

*Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Республики Марий Эл
«Республиканская спортивная школа»*

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО БОКСУ.**

**«Формы организации занятий,
принципы и методы обучения боксера»**

Выполнил: тренер-
преподаватель
Исматулаев А.Ш.

г. Йошкар-Ола 2023г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО БОКСУ. «Формы организации занятий, принципы и методы обучения боксера »

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценнее решать задачи воспитания, обучения и тренировки боксера, сделать учебно-тренировочный процесс более интересным, тренер пользуется различными формами организации занятий. Основной формой организации учебно-тренировочного процесса в секции бокса является специальное практическое занятие. Организуются также занятия общей физической подготовкой и теоретические занятия - лекции и беседы.

Практические занятия. В педагогической работе тренера практические занятия разделяются по своей направленности, содержанию и структуре. Различие их зависит от педагогических задач, стоящих перед тренером на том или ином этапе обучения или тренировки. Общая задача всех практических занятий — повысить всестороннее физическое развитие занимающихся и их спортивное мастерство; каждое из занятий вместе с тем имеет и свои конкретные задачи (В.В. Медведев, 1989). Исследования В.Е. Котешева, А.Ф. Засухина (1987) и Б.И. Бутенко (1991) показали, что содержание занятий определяется задачами тренировки, технической подготовленностью боксеров, степенью их тренированности, а также учебными технико-тактическими задачами, стоящими перед ними, например необходимостью разработать тактический план предстоящих встреч на ринге.

Тренер, планируя на основе программы общий курс обучения или тренировки боксера, последовательно вводит в занятия новый материал — для изучения или усвоенный ранее — для совершенствования. Каждое занятие, таким образом, служит частью всего курса обучения и тренировки и в то же время представляет собой законченный педагогический процесс, в котором разрешается та или иная частная задача.

Тренеру необходимо придерживаться определенной структуры практического занятия. Каждое занятие должно состоять из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть. В этой части подготавливают группу к началу занятия и знакомят с его содержанием. Занятие начинают с построения группы. Следует предоставить старшему группы самому подготовить группу к занятию, т. е. построить ее в одну шеренгу, сделать переключку и отметить в журнале присутствующих на занятии. Необходимо приучить занимающихся приходить на занятия вовремя; опоздания следует считать недопустимым нарушением дисциплины.

Тренер должен постоянно следить за тем, чтобы его ученики были опрятными и дисциплинированными. Если тренер заметит какую-либо небрежность в их внешнем виде, то он делает по этому поводу замечания. Сам тренер во всем обязан быть образцом для занимающихся. В вводной части кратко, в живой форме излагаются содержание и задачи занятия. Продолжительность вводной части занятия — 5-10 минут.

Подготовительная часть. Эта часть предназначается для того, чтобы подвести занимающихся к решению основных задач.

Основа для воспитания воли боксера — его нравственность, ясность целей, которые он перед собой ставит, его убежденность в том, что его деятельность полезна не только ему лично, но и всему коллективу, обществу (М.И. Романенко, 1998). Целенаправленная, принципиальная, деятельная и стойкая воля может воспитываться только на основе высокой сознательности учеников. Воспитывать эту сознательность — важнейшая задача тренера. Только при этом условии оправдают себя отдельные педагогические приемы, направленные на укрепление воли, развитие способности к волевым усилиям.

В воспитании волевых усилий боксера необходима постепенность, подводящая учеников к сложным упражнениям, требующим больших усилий воли. Воспитанию способности боксера к волевым усилиям отлично способствуют упражнения в условном бою. Этими упражнениями технические навыки боксера закрепляются в боевых условиях.

Основным средством, с помощью которого проверяются и воспитываются волевые качества ученика, проявляющиеся в действии, служит вольный бой с партнером (В.В. Медведев, 1995; Н.А. Худатов, 1989). Тренер должен ставить перед боксерами самые различные тактические задачи, которые боксеры должны самостоятельно разрешать в вольном бою.

Например, тренер может дать боксеру задание — развивать контратаки ответными ударами из положения защиты от атакующих ударов партнера. Это задание, естественно, потребует от боксера напряженного внимания, технического умения и определенных волевых усилий. Поставив перед боксером те или иные тактические задачи, тренер как бы обязывает его к волевым усилиям. Внимательно наблюдая за волевой стороной действий боксера в вольном бою, тренер должен замечать и оценивать, достаточно ли внимательно боксер ведет бой, правильно ли он понимает боевую обстановку, удачно ли выбирает средства техники, не заторможены ли его действия страхом и боязнью.

