**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

**Ковылкинского муниципального района**

**Обобщение педагогического опыта**

**тренера-преподавателя по боксу**

**Марушкина Юрия Геннадьевича**

**г. Ковылкино**

**2022 г.**

**Тема опыта:** «Средства и методы тренировки боксеров».

**Сведения об авторе:** Марушкин Юрий Геннадьевич, тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ», образование: высшее, квалификационная категория: высшая.

**Актуальность:** В настоящее время достаточно глубоко изучены многие аспекты физической подготовленности юных боксеров, однако пока еще не нашли должного и глубокого исследования методы и средства воспитания таких физических качеств, как специальная выносливость и скоростно-силовые способности. Достижение высоких спортивных результатов определяется не только генетической заданностью спортсмена, но и эффективным построением учебно-тренировочного процесса. Проблема подготовки юных спортсменов всегда являлась одной из важнейших в практическом отношении и одной из наиболее сложных в теоретическом отношении. Сложность такой проблемы определяется многофакторностью компонентов, определяющих спортивную подготовку юных спортсменов. Особенно сложно решать такие задачи в таком виде спорта как бокс, в котором взаимовлияние физических и психических факторов определяется двигательной сложностью, тактической непредсказуемостью и высоким эмоциональным напряжением деятельности. Немаловажным условиям эффективной физической подготовки юных боксеров являются формы организации занятий, одним из которых является форма круговой тренировки.

**Основная идея:** В стране  есть потребность формирования физически здорового, социально активного, гармонически развитого общества. Цель работы тренера-преподавателя – подготовка всесторонне развитых детей, готовых к суровым реалиям жизни. Каждый  должен получить  знания и навыки, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни.  Моя задача – обучить ребят технике бокса, и в зависимости от таланта и амбиций воспитанников, достижение ими наивысших результатов не только на соревнованиях, но и в социальной жизни в обществе. Построение тренировки и ее реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время накоплены достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обусловливают возможность работать в данном направлении.

 Решение задач по вовлечению максимального числа детей и подростков в систему спорта, способы их заинтересовать, с целью сохранности контингента, воспитание гармоничного, здорового поколения – побудило меня на формирование данного опыта

**Теоретическая база опыта.** Процесс подготовки юных спортсменов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Однако имеется и ряд характерных особенностей для детского и юношеского спорта, что обусловлено особенностями их возрастного развития. Основная цель спортивной подготовки на базовом этапе - заложить полноценный фундамент будущих достижений, обеспечить всестороннее гармоническое развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства (М.Я. Набатникова, 1982).

Процесс подготовки юных спортсменов, помимо общих закономерностей обучения и воспитания, должен опираться на следующие методические принципы: 1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству; 2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов; 3) соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов; 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки; 5) перспективное опережение в формировании технического мастерства (Н.А. Фомин, В.П. Филин, 1972).

  **Технология опыта**

Главной задачей тренера является создание оптимальных условий для развития каждого ученика, выбрать и найти то, что лучшим образом поможет ему добиться высоких результатов в боксе. Многолетняя подготовка сильнейших боксеров, в том числе и в советское время, показала, что путь к вершинам мастерства делится на несколько этапов, отличающихся содержанием средств и методов тренировки, соотношением средств в общей и специальной подготовке. Специальная физическая подготовка должна базироваться на хорошем фундаменте общей физической подготовке, который закладывается в юношеском возрасте и совершенствуется с каждым годом. Специальная физическая подготовка боксера предусматривает развитие основных физических качеств и навыков, необходимых для овладения техническими приемами, развитию специальной выносливости и волевых качеств боксера. Специальные упражнения можно выполнять на месте, эмитировать удары с гантелями.

В своей практике я использую систему подводящих и специальных упражнений. Наиболее эффективен, на мой взгляд, метод круговой тренировки, который сочетает в себе эти упражнения.

В комплекс задач круговой тренировки боксѐров входит, в основном развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Более детально они представлены следующими параметрами:

•               скорость;

•               взрывная сила (удары, резкие неожиданные перемещения);

•               быстрая динамическая сила (разрыв навязанного клинча);

•               медленная динамическая сила (сопротивление весу противника в навязанном клинче);

•               силовая выносливость;

•               кардиореспираторная выносливость.

