**План-конспект**

Учебно-тренировочного занятия по боксу

ПДО: Стукалов В.М

**Тема занятия:** Упражнения для развития гибкости.

**Цель:** развитие координационных способностей и физических качеств.

**Задачи занятия:**

* **Образовательные**
* Совершенствование показателей ОФП
* Совершенствование индивидуальных технических действий при выполнении упражнений
* **Воспитательные**
* Воспитание морально-волевых качеств
* Формирование мотивации к учебно-тренировочному процессу
* Воспитание дисциплинированности
* **Оздоровительные**
* Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
* Укрепление опорно-двигательного аппарата
* Гармоничное развитие физиологических функций

**Место проведения:** ОНЛАЙН

Воронеж 2020

***УПРАЖНЕНИЯ БОКСЕРА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ***

Ловкость боксера в большой мере зависит от гибкости его тела, т. е. от увеличенной подвижности суставов. Поэтому со­действующим развитию гибкости упражнениям в растягивании должно быть уделено значительное место в гимнастике боксера.

Все эти упражнения строятся на движениях с большой ам­плитудой.

В комплексе упражнений в растягивании должны быть дви­жения для различных частей тела (рис. 110).







***Упражнения на растягивание мышц рук и плечевого пояса***

1.  Стоя или идя по кругу, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки:

а)  сгибать и разгибать руки в лучезапястных суставах вверх-вниз;

б)  вращать кистями;

в)  делать пружинящие движения назад выпрямленными руками;

г)  сгибать руки в локтевых суставах (в горизонтальной плоскости) и раз­гибать их, отводя в стороны и назад.

2.  Стоя или идя по кругу со свободно опущенными руками:

а)  сводить и разводить плечи в передне-заднем направлении;

б)  двигать плечами вверх и вниз;

в) делать круговые движения плечами.

3.  Стоя или идя по кругу, руки согнуты, локти отведены в стороны: попе­ременные плавные круговые   движения раскрытыми   ладонями   в   горизон­тальной плоскости вокруг головы.   При   этом   каждая   ладонь,    обращенная к полу, начиная движение назад, обходит голову сзади и выдвигается вперед с другой стороны.

***Упражнения на растягивание мышц шеи***

Стоя или сидя, наклонять голову в передне-заднем или боковом направ­лениях и делать вращательные движения головой. То же при сопротивлении наложенных на голову собственных рук или рук партнера.

***Упражнения на растягивание мышц туловища***

1.  Стоя, руки опущены, ноги врозь на ширине шага

а)  предельно наклонять туловище попеременно в стороны  (одноименная стороне  наклона  рука  скользит   вдоль   бедра   вниз,   разноименная — вдоль тела  вверх);

б)  попеременно наклонять туловище в стороны (одноименная стороне на­клона рука сгибается за спиной,  другая — за головой  или над нею.

2. Стоя, соединив кисти рук   над головой,   делать   медленные   круговые движения туловищем.

3. Широко расставив ноги врозь и наклонив туловище вперед, поочередно доставать ладонью носок разноименной ноги  (с поворотом туловища).

4. Сидя, захватив выпрямленные ноги руками снизу над коленными суста­вами,   наклонять   туловище   вперед, стараясь коснуться ног головой.

5. «Мост».

***Упражнения на растягивание мышц ног***

1. Стоя, руки опущены, ступни вместе:

а)  наклонить туловище вперед, касаясь пола ладонями (ноги выпрямлены);

б)  поочередно поднимать каждую йогу, согнутую в колене, захватывая ее за голень и подтягивая к груди.

2. Стоя на одной ноге, делать маховые движения вперед другой. В мо­мент маха ноги вперед разноименная рука касается ладонью носка, другая рука сгибается в локтевом суставе или прямая отводится назад.

3. Сидя:

а)  поочередно сгибать каждую ногу, захватывая ее руками и подтягивая к себе;

б)  одновременно сгибать ноги, захватывая их за голени и подтягивая к себе.

**УПРАЖНЕНИЯ БОКСЕРА ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

При неправильных занятиях у боксеров нередко наблюдает­ся деформация позвоночника, известная под названием «боксер­ский кифоз».

Кифоз, выражающийся в изгибе позвоночника назад в обла­сти грудных позвонков, развивается у боксеров из-за привыч­ного статического положения в боевой стойке, в которой они держатся несколько ссутулившись. При этом нарушается пра­вильная осанка, спина приобретает сутуловатую форму, что ограничивает подвижность позвоночника и грудной клетки, за­трудняя функцию дыхания и, как следствие, снижая выносли­вость.

Кифоз не всегда правильно приписывается только особенно­стям боевой стойки. Чаще всего причиной его и других видов искривления позвоночника являются привычные неправильные позы школьников при сидении за партой, привычка ходить, ссу­тулившись, слабое физическое развитие и др.

В тренировочных занятиях боксера обязательны корригиру­ющие упражнения, применяемые с целью исправления деформа­ции позвоночника.

**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (по А. Шлемину)**

1.    Стать спиной к стене гак, чтобы стены касались затылок, лопатки, яго­дицы и пятки. Отойти от стены и сохранить принятое положение тела.

2.    Лежа на спине, согнуть ноги и опереться о пол стопами, поднять руки вверх. Напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину.

3.    Сидя спиной к гимнастической стенке,   положить   за   спину    набивной мяч. Опираясь о мяч, прогнуться назад, не поднимая таза от пола.

4.    Стоя на коленях и опираясь о пол руками, выпрямить и прогнуть спину, поднять голову и отклонить ее назад.

5.    Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, опереться спиной и согнутыми руками за головой, выпрямить их и прогнуться.

6.    Стоя ноги врозь с гимнастической палкой на лопатках, поворачивать туловище направо и налево, наклоняться вперед с выпрямленной спиной.

7.    Стоя лицом к гимнастической стенке   на расстоянии   шага, опереться руками на высоте труди. Сгибая руки и наклоняясь   вперед,   прогнуться,   ка­саясь грудью стенки.

8.    Стоя, опереться   руками о рейку   гимнастической   стенки    на    высоте пояса. Наклониться вперед   и,   продолжая   опираться    руками,    выпрямлять спину пружинящими движениями

9.    Вися спиной к гимнастической стенке (турнике), руки шире плеч, голова поднята. Поднимать согнутые ноги.

10.  Один из занимающихся сидит на гимнастической скамейке с подняты­ми руками.  Другой, стоя сзади, берется за руки и упирается коленом в спину первого, в грудной части позвоночника. Легким надавливанием он выпрямляет спину партнера.

11.  Стоя спиной друг к другу и зацепившись руками   у   изгибов   локтей, выпрямиться и опереться спиной друг  о   друга.    Сесть   и   встать,   опираясь спинами.

12.  Лежа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой. Сделать «мост», разогнув руки и ноги.

13.    Один из занимающихся висит на гимнастической стенке, спиной к ней. Другой, подлезая под него и упираясь спиной о его спину в грудной части, приподнимает его несколько раз от стенки так, чтобы партнер проги­бался в грудной части позвоночника.

14.    Стоя перед зеркалом, принять положение, соответствующее правиль­ной осанке. Повернуться направо, налево, кругом, ходить по залу, сохраняя правильную осанку. Подойти к зеркалу и проверить положение тела.