Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей

Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**Методические рекомендации по теме:**

**«Спортивно-воспитательная работа с юными боксёрами»**

автор-составитель:

педагог ДО Калашников Виктор Иванович

Самара, 2011

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|     |  |

**ВВЕДЕНИЕ**В настоящее время в стране боксом занимаются более 230 тыс. человек, около 40% из которых — юноши и подростки от 14 до 18 лет. Десятки тысяч юных боксеров занимаются в детских объединениях учреждений дополнительного образования детей, работает ряд специализированных ДЮСШ, открыты отделения бокса при 427 ДЮСШ, 5 тыс. боксеров тренируются в спортивных школах олимпийского резерва, около тысячи спортсменов овладевают вершинами боксерского искусства в школах высшего спортивного мастерства.Боксеры подразделяются на четыре возрастные группы: младшая юношеская группа (14-15 лет), старшая юношеская группа (16-17), группа юниоров (18-20), группа взрослых (21 год и старше). Юноши младшей группы не допускаются к соревнованиям с юношами старшей группы, а юноши старшей группы — к соревнованиям юниоров.Юноши 18 лет участвуют в соревнованиях взрослых только с разрешения врачебно-физкультурного диспансера, по заявлению самого спортсмена и заявлению его тренера. Юниоры 19-20 лет могут выступать в соревнованиях по группе взрослых на общих основаниях.Соревнования юношей младшей группы проводятся в 21 весовой категории (от 36 до 76 кг); юношей старшего возраста — в 12 весовых категориях; юниоров и взрослых — в 11 весовых категориях. К участию в соревнованиях новичков допускаются боксеры, прошедшие обучение и тренировку в течение шести месяцев.Юноши младшей группы могут проводить не более двух боев в одном соревновании с последующим перерывом не менее одного месяца. Юноши старшей группы на соревнованиях ниже республиканского масштаба имеют право участвовать не более чем в трех поединках в течение месяца, республиканского масштаба — не более чем в четырех, если соревнования продолжаются не менее шести дней. На первенствах они имеют право участвовать не более чем в пяти боях, если эти соревнования продолжаются не менее семи дней.Продолжительность боя установлена: для юношей младшей группы — два раунда по 1,5 мин; для юношей старшей группы — новичков и III юношеского разряда — два раунда по 1,5 мин; II юношеского разряда — два раунда по 2 мин; I юношеского разряда — три раунда по 2 мин; на первенстве России — три раунда по 2 мин. Для юниоров и взрослых новичков — два раунда по 2 минуты; III разряда — три раунда по 3 мин; II и I разрядов — три раунда по 3 мин. У юношей младшей группы результат встречи может быть ничейным.Юноша — это человек с большим кругом интересов, мечтатель, романтик, стремящийся к высоким идеалам, благородным поступкам. Поэтому обучение и воспитание нашей молодежи поручается самым опытным, политически грамотным, нравственно и морально выдержанным тренерам, знающим психологию, физиологию, педагогику, людям, достойным подражания.Сложность в обучении и воспитании юношей заключается не только в том, что надо учитывать возрастные особенности (например, с 15 до 17 лет, за два года жизни, происходят большие перемены в строении организма и психологическом состоянии), но и потому, что каждый юноша имеет свои индивидуальные особенности.**НЕКОТОРЫЕ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ** **ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ**В возрасте 14-18 лет происходит бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретается ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений. У юношей 17-18 лет энергичней растет мышечная ткань, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более совершенной. Пульс замедляется, артериальное давление понижается, ударный объем сердца приближается к объему взрослых, скорость движения крови уменьшается.Именно в этот период очень важно гармоничное развитие мышц, ибо одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.В этом возрасте можно значительно увеличить физическую нагрузку, активней развивать специальную выносливость и силовые качества.Повышение деятельности сердечно-сосудистой системы неизбежно сопровождается повышением деятельности системы дыхания; учащается пульс — быстрее становится дыхание. Нарушение координации между ними отрицательно сказывается на приспособляемости организма, что надо учитывать при занятиях боксом, где движения и действия ацикличны, величина напряжений меняется.В 16-18 лет наступает усиленный рост массы легких, в связи с чем увеличивается их жизненная емкость. Интенсивность газообмена у детей и подростков значительно больше, чем у взрослых.