

Общая характеристика бокса

Бокс относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на ринге обстановкой.

Бой боксеров -- поединок двух соперников в установленные правилами отрезки времени (раунды) или условно выбранные тренером временные отрезки с одноминутными перерывами между ними для отдыха. Бой на ринге складывается из разнообразных и подчас очень сложных действий. Боксер, маневрируя и применяя ложные действия, готовит атаки и контратаки, молниеносно проводит их и затем выходит из боя. Одновременно с этим он постоянно стремится избежать ударов противника, используя различные защитные действия.

Бокс относится к видам спорта с комплексными требованиями к двигательнo-координационным, скоростно-силовым и другим двигательным способностям, проявляемым в высоковариативных формах действий. Состав соревновательных действий в состязаниях по этим видам спорта динамично варьируется в широком диапазоне, причем в ряде из них с большой неопределенностью предстоящих ситуаций выбора действий (в смысле невозможности точно предвидеть весь состав или варианты и детали действий). Это предъявляет особо высокие требования к двигательнo-координационным и непосредственно сопряженным с ними способностям. В том числе к способностям экстренно и точно оценивать пространственно-временные условия и параметры действий, искусно регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, целесообразно преобразовывать их и переключаться от одних строго скоординированных действий к другим. Вместе с тем здесь во многих соревновательных ситуациях высоки требования к скоростным способностям и к специфической выносливости (в частности, к координационной и скоростно-силовой). Весьма высокие механические и биомеханические нагрузки (ударные, компрессорные, растягивающие) предъявляют, естественно, серьезные требования к сопротивляемости им телесных структур.

Современный любительский бокс характеризуется повышенной плотностью нанесения спортсменами ударов в течение всею поединка. Однако при всех нанесенных боксерами ударов цели достигает не более десятой их части. Чем больше разница этой величины у противников, тем значительнее преимущество одного над другим. Безусловно, оно зависит, прежде всего, от того, насколько мастерство победителя выше мастерства побежденного.

По своей продолжительности бой может делиться на отрезки времени, называемые раундами, с обязательным перерывом между ними в одну минуту.

Продолжительность раундов, в зависимости от возраста и квалификации боксера, может быть от 1 до 3 минут. Максимальное количество раундов, разрешенное международным правом для боксеров -- любителей, -- 4 раунда по 2 мин или 5 раундов по 2 мин (10, с. 21-22).

В процессе занятий боксом воспитываются воля, мужество, находчивость и важные навыки самозащиты. Вместе с тем происходит совершенствование очень ценных психофизиологических качеств: быстроты, точности, силы и координации движений, а также концентрации внимания. Именно у боксеров по сравнению с представителями других видов спорта отмечается высокий уровень быстроты и точности движений.

Действия боксеров в бою и на тренировках протекают на фоне значительных физических нагрузок и нервно-эмоционального напряжения. Кроме того, спортсмены получают удары, вызывающие определенные болевые ощущения и травматические повреждения. В связи с этим гигиеническое обеспечение подготовки боксеров имеет особое значение.

Определение энергетических затрат необходимо для рационального построения тренировок, определения режима физических нагрузок и режима питания спортсмена. Энергетические затраты зависят от массы тела спортсмена, характера двигательной деятельности и ее интенсивности. Например, при упражнениях со скакалкой боксер тратит в течение часа на каждый кг своего веса 7,2 ккал. При работе с мешком - 12,84 ккал., при проведении боя с тенью -- 10,5 ккал. За время одночасовой тренировки боксер среднего веса (до 71 кг) затрачивает в среднем от 477 до 924 ккал., а за время боя на ринге -- от 819 до 1122 ккал.

Результатами исследований выяснено, что систематические занятия боксом положительно сказываются на увеличении как аэробной, так и анаэробной производительности. Так, максимум $\dot{V}O_2$ -потребления и другие показатели аэробного обмена у боксеров значительно улучшаются с ростом спортивной квалификации и увеличением стажа специализированной тренировки в боксе, что свидетельствует о том, что такое физическое упражнение, как бокс, ведет к расширению функциональных возможностей, связанных с переносом в утилизацией кислорода в организме при напряженной мышечной работе. Условия двигательной деятельности боксеров требуют также проявления повышенных анаэробных способностей и при этом во многом стимулируют их развитие. Существенным является и наличие положительной взаимосвязи между показателями максимальной аэробной и анаэробной производительности.