

Обобщение опыта работы тренера-преподавателя МУ ДО ДЮСШ г.п.п. Чистые Боры
Мухина Игоря Александровича

«Система подготовки юного боксёра в соответствии с тенденциями развития современного бокса»

Актуальность опыта

- Формирование физически здорового, социально активного, гармонически развитого гражданина общества – приоритет в системе образования
- Здоровый образ жизни должен стать приоритетом в иерархии ценностей молодого поколения.

Система подготовки юного боксёра в соответствии с тенденциями развития современного бокса

Цели

- обучить ребят технике бокса и помочь им достичь наивысших результатов в спорте
- подготовить всесторонне развитых детей, готовых к жизни в обществе и способных защитить себя в любой ситуации.

Задачи

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спорта;
- использование современных образовательных технологий, способствующих заинтересованности детей в систематических занятиях спортом;
- сохранность контингента.

Образовательные технологии, применяемые в учебно-тренировочном процессе



Технология личностно-ориентированного обучения

Технология индивидуального обучения

Технология разноуровневого обучения

Здоровьесберегающая технология

Игровая технология

Учебно-тренировочное занятие. Структура занятия



Вводный этап

- Постановка цели и задач перед учащимися
- Выявление недостатков и достоинств спортсменов, выявленных на предыдущем занятии
- Определение и фиксация проблем
- Совместное планирование предстоящего занятия

Подготовительный этап

- Упражнения, «разогревающие» нервно-мышечную систему и усиливающие деятельность сердечно-сосудистой системы: упражнения в равновесии, свободное передвижения по залу, с произвольным и слитным сочетанием приставных шагов; ритмические упражнения в ударах по воздуху и движениях защиты в сочетании с передвижением по залу; упражнения на растягивание и быстроту, подготавливающие мышцы и связки к резким боксерским движениям.
- Темп упражнений постепенно увеличивается и усиливается их интенсивность, повышается общая деятельность всего организма

Основной этап

- Упражнения, предназначенные для совершенствования боевых движений
- Упражнения защиты;
- Упражнения в условном, вольном, условно-вольном бою с партнером («отработка в парах», «спарринг»), упражнения «на лапах», упражнения на боевых снарядах.
- Общеразвивающие упражнения (на скакалке, с теннисным мячом, на перекладине, на укреплении вестибулярного аппарата и др.).

Заключительный этап

- Упражнения, способствующие успокоению деятельности нервной, сердечно-сосудистой систем и расслаблению мышц: спокойная ходьба, дыхательная гимнастика, встряхивание, растяжка и др.
- Подведение итога занятия
- Эмоциональная рефлексия