Известно, что активность и работоспособность мышц зависит от количества поступающей крови; чем активней мышечная деятельность, тем больше нужно крови для их питания. Поэтому при занятиях боксом, например во время учебного боя с партнером, больше устают юноши, у которых плохо поставлено дыхание, недостаточно тренированы мышцы (наиболее активно работают во время боя мышцы нижних и верхних конечностей), не автоматизированы основные боксерские действия.Наряду с усиленным ростом всего организма растет и мышца сердца; она становится более мощной. Но следует иметь в виду, что развитие сердца отстает от развития других органов, и если при повышенных нагрузках мышечная система, внутренние органы приспосабливаются и справляются с предъявляемыми требованиями и напряжениями, то сердце работает с перенапряжением, возможна его гипертрофия. Повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы способствует общая физическая подготовка с постепенно нарастающей нервной и физической нагрузкой, главным образом при естественных упражнениях (ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании и др.). Растущий организм нуждается в относительно большем количестве кислорода, чем взрослый, поэтому занятия с юношами надо проводить как можно чаще на открытом воздухе.Немаловажную роль в боксе играет деятельность вестибулярного аппарата, который у юношей уже закончил свое развитие. По мере тренировки равновесие у юношей становится более устойчивым, но так как мышцы еще не совсем окрепли, нервные центры, обусловливающие равновесие, повышенно реагируют на механические воздействия. Такая реакция особенно характерна для юношей со слабо развитой мускулатурой (астенического типа), равновесие которых могут нарушить даже легкие удары.**НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ**Все, что является внутренним содержанием нашей жизни — мысли, чувства, стремления, намерения, желания и их проявления, — составляет психическую сферу человека.Психологические качества юношей и подростков отличаются от таковых у взрослых. В разбираемом нами возрасте эти качества только формируются, поэтому психические процессы у разных индивидуумов происходят неодинаково: у одних действия уравновешенные, у других поспешные и бесконтрольные, навыки неустойчивы; у одних эмоции и возбудимость понижены, у других повышены; одни устают быстрее, другие более выносливы; некоторые юные боксеры мобильны, проявляют инициативу, быстро овладевают техническими и тактическими навыками, другие ограничены в своих действиях, ведут бой однообразно, пассивны, не проявляют больших стремлений к победе, третьи не учитывают своих ошибок во время боя, слабо реагируют на советы и замечания тренера, а при сложной обстановке теряют самообладание и контроль над своими действиями и т. д.Подростки постепенно приучаются контролировать свои действия. Интересы их делаются более конкретными, они начинают понимать свои возможности. Но эмоции продолжают играть большую роль в их деятельности. Удачное проведение комбинации в бою поднимает настроение и побуждает к другим активным действиям. Неудачи приводят к унынию, потере веры в свои силы.Сила и стойкость восприятий зависят от индивидуальных особенностей. Одни юноши-боксеры лучше воспринимают целостные действия, не замечая деталей, другие, наоборот, из деталей не умеют составить целостное действие. Кроме того, сам характер восприятия у одних более механический, у других — осмысленный, критический. Образные представления в этом возрасте еще очень влияют на степень овладения навыками. Самыми сильными представлениями у юношей являются двигательные. Эти представления могут быть точны, если юноша видел выполнение действия и, что еще лучше, воспроизводил их. Видя на ринге бой хорошего боксера, молодые боксеры вспоминают его действия и стараются их повторить. Следует считаться и с тем, что не у всех подростков и юношей представления одинаковы: у одних яркие, отчетливые, устойчивые, у других — яркие, но малоустойчивые, у третьих — и смутные и неустойчивые. Это зависит от качества двигательной памяти.Подростки и юноши отличаются большим воображением и могут представить будущий бой. Вот почему важно, чтобы тренер хорошо показывал технические приемы, практиковал совместную тренировку с боксерами высокого класса, устраивал показательные тренировки, организовывал посещение соревнований, в которых участвуют хорошие боксеры, просмотры кинофильмов и т. д. Чем ярче и красочней представление движений и действий, тем точнее их воспроизведение и на этом основании — творческое выполнение этих движений; чем богаче опыт боев юного боксера, тем больше материал, которым располагает его воображение.Для развития воображения следует чаще пользоваться такими упражнениями, как условный бой с противником. Юный боксер представляет себе противника, его активные действия, отвечает ему на них, сам действует, представляя его ответы на свои действия, и т. Д. На воображениях построена так называемая идеомоторная форма тренировки (мысленная).