



DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES IN STUDENTS FROM THE FIRST HIGH SCHOOL STAGE THROUGH BOXING

Abstract: In this report we will look at the opportunities available to boxing, as one of the martial arts, to develop the motor skills of students in the first stage of high school in Bulgarian schools.

Author information:

Mikhail Ivanov
 PhD student
 at Konstantin Preslavsky – University of Shumen
 ✉ mivanov_1977@abv.bg
 🌐 Bulgaria

Keywords:
 physical education, martial arts, boxing,
 motor skills

ВЪВЕДЕНИЕ

Ако човек се порови в източниците на информация за бокса и потърси определение за този спорт, ще попадне на следното: "Боксът е достъпен и ефективен спорт с малко на брой техники, лесен за изучаване и практикуване; Боксът е наситен с разнообразни по координация двигателни действия, ацикличен, нестандартен, скоростно-силов вид спортно единоборство" и др. Неправилно смятан за опасен, боксът всъщност е извън десетката на спортовете, носещи най-много контузии при практикуването си. Изследване на американските учени Ар Джей Маккъни и Пи Кей Русо доказва, че дори във футбола травмите са повече и по-опасни, отколкото в битките с кожените ръкавици. Ето защо при избора за изучаване на един от бойните спортове в избираемата област на учебно съдържание „фитнес, единоборства и бойни спортове“ в първи гимназиален етап (8-10 клас) по предмета „Физическо възпитание и спорт“, той се явява като един от възможните избори.

ИЗЛОЖЕНИЕ

В учебно-тренировъчните занятия по бокс се реализират едновременно физическа, техническа и тактическа подготовка. Това налага при неговото управление да се разглеждат отделните компоненти на подготовката в неразривно единство и тясно взаимодействие. По този начин различните задачи на занятието се решават по непринуден начин с средствата на самата спортна дисциплина.

Така например за правилното технико-тактическо изпълнение /приложение/ на даден удар - е необходимо да е достигнато определено ниво на развитие на двигателните качества бързина, сила и точност. Необходимо е също така добра функционална подготовка и правилно овладяване на пространствените характеристики на движението. Т. е. успехите на учебно-тренировъчната работа се определят до голяма степен от нивото на двигателните качества, които притежава обучаемия в момента, когато започва занятията. Колкото по-всестранно е развит той, толкова може да разчита да напредне по-бързо в дадения вид спорт.

Що се отнася до специалната физическа подготовка, т.е. до специалните двигателни качества на занимаващите се с бокс, някои автори /Каледин/ препоръчват да се използват главно специфичните упражнения на съответния спорт. Н. Хаджиев основателно приема за

обоснована концепцията на Озолин и Дячков, които считат, че средствата за специалната физическа подготовка трябва да се допълват и с други сходни по характер упражнения и от другите спортове.

Трябва да споменем и факта, че физическата и техническата подготовка се намират в пряка взаимовръзка и взаимозависимост и не могат да се осъществяват независимо една от друга. А усъвършенстването на какъвто и да е двигателен навик е възможно само при определено ниво на функционална подготовка, която улеснява обучението, усвояването и затвърждаването на нови двигателни навици. Следователно, чрез изграждането на добра функционална подготовка, учителят осигурява солиден фундамент за по-бързо и качествено обучение и усъвършенстване.

Боксът, като спорт се характеризира със специфичната скоростна издръжливост, която по своята същност е тясна взаимозависимост между качествата бързина и издръжливост. Издръжливостта е необходим елемент в тренировките за бързина и бързината е необходим елемент в тренировките за издръжливост.

Проучванията за разкриване на взаимозависимостта при развиване на бързината и издръжливостта установяват, че качеството бързина се отличава със своя по-бърз ритъм, който "предизвиква промени в лабилността и нервната система", а при издръжливостта "наред с изискванията спрямо скоростта се поставят и изисквания спрямо устойчивостта за поддържане за по-дълго време веднъж установения ритъм на работа без да снижава работоспособността". А. П. Крестовников счита с основание, че трябва да се обръща особено внимание не само на километража, или продължителността при развиване на издръжливостта, но и на бързината. Др. Матеев обосновава /1959/, че занятията с променлива интензивност са най-ефективни за развиване на скоростна издръжливост. А в зависимост от подготвеността на организма, учебния план и др. се подбират и конкретните средства и методите за развиване на специална скоростна издръжливост.

С оглед оптимизирането на състоянието на развитие между качествата бързина и издръжливост някои автори предлагат то да бъде 25:75., но според нас при занятията по бокс е важно не "колко" а "как", т.е. количествения показател отстъпва на качествения. Ето защо, в зависимост от нивото на подготовка, от целите и задачите, това съотношение може да варира от 10 - 90 до 90 - 10. Така например в началото ще се акцентира върху общата издръжливост и върху постепенното увеличаване на количествения показател. По-късно постепенно ще се намалява за сметка на качественият.

