

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя школа №4 г. Навашино»

8(83175)5-24-13

admschool4@yandex.ru

Проект на тему: «Бокс – любимый вид спорта» (спортивно-оздоровительная направленность).

**Выполнил: ученик 6Б класса МБОУ «Средняя школа №4
г. Навашино» Зыкин Александр.**

Руководитель: учитель химии Зыкина Светлана Ивановна



БОКС (АНГЛ. «BOXING», ОТ «BOX» – «БИТЬ КУЛАКОМ, БОКСИГОВАТЬ»), ВИД СПОРТИВНОГО ЕДИНОБОРСТВА – КУЛАЧНЫЙ БОЙ ПО ОПРЕДЕЛЕННЫМ ПРАВИЛАМ НА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКЕ (РИНГЕ). *РИНГ* – ЭТО СПЕЦИАЛЬНО ПОДГОТОВЛЕННАЯ ПЛОЩАДКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКОВ В **БОКСЕ** И В НЕКОТОРЫХ ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ. ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ ПРАВИЛ СЛЕДИТ СУДЬЯ НА РИНГЕ – *РЕФЕРИ*. БОИ ИДУТ В ПОЛНЫЙ КОНТАКТ. БОКСЕРЫ ВЫСТУПАЮТ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ, ПРИЗВАННЫЕ СВЕСТИ ТРАВМАТИЗМ К МИНИМУМУ. ЗА ХОДОМ ПОЕДИНКА В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ НАБЛЮДАЕТ ВРАЧ. НА СОРЕВНОВАНИЯХ БОКСЕР ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ, КРОМЕ ИНВЕНТАРЯ И ОДЕЖДЫ, ВСЕ ЛИЧНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, ВКЛЮЧАЯ СТРАХОВКУ НА СЛУЧАЙ ТРАВМАТИЗМА И МЕДИЦИНСКОЕ ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ.

БОКС – ВИД СПОРТА



БОКС В ДРЕВНОСТИ



© Corbis via Getty Images

Бокс и его история развития

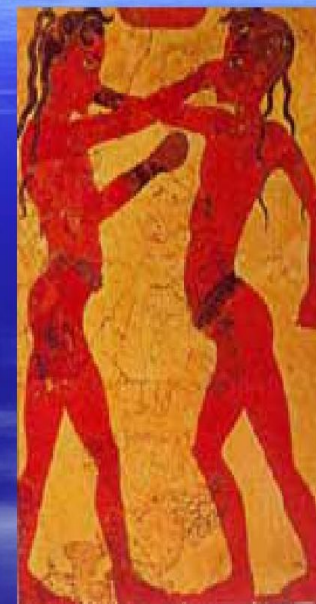
- Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.

В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса (французский бокс во Франции)



Развитие бокса за рубежом.

- Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта.