Важной особенностью этого возраста является фантазия. Если считать, что это — преобразование представлений, отражающих реальную действительность, для создания новых представлений, то фантазия — процесс творческий и служит толчком к последующей деятельности. Каждая тренировка юного боксера, какой бы направленности она ни была, насыщена представлениями, воображениями и фантазией. Преподаватель (тренер) должен умело направлять развитие этих качеств.Восприятие и осмысливание боксерами технико-тактического материала тесным образом связаны с особенностями его запоминания. Память, в частности двигательная, заключается в запоминании, сохранении и последующем узнавании и воспроизведении того, что было изучено раньше. Каждый ученик запоминает и воспроизводит свои действия по-разному. И не только лучше или хуже, а именно по-своему, чему способствуют индивидуальные различия, в том числе и различия памяти.В период полового созревания общая память несколько понижается, но зрительная и моторная значительно выше, чем у взрослых, так как дети и подростки запоминают образно. Сознательная, волевая память появляется к 17-18 годам.Двигательная память может быть достаточно или недостаточно устойчивой.Некоторые подростки хорошо овладевают техническими навыками, но стоит им сделать небольшой перерыв в занятиях, и они теряют навыки. Другие же, наоборот, даже после длительного перерыва, могут с еще большей точностью воспроизводить все ранее изученные действия.По мере того как образная память, характерная для подростков, с возрастом переходит в смысловую, происходит преобразование самой памяти, которая приобретает более синтетический и логический характер. По мере приобретения новых технических навыков скорость и сила запоминания новых движений увеличиваются и ярче воспроизводятся представления в памяти. Способность запоминать большое количество упражнений, а также совершенствовать их качество возрастает. Чем богаче арсенал знаний и умений боксера, тем быстрее и точнее запоминает он комплексные действия. На этом принципе следует строить преподавание большинства специальных подготовительных упражнений.Тренер не должен долго останавливаться на изучении и совершенствовании одного действия, например прямого удара, а по мере его освоения излагать новый посильный технический материал. Это поможет юному боксеру быстрее найти свой стиль и манеру ведения боя. При этом следует учесть, что у детей и подростков память тесно связана с эмоциями и индивидуальными интересами. Так, если юноше-боксеру сопутствуют положительные эмоции, такие как удовлетворение, хорошее настроение в результате спортивного успеха, желание стать смелым, сильным, как другой хороший боксер, которому он подражает, его память значительно обостряется и сосредоточивается на выполняемых действиях.Чем больше проявляется интерес к новому в боксе, тем продуктивней и качественней будет развиваться память. Поэтому юноши часто поражают быстротой запоминания движений, если они соответствуют их желаниям и интересам.Следует отметить, что при обучении юношей и подростков боксу они лучше запоминают те упражнения, которые преподносятся в разных комбинациях и вариантах, чем длительное и однообразное повторение одного и того же приема. Они охотней и успешней выполняют то, что у них получается. Непосильный материал может притупить интерес к занятиям боксом, а следовательно, и уровень запоминания. Тренер должен пополнять те сведения, которые боксер самостоятельно не освоит, учить тем действиям, с необходимостью которых он все чаще сталкивается на практике. Искусство тренера заключается в том, чтобы как можно раньше определить способности юного боксера, выяснить его индивидуальные особенности в овладении техникой и тактикой отдельных действий, возможно, выделить его из общей группы и учить более сложному материалу, больше давать самостоятельности и творческого подхода к росту мастерства.Бокс требует от спортсменов высокой внимательности не только во время учебно-тренировочного процесса, но, главным образом, во время соревнований. Малейшая невнимательность боксера, потеря на миг бдительности влечет за собой получение удара (например, не уловит начала удара соперника правой боковым в голову, раскроет левую сторону головы и может получить удар). Внимание боксера должно быть сосредоточено не на одном своем действии, а на действиях противника, умении их разгадать и опередить, контролировать свои действия и их развивать, проверять эффективность. Юным боксерам часто не под силу надолго сосредоточивать внимание на задании, они отвлекаются и делают то, что им более интересно. Тренер должен найти причину невнимательности, изучить характер и тип нервной деятельности ученика. Например, повышенная возбудимость часто приводит к тому, что юный боксер не может внимательно выслушать объяснения тренера или ему становится скучно изучать технику бокса без партнера. Случается, что оба партнера получили задание на проработку какого-нибудь приема; из-за плохо усвоенных защитных действий один из них получает удар, который расценивает как умышленный поступок партнера. Забыв о задании, он сам старается нанести удар, и учебный бой переходит в драку.