Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей

Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара

**Методические рекомендации по теме:**

**«Особенности методики проведения занятий**

**по боксу с подростками (13-14 лет)»**

автор-составитель:

педагог ДО Калашников Виктор Иванович

Самара, 2013

В этом возрасте начинается половое созревание, ко­торое характеризуется значительными изменениями во всем организме юноши. Тело интенсивно растет в длину, главным обра­зом за счет трубчатых костей конечностей (подросток может прибавлять в росте до 8—10 см в год). Рост тела в ширину отстает, т. е. мышцы растут медленнее, чем кости. Способность подростка к координации понижена, и нередко его движения неуклюжи и угловаты. Применять силовые упражнения в заня­тиях для этого возраста нужно очень осторожно, так как увле­чение ими может вредно отразиться на правильном росте костей, окостенение которых еще продолжается, а также на состоянии сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистая система у подростков развивается нерав­номерно. В частности, наблюдается более быстрый рост сердца в сравнении с ростом артериальных сосудов. Поэтому большой систолический объем сердца (по отношению к просвету арте­рий) затрудняет кровообращение и повышает давление крови. Эти особенности в развитии организма подростка требуют, что­бы тренер осторожно пользовался упражнениями, направлен­ными на развитие выносливости.

В возрасте 13—14 лет не может быть и речи о спортивной специализации. Основная задача каждого спортивного педагога, работающего с подростками,— содействовать развитию расту­щего организма, применяя соответствующие этому возрасту средства и методы физического воспитания и заботясь о том, чтобы занятия были увлекательными. Именно с 13—14 лет при­вивается интерес к спорту.

Соревнования в любой форме не разрешаются подросткам, и спортивная работа с ними проводится только в форме учебно- тренировочных занятий.

Вместе со значительными физиологическими изменениями в подростковом возрасте происходят глубокие изменения и во всем психологическом складе формирующейся личности подростка.

В отличие от детей младших школьных возрастов подросток более организован, он научился работать в коллективе и под­чиняться его требованиям и традициям, он проявляет более це­леустремленную активность. Подросток интересуется уже не столько самим процессом спортивной подготовки, сколько ее результатами. Занимаясь боксом, он хочет видеть свои спортив­ные достижения.

Подросток легко увлекается деятельностью, в которой он ви­дит конкретные результаты, но с трудом выполняет работу, цели которой слишком отдаленны. Поэтому, занимаясь с подростками боксом, необходимо иметь четкий план работы, разделенный на кратковременные периоды. Результаты и достижения работы следует систематически учитывать и доводить до сведения зани­мающихся. Тренер как можно чаще должен давать каждому обучающемуся оценку усвоенных им элементов техники и так­тики, указывать, как исправить те или иные ошибки.

Увлекающийся подросток может легко забыть о своих обя­занностях, нарушить правила и т. п. Чтобы избежать этого, от тренера требуются постоянное внимание и контроль за занимаю­щимися.

Необходимо также следить за тем, чтобы бокс, отличающий­ся особой эмоциональностью, и не отвлекал подростка от других полезных для его возраста интересов, не мешал его школьным занятиям, а, наоборот, побуждал его учиться лучше.

Педагогически правильно поставленные занятия по боксу способствуют воспитанию у подростка дисциплинированности и самообладания, развивают в нем ценные чувства: товарищество и коллективизм, а также самокритичность и скромность.

Большое стремление к самостоятельности, свойственное под­ростку, не всегда соответствует его реальным возможностям, и потому при занятиях боксом необходимо внимательно относиться ко всем начинаниям подростка. Относясь с повышенной требо­вательностью к окружающим, подросток часто не замечает собственных недостатков, не всегда умеет правильно оценивать свои силы и по достоинству оценивать преимущества и недостат­ки товарищей. Эта заставляет тренера особенно справедливо оценивать поступки и действия подростка и воспитывать в нем самокритичность.

Учебно-спортивную работу с подростками следует рассмат­ривать как подготовительную, подводящую их к активной спор­тивной деятельности.

Практика учебной работы с подростками показывает, что они успешно усваивают технику бокса и осознанно пользуются ею в тактической игре. Однако тренеру следует быть очень осторож­ным и всегда стремиться к тому, чтобы бой подростков на ринге носил характер легкой боевой игры.

Если тренер заметит, что занимающиеся беспорядочно нано­сят удары и плохо выполняют другие элементы техники, он обя­зан позаботиться о том, чтобы привить интерес к правильным, точным движениям, постоянное стремление улучшать свою спор­тивную технику, усвоение которой требует внимания и терпения.

Технические приемы бокса изучаются в обычной последова­тельности, но методические приемы, определяемые особенностями этой возрастной группы, должны строго соблюдаться.

Элементы техники занимающиеся усваивают, упражняясь с партнерами в перчатках. Для этого возраста вольный бой как боевое упражнение должен быть максимально облегченным.

Все внимание в вольном бою нужно направлять на его тех­ническую сторону и решение не особенно трудных тактических задач. Тренер должен стремиться, чтобы занимающиеся выпол­няли боевые приемы легко, быстро и непринужденно, избегали грубых силовых действий.

Продолжительность раундов вольного боя и других спе­циальных упражнений боксера-подростка не должна превышать 2 минут. Дозировка упражнений по времени еще не определяет собой общей нагрузки, так как интенсивность их может быть различной. Тренер в ходе занятий должен внимательно наблю­дать за влиянием упражнений на состояние занимающихся и применять упражнения так, чтобы они не вызывали переутом­ления.

В конце занятия полезно проводить подвижные игры, разви­вающие у обучаемых сообразительность, находчивость, растороп­ность. Здесь могут быть использованы различные подвижные игры, которые можно проводить в условиях боксерского зала.

У школьников нередко встречаются различные отклонения в формах тела и в осанке, как следствие неравномерного развития или неправильного положения тела за школьной партой.

Формирование правильной осанки у занимающихся требует особого, повседневного внимания со стороны тренера. Тренер по боксу, как и школьные педагоги, должен разъяснять ученикам значение правильной осанки для здоровья и гармонического фи­зического развития. На каждом занятии тренер обязан следить за осанкой учеников и постоянно напоминать им о необходи­мости контролировать свою манеру держаться. Кроме того, тре­нер должен систематически вводить в занятия корригирующие упражнения, чтобы укреплять мышцы, удерживающие тело в равновесии и обеспечивающие правильную осанку.

Было бы неверно рассматривать спортивные успехи подрост­ков на том или ином этапе его развития как нечто законченное.

Иногда неопытный тренер перестает заниматься боксом со своим учеником, увидев, что способный подросток с отличной координацией движений вдруг резко прибавляет в росте и теряет при этом боевую ловкость. Спустя год подросток вновь появля­ется уже оформившимся юношей на ринге, но уже в другом спор­тивном коллективе, обнаруживая еще большие способности.

Работая с подростками, тренер несет большую ответствен­ность за спортивное будущее и здоровье ученика, и поэтому он должен быть внимательным, настойчивым, терпеливым и осто­рожным в своей педагогической работе, иметь тесную связь с семьей воспитанника и школой, где тот учится.