

БОКС И БОРЬБА КАК ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СИЛОВЫХ СОСТЯЗАНИЙ

Группа
1ПСО12
Брагина Юлия

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 выиграет 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.

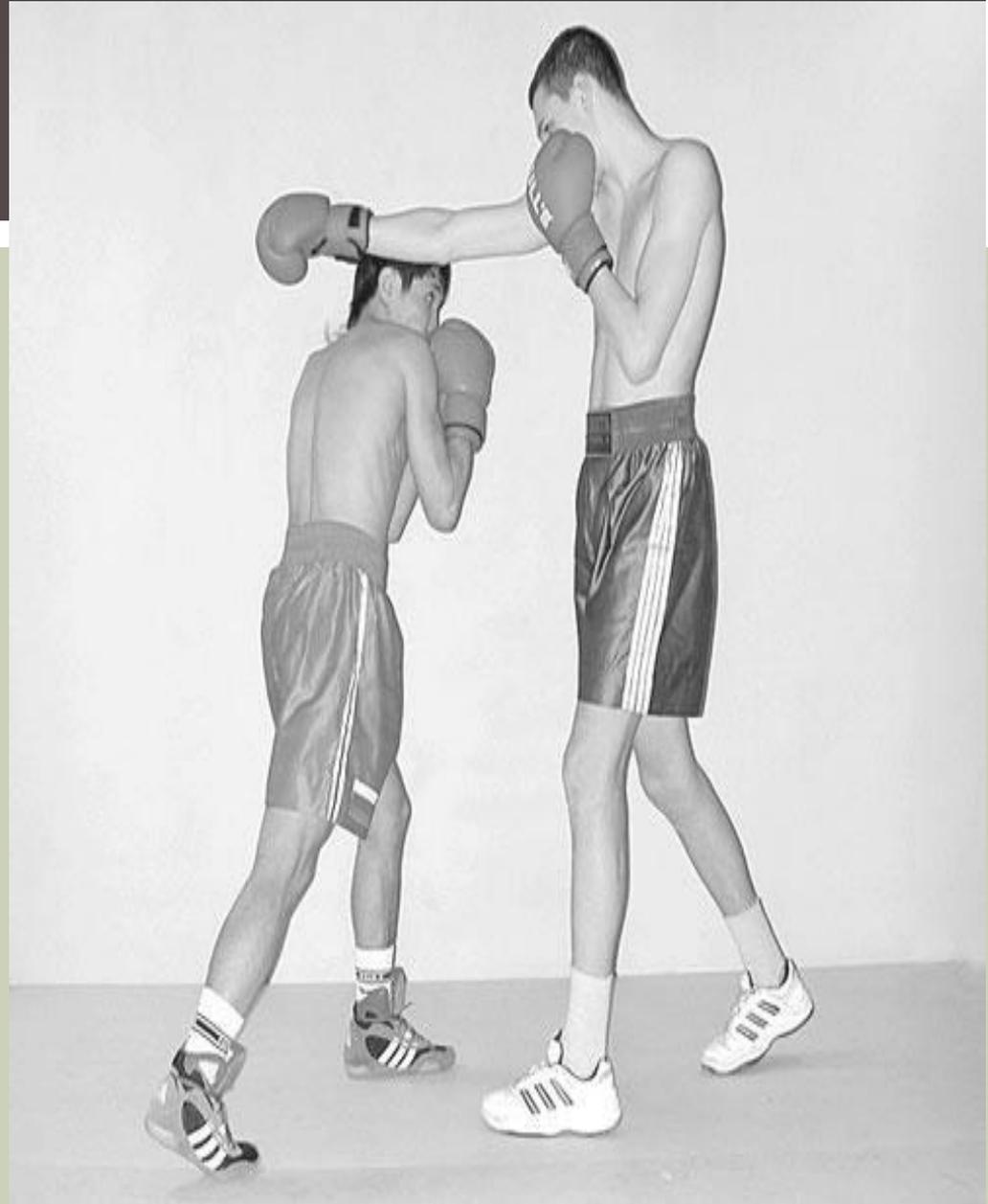


- *Движения в боксе.*
- *Нырок.* Нырок выполняется, согнувшись в поясе и в коленях. Глаза должны быть открыты и следить за противником. В основном нырок используется для ухода от боковых ударов.



