

Методическая разработка занятия

по теме: «Техника «Сайд - степ»

Актуальность

Защита в боксе – важный раздел подготовки боксёра, которая составляет не менее главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором способов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно резервом защитных действий. Одно из таких действий является техника «Сайд - степ»

Пояснительная записка

Учебное занятие по боксу группы начальной подготовки 3-го года обучения.

Дополнительная общеразвивающая программа по подготовке боксу.

Педагог дополнительного образования: Какорин Евгений Александрович

Объединение: «Бокс»

Учебная группа: № 1, 3-й год обучения

Тема занятия: Техника «Сайд- степ»

Цель занятия: Совершенствование защитных действий от удара через овладение техникой «Сайд-Степ».

Форма учебного занятия - групповое

Вид учебного занятия: изучение нового материала

Структура занятия:

- 1 этап: Организация часть
- 2 этап: Теоретическая часть
- 3 этап: Практическая часть
- 4 этап: Окончание занятия. Подведение итогов

Задачи занятия:

- **Образовательные:**
 - Повторить ранее полученные знания приемов защиты «Блок», необходимых для освоения техникой Сайд - степ.
 - Познакомить с понятием техники «Сайд - степ»
 - Практическая отработка техники Сайд - степ.
- **Развивающие:**
 - Формировать способы социального взаимодействия (уметь работать в коллективе при выполнении групповых упражнений.)
 - Развить психические процессы - память, внимание, волю.
 - Развить группы мышц - ног, пресс, спины и мышцы плечевого пояса.
- **Воспитательные**
 - Воспитывать гражданские качества личности: стремление помогать, активную жизненную позицию

- Формировать ответственность, самоконтроль, тактичность, самостоятельность, терпимость, потребность в здоровом образе жизни.

Ход занятия

1. Этап занятия - Организация занятия – 10 минут.

а) Сбор детей и инструктаж по технике безопасности в зале бокса – 2 мин.

б) Разминка – (разогреть все группы мышц длительность 8 минут)

- Общеразвивающие упражнения в беге:

- Переставной шаг передом-30 сек
- Переставной шаг задом-30 сек
- Переставной шаг передом с ударами на каждый шаг-1 мин
- Переставной шаг задом с ударами на каждый шаг-1 мин
- Переставной шаг 2 передом и 2 задом без ударов-1 мин
- Переставным шагом левым, правым боком с ударами-1 мин
- С крестным шагом левым правым боком с ударами-1 мин
- Бег с высоким поднятием бедра-1 мин
- Бег с захлестом голени-1 мин

2. Этап занятия - теоретическая часть – 10 минут.

а) Изучение нового учебного материала (показ и описание технических приемов техники «Сайд - степ» педагогом)

Техника «Сайд - степ» или уход в сторону с разворотом - представляет одно из самых сложных координационных защитных действий. На ринге применение данной защиты можно увидеть чаще всего, когда боксируют опытные и стратегически грамотные спортсмены мастерского уровня. Технически сайд степ можно отнести к классу активной защиты, построенной на уходе с линии атаки и занятии стратегически выгодной позиции для контратаки «в темп». Сильной стороной сайд степа является то, что контратакующее действие вытекает из защитного, то есть движение не прерывается и остается сильным защитным действием. Плюс ко всем прелестям сайд-степа можно отнести то, что противник проваливается и часто оказывается не готов к отражению контратаки.

