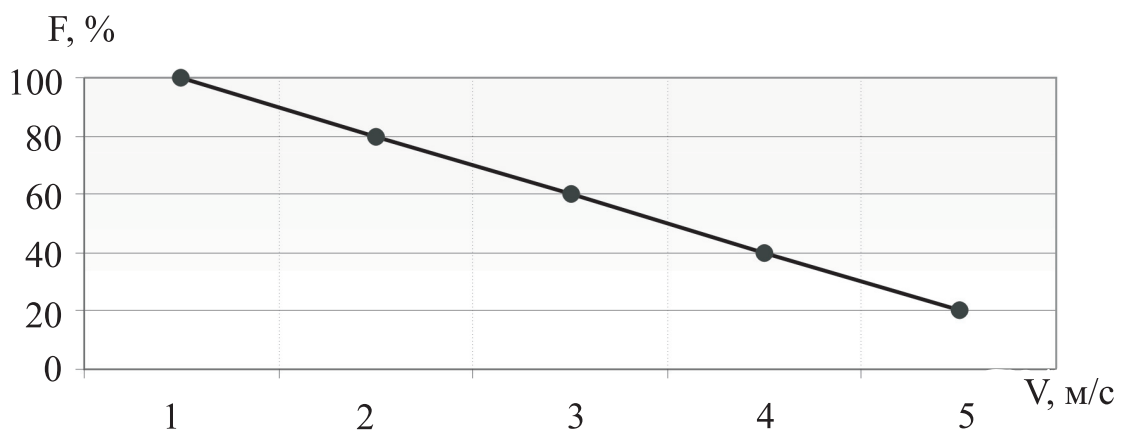


Рис. 39. Функциональная связь между величиной силовой нагрузки и максимальной скоростью мышечного сокращения

Исходя из вышеперечисленных особенностей развития скоростных способностей боксера, нужно соответственно адекватно подбирать средства и методы для их развития в зависимости от поставленной задачи и этапов спортивной тренировки.

Учитывая современные условия боксерских поединков, которые предъявляют высокие требования к проявлению всех скоростных показателей, нужно сделать следующие выводы:

1. Необходимо осуществлять подготовку спортсменов и применять соотношение средств спортивной тренировки таким способом, чтобы иметь возможность наилучшим образом развивать и совершенствовать все скоростные качества на протяжении подготовительного и соревновательного периодов подготовки боксеров. Важным условием этого процесса является подбор средств, при использовании которых происходит положительное влияние одних скоростных качеств на другие, предыдущая работа по развитию физических качеств способствует улучшению показателей многих видов специальной быстроты боксера.

2. При развитии и совершенствовании всех скоростных показателей боксера нужно учитывать индивидуальные задатки спортсмена и, соответственно, найти наиболее ярко выраженные скоростные способности, зависящие от физических данных, и манеры ведения боксерских поединков.

3. Для сохранения высокого уровня скоростных показателей на этапах специальной подготовки важен грамотный подбор упражнений, в которых четко регулируется интенсивность и мощность тренировочной нагрузки в зависимости от поставленных задач, с применением комплексных средств эффективного отдыха и восстановления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс : учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост.: С. А. Сергеев, А. В. Дмитриев; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2004. – 60 с.

2. *Верхошанский, Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

3. *Дегтярев, И. П.* Бокс : учебник для институтов физической культуры / И. П. Дегтярев. – М : Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

4. *Зациорский, В. М.* Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

5. *Локиштанов, В. И.* Развитие внимания боксеров в процессе технико-тактического обучения / В. И. Локиштанов // Бокс: ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 25–27.

6. *Никифоров, Ю. Б.* Анализ соревновательной деятельности боксеров / Ю. Б. Никифоров // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 47–50.

7. *Никифоров, Ю. Б.* Соревновательная деятельность в спорте с позиции теории деятельности (на примере бокса) / Ю. Б. Никифоров // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 4. – С. 57–59.

8. *Никифоров, Ю. Б.* Структура тренировочной и соревновательной деятельности боксеров высокого класса / Ю. Б. Никифоров, А. В. Радионов, М. А. Овакян // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – С. 24–27.

9. *Филимонов, В. И.* Теория и методика бокса : учеб. пособие для тренеров преподавателей по боксу / В. И. Филимонов. – М. : ИНСАН, 2006. – 584 с.

10. *Худадов, Н. А.* На ринге: сб. ст. / Н. А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.

11. *Худадов, Н. А.* О переключениях в действиях боксера / Н. А. Худадов, Б. П. Супов // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – С. 37–40.

12. *Ширяев, А. Г.* Бокс учителю и ученику / А. Г. Ширяев. – СПб., 2000. – 190 с.