

## **Представление собственного инновационного педагогического опыта**

Сегодня есть потребность формирования физически здорового, социально активного, гармонически развитого общества. Моя цель, как тренера-преподавателя по боксу, обучить ребят технике бокса, и в зависимости от таланта обучающихся, достижение ими наивысших результатов не только на соревнованиях, но и в социальной жизни в обществе.

Почти в каждый Олимпийский цикл меняются правила, требования проведения соревнований. В связи с этим меняется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство боксеров, повышается уровень развития физических и психических качеств боксеров. В современных социально-экономических условиях, для достижения успеха в боксе, нужно применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать его в практической деятельности. Поэтому успешность спортсменов зависит от совокупности нескольких факторов: знаний и умений тренера-преподавателя, а также насколько система подготовки боксеров будет соответствовать тенденциям развития современного бокса. В настоящее время накоплены достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность работать в данном направлении.

Заинтересовать, привлечь ребят к занятиям бокса можно лишь в том случае, если они будут видеть пусть небольшой, но зримый результат своей работы. Добиться этого, должен помочь им я – как тренер, и в первую очередь на тренировках. Ответственнейший аспект моей деятельности - индивидуальная работа с каждым обучающимся. При этом, простота, доступность, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, правильное дозирование нагрузки обязательное условие на каждой тренировке. Обязательны общеразвивающие упражнения на каждой тренировке, включающие упражнения всех групп мышц и суставов, позволяющие поднять общий тонус, усилить кровообращение и улучшить обмен веществ. Для достижения спортивного результата я, как тренер, постоянно совершенствую техническую и тактическую подготовку боксера.

На начальном этапе подготовки, я закладываю фундамент общей и специальной физической подготовленности, формирую основы технико-тактического мастерства. В тренировке детей большое внимание уделяю совершенствованию основных боевых движений и действий, их рациональности и эффективности. Изучив в процессе тренировки индивидуальные особенности своих воспитанников, их склонности к определенным средствам при выполнении упражнений, я стараюсь индивидуализировать манеру боя с тем, чтобы они с наибольшим успехом использовали свои качества и навыки в бою. Продолжая

вести воспитательную работу по развитию боевых качеств боксеров, я, учитывая особенности занимающихся, выделяю из пройденных средств техники те, которые, как мне кажется, наиболее подходит к индивидуальности отдельного боксера с учетом его характерных особенностей. Конечно процесс индивидуализации манеры боя не может ограничиваться каким-то определенным отрезком времени, поэтому важно боксеру всесторонне владеть боевыми навыками. В процессе учебно-тренировочного занятия я совместно с боксером проверяю весь комплекс технических средств боксера, чтобы наиболее целесообразно использовать их в предстоящих соревнованиях. К основным техническим навыкам своих воспитанников, в первую очередь, отношу: умение легко и маневренно передвигаться по рингу, точно рассчитывая время и дистанцию; точно, быстро и внезапно атаковать; хорошо и своевременно защищаться; сочетать защиту с контрударами, развивать атаки и контратаки сериями ударов. Под тактикой в боксе понимаю рациональное использование боевых средств для достижения победы. Как бы ни было техническое совершенство боксера, умение организовать бой, правильно используя технику, применительно к особенностям противника, определяет степень боевого мастерства боксера.

Таким образом, я работаю с ребятами над тактической подготовкой, предусматривающей развитие и совершенствование способности боксера быстро анализировать обстановку и находить правильное тактическое решение.

При подготовке боксера к соревнованиям с неизвестными противниками, делаю упор на развитие большой тактической разносторонности, подготавливающей спортсмена к различным условиям боя. При этом следует сохранять основную установившуюся направленность тактических действий боксера. Если же противник заранее известен, задачи тактической подготовки я определяю средствами, которыми боксер может добиться именно над этим противником. Придерживаясь общепринятой групповой формы занятий боксом, мне как тренеру, в виду различных индивидуальных возможностей каждого занимающегося необходимо акцентировать внимание на индивидуализации тренировочного процесса. Индивидуализация – это акцентированное развитие «сильных» и устранение, а чаще компенсация «слабых» сторон и звеньев подготовки занимающихся. Период непосредственной подготовки боксера к соревнованиям длится около 20-30 дней. Содержание таких тренировок заключается в совершенствовании техники, развитие боевых качеств и тактическая подготовка в соответствии с индивидуальной манерой боя и особенностями будущего противника, если он известен заранее. Занятия, направленные на совершенствование техники, я провожу в размеренном темпе, так как действия должны быть точными, интенсивность в упражнениях средняя, не требующая большого напряжения и выносливости.

Анализ соревновательной деятельности показал, что использование универсальной технической и тактической подготовки боксера приводит к достижению высоких результатов. На современном этапе развития бокса от спортсмена требуется «универсальность» тактических действий, что предусматривает наличие достаточного количества «домашних тактических заготовок», высокую степень владения техническим арсеналом и различными формами ведения боя. Всё это позволяет боксеру в экстремальных условиях поединка менять тактическую схему соревновательной борьбы. Методика совершенствования технической и тактической подготовки боксеров тесно связана с индивидуализацией технико-тактической подготовки боксера, с опорой на универсальность применения боевого арсенала боксера.