

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

*подготовил  
тренер-преподаватель по боксу  
Алекс А.Г.*



**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

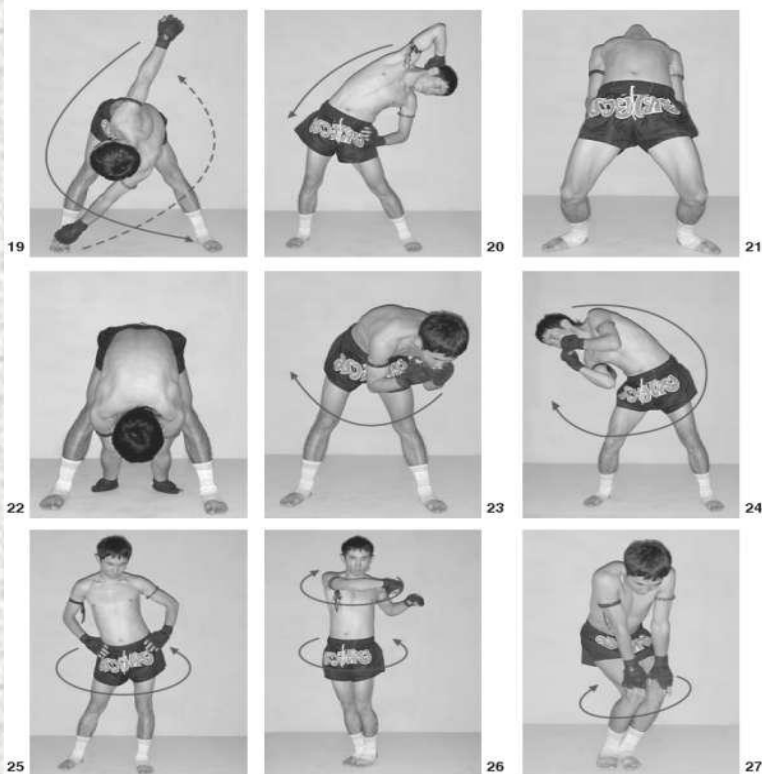
удары головой

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





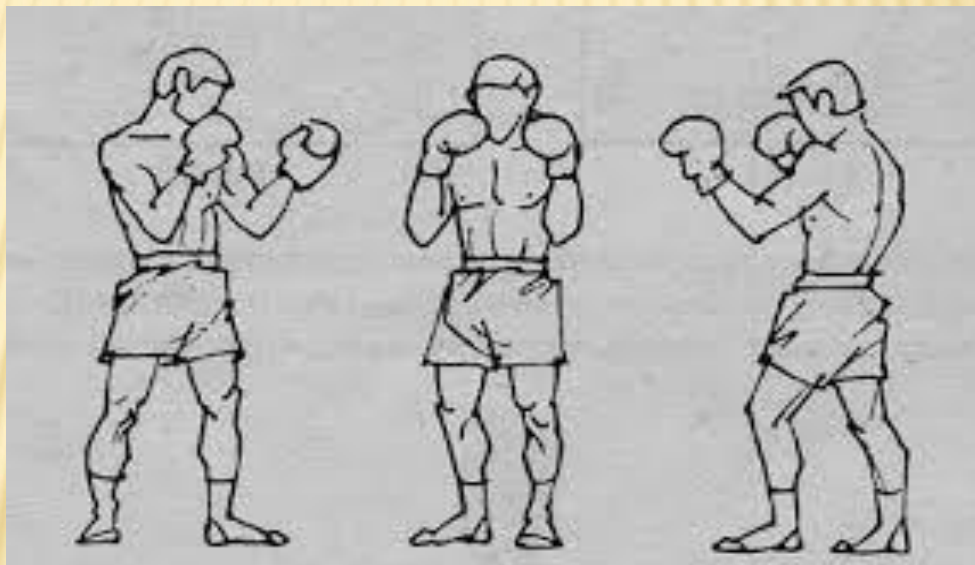
## УРОК 2. ТАКТИКА.

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





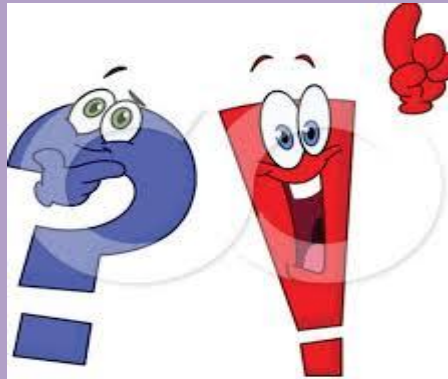
# УРОК 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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. ПО  
НАБЛЮДЕНИЯМ СПЕЦИАЛИСТОВ, БОКСЕРСКИЕ



**БОКС МОЖЕТ РАЗВИВАТЬ У РЕБЕНКА АГРЕССИЮ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЛЮДЯМ.** Такие 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 ДЛЯ ДЕТЕЙ – 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, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, 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.





