

# ***Бокс для детей. О пользе занятий боксом***

**подготовил  
тренер-преподаватель по боксу  
МБУ ДОД ДЮСШ МР Учалинский район  
*Нугуманов Руслан Айбулатович***



**БОКС НЕ СЛУЧАЙНО СЧИТАЕТСЯ  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА: В НЕМ  
ТРЕБУЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО СИЛА И ТЕХНИКА, НО И  
НАВЫКИ СТРАТЕГИИ И БЫСТРЫЙ УМ.**





# ИСТОРИЯ БОКСА

- Бокс – один из самых древних видов спорта. Более 5000 лет назад он практиковался в Египте и Вавилоне. В Древней Греции кулачные бои входили в программу Олимпийских игр. Из таких кулачных боев и развивался бокс. В настоящее время бокс самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: любительский и профессиональный.

# ПРАВИЛА БОКСА ЗАПРЕЩАЮТ:

**Наносить удары сопернику ниже пояса**

**Наносить удары в спину**

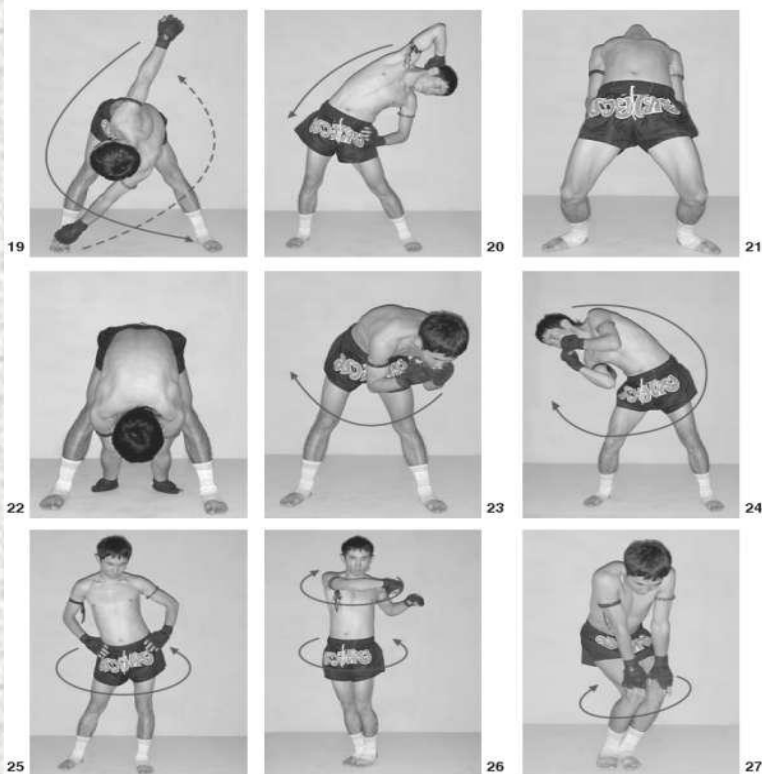
**Наносить удары по затылку**

**Наносить удары головой**

**Наносить удары противнику ,  
сбитому с ног**

# УРОК 1. РАЗМИНКА.

ВНАЧАЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ПРОВЕСТИ РАЗМИНКУ. У ПРОФЕССИОНАЛОВ ЭТО ЗАНИМАЕТ ВРЕМЕНИ МЕНЬШЕ, У НОВИЧКОВ БОЛЬШЕ, А В ЦЕЛОМ ОТ 15 ДО 30 МИНУТ. РАЗМИНКА НЕОБХОДИМА ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ К ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ.. ВАЖНОЕ МЕСТО НА РАЗМИНКЕ ЗАНИМАЕТ РАСТЯЖКА