**Принципы построения круговой тренировки**

Для каждого из упражнений заранее организуется место с необходимым инвентарём. Такие места часто называют «станциями», имея в виду то обстоятельство, что спортсмен как бы движется по заданному маршруту с назначенными остановками. Для одного и того же упражнения может быть сделано сразу несколько одинаковых станций. Подобная организация тренировки позволяет проводить большие групповые занятия. Круговая тренировка строится из нескольких кругов (циклов, раундов). Каждый круг состоит из ряда упражнений, выполняемых в заранее определѐнном порядке. Количество таких упражнений может варьироваться от 6 до 10. Число упражнений в круге изменяется исходя из принципа циклирования тренировок, который подразумевает периоды высокой, умеренной и низкой интенсивности. Упражнения, включѐнные в круг, выполняются по одному подходу. Для них могут быть заданы либо точное количество повторений, либо определѐнный временной отрезок и темп.

Время промежуточного отдыха между упражнениями круга иногда ограничивается лишь переходом между станциями. Это само по себе значительно увеличивает интенсивность. Паузы между кругами составляют порядка 2–3 минут. Количество кругов в одной тренировке варьируется от 2 до 6. Продолжительность таких занятий может быть, как невысокой: около 30 минут, так и значительной — вплоть до полутора часов. Перед круговой тренировкой проводится стандартная разминка. Боксѐрскую круговую тренировку отличает рост интенсивности от начала к концу. Происходит это за счѐт утомления спортсмена с каждым новым кругом. Вскоре после начала выполнения упражнений частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 120–140 в минуту, ближе к середине — находится в зоне 160–180 ударов, а в конце — превышает 200.

Для проведения круговых тренировок в боксе выделяется специальное время. В плане они могут выглядеть отдельными занятиями: до трѐх раз в неделю, с пометкой «развитие общефизических качеств специальной направленности». Их количество обусловлено этапом в программе подготовки спортсменов.



                     запрыгивание на тумбу                       выбрасывание грифа стоя

**Упражнения в круговой тренировке:**

***Прыжки через скамейку***

Варианты инвентаря: длинная скамейка; невысокий барьер.

Упражнение обеспечивает: улучшение пространственной координации боксѐров; повышение устойчивости при резкой смене позиции; укрепление связок голеностопа и коленных суставов, мышц голени и бѐдер; повышение аэробной выносливости.

Техника: прыжки производятся с боковым смещением тела; ноги удерживаются вместе; толчок происходит одновременно двумя ногами; прыжки выполняются слитно; пружинистое приземление задаѐт момент отталкивания.

***Упражнение с резиновым эспандером***

Варианты инвентаря: два резиновых жгута, закреплѐнные на шведской стенке.

Упражнение обеспечивает: улучшение межмышечной координации при нанесении удара; повышение взрывной силы мышц-синергистов; корректировку моторики (векторов движения) рук и плечевого пояса при ударе; отработку фаз «силового взрыва» и расслабления при ударе.

Техника: Движения имитируют прямые удары (джебы и кроссы); удары выполняются поочерѐдно и без замаха; на начало движения приходится максимальное импульсное усилие.

***Поднимание туловища из положения лёжа на спине***Варианты инвентаря: любой фиксатор для стоп.

Упражнение обеспечивает: укрепление мышц брюшного пресса; развитие выносливости.

Техника: используется горизонтальная поверхность; ноги полусогнуты, стопы зафиксированы; руки сложены за головой (в замок); темп высокий, амплитуда укороченная; в конечной точке подъѐма совершается резкий выдох.

***Выбрасывание грифа стоя***

Варианты инвентаря: тяжелоатлетический гриф или облегчѐнный гриф.

Упражнение обеспечивает: увеличение взрывной силы мышц плечевого пояса; увеличение скорости удара (выброса ударной поверхности); развитие способности «держать руки» при накоплении усталости.

