

# РЕТРОСПЕКТИВЕН АНАЛИЗ НА СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКИТЕ МОДЕЛИ В БОКСА И КИКБОКСА

Тервел Пулев

Национална спортна академия „Васил Левски“,  
докторант към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“

ORCID 

Tervel Pulev – <https://orcid.org/0000-0002-7187-0447>

## РЕЗЮМЕ

Моделирането е широко разпространено в областта на спорта и това се отнася за всички страни на подготовка – от отделното двигателно действие до тренировъчните планове. Процесът се основава на общите принципи на моделирането, като те се трансформират в специфични реализации за всеки спорт и дисциплина, в това число бокса и кикбокса. Целта на настоящата разработка е да се представят различни модели на тренировка в бокса и кикбокса в ретроспективен план. Използвана е комплексна методика, включваща събиране, анализиране и представяне на интересуващата ни информация на базата на голям брой литературни източници. Редица автори обстойно характеризират както в цялост подготовката на боксьора, така и целенасочено представят описателни спортно-технически модели. В заключение можем да обобщим, че разнообразието на изпълненията е основата за постигането на максимален спортно-технически резултат. Ролята на модела на състезателното поведение е нещо изключително важно, което в голяма степен зависи от много задълбоченото познаване на противника.

*Ключови думи:* моделиране, бокс, кикбокс, обект, спорт

## RETROSPECTIVE ANALYSIS OF SPORTS AND TECHNICAL MODELS IN BOXING AND KICKBOXING

Tervel Pulev

National Sports Academy “Vassil Levski”, PhD student at the Department of Heavy athletics,  
boxing, fencing and sport for all

## ABSTRACT

Modeling is widespread in the field of sports and this applies to all aspects of training – from individual motor action to training plans. The process is based on the general principles of modeling, as they are transformed into specific implementations for each sport and discipline, including boxing and kickboxing. The aim of the present study is to present different

models of training in boxing and kickboxing in retrospect. A complex methodology is used, including collection, analysis and presentation of information of interest based on a large number of literature sources. A number of authors thoroughly characterize both the overall training of the boxer and purposefully present descriptive sports and technical models. In conclusion, we can summarize that the variety of performances is the basis for achieving maximum sports and technical results. The role of the model of competitive behavior is something extremely important, which largely depends on a very thorough knowledge of the opponent.

*Key words: modeling, boxing, kickboxing, object, sport.*

## **ВЪВЕДЕНИЕ**

Моделирането е широко разпространено в областта на спорта и това се отнася за всички страни на подготовка – от отделното двигателно действие до тренировъчните планове. Процесът се основава на общите принципи на моделирането, като те се трансформират в специфични реализации за всеки спорт и дисциплина, в това число бокса и кикбокса. Моделът се определя като материален обект (устройство, схема, установка и т.н.) или абстрактна представа (математическа функция, описана на обикновен език, и т.н.), които възпроизвеждат структурата или функцията на реалния изследван обект на външния свят. Моделите са форма на знание и се създават специално за решение на научни и приложни задачи. Оптималният път за моделиране е: научна хипотеза – модел – проява на свойствата на модела – изследване на свойствата – концепция – планиран експеримент на реален обект – изводи (Соломченко, 2015).

Основното изискване към модела е да притежава, от една страна, максимална близост спрямо обекта, а от друга – да има едно или няколко различия. В бокса и кикбокса това са разработените от много специалисти комплекси от комбинации на удари, от една страна, а от друга – тяхното индивидуално адаптиране от отделен състезател.

Разработването на спортно-технически модели е насочено към заучаване на модели на единичен или на серия от удари, а също по време на тренировката да се подобряват мускулната и междумускулната координация. Подвижността на двигателните действия и устойчивостта при изпълнение на даден модел се осъществяват като координация между мускулната работа и кората на главния мозък, който управлява тези мускули. В мускулите се намират рецептори, които предават информация в кората на главния мозък и тренировката за фина мускулна координация включва нарастване броя на рецепторите. По-големият брой води до по-координирани действия на мускулите. Процесът на управление изисква нервните импулси, които се генерират в кората на главния мозък, да са равни по честота и амплитуда.

Колкото по-равни и стабилни са тези импулси, толкова по-устойчиво и по-ефективно е вниманието, насочено към мускулните усещания, формиращи елементи от техниката на изпълнение на отделен или на серия от удари. Частична загуба на устойчивостта се наблюдава при по-дълги прекъсвания на тренировките и при претренираност.