## УРОК 2. ТАКТИКА.

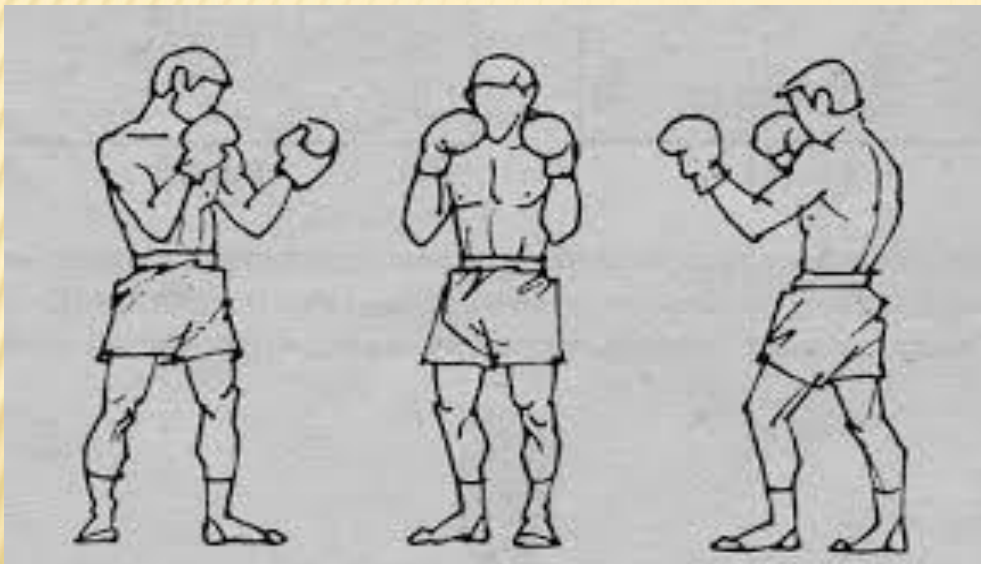
САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ ИЗБЕЖАТЬ ДРАКИ.  
БОЙ ПРЕДОТВРАЩЕННЫЙ - ЭТО БОЙ ВЫИГРАННЫЙ.  
ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА –ЭТО НАПАДЕНИЕ.

ЧЕМ ЖЕСТЧЕ ВЫ ПОСТУПИТЕ СО СВОИМ ПРОТИВНИКОМ,  
ТЕМ МЕНЬШЕ У НЕГО БУДЕТ ЖЕЛАНИЯ НАПАСТЬ НА ВАС



# УРОК 3. СТОЙКА

**БОЕВАЯ СТОЙКА – ОПТИМАЛЬНОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ПРИ КОТОРОМ БОЕЦ ВЫПОЛНЯЕТ КАКИЕ-ЛИБО ДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОЕДИНКА. ОТ ПРАВИЛЬНОСТИ ОСВОЕНИЯ БОЕВОЙ СТОЙКИ ЗАВИСИТ И ОСВОЕНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ.**





# УРОК 4. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ.

**ВСЕ ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ-ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, УДАРЫ, ЗАЩИТА, ПОДСЕЧКИ, БРОСКИ – СОЧЕТАЮТСЯ С ПЕРЕНОСОМ ВЕСА ТЕЛА С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ. ДВИЖЕНИЕ НЕ БУДЕТ ДЕЙСТВЕННЫМ, ЕСЛИ В ЕГО ОСНОВУ НЕ БУДЕТ ПОЛОЖЕНО ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА С ОДНОЙ НОГИ НА ДРУГУЮ**





# УРОК 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. В НЕЕ ВХОДЯТ РАЗВИТИЕ СИЛЫ, БЫСТРОТЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ЛОВКОСТИ, ГИБКОСТИ, РАВНОВЕСИЯ И ИХ СОЧЕТАНИЯ

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ:**

**ОБЩЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – БЕГ, ГИМНАСТИКА, ПЛАВАНИЕ, ПОВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ПО СТРУКТУРЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНЫХ**

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – РАБОТА В ПАРАХ, УСЛОВНЫЕ, ВОЛЬНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ БОИ**

**В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ДЕТИ МОГУТ ЗАНИМАТЬСЯ БОКСОМ?  
В СССР СЕКЦИЯ БОКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОВОДИЛА НАБОР С 14 ЛЕТ,  
ПРИ ЭТОМ УЧИТЫВАЯ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ БУДУЩЕГО  
БОКСЕРА.**

**НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ТАКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ. МНОГИЕ  
СЕКЦИИ БОКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ НАЧИНАЮТ НАБОР УЖЕ С 6-7 ЛЕТ  
И ЮНЫЕ СПОРСМЕНЫ ПОКАЗЫВАЮТ ОТЛИЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

***Победители Первенства Зауралья по боксу (2014г.)***





**БОКС МОЖЕТ РАЗВИВАТЬ У РЕБЕНКА АГРЕССИЮ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЛЮДЯМ.** Многие родители в ужасе ,когда ребенок сам просится в детскую школу бокса. Желание заниматься детским боксом юный спортсмен проявляет, чтобы подчеркнуть свою силу. Такое желание заложено в природе мужчин. В старину кулачные бои практиковались у всех народов мира, только боксом их стали называть недавно.