ВЫДАЮЩИЕСЯ БОКСЕРЫ

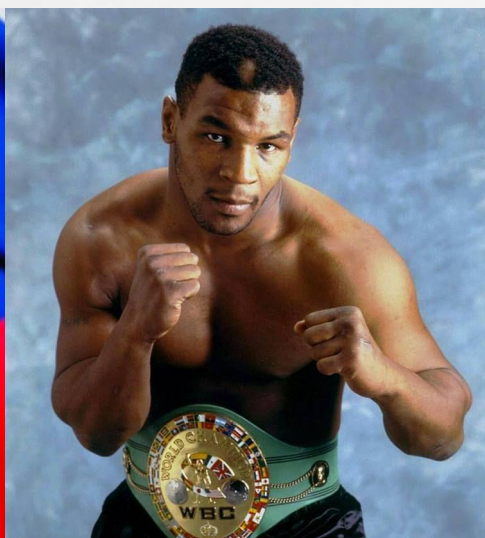


АЛЕКСАНДР ПОВЕТКИН

МАЙК ТАЙСОН

НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ

КОСТЯ ЦЗЮ

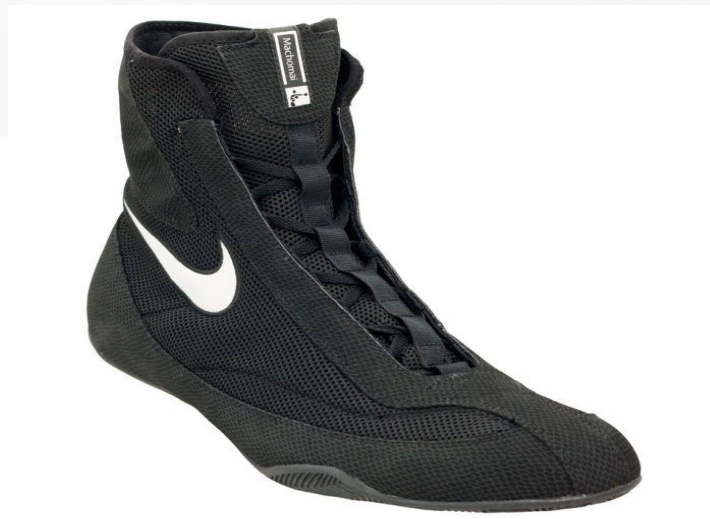




РЕФЕРИ И БОКСЕРСКИЙ РИНГ



ИНВЕНТАРЬ И ЭКИПИРОВКА БОКСЕРА



ПЕРВЫЕ ШАГИ В СПОРТ...



НАШ ТРЕНЕР



ИНТЕРВЬЮ С ТРЕНЕРОМ



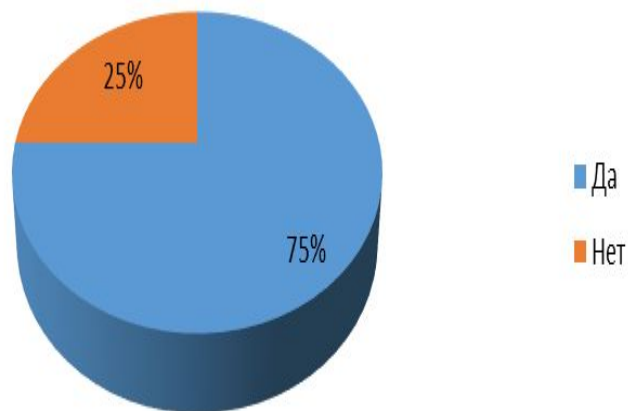
- **ТРЕНЕР БОЛЬШАКОВ Д.Н., ВОТ ЧТО ОН ГОВОРИТ О БОКСЕ: «НИЧТО ИНОЕ НЕ ЗАКАЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКА ТАК, КАК БОКС. ЭТО НЕ ПРОСТО СПОРТ, А СВОЕОБРАЗНАЯ ШКОЛА ЖИЗНИ. РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ПРИШЕЛ НА БОКС, ДОЛЖЕН БОРЬТЬСЯ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, С САМИМ СОБОЙ. ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ХОРОШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ НАДО НЕ ПРОСТО ЗАНИМАТЬСЯ, А ОТДАВАТЬ БОКСУ ВСЕГО СЕБЯ. А ТАК ЖЕ У СПОРТСМЕНА ДОЛЖНО БЫТЬ ЖЕЛАНИЕ РАСТИ, И ДОЛЖНА БЫТЬ КОНКРЕТНАЯ ЦЕЛЬ, К КОТОРОЙ БЫ ОН СТРЕМИЛСЯ. ВСЁ ЭТО ДАЕТ БОКС».**



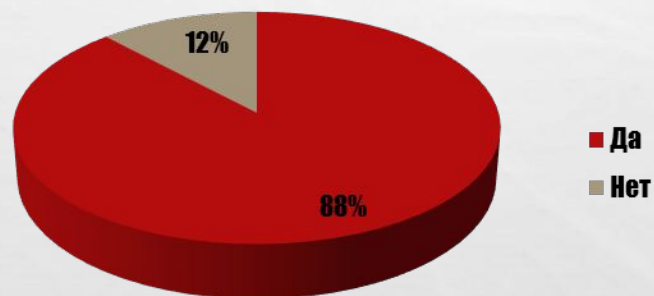
АНКЕТИРОВАНИЕ



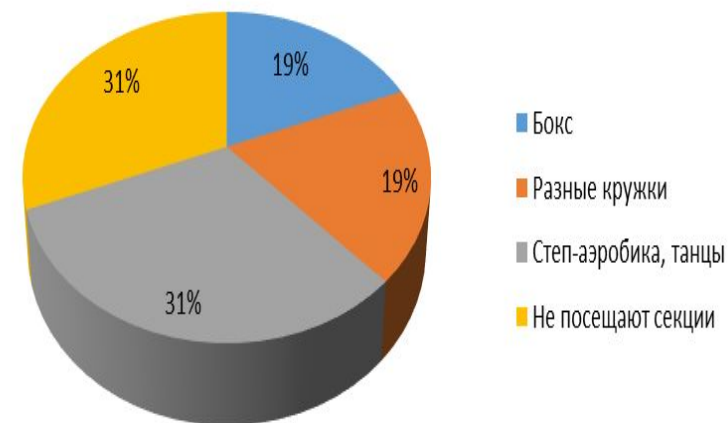
ВОПРОС № 1: ЗАНИМАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ СПОРТОМ?



