

В.М. Клевенко

Быстрота в боксе

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
В11

B11 **В.М. Клевенко**
Быстрота в боксе / В.М. Клевенко – М.: Книга по Требованию, 2024. – 95 с.

ISBN 978-5-458-37365-4

Бокс - сложный и мужественный вид спорта приобретает все большее признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания молодежи. В практике современного бокса остро и по-новому ставится вопрос о конкретизированном развитии физических качеств, и в первую очередь быстроты, вводится в большом объеме разносторонняя физическая подготовка и контрольные нормативы, применяется большой подготовительный период и специальные этапы физической подготовки в основном (соревновательном) периоде тренировки.

ISBN 978-5-458-37365-4

© Издание на русском языке, оформление

«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,

«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, кляксы, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

бокса сейчас по праву завоевали ведущее место в международном любительском боксе.

Советский опыт подготовки боксеров высокого международного класса изучают и перенимают в других странах.

Формирование и становление нашей отечественной школы бокса шло в сложной и порой напряженной обстановке — приходилось бороться и преодолевать различные пути и направления в развитии бокса.

Особенно широкое развитие у нас в стране бокс получил в послевоенные годы. Имена таких боксеров, как А. Грейнер, С. Щербаков, Е. Огуренков, Н. Королев, А. Булаков, А Чеботарев, В. Сурков, Ю. Егоров, В. Меднов и других, были широко известны у нас в стране и за рубежом.

Прославленные мастера перчатки завоевали: 1-е место на I Всеславянском турнире (Прага, 1946 г.), победили в матчевых встречах СССР — Польша в 1947 г. (10:6, 12:4, 14:2), СССР — Финляндия в 1948 г. (8:0, 8:0), заняли первое место на фестивале в Будапеште (1949 г.) и на турнире 6 стран в Варшаве (1950 г.), одержали победу в матчеевой встрече СССР — Швеция в 1951 г. (37:3) и т. д.

Однако на этом фоне стали заметно проявляться и серьезные недостатки: некоторые боксеры на умное и тонкое обыгрывание противника отвечали грубым силовым боем, ставкой на удар, где решающее значение имели физическая сила и способность выдерживать сильные удары. Это приводило к большому числу побед нокаутами, различного рода повреждениям во время боя и т. д. Постепенно такой ход развития бокса у нас в стране привел к тому, что советские боксеры стали получать серьезные уроки на международных соревнованиях: неудачные выступления на фестивале в Берлине (1951 г.), на турнире в Софии (1954 г.), на фестивале в Варшаве (1955 г.), на первенстве Европы в Берлине (1955 г.) и т. д. Была проведена большая работа по искоренению из бокса всего чуждого нашей системе физического воспитания и исправлению тех ошибок, которые были допущены в ходе развития бокса у нас в стране, особенно в тактическом направлении.

Эти изменения стали заметны и на нашем ринге и на международных соревнованиях,

Зарубежные специалисты, а затем и пресса стали по-новому классифицировать и говорить о советских боксерах, о прогрессивной русской школе бокса, которая, помимо того, что позволила достичь высоких спортивных результатов, прививала нашим боксерам высокую культуру и эстетику в технике движений.

Уже в 1955 г. после первенства Европы в Берлине (чемпионы Европы Г. Шатков, А. Шоцикас) немецкая пресса отмечала: «Русские поразили тем, что со временем последнего первенства Европы изменили свою технику. Русские, которые раньше были «безостановочными рубаками» и умели лишь идти вперед, ныне боксировали в английском стиле больше, чем сами англичане... Потом сенсационным является изменение направления русского бокса».

В 1956 г. после Олимпийских игр в Мельбурне (чемпионы Олимпийских игр В. Сафонов, В. Енгибарян, Г. Шатков) американцы писали: «Отказ от силового бокса, изменение стиля ведения встреч, прогресс в технике дали положительные результаты... Теперь Россия стала сильнейшей державой мира в любительском боксе».

Так, после долгих неудач, проб и ошибок советский бокс с его тактикой искусственного обыгрывания получил мировое признание.

Очень важно отметить также, что это прогрессивное направление в развитии стиля советского бокса привело к практическому очищению его от грубых силовых боев, от многочисленных побед нокаутами.

Так, например, если на первенстве СССР в 1945 г. 18,8% боев заканчивалось нокаутом, то уже в 1955 г. их было всего 5,0%, в 1956 г.— 4,3, в 1957 г.— 4,2, в 1958 г.— 0,0, в 1959 г.— 1,2, в 1960 г.— 0,0, в 1961 г.— 3,0, в 1962 г.— Од в 1963 г.— 2,7, в 1964 г.— 5,8, в 1965 г.— 1,4, в 1966 г.— 4,4, в 1967 г.— 1,6%.