*Детский бокс поможет ребенку не только укрепить свое физическое состояние, но и реализоваться в жизни и профессии, защитить себя.*



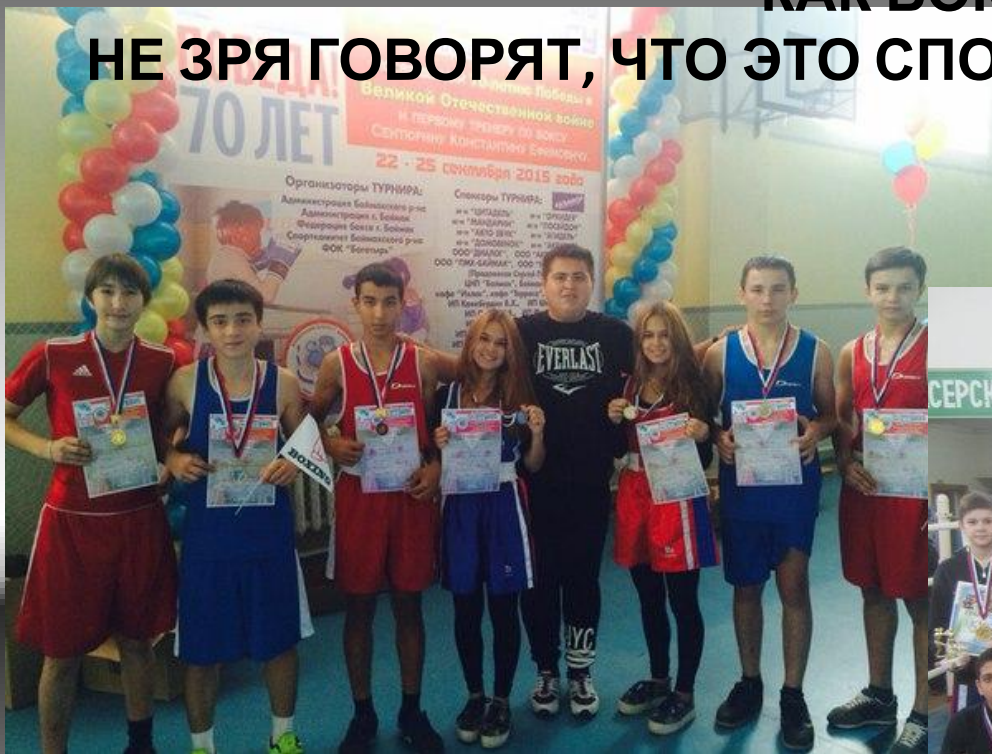
**СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ: ГЛАВНОЕ, НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ.**  
**РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ДОБРОВОЛЬНО ПОСЕЩАТЬ**  
**ТРЕНИРОВКИ, ТОЛЬКО ТОГДА БОКС СМОЖЕТ**  
**ПРИНОСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ**





**БОКС – ЛУЧШИЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ.  
БОКС ДЛЯ ДЕТЕЙ ВСЕГДА БЫЛ ПОПУЛЯРЕН, И СЕГОДНЯ  
ЕГО ПОПУЛЯРНОСТЬ ПРОДОЛЖАЕТ РАСТИ.  
НИКАКОЙ ДРУГОЙ СПОРТ ТАК НЕ РАЗВИВАЕТ  
НАСТОЯЩИЙ МУЖСКОЙ ХАРАКТЕР И ВОЛЮ К ПОБЕДЕ,  
КАК БОКС!**

**НЕ ЗРЯ ГОВОРЯТ, ЧТО ЭТО СПОРТ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН**



**Вывод:** БОКС ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗВИВАЕТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, УМЕНИЕ ОЦЕНИВАТЬ ОПАСНОСТЬ, ОТВЕСТВЕННОСТЬ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ. ЖЕСТКИЙ РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК УЧИТ СОБРАННОСТИ И УМЕНИЮ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ. УРОКИ БОКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ- ЭТО ВЫРАБОТКА ХАРАКТЕРА, УМЕНИЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СЕБЯ, САМОДИСЦИПЛИНА. СЕЙЧАС ЗАНЯТИЯ БОКСОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОСТУПНЫ НЕ ТОЛЬКО МАЛЬЧИКАМ, НО И ДЕВОЧКАМ.







PhotoCollage