

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

Давыдов В.В.

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.

Апперкот (англ. uppercut) — классический удар из традиционного бокса. Наносится кулаком по внутренней траектории, при этом кулак повёрнут на себя. Используется в ближнем бою. Название апперкот происходит от английского словосочетания, которое переводят как «рубануть снизу-вверх». В СССР с 1940-х гг. иностранная терминология, включая английские названия ударов (хук, джеб, кросс, свинг), были практически полностью исключены из спортивного лексикона в рамках кампании по борьбе с низкопоклонством перед Западом, исключение было сделано для апперкота, поскольку у переводивших не нашлось подходящего словесного эквивалента, чтобы просто и понятно описать этот нехитрый удар.

Апперкот обычно стремятся нанести по подбородку противника (иногда попадают по носу или в бровь), но иногда и по туловищу (особенно в солнечное сплетение) когда он близко к горизонтальному положению.

Хорошо поставленный апперкот приобретает силу от резкоговорота корпуса в сторону удара в сочетании с выпрямлением тела, отчего бьющая рука сама направляется к цели.

Апперкот теряет значительную часть энергии удара при увеличении расстояния между оппонентами, потому что рука меньше согнута в локте и не может эффективно передать силу восходящего движения тела нападающего.

Правый апперкот.

Здесь важна сила удара. При ближнем бое он является самым сильным ударом. При ударе переносим вес тела на левую ногу. Телом делается поворот справа налево — выпрямляется корпус, правое плечо выносится вперед. Удар наносится без размаха, предплечье имеет перпендикулярное положение. Левая рука находится в подстраховке головы. Если удар наносится как встречный, возможен перенос веса на правую ногу с поворотом корпуса влево.

Левый апперкот.

Контрудар. При ударе вес тела переносится с помощью толчка правой ноги на левую полусогнутую в момент удара нога разгибается. Корпус выпрямляется и подается в право, левой рукой выполняется удар снизу. За счет правой ноги отталкиваемся от пола, она помогает в усилении движения тела для более сильного удара. Во время встречного удара вес переносится на правую ногу, удар такой же, как из прямой позиции.

Техники ударов должны сочетаться между собой. Для каждой ситуации в бою есть свое положение. При соблюдении техник и правильного подбора комбинаций ударов больше шансов на удачный исход боя.

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 образовательные технологии: технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, игровая технология, технология проблемного обучения, технология сотрудничества. В рамках используемых технологий, 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.

На подготовительном этапе занятия используются упражнения, «разогревающие» нервно-мышечную систему и усиливающие деятельность сердечно-сосудистой системы: упражнения в равновесии, свободное передвижениях по залу, с произвольным и слитным сочетанием приставных шагов; ритмические упражнения в ударах по воздуху и движениях защиты в сочетании с передвижением по залу; упражнения на растягивание и быстроту, подготавливающие мышцы и связки к резким боксерским движениям. Темп упражнений постепенно увеличивается и усиливается их интенсивность, повышается общая деятельность всего организма.

Основной этап занятия включает:

- упражнения, предназначенные для совершенствования боевых движений;
- упражнения защиты;
- упражнения в условном, вольном, условно-вольном бою с партнером («отработка в парах», «спарринг»), упражнения «на лапах», упражнения на боевых снарядах;
- общеразвивающие упражнения (на скакалке, с теннисным мячом, на перекладине, на укрепление вестибулярного аппарата и др.).

Для заключительного этапа занятия более всего подходят упражнения, способствующие успокоению деятельности нервной, сердечно-сосудистой систем и расслаблению мышц: спокойная ходьба, дыхательная гимнастика, встрихивание, растяжка и др.

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

ПЛАН
учебно-тренировочного занятия № 1

Тема: «Основные удары в боксе. Апперкот.»

Цель:

- освоение техники выполнения ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения удара – апперкот;
- 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 иллюстраций.

