АДМИНИСТРАЦИЯ КОЛОМЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

«АВАНГАРД»

Методическая разработка

**«Основы методики обучения и тренировки боксеров»**

Тренер: Носов А.Б.

Коломенский г.о.

2018

*ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ*

* Средства спортивной тренировки боксеров
* Методы спортивной тренировки боксеров
* Последовательность и методические приемы обучения боксера-новичка

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ

Раздел “Обучение и тренировка” в боксе, по мнению многих авторов, является сложным и неоднозначным. Необходимо выявить системы

подготовки в процессе обучения как начинающих, так и квалифицированных спортсменов.

Большинство тренеров заканчивают процесс системного обучения после предварительного ознакомления обучаемых с техникой конкретного

спортивного упражнения, и продолжается он лишь на начальных этапах занятий (А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян, 1992). Все остальное время отводится не на обучение тому или иному техническому действию, а на

“натаскивание” на выполнение технических приемов в условиях,

приближенных к вольным или условным боям. Такой подход существенно ограничивает технико-тактический арсенал боксеров, с одной стороны, а с другой — делает бокс менее зрелищным, технически бедным. Кроме того, на ранних этапах обучения происходит отсев координационно и физически

менее одаренных учеников, что ни в коей мере не следует считать естественным отбором.

При отсутствии планомерности и системности процесса обучения бокс может превратиться в набор хаотических приемов, выполнение которых базируется, в основном, на природных данных спортсмена, а не является продуктом творчества тренера.

Идеальный тандем тренер—спортсмен (отец и сын): Заслуженный тренер

Украины Анатолий Ломаченко и чемпион Украины, чемпион Европы 2008 г., чемпион Игр XXIX Олимпиады, чемпион мира 2009 г., обладатель кубка

Вэла Баркера Василий Ломаченко

Благодаря своему таланту, спортсмен может добиться определенных

результатов и выйти на какой-то уровень спортивного мастерства, но он не сможет перейти тот порог, после которого кроме таланта нужно проявить

еще и умение. Как правило, эти боксеры заканчивают свои выступления после перехода в старшую возрастную группу. При таком положении

теряется значительная часть одаренной молодежи, которая уходит из спорта, не достигнув своего лучшего результата. Сократить эти потери можно при условии разумно отлаженного учебно-тренировочного процесса.

В системе многолетней подготовки спортсменов обучение и тренировка органически взаимосвязаны и рассматриваются как категории единого педагогического процесса. Как в обучении, так и в тренировке решаются

задачи обучения и совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирования

личностных характеристик спортсмена. Вместе с тем как в обучении, так и в тренировке имеются свои специфические особенности, определяемые

целевыми установками, сущность которых вытекает из их определений.

**Двигательное умение** — это осознанно выполняемое действие, требующее повышенного внимания и контроля. Характеризуется нестабильностью

решения двигательной задачи.

**Двигательный навык** — произвольное действие, выполнение которого, как и управление им, осуществляется автоматизированно, а сами действия отличаются надежностью и стабильностью.

Если в обучении главное — это формирование системы знаний, умений и навыков, то в тренировочном процессе конечной целью будет достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования

двигательных навыков, повышения уровня развития двигательных и

морально-волевых качеств. И в том и в другом случае формирование и

совершенствование двигательных умений и навыков достаточно важны как категории управления двигательными действиями.

Двигательные умения и двигательные навыки представляют собой

функциональные образования, которые возникают как результат процесса освоения двигательных действий.

На рисунке 1 представлена схема последовательного формирования двигательных умений и навыков. У разных авторов схемы различны. Нам представляется оптимальной именно эта, из которой можно увидеть, что умение выполнить новое двигательное действие осуществляется на основе осмысливания имеющихся о нем знаний и двигательного опыта,

формирования зрительного, логического и кинестезического представления об изучаемом действии. В процессе многократного повторения, благодаря перестройке координационных механизмов, двигательное умение переходит в двигательный навык.





Рисунок 1 — Схеме формирования двигательных умений и навыков (Савин, 1990)

Формирование двигательных умений и навыков подчиняется определенным естественным закономерностям, знание которых дает возможность тренеру- преподавателю сознательно и эффективно строить процесс обучения.

В основе поведенческих актов человека заложены механизмы рефлекторной деятельности нервной системы, подробно раскрытые Сеченовым, Павловым и их последователями. Следуя теории условно-рефлекторных связей, Анохин разработал учение о функциональной системе как физиологической

архитектуре поведенческого акта.

Функциональная система возникает при появлении комплекса чувственных возбуждений (афферентный синтез) в коре головного мозга, служащего предпосылкой к принятию решения осуществить действие. Таким образом, каждое двигательное действие начинается с синтеза чувственных

возбуждений в коре головного мозга. Афферентный синтез происходит на основе доминирующей мотивации, которая создается различными

стимулирующими воздействиями извне. Мотивационное возбуждение вызывает активный анализ и оценку обстановки предстоящего действия (“обстановочная афферентация” и “ориентировочная реакция”). При этом определяется, оценивается и систематизируется информация о внешних условиях и ситуации, в которых должно осуществляться действие.