Делая замечания во время боя, тренер побуждает боксера к уверенным, смелым и решительным действиям.

Воспитание способности боксера к волевым усилиям в самых различных условиях боя на ринге — постоянная задача тренера не только в курсе начального обучения, но и на всем последующем пути спортивного совершенствования боксера

Усвоение учебного материала должно быть сознательным, осмысленным. Ученик должен понимать и ясно представлять себе смысл и содержание изучаемого материала, его значение для практики. Приступая к обучению, тренер обязан, прежде всего, объяснить сущность бокса как спортивной дисциплины, определить его место и значение в системе физического воспитания. Необходимо разъяснить занимающимся ценность бокса как средства физического воспитания, объяснить, как нужно подходить к овладению мастерством в этом виде спорта.

На первых же занятиях следует ознакомить занимающихся с задачами, которые ставятся перед ними в курсе обучения для достижения поставленной цели — высоких спортивных результатов в боксе. Осознание этой цели и поставленных задач, сознательное отношение к обучению и тренировке обеспечат успех спортивной деятельности каждого боксера и всего коллектива в целом. По мнению В. Щитова (2002) тренер постоянно должен воспитывать у воспитанников способность сознательно и критически воспринимать изучаемое, увязывать его с практикой. Тренер, обучая занимающихся или совершенствуя их технику, должен требовать, чтобы они все задания выполняли сознательно. Разучивая какой-либо удар, защиту или контрудар, тренер разъясняет занимающимся, чем рационально данное движение, указывает его место в общей классификации боевых средств, его связь с другими боевыми средствами. Например, разучивая прямой удар левой в голову, необходимо противопоставить этому удару определенные виды защиты, указав при этом, как выбирать контрудары в соединении с той или иной защитой. Разобравшись в том, как надо применять приемы защиты против изучаемого удара, занимающиеся в дальнейшем сами легко будут находить, и выбирать нужные для себя боевые средства. Таким образом, тренер открывает занимающимся путь к технической разносторонности в бою.

Также необходимо, чтобы занимающиеся все общеразвивающие и специальные упражнения воспринимали сознательно; они должны знать педагогическую цель каждого упражнения. Предлагая ученикам гимнастическое упражнение, тренер разъясняет его значение и указывает методику использования для воспитания нужного качества. В ходе занятий тренер обязательно проверяет, насколько занимающиеся разобрались в

изучаемых приемах и действиях, правильно ли они поняли задание, умеют ли объяснить и обосновать свои действия.

Сознательное и активное усвоение средств бокса позволит ребятам целеустремленно и успешно использовать в спортивной практике полученные знания и навыки.

Обучение и тренировка должны быть наглядными (Г.И. Мокеев,1994, Ю.Б. Никифоров, 1984). Для успешного изучения бокса существенное значение имеет наглядность обучения. Если в обучении и тренировке правильно применен принцип наглядности, занимающиеся получают живое представление о боевых средствах бокса, и тем самым, легче и правильнее воспроизводят их. Наглядность необходима не только для изучения спортивной техники и тактики, но и при изучении истории бокса, судейства по правилам боя и т. п. Тренеру следует широко использовать различные формы наглядного обучения и тренировки, чтобы создать у спортсменов правильное представление об изучаемом предмете.

К основным формам наглядного обучения и тренировки относятся: а) показ техники; б) изучение кинограмм; в) просмотр учебных и хроникальных фильмов; г) посещение состязаний; д) использование учебных плакатов; е) просмотр художественных фильмов, где показывается бокс; ж) посещение спортивных музеев и выставок; з) совместная тренировка с мастерами и др.