За да не се затрудняват възстановителните процеси, трябва да изхождаме от физиологичната закономерност, от която е известно, че продължителността и скоростта се намират в обратна зависимост, което ще рече, че увеличаването на бързината в рундовете изисква намаляване на техния брой, или ако се увеличават рундовете, т.е. продължителността, то неминуемо ще се намали бързината.

Второто важно качество в бокса е силовата издръжливост. Н. В. Зимкин счита, че между качествата **сила и издръжливост** съществува обратна зависимост - изискванията към силата да понижават общата издръжливост, а също така по-силният мускул е способен по-дълго време да поддържа дадено силово натоварване.

Освен специалните видове издръжливост (скоростна и силова) в заниманията по бокс съществено значение оказват нивото на развитие на двигателните качества бързина и силата. Тези две качества са много тясно свързани, особено техните форми скорост на единичното движение и взривна сила. Това е доказано от факта, че в спринтовите дисциплини силовите натоварвания с тежести на краката (с 1/3 от собственото тегло), допринасят за повишаване на постиженията. Освен това изследванията на А. А. Тер - Ованесян и други специалисти показват, че подобрената мускулна сила допринася за повишаването на бързината на движенията и на тяхната продължителност.

Във връзка с казаното по-горе можем да обобщим, че зависимостта между качествата **сила и бързина** и нейното оптимизиране има съществено значение при заниманията с бокс. Въпреки, че по този въпрос има големи различия между специалистите по бокс и този проблем остава все още противоречив за голяма част от спортните специалисти по бокс.

Нашето мнение за съотношението при работа за изброените качества в заниманията по бокс е, че то трябва да се определя от етапа на работа на който се намират занимаващите се. При подбора на тренировъчните средства и на прилаганите методи трябва да се знае, че в началния етап на сравнително ниска степен на подготовка двигателните качества бързина, сила и издръжливост се развиват в пълна хармония и взаимосвързаност. По-късно, тези взаимоотношения може да се променят. След като се повиши нивото на подготовка, развиването и акцентирането на други качества /по Й. Русчуклиев/, а не на основните за дадения спорт, води до отрицателно влияние. Оттук може да се направи и извода, че увеличението на силовите упражнения с тежести и продължителното бягане, които не са специфични за боксовия спорт, нарушават високата съгласуваност на работата на мускулите и отклоняват и пречат за развиването и усъвършенстването на основното и най-необходимото качество за бокса - специалната скоростно-силова издръжливост, която да се прилага при ясни и добре заучени моделирани условия.

А. В. Коробков /1953г./ разкрива също и положителното влияние на развитието на двигателните качества на мускулатурата на едната половина на тялото върху другата половина, т.е. подчертава силата на закономерностите за симетричната работа на двете мозъчни полукълба.

Останалите двигателни качества (ловкост, гъвкавост и обща издръжливост) също подлежат на развиване и оптимизиране при учебно-тренировъчните занятия по бокс.

Средствата и методите за развиване на общата издръжливост са разнообразни и зависят до голяма степен от характера на спорта, от нивото на ученика и неговите индивидуални особености. Известно е, че общата издръжливост е качество, което може да се повишава значително по-леко и може да нарасне до 5-10 пъти. Сравнително по-лесното повишаване на издръжливостта е свързано и със сравнително лесното ѝ загубване, когато тя не се поддържа системно.

В. И. Бутенко посочва основателно, че "с всяко повторение на движението, спортистът го изпълнява по-икономично, ако условията за изпълнение /пространствените. и скоростно-силовите характеристики/ на движението остават неизменени. Това значи, че при една и съща изразходвана енергия в резултат на повторението ние можем да увеличим броя на изпълнените движения. Именно тези физиологични механизми, свързани с икономичността на движенията в резултат на тяхното повторение лежат в основата на развитието на издръжливостта въобще и на специалната издръжливост във всеки спорт, включително и бокса".

Провеждането на занятията за развиване на качеството издръжливост зависи до голяма степен от величината на натоварване и интервала за почивка. С оглед повишаване на ефективността при приспособяване и разширяване на функционалните възможности, е необходимо да се тренира а областта на силните дразнителите. Въз основа на това количественото увеличаване на натоварването, изразено в брой на повторенията, трябва да се съчетае с повишаване интензивността на натоварването, за да се постигне приспособяване към все по-голяма сила на дразнителите. От значение е не само квантитативното нарастване на натоварването, но и неговата интензивност.

Установено е, че почивката която следва след упражнението за обща издръжливост има различна продължителност и зависи от:

- подготовката на ученика;
- величината на натоварването;

- характера на натоварването;
- от възстановителните процедури, които се използват /активна почивка, масаж и др./.