УХОДИ ВПРАВО,
ВЛЕВО И НАЗАД.
ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ
УХОЛ НАЗАД

НУЖНО НЕМНОГО
СОГНУТЬ ЗАДНЮЮ
НОГУ И
ОТКЛОНИТЬ
СПИНУ НАЗАД.
ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ
УКЛОН ВЛЕВО
НУЖНО
СОГНУТЬСЯ
ВЛЕВО. ЧТОБЫ
СДЕЛАТЬ УКЛОН
ВПРАВО НУЖНО

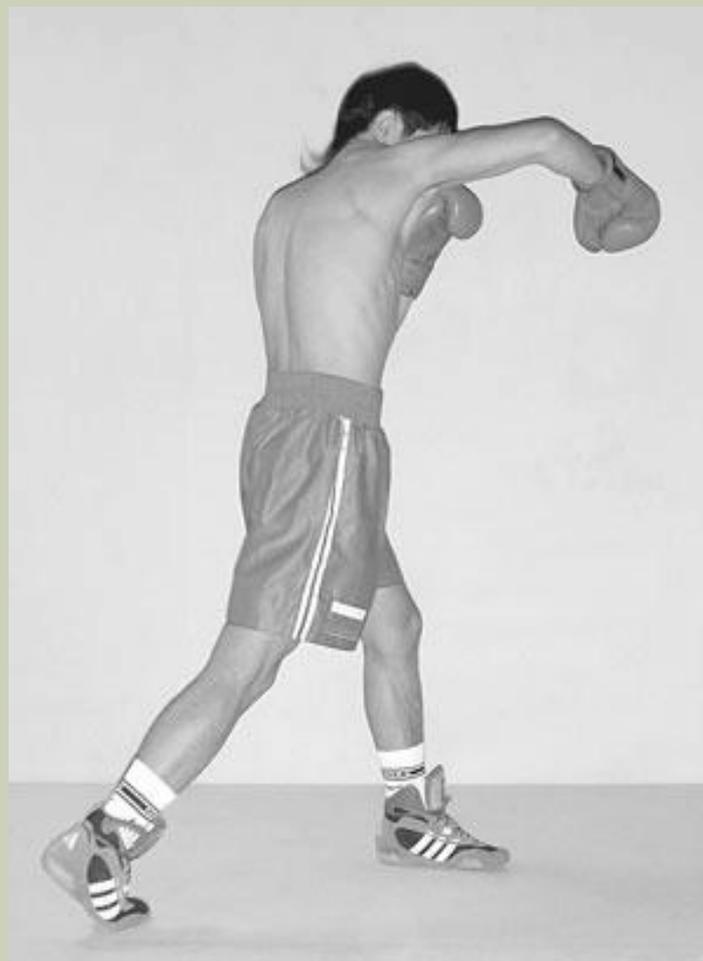


ПРЯМОЙ УДАР

ПРЯМОЙ УДАР
ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ
РАСПРОСТРАНЁННЫМ
ТИПОМ УДАРА В БОКСЕ
И ВЫПОЛНЯЕТСЯ КАК
ЛЕВОЙ, ТАК И ПРАВОЙ
РУКОЙ.