Для развития внимания у боксеров тренер должен прежде всего требовать дисциплины при выполнении заданий, интересно проводить занятия, каждый элемент, будь он легким или трудным, преподносить с душой, пробужая к нему интерес, уметь убедить ученика в том, что выполнение задания важно для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, успехи и ошибки вовремя подмечать и реагировать на ник.Подростки, имеющие малый боевой опыт, менее наблюдательны и внимательны, чем взрослые. Они схватывают общие черты и контуры движений и только с опытом начинают более тонко различать то, что раньше не замечали. Цель преподавателя в данном случае — научить боксера концентрированно наблюдать за противником, для чего пробудить у него интерес к тому или иному действию, ведению боя на определенной дистанции и т. д. Важными факторами, возбуждающими интерес, являются правильный подбор партнеров для совместного обучения, хорошо оборудованный зал, эмоциональное, творческое проведение занятий.У подростков воля развита гораздо меньше, чем у взрослых. При занятиях боксом положительное влияние на воспитание воли имеет не только борьба с соперником, но и строгая дисциплина, спортивный режим, убеждения, аккуратность и активность, чувство уверенности. Учитывая неустойчивость волевых качеств, тренеру не следует предъявлять требования, к которым юные боксеры не готовы. Чрезмерно высокие требования вынуждают перенапрягаться, очень вредны для растущего организма.Тренер должен как бы дирижировать воспитанием воли. Если он будет часто предлагать ученику партнеров, которые превосходят его своим мастерством, ученик потеряет уверенность в своих силах. Наоборот, постоянные учебные бои с более слабым партнером могут воспитать уверенность, но она может оказаться временной, если на соревнованиях боксер неоднократно потерпит неудачу. Правильно чередующиеся учебные бои с более сильными и более слабыми партнерами помогают воспитывать волю юного боксера.Необходимо систематически воспитывать уверенность, основанную на высокой технической, тактической и физической подготовке. Чем лучше подготовлен боксер, тем сильнее у него чувство разумной уверенности.Немалую роль в воспитании юного боксера играют его побуждения к занятиям этим видом спорта. Для создания устойчивого желания заниматься боксом надо преодолеть ряд внешних и внутренних препятствий. Боязнь получить удар вызывает сильные психические и физические напряжения. Да и зрелищно бокс выглядит как «жестокий», на который не каждый решится, не всегда дадут согласие родители. Поэтому заниматься этим видом спорта может только смелый и решительный юноша.Исходя из побуждений спортивной деятельности, можно выделить три основных вида направленности личности: коллективистская, личная и деловая. Коллективистская направленность характеризуется преобладанием интересов коллектива, общества, товарищей. Личная предусматривает стремление к личному успеху, престижу, личному первенству. Деловая направленность характерна увлечением деятельностью, творчеством, бескорыстием, стремлением к победе как познанию.Спортсмены, у которых преобладает личная направленность побуждений к занятиям боксом, как правило, некритичны к себе и очень требовательны к другим. Иногда они проявляют высокую общественную активность, но в основе ее сугубо личные, а не общественные интересы.Мотивы побуждений не постоянны, с возрастом, под влиянием воспитания, они могут изменяться. Интерес к занятиям рождается у юноши только тогда, когда он чувствует, что овладевает навыками, успешно выступает в соревнованиях. Но в учении много и неинтересного, требующего усилий. Глубокие побуждения помогают преодолевать трудности, совершать усилия, формируют интерес к труду. Но если усилия, которых требует учение, становятся чрезмерными, они могут убить и интерес.Преподаватель (тренер) должен использовать побуждения для повышения активности, настойчивости и помочь приобрести высокие, благородные мотивы занятия спортом.У каждого человека в процессе работы формируется самооценка ее результатов, которая далеко не всегда соответствует реальным достижениям и возможностям. Одни юноши себя переоценивают, другие недооценивают; как следствие — чувствуют себя уверенно или неуверенно. Тем, кто переоценивает себя, справедливая и объективная оценка тренера покажется несправедливой, что вызовет отрицательное эмоциональное состояние и может нарушить контакт с тренером. Следует влиять на формирование самооценки у юного спортсмена, воспитывать у него правильное отношение к себе. Поэтому важно знать, чем определяется то или иное отношение юноши к успеху или неуспеху, его реакцию на трудности, которые он не смог преодолеть.**НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ**Учебно-спортивную работу с подростками следует рассматривать как подводящую к активной спортивной деятельности. В основе комплектования групп должны быть возраст, физическое развитие и, желательно, весовая категория. Это удобно, потому что можно будет подобрать упражнения для всех занимающихся в группе.В возрасте 14-16 лет главной задачей является всестороннее физическое развитие как основа к успешному овладению боксерскими навыками. В занятиях должны доминировать гимнастические упражнения на координацию, быстроту, гибкость, равновесие, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры, бег по комбинированной полосе препятствий и др.Большое внимание должно уделяться упражнениям на снарядах и со снарядами (набивные и другие мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки и боксерские снаряды).Юноши 17-18 лет решают более конкретные задачи по овладению и совершенствованию технических и тактических форм боя; к ним увеличиваются требования по физическим и психическим нагрузкам. Старшие юноши уже неплохо воспринимают словесный метод обучения, поэтому более подробно можно останавливаться на объяснении того или иного действия.Во время боевой практики, количество которой увеличивается, даются более сложные задачи, связанные с развитием выносливости, увеличиваются требования к активности в бою.Длительность занятия по боксу возрастает, перерывов для отдыха делают меньше, чем у подростков. В этом возрасте включают больше упражнений на развитие быстроты действий. Увеличивается количество занятий в неделю, вместе с тем больше промоин уделяется технико-тактическому мастерству. Занятия более индивидуализированные, боксер чаще выступает в соревнованиях, а следовательно, целенаправленно подходит к планированию тренировки, к содержанию подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Четкая организация учебно-тренировочного процесса способствует развитию таких необходимых качеств, как дисциплина, внимание, активность и трудолюбие. Следует серьезное внимание уделять строевым упражнениям с четким выполнением команд, соблюдению последовательности в упражнениях.Элементы техники занимающиеся усваивают в упражнениях с партнером. Вольный бой должен быть максимально облегчен. В занятиях надо делать более частые перерывы для отдыха, во время которых указывать на недостатки, увязывать эпизоды изучаемых приемов с применением их в практике. Продолжительность раундов вольного и условного боя, а также других специальных упражнений не должна превышать 2 мин.Овладение техническими и тактическими навыками тесно связано с тренировкой, а следовательно, с длительными физическими и психическими напряжениями. Надо учитывать, что чем моложе боксер, тем больше процессы возбуждения преобладают над процессами активного торможения. Длительные напряжения или получение ударов нередко приводят нервную систему в состояние запредельного торможения. Поэтому перерывы между отдельными упражнениями должны быть чаще и длительней, чем при занятиях со взрослыми, полностью исключены сильные удары во время тренировок.Всякий новый технический и тактический прием воспринимается подростком по-своему и при овладении соответственно трансформируется.Тренер должен уловить индивидуальную манеру боксера, учитывать все его морфологические, физиологические и психологические особенности.Большое искусство требуется тренеру для правильной оценки способностей занимающегося. Найти одаренного юношу, правильно организовать его учебно-тренировочный процесс, оценить индивидуальные возможности, изыскать средства и методы их развития — таков путь подготовки боксера.Ни в коем случае нельзя подбирать партнеров для условного и вольного боя с большой разницей в массе тела и физическом развитии. На тренировках строго следить за боем, не допускать азарта, стремления при помощи грубой силы добиться преимущества. Тренеру не следует торопиться в определении способностей юноши, они могут проявиться на разных этапах обучения и тренировки. Так, В. Енгибарян терпел ряд неудач на первенстве СССР, однако продолжал упорно тренироваться, верил в свои силы и со временем стал чемпионом Европы, а затем и олимпийским. Выдающийся боксер В. Попенченко «созрел» почти к концу своей боксерской деятельности, став чемпионом Европы, лучшим боксером Олимпийских игр в Токио.Юношей старшего возраста не удовлетворяет роль пассивного ученика; они стремятся к творчеству. При проведении занятий следует предоставлять им некоторую самостоятельность в выборе упражнений, определении объема и интенсивности тренировки, в планировании ее. Таким образом, между тренером и учеником создается творческий контакт и поддерживается совместной работой па высоком уровне. Ученик может переходить самостоятельно от одного этапа своих действий к последующему, более сложному. Тренер объективно оценивает его действия, добиваясь самоконтроля и объективной оценки также от ученика.