

«Здоровым быть модно»

Автор : Сулейманов Роман

ученик 5 класса

школы-интернат №14 ОАО «РЖД»

Руководитель: Тютёва О. В.

Мода на здоровый образ жизни-пожалуй, лучшая из всех модных тенденций, когда-либо существовавших на земле и по этому я выбираю бокс.

«Бокс — это не сила мышц, бокс — это сила мысли. Если ты не силен духом, ты не станешь великим боксером».

Цель; состоит в том, чтобы как можно больше детей узнали о пользе влияние спорта, а именно бокса на здоровье человека.

Задача; Раскрыть особенности это вида спорта

Предмет исследования; Влияние бокса на укрепление здоровья школьников

Гипотеза; что если мы будем популяризировать здоровый образ жизни, заинтересовывать спортивными секциями , например, такими, как бокс, то большинство ребят будут заниматься спортом, а значит, будут иметь хорошую спортивную форму, здоровье, смогут себя и окружающих защитить от нападения. Спорт решит молодежные проблемы такие, как наркомания, табакокурение.

Хочу познакомить Вас с моим тренером по боксу Комленко Александром. Наверное, о нем слышали многие, он легенда нашего города. Александр своим примером доказал, что человек, не смотря на сложности судьбы, может все, главное - верить и бороться.

Его подвиг и стремление к жизни вдохновили меня на занятия спортом! Я хочу следовать его примеру: верить в себя и ни за что не сдаваться!



Только вперед



В нашем зале занимаются мировые звезды бокса



На тренировках мы должны соблюдать



КОДЕКС БОКСЕРА

*ПОМНИ, ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА,
И БУДЬ ЕМУ ПРЕДАН.*

- на ринге и вне его веди себя достойно, как подобает настоящему мужчине и спортсмену;
- не рассуждай о боксе, пока не познаешь все его правила;
- всегда старайся быть первым, умеи побеждать с достоинством, а проигрывать с честью;
- помни, что робость равносильна поражению;
- уважай противника, каким бы он ни был, но всегда старайся победить его в бою;
- помни, пока не прозвучал гонг, пока тебе не подвяли руку — бой не окончен;
- защищай и уважай флаг своей страны, честь своего клуба, имя твоего тренера.

КАКУЮ ПОЛЬЗУ ПРИНОСИТ СОВРЕМЕННЫЙ БОКС?

- ▶ Занятия боксом положительно влияют на человека и на его физические возможности. Если регулярно тренироваться и соблюдать правила, то спустя некоторое время ожидаются улучшения реакции, прибавление точности и координации движений и повышение выносливости и мышечной массы. Бокс позволяет справляться с эмоциями и придает чувство уверенности.
- ▶ Бокс и здоровье. Влияние бокса на организм велико, поскольку он способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тренировки улучшают сердечную мышцу и формируют правильное дыхание.

ПРЕИМУЩЕСТВА БОКСА

натренированное тело: крепкие мышцы, гибкие суставы, улучшенная растяжка;

- маневренность и легкость передвижения;
- повышенный иммунитет;
- снижение вероятности получения травмы;
- подавление стресса и негативных эмоций;
- закладывание основ для умения постоять за себя;
- расширенный круг общения (*новые знакомства*)
- эффективное похудение.

ПРАВИЛА УСПЕШНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Занятия боксом рекомендуется проводить под постоянным контролем опытного тренера. Он поможет с постановкой удара, а его советы предотвратят появление травм. Наставник расскажет о боксерских бинтах и техники их наматывания для сохранения костяшек пальцев в целости.

Поскольку бокс относят к травмоопасным видам спорта, важно не забывать про экипировку. Участие в соревнованиях на уровне любителя сложно представить без шлема для бокса. Он предотвращает от удара по участку головы, который незащищен. Это сводит к минимуму появление недомоганий. До начала занятий боксом рекомендуется подробно разузнать о медицинских противопоказаниях. К ним относятся гипертония, астма, сильная степень близорукости, туберкулез, заболевание сердечно-сосудистой системы, поражение нервной системы.

При соблюдении мер безопасности тренировка станет интересной и безопасной!



Результат успешных тренировок



Вывод

Бокс — это школа жизни, он учит не бить, а держать удар.

Бокс дисциплинирует всех нас, воспитывает доброту, внимание друг другу. Ребята, занимающиеся систематически боксом, имеют хорошую спортивную форму, здоровье, а также смогут всегда защитить себя и своих близких от нападения. Я глубоко убежден, что спорт должен решить молодежные проблемы такие, как наркомания, табакокурение.

Друзья, занимайтесь спортом

Вас ждет захватывающий мир бокса!