

APPLICATION OF THE VARIABLE INTENSITY IN BOXING⁹

Assoc. Prof. Evtim Lefterov Ph.D

Department TABF

NSA "Vasil Levski"

Tel.: 0893396477

E-mail: effo1@abv.bg

***Abstract:** In the present article we offer our trial from using the method of the variable intensity as a part of the one the main methods in the preparation of female boxing competitors.*

***Key words:** boxing, national team, preparation intensity.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Съвременният стил на боксиране се характеризира със скъсена дистанция между състезателите, прибрана бойна стойка, маневриране във всички посоки и едновременно с това нанасяне на многобройни силни удари в търсене на пролуки в гарда на противника. Този начин на водене на боя поставя на изпитание скоростно-силовите възможности на състезателите. Повишеният интензитет на боксиране и броя на мачовете в един турнир (3-5), доведе до някои промени в обичайната методика на подготовка и в търсене на по-рационални методи за развиване на доминиращото в съвременния бокс качество – скоростно-силова издръжливост.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Един от основните методи за развиване на скоростната издръжливост е методът на променливата интензивност, който е разновидност на интервалния метод, апробиран от В. Гершлер през 1936 г. на Олимпийските игри в Берлин. (Gelizkov, 2002) За него е характерно, че развива аеробните и анаеробните възможности на организма посредством повторна работа в анаеробен режим. След работните интервали с максимална интензивност се достига пулсова честота над 180 уд./мин. Тези високи стойности съвпадат с достиганите честоти на сърдечна работа по време на двубой по бокс. Това го прави особено подходящ в последната фаза на подготовка за участие в турнир. Обикновено се прилага при мъже с висока квалификация. (Zhechev, 1985)

През 2008 г. в България се проведе европейско първенство по бокс за девойки. При подготовката на националния отбор използвахме този метод като част от подготовката за участие. Приложихме три варианта, които предлагам на вниманието ви. (Lefterov, 2005)

I вариант- с продължителност 2 седмици:

6-8 рунда 2' x 1' почивка между рундовете, работа с партньор.

Пулсова честота 150-160 уд./мин.

3' почивка и разпускане.

4 рунда x 2' x 1.5' променлива интензивност.

Натоварването във всеки рунд е по следната схема:

20" висока интензивност, 30" умерена работа, 20" висока интензивност, 30" умерена работа, 20" висока интензивност, общо 120"

Пулсова честота – 150-180 уд./мин.

II вариант – с продължителност 2 седмици:

5-6 рунда x 2' x 1' работа с партньор.

Пулсова честота – 160-170 уд./мин.

3'-4' – почивка и разпускане.

⁹ Докладът е представен на научна сесия на 27 октомври 2018 с оригинално заглавие на български език: ПРИЛОЖЕНИЕ НА ПРОМЕНЛИВАТА ИНТЕНЗИВНОСТ В БОКСА

Пулсова честота 120-130 уд./мин.

Натоварването във всеки рунд е по следната схема:

10" субмаксимална работа, 20" умерена работа, 10" субмаксимална работа, 20" умерена работа, 10" субмаксимална работа, 20" умерена работа, 10" субмаксимална работа, 10" умерена работа, 10" субмаксимална работа – 120 ".

Пулсова честота 170-190 уд./мин.

III вариант – с продължителност 2 седмици:

4-5 рунда x 2' x 1' спаринг и свободна игра.

Пулсова честота – 180-190 уд./мин.

4 рунда променлива интензивност.

Натоварването във всеки рунд е по следната схема:

5" максимална работа, 15" умерена работа, 5" максимална работа, 5" умерена работа, 5" максимална работа, 15" умерена работа, 5" максимална работа, 15" умерена работа, 5" максимална работа, 10" умерена работа, 5" максимална работа, 20" умерена работа, 10 " максимална работа общо 120", колкото е времетраенето на един рунд.

Пулсова честота – 180-190 уд./мин.

Тази схема на работа продължи 6 седмици, като рундовете с променлива интензивност се провеждаха през един или два дни в зависимост от общото състояние на състезателките. Последната седмица проведехме само работа с партньор в лека форма и уреди с ниска интензивност, като в този микроцикъл се коригираха килограмите на състезателките.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методите, които използвахме и по-специално методът на променливата интензивност, доказаха своята ефективност за формиране на високо ниво на тренираност и с достигане на оптимална спортна форма.

На първенството на Европа, проведено в зала Диана в гр. Ямбол, пуснахме за участие 9 състезателки, които показаха, че при една добра подготовка по нищо не отстъпват на своите връстнички от Стария континент.

В класирането по медали България зае трето място.

Таблица 1. Индивидуално класиране на състезателките от България

№	Име, фамилия	категория	Място
1	Грета Георгиева	кат. 51 кг	I място
2	Светлана Каменова	кат. 57 кг	I място
3	Тонка Шалакова	кат. 40 кг	I място
4	Таня Илиева	кат. 54 кг	II място
5	Станислава Алабанова	кат. 64 кг	III място

REFERENCES

Gelizkov, Sv. (2002). Osnovi na sportnata trenirovka. GERAART OOD (Желязков, Цв. (2002) Основи на спортната тренировка. ГЕРААРТ ООД)

Zhechev, E. (1985). Box. Sofia. MEDICINA I FIZKULTURA. (Жечев, Е. (1985), Бокс, СОФИЯ МЕДИЦИНА И ФИЗКУЛТУРА)

Lefterov, E. (2005). Kick box. Sofia. NSA Pres (Лефтеров, Е. (2005) Кик бокс СОФИЯ НСА ПРЕС)