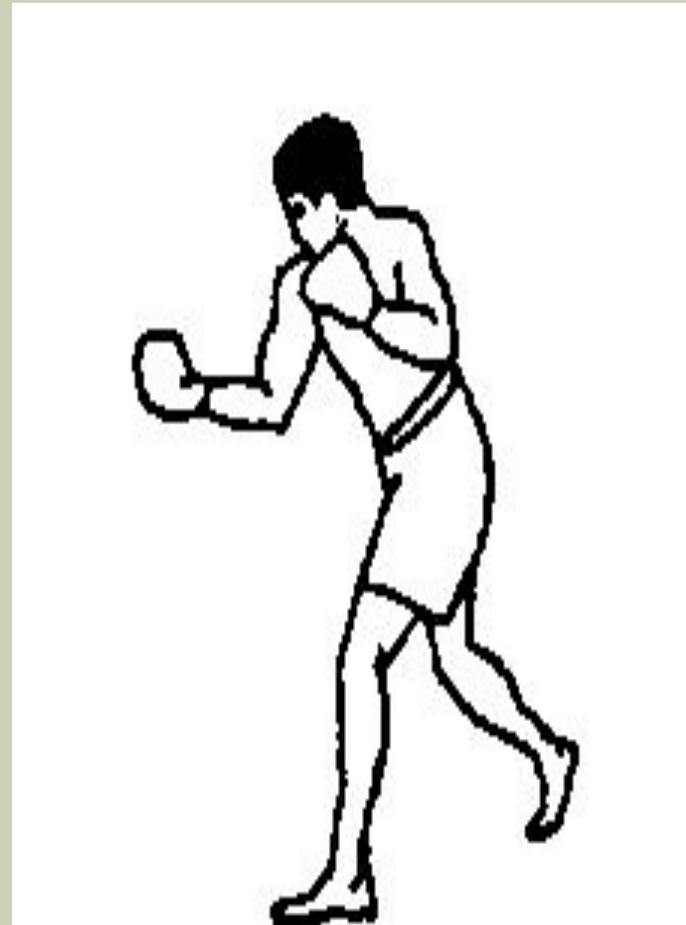


БОКОВОЙ УДАР. ОДНИМ ИЗ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНЫХ И КОВАРНЫХ УДАРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ХУК ИЛИ БОКОВОЙ УДАР. ТАКОЙ УДАР ПРОИЗВОДИТСЯ ПО ИЗОГНУТОЙ ТРАЕКТОРИИ, КОТОРАЯ ОЧЕНЬ СИЛЬНО НАПОМИНАЕТ КРЮК.



УДАР СНИЗУ.

УДАР СНИЗУ ИЛИ АППЕРКОТ ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ УДАР, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ВЫБИТЬ СОПЕРНИКА С НОГ, ОЧЕНЬ ЧАСТО ПРОИЗВОДИТСЯ ПОСЛЕ НЫРКА ИЛИ УКЛОНА.



БОЛЕЕ СИЛЬНЫЕ УДАРЫ, А
ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ ПРИ
ЭТОМ СНИЖАЕТСЯ. ДЛ
ЗАЩИТЫ **ЗУБОВ** ГЛАВНУЮ ЧАСТЬ БОКСА
СОСТАВЛЯЮТ СИЛЬНЫЕ УДАРЫ,

ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ МЕРЫ ДЛ
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. ДЛ
ЗАЩИТЫ ЗУБОВ, **ДЕСЁН** ГЛАВНУЮ ЧАСТЬ
БОКСА СОСТАВЛЯЮТ СИЛЬНЫЕ УДАРЫ,
ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ МЕРЫ ДЛ
ИЗБЕГАНИЯ ТРАВМЫ РУК. БОЛЬШИНСТВО
ТРЕНЕРОВ НЕ РАЗРЕШАЮТ СВОИМ
ПОДОПЕЧНЫМ УЧАСТВОВАТЬ В
СПАРРИНГАХ БЕЗ БИНТОВ И БОКСЁРСКИХ
ПЕРЧАТОК. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТОГО
СНАРЯЖЕНИЯ ПОЗВОЛЯЕТ НАНОСИТЬ



БОКСЁРЫ ПОВЫШАЮТ МАСТЕРСТВО НА ДВУХ ОСНОВНЫХ ВИДАХ ГРУШ 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 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

ПОЛИТИЧЕСКОМ БОКСЕ, А ТАКЖЕ



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЗАЛОГОМ УСПЕХА В ЛЮБОМ ВИДЕ СПОРТА И, КОНЕЧНО, В БОКСЕ ЯВЛЯЕТСЯ СОБЛЮЖДЕНИЕ 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.