Н. Е. Веденский и биохимичите Н. Н. Яковлев и Л. И. Ямпольская потвърждават, че вмъкването в учебния процес за издръжливост на отделни отрязъци, упражнения за бързина (спринтове), се отразява благоприятно върху скоростта на протичане на възстановителните процеси.

Доказана е също възможността за мобилизиране на собствените енергийни запаси, чрез създаване на емоционален фон в часа по физическо възпитание. Влиянието на емоциите може да повиши работоспособността 4-9 пъти при ниско равнище на работоспособност и безразличие.

Последователността при развиване на издръжливостта е също важен елемент за нейната ефективност. **В цялостен план на учебно-тренировъчния процес винаги трябва да се започва с качеството издръжливост.** То се явява като база - материална и функционална за развиване на останалите качества. При ученик без добра предварителна обща физическа подготовка винаги трябва да се започва с развиване на издръжливост, с цел повишаване на неговата физическа дееспособност. В отделното учебно занимание обаче ”упражненията на бързина и сила трябва да предшестват упражненията за издръжливост”.

Чрез продължителна работа с умерена и голяма интензивност се развива общата издръжливост, която служи като фундамент за изграждане на специалните видове издръжливост. Трябва да отбележим, че недостатъчното ниво на развитие на специалната скоростно-силва издръжливост, ще доведе до опорочаване на техниката и грешки в учебните замисли.

При бокса организмът на занимаващите се подготвя за висока темпова работа - с ациклични разнообразни атакуващи, защитни и контраатакуващи действия (3 рунда по 3 мин, с едноминутни почивни интервали).

Както при другите спортни дисциплини, така и при бокса, ловкостта е взаимосвързана и взаимозависима с другите физически качества – бързина, сила и издръжливост. Тя зависи изключително много от бързината, която е основа на сложните и ловки движения. Ловкостта е немислима без бързината. Следователно, за добрата ловкост е необходима добра скоростна издръжливост, защото ако умората настъпи бързо, то скоростта на движенията ще намалее, а успоредно с нея и ловкостта. Ето защо издръжливостта е неделима от ловкостта. Ловкостта, от която зависят много сложни координационни действия е взаимосвързана и със силата и гъвкавостта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение можем да обобщим, че бокса като спорт може пълноценно да бъде включен като един от спортове в избираемата област на учебно съдържание „фитнес, единоборства и бойни спортове“ в първи гимназиален етап (8-10 клас) по предмета „Физическо възпитание и спорт“. Той позволява да се развиват ефективно и оптимално всички двигателни качества на учениците. В учебните занятия по бокс могат да бъдат включени упражнения за бързина (удари във въздуха за време); сила (упражнения с тежести); скоростно-силва издръжливост (скачане на въже); ловкост (подхвърляне и ловене на топка) и мн. др.

Всички те, съчетани с умелото регулиране на съотношението между средствата, с които ще осъществяваме задачите в различните периоди на учебно-тренировъчния процес и при правилно научно обосновано планиране и съобразяване с индивидуалните особености и функционалните възможности на учениците неминуемо ще доведат до повишаване нивото на развитие на двигателните качества на обучаемите.

References:

1. Dzheroyan, G., N. Hudadov. Predserevnovatelynaya podgotovka bokserov, FiS, Moskva, 1971, str. 27-42
2. Dyachkov, V.M., Uchebnik sportsmena, FiS, Moskva, 1964, IV glava
3. Dyachkov, V.M., Usavarshenstvane tehnologicheskoto maystorstvo na sportistite, Sofia, 1976, str. 171
4. Zimkin, N.V., Fiziologicheskaya karakteristika silam, bystrote i vyнослиvosty, FiS, 1956, str. 149
5. Korobkov, A.V. Trudi IFKS, im Lenina, 1953, str.69
6. Krestovnikov, A.N., Ocherki po fiziologia na fizicheskite uprazhnenia, Sofia, MiF, 1952, str. 266
7. Leptunov, S.P., Vrachebnie nablyudeniya za sportsmenami v protsesse trenirovki, MiF, Sofia, 1954, str. 2
8. Nikiforov, Yu.B., Viktorov, I.B., Postroenie i planirovaniye trenirovke v bokse, FiS, Moskva, 1978. str.153
9. Ozolin, N.G., Trenirovka na lekoatleta, Sofia, Fizkultura, 1951, str.49
10. Ruschukliev, I., Fiziologichni osnovi na sportnata trenirovka, Sofia,1973, str.122
11. Uhtomskiy, A. A, Fiziologia nervnoy sistemi, kn.1, 1952, str.262
12. Handzhiev, N., Silovata podgotovka v sportnata gimnastika, MiF, Sofia, 1970, str. 20
13. Yampolskaya, L.I Teoria i praktika fizicheskoy kulyturn, Moskva, 1952, 10, str. 733.