

« Бокс - мой спорт »



«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 175»

Работу выполнила:
Учащаяся 10 А класса
Петроченко Дарина
Руководитель :Перфильева Людмила Валерьевна,учитель ИЗО.

МОИ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- Ознакомить с таким видом спорта, как бокс.
- Повысить интерес к спорту.
- Участие в соревнованиях
- собрать необходимую информацию по данной теме;
- Рассказать правила бокса;
- Познакомить со снаряжением боксера и техникой.
- достижение высоких результатов

ЧТО ТАКОЕ БОКС?

- **БОКС — КОНТАКТНЫЙ ВИД СПОРТА , В КОТОРОМ СПОРТСМЕНЫ НАНОСЯТ ДРУГ ДРУГУ УДАРЫ КУЛАКАМИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ПЕРЧАТКАХ. РЕФЕРИ КОНТРОЛИРУЕТ БОЙ, КОТОРЫЙ ДЛИТСЯ ОТ 3 ДО 12 РАУНДОВ. ПОБЕДА ПРИСВАИВАЕТСЯ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СОПЕРНИК СБИТ С НОГ И НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДЕСЯТИ СЕКУНД (НОКАУТ) ИЛИ ЕСЛИ ОН ПОЛУЧИЛ ТРАВМУ, НЕ ПОЗВОЛЯЮЩУЮ ПРОДОЛЖАТЬ БОЙ (ТЕХНИЧЕСКИЙ НОКАУТ). ЕСЛИ ПОСЛЕ УСТАНОВЛЕННОГО КОЛИЧЕСТВА РАУНДОВ ПОЕДИНОК НЕ БЫЛ ПРЕКРАЩЁН, ТО ПОБЕДИТЕЛЬ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ОЦЕНКАМИ СУДЕЙ**



ПЛЮСЫ И МИНУСЫ БОКСА

ОСНОВНЫЕ ПЛЮСЫ:

- БОКС ЗАКАЛЯЕТ СИЛУ ВОЛИ, УЧИТ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СЛАБОСТЬ, И КАК СЛЕДСТВИЕ - СПОСОБСТВУЕТ СТАНОВЛЕНИЮ КРЕПКОГО ДУХА.
- РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, УЛУЧШЕНИЕ РЕАКЦИИ И БАЛАНСА, И, КОНЕЧНО ЖЕ, ПОСТОЯННОЕ ПОДДЕРЖАНИЕ ДОЛЖНОГО ТОНУСА ТЕЛА УЖЕ ПОСЛЕ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ.
- ЗАНЯТИЯ БОКСОМ ПОДРАЗУМЕВАЮТ СПАРРИНГИ, КОТОРЫЕ В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ПОЗВОЛЯЮТ СНЯТЬ СТРЕСС, ВЫПЛЕСНУТЬ ЭМОЦИИ.
- БОКС ПРИДАЕТ ЗАНИМАЮЩИМСЯ ДОЛЖНОЕ ХЛАДНОКРОВИЕ И СПОКОЙСТВИЕ.

