**Тренировка №2**

**Развитие скорости удара в боксе**

**Развитие скорости удара в боксе**

Бокс является очень интересным и полезным видом спорта. Многие полагают, что главная задача спортсменов – поколотить соперника. Однако, на самом деле занятия боксом необходимы не для того, чтобы наносить повреждения другим людям, а для самосовершенствования и развития в себе следующих навыков:

* силы;
* выносливости;
* скорости.

Именно о скорости, а точнее о её развитии, и пойдёт речь. К слову, само понятие «скорость» в боксе является многозначным и обозначает быстроту передвижений, ударов и реакции.

**Развитие скорости реакции**

В технике боя одну из важнейшей ролей играет скорость реакции. Она важна как при проведении атакующих приёмов, так и при выполнении защитных действий. Реакция боксёра состоит из нескольких этапов:

* Ожидание удара. Спортсмен обращает особое внимание на технику ведения боя соперником. Организм испытывает сильное внутреннее напряжение.
* Подготовка. Боксёр собирается с мыслями, в его голове быстро выстраивается план проведения удара. На данном этапе напряжение испытывает головной мозг.
* Выполнение удара. После того, как спортсмен готов к атаке, головной мозг подаёт мышечной системе соответствующий сигнал, а та, в свою очередь, производит удар.



Приведённое выше перечисление ярко демонстрирует всю сложность проведения удара. От боксёра требуется не только затраты времени, но и большие психологические усилия. Для того, чтобы развить скорость реакции, рекомендуется проводить регулярные тренировки с партнёром либо упражняться на боксёрских лапах. Кроме этого, можно заниматься ударами по воздуху.

Для минимизации времени реакции необходимо научиться концентрации внимания. Это позволит отслеживать все действия соперника и принимать быстрые решения для организации ответной атаки. Необходимо долго и упорно отрабатывать все движения, ведь только так можно довести их до автоматизма и увеличить скорость реакции.

**Развитие скорости передвижений**

Для того, чтобы быстро передвигаться по рингу, необходимо выполнять упражнения на развитие мышц ног:

* бег с ускорением по сигналу;
* бег с препятствиями;
* приседания с утяжелителями;
* прыжки в высоту;
* бег со сменой направления и скорости.

**Развитие скорости удара**

Скорость удара является важным показателем и находится в прямой зависимости от скорости реакции. Чем быстрее наносится удар, тем большей силой он будет обладать. Самыми эффективными боксёрскими движениями по праву считаются действия, направленные на быструю атаку либо контратаку.

При выполнении хорошего удара рука боксёра постоянно ускоряется, а импульс передаётся сопернику при столкновении. Для того, чтобы развить скорость удара, рекомендуется отрабатывать движения в режиме повышенной силовой нагрузки. Приветствуется использование гантелей, утяжелителей и экспандеров. Выполнение различных упражнений под повышенным напряжением позволит выработать высокую скорость удара, так как на ринге напряжение нет, благодаря чему будет легче совершать резкие движения.

Работа с утяжелителями требует грамотного подхода. Например, необходимо начинать упражнения с минимального веса. С течением времени его понемногу увеличивают. Для того, чтобы избежать нежелательных переутомлений, рекомендуется работать с утяжелителями по определённому графику, который подбирается тренером в индивидуальном порядке.

В качестве утяжелителей зачастую используются не только гантели и гири, но и пояса, манжеты, а также жилеты. Благодаря им можно не только подобрать правильную нагрузку, но и легко корректировать её в любую сторону.

Для развития скорости удара советуется использовать утяжелители различной массы. Необходимо попеременно работать с лёгким и тяжёлым весом. Тренировка должна заканчиваться отработкой ударов без утяжелителей.