

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Камышки
Александрово-Гайского района Саратовской области

МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВИД СПОРТА - БОКС



Выполнил ученик 7 класса
МБОУ СОШ с.Камышки
Жакпаров Дамир
Руководитель: Сулименова А.К.



Я живу в сельской местности и посещаю спортивные секции в школе. Но в школе нет секции по боксу. И я решил, что буду ездить в районный посёлок и заниматься любимым видом спорта, которым я мечтал с детства. Бокс полюбился мне тем, что это мужской вид спорта, который закаляет характер, мужественность и волю к победе. Несмотря на то, что я первый год посещаю бокс, у меня есть свои достижения, которые помогают мне в учёбе и в жизни.



Бокс – олимпийский контактный вид единоборств, где удары разрешены кулаками и исключительно в специальных перчатках. Бокс способствует разностороннему физическому развитию спортсмена, а также воспитанию моральных и волевых качеств, силы духа.



История

бокса

История бокса насчитывает пару тысяч лет. Различного рода упоминания о кулачных боях можно встретить в Египте в качестве изображений на фресках.

Родиной бокса в привычном понимании этого слова является Англия XVII века. Первого чемпиона звали Джеймс Фигг. Интересным фактом о бойце служит то, что до занятий боксом Джеймс был известным фехтовальщиком. Затем он открыл академию бокса и стал обучать желающих основам рукопашного боя.





В 1867 году журналистом по имени Джон Грэхэн Чемберс, был создан первый уникальный свод правил по боксу. Здесь оговаривались следующие критерии:

- размер ринга;
- длительность раундов;
- вес перчаток и многое другое

Эти самые правила впоследствии легли в основу современных правил о боксе. В программу Олимпийских игр представленный вид единоборств был включен в 1904 году.

Виды бокса

Бокс – вид спорта, который условно классифицируется на 3 типа:

- любительский;
- полупрофессиональный;
- профессиональный





Бокс: классификация

Для избежания поединков между неравными соперниками в боксе введены весовые категории, возрастные группы и спортивные разряды.

Бокс: возрастные группы

В боксе различают следующие группы:
дети Б (10-12 лет),
дети А (12-14),
юноши (14-16 лет),
юниоры (16-18 лет),
мужчины (от 18 лет и старше).



Бокс: весовые категории

В зависимости от веса тела боксеры разделяются на весовые категории.

Бокс: спортивные разряды

Для получения спортивного разряда необходимы следующие предпосылки: для начинающих – не менее 6 побед, для овладевших основами – от 6 до 10 побед, для спортсменов высшей квалификации более 10 побед. В зависимости от спортивных успехов и в соответствии с общей спортивной классификацией в боксе различают разряд мастера спорта, I, II и III спортивные разряды.



Бокс: время поединка

Для различных возрастных групп введено различное чистое время поединка. Боксерский поединок проводится в 3 раунда. В поединках детей 1 раунд продолжается 1 минуту, у юношей – 2 минуты, у юниоров и у мужчин – 3 минуты. Пауза между раундами – 1 минута.





Бокс: ход боя

Перед началом боя боксеры встают в противоположные углы ринга, обозначенные красным и голубым цветом. Судья на ринге вызывает их на середину для приветствия и осмотра. Он несет основную ответственность за соблюдение правил поединка и может в любую минуту остановить поединок едиными, установленными во всем мире командами.





Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком, защищенным боксерской перчаткой, пальцы должны быть согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Удары могут быть нанесены только по передней части головы или туловища выше пояса. Если боксеры делают опасные движения или нарушают правила, судья на ринге делает им предупреждение.



Запрещенные действия устанавливаются правилами бокса и включают:

- захватывание соперника,
- всякого рода борьбу и толкание,
- удары в тыльную часть головы и туловища,
- удары, наносимые какой-либо частью тела, кроме ударной части кулака,
- повороты к сопернику спиной и наклоны ниже пояса,
- разговоры во время боя,
- ведение пассивного боя,
- ношение непредусмотренной правилами одежды и др.

Завершая знакомство с этим удивительным видом спорта, призываю всех мальчишек записываться и заниматься мужским видом спорта, который закаляет не только волю, но и характер, помогает стать внимательным, терпеливым, отзывчивым и как не странно, добрым.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ



1. https://world-sport.org/single_combat/box/rules/
2. [правила игры бокса для подростков](#)
3. <https://www.проф-бокс.рф/article/что-такое-бокс/>
4. <https://www.proball.ru/blog/post/бокс-как-искusstvo-pravila-vidy-preimushchestva/>
5. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/бокс/>
6. <https://school-science.ru/12/3/48106>