

Хромих Роман Володимирович

Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

Розвиток швидкості у боксі

Якість швидкості в спорті включає: власне швидкість рухів, частоту їх і швидкість рухової реакції. Важливу роль у швидкості рухів і дій грають вольові зусилля спортсмена, його психологічна налаштованість. Швидкість боксера характеризується його здатністю до ефективного здійснення простої і складної реакції.

Проста реакція в боксі - це відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомі. Під час бою проста реакція майже не зустрічається, а тільки в процесі навчання і тренування, коли дії боксерів обумовлюються. У бою проявляються складні реакції двох типів: реакція на об'єкт, що рухається, тобто на противника, і реакція вибору. У першому випадку в долі секунди треба діяти ударами по противнику, який пересувається, а отже, знаходити потрібну дистанцію, вибирати певні технічні засоби і в той же час самому безперервно рухатися. У другому випадку боксер реагує своїми діями на дії противника, причому, як правило, успіх залежить від переваги в швидкості, а складність реакції вибору - від ситуацій, створених діями боксерів. В обстановці бою вимоги до складної реакції дуже великі, так як дії відбуваються швидко і часто з відчутним результатом для боксерів. Перевагу має той боксер, який раніше виявить задум свого супротивника, швидше реагує на його дії. Здатність виконувати рухи і дії швидко - одне з найважливіших якостей боксера.

Розвиток і вдосконалення швидкісних якостей є одним з першорядних завдань в практиці підготовки боксерів.

Розрізняють загальну і спеціальну швидкість спортсмена. Загальна швидкість - це здатність прояви швидкості в самих різноманітних рухах, наприклад в спринтерському бігу, спортивних іграх і т.д. Загальна швидкість проявляється у швидкому початку руху, швидкості

неспецифічного руху спортсмена, швидкому виконанні одиночних і частих рухів, у здатності миттєво переключатися від одних рухів до інших. Спеціальна швидкість боксера проявляється в латентному часу реакції, часі виконання одного удару, максимальному темпі виконання серії ударів, швидкості пересування. Тісний зв'язок між загальною та спеціальною швидкістю зазвичай проявляється у спортсменів молодших розрядів на ранніх етапах їх спортивного становлення. У міру зростання спортивної майстерності і кваліфікації спортсмена "переніс" тренуваності з загально-розвиваючих вправ на спеціальні зменшується.

В умовах поєдинку боксер зазвичай стикається з комплексним проявом всіх форм швидкості (швидкістю одиночних і серійних ударів, пересувань, швидкістю прийняття захисту).

Час реакції на будь-яку дію ділиться на три фази - сприйняття, рішення і дія - що разом займає, приблизно шосту частину секунди. Сприймати інформацію і приймати відповідні рішення слід в розслабленому стані, щоб не дати натяк супротивникові про ваші подальші дії.

В основі механіки швидкісних рухів і реакцій лежить психофізіологічний механізм нервово-м'язових процесів. Суть полягає в тому, що наш мозок сприймає візуально або тактильно інформацію з навколишнього простору, переробляє її і посилає в м'язи сигнал до дії. У людей вроджена швидкість цих процесів буде відрізнятися, але вони піддаються цілеспрямованому тренуванню.

Крім чисто фізіологічних основ, швидкість бійця залежить від таких показників, як:

- здатність розслабляти м'язи,
- рівень вольових зусиль,
- рухливість суглобів,
- рівень технічного виконання ударів і рухів в цілому.

Всі швидкісні показники, властиві боксеру, вимагають цілеспрямованого тренування і окремого опрацювання. Це означає, що важливо приділяти окремо увагу розвитку одиночних і серійних ударів, пересувань і швидкості реакції. Тільки тоді ви зможете напрацювати всі швидкісні навички, необхідні бійцеві для успішної змагальної діяльності.

Крім швидкості рухів в боксі велику і може навіть більшу роль відіграє швидкість реакції - тобто швидкість відповіді організму на зміну умов навколишнього середовища. Реакцію можна визначити, як відповідь на подразник або фактор.

При виконанні ефективного удару рука боксера постійно прискорюється, а імпульс передається супернику при зіткненні. Для того, щоб розвинути швидкість удару, рекомендується відпрацьовувати рухи в режимі підвищеного силового навантаження. Бажаним є використання гантелей, обважнювачів і еспандерів. Виконання різних вправ під підвищеною напругою дозволить досягти високої швидкості удару, так як на рингу напруги немає, завдяки чому буде легше робити різкі рухи.

Список використаних джерел:

1. Барибіна Л.М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах з урахуванням психофізіологічних можливостей студентів. – Х., 2013. – 22 с.
2. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Монография / В.И. Филимонов. – М.: «ИСАН», 2001. – 400 с.
3. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2007. – 234 с.