

Леонов Евгений Барикадович

тренер-преподаватель отделения бокса

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

п. Тайтурка Усольского района Иркутской области

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Соревнования по боксу среди воспитанников ДЮСШ всегда привлекают значительное число участников в каждом весе. Юному спортсмену приходится встречаться с самыми разнообразными по уровню подготовки и манере ведения боя противниками — значит, быть готовым вести бой в различных условиях.

Поэтому в тренировках перед соревнованиями боксеру нужно не только добиваться высокой степени работоспособности, но и совершенствовать различные формы тактики, упражняться в умении действовать по-разному в боевой обстановке.

Тактическая подготовка к соревнованиям составляют очень важный этап в спортивном совершенствовании юных боксеров и начинается за 3—4 недели до соревнований.

На этом этапе перед тренером возникают следующие задачи:

1. Установить наиболее сильные стороны воспитанников, которые создадут преимущество над соперниками, и совершенствовать именно эти качества в первую очередь.

2. Выявить и устранить недостатки и грубые ошибки в технике и тактике воспитанников, которые могут привести к поражению.

3. Повысить общую и специальную тренированность боксеров, направив главное внимание на развитие скоростной выносливости, быстроты, воли.

Исходя из поставленных задач, тренер определяет содержание тренировок предсоревновательного периода, отбирает соответствующий технико-тактический материал и средства общей и специальной физической подготовки.

Предсоревновательные тренировки проводятся ежедневно с одним днем отдыха в неделю.

Задача первой недели — повысить общее функциональное состояние юных спортсменов, для чего применяются спортивные игры, кроссы, упражнения с бросанием камней и др. В зале проводятся тренировки в парах, упражнения на тяжелых снарядах, гимнастика. В условных боях боксеры совершенствуются в разнообразных технико-тактических ситуациях. Тренировка длится до 1,5 часов, темп занятий равномерный. Задача второй недели — повысить специальную выносливость боксеров. Интенсивность тренировки – максимальная, темп высокий, длительность 1—1,5 часа. Используются кроссы, спортивные игры. Задача третьей недели — стабилизировать быстроту. Воспитанники упражняются в ведении боя с партнерами, тренируются на легких снарядах, упражняются с грушей, играют с теннисным мячом. Длительность занятия – до 1 часа. Тренер должен учитывать, что тренировки не должны быть напряженными.

Важное значение имеет содержание каждого дня тренировочной недели, для чего в тренировке выделяются мероприятия, относящиеся к гигиенической стороне режима дня спортсмена (полноценный сон, утренняя гимнастика, водные процедуры), совершенствованию технико-тактической подготовки, повышению общей и специальной тренированности, отдыху и восстановлению.

Для совершенствования техники и тактики с повышенной нагрузкой при максимальных требованиях к организму следует выделить специальные дни, но не более трёх в неделю, иначе спортсмен не будет успевать восстанавливаться к следующему занятию. При этом дозировка нагрузок должна быть строго

индивидуализированной, необходимо исключить перенапряжение и перетренировку. Остальные дни занятий боксеры занимаются общей физической подготовкой и работой над совершенствованием техники и тактики в среднем темпе. Во время тренировки ни в коем случае нельзя допускать грубого обмена ударами, воспитанники должны совершенствовать свою технику и тактику в спокойной обстановке без чрезмерного нервного напряжения.

Обычно некоторые из участников предстоящих соревнований известны тренеру, и планировать тактику против них относительно просто. Неизвестным же противникам нужно противопоставить быструю и точную разведку и основанные на ней контрдействия. Намечая конкретную тактику, следует учитывать не только особенности воспитанника, но и его потенциальных противников, учесть их слабые стороны, манеру ведения боя. Таким образом, в план подготовки следует ввести упражнения, с помощью которых удастся устранить недостатки боксера, найти то новое в технике и тактике, что окажется неожиданным для противников.

Задача тренера и боксера обычно усложняется тем, что противников будет несколько, так как обычно в соревнованиях предстоит 2-3 встречи. Наиболее оптимальный выход для тренера заключается в том, чтобы по мере возможности подобрать партнеров, по манере ведения боя похожих на противников, с которыми боксеру предстоит встретиться. В таком случае партнеру необходимо дать задание создать обстановку, аналогичную той, которая может сложиться в бою с предполагаемым противником. В то же время боксера необходимо готовить к встрече с разными противниками, и учитывать это в процессе тренировки.

Чтобы содействовать успеху боксеров, тренер должен пользоваться разнообразными средствами, обращать внимание на сознательное усвоение предлагаемых упражнений, выбирая именно те, что наиболее подходят для конкретного воспитанника с учетом его возраста и боевого опыта.

Особо стоит сказать о работе над «коронным» приемом. Если один и тот же прием боксер постоянно повторяет, то он перестает быть опасным для противника. Значит, если у боксера есть излюбленный прием, ему следует упражняться в подготовке, а в бою уметь маскировать этот прием от противника.

Важное место в подготовке к соревнованиям занимают беседы тренера с воспитанниками, совместное обсуждение допущенных ошибок, анализ видеоматериалов, внимательное руководство тренировочными боями — все это поможет в подготовке воспитанников, способных быстро оценивать противника, находить правильный план действий и решительно применять избранные действия в бою, доводя его до победы.