**Представление собственного инновационного педагогического опыта.**

**ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ НА ЛАПАХ В БОКСЕ**

Современный бокс характеризуется возросшей интенсивностью боя и выполнением комбинационных действий, а также жесткостью выполняемых ударов. Соответственно, Успешное выступление боксера на соревнованиях, требует от спортсмена адекватного уровня подготовленности не только физическом и функциональном отношении, но и в технико-тактическом компоненте. Важную роль в методике подготовки спортсмена играет, так сказать, индивидуальная работа с тренером. Прежде всего это работа на боксерских лапах. При занятиях с боксерами – начинающими или с разрядниками основное – это не постановка ударов, а шлифовка их, разучивание более сложных комбинационных действий, таких как контратака после, защитного действия или вход в ближний бой и выход из него (не пропуская при этом ударов соперника). Работа на лапах – это не только развитие скоростно-силовых, координационных качеств, но и чувство дистанции, (ближняя, средняя или дальняя дистанции). Здесь успех во многом зависит от того, как тренер использует лапы, как он умело орудует ими.

Лапы как тренировочный снаряд изобретение советских тренеров. Первыми их применил в тренировочном процессе известный педагог А.Г. Харлампиев еще в двадцатых годах прошлого столетия. В настоящее время думаю, не осталось ни одного тренера в секциях бокса, не применяющих лапы. В руках опытного тренера лапы служат инструментом которым можно совершенствовать физические качества боксера (сила, быстрота, ловкость и специальная выносливость). Для начинающих боксеров, лапы служат для правильной постановки ударов и для проверки усвоения того или иного раздела техники бокса. Но, как только удар правильно разучен, дальнейшее закрепление и совершенствование его следует перенести уже на другие снаряды и в условия боя с партнером.

Как известно, после того как новичок усвоил боевую стойку и основы передвижений по рингу, начинается изучение основного удара в боксе левой прямой (для правши) в голову и защиты от него. При отработке этого удара на лапах, тренер исправляет все ошибки ученика в положении либо туловища и ног, либо бьющей и защищающей руки. Важно например, следить за тем, чтобы в момент нанесения ударов, руки у боксера не были напряжены, а также, боксер не поднимал подбородок. Уже после того, как все ошибки будут подмечены и устранены, боксеру предоставляется возможность наносить те же удары в условиях боя с партнером. Или на снарядах: подвесном мешке, насыпной груше и настенной подушке. Но и после этого тренер периодически держит лапы для воспитанника и контролирует, правильно ли тот усвоил учебный материал.

При этом нельзя злоупотреблять работой на лапах, превращая их в обычный тренировочный снаряд и забывая при этом об основной цели – постановке и шлифовке ударов. Излишнее их использование неизбежно приводит к снижению у боксера, самостоятельного мышления, так как активную роль в выборе и последовательности ударов играет здесь только тренер. При работе на лапах нужно избегать следующих ошибок: Во-первых, во всех случаях занятий с новичками или разрядниками недопустимо, чтобы они тренировались в «шингардах», предназначенной для снарядной работы, так как удары на лапах следует ставить в условиях близких к боевым. Во-вторых, при разучивании одиночных ударов или серий, нельзя допускать следующую грубую ошибку. Стремясь создать у занимающихся, впечатление о большой силе наносимого удара, тренер посылает лапы на встречу наносимым ударам по лапам. Это встречное движение действительно создает ложное впечатление о силе удара большей, чем она есть на самом деле, но вместе с тем пагубно отражается выработке у боксера чувства дистанции, умения правильно и точно поразить цель. В-третьих, характерной ошибкой является широкая постановка лап при изучении серийных ударов в голову. Ставя лапы не у своего лица, а на значительном расстоянии от него, примерно на ширине плеч. Это ведет к тому, что удары у воспитанника получаются размашистыми, нацеленными на площадь значительно большую, чем голова соперника. Как результат – не точное попадание в цель в боевой обстановке.

Для того чтобы в полной мере использовать возможности работы на лапах, тренеру необходимо перемещаться по рингу, поправлять ошибки боксера не только словами, но и контрдействиями при первой же возможности использовать ошибку ученика, забывшего о защите и имитировать контрудар. Наконец для того, чтобы боксер мог научиться правильно и вовремя наносить точные удары по противнику, тренеру не следует всегда держать лапы наготове. Перемещаясь по рингу, тренер должен давать занимающемуся боксеру неожиданные задания, лишь на небольшой, необходимый отрезок времени, открывая ему лапы. Чем разнообразнее будут эти задания и короче время их выполнения, тем больше, в конечном счете возрастает мастерство боксера. Именно наличие подобных ошибок в тренировочном процессе при занятиях боксом объясняет то, что некоторые спортсмены, демонстрируя отличные качества при работе на лапах, значительно слабее выглядят в боевой обстановке.

В заключении хочется отметить, что в тренировочном процессе, на лапах тренер принимает много сильных ударов, часто травмирующих руки. В целях уменьшения этого неприятного явления следует использовать лапы, форма которых позволяет руке находиться на внутренней поверхности максимально плотно и удобно. Качественный материал, используемый изготовителем, оптимальная плотность и толщина лап, не только влияют на уменьшение болевых ощущений, но и сам удар делают более четким. Поэтому в процессе тренировок в боксе, будь то новички или мастера спорта, видное место занимает работа на лапах, что имеет большое значение для правильной постановке ударов и контрударов, ведь основной вид деятельности в боксе – это удары.

Данная статья взята из *Сборника материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященный 30летию ГБОУ РС(Я) РСС УОР им Р.М. Дмитриева* ***«Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье.»***  *стр 104-106 Якутск-Чебоксары 2021*