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 удара апперкот левой и правой поочерёдно.	Показ, рассказ про удар апперкот – 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 коснулись себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая).	У обучающихся задача кинутся рукой соперника и не дать коснулись себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		5. Имитация апперкота левой и правой поочерёдно.	5) и 6) упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		6. Имитация прямого апперкота левой и правой поочерёдно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг).	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в сторону, левой и правой поочерёдно. Работа без перчаток.	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 без перчаток.	16 мин.

			3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. отдыха.	
		8. Работа с боксёрским мешком.	<p>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.</p>	19 мин.
3	Заключительная (12 минут)	1. Стойка на кулаках. 2. Отжимания от пола. 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.	<p>Выполняется в упоре от пола.</p> <p>10 раз, руки шире плеч.</p> <p>Упражнения выполняются сидя на полу.</p>	1 мин. 1-2 мин. 5 мин.
		4. Построение, подведение итогов.	Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.	5 мин.

ПЛАН
учебно-тренировочного занятия № 2

Тема: «Основные удары в боксе. Апперкот.»

Цель:

- совершенствование техники выполнения ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения удара – апперкот;
- 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 иллюстраций.

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 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.	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 апперкот левой и правой поочерёдно.	Показ, рассказ про удар апперкот – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1мин.×4 подхода (4 мин)
		2. Имитация удара апперкот левой и правой поочерёдно с утяжелением (гантелями 0,5 кг).	1) и 2) упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	2мин.×4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинутся рукой соперника и не дать коснулись себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая.)	5) и 6) упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	3 мин.
		5. Имитация удара апперкот левой с передвижением «Челнок».		1мин.×4 подхода (4 мин)
		6. Имитация прямого удара (джеб) правой с передвижением «Челнок».		1мин.×4 подхода (4 мин)
		7. Работа в парах «Атака-защитные действия».	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в	16 мин.

		сторону, левой и правой поочерёдно. Работа в перчатках. 3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. отдыха	
		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.
3	Заключительная (12 минут)	1. Вис на турнике. 2. Отжимания от пола. 3. Упражнения на пресс: - скручивание вперёд; - из положения лёжа подъём ног к голове. 4. Построение, подведение итогов.	Подбородок над перекладиной, 1 подход, выполняется «До отказа». 10 раз, руки шире плеч. Упражнения с не очень высоким темпом. По 10 - 15 повторений. Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.
			1 мин. 1-2 мин. 5 мин. 5 мин.

ПЛАН
учебно-тренировочного занятия № 3

Тема: «Основные удары в боксе. Апперкот.»

Цель:

- совершенствование техники выполнения ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения удара – апперкот;
- 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 иллюстраций.

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.	1-2 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 4м.	7-9 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. продвижения с теннисным мячом.	Выполняются в своём темпе по самочувствию.	3 мин.
2	Основная (61 мин)	1. Имитация удара апперкот левой и правой поочерёдно.	Показ, рассказ про удар апперкот – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1мин.×4 подхода (4 мин)
		2. Имитация удара апперкот левой и правой поочерёдно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг).	1) и 2) упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	2мин.×4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинутся рукой соперника и не дать коснулись 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	1мин.×4 подхода (4 мин)
		6. Выпрыгивание вверх с выбросом 2-3х прямых ударов.		1мин.×4 подхода (4 мин)
		7. Работа в парах «Атака-защитные действия».	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в	16 мин.

		<p>сторону, левой и правой поочерёдно. Работа в перчатках. 3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. отдыха</p>	
		<p>8. Работа с боксёрским мешком.</p> <p>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.</p>	19 мин.
3	Заключительная (12 минут)	<p>1. Вис на турнике.</p> <p>Подбородок над перекладиной, 1 подход, выполняется «До отказа».</p>	1 миню
		<p>2. Отжимания от пола.</p> <p>10 раз, руки шире плеч.</p>	1-2 мин.
		<p>3. Упражнения на пресс: - скручивание вперёд; - из положения лёжа подъём ног к голове.</p> <p>Упражнения с не очень высоким темпом. По 10 - 15 повторений.</p>	5 мин.
		<p>4. Построение, подведение итогов.</p> <p>Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.</p>	5 мин.