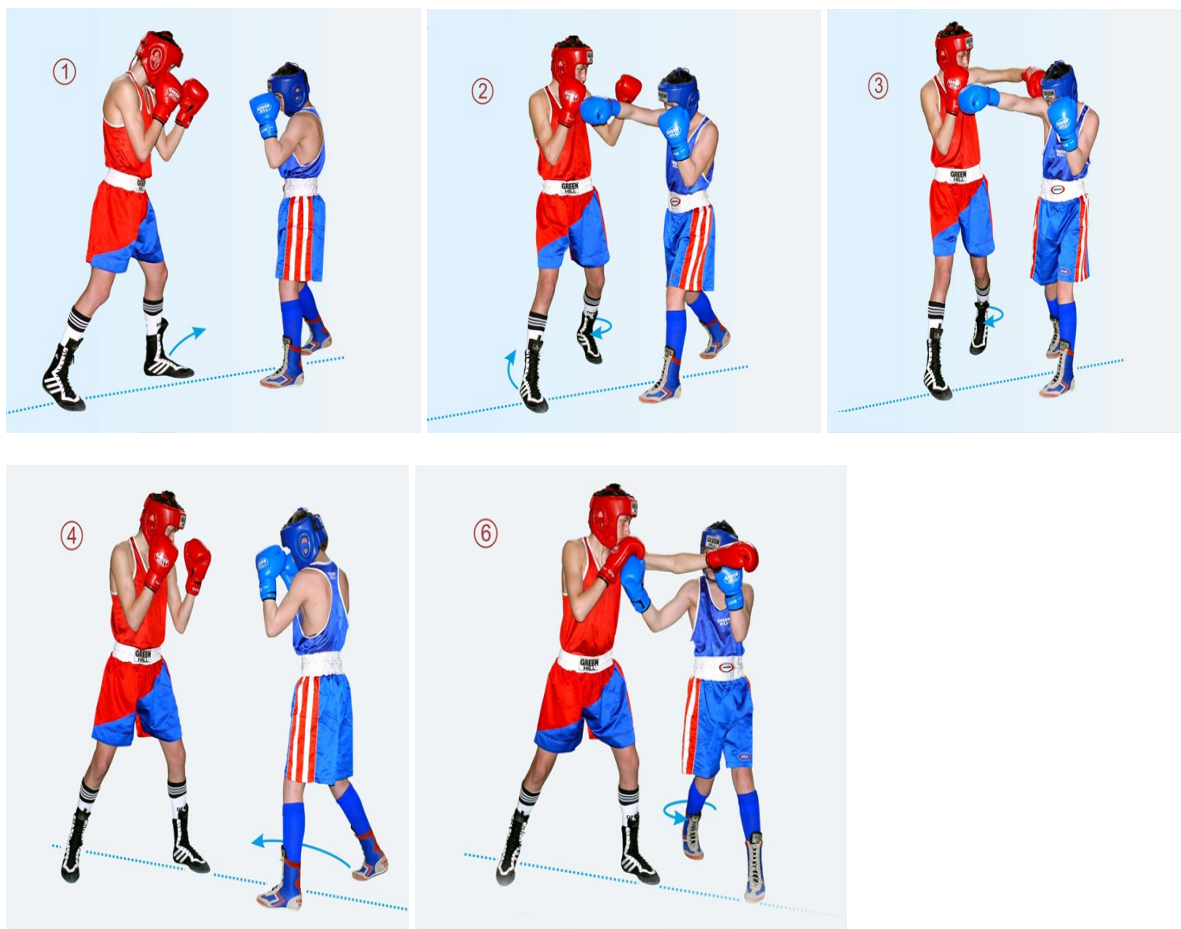
Хорошодвигающийся и владеющий сайд-степами боксер может легко запутать более сильного физически соперника с хорошо поставленным ударом. Измотать, заставить его истратить силы на удары по воздуху.

Педагог, стоя фронтально, делает шаг левой или правой ногой в сторону, поворачивая корпус влево или вправо, соответственно, при этом обращая внимание учащихся (показывая и проговаривая): Сайд-степ выполняется одним слитным движением, без разделения на шаг и поворот. Одно слитное движение!

Педагог наглядно показывает техническое выполнение шагов в сторону (при этом проговаривая свои действия): вправо и влево; техническое выполнение шагов в сторону с одновременным нанесением ударов. Шаг вправо выполняется с нанесением прямого удара правой руки, шаг влево — с ударом левой в голову.

Боксер в синей форме из боевой стойки (фото 1) атакует своего соперника в красной форме прямым ударом в голову правой рукой.

Спортсмен в красной форме, реагируя на атаку, отшагивает влево, переносит вес тела на левую ногу и, используя ее как ось вращения, уходит с линии атаки, одновременно разгоняя свою руку для нанесения бокового удара (фото 2).



Спортсмен в синей форме промахивается и приподнимает плечо, защищая голову от бокового удара боксера в красной форме (фото 3). В следующей комбинации (фото 4-6) применяемая техника аналогична, с той лишь разницей, что защищающийся спортсмен в синей форме уходит вправо от удара левой рукой, и ему из-за разницы в росте удобнее применить аперкот, который боксер в красной форме отражает подставкой правой ладони. Как можно увидеть, техника сайд-степ подходит боксерам разного роста. При ее применении важна слитность движения – удар естественным образом вытекает из смещения с линии атаки.

б) Выполнение техники каждым учащимся объединения индивидуально. (Приложения 1,2,3)

Отработка шагов в сторону: вправо и влево.

Отработка шагов в сторону с одновременным нанесением ударов. Шаг вправо выполняется с нанесением прямого удара правой руки, шаг влево — с ударом левой в голову.

3. Этап занятия - практическая часть- 15 минут.

Длительность раунда 2 минуты, отдых между раундами 1 минута.

Построились. На вытянутые руки разойтись. Встали в боевую стойку.
Двигаемся в челночном передвижении – 2 мин.

Встали в боевую стойку. Двигаясь в челночном передвижении, боксеры под хлопок тренера поворачиваются на 90 градусов в левую сторону – 2 мин.

Построились. На вытянутые руки разойтись. Встали в боевую стойку.
Двигаемся в челночном передвижении – 2 мин.

Становимся в пары. Один боксер атакует, другой защищается сайд – степом – 2 мин.

Становимся в пары. Один боксер атакует, другой защищается сайд – степом – 2 мин. (Приложения 4,5)

Заключительная часть – рефлексия учебного занятия- 5 минут.

Педагог закрепляет учебное занятие, демонстрируя технику Сайд-степ, при этом намеренно делая ошибку в выполнении разделяя движения на шаг и поворот.

Учащиеся должны обнаружить и исправить ошибку в выполнении движений педагогом.

Подводит итоги практической работы учащихся (исправление ошибок в технике)

Педагог: Что для Вас было самое трудное при изучении техники «Сайд-степ»?

Разъясняет домашнее задание - отработать шаги в челночном передвижении.

Список литературы

1. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе. М.: ФиС, 1957
2. Кливленко В.М. Быстрота в боксе. М.: ФиС, 1996.
3. http://onfit.ru/school/uroki_boksa_priem_zashhity_said_step