

# «БОКС»

Костылева Ксения  
1ПСО-12

## **Цель:**

Рассказать о необходимости занятием бокса о технике и тактике бокса.

## **Задачи:**

Узнать правила бокса.

Познакомится со снаряжением боксёров и соблюдением правил.

## **Методы:**

Изучить интернет источники по теме

Сбор информации.

## **Гипотеза:**

Допустим, чтобы стать боксёром необходимо изучать логику бокса смысл физического и психологического единоборства, значение техники и тактики борьбы на ринге.

## **Ожидаемый результат:**

Бокс – спорт сильных и смелых людей.

**Бокс** - это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация, внимание, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мужчин, юношей и мальчиков, мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Вместе с технико-тактическим мастерством в школе бокса формируются самые мужественные черты личности: целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, способность к риску в острых ситуациях поединка, уверенность в единоборстве с более сильным и опасным соперником. Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокаута или травмы.

Быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил. Оружие бокса должно находиться в руках исключительно уравновешенного человека.

- Бокс зародился в Англии в 18 веке. Его основал известный в то время фехтовальщик Джеймс Фигг, впоследствии, первый официально признанный чемпион по этому виду спорта. После своего триумфа он открыл свою школу, где стал обучать новых боксёров.



- **Правила любительского бокса**, состоят в том, что соперники выходят на бой в специальных, защитных шлемах, в майках и в более мягких перчатках, чем в профессиональном, в этом виде бокса четыре раунда а их продолжительность две минуты. Боковые судьи здесь считают число ударов соперников и победителем станет, тот кто за весь бой нанесёт их больше или выигрывает бой досрочно.



- **Правила профессионального бокса.** В профессиональном боксе соперники выходят без специальных шлемов, без маек и в более жёстких перчатках, чем в любительском боксе, в этом виде бокса 10-12 раундов, а их длительность 3 минуты, кроме того в профессиональных соревнованиях могут участвовать с восемнадцати лет.



- *Движения в боксе.*

- *Нырок.* Нырок выполняется, согнувшись в поясе и в коленях. Глаза должны быть открыты и следить за противником. В основном нырок используется для ухода от боковых ударов.