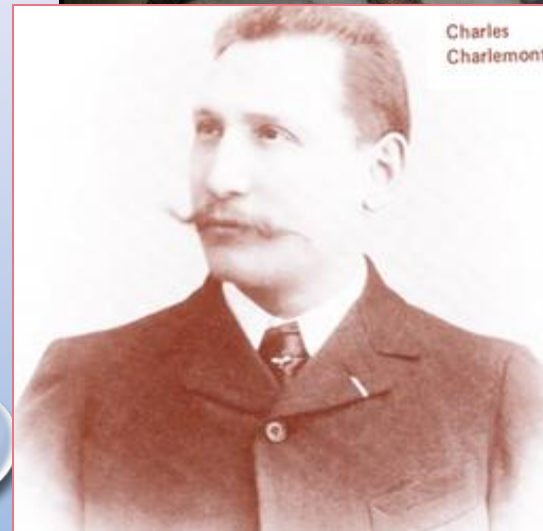
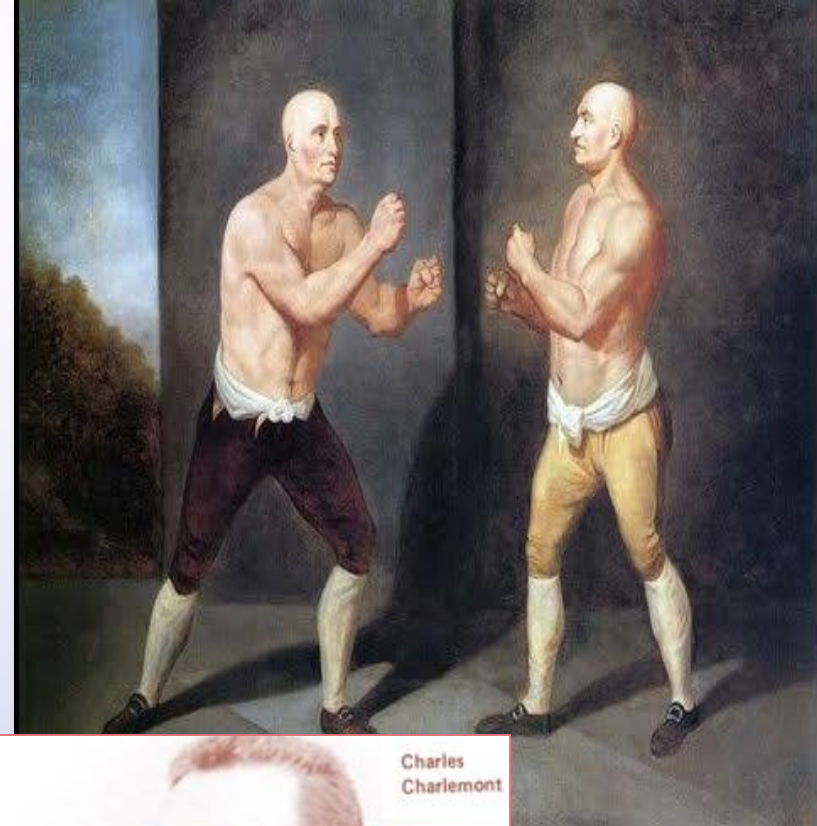
ТРИ МИНУСА БОКСА:

- МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ТРАВМЫ, НАЧИНАЯ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ КИСТЕЙ, КУЛАКОВ И ЗАКАНЧИВАЯ СЕРЬЕЗНЫМИ ТРАВМАМИ ГОЛОВЫ.
- ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ. ЕСЛИ РЕБЁНОК НАЧИНАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ БОКСОМ ДОВОЛЬНО РАНО (С 6-7 ЛЕТ), ЭТО МОЖЕТ НАРУШИТЬ ЕГО ОСАНКУ, ПРИВЕСТИ К ТОМУ, ЧТО МЫШЦЫ НА РАЗНЫХ СТОРОНАХ ЕГО ТЕЛА СТАНУТ РАЗВИВАТЬСЯ НЕОДИНАКОВО. ЭТО ПРОИСХОДИТ ПО ПРИЧИНЕ БОЛЬШЕЙ РАБОТЫ ОДНОЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА ПРИ УДАРАХ И ТРЕНИРОВКАХ.
- ЧАСТЫЕ УДАРЫ В ГОЛОВУ ПРИВОДЯТ К РАЗВИТИЮ МИКРОСОТРЯСЕНИЯМ ГОЛОВНОГО МОЗГА, КОТОРЫЕ НАРУШАЮТ ЕГО КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ, МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ШУМА В УШАХ, ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ, ПОТЕМНЕНИЯ В ГЛАЗАХ.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БОКСА .

Родина современного бокса – Англия (начало XVII века). Основателем и первым чемпионом по боксу принято считать Джеймса Фигга. Джеймс был известным фехтовальщиком. Позже он открыл академию бокса и начал обучать всех желающих искусству рукопашного боя.

В 1867 году журналистом Джоном Грэхэном Чемберсом был разработан первый свод правил по боксу. В них оговаривались: размер ринга, вес перчаток, длительность раундов и т.д. Позже правила легли в основу современных правил в боксе. В 1904 году бокс был включен в программу Олимпийских игр.