ВОПРОС № 2: НРАВИТСЯ ЛИ ТЕБЕ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?



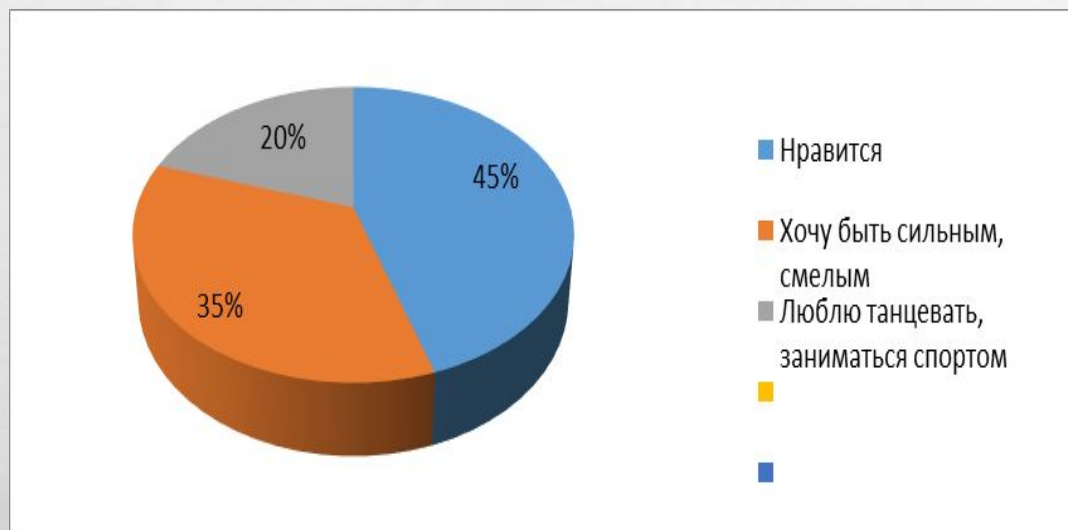
ВОПРОС № 3: КАКИЕ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ТЫ ПОСЕЩАЕШЬ?



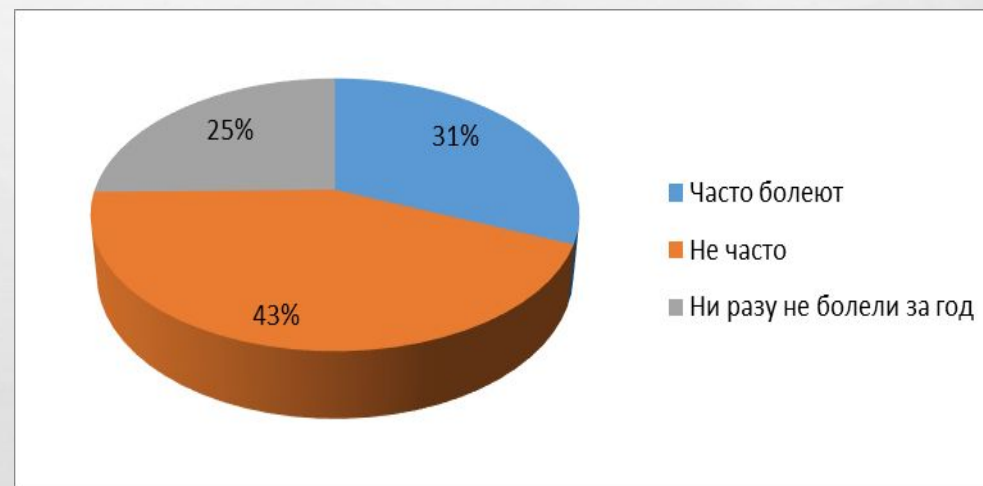
АНКЕТИРОВАНИЕ



ВОПРОС №4: ПОЧЕМУ ТЫ ВЫБРАЛ ИМЕННО ЭТОТ ВИД СПОРТА?