Тъй като боксът и кикбоксът са спортове, в които разнообразието на техническите действия е водещо, и то в целия период на тренировъчния и състезателния процес, управлението на тренировката в голяма степен е свързано с управление на техническата подготовка (Гасъков, 2010).

## **ЦЕЛ**

Целта на настоящата разработка е да се представят различни спортно-технически модели на тренировка в бокса и кикбокса в ретроспективен план.

## **МЕТОДИКА**

Предмет на изследването са различните модели на тренировка в бокса и кикбокса.

Използвана е комплексна методика, включваща събиране, анализиране и представяне на интересуващата ни информация на базата на голям брой литературни източници.

Обобщените резултати се базират на 17 литературни източника, 8 от които на кирилица и 9 на латиница.

## **РЕЗУЛТАТИ**

Разработването и управлението на модел на състезателното поведение дава възможност независимо от развитието на боя състезателят да постига оптимално ниво на концентрация на вниманието, на управление на мисловните процеси и адекватна двигателна реакция. Тяхното моделиране се състои от много елементи, които се изпълняват едновременно и между които има единство. Важен елемент, обезпечаваш техниката на спортния двубой, е дишането, което се осъществява с ритмично движение на гърдния кош и корема. Това оказва стабилизиращо влияние върху устойчивостта на състезателя и е предпоставка за адекватно изпълнение на различни технически компоненти от боя – удари, защитни и атакуващи прийоми.

В ретроспективен план посочените методологични постановки са стояли на вниманието на специалистите по различен начин от появата на бокса и кикбокса като спортове. Тази поява се свързва с развитието на човешката цивилизация и могат да се посочат писмени източници, които датират от времето на Древния Египет, по-късно Гърция и

Римската империя. През Средновековието са налице също много източници, потвърждаващи тяхното практикуване като форма на самозащита и нападение, а в епохата на Ренесанса отново приоритет става практикуването им като спортове.

Това логично изисква и разработването на специализирани трудове, от които по отношение на бокса в последното столетие могат да се посочат „The Art of In-fighting“ („Изкуство за водене на боя в инфайтинг“) с автор Франк Клаус (1919), световен шампион по бокс. Според Е. Жечев (1985) Клаус първи прави опит да обоснове и систематизира в своята книга техниката и тактиката на близкия бой. В тази връзка той изгражда и описателни модели на тези спортно-технически действия. Той смята, че „близкият бой се явява най-велик съюзник на аутфайтинга (т.е. боя на далечно разстояние), защото две сили са винаги по-добри от една“. Авторът дава препоръки, които са в сила и в съвременния бокс, а именно:

- подбор на партньора в тренировката, с различни по стил и физическо развитие боксьори;
- предизвикване към състезателно водене на близкия бой.

Представените модели се основават на разбирането, че „главната цел на близкия бой се заключава в това, че боецът, без да получи удари, да се окаже в защитната позиция на противника, т.е. да вмъкне ръцете си между противниковите и да „обработи“ с удари откритите места на противника“.

Друг известен професионален боксьор, Жорж Карпантие, през 1926 г. издава в Англия книгата „The Art of Boxing“ („Изкуството в бокса“). Специалистите смятат, че той е един от „първите боксьори професионалисти, който успешно е демонстрирал похватите на близкия бой“. Във втория си труд, озаглавен „Моят метод, или боксът като прекрасно изкуство“, Ж. Карпантие подчертава, че голямото боксово изкуство се постига чрез моделиране и на близкия бой.

Друг известен професионален боксьор, автор на книгата, озаглавена „The Text Book of Boxing“ („Учебник по бокс“), е англичанинът Джим Дрискол (2008). Той определено подкрепя близкия бой и критикува тогавашната английска боксова школа, която дава предпочитание на дистанционния бой и не подготвя английските състезатели „физически и духовно“ за водене на близкия бой. Затова те нямат достатъчно добре развита коремна преса и въобще тяло, които да понасят силните удари.

През 1934 г. Хелтон Кливър издава в Англия книгата „Boxing for Schools“ („Бокс за училищата“) и представя модели, заключения и препоръки, а именно:

1. При завършване на атаката в близък бой да се излиза от него с опъната лява ръка, т.е. да се излиза от близкия бой главно с удар, с което ще се парализира атаката или контраатаката на противника.