Техника: выполняется стоя; гриф выбрасывается резким толчком и моментально возвращается назад; плоскость выбрасывания горизонтальная или чуть выше; амплитуда полная (от положения грифа у груди — до выпрямления рук); выбросы сопровождаются ритмичным выпрямлением чуть согнутых ног или лѐгкими подпрыгиваниями на носках; темп высокий; при выбросе делается резкий выдох.

***Запрыгивания на тумбу (ринг)***

Варианты инвентаря: тумба, устойчивая подставка.

Упражнение обеспечивает: развитие взрывной силы и быстродействия мышц голени и бѐдер; укрепление связок голеностопа и коленных суставов; повышение аэробной и силовой выносливости; улучшение координации при добавлении к прыжкам элементов боя с тенью.

Техника: прыжок высокий и резкий, выполняется из полуприседа; пребывание на полу и на тумбе минимизируется; спрыгивания на пол такие же подконтрольные и единообразные, как и запрыгивания на тумбу.

***Упражнение с медицинболом***

Варианты инвентаря: медицинбол (набивной мяч) и надѐжная амортизирующая поверхность.

Упражнение обеспечивает: комплексное развитие скоростно-силовых качеств; увеличение силовой выносливости; развитие способности «держать руки» при накоплении усталости.

Техника: медицинбол резко выбрасывается вперѐд для его удара о стенку или другую поверхность, и ловится после отскока; возможны броски двумя и одной рукой; выполняется стоя или сидя на полу. Возможно выполнение этого упражнения с партнѐром. Вариантов два. Первый: перебрасывание стоя. Второй: один партнѐр стоит, другой — лежит. Во втором случае лежащий спортсмен совмещает выбрасывание медицинбола с подъѐмом туловища.

***Упражнения с гантелями***

Варианты инвентаря: гантели, утяжелители.

Упражнение обеспечивает: увеличение взрывной силы мышц плечевого пояса; развитие скорости удара.

Техника: гантели (утяжелители) удерживаются в руке, стойка боксѐрская; делается резкий и амплитудный удар с возвратом в исходное положение (или серии ударов по заданию), руки меняются.

 **Заключение**

Заминка после круговых тренировок в боксе длится 5–10 минут и включает лѐгкие упражнения для плавного возвращения спортсменов в режим спокойного сердцебиения. Для поддержания гибкости и скорейшего восстановления мышц обязательно проводится растяжка.

В заключительной части занятия даю упражнения, способствующие успокоению деятельности нервной, сердечно-сосудистой систем и расслаблению мышц: спокойная ходьба, дыхательная гимнастика, встряхивание, растяжка и др.

Для лучшего умственного усвоения изучаемого, либо закрепляемого материала подвожу итог занятия.

Организация занятий боксом не зависит от сезона. Соревнования могут проходить как в зимнее, так и в летнее время. В планировании тренировочного процесса предусматриваю, чтобы боксер на основе неуклонного повышения своего мастерства был бы в наилучшей форме к началу каждого соревнования.

**Анализ результативности опыта**

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что применение различных форм и методов работы, способствующих формированию технической подготовки боксеров, позволило:

- повысить динамику роста физической подготовленности обучающихся;

- повысить интерес к занятиям боксом;

- повысить мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования.