Эффективность тактики искусственного обыгрывания и научного планирования подготовки к турнирным соревнованиям была вновь подтверждена советскими боксерами на XVIII Олимпийских играх в Токио.

В напряженном турнирном марафоне (13 дней) советские боксеры завоевали три золотые медали (С. Степашкин, Б. Лагутин, В. Попченко), четыре серебряные (В. Баранников, Е. Фролов, Р. Тамулис, А. Киселев)

и две бронзовые (С. Сорокин, В. Емельянов), а в неофициальном зачете завоевали и 1-е командное место.

Как признание советской школы бокса, было присуждение звания лучшего боксера-любителя мира с вручением переходящего Кубка Баркера Валерию Попенченко.

Можно с уверенностью сказать, что игровое направление на нашем советском ринге одержало полную и безраздельную победу. «Теперь все чаще и чаще, как в гимнастике и прыжках в воду, победителя в боксе определяют пластика, красота, точность и высокая координация движений», — говорит олимпийский чемпион по боксу, заслуженный мастер спорта Владимир Енгибaryн.

Пособие имеет целью раскрыть общее направление в системе тренировки современного боксера, в частности вопросы о физической подготовке и развитии одного из основных физических качеств боксера — быстроты.

В данной работе автор анализирует практический опыт подготовки ведущих советских боксеров к олимпийским играм, чемпионатам Европы и другим крупнейшим международным соревнованиям, а также приводит результаты специальных исследований.

Предполагается, что данная работа поможет тренерам и боксерам творчески реализовать и развить дальше то новое, что создано в теории и практике советского бокса.

ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Что такое быстрота в спорте? В общем понятии — это способность выполнять движение в минимально короткое время.

Для многократного повторения движения, быстрота характеризуется частотой движения в единицу времени. Например, быстрота ударного движения в целом у боксера на средней дистанции равна 0,30—0,45 сек. При серийном нанесении ударов боксер за 15 сек. выполняет 80—105 ударов, а за 3 мин.—700—1000 ударов и т. д.

В понятие «скорость» входит отношение пройденного пути точкой, частью тела, спортсменом за единицу времени, затраченного на это продвижение.

Поэтому в дальнейшем термин «скорость» будет употребляться только в этих конкретных случаях.

В данном пособии автор не задавался целью рассматривать вопросы развития силы, хотя развитие быстроты неразрывно связано с развитием силы.

Причина, во-первых, заключается в том, что эти два физических качества имеют различную физиологическую основу; во-вторых, из определенных педагогических соображений: не акцентировать внимание тренера или боксера на развитии силы, особенно на ударных движениях; в-третьих, потому, что быстрота как физическое качество является наиболее нестойким показателем двигательной деятельности и требует особого подхода в ее развитии и сохранении.

Для боксера очень важно усовершенствовать правильную скоростную форму тренировки и доводить до совершенства быстроту, точность двигательных навыков и реакций во всех их разнообразных формах.

Как показали наши физиологи — профессора Н. Зимкин, Н. Яковлев, А. Крестовников и др., — скоростная форма тренировки должна быть основной формой в любой

спортивной специализации, так как только такая форма занятий может правильно ориентировать тренеров в подборе средств разносторонней физической подготовки спортсменов.

Однако, как показали дальнейшие исследования (сектор спортивной медицины ВНИИФКа) и анализ практического опыта, чрезмерное увлечение узконаправленной скоростной формой тренировки может привести к отрицательным результатам — к раннему переутомлению и даже ухудшению функциональных возможностей организма боксера.

При этом, что очень важно, ухудшается приспособляемость организма к скоростным нагрузкам (при целенаправленной скоростной или скоростно-силовой тренировке). Все это приводит к снижению спортивной работоспособности, к прогрессивному росту возбудимости, раздражительности и т. д.

Сложность решения задачи заключается еще и в том, что надо не просто развивать быстроту в различных ее формах, а развивать так, чтобы это важнейшее качество боксера могло сохраняться на высоком уровне в течение определенного времени в условиях тех больших нервных и физических напряжений, которые испытывает боксер в ходе соревнований.

Поэтому мы будем говорить не просто о быстроте боксера, а об устойчивой быстроте, которой нельзя добиться без развития специальной выносливости боксера. Кроме того, можно быть выносливым, быстрым, но без точности эффективность действий боксера не будет высокой.

Следовательно, устойчивая быстрота и точность действия — главные факторы в спортивной технике боксера, которые обеспечивают ему высокую результативность и эффективность.