Во время тренировки с юношами, особенно младшего и среднего возраста, целесообразно делать несколько перерывов по 5-6 мин, допустим, после разминки, после упражнений с партнером, перед и после упражнений на снарядах. Это способствует сохранению быстроты действия на протяжении всего занятия. С самого начала боксерской деятельности юношу надо приучать к упражнениям с партнером в маске и с назубником (хорошо подогнанными). Прикрытие головы и предохранение губ способствуют собранности во время действия в средней и ближней дистанциях, приобретению навыка в таких сложных защитах, как нырки и уклоны, особенно при подходе к противнику.В боевых перчатках не следует упражняться в нанесении ударов по снарядам, потому что не выработается навык точного удара. Удар надо наносить не сильно, но быстро, точно в уязвимое место и ударной площадью кулака.Занятия следует проводить живо, интересно, каждое последующее пополнять новыми эмоциональными упражнениями. Надо уделять внимание не только специально-направленным упражнениям, но и упражнениям несколько отвлеченного характера, но имеющим значение для развития необходимых для боксера качеств (эстафета, подвижные и спортивные игры и др.). По возможности следует проводить занятия на открытом воздухе; это способствует лучшему обмену веществ, закаливанию, меньшей утомляемости и созданию положительных эмоций. Кроме того, при проведении занятий на открытом воздухе тренер имеет возможность пользоваться более широким выбором средств для развития тех или иных физических качеств.Можно практиковать проведение на открытом воздухе подготовительной и заключительной части занятия.Учебно-тренировочное занятие следует заканчивать организованно: подвести его итоги, указать на общие недостатки группы, каждого в отдельности, отметить положительные стороны. Желательно перед занятиями демонстрировать кинофильмы (15-20 мин), в которых ученики могли бы посмотреть применение технико-тактических элементов, над которыми будут работать в ближайшие тренировки.Важным фактором в обучении и воспитании юноши играет самовоспитание. В спорте нельзя добиться высоких спортивных результатов без самостоятельной работы над собой; этому надо приучать с юношеского возраста. Тренеру следует давать задания юному боксеру на месяц, неделю, каждый день, учить подбору упражненийдля развития тех или иных физических, технико-тактических и морально-волевых качеств, чередованию и дозировке этих упражнении. Юный боксер должен привыкнуть к самостоятельному выполнению утренних упражнений, знать, какими упражнениями он будет заниматься на предстоящей тренировке, ясно представлять себе цели и задачи тренировки, последовательность выполнения упражнений. Такая подготовка к занятиям настраивает боксера на активную тренировку. Под контролем тренера боксер должен вести дневник тренировки и самоконтроля.Задача тренера — создавать на занятиях такие ситуации, которые подтолкнули бы ученика к размышлению над способом их решения. Большую роль в успешном овладении мастерством играет оценка развития физических, технико-тактических и волевых качеств. Наиболее эффективным показателем являются соревнования и боевая практика, но следует периодически устраивать контрольные испытания по отдельным специальным упражнениям (например, на количество подскоков со скакалкой в определенное время, ударов по мешку, бег на короткие дистанции, кроссы, упражнения с предметами и без предметов на быстроту, координацию, гибкость и др.). Это будет способствовать развитию желания добиваться лучших результатов.Тренер должен следить за выработкой хорошей осанки у юных боксеров, применять корректирующие упражнения.Медицинский осмотр и постоянный контроль — совместная деятельность врача и тренера в работе с этим возрастом — должны быть увязанными и эффективными.Тренер ведет большую воспитательную работу: контролирует выполнение заданий, держит связь с родителями, школой с целью совместного воздействия и помощи, поднятия дисциплины и побуждения к хорошим поступкам. Большое уважение у подростков вызывает высокий профессионализм тренера — знание предмета, требовательность к себе, чему они стараются подражать. Юноши прекрасно разбираются в нравственности тренера, его гражданских качествах.На тренера возлагаются большие обязанности не только в физическом воспитании учеников, но и духовном, ведь дети этого возраста наиболее способны подвергаться влиянию тех людей, которым они верят, которых уважают и которым подражают. Поэтому тренер (преподаватель) должен быть человеком высокой культуры и личной аккуратностью, трудолюбием, всем образом жизни быть примером для своих подопечных. Он отвечает за спортивное будущее и здоровье учеников, следовательно, должен быть внимательным, требовательным, настойчивым, терпеливым и заботливым в своей работе с юными боксерами. |