Показ служит основным средством наглядного обучения и технического совершенствования на занятии (В.В. Киселёв,1997). Объяснение всегда нужно сочетать с выразительным практическим показом. Тренер должен отлично показывать как отдельные элементы техники, так и законченные действия. Показ должен быть четким и точным; показывать, как выполняется тот или иной элемент (или действие), надо несколько раз. Чтобы те или иные действия были лучше восприняты, следует придавать им статическое положение (стойка, конечное положение удара или защиты и т. п.). После того, как такое положение усвоено, необходимо показать целостное движение

Все показываемые движения и действия должны быть именно такими, какими они бывают в условиях боя. Например, изучая какой-либо удар, ученик должен получить правильное представление о его структуре (т. е. об исходном положении, из которого наносят удар; о форме движения; о последовательном сочетании элементов движения в целостном действии; о характере усилий для выполняемого удара; о фиксации удара на цели; о движениях тела, необходимых, чтобы сохранить равновесие после удара). Для того чтобы каждый изучаемый удар или другой элемент техники воспринимался не изолированно, а во взаимосвязи с другими действиями, тренер указывает ученикам, какие действия могут следовать за разученными, как сочетается

разученное движение с последующим. Во всех случаях вначале следует показывать целостное, законченное действие. Только после того, как ученики получают правильное представление об ударе в целом, тренер обращает их внимание на отдельные детали, имеющие существенное значение в технике данного движения. Обучая однократным движениям (ударам и защитами), не следует расчленять их на отдельные фазы. Расчленять можно только слитно чередующиеся однократные движения (серии ударов, ответные удары, наносимые из положения защиты, и т. п.). Чтобы выработать у учеников правильные технические навыки, тренер, замедленно показывая движения удара или защиты, должен воспроизводить такую форму движения удара, какой она бывает в условиях действительного боя.

Наглядные пособия значительно содействуют успеху обучения и тренировки. Тренер обязан позаботиться о том, чтобы необходимые наглядные пособия были приобретены. Наиболее простые и доступные наглядные пособия — это учебно-методические плакаты, содержание которых относится к самым различным разделам спортивной работы. На плакатах могут быть показаны история бокса, техника, классификация боевых средств, судейство, правила боя и т. п.

Важным наглядным пособием для изучающих технику бокса служат кинограммы. Кинограмма состоит из ряда последовательно расположенных кадров, взятых из киноплёнки, зафиксировавшей движение какого-либо удара, защиты и т. п. Ценность кинограммы как учебно-наглядного пособия в том, что она даёт возможность получить точное представление о положениях тела в отдельных фазах общего слитного движения, выполненного определённым боксёром в своей боевой или учебной практике.

Имея в своем распоряжении кинограммы боевых приемов в исполнении лучших мастеров бокса, тренер может успешно использовать эти кинограммы для теоретического анализа, помогая ученикам детально разобраться не только в технике выполнения изучаемых приемов, но и в целесообразности или нецелесообразности применения того или иного приема в моменты боя, показанного на кинограмме.

Средства кинематографа также необходимо широко использовать в обучении и тренировке. В любом клубе можно организовать просмотры кинохроники, посвященной состязаниям по боксу, учебных фильмов по боксу и, наконец, художественных фильмов, затрагивающих темы бокса.

По мнению Г.И. Мокеева, А.Г. Ширяева, А.Г. Мулатова такие просмотры могут принести ребятам большую пользу. Например, организовав просмотр хроники состязаний, тренер, предварительно ознакомившись с содержанием картины, может комментировать ее, обращая внимание занимающихся на

моменты, относящиеся к технике и манере боя мастеров. Тренер может связывать просмотры с беседами о тактике и стиле в боксе, положительных и отрицательных сторонах ведения боя различными боксерами и с другими вопросами, относящимися к спортивной практике.

Значительно содействуют спортивным успехам молодых боксеров посещение крупных состязаний. Наблюдая за боями квалифицированных боксеров, молодежь получает представление о подлинном мастерстве в боксе. Полученные впечатления о боевом поведении мастеров бокса дадут молодому боксеру большой материал для размышлений о путях к мастерству, заставят его подумать, критически пересмотреть собственную манеру боя. Тренер должен помочь своему ученику разобраться в полученных впечатлениях.

Исследования показали, что молодому боксеру полезно также присутствовать на тренировочных занятиях мастеров бокса, где он сможет найти много ценного, раскрывающего ему пути к мастерству, или тренироваться вместе с мастерами. Совместная тренировка с мастерами будет побуждать его к разумному подражанию, и содействовать воспитанию качеств, присущих мастерам.

Используемая литература:

- I. К.В. Градополов. Тренировка боксера. - М.: ФиС , 1980. - 126с.
- II. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.
13. В.В. Медведев. Психологические основы физической подготовленности спортсмена. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
18. Н.Г. Озолин. Современная система спортивной тренировки. - М., 2002. - 167с.
24. В.Щитов. Бокс: Эффективная система тренировок. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 - 432с