

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА**

**муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №3
муниципального образования город-курорт Анапа**

Методическая разработка
**«Работа на лапах, как способ развития быстроты
реакции в боксе»**

Разработчики:

Пешко Евгений Евгениевич- тренер-преподаватель

Миронович Олег Степанович- тренер-преподаватель

г. Анапа 2020

Преимущество боксёрских лап перед неподвижными снарядами (мешки, груши) бесспорно, так как они позволяют приблизить тренировочный процесс к ситуации реального боя.

Общеизвестно, что процесс обучения двигательным действиям разделяется на три этапа: начальное разучивание, когда осваиваются основы техники; углубленное разучивание, закрепление основ техники и разучивание деталей; и этап совершенствования, который заканчивается вместе со спортивной карьерой. Если задачи обучения на каждом этапе различные, то и подходы по применению боксерских «лап» на различных этапах должны быть различными.

Работа на лапах является творческим процессом для тренера, а для боксера является неотъемлемой частью его подготовки в тренировочном процессе. Лапы имеют огромное значение для спортсмена, для правильной постановки его ударов в атаке и контратаке. Помимо этого, работа на лапах развивает у боксёра реакцию и координацию движений.

Лапами широко пользуются подавляющее большинство наших тренеров, но в учебных пособиях по боксу этому важному разделу тренировочного процесса уделяется мало внимания. И тем более досадно, что среди наших тренеров до сих пор существует много споров и разногласий на тему о том, какое место занимают лапы в учебно-тренировочном процессе, и каковы дозы их применения.

Существуют несколько видов лап для рук (круглые, овальные, вогнутые и т.д.)

Боксёр, тренирующийся на лапах должен быть внимательным и сконцентрированным. Быстро реагировать на команды тренера и правильно выполнять все действия, соблюдая при этом дистанцию. В момент соприкосновения перчатки с лапой сжимайте кулак, а в остальное время будьте расслаблены. При объяснении новой серии, не торопитесь тут же ее воспроизвести – пусть тренер договорит и подаст вам сигнал к действию. Потому что в момент объяснения тренер может быть не готов к вашим ударам.

Лапы можно использовать как при обучении технике бокса новичков, так и при подготовке к соревнованиям профессиональных боксёров. Не смотрите на простое строение боксерских лап, они решают важные задачи в тренировочном процессе:

- Постановка удара (за счет правильного выбора дистанции, а также жесткости удара и его резкости)

- Отработка точности удара (удары точно в "мишень")

- Отработка высококоординационных действий (за счет чередования ударов и защит)
- Наработка интенсивности (тренировка выносливости)
- Оттачивание приемов школы бокса

Как мы можем видеть из этого списка - работа на лапах - действительно необходимый атрибут для подготовки боксеров высокого уровня, а также для тренировки важнейших навыков в боксе.

Применять лапы для изучения и закрепления техники бокса можно уже в самом начале обучения. Упражнения с лапами помогают боксеру быстрее овладеть передвижениями, ударами и защитами.

Для отработки удара, тренер задает своему подопечному определенные комбинации, который тот должен выполнять. Это позволит улучшить технику, ведь у тренера есть возможность сразу обращать внимание на допущенные ошибки.

Упражнения на боксерских лапах.

Например, для изучения передвижений вперед или назад тренер, держа перед собой лапу, отступает назад или движется вперед (сначала медленно, затем с различной скоростью), а ученик передвигается в соответствующем направлении и наносит легкие прямые удары левой по лапе, соблюдая заданную дистанцию.

Комплекс №1: Выкрик Джеба (РАЗОГРЕВ & ДЖЕБ)

Это должно быть самым базовым упражнением. Держатель лап и боец двигаются по рингу, будучи расслабленными. Используя ноги и начиная набрасывать джебы. Это упражнение ТОЛЬКО для отработки джебов. Оно отлично подходит для новичков, чтобы они привыкали наносить самый важный боксерский удар и укрепляли свою слабую руку (поскольку сильная рука находится сзади).

- Примеры отработок-

Тренер выкрикивает «Джеб» и поднимает лапу.

На команде «джеб в корпус» располагает её низко, прижимая ладонью к себе.

На окрик «джеб в голову, потом в корпус», лапа поднимается и опускается.

Без команды ставится снаряд на уровне лица, ученик поражает его с максимальной скоростью.

2. Лапа удерживается секунду в одной позиции и убирается. Её нужно успеть атаковать.

Используется два изделия. Выставляются по очереди в разном темпе. Задача — их быстро и точно поражать.

Тренер выкрикивает «Уклон — джеб», затем «уклон — джеб — корпус». Необходимо быстро выполнить команды в заданном алгоритме.

Тренер наносит удар, ученик производит защитное действие и контратакует ударом «джеб» в лапу.

Комплекс №2: Окрик «Джеб».

