

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
(МБУ ДО ДЮСШ)**

Директор МБУ ДО ДЮСШ
_____ М.Н.Мягкий

**Методические рекомендации
для тренеров-преподавателей
по боксу**

**«Совершенствование физической подготовки боксеров: развитие быстроты и
силы»**

**Автор-разработчик
тренер-преподаватель:
Богомазов Д.С.**

**п. Зимовники
2022**

Методические рекомендации для тренеров-преподавателей

Физическая подготовка в боксе - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. Среди основных физических качеств боксера, немаловажное значение занимают быстрота и сила.

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

При оценке проявлений быстроты различают:

1. Латентное время двигательной реакции;
2. Скорость одиночного движения;
3. Частоту движений.

Различают простые и сложные реакции. Простая реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (например - известная защита в ответ на известный удар партнера).

При воспитании быстроты простой реакции наиболее распространенный метод заключается в повторном, возможно более быстром, реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей среды.

Существует три типа простых реакций, в зависимости от того, на что сосредоточено внимание боксера:

Первый тип (сенсорный) - когда боксер сосредотачивает свое внимание на появлении сигнала (например - атака каким-либо ударом), он напряженно ждет его, мобилизовав все свое внимание, (в то время как двигательные центры его коры больших полушарий находятся в заторможенном состоянии). В этом случае спортсмен излишне скован, движения его вялы, и запаздывают в ответ на сигнал. Чаще всего это бывает в случаях, когда боксер, опасаясь, ждет сильного удара противника.

Второй тип реакции - моторный. В данном случае боксер сосредотачивает все свое внимание на подготовке начала движения. При этом двигательные центры коры головного мозга возбуждены и находятся в стартовом состоянии.

В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

- Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;
- Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены не способ, а на скорость выполнения;
- Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая – «та-та-та», «раз-два-три» и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит. Быстрота в боксе проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Принято выделять такие виды силовых способностей:

1. Собственно силовые (в статических и медленных режимах). В боксе это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов, подставки рук под сильные удары противника, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.

2. Скоростно-силовые способности. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко

используют метод повторнотренирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то неопредельного отягощения с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в боксе).

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы:

1. Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

- а) вес предметов;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление упругих предметов;
- г) сопротивление внешней среды.

2. Упражнения, с отягощенные весом собственного тела.

Таким образом, силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и силой, поэтому особое значение должно уделяться подбору упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена.