

**Комплекс учебно-тренировочных занятий по боксу,
направленных на тренировку удара «Джеб»
в спортивно-оздоровительных группах**

*Хузахметова М.Р.
Тренер-преподаватель
МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»
Юрина К.С.
Методист
МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»*

Пояснительная записка

Бокс — это один из самых древних и популярных видов спорта, представляющий собой единоборство между двумя спортсменами, которые наносят удары друг другу в специальных перчатках. Этот вид спорта сочетает физическую силу, выносливость, стратегическое мышление и мастерство. В этой статье мы рассмотрим историю бокса, основные правила, технику ведения боя и выдающихся боксёров.

Один из базовых ударов в боксе это – «Джеб». Джеб – молниеносный удар, во многом определяющий исход поединка. Боксеры часто пользуются джебом, так как, несмотря на его легкость, он дает возможность выиграть по очкам, а не нокаутированием противника.

Задачи джеба:

- удержание соперника на ударной дистанции;
- подготовка атаки;
- активизация защитных действий соперника;
- определение дистанции до соперника;
- выход из атаки;
- разведка в бою;
- разбивание защиты противника.

По сравнению с другими ударами сила джеба невелика, но он дает возможность постоянно держать оппонента в напряжении, атаковать и готовить базу для следующей, более сокрушительной серии. Важен джеб и в деле защиты, поскольку удерживает противника на расстоянии.

Положение тела при выполнении удара.

Рассмотрим, как наносить левый джеб, удар правой наносится аналогично, но в зеркальном отражении. Левая нога впереди, вторая чуть согнута в колене. Защитите челюсть, соедините предплечья, наклоните голову. Ноги должны прочно опираться о землю.

Внимание:

- *мышцы должны быть расслаблены. При согнув ноги, слегка чуть поднимите пятки над полом. Несколько раз подпрыгнув, примите наиболее удобное положение - стопы на ширине плеч, одна впереди;*

- *джеб наносится той же рукой, что и передняя нога.*

Помните, что джеб – линейный удар, достигающий противника быстрее кросса.

Подготовьтесь к удару – наклонитесь вперед, не теряя при этом устойчивое положение. Локти должны оставаться в сомкнутом состоянии, ударная левая рука

чуть ниже правой, которая защищает подбородок. Если противник ниже вас ростом, риск проведения им прямого правого снижается, поэтому правую руку можно опустить для улучшения поля зрения и нанесения максимально серьезного удара. В других случаях руку, наоборот, приподнимите и подготовьтесь отразить встречный удар.

Внимание:

Приняв комфортную стойку, приготовьтесь наносить удар. Он должен идти от корпуса, а не от конечности. Не заваливайтесь за ударом, это повлечет потерю устойчивости и снижению его силы.

Нанесите удар – переместите массу на переднюю ногу и выполните джеб. Для этого параллельно поднимите только правую пятку и сместите центр тяжести на левую ногу. В тот же момент выполните быстрый и сильный удар. Этой же стороной корпуса рванитесь вперед, приподняв левую пятку. Выбросите кисть вперед с одновременным переносом центра тяжести.

Внимание:

- нижняя челюсть должна быть плотно прижата к телу. При ударе плечо прикрывает подбородок, надежно защищая его.

- руку следует выбрасывать точно прямо. Представьте, что вы находитесь в узком пространстве. Локти поместите на одной линии со всем корпусом и кулаками. Следите за тем, чтобы части тела не выступали за границы защищенной зоны, иначе они станут отличной мишенью для контрудара соперника.

Положение рук.

Пока руки на линии нижней челюсти, большие пальцы направлены к вам. При нанесении удара рука разворачивается таким образом, чтобы ладонь были повернуты в пол, а большой палец находился чуть ниже кисти. Движение руки должно быть «вкручивающим», чтобы удар был резким и сильным.

Внимание:

Свободная рука продолжает оставаться у подбородка, защищая его.

Отход.

Как только ваша рука соприкоснется с целью, вытянувшись на всю длину, сразу же отзовите ее в изначальное положение. Главный фактор – скорость. Способы отхода: шагнуть вперед и сузить оппоненту рабочую зону или шагнуть назад, перенести массу на заднюю ногу. Помните, если вы отшагнете при замахе, мощного джеба не получится.