2. Ниският боксьор да започва „обработката“ с удари първо в корпуса, за да го принуди и за миг да свали по-ниско ръцете, а тогава мигновено да нанесе удари в главата.

3. При излизане от близкия бой (както и при влизане) главата винаги да бъде отпусната с прибрана брада към гърдите и да съпътства с прави удари в главата.

Друг английски автор – Томас Сенг (1945), в книгата си „Spalding's Book on Boxing & Physical Culture“ („Бокс и физическа култура“) отделя специална глава и представя модели за близкия бой.

През 1942 г. в САЩ излиза книгата „How to Box“ („Как да се боксира“) от Нат Флейшер, който също моделира и аргументира необходимостта от овладяване на близкия бой като средство, което принуждава в повечето случаи противника да се защитава.

След Втората световна война и до наши дни много специалисти от света и от България като Г. О. Джероян, Б. Бутенко, Е. Жечев, Е. Лефтеров и редица други обстойно характеризират както в цялост подготовката на боксьора, така и целенасочено представят описателни спортно-технически модели.

## **ДИСКУСИЯ**

По отношение на кикбокса моделирането, насочено към описателно съчетаване на атакуващи и контраатакуващи комбинации от удари с ръце и крака, преминава през няколко етапа на развитие (Лефтеров, 2001).

Първият етап има за начало запознаването с традиционното японско карате и постепенното му превръщане в спортна дисциплина. Това е период от време, който започва през 50-те и приключва в края на 70-те години. През този период дисциплината е известна като контактното карате (Оуама, 1974). Правилникът на традиционното карате поражда неудовлетвореност и дори недоволство сред практикуващите го, защото забранява нанасянето на удар върху противника. Това е основателна причина за промяна на правилника. Така се появява т.нар. полуконтакт (лайт контакт). При него се използват протектори (предпазители) за ръцете и краката и ударите вече достигат до противника, като нокаутът (КО) е забранен. Полуконтактът е запазен и до днес като една от дисциплините на кикбокса (Оуама, 1978). Американците продължават да променят

правилника на карате, адаптирайки го към своите разбирания за бойни изкуства, и вследствие на това се появява пълният контакт (фул контакт).

През май 1974 г. в Западен Берлин се провежда първият Европейски турнир по карате и първата междуконтинентална среща между Европа и САЩ. Същата година на 14.09. в Лос Анджелис се провежда първото Световно първенство по контактно карате в четири категории.

През септември 1975 г., пак в Западен Берлин, се провежда първият в Европа мач по професионално карате фул контакт. В осемрундов мач се срещат Р. Гусмен (Мексико) и Г. Франк (САЩ).

През 1976 г. е създадена WAKO (Световна аматьорска карате организация). Един от създателите е Енио Фалцоне – трикратен Европейски шампион по карате. WAKO е единствената световна организация, която провежда Европейски и Световни шампионати за аматьори на ниво национални федерации. От началото на 90-те години член на WAKO е и БФКБ. По правилата на фул контакт същата година WAKO провежда и Първия европейски шампионат. През това време контактното карате излиза извън пределите на САЩ и Европа и завоюва силни позиции в Япония, Хонконг, Австралия.

Американските и европейските бойци практикуват фулконтактно карате, при което ударите с крак са разрешени само над поязната линия. Техните японски и тайландски противници ползват много по-голям арсенал от удари, включващ удари с лакти, колене и с крак в краката. Впоследствие настъпва уеднаквяване на правилата на бойците от САЩ, Европа и Далечния изток и се създава система, която разрешава нанасяне на максимален брой удари с ръце и крака, но в същото време ударите с колене, лакти и хвърлянията отпадат. Това изравнява шансовете на състезателите от Изток и Запад и системата се утвърждава като международен стандарт (Saltzman, 2003).

Същевременно в Европа WAKO продължава своята дейност, организирайки Втори европейски шампионат (1978) по фул контакт и семи контакт (ограничен контакт), а също и първото Световно първенство. Участват 16 страни. На първо място се класират американските каратисти.

В началото на 80-те години започва вторият етап от развитието на кикбокса. Ударите с ръце от класическия бокс изместват не особено успешните техники с ръцете от карате. Като признание за тяхната ефективност самият спорт променя наименованието си от контактно карате на кикбокс. Тогава WAKO се преименува на Световна аматьорска кикбокс организация (Невский, Латышенко, 2001).

