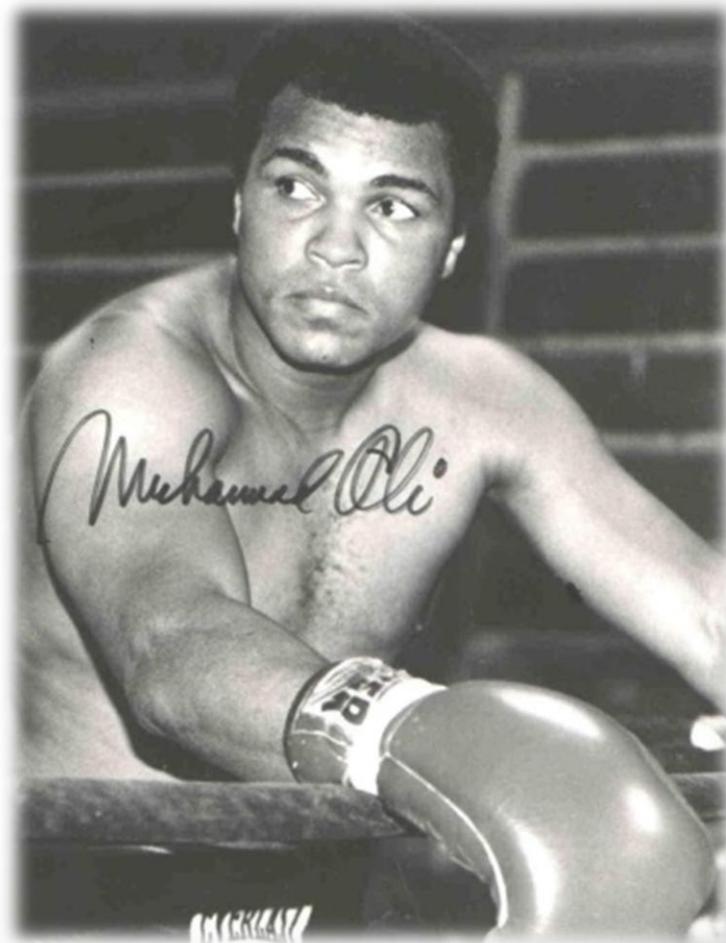


«Повышение уровня общей физической подготовленности с применением оборудования и инвентаря»

***Быстрота реакции в боксе и методы ее развития.***

# как боксеры развивают реакцию

- *«Порхай, как бабочка и жаль, как пчела, работают руки, видят глаза»*
- *Мухаммед Али*
- *1974 году*



# Что такое быстрота реакции?

- Скоростная характеристика, определяемая интервалом времени от внезапного начала движения соперника:
- Начала удара, передвижения или появления уязвимого места для атаки или контратаки, до начала определенного собственного контрдействия:
- Защиты, удара или комбинации ударов, передвижения, называется быстротой реакции.

# Быстрота реакции

простой

- *характеризуются одним сигналом и одним, заранее известным, ответным действием.*

СЛОЖНОЙ.

*определяются двумя и более сигналами, одним или несколькими ответными действиями.*

# ПРОСТАЯ БЫСТРОТА РЕАКЦИИ

- Реакция с выбором, тренируется в процессе длительной спортивной подготовки при помощи специально подобранных, постепенно усложняющихся упражнений, а также в процессе соревнований.



# СЛОЖНАЯ БЫСТРОТА РЕАКЦИИ

- Реакция на движущийся объект развивается на специальных боксерских снарядах и в паре с более быстрым партнером.

Методы развития скорости(быстроты)

Увеличение скорости движения может происходить:

- с помощью увеличения максимальной скорости,
- с помощью увеличения максимальной силы