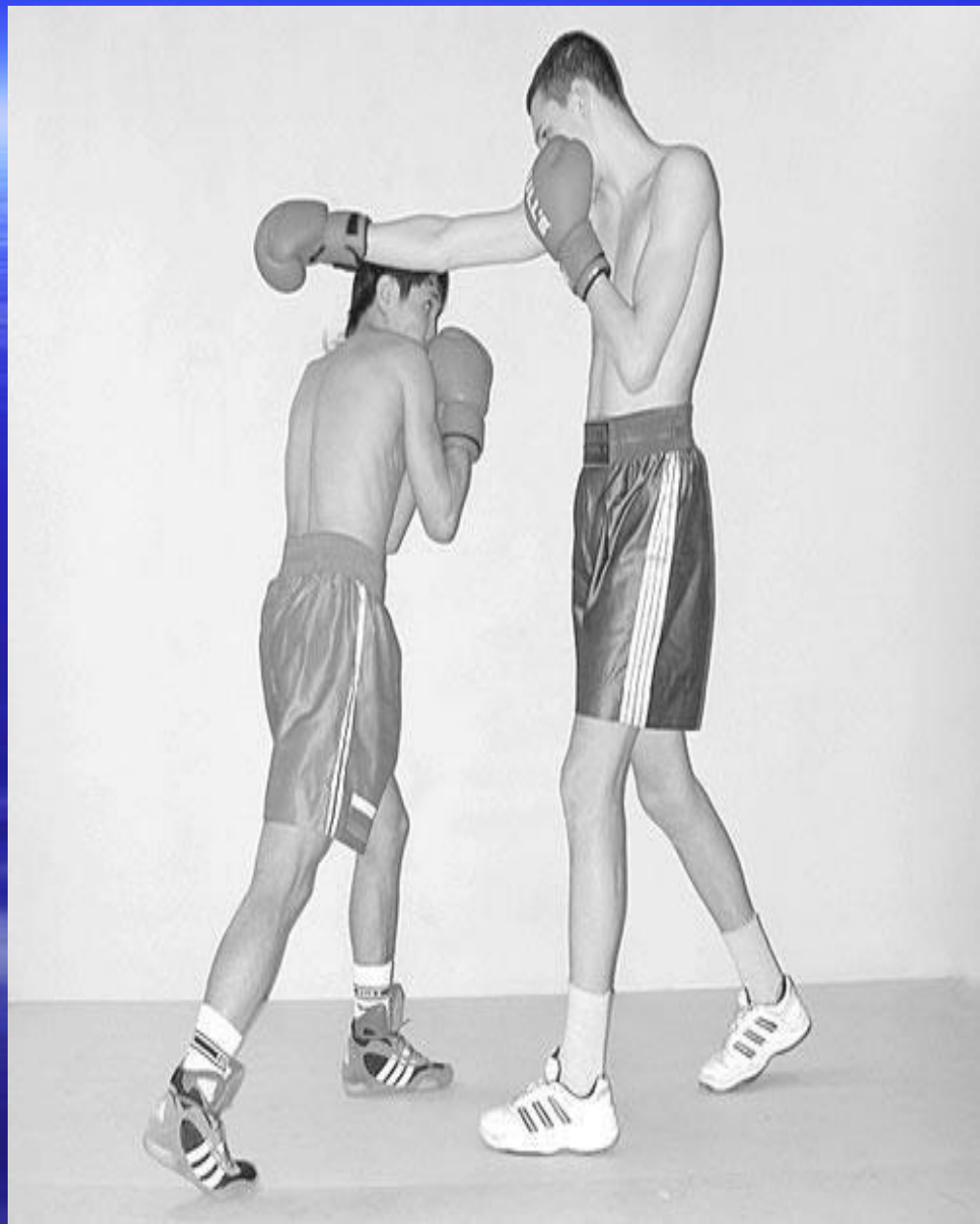


## Уход, уклон.

В боксе есть уходы  
вправо, влево и назад.

Чтобы сделать уход  
назад нужно немного  
согнуть заднюю ногу  
и отклонить спину  
назад. Чтобы сделать  
уклон влево нужно  
согнуться влево.

Чтобы сделать уклон  
вправо нужно  
согнуться вправо.



