**ПУБЛИЧНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА**

**ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**КОПИНОВА СЕРГЕЯ ПЕТРОВИЧА**

**«ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ДЕТЕЙ И БОКС»**

**Тема опыта:** «Проблема избыточного веса у детей и бокс».

**Сведения об авторе:** Копинов Сергей Петрович, тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ», образование: среднее профессиональное, квалификационная категория: высшая.

**Актуальность и основная идея опыта.** С проблемой избыточного веса у детей сталкивается любой тренер. В боксе она особенно актуальна потому, что нужно не только снизить вес, но и уметь его удержать. А это возможно только при систематических занятиях. С детьми работаю 23 года и за это время накопил определенный опыт работы. Не все ребята могут выйти на высокие результаты в боксе. Однако поддержать общефизическую форму и здоровье, если есть такая цель, могут все. Людей с избыточным весом и ожирением с каждым годом становится все больше. Причем у большинства из них проблема с детства. Бокс является хорошим лекарством от избыточного веса. По сути, уже за первые 15 - 20 мин. разминки в виде бега, работы на скакалке и комплекса различных упражнений, вы израсходуете запасы углеводов и перейдете на сжигание главного топлива - жир. Боксерские упражнения способствуют работе всех мышц тела, что не только будут способствовать избавлению от лишнего веса, но и придаст вашим мышцам упругости. Работа с тренером на лапах или в паре заставит ваш мозг активно работать в стрессовой ситуации. Жесткая прокачка пресса и комплекс статических и аэробных, растягивающих упражнений способствуют развитию общефизической формы. Важно следить за питанием. От занятий боксом можно получить массу приятных бонусов, помимо похудения: улучшение физических показателей (силы, выносливости, координации); одновременная прокачка всех групп мышц; тонус; укрепление иммунитета; оптимизация работы сердца и легких; ощущение уверенности в себе; развитие интеллекта (бокс учит продумывать ходы противника и собственные удары ). Еще одно неоспоримое доказательство бокса - универсальность. С его помощью похудения и красивой фигуры можно добиться не только мужчине, но и любой девушке. В наши дни этим никого не удивишь.

**Технология опыта.**  1)Упражнения на выносливость. Бег сам по себе может быть использован в качестве самостоятельного вида тренировки, т.к. является одним из самых эффективных упражнений, развивающих выносливость. Для поддержания хорошей формы можно пробегать 2,5 - 3 км. в день или хотя бы два раза в неделю. После такой пробежки - тренировка.

Скакалка. В целях разминки следует совершить три подхода по 30 секунд, делая при этом 15 сек. перерыва.

Бег по ступенькам. При выполнении этого упражнения затрачивается в 15 раз больше энергии, чем просто бег.

2)Упражнения на силу.

С целью развития мышц ног можно использовать так называемый «утиный шаг» - движение в полуприсяде, а так же приседания со штангой, с подъемом на носки и поворотом корпуса, бег и прыжки: с места в длину, с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки «лягушкой» и т. д.

Для развития мышц поясницы и пресса: подтягивание, отжимание, подъем ног и корпуса в положении лежа, наклоны с грузом, «уголок», подтягивание ног к животу в висе.

Для развития мышц рук можно использовать отжимания, подтягивания, стойки на руках, работу со штангой и гирями.

3) Упражнения на скорость.

Челночный бег - между двумя линиями; бег на месте; рывки по команде тренера в разных направлениях;

Попеременные удары левой и правой ногой с шагом между ударами.

Работа «на лапах»; можно применять для рук утяжеления около 400 грамм, для ног резиновые жгуты.

Повторение движения с высокой скоростью с дополнительной нагрузкой (если это прямой удар, следует взять в руку маленькую гантель).

Работа со снарядами: удары ногами и руками по боксерской груше, мешку с песком, бревну с веревочной обмоткой.

Работа с партнером в спарринге: один атакует, другой защищается. Затем меняются ролями.

