

**Марафон передовых практик по направлениям деятельности  
в системе ДОД Смоленской области  
(физкультурно-спортивная направленность)  
«Спорт в образовании - образование в спорте»**

**«Использование дидактических  
принципов обучения на  
занятиях по боксу»**



**Раджабов Эргаш Аюбович, тренер - преподаватель  
МБУДО «Холмовская ДЮСШ» Холм-Жирковского района**



Я, Раджабов Эргаш Аюбович, тренер-преподаватель, родился в спортивной семье в городе Душанбе, республика Таджикистан. Отец тренировал боксеров, воспитал большое количество кандидатов и мастеров спорта, среди которых были и мы с братом.

Я, как самый младший в семье, решил продолжить дело отца. После окончания 8-ми классов, поступил в Таджикский техникум физической культуры. Закончив его с отличием, поступил в Таджикский институт физической культуры, который с успехом окончил.

В 1995 году переехал в Россию, Смоленскую область, работал учителем физической культуры в средней школе. Проработав в школе год, получил предложение возглавить спортивную школу. 3 года проработал в должности директора детской спортивной школы и тренера-преподавателя по боксу. В настоящее время работаю в спортивной школе тренером-преподавателем по боксу.

- КПК «Организация оказания первой медико-санитарной помощи пострадавшим» (2019 г)
- КПК «Дистанционное обучение: организация процесса и использование бесплатных приложений, курсов, видеолекций» (2020 г)
- КПК «Адаптивная физическая культура: проектирование и организация физического воспитания детей с ОВЗ» (2020 г)
- КПК «Профилактика коронавируса, гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций в ОО» (2020 г)
- КПК «Основы обеспечения информационной безопасности детей»
- КПК «Современные подходы к организации дополнительного образования: проектирование и организация образовательного процесса в условиях реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» (2020 г)
- Курс дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов (2021г)
- КПК «Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (2021)

Физическая культура и спорт - обширное педагогическое пространство.

Как семь нот являются в музыке основой бесконечного разнообразия, так и семь частей тела (голова, шея, туловище, 2 руки и 2 ноги) – источник бесконечного разнообразия движений. Оно, это разнообразие, определяет осанку, походку, в определенной мере - всю манеру поведения человека. Оно создает неповторимую индивидуальность облика. Сказывается на развитии, работоспособности, эффективности взаимодействия всех органов и систем тела.



Физическое элементарное образование, целью которого является правильное гармоническое развитие физических задатков человека, дающее человеку спокойствие и физическую самостоятельность, и привитие ему хороших физических навыков.

К моему глубокому сожалению столкнулся с тем, что дети приходят заниматься слабо подготовленными физически, особенно младшее звено (от 7 до 10 лет).



**Дидактические  
принципы**

```
graph LR; A[Дидактические принципы] --> B[Сознательности]; A --> C[Активности]; A --> D[Систематичности]; A --> E[Наглядности]; A --> F[Доступности]; A --> G[Прочности];
```

**Сознательности**

**Активности**

**Систематичности**

**Наглядности**

**Доступности**

**Прочности**

## Принцип сознательности

- предполагает усвоение учебного материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого тренер объясняет занимающимся сущность бокса, его ценность как средства физического воспитания, разъясняет им, что мастерство боксера заключается в искусном обыгрывании противника при помощи разумного сочетания защиты и нападения.

Тренеру лучше вначале ознакомить обучаемых со всем основным арсеналом ударов и защит, который им предстоит освоить. Обратит внимание учеников на значение защит и прямого удара левой, на необходимость прочно усвоить эти элементы бокса. Тренер должен рассказать о том, что все удары могут применяться в трех основных формах: атакующей, встречной и ответной.



## Принцип активности

обычно объединяют с принципом сознательности, но при обучении двигательным действиям это не всегда оправдано, так как начав с добросовестного исполнения, обучаемый постепенно встречает ряд затруднений, снижающих его старательность. Поэтому необходимо использовать ряд специальных приемов и средств для поддержания уровня старательности.

Активное участие в учебно-тренировочном процессе как каждого боксера, так и всего спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы отделения бокса.

Тренеру надо на каждом занятии стараться стимулировать активность занимающихся, строить занятия так, чтобы они вызывали у учеников интерес. Учебный план, программу занятий, проект календаря спортивных мероприятий, а также итоги состязаний следует обсуждать на собраниях всего коллектива, внимательно прислушиваясь к предложениям и замечаниям членов секции



## Принцип наглядности

при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. Она достигается показом каждого изучаемого приема и действия.

