

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

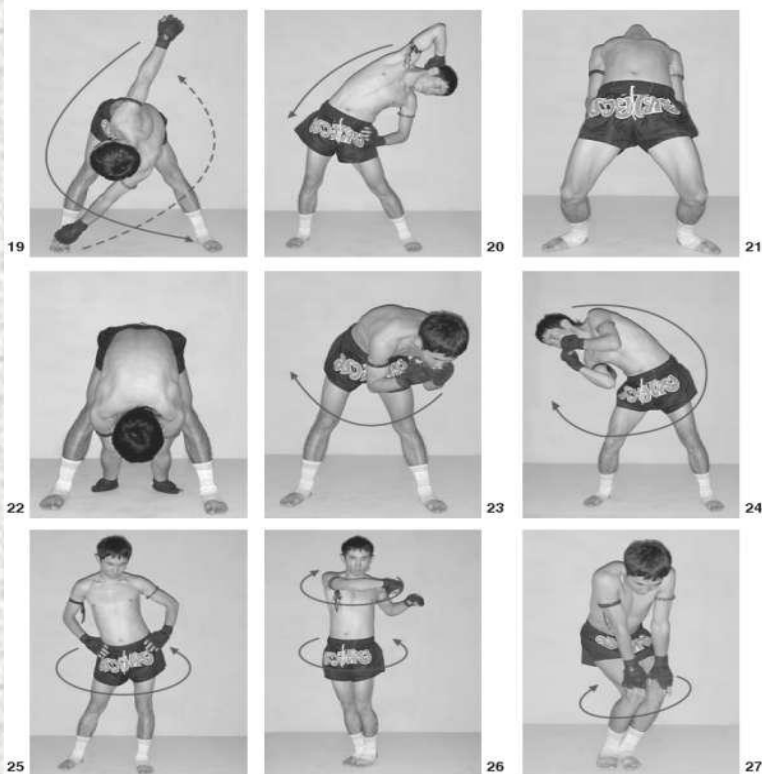
удары головой

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



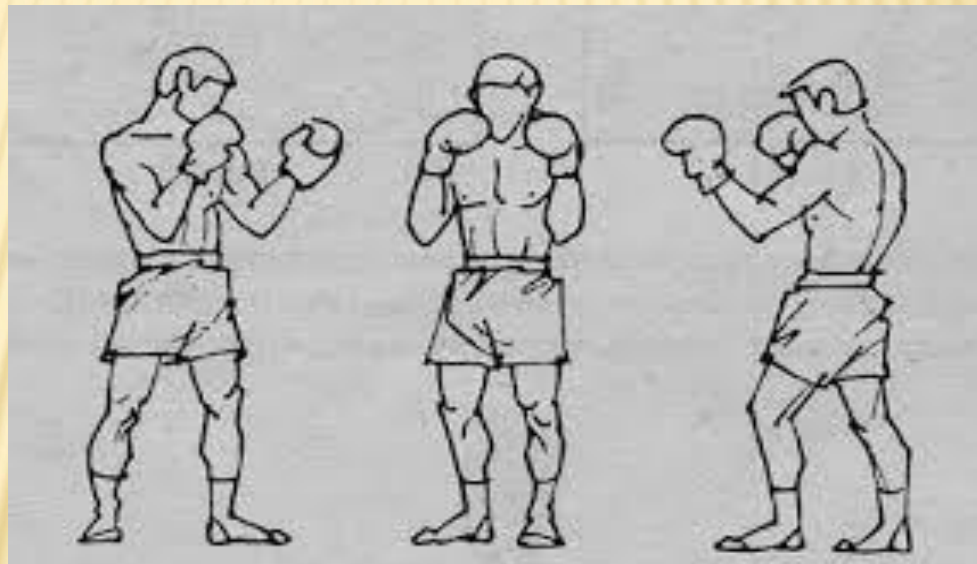
УРОК 2. ТАКТИКА.

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



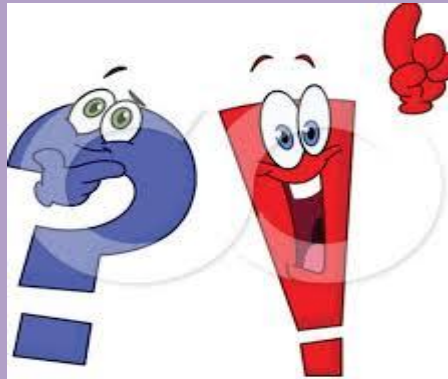
УРОК 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.



