

*Ст.гр.ПП-1-12 Шабданов С.А. рук.: Рыспаев Т.Д.*

*В этом докладе, рассказывается об увлекательном виде спорта-боксе, который совмещает в себе полезное с приятным.*

# Я ♥ БОКС

**ЗАЧЕМ ЭТО ВАМ НУЖНО?** Не дай бог вам попасться в такую ситуацию. Но если вдруг вас отпинали какие нибудь хулиганы на улице, и вы решили что пора заняться собой, а не просто сидеть за компьютером. Я обращаюсь ко всем новичкам, которые реально хотят заняться спортом, для того, чтобы уметь постоять за себя и за своих близких.

Перво- наперво скажу, что любой спорт хорош в принципе. Просто быть спортивным парнем уже хорошо, девушкам нравишься и себе приятно))). Это уверенность в себе и хорошая физическая подготовка, что уже не мало. Особенно хорош футбол. Он даёт координацию, крепкие ноги и развивает дыхалку. Так что если вдруг вам религия не позволяет бить людей или вы просто боитесь этого, то просто занимайтесь спортом, любим.

Но вам тут расскажу всё таки о единоборстве. Вот захотели вы научиться защищаться от

неугодников, сразу же гуглите- куда пойти? Что лучше? Там соответственно каждый твердит своё. Но верная точка зрения одна- нет универсального единоборства для улицы. В идеале лучше заниматься всем. Это либо боями без правил, либо рукопашными боями.

Я выбрал самые частые вопросы, задаваемые студентами, по теме: «Какая польза от бокса?» Сейчас я вас познакомлю с этими вопросами, возможно, вы тоже задали бы их. И постараюсь на них ответить.

И так, 1. Чем это бокс лучше всего остального для новичка?

Не лучше, а обладает преимуществом. А именно- легкость освоения. В боксе ударов и комбинаций мало, поэтому их быстро оттачиваешь и осваиваешь. Чем больше комбинаций и ударов вы изучаете, тем сложнее их довести до автоматизма, что очень важно для боксёра. Тренируются долгие годы. Кроме того, нигде кроме как

в боксе, вам не поставят хороший удар. Бить будете быстро, уверенно, точно и сильно.

2. Ну и что? Я хочу развиваться всестороннее, а не только учиться морды чистить. Я выше этого.

Да без проблем. В боксе аэробные нагрузки очень велики, развивают дыхалку не хуже чем в беге или плавании. Боксёры много бегают и прыгают на скакалке, развивают подвижность и правильное дыхание. Ты станешь не менее выносливым, чем бегун-марафонец. Даже если драка затянется, вы вытянете всё на выносливости. Бокс учит нас держать свои эмоции под контролем и угадывать намерения противника. Также есть всякие вариации бокса для девушек к примеру, направленные чисто на физическую подготовку.

3. Но все равна, это же бокс, они там прыгают на ринге, как это мне поможет на улице?

Бокс идеально подойдёт для большинства повседневных конфликтов. Я не имею виду если вы столкнулись плечами с каким нибудь парнем, то сразу же нужно ломать ему нос или поругались с девушкой и она на вас на кричала, то надо сразу её вырубить. Нет. Я имею виду когда вы чувствуете что ситуация накаляется и вы понимаете что без драки не обойтись. Если вы начнёте драку первым, то нескольких вырубите за 2-3 секунды. Естественно если вы хорошо подготовлены. Один удар в расслабленную голову - и готова. Вариантов много. Главное, что после такого удара другие к вам и не подумают подойти. А для остальных случаев - когда противников много или они вооружены, нужно бежать и в принципе ничего не подойдёт. Здесь необходимо только одно качества - выносливость, что снова даёт вам бокс. Даже настоящие мастера спорта советуют не испытывать судьбу, и принимать бой против вооружённых людей, только в том случае, когда есть угроза вашим близким, то здесь конечно нужно драться как лев до последнего вдоха. В остальных случаях убежать совершенно не позорно, а просто полезно для здоровья.

4. Подожди, подожди. А как же борьба?

Борьба это хорошо. Даже очень. Но в сравнении с боксом, намного хуже применима на улице. Если противников много то бороться или пытаться повалить одного из них - себе дороже. Нельзя позволить себе упасть. Быть поваленным. Нужно тыкать в морду, уворачиваться и держать дистанцию. И это бокс.

Таким образом я надеюсь, что убедил вас, что бокс является полезным занятием для молодых людей.

И теперь я остановлюсь на базовых понятиях о боксе. Что такое бокс?

**Бокс** (от англ. Box - коробка, ящик, ринг.) - контактный вид спорта, единоборства, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

**Рефери** контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с нок и не может подняться в течении 10 секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Рассмотрим основные удары в боксе:

1. Хук (боковой удар).

Боковые удары позволяют отлично прорабатывать мышцы пресса, рук, плеч и спины.

2. Прямые удары в живот с выпадом.

Прямые удары в живот с выпадом задействуют практически все группы мышц, поэтому это очень полезное упражнение.

3. Удар с низу с уклоном.

Удары с низу с уклоном укрепляют пресс, бедра и ноги.

4. Подъём туловища с одновременным нанесением боковых ударов.

Это упражнение укрепляет прямые и косые мышцы пресса, руки и плеч.

Советы новичкам:

Все удары наносите на выдохе.

Не опускайте руки после удара.

Отрабатывайте удары в движении: делайте шаги вперёд, назад, в стороны, передвигайтесь по комнате.

Бить нужно не рукой а всем телом.

Удар следует начинать с разворотом стопы, затем должны развернуться таз, торс, плечо и рука

Выполняйте удары перед зеркалом, это поможет замечать ошибки и избавляться от них.

Хорошо тренироваться под ритмическую музыку))).

Когда научитесь выполнять удары технически правильно, увеличивайте скорость, в идеале удары нужно наносить очень быстро.

Покупая грушу для дома, обратите внимание на то что, она должна легко продавливаться пальцами. Не покупайте очень тяжёлую и жёсткую грушу.

И ещё хотелось бы добавить:

**Бокс занятие не для тех, кто привык плыть по течению. Бокс это сила, выносливость, гармония самим собой и отчасти даже философия.**



Бокс укрепляет волю, воспитывает смелость, находчивость, умение в короткое мгновение оценить самую сложную ситуацию и найти более рациональный выход из трудного положения. Бокс учит нас защищаться и атаковать, умело уходить от ударов и находить слабые стороны противника. Согласитесь, в условиях современного мира нам приходится практически каждый день выступать в роли нападающего или защищающегося (хотя и в переносном смысле), поэтому бокс может научить человека намного большему, чем просто ловко работать кулаками. Хотя

это тоже не маловажно. Благодаря тому, что во время тренировок все мышечные группы получают непрерывную интенсивную нагрузку, тонус мышц и выносливость значительно повышается уже после первого месяца тренировок. Сами тренировки очень разнообразны, поэтому на них не соскучишься. Бокс подтягивает фигуру и закаливает характер. Люди занимающиеся боксом отмечают, что стали более уверенными в себе, жизнерадостными, научились в полной мере получать удовольствие от жизни.

Если вы хотите научиться управлять своими эмоциями, контролировать злость, страх и трезво оценивать ситуацию- бокс, то что вам нужно! Запишитесь в группу и станьте уверенней в себе! **УДАЧИ!!!!**)

### Литература

1. Интернет
2. Русаков В. Записи тренера// На боевом посту.-2002г. №5. –С.3-14.