В работе тренера имеет огромное значение умение образцово, выразительно показать удар, защиту, упражнение или их элементы в сочетании с рассказом. Показывая элементы техники бокса, тренер должен стараться выполнить их образцово. Удар, защита или какой-либо другой элемент техники сначала показывается несколько раз в целостном виде и в боевом темпе, затем повторяется в замедленном темпе с указанием особенностей удара или защиты. Если упражнение сложное, то оно, кроме того, показывается по элементам.

Для улучшения наглядности обучения на занятиях используются рисунки, фотоснимки, кинограммы, плакаты, кинофильмы. Кроме того, полезным будет посещение с учебной целью состязаний и тренировок мастеров спорта.



## Принцип систематичности

требует такого распределения учебного материала в долговременной перспективе, при котором обеспечивается наиболее успешное его усвоение с установлением взаимосвязей и взаимозависимости между отдельными двигательными действиями и тактико-техническим их исполнением.

На основе многолетнего опыта разработана рациональная система изучения техники и тактики бокса.

Тренер должен придерживаться установленной последовательности изучения ударов, защит и упражнений. При обучении от простых приемов и действий переходят к более сложным, от легких к более трудным, от уже знакомых к новым. Тренеру необходимо учитывать индивидуальные качества и подготовленность каждого занимающегося, с тем чтобы соответственно подбирать и менять сложность и дозировку упражнений.

Занятия должны быть регулярными. Без соблюдения этого требования нельзя говорить о систематичности в обучении и тренировке боксера.

Только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок боксер может овладеть многими техническими и тактическими приемами, а его общая и специальная физическая подготовленность достигнет высокого уровня, позволяющего одерживать победы.



## Принцип доступности

требует привести объем изучаемого материала, степень его трудности и методы обучения в соответствие с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями занимающихся.

Тренеру в своей работе придется иметь дело с различными по интеллекту, технической, тактической, физической и морально-волевой подготовке боксерами.

Естественно, что в зависимости от этого тренеру необходимо будет по-разному подбирать и излагать учебный материал, дозировать физические упражнения. То, что для одного боксера будет доступно, для другого может оказаться не под силу. Это относится не только к общеразвивающим упражнениям, но и к изучению техники и тактики бокса. Для квалифицированного боксера новая серия в 3-4 удара вполне доступна, а для молодого боксера она будет слишком трудна и преждевременна. В зависимости от подготовленности занимающихся изменяются и методы их обучения. Для одного боксера достаточно лишь показать новую серию ударов, чтобы он ее усвоил в целом, а для другого придется эту серию изучать по элементам с подробными пояснениями и многократным показом.

На занятиях тренер также должен стремиться подбирать партнеров для тренировки примерно одного веса, опыта и возраста, устанавливая доступную для обоих нагрузку.



## Принцип прочности

указывает на вооружение учащихся такими знаниями, умениями и навыками, которые надолго сохраняются в памяти, быстро и точно воспроизводятся, и умело применяются на практике.

Элементы техники и тактики бокса должны настолько прочно усваиваться занимающимися, чтобы безотказно служить им и полностью использоваться не только на тренировке, но и в бою на ринге. В достижении этой цели заключается одна из важных сторон работы тренера. Все удары, защиты, контрудары, передвижения и их разновидности, зависящие от тактической целенаправленности, должны быть прочно усвоены занимающимися.

Прочные знания и навыки - это надежный фундамент, на котором может совершенствоваться спортивное мастерство боксера. Они вырабатываются в процессе многократного повторения разученных приемов в разнообразных тактических условиях. Отсюда следует сделать вывод о необходимости достаточно продолжительного обучения и тренировок. Тренер имеет право разрешить ученику первый раз участвовать в состязаниях только тогда, когда он прочно овладел основными ударами и защитами. Особенно следует уделять внимание защитам, так как они усваиваются обычно труднее, чем удары. Срок обучения основам техники и тактики бокса может быть различным. Он зависит от физической подготовки и способностей ученика. В среднем этот срок равняется 6-8 месяцам.



## Достижения обучающихся отделения «БОКС»

1. 02.2020 г -Матчевая встреча по боксу пос Озерный Духовщинского района Смоленской области
2. 7-8.02.2020 г -Открытый чемпионат Первенство по боксу г.Смоленск