4) Упражнения на скорость реакции:

действия по звуковой или визуальной команде. Уловив определенное слово или жест партнера быстро провести защитный прием или жест ;

Работа в спарринге: комбинация ударов, постоянно меняя силу и направление, другой - отрабатывает уходы и уклоны и д. р. защитные приемы;

Удары по боксерской груше с разметкой мелом, посылать удары точно в цель;

Приемы защиты и атаки на мешках с песком.

Занятия проводятся в учебную неделю, младшая и старшая группы. Дети от 8 до 12 лет и с 12 до 17 лет. Занятия проводятся с учетом возраста детей, согласно контрольно - переводных нормативов и индивидуальных особенностей детей. Учащиеся регулярно участвуют на соревнованиях.

**Результативность опыта.**

Ребята приняли участие в Открытом первенстве Каменского района (2018 г.) по боксу на призы Главы администрации Каменского района. Туваев Евгений занял 1 место в весовой категории 54 кг. Ежов Дмитрий 1 место (42 кг.); Сиващенко Алексей (44,5 кг.) и Фролов Игорь (41,5кг.) завоевали вторые места.

Соревнования по боксу в МБОУ ДО «ДЮСШ» р.п. Мокшан (2018г. ). Фролов Игорь, Спирюгов Сергей, Сиващенко Алексей заняли первые места.

Открытый лично - командный чемпионат и Первенство республики Мордовия по боксу памяти воинов, павших в локальных конфликтах (2018г. ) 7 ребят заняли призовые места в своих весовых категориях.

Первенство Республики Мордовия (2018 год) по боксу среди юношей 2005 - 2006 года рождения. 1 место у Фролова Игоря, весовая категория до 56 кг. Вторые места у Туваева Евгения, Сиващенко Алексея, Семина Вадима. Лазарев Максим и Чеколаев Алексей - 3 места.

Открытый Республиканский турнир среди юношей 2003-2004; 2005-2006 г.р., посвященный памяти основателя бокса в республике Мордовия В.Д. Михайлова. (2019 год): Павкин Денис и Спирюгов Сергей - 1 место; Фролов Игорь и Кошелев Владислав - 2 места.

Первенство Мордовии (2019г. ): Фролов Игорь, Ежов Дмитрий заняли первые места; Кошелев Влад - 2 место; Спирюгов Сергей, Павкин Денис, Туваев Евгений - 3 места.

Кубок Республики Мордовия (2019 г. ) по боксу памяти воинов, павших в локальных войнах и военных конфликтах:

Хохлов Максим - 1 место (60 кг.), Павкин Денис - 1 место (57кг.), Фролов Игорь - 1 место( 41,5 кг.), Сиващенко Алексей 1 место (50 кг.), Туваев Евгений - 1 место (54 кг.), Семин Вадим - 1 место (59 кг.), Кошелев Влад - 2 место.

Соревнования по боксу «Открытый ринг» г. Саранск (2019 г. ): Андреев Егор и Тимошкин Артем заняли вторые места.

«Открытый ринг» - 2020 г. город Каменка: Фролов Игорь - 1 место ( 46 кг.) диплом; Андреев Егор - " место.

Открытое первенство Каменского района «Спорт и дружба без границ» - Горячкин Данил - 2 место, грамота.

Открытый республиканский турнир по боксу среди юношей, посвященный памяти КМС России по боксу А.А. Шушпанова: Ежов Дмитрий - 1 место.

Первенство Республики Мордовия (2021 год ) по боксу: 1 место - Иванченко Роман, Ежов Дмитрий, Кошелев Влад - 3место и другие в весовой категории до 70 кг..

Областные соревнования по боксу, посвященные 76 годовщине Победы в Великой Отечественной войне, на призы Почетного гражданина Пензенской области К.А. Девликамова (2021г.): Ежов Дмитрий - 1 место; Лазарев Сергей - 2 место.

Кубок Республики Мордовия (2021 г.) по боксу на призы ПАО «КЭМЗ», посвященный 76 годовщине Победы в ВОВ: Ежов Дмитрий - 2 место. (54 кг.)

**Список литературы:**

1. «Боевые искусства»,М., РИПОЛ классик, 2004 год;
2. «Школа адекватного реагирования", М., РИПОЛ классик, 2004 год.
3. 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.
4. 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.