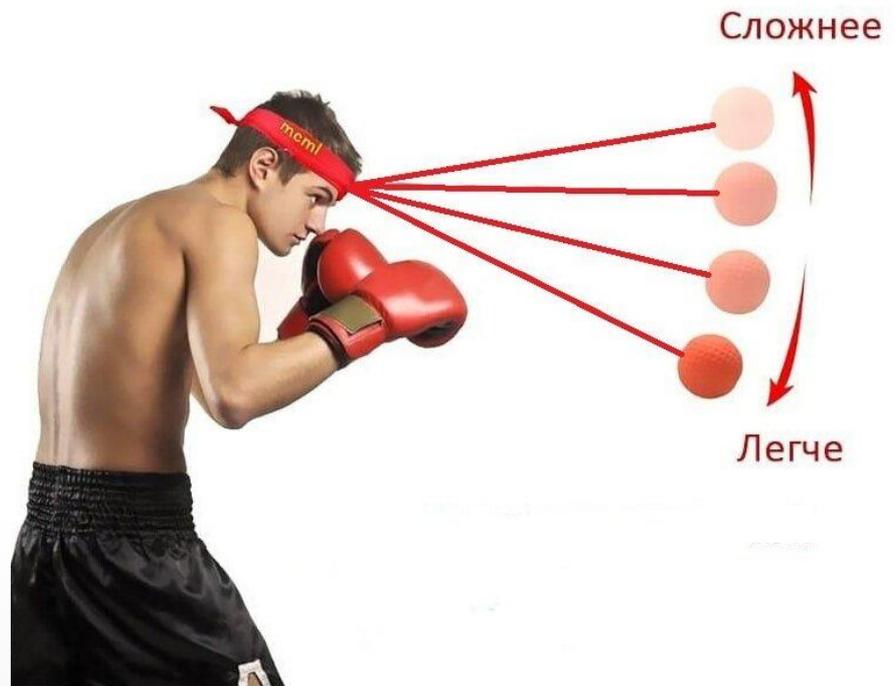


# *виды реакции*

- **сенсомоторная;**
- **простая двигательная**



- «сенсомоторная реакция» - глазами видим что в нас летит какой-то объект, к пример кулак противника, и своевременно реагируем на него и предпринимаем какие-то действия, будь то это уклон, нырок, уход с линии атаки или просто разрыв дистанции.



# *Как боксеры развивают сенсомоторную реакцию*

- *№1 Работа с боксерским мячиком*
- боксеры периодически используют в своем тренировочном процессе простейший снаряд, который состоит из мяча на веревке с повязкой на голову или кепкой.
- способствует развитию бойцовских качеств: точность удара, чувство дистанции, координация движений, чувство момента нанесения удара и скорость реакции на движущиеся объекты. Кроме того этот снаряд отлично снимает эмоциональное напряжение и психическую усталость.

- Этот не хитрый тренажёр как никто другой будет способствовать улучшению вашей сенсомоторной реакции, а кроме этого доведет точность ваших ударов до совершенства.
- Это тренировка реакции, координации, чувства дистанции и точности ударов.
- Данный снаряд можно с легкостью сделать своими руками. Для этого нам понадобится теннисный мячик, резинка и кепка. Мячик будет имитировать удар соперника, не нанося по вам каких-либо существенных повреждений.





# Жонглирование



- Самое уникальное боксерское упражнение, помогает развить скорость сенсомоторной реакции. Увлекательное и веселое упражнение, данное упражнение, совершенствуя таким образом баланс, координацию, улучшая работу мозга, развивая моторику и реакцию.



## Подкидывание монет

- Боксёры делают упражнение с тремя монетами. Вам же советую начинать это удивительное упражнение с одной или с двумя монетками. Удерживая руку на уровне пупка, на тыльную сторону ладони положите одну, две или три монеты, затем резким движением подкинь их вверх и той же рукой столь же молниеносным рывком ловите.



# Работа с мячом

- одновременно развивается скорость ног и скорость реакции, выполняя невероятно сложную работу. Кроме тяжелой физической нагрузки боксеру необходимо пытаться ловить мяч, которые с легкой подачи тренера летят в хаотичном направлении.



# *простая двигательная реакция*

- В качестве специальных упражнений развития реакции широко применяются имитационные упражнения, упражнения в парах и на снарядах.*

*Работа на «безумной груше»*

*Груша на растяжках и на платформе, работает в высоком темпе, избегая излишней силы в ударах и делая акцент на отработки скорости реакции*



# *Эффективных упражнения на тренажерах*

- *значительно улучшить реакцию;*
- *сможете перестать пропускать удары в голову;*
- *научитесь лучше уклоняться, уворачиваться;*
- *повысите выносливость организма в процессе тренировки внимательности;*
- *быть более собранным и координированным;*
- *бить точнее;*
- *улучшите точность ударов рук по движущейся цели;*
- *улучшите чувство дистанции и глазомер в следствии работы по движущейся цели*