Петров Илья



15.03.2020 г - матчевая встреча по боксу г.Вязьма



13.12.2020 - Открытый турнир по боксу в г.Ярцево



26.03.2021 г – матчевая встреча в г.Ярцево

14-15.05.2021 г – Открытый турнир г.Сафонова по боксу, посвященный Дню Победы



1. 27.11.2021 г –матчевая встреча по боксу в г.Смоленске



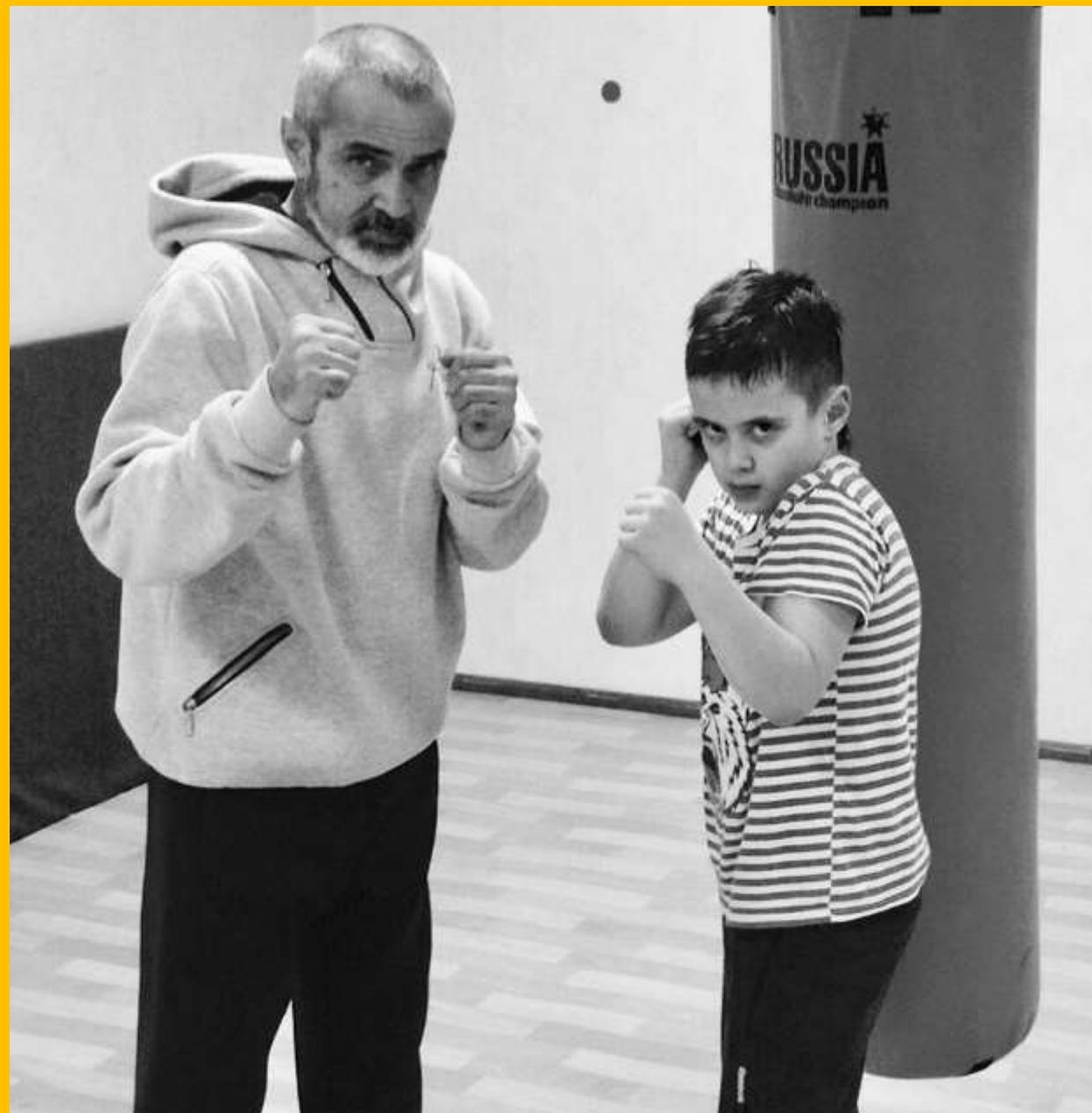
2. 20-22.02.2022 г- чемпионат и первенство Смоленской области по боксу



3. 13-14.05.2022 г –открытый турнир города Сафоново по боксу, посвященный Дню великой Победы



Основной формой обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части занятия органически связаны между собой и последовательно переходят одна в другую. Во всех трех частях занятия решается общая задача, стоящая перед занимающимися в целом. Кроме того, в каждой части занятия решаются еще и частные задачи. Каждое занятие по своей целенаправленности должно быть связано с прошедшим и последующим. Тренировки провожу на личном примере, за что имею уважение воспитанников и их родителей. Потому как один из принципов педагогики, на мой взгляд, таков: **«Преподаватель должен знать и уметь!»**



Эргаш Аюбович с сыном Георгием

**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ!**