Вербальное действие, автоматика и оборона. Состоит из таких пунктов:

Ученик делает контратаку после атаки тренера, тот быстро ставит лапу для удара.

По команде делается джеб. Мишени: голова или корпус. Подопечный целится в них по очереди, лапа находится на их уровнях. После этого идёт контратака туда, где тренер расположит снаряд.

Ученик пробивает джеб. Тренер обходит его по окружности, ставит лапу. Занимающийся наносит удар с разворота.

Когда тренер выкрикивает комбинации, он называет числа, так как это быстрее, чем кричать: “ДЖЕБ, ПРАВЫЙ КРОСС, ЛЕВЫЙ ХУК, ПРАВЫЙ КРОСС!”

Для быстрого обзора:

1 — джеб

2 — правый кросс

3 — левый хук

4 — правый хук или правый оверхенд

5 — левый апперкот

6 — правый апперкот

к — удар в корпус (целишься в корпус)

Например: 1. Джебовые (начинаются с джеба)

1-1

1-2

1-1-2

1-2-1-2

1-2-1-2-3

1-2-3

1-2-3-2

1-2-3к-2

1-2-5-2

1-6-3-2

1-6-1-2

1-6-5к-2

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.

Грамотная работа на лапах может стать незаменимой частью тренировочного процесса и быстро привести вас к успеху на ринге. Упражнения с ними применяются после ходьбы, пробежки, гимнастических упражнений, боя с тенью.

Не упускайте возможности тренировок на лапах. И быть вам Чемпионом!

Использованная Литература:

1. Арцишевский, В. Бокс / В. Арцишевский. - М.: ЁЁ Медиа, 2012. - 852 с.
2. Балакшин, Георгий Анатомия бокса / Георгий Балакшин. - М.: PressPass, 2014. - 232 с.
3. Беленький, Александр Властелины ринга. Бокс на въезде и выезде / Александр Беленький. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Астрель-СПб, 2012. - 288 с.
4. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
5. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик. - М.: Феникс, 2014. - 769 с.
6. Клещев, В. Н. Подготовка боксеров в вузах. Учебное пособие / В.Н. Клещев, Э.М. Кураков. - М.: Физическая культура, 2012. - 104 с.
7. Лисицын, В. В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса / В.В. Лисицын. - М.: Ленанд, 2014. - 352 с.
8. Лукинский, Н. Как стать Королем ринга. Книга о боксе и победе / Н. Лукинский, А. Таки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Кладезь, 2014. - 256 с.
9. Лысенко, А. С. Бокс. Совершенствование техники / А.С. Лысенко. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2012. - 152 с.

Рецензия

На методическую разработку Пешко Евгения Евгениевича и
Миронович Олега Степановича
«Работа на лапах, как способ развития быстроты реакции в
боксе».

Рецензируемая методическая разработка представляет собой законченный научно-методический продукт, объединяющий личный тренерский опыт и признанные научные исследования и разработки.

Разработка состоит из теоретических данных и практических мероприятий для реализации в учебно-тренировочном процессе. Актуальность данной темы определяется тем, что способы развития быстроты реакции в боксе требуют постоянного поиска новых методических подходов. Одним из решений данной проблемы автор предлагает использование работу на снарядах, а именно боксерских лапах.

В исследовании автору удалось отразить способ развития быстроты реакции у боксеров, во время индивидуальной работы с тренером. Автор также предложил комплексы упражнений для быстроты реакции, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. Использован широкий диапазон научной и специальной литературы.

Таким образом, данная методическая разработка может быть рекомендована к использованию в работе тренеров-преподавателей в системе дополнительного образования и ДЮСШ.

Директор Анапского филиала МПГУ,
кандидат философских наук,
доцент кафедры экономики и управления
31.08.2020г.



Е.А. Некрасова

Рецензия

**На методическую разработку Пешко Евгения Евгениевича и
Миронович Олега Степановича
«Работа на лапах, как способ развития быстроты реакции в
боксе».**

Рецензируемая методическая разработка представляет собой законченный научно-методический продукт, объединяющий личный тренерский опыт и признанные научные исследования и разработки.

Разработка состоит из теоретических данных и практических мероприятий для реализации в учебно-тренировочном процессе. Актуальность данной темы определяется тем, что способы развития быстроты реакции в боксе требуют постоянного поиска новых методических подходов. Одним из решений данной проблемы автор предлагает использование работу на снарядах, а именно боксерских лапах.

В исследовании автору удалось отразить способ развития быстроты реакции у боксеров, во время индивидуальной работы с тренером. Автор также предложил комплексы упражнений для быстроты реакции, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. Использован широкий диапазон научной и специальной литературы.

Таким образом, данная методическая разработка может быть рекомендована к использованию в работе тренеров-преподавателей в системе дополнительного образования и ДЮСШ.

Заведующий отделением дополнительного образования
и профессиональной переподготовки
Анапского филиала МПГУ
31.08.2020г.



Н.П. Прокопиди