Только при сочетании этих качеств можно говорить о высоком уровне тренированности боксера.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА БОКСЕРА

Как известно, мышцы нашего организма обладают особым физиологическим свойством — возбудимостью, т. е. способностью под воздействием определенных разд-

ражителей приходить в активное деятельное состояние — сокращение. При помощи сокращения мышц отдельные части нашего тела выполняют движения с определенной быстротой и точностью. Сокращение мышцы (ее двигательный акт, сила и быстрота) происходит под воздействием нервного возбуждения, которое возникает от действия на организм извне (свет, движение, тепло и т. д.).

Возбудимость одной и той же мышцы сильно меняется в зависимости от того, в каком состоянии она находится вообще и особенно в данный момент, а также от того, какой силы источник возбуждения действует в данный момент.

Под латентным периодом реакции ответного действия, как известно, понимается время запаздывания сокращения мышц (т. е. начало движений) после подачи раздражения (сигнала). Для боксера это имеет большое значение, так как такое запаздывание в реакции боксера занимает время в пределах 0,14—0,26 сек. (время всего ударного движения равно 0,30—0,45 сек.).

Как известно, латентный период условно подразделяется на три части:

- а) сенсорный момент скрытого периода реакции, т. е. восприятие сигнального раздражения;
- б) ассоциативный — осознание воспринятого раздражения;
- в) моторный — возникновение моторных импульсов

в двигательном участке коры головного мозга и в посыпке этих импульсов по эффекторным нейронам к соответствующим мышцам.

Сами реакции в целом подразделяются на простые и сложные.

Простые реакции — это ответ одним подготовленным движением на известный один сигнал. Но и здесь следует отметить очень важный фактор для бокса: это наличие трех типов реакций, в зависимости от того, на что сосредоточено внимание боксера (П. А. Рудик).

Первый тип — так называемый сенсорный, когда боксер сосредоточивает все свое внимание на появление сигнала, он напряженно ждет его, мобилизовав все свое внимание (в то время как двигательные центры коры больших полушарий находятся в заторможенном состоянии). При этом спортсмен скован, напряжен, движения его вялы и запаздывают в ответ на сигнал.

Практически это бывает в тех случаях, когда боксер, опасаясь, ждет сильного удара противника. Из-за своей скованности и напряженности он, как правило, не успевает на него эффективно реагировать или контратаковать.

В среднем у боксеров скрытый период сенсорного типа реакции равен 0,16—0,20—0,22 сек.

Второй тип реакции — так называемый **моторный**. Для боксера он более эффективен и его следует специально формировать. -

Этот тип реакции отличается тем, что боксер сосредоточивает всю свою мобилизационную готовность, все свое внимание на подготовку начала движения. При этом двигательные центры коры головного мозга возбуждены и находятся в стартовом состоянии. Возбуждение по нейронам доходит до двигательного участка коры больших полушарий мозга и встречает там уже подготовленные «нервные формулы» ответного движения, и соответствующие двигательные импульсы мгновенно устремляются к органам движения. В результате этого исполнительный сигнал — действие противника — сводится к простому «пусковому сигналу», на который срабатывает готовый ответ.

В этом случае скрытый период реакции у ведущих боксеров равен 0,12—0,14 сек., а у отдельных спортсменов, таких как Б. Лагутин, А. Туминьш, В. Попченко, доходит до 0,09—0,10 сек.

Третий тип реакции отличается средними показателями времени скрытого периода (0,15—0,17 сек.). Он характеризуется уравновешенностью возбудительных процессов в сенсорном и моторном участках коры больших полушарий мозга. Внимание боксера сосредоточено как на ожидании сигнала, так и на подготовке ответного движения.

Если исследования показывают, что боксер имеет этот тип реакции, необходимо проделать большую работу по перестройке его на второй, моторный, тип реакции.

Но, как известно, в действиях боксера простые реакции встречаются весьма редко. Это может быть тогда, когда противник известен и отличается узким шаблонным набором технических средств.

В" боксе сложная реакция является наиболее специфичной, так как боксеру приходится постоянно ожидать появления самых неожиданных сигналов (ударов, защит,

маневров, финтов — ложных движений и т. д.) и постоянно быть готовым отвечать любым ответным (или встречным, опережающим) приемом. Для этого боксеру надо, оценив обстановку, сделать соответствующий выбор действий ^{^(желательно наилучших)} и эффективно их привести.

Можно разгадать замысел противника, определить, чем он будет атаковать и в какую цель, но, чтобы не быть застигнутым врасплох, надо еще выбрать и соответствующий ответ. Мало того, надо выполнить его вовремя, не опоздав, а опередив противника. Причем не просто выполнить вовремя, а с определенным эффектом, т. е. быстро, точно, мощно.

Професор П. А. Рудик отмечает, что боксер следует за противником и проявляет общую готовность к тому, чтобы быстро и удачно ответить на прием, который тот применит. Поэтому сложные реакции не могут быть моторного типа.