О результатах моей работы можно судить по выступлениям моих воспитанников на муниципальных, республиканских и российских соревнованиях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **год** | **наименование соревнований** | **ФИО победителей и призеров** |
| **2019** | Первенство ОО РФСО «Локомотив» по боксу памяти МС СССР В.В. Бушуева (г. Иваново, 17-23.02.2019 г.) | 3 место: Китов Д. |
| Первенство ПФО по боксу среди юношей 13-14лет (г. Чайковский, 22-17.04.2019) | 5 место: Мещеряков А. |
| Кубок Республики Мордовия по боксу памяти воинов, павших в локальных войнах и военных конфликтах (г. Ковылкино, 06-09.04.2019 г.) | 1 место: Шушпанов В. Мещеряков А.КитовД.Колосов С.Губанов И.Ефремушкин Д.Сигуев И.Булычев Н.Глазков А.2 место: Панюшин И.Кутуев Д.Григорьев Д.Оськин Д.Капасов В. |
| Чемпионат и Первенство Республики Мордовия по боксу (г. Саранск, 19-21.12.2019 г.) | 1 место: Мещеряков А.Шушпанов В.Сигуев И.Оборотов К.Мелешкин Н.2 место: Глазков А. Федьков В.3 место: Губанов И. Григорьев Д. |
| **2020** | «Открытый ринг» по боксу ДЮСШ № 1 г. Каменки Пензенской обл. (18.01.2020) | 1 место: Глазков Р.Купряшкин Н.Шушпанов В.Китов Д.Оськин Д.Григорьев Д.2 место: Мещеряков А.Мелешкин Н. |
| Первенство РФСО «СПАРТАК» по боксу среди юношей 15-16 лет (г. Воронеж, 18-23.02.2020 г.) | 3 место: Мещеряков А.5 место: Капасов В. |
| **2021** | Открытое Первенство Нижеломовского района Пензенской области по боксу (18.04.2021 г.) | 1 место: Шейкин П.2 место: Канайкин К.Мавренко Д.Собайкин Р.Болгов А.Китов И.Ухаботин Н. |
| Первенство ПФО по боксу среди юношей 13-14 лет (г. Саранск, 22-27.03.2021 г.) | 5 место: Мелешкин Н.Собайкин Р.Шейкин П. |
| II Открытый Республиканский турнир по боксу памяти КМС А.А. Шушпанова (г. Ковылкино, 22.05.2021 г.)  | 1 место: Глазков Р.Девяткин Н.Китов И.Шушпанов В.Китов Д.Болгов А.Шейкин П.2 место: Аляпкин В.Девяткин И.Мавренков В.Чеколаев И. |
| Чемпионат и Первенство Республики Мордовия по боксу (г. Саранск, 8-10.12.2021 г.) | 1 место: Мелешкин Н.Шейкин П.Девяткин Н.Шушпанов В.Ухаботин Н.2 место: Купряшкин Н.Панюшин И.Болгов А.Шишкаев Ф.3 место: Китов Д.Мавренков В.Чеколаев И. |

**Список литературы**

1. Галкин, П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.Ю. Галкин. Челябинск, 2012. 22 с.

2. Гаракян, А.И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А.И. Гаракян, О.В. Меньшиков, З.М. Хусяйнов. - М. : Физкультура и Спорт, 2012. 192 с.

3. Колесник, И.С. Повышение профессионализма тренера как один из ведущих факторов роста спортивного мастерства спортсменов / И.С. Колесник // Теория и практика физической культуры, 2015. № 5. С. 36-37.

4. Колесник, И.С. Структура и содержание спортивной подготовки боксеров 15-17 лет / И.С. Колесник. Ульяновск, 2015. 342 с.

5. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: монография / Л.Д. Назаренко. М. : Изд. «Теория и практика физической культуры», 2011. 332 с.

6. Кузнецова, З.М. Анализ особенностей подготовки к соревновательной деятельности боксеров-новичков 15-18 лет / З.М. Кузнецова, Ш.Р. Зайнуллин // Вестник спортивной науки. 2014. №3. С. 27-29.

7. Павлов Н.В. Исследование координационной структуры ударных действий боксеров методами стабилометрии / Н.В. Павлов, А.Н. Волков, М.А. Михайлов // Вестник спортивной науки 2013. №3 С. 55-58.

8. Павлов Н.В. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовленности юных квалифицированных боксеров 15-16 лет / Н.В. Павлов, А.О. Акопян // Вестник спортивной науки. 2014. - №1. С. 24-28.

9. Павлов Н.В. Методика оценки технико-тактической подготовленности в боксе / Н.В. Павлов // Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. №4 (110). С. 108-111.

10. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Монография / В.И. Филимонов. М.: «ИСАН», 2014. 432 с.

11. Фарфель B.C. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. 207 с.

12. Филимонов В.И., Штарев Ю.Д. Аппаратура для комплексной оценки качества боксерского удара. / В кн.: Электроника и спорт IV. Материалы конференции. М., 1975. с. 89.

13. Филимонов В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями их технико-тактического мастерства: Дисс. . канд. пед. наук. К., 1979. 260 с.