ЗНАМЕНИТЫЕ БОКСЕРЫ И ИХ ЦИТАТЫ

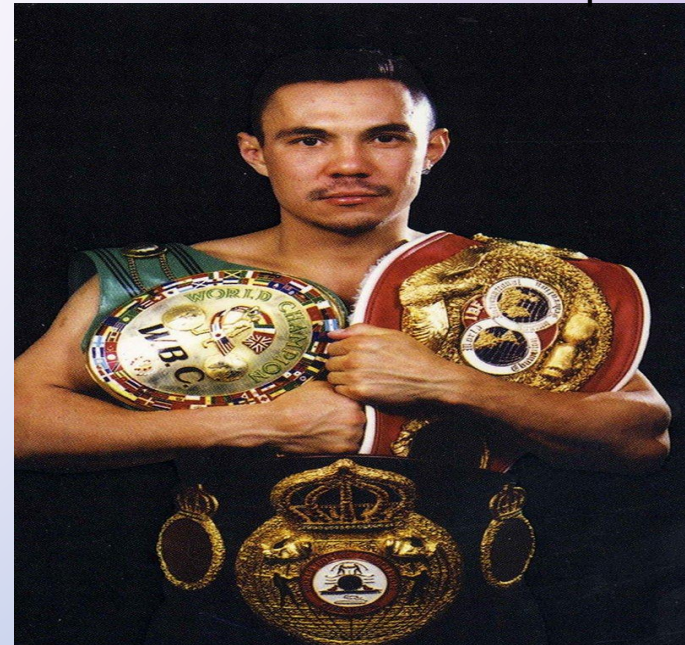
Майк Тайсон



«Каждый раз, когда я выхожу на ринг, я напуган, но по-прежнему уверен в себе.»

«Лучше говорить с набитым ртом, чем молчать с набитой мордой.»

Константин Цзю

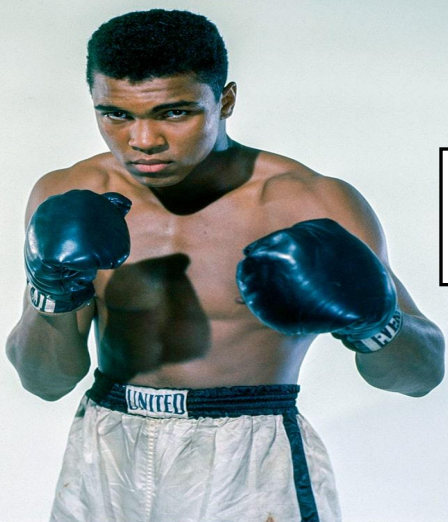


«Проигранный бой всегда дает тебе понять, что что-то ты делаешь неправильно.»

«Не использую свою силу за пределами ринга»

«Боксер не должен быть зверем.»

Мухаммед Али



«Я ненавидел каждую минуту тренировок, но я говорил себе: Не уходи. Страдай сейчас и живи остаток жизни чемпионом»

«Я самый великий. Я сказал это ещё перед тем, как узнал, что я такой и есть».

ПРАВИЛА БОКСА.

БОКСЕРСКИЙ ПОЕДИНОК РАЗДЕЛЕН НА РАУНДЫ, КАЖДЫЙ ИЗ КОТОРЫХ ДЛИТСЯ ОТ 2 ДО 5 МИНУТ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ПОЕДИНКА (ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ИЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ). МЕЖДУ РАУНДАМИ У БОКСЕРОВ ЕСТЬ 1 МИНУТА ДЛЯ ОТДЫХА

