

Бокс для детей

Презентация
ученицы 11-Б класса
районной гимназии «Скифия»
Борщовой Тетяны



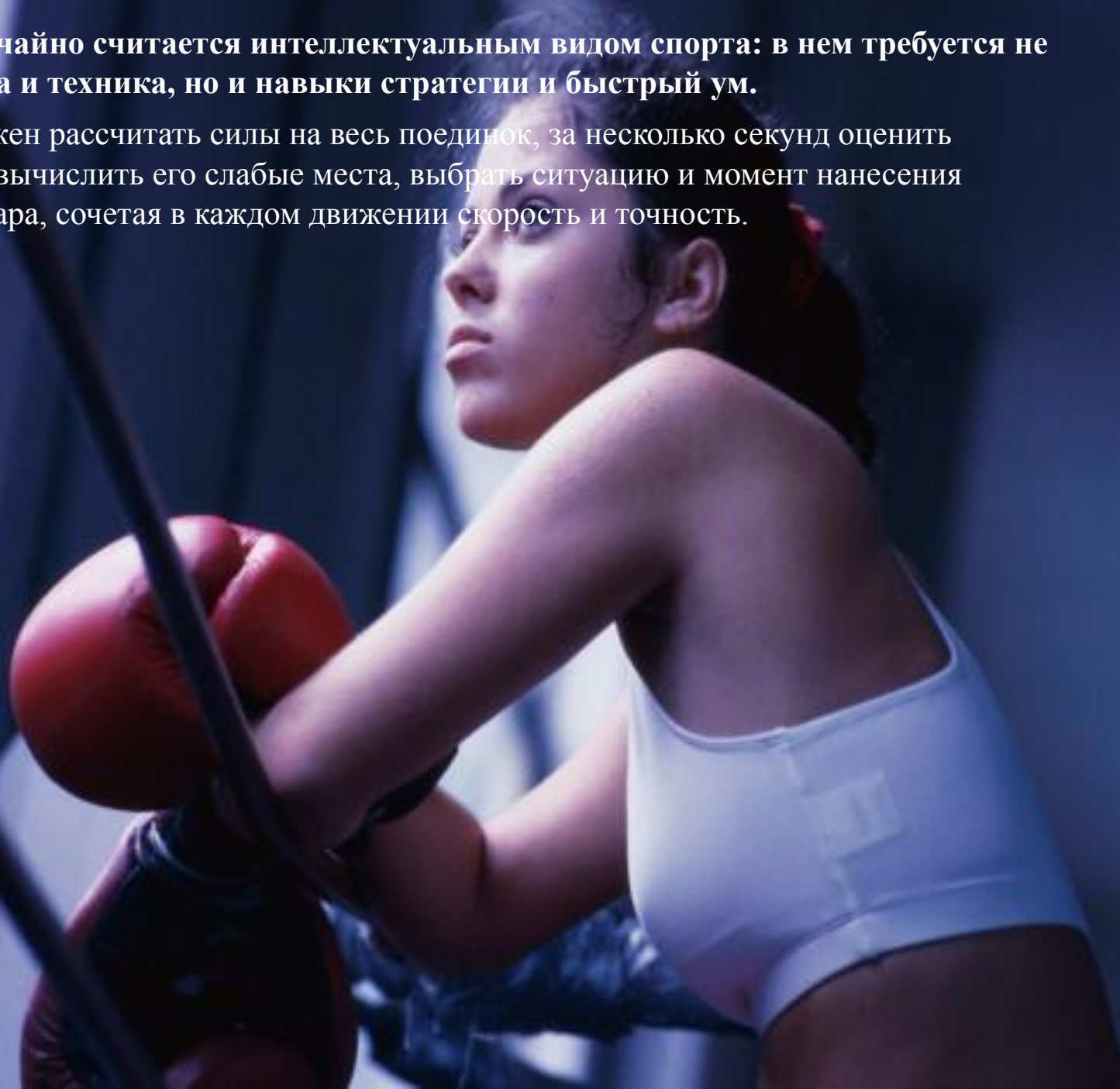
Бокс для детей

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.



Бокс неслучайно считается интеллектуальным видом спорта: в нем требуется не только сила и техника, но и навыки стратегии и быстрый ум.

Боксер должен рассчитать силы на весь поединок, за несколько секунд оценить соперника, вычислить его слабые места, выбрать ситуацию и момент нанесения главного удара, сочетая в каждом движении скорость и точность.



ИСТОРИЯ БОКСА

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс



Обучения

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.



Обучения

Урок №2: «тактика»

- Самый лучший вариант - избежать драки. Бой предотвращённый - это бой выигранный. Если Вы убежите от пьяной компании из тёмной подворотни, то своё достоинство Вы этим не уроните и корона с Вас не упадёт.
- Лучшая защита - это нападение. Поэтому, если Вы понимаете, что драка неизбежна, бейте первым. Бейте жёстко - не жалея сил, в пах, в кадык, в глаза, в любые части тела.
- Необходимо уметь вести бой в любой ситуации и на любом покрытии - снегу, песке, земле, асфальте, в ограниченном пространстве, например в кабине лифта или на лестничной площадке.
- Чем жёстче Вы поступите со своим противником, тем меньше у него будет желания напасть на Вас снова.

Celine Thonin

Обучения

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.



Обучения

Урок №4: «перемещения»

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.



Обучения

Урок №5: «физическая подготовка»

Физическая подготовка - неотъемлемая часть тренировочного процесса. В неё входят развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия и их сочетания.

Физические упражнения можно разделить на три группы:

Обще-подготовительные упражнения - бег, гимнастика, плавание, подвижные игры.

Специально-подготовительные упражнения - по структуре нервно-мышечных.

Специальные упражнения - работа в парах, условные, вольные и соревновательные бои.

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. Однако бокс — традиционно мужской спорт, и девочке, если у нее нет выдающихся физических качеств, лучше попробовать свои силы в восточных единоборствах или фитнесе.