На наш взгляд, в совершенствовании боксеров высших разрядов как раз и должна стоять эта задача — специальными методами добиться того, чтобы сложные реакции были предельно упрощены по своим структурным и времененным факторам до уровня реакции моторного типа.

При подготовке боксера высшего разряда с помощью специальных методов совершенствования надо сокращать **временной фактор** сложной реакции за счет момента различения и сравнения одного раздражителя из нескольких возможных и одновременно действующих и **сужения выбора** ответных действий в моторном моменте скрытого периода реакции.

Скрытый период реагирования процесса сложной реакции состоит из сенсорного момента (восприятие), момента различения, момента узнавания, момента сравнения и моторного момента.

Если говорить о физиологической и психологической основе развития быстроты движения, то она зависит от функциональных особенностей состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, от силы, эластичности и быстроты сокращения мышц, от координации движений и технического мастерства спортсмена, а в целом от способности к большим волевым усилиям, направленным на выполнение упражнений с максимальной скоростью движений.

Чтобы иметь возможность контролировать и определять состояние тренированности боксера, его спортивную форму, следует контролировать именно эти качества и осрбенности. Кроме того, надо иметь разработанные тесты и специальную контрольную аппаратуру.

Если говорить о психофизиологических и медицинских контрольных тестах и методах исследований, то они едины, широко известны и довольно успешно применяются в спортивной практике — это пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем до и после нагрузки, лабильность нервно-мышечной ткани и т. д.

Другое дело, когда разговор идет о педагогических тестах, методах исследований и соответствующей контрольной и научной аппаратуре. Здесь, к сожалению, нет единых взглядов, нет единой методики и аппаратуры, нет единых контрольных тестов. Положительное заключается в том, что эти нерешенные вопросы создают огромное поле для творческой деятельности тренеров, учёных и спортсменов.

Важно не столько искать и определять, какой метод или методический прием будет лучше и рекомендовать его для практического использования, сколько найти **принцип** подбора метода, методического приема, средств для решения определенных задач. Такая постановка вопроса дает широкие возможности для творческого подбора самых разнообразных средств и методов тренировки.

Определение и решение этих основных принципов тренировки требует большого теоретического анализа рассматриваемых вопросов, анализа техники бокса, психологических моделей действий боксера. Рассмотрим коротко эти вопросы.

Техника бокса характеризуется весьма широкой вариативностью выполнения приемов. Например, от каждого из 12 типовых («школьных») ударов в боксе существует 6 типовых («школьных») защит, а от прямых ударов практически может применяться до 28 вариантов защит.

Перед боксером в защитном варианте постоянно возникают проблемы выбора в сотые доли секунды одного эффективного действия из 72 до 333 возможных вариантов.

В атакующем и контратакующем варианте вариативность и выбор действий еще более возрастает, вследствие чего эффективность и стабильность этих действий падает.

Учитывая все эти сложные условия боя (наличие сбивающих факторов психологического, технического характера), проблема мгновенной обработки информации и соответствующей пространственно-временной организации ответных реакций, на наш взгляд, является наиболее актуальной.

Сложные психологические условия, в которых постоянно действует боксер на ринге в процессе поединка, требуют рассмотрения таких вопросов в методике совершенствования технического мастерства боксеров высшей квалификации, которые способны помимо чисто технических задач решать и сложные задачи тренировки боксера в психологическом плане.

Научные работы по проблемам ориентировочного рефлекса (И. П. Павлов, Д. А. Бирюков, О. С. Виноградова, Е. Н. Соколов, Н. И. Лагутина, Б. Д. Асафьев, О. П. Терехов, З. А. Решетова), по проблемам вариативности и точности (Н. А. Бернштейн, Н. Ф. Добрынин, А. С. Ревзон), по проблемам информации (У. Эшби, Н. Винер, Б. С. Украинцев, Я. П. Петрушенко, Л. М. Веккер), по проблемам физиологии спорта (А. В. Коробков, В. С. Фарфель), по проблемам психологии и двигательного навыка (К. К. Платонов, Е. И. Бойко и др.) дают определенные теоретические предпосылки в рассмотрении практических вопросов повышения эффективности технических действий боксера.

Весьма интересными оказываются и отдельные вопросы, связанные с теорией информации. Так, Н. Винер считает, что теория управления в человеческой, животной или механической технике является частью теории информации, поэтому сигналы внешнего мира (как модель источника информации) могут быть использованы управляющей системой для приспособления к случайностям внешней среды.

Как известно, двигательный навык как действие объединяет материальные и идеальные явления. Если физиологическим материальным механизмом навыка является нейродинамический стереотип, то идеальной стороной — психологическая структура. К. К. Платонов отмечает, что в психологическую структуру навыка входят: цель действия, намерение ее достижения, интерес, переживание трудности или, напротив, легкости выполнения действия, определенная организация внимания, мышления, памяти,