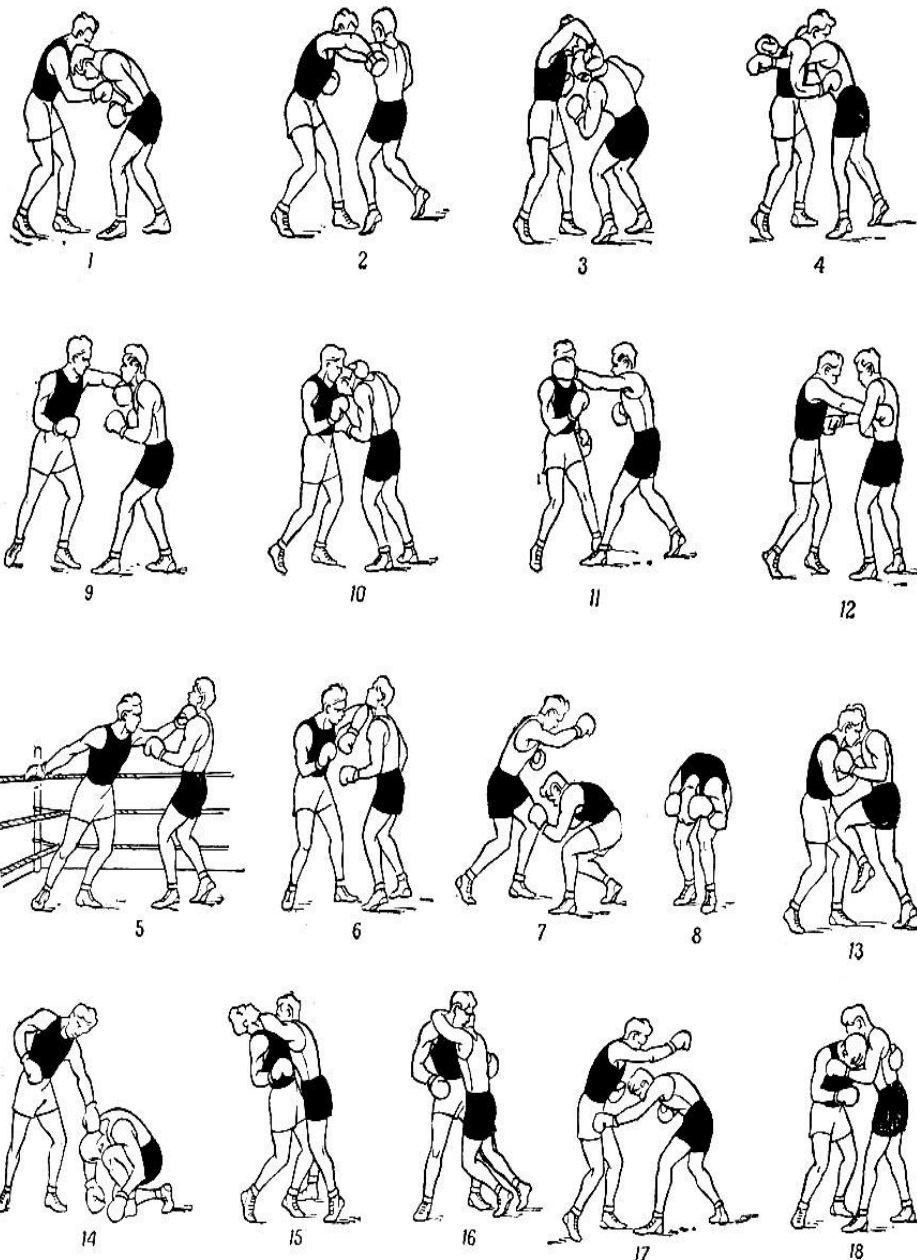
БОКСЕРСКИЙ ПОЕДИНОК ЗАКАНЧИВАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ

- 1) ОДИН ИЗ СПОРТСМЕНОВ СБИТ С НОГ И НЕ СМОЖЕТ ПОДНЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ 10 СЕКУНД;
- 2) ОДИН ИЗ СПОРТСМЕНОВ ПОЛУЧИЛ ТРАВМУ И НЕ МОЖЕТ ЗАЩИЩАТЬСЯ (ТЕХНИЧЕСКИЙ НОКАУТ)

КРОМЕ ТОГО, ЧТО БОКСЕРАМ ЗАПРЕЩЕНО НАНОСИТЬ УДАРЫ ЛЮБОЙ ЧАСТЬЮ ТЕЛА КРОМЕ КУЛАКА.

СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРИЁМОВ

- УДАР НИЖЕ ПОЯСА
- УДАР (ИЛИ ОПАСНОЕ ДВИЖЕНИЕ) ГОЛОВОЙ
- ЗАХВАТ (ГОЛОВЫ, РУКИ, ПЕРЧАТКИ, ТУЛОВИЩА)
- ТОЛКАНИЕ ПРОТИВНИКА;
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАНАТОВ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРА
- ХВАТАНИЕ КАНАТОВ



ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ БОКСА .

