**Тренировка №2**

**Выносливость в боксе**

В боксе развития боксерской выносливости спортсмена, наряду с технической подготовкой, является одним из наиболее важных факторов в достижении победы. Развития боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше. Существует множество методик, упражнения для развития выносливости, и для всех видов спорта они индивидуальны.

**Основа**

Многие годы ученые по всему миру занимаются исследованиями, важнейшие заключения которых и создали методы развития боксера выносливости. Ими разработаны специализированные комплексы упражнений, направленных на усовершенствование как силовых, так и психологических качеств. В боксе развития выносливости показано силой удара, продолжительностью боевой активности, скоростью реакции, умением верно и быстро отвечать на действия противника, а также временем, затраченным боксером на восстановление. Боксер должен иметь достаточную общефизическую подготовку, развитую технику боя и хорошо поставленное дыхание, что дас ему хорошую выносливость.

Направления развития

Прежде чем начать упражнения для развития боксерской выносливости, необходимо выяснить, какие направления выносливости существуют и как усилить показатели каждого из них. Исходя их разработанных специалистами методик, можно выделить несколько направлений выносливость:

**Усовершенствование общей выносливости (аэробной)** – это способность организма спортсмена, а особенно опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, длительное время находиться в состоянии повышенной работоспособности.

**Специальная выносливость (анаэробная)** – основана на подготовке нервной системы боксера к резким переменам в бою, на концентрации внимания, быстроте реакции, точности проведенного удара, способности долго противостоять усталости, сохранять эмоциональную стабильность и быстро восполнять энергию. Формирование выносливости этого вида предусматривает наряду с физическими способностями боксера, работу и с психологическими. Специальная выносливость в свою очередь также имеет несколько направлений, главным из которых считается усовершенствование силовой выносливости.

Методы развития

Развития общей выносливости стимулируется упражнениями, разработанными для укрепления мышечной системы, увеличения двигательной активности, развития грудной клетки, правильной постановки дыхания, работы над равновесием, **с обязательным контролем пульса спортсмена**. Если ставится целью развитие общей выносливости, применяют равномерный (выполнение незначительной нагрузки длительное время) и переменный (смена интенсивности упражнений в течение продолжительного времени) методы развития выносливости.

Специальная выносливость заключается в работе с партнером в **вольном и условном боях**, постановке удара, уменьшении времени тренировки с постепенным увеличением нагрузок, подготовке нервной системы к усиленной работе и т.п., но в первую очередь – в развитии общей физической силы. Наиболее действенны для этого интервальный (смена интенсивности нагрузки в течение короткого промежутка времени) и повторный (работа с постоянной нагрузкой и степенью интенсивности в течение заданного времени) методы развития выносливости. **Вычисление коэффициента выносливости** на соревнованиях производится по формуле, согласно которой он равен отношению суммы коэффициентов эффективности атаки и защиты в 3 раунде к их сумме в целом за бой.

**Упражнения**

Методы развития боксерской выносливости являются основой тренировочных программ опытных тренеров по боксу. Развитие общей выносливости – это комплекс каждодневных тренировок, который несет в себе упражнения для всестороннего развития боксера.

**Основные упражнения для развития выносливости:**

бег и плавание на длинные дистанции в постоянном или же переменном темпе, что стимулирует развитие опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;

прыжки на скакалке (120 – 140 прыжков в минуту в течение 10 – 15 минут) – способствуют улучшению координации и равновесия боксера;

командные игры — стимулируют остроту мозговой и зрительной реакций, концентрацию внимания;

спортивная ходьба;

дыхательная гимнастика и др.

**Развития силовой боксерской выносливости** – характеризуется работоспособностью спортсмена в условиях увеличенных физических и психоэмоциональных нагрузок и способностью противиться усталости. Также развитию силовой выносливости – это достижение боксером заданных целей в условиях постепенного повышения силового давления в сжатые, по сравнению с обычными тренировками, сроки. Такие тренировки проводятся с определенной периодичностью, чтоб организм спортсмена имел возможность полностью восстановить силы, и под контролем грамотного специалиста. Развитие силовой выносливости предусматривает использование различных отягощений (манжеты, пояса, гантели и т.д.), это позволяет увеличить привычные физические затраты боксера в данном упражнении. Тренировка продолжается пока боксер не устанет, затем ему дается 2 – 3 минуты отдыха, во время которого необходимо контролировать пульс, когда его значение составит 100 – 120 ударов в минуту, необходимо снова возобновить работу.

**Упражнения на улучшения параметра выносливость:**

-работа с партнером в вольном или условном бою;

-отработка сильных точных ударов и боксерских движений на мешке или груше;

-бег со сменой расстояния и скорости забега;

-пресс, подтягивания и подъем ног;

-рывки, толчки, махи с гирями и штангой;

-бег по ступеням, прыжки на носках, как можно выше;

-попеременная смена нагрузок, их частоты и силы.

Для достижения значительных успехов спортсмену необходимо развивать не только физические качества, но и силу воли, стойкость, нацеленность на результат. Улутшение общей выносливости – это долгий и кропотливый процесс, требующий значительных физических затрат и внутренних усилий, что в последствии обеспечивает боксеру достойный результат! Читайте эту стаью и получайте истенное удовльствие и полезную информацию по том как правильно увеличить выносливость для боксеров и для атлетов. Спасибо большое всем за внимание и комментарии.