ВОПРОС №5: ЧАСТО ЛИ ТЫ БОЛЕЕШЬ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ?



ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО АНКЕТИРОВАНИЮ



ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРОВЕДЯ РЯД ИССЛЕДОВАНИЙ, Я МОГУ ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ РЕБЯТ ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ, МОЖЕТ НЕ ТАК РЕГУЛЯРНО, НО СПОРТ ПРИСУТСТВУЕТ В ИХ ЖИЗНИ.

ЧТО КАСАЕТСЯ БОКСА, ТО В НАШЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЕ ЗАНИМАЮТСЯ 15 ЧЕЛОВЕК. Я НАДЕЮСЬ, ЧТО СВОЕЙ РАБОТОЙ Я ЗАИНТЕРЕСОВАЛ РЕБЯТ НАШЕГО КЛАССА, И ВОЗМОЖНО, ДАЖЕ КТО-ТО ЗАХОЧЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЮСЬ Я - БОКСОМ!

СЕКЦИЯ БОКСА Г.НАВАШИНО



**НАША ГРУППА ДЛЯ
СОРЕВНОВАНИЙ**

ПОСЛЕДНИЕ СОРЕВНОВАНИЯ 2020-21ГГ



Г. НАВАШИНО



2021/01/09 18:28

Г. КСТОВО





2021/01/09

В НАШЕМ ВОЗРАСТЕ ЭФФЕКТ В НАШ
БОКСОМ, ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА. ПОДНЯТИЕ НАСТРОЕНИЯ, ПОВЫШЕНИЕ
ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТЬ, СТОЙКОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ, ОТЛИЧНЫЙ ИММУНИТЕТ И ЗДОРОВЫЙ ДУХ, А ТАКЖЕ
РЕЖИМ – ВОТ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ!

Я СТАВЛЮ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛИ И ДОБИВАЮСЬ ИХ. НЕОДНОКРАТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ С ПОБЕДАМИ ПО БОКСУ ДАЮТ МНЕ
УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ, Я СТРЕМЛЮСЬ К РЕШИТЕЛЬНОСТИ, ВЫДЕРЖКЕ, ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ, ПРЕОДОЛЕНИЮ
ТРУДНОСТЕЙ. МОЖЕТ ИЗ МЕНЯ И НЕ ВЫЙДЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА, НО Я БЛАГОДАРЕН СВОИМ УЧИТЕЛЯМ И
РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ПРИВИЛИ МНЕ ЛЮБОВЬ К СПОРТУ. Я НАМЕРЕН И В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПРОДОЛЖАТЬ ИМ ЗАНИМАТЬСЯ.
ИЗ МНОГОЧИСЛЕННЫХ БЕСЕД С РЕБЯТАМИ, Я ПОНЯЛ, ЧТО МНОГИЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ ИГРЫ В ГАДЖЕТАХ. И ЕСЛИ НЕТ НИ
РЕЖИМА, НИ ЗАПРЕТОВ РОДИТЕЛЕЙ – ЭТО МОЖЕТ СТАТЬ ОГРОМНОЙ ПРОБЛЕМОЙ. ПОЭТОМУ ПРОСТО НЕОБХОДИМО
ПОСЕЩАТЬ КАКИЕ-ЛИБО СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ.

СЕГОДНЯ В НАШЕМ ГОРОДЕ МОЖНО НАЙТИ ЗАВЕДЕНИЯ, ГДЕ ЕСТЬ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ: ДВОРЕЦ СПОРТА, ЛЕДОВЫЙ
ДВОРЕЦ. БЕЗ СПОРТА НЕ ОСТАНЕШЬСЯ! ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В СЕКЦИИ И ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМ ДУХОМ И ЗДОРОВЫМИ
ЭМОЦИЯМИ!

ХОТЕЛОСЬ БЫ, ЧТОБЫ МОЯ РАБОТА СМОГЛА ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЯТ, КОТОРЫЕ СОВСЕМ НЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ, И
ДЛЯ НИХ СПОРТ СТАНЕТ ЛЮБИМЫМ УВЛЕЧЕНИЕМ. Я РЕКОМЕНДУЮ ЗАНИМАТЬСЯ БОКСОМ.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!