Внимание:

Кулак нужно смыкать в самый миг удара, иначе вы потеряется в мощи и скорости, потратите свою энергию. Сразу же после соприкосновения с целью разожмите ладонь, вернитесь в исходную стойку и подготовьтесь к новой атаке.

Учет действий противника.

Не забывайте, что оппонент будет контратаковать. Если противник ниже вас ростом, приблизьтесь к нему максимально близко и проведите правый кросс. Если вы ниже соперника, нанесите серию джебов, чтобы уменьшить расстояние до него и выполнить боковой правый или апперкот. Таким образом, джеб дает возможность занять позицию для нанесения более серьезного урона.

Внимание:

Несмотря на небольшую силу, джеб обладает высокой эффективностью. Его можно использовать и для обороны, и для нападения. С помощью джеба можно нарушить комбинацию соперника, держать его на нужной дистанции и подготавливать базу для более мощного удара. Джеб, а особенно серия джебов, выводит противника из равновесия, утомляет его и заставляет на ходу менять тактику, что очень выгодно для вас.

Основные ошибки при выполнении «Джеба».

Неправильное положение рук.

Локти и кулаки должны быть на одной линии. Ваша основная задача – пропустить минимум ударов, поэтому при использовании джеба нельзя опускать руки, чтобы сопернику было сложнее пробить вашу защиту. Опустив руки, вы сразу становитесь мишенью. Итак, руки следует поднять, локти свести вместе и приподнять, удар пробивается всем телом, а не перчаткой.

Заваливание тела вперед.

Не кидайтесь на противника всем телом. Джеб выполняется на инерции корпуса и ног, но он не будет мощным, если вы ограничитесь толкающим движением. Нестись на соперника всем телом не следует, иначе он контратакует и выведет вас из баланса. Помните, что большой вес не означает силу, главное – выносливость и умение выставить защиту. Сохранять правильное положение тела и выполнять технически корректный удар вам поможет представление о том, что у вас сквозь позвоночник проходит стальной стержень.

Расчет на силу рук.

Рассчитывать исключительно на силу руки нельзя. При нанесении джеба большая часть мощи исходит от движения туловища и переноса веса вперед. Нанося удар только силой рук, вы ничего не добьетесь. Роль руки важна как раз в завершающем моменте удара, который приходится на костяшки.

Нанесение удара точно в цель.

Выполняя джеб, вы должны бить не в саму цель, а сквозь нее. Важно сохранять расслабленное состояние вплоть до момента удара. Не забывайте развернуть руку ладонью вниз, а подбородок прикрыть плечом. Почувствуйте свою силу и пробейте сквозь цель, а не точно по ней. Ни в коем случае не останавливайтесь после проведения джеба, рассчитайте силы, чтобы успеть вернуть руку в начальное положение и подготовиться к следующему этапу поединка.

Методическая организация учебно-тренировочного процесса.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

На учебно-тренировочных занятиях по боксу в спортивно-оздоровительных группах применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для бокса.

Наглядные методы – это, прежде всего, показ. Показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным упражнениям на точность и качество выполнения заданий.

И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Эффект педагогических воздействий на учебно-тренировочных занятиях по боксу всецело зависит от профессионального мастерства тренера-преподавателя, его умения взаимосвязано и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

ПЛАН
учебно-тренировочного занятия № 1

Тема: «Основные удары в боксе. Джеб.»

Цель:

- освоение техники выполнения прямых ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения прямого удара – джеб;
- научить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию движений, внимание, двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия:

- занятие по усвоению новых знаний.

Методическое обеспечение.

практические приёмы и методы:

общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, повторение ранее изученного материала, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;

словесные: беседа, объяснение;

методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь;

наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

Оборудование и инвентарь:

- набивной мяч;
- гантели 0,5 кг;
- боксёрские перчатки;
- скакалка;
- секундомер;
- бинты боксёрские;
- мешки боксёрские;
- спортивная форма.

№	Этапы занятия	Содержание	Методические рекомендации по выполнению упражнения	время
1	Вводная (17 мин)	1. Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие.	Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие, отмечаем отсутствующих.	1-2 мин.
		2. Разминочные упражнения в колонне по ходу движения: - руки в замок, вращение кистями и поочерёдное чередование ходьбы на носках на пятках; - руки за голову, подъём согнутого колена, скрестное касание колена локтем; - медленный бег; - бег с высоким подниманием колен; - бег с захлестом голени назад; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке назад – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - приставной шаг левым и правым боком;	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	5-7 мин.
		3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте: - круговые вращения головой влево-вправо; - круговые движения руками вперёд-назад одноимённые и разноимённые; - «мельница» руками с небольшим наклоном вперёд.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	4-5 мин.
		4. упражнения со скакалкой.	Выполняются в своём темпе по самочувствию.	5 мин.
2	Основная (61 мин)	1. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно.	Показ, рассказ про удар джеб – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1 мин. × 4 подхода (4 мин)
		2. Работа в парах с набивным мячом (2-3 кг) – бросок левой и правой рукой поочерёдно от плеча.	1) и 2) упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода.	2 мин. × 4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинутся рукой соперника и не дать коснуться себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса,	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая).		3 мин.

			касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	
		5. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочередно.	5) и 6) упражнение выполняется поочередно по 4 подхода.	1 мин. ×4 подхода (4 мин)
		6. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочередно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг).		1 мин. ×4 подхода (4 мин)
		7. Работа в парах «Атака-защитные действия».	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в сторону, левой и правой поочередно. Работа без перчаток. 3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. Отдыха.	16 мин.
		8. Работа с боксёрским мешком.	Нанесение ударов в перчатках. 1 раунд – только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 2 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). 3 раунд - только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 4 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). Раунд = 3 минутам.	19 мин.
3	Заключительная (12 минут)	1. Стойка на кулаках.	Выполняется в упоре от пола.	1 мин.
		2. Отжимания от пола.	10 раз, руки шире плеч.	1-2 мин.
		3. Упражнения на растяжение: - наклон вперёд, ноги разведены максимально широко, руки тянем вперёд; - наклон к левой, а затем к правой ноге, ноги разведены максимально широко, руки тянем к ноге.	Упражнения выполняются сидя на полу.	5 мин.
		4. Построение, подведение итогов.	4) Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.	5 мин.

ПЛАН
учебно-тренировочного занятия № 2

Тема: «Основные удары в боксе. Джеб.»

Цель:

- совершенствование техники выполнения прямых ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения прямого удара – джеб;
- научить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию движений, внимание, двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия:

- занятие по усвоению новых знаний.

Методическое обеспечение.

практические приёмы и методы:

общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, повторение ранее изученного материала, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;

словесные: беседа, объяснение;

методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь;

наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

Оборудование и инвентарь:

- гантели 0,5 кг;
- боксёрские перчатки;
- скакалка;
- секундомер;
- бинты боксёрские;
- мешки боксёрские;
- турник;
- спортивная форма.

№	Этапы занятия	Содержание	Методические рекомендации по выполнению упражнения	время
1	Вводная 17 мин.	1. Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие.	Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие, отмечаем отсутствующих.	1-2 м ин.
		2. Разминочные упражнения в колонне по ходу движения: - руки в замок, вращение кистями и поочерёдное чередование ходьбы на внешней стороне стопы; - руки за голову, подъём согнутого колена, скрестное касание колена локтем; - медленный бег; - передвижение пристанным шагом правым, а затем левым боком с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке назад с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке назад – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса с имитацией прямого удара.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4м.	5-7 мин.
		3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте: - круговые вращения головой влево-вправо; - круговые движения руками вперёд-назад одноимённые и разноимённые; - круговые вращения предплечьем; - «мельница» руками с небольшим наклоном вперёд.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	4-5 мин.
		4. упражнения со скакалкой.	Выполняются в своём темпе по самочувствию.	5 мин.
2	Основная (61 мин)	1. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно.	Показ, рассказ про удар джеб – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1 мин. ×4 подхода (4 мин)