През 1984 г. в Грац – Австрия, се провежда и първият шампионат на Европа по кикбокс. През 1985 г. в Лондон се провежда и първият Световен шампионат по кикбокс, като в него участват и жени в дисциплината семи контакт. През същата година за кикбокса в Америка се създава организация, наречена ISKA (Международна спортна кикбокс асоциация). Първият президент на ISKA е Карин Търнър от Денвър. През 1986 г. ISKA се прехвърля и в Европа, където е основното ѝ седалище днес.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Както добре знаем, боксът и кикбоксът са спортове, в които разнообразието на техническите действия е водещо, и то в целия период на тренировъчния и състезателния процес, и затова управлението на тренировката в голяма степен зависи от управление на техническата подготовка. Аргументирано можем да обобщим, че разнообразието на изпълненията е основата за постигането на максимален спортно-технически резултат. Ролята на модела на състезателното поведение е нещо изключително важно, което в голяма степен зависи от много задълбоченото познаване на противника. Това е индивидуален подход и в тази връзка моделът е индивидуално определян. В бокса и кикбокса спортната техника има свои особености, които приоритетно се свързват с усъвършенстването на изпълнението на единичен удар, серия от удари и тяхното творческо интерпретиране съобразно игровата ситуация.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Бутенко, Б. (1967). *Специализированная подготовка боксера*. Москва. Физкультура и спорт. // Butenko, B. (1967). *Spetsializirovannaiia podgotovka boksera*. Moskva. Fizkultura I sport.

Гаськов, А. В. (2010). *Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе*. Монография. Красноярск. Сиб. федер. ун-т. // Gaskov, A. V. (2010). *Modelirovanie trenirovochno-sorevnovatelnoi deiatelnosti v bokse*. Monografia. Krasnoiarsk. Sib. Feder. Un-t.

Джероян, Г. О. (1970). *Тактическая подготовка боксера*. Москва. Физкультура и спорт. // Djeroian, G. O. (1970). *Takticheskaia podgotovka boksera*. Moskva. Fizkultura I sport.

Жечев, Е. (1977). *Проучване върху новите тенденции в световния аматьорски бокс*. ЕЦНПКФКС, София. // Zhechev, E. (1977). *Prouchvane varhu novite tendentsii v svetovnia amatiorski boks*. ECNPKFKS, Sofia.

Жечев, Е. (1985). *Бокс* (учебник за студентите от ВИФ). 2 доп. и прераб. изд. Медицина и физкултура, София. // Zhechev, E. (1985). *Voks* (ucebник za student of VIF). 2 dop. I prebab. Izd. Meditsina I fizkultura, Sofia.

Лефтеров, Е. (2001). Поява и развитие на кикбокса като боен спорт. В: *Усъвършенстване на методиката на обучение по кикбокс*. НСА ПРЕС. С. // Lefterov, E. (2001). Poiava I razvitie na kikboksa kato boen sport. V: *Usavarshenstvane na metodikata na obuchenie po kikboks*. NSA PRES. S.

Невский, А., Латышенко, В. (1998). *Кикбоксер*. М. Издательский дом „Александр Невский“. // Nevskii, A., Latashenko, V. (1998). *Kikbokser*. M. izdatelskii dom “Aleksandr Nevskii”.

Соломченко, М. (2015). *Моделирование спортивно-тренировочного процесса*. Орел. // Solomchenko, M. (2015). *Modelirovanie sportivno-trenirovochnogo pretsesa*. Orel.

Carpentier, G. (1926). *The Art of Boxing*. Doran Company.

Cleaver, H. (1934). *Boxing for Schools*. Published by Methuen

Driscoll, J. (2008). *The Text Book of Boxing: The Deluxe Edition Paperback*. Oregon Library.

Fleischer, N. (1942). *How To Box*. Fifth Revised Edition Paperback. *The Ring Magazine*.

Inch, T. (1945). *Spalding's Book on Boxing & Physical Culture*. Gale & Polden.

Klaus, F. (1919). *The Art of In-fighting*.

Oyama, M. (1978). *Essentiel karate*. Sterling Publishing Inc, N. Y.

Oyama, M. (1974). *Karate*. Japan Publications Inc, Tokyo.

Salzman, M. (2003). Mixed martial arts. *Newsweek*. Vol. 142, Issue 7.

**Автор за кореспонденция:**

**Тервел Пулев**

Национална спортна академия „Васил Левски“

Докторант към катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“

e-mail: tervelpulev@yahoo.com