- ОДЕЖДА. ЛЕГКАЯ ОБУВЬ БЕЗ ШИПОВ И КАБЛУКОВ, НОСКИ, ШОРТЫ НЕ НИЖЕ КОЛЕНА И МАЙКА, ЗАКРЫВАЮЩАЯ ГРУДЬ И СПИНУ.
- КАПА – ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ИЗ ГИБКОЙ ПЛАСТМАССЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ЗУБОВ ОТ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ.
- ПЕРЧАТКИ. ДЛЯ ЗАЩИТЫ СЕБЯ И СВОИХ СОПЕРНИКОВ. *(ДОЛЖНЫ ВЕСИТЬ 284 ГРАММА, ПРИЧЕМ ВЕС КОЖАНОЙ ЧАСТИ ДОЛЖЕН СОСТАВЛЯТЬ НЕ БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ)*
- БИНТЫ. ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМ ЗАПЯСТЬЯ, КУЛАКА И ПАЛЬЦЕВ.

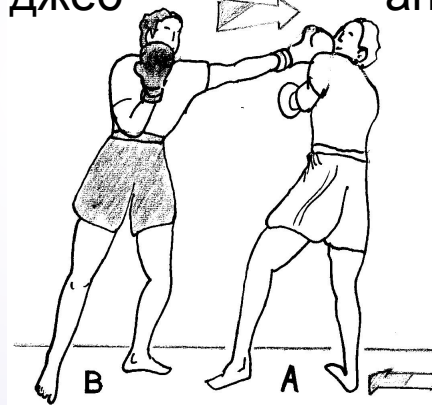


ТЕХНИКА БОКСА

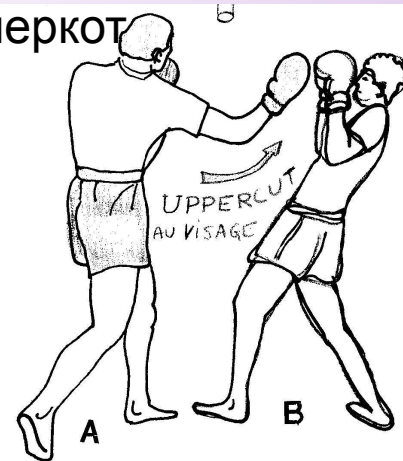
ПРЯМЫЕ УДАРЫ

- **ДЖЕБ** –ЭТО ПРЯМОЙ УДАР, КОТОРЫЙ НАНОСИТСЯ БЕЗ РАЗМАХА И С КОРОТКОЙ АМПЛИТУДОЙ, ОН НУЖЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ СОПЕРНИКА НА ДИСТАНЦИИ ИЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬ АТАКУ.
- **КРОСС**–ЭТО УДАР ДАЛЬНЕЙ РУКОЙ. ОН НАЧИНАЕТСЯ С ДВИЖЕНИЯ ЗАДНЕЙ НОГИ И ПЕРЕНОСА ВЕСА НА ПЕРЕДНЮЮ НОГУ. ПРИ ЭТОМ ПЛЕЧО ДОЛЖНО НАХОДИТСЯ В ДВИЖЕНИИ, ЧТО СУЩЕСТВЕННО УВЕЛИЧИВАЕТ СИЛУ.