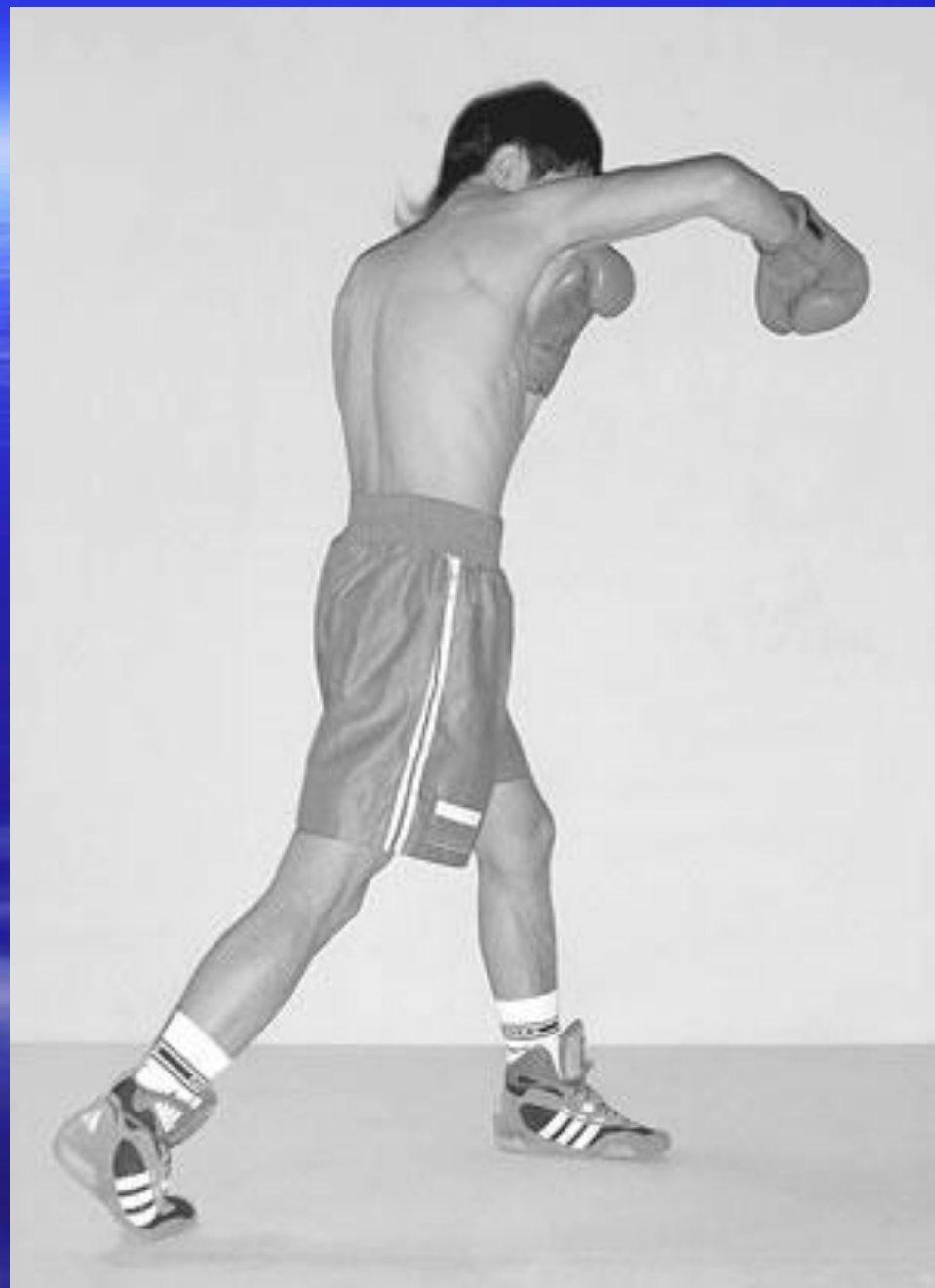


## Прямой удар

Прямой удар является наиболее распространённым типом удара в боксе и выполняется как левой, так и правой рукой.



**Боковой удар.** Одним из наиболее сильных и коварных ударов является хук или боковой удар. Такой удар производится по изогнутой траектории, которая очень сильно напоминает крюк.



## Удар снизу.

Удар снизу или апперкот очень сильный удар, который может выбить соперника с ног, очень часто производится после нырка или уклона.



Главную часть бокса составляют сильные удары, осуществляются меры для избегания травмы рук. Большинство тренеров не разрешают своим подопечным участвовать в спаррингах без бинтов и боксёрских перчаток. Использование этого снаряжения позволяет наносить более сильные удары, а возможность получить травму при этом снижается. Для защиты зубов, дёсён и челюсти бойцы носят капу.



<http://sport-fight.uaprom.net>

board.com.u



Боксёры повышают мастерство на двух основных видах груш. Для отработки быстроты удара используется пневматическая груша, а для того, чтобы повысить силу удара тяжёлый мешок. Боксёрский мешок может быть подвесным или напольным.

Шлем используется в любительском боксе, а также профессионалами во время спаррингов для того, чтобы избежать рассечений и синяков.



## Заключение

Залогом успеха в любом виде спорта и, конечно, в боксе является соблюдение следующих правил:

- 1) **Любовь спортсмена к выбранному спорту.** Считаю, что нужно приветствовать здоровый «фанатизм» спортсменов и не позволять им относиться к тренировке как к необходимой работе.
- 2) **Стабильность тренировок.** Регулярные тренировки способны коренным образом изменить жизнь человека.
- 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.

*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.*