		2. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг).	1) и 2) упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	2 мин. × 4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинутся рукой соперника и не дать коснуться себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая).		3 мин.
		5. Имитация прямого удара (джеб) левой с передвижением «Челнок».	5) и 6) упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	1 мин. ×4 подхода (4 мин)
		6. Имитация прямого удара (джеб) правой с передвижением «Челнок».		1 мин. ×4 подхода (4 мин)
		7. Работа в парах «Атака-защитные действия».	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в сторону, левой и правой поочерёдно. Работа в перчатках. 3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. отдыха.	16 мин.
		8. Работа с боксёрским мешком.	Нанесение ударов в перчатках. 1 раунд – только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 2 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). 3 раунд - только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 4 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). Раунд = 3 минутам.	19 мин.
3	Заключительная (12 минут)	1. Вис на турник.	Подбородок над перекладиной, 1 подход, выполняется «До отказа».	1 мин.
		2. Отжимания от пола.	10 раз, руки шире плеч.	1-2 мин.
		3. Упражнения на пресс: - скручивание вперёд; - из положения лёжа подъём ног к голове.	Упражнения с не очень высоким темпом. По 10 - 15 повторений.	5 мин.
		4. Построение, подведение итогов.	Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.	5 мин.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 3

Тема: «Основные удары в боксе. Джеб.»

Цель:

- совершенствование техники выполнения прямых ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения прямого удара – джеб;
- научить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию движений, внимание, двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия:

- занятие по усвоению новых знаний.

Методическое обеспечение.

практические приёмы и методы:

общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, повторение ранее изученного материала, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;

словесные: беседа, объяснение;

методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь;

наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

Оборудование и инвентарь:

- гантели 0,5 кг;
- боксёрские перчатки;
- скакалка;
- секундомер;
- бинты боксёрские;
- мешки боксёрские;
- мяч для большого тенниса;
- спортивная форма.

№	Этапы занятия	Содержание	Методические рекомендации по выполнению упражнения	время
1	Вводная 17 мин.	1. Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие.	Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие, отмечаем отсутствующих.	1-3 мин.
		2. Разминочные упражнения в колонне по ходу движения: - руки в замок, вращение кистями и поочерёдное чередование ходьбы на внешней стороне стопы; - руки за голову, подъём согнутого колена, скрестное касание колена локтем; - медленный бег; - передвижение пристанным шагом правым, а затем левым боком с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке назад с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке назад – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса с имитацией прямого удара.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	7-9 мин.
		3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте: - круговые вращения головой влево-вправо; - круговые движения руками вперёд-назад одноимённые и разноимённые; - круговые вращения предплечьям; - «мельница» руками с небольшим наклоном вперёд.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	4-5 мин.
		4. продвижения с теннисным мячом.	Выполняются в своём темпе по самочувствию.	3 мин.
2	Основная (61 мин)	1. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно.	Показ, рассказ про удар джеб – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1 мин.×4 подхода (4 мин)

			Упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода.	
		2. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг).	Упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	2 мин.× 4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинутся рукой соперника и не дать коснуться себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая).		3 мин.
		5. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой с передвижением «Челнок»;	5) и 6) упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		6. Выпрыгивание вверх с выбросом 2-3х прямых ударов.		1 мин.×4 подхода (4 мин)
		7. Работа в парах «Атака-защитные действия»	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в сторону, левой и правой поочерёдно. Работа в перчатках. 3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. Отдыха.	16 мин.
		8. Работа с боксёрским мешком.	Нанесение ударов в перчатках. 1 раунд – только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 2 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). 3 раунд - только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 4 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). Раунд = 3 минутам.	19 мин.
3	Заключительная (12 минут)	1. Вис на турнике.	Подбородок над перекладиной, 1 подход, выполняется «До отказа».	1 мин.
		2. Отжимания от пола.	10 раз, руки шире плеч.	1-2 мин.
		3. Упражнения на пресс: - скручивание вперёд; - из положения лёжа подъём ног к голове.	Упражнения с не очень высоким темпом. По 10 - 15 повторений.	5 мин.
		4. Построение, подведение итогов.	Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.	5 мин.