джеб



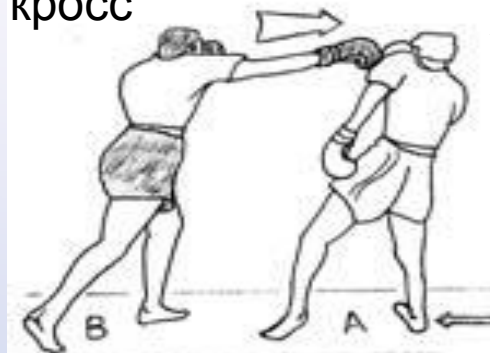
апперкот



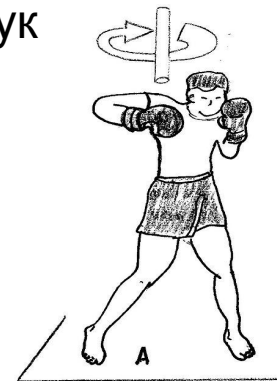
БОКОВЫЕ УДАРЫ

- **ХУК**–ЭТО БОКОВОЙ УДАР В БОКСЕ. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЭТОГО УДАРА РУКА НАХОДИТСЯ В СОГНУТОМ ПОЛОЖЕНИИ. ХУК ПРИМЕНЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА СРЕДНЕЙ, НО ЧАЩЕ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ. СГИБ ДОЛЖЕН НАХОДИТСЯ В ИДЕАЛЕ ПОД УГЛОМ 90 ГРАДУСОВ.
- **СВИНГ**–ЭТО УДАР С ЗАМАХОМ РАСПРЯМЛЕННОЙ РУКОЙ. ЕГО ВЫПОЛНЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОПАСНЫМ ДЛЯ ОБОИХ БОКСЕРОВ, ПОСКОЛЬКУ САМ УДАР НЕСЕТ В СЕБЕ НЕВЕРОЯТНУЮ МОЩЬ, НО ПРИ ЭТОМ ДЕЛАЕТ КРАЙНЕ УЯЗВИМЫМ БОКСЕРА, КОТОРЫЙ ЕГО ПЫТАЕТСЯ НАНЕСТИ. РУКА ОПИСЫВАЕТ БОЛЬШОЙ РАДИУС, ЧТО ДАЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ УХОДА ИЗ-ПОД УДАРА. КАК ПРАВИЛО, СВИНГИ НАНОСЯТ БОКСЕРЫ НА ФОНЕ УСТАЛОСТИ ИЛИ В МОМЕНТ, КОГДА СОПЕРНИК ПОТРЕЯСЕН И ЕГО НУЖНО ДОБИТЬ.
- **АППЕРКОТ** –удар наносится согнутой рукой снизу, использовать его можно на сближении или в комбинации с другим ударом.

кросс



хук



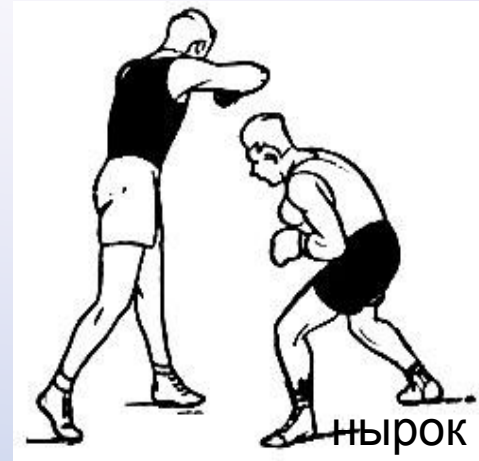
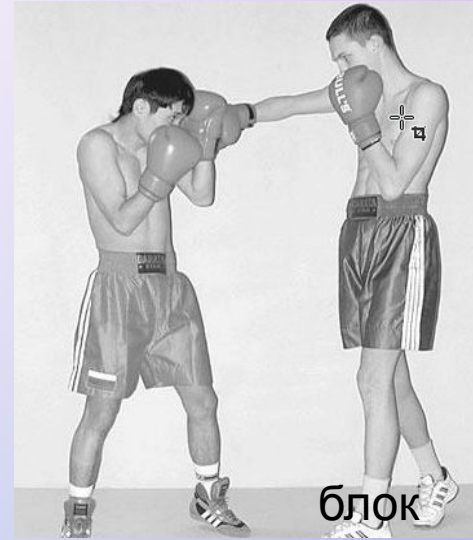
СВИНГ



ТЕХНИКА БОКСА

ЗАЩИТНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

- ПЕРЕМЕЩЕНИЕ-НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПЕРЕНЕСЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ С НЕБОЛЬШИМ ПРОДВИЖЕНИЕМ НАЗАД ИЛИ ВПЕРЕД И ПОХОЖЕ НА ЛЕГКОЕ ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ.
- НЫРОК-ЭТО СГИБАНИЕ В ПОЯСЕ И КОЛЕНЯХ С НАКЛОНОМ ТУЛОВИЩА БОКСЕРА ПОД БЬЮЩУЮ РУКУ СОПЕРНИКА В ЦЕЛЯХ УХОДА ОТ БОКОВОГО УДАРА В ГОЛОВУ.
- УКЛОН-ВСТРЕЧНОЕ ЗАЩИТНОЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД С ОДНОВРЕМЕННЫМ УКЛОНОМ ТУЛОВИЩА В ЛЕВУЮ ИЛИ ПРАВУЮ СТОРОНЫ
- ПОДСТАВКА-СТРЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ ЛАДОНИ, ЛОКТЯ ИЛИ ПЛЕЧА БОКСЕРА С ЦЕЛЬЮ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ УДАРОВ.
- БЛОК-ПАССИВНЫЙ ПРИЕМ БОКСЕРА, НЕЙТРАЛИЗУЮЩИЙ УДАР СОПЕРНИКА, КОГДА ЛОКОТЬ ОДНОЙ РУКИ ПРИКРЫВАЕТ ЧЕЛЮСТЬ, А ДРУГОЙ ТУЛОВИЩЕ, ИЛИ КОГДА 2 ЛОКТЯ БОКСЕРА ПРИКРЫВАЮТ ЕГО ТУЛОВИЩЕ.