Получаемые сведения о технике двигательного действия позволяют отобрать из двигательной памяти образы и ощущения знакомых движений, которые

можно использовать для построения предстоящего действия.

Двигательный навык, по Павлову, имеет своей обновой образование

динамической стереотипии (стойкой системности) нервных процессов в коре головного мозга. Иными словами, динамический стереотип — это такое

состояние функциональной системы, при которой она приобретает

стационарный характер, закрепляясь в результате многократных повторений действий. Изучаемое движение начинается с образования условно-

рефлекторных связей в коре головного мозга. Выполнение программы действий осуществляется посредством внешнего и внутреннего колец

управления, которые позволяют передать команды сверху вниз и получить

информацию о положении на периферии (снизу вверх). В первом случае происходит прямая связь, во втором — обратная.

Сигналы программы, идущие из центральной нервной системы (ЦНС) к работающим органам, подключают соответствующие мышечные группы для выполнения определенного движения. Коррекция движения осуществляется за счет внешнего (органы чувств) и внутреннего (проприорецепторы) колец управления, передающих информацию в ЦНС о ходе выполнения движения.

Динамический стереотип обусловливает все основные черты двигательного навыка — автоматизированное управление движениями, слитность

движений, надежность действий. Хорошо освоенный, автоматизировано и стабильно выполняемый технический прием — это и есть двигательный

навык. Но, являясь относительно костным функциональным образованием, он не всегда может соответствовать изменяющимся условиям деятельности. Изменение, в случае необходимости, устойчивого коркового динамического стереотипа на другой, как правило, требует больших затрат времени и энергии. На это уходят годы. Поэтому легче правильно научить, чем потом переучивать.

При обучении техническим приемам существенное значение имеет перенос двигательного навыка. Различают положительный и отрицательный

переносы двигательного навыка. Положительный перенос происходит в том случае, когда приобретенный ранее навык способствует освоению нового, отрицательный — когда владение одним навыком отрицательно влияет на освоение другого. Чаще всего это бывает, когда обучение новому навыку

базируется на заведомо неправильных по биомеханической структуре исходных позициях.

Положительный перенос навыка широко применятся в практике обучения техническим приемам. Для этого подбирается система подготовительных и подводящих упражнений, которые по структуре и содержанию адекватны основным движениям.

Процесс обучения в спорте — это совместная деятельность преподавателя и спортсмена, направленная на овладение двигательными действиями и

специальными знаниями. Готовность спортсмена к обучению

характеризуется тремя составляющими: степенью развития физических качеств (“физическая готовность”), двигательным опытом

(“координационное соответствие”) и психическими факторами (“психическая готовность”).

В своих исследованиях Арам и Игорь Тер-Ованесяны (1992) сформулировали концепцию обучения в спорте. Она состоит из 12 спортивно-педагогических требований, направленных на решение следующих задач:

* обеспечение спортивной ориентацией занимающихся;
* избрание адекватных средств и методов решения тренировочных задач;
* учет закономерности единства психического и физического в человеке;
* соотношение целого и частей изучаемой спортивной техники;
* соблюдение рациональной последовательности обучения;
* выявление ошибок в движениях, поиск их причин;
* регулирование варьирования среды действия;
* обучение спортивной технике в единстве с развитием двигательных качеств;
* сочетание обучения технике спортивных упражнений с обучением спортивной тактике;
* овладение спортсменом системой знаний;
* обеспечение беспрерывного контроля над результатами обучения;
* плавное ведение обучения.

Основываясь на выполнении этих положений концепции спортивно- педагогических требований, тренер может ожидать достижения

положительных результатов в обучении технике и высоких спортивных результатов своих учеников.

Вернемся к компонентам тренировки и их вкладу в программу фитнеса. Бег на длинные дистанции и езда на велосипеде придадут выносливость

сердечно-сосудистой системе. Спринты придадут силу волокнам мышц.

Прыжки через скакалку повысят общую выносливость, скорость ног и

координацию. Работа с малой грушей очень хороша для развития скорости движения рук, координации глаз и рук и рефлексов. Тяжелая груша увеличивает силу удара, улучшает общее состояние и стойкость. Силовые

упражнения помогают нарастить мышечную массу; вы наверняка знаете, что

большинство боксеров занимаются с небольшим весом. Растяжка и гибкость разогреют тело для тренировки и помогут получить максимум от нее на всех уровнях. Спарринг развивает координацию движений и позволяет «сложить все вместе», при условии, что противник не вознамерился «выбить из вас дух».