ПРОГРАММА БОКСЕРСКОЙ ТРЕНИРОВКИ.

РАЗМИНКА

- ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ЛЮБОЙ ИЗ ДИСЦИПЛИН НАЧИНАЕТСЯ С РАЗМИНКИ. В КАЧЕСТВЕ «РАЗОГРЕВАЮЩИХ» УПРАЖНЕНИЙ ОБЫЧНО ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ ПРОБЕЖАТЬ 5 КРУГОВ ПО ЗАЛУ. ЗАТЕМ СДЕЛАТЬ КОМПЛЕКС РАСТЯЖКИ (ВЫПАДЫ, МАХИ, ПЕРЕКАТЫ), НАКЛОНЫ, РЫВКИ И МАХИ РУКАМИ, ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА И УЖЕ ТОГДА ПРИСТУПИТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННО К БОКСЕРСКОМУ ТРЕНИНГУ.

Отработка ударов и техник защиты

удары по «лапам» – 2-3 раунда. Это упражнение помогает отработать технику и точность нанесения ударов;

2-3 раунда на «снарядах». Нужны для развития силы удара;

«бой с тенью» – отработка техники удара и защиты. 2-3 раунда;

спарринг – от 2 до 5 раундов. Закрепление и оттачивание всех навыков, отработка защиты и нападения с реальным партнером.

После этого проводят классическую заминку с элементами растяжки



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как показывает мой небольшой опыт, опыт спортсменов с мировым именем, залогом успеха в любом виде спорта и, конечно, в боксе является соблюдение следующих правил:

- 1) Любовь спортсмена к выбранному спорту. Спортсмен желающий достичь результата в боксе всегда должен иметь перед собой определенную цель,
- 2) Стабильность тренировок. Регулярные тренировки способны коренным образом изменить жизнь человека. Прежде всего психологически, так как повышается дисциплинированность, собранность, ответственность и вместе с тем уверенность в себе.
- 3) Избежание травматизма. Как показывает практика – любая, даже незначительная травма существенно снижает эффективность работы спортсмена, а в случае обострения или перехода в хроническую форму – полностью исключает возможность тренировок. Единственным препятствием для роста профессионального мастерства спортсмена, желающего тренироваться и не имеющего отклонений от физиологических норм, являются травмы (как физические, так и психологические).

Итак, делая вывод можно сказать: бокс спорт сильных и смелых людей, и он в большей степени, чем любой другой вид спорта требует грамотного подхода к физическому и духовному совершенствованию спортсменов.

ССЫЛКИ НА ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ САЙТЫ

[HTTPS://BOXINGGU.RU/ZASHHITA-V-BOKSE-UKLONYI-NYIRKI-BLOKI-PODSTAVKI-UROKI-BOKSA](https://boxinggu.ru/zashhita-v-bokse-uklonyi-nyirki-bloki-podstavki-uroki-boksa)

[HTTP://MEGA-FIGHT.RU/STYLES/BOKS.HTML](http://mega-fight.ru/styles/boks.html)

[HTTPS://TOTALBOX.PRO/TSITATY-VELIKIH-BOKSEROV/](https://totalbox.pro/tsitaty-velikih-bokserov/)

[HTTPS://4BOXING.RU/ISTORIYA-VOZNIKNOVENIYA-BOKSA/](https://4boxing.ru/istoriya-vozniknoveniya-boksa/)

[HTTP://METEORBOXING.RU/STATI/PLYUSY-I-MINUSY-BOKSA/](http://meteorboxing.ru/stati/plyusy-i-minusy-boksa/)