Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «БОКС- ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ».

 Автор работы:

 Жученко Станислав 9 «А» класс

 Научный руководитель:

Чуфистова Евгения Михайловна

 Педагог-психолог

г. Таганрог

2024 г

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc65536286)

[Основная часть 4](#_Toc65536287)

1.1.Правила и приемы, используемые в боксе. Спортивные секции бокса в Таганроге……

1.2. Оборудование и материалы для создания информационного плаката ……………………

Заключение…………………………………………………………………………………….....5

[Список литературы ..5](#_Toc65536292)

«Бокс – это школа жизни, он учит не бить, а держать удар!»

П. Квятковский.

# **Введение**

**Актуальность работы:** Бокс – один из самых популярных современных видов спорта и относится к контактным видам единоборств. Впервые бокс как вид спорта появился в Англии в 18-м веке. С тех пор он претерпел некоторые изменения, однако основные характеристики остались неизменны. Существует профессиональный и любительский бокс, последний представлен как олимпийский вид спорта с 1920 года. [1]

Занятия боксом не только тренирую физические возможности человека, делая его выносливее и сильнее, но и дает возможность чувствовать себя увереннее, особенно в ситуации опасности, угрожающей здоровью или жизни человека. Умение боксировать относится к приёмам самозащиты.

**Цель работы:** Ознакомиться с историей возникновения бокса.

**Задачи:**

1. Ознакомиться с историей возникновения бокса;

2. Ознакомиться с правилами и приемами, используемыми в данном виде спорта;

3. Ознакомиться с существующими секциями по боксу в городе Таганроге;

3. Изготовить продукт: информационного плаката;

**Объект:** Бокс, как один из самых популярных видов спорта.

**Предмет:** Секции по боксу в городе Таганроге.

**Метод проектирования:**

1. Обзор литературы и интернет-ресурсов
2. Анализ теоретического материала
3. Описание

**Материалы проектирования**

БОКС — «драться на ринге», «боксировать» (из англ. boxing, to box, происходящих, видимо, от англ. box — «коробка», «ящик», «ринг») —контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо тому боксеру, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний несмог подняться в течение десяти секунд (нокаут).

 Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему в Европе кулачный бой стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр.

Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века. Поскольку в некоторых странах существуют собственные разновидности бокса — французский бокс (смесь савата, английского бокса и фехтования на тростях) во Франции, летхвей в Мьянме, муай-тай в Таиланде, — по отношению к наиболее распространённому виду бокса иногда используются термины «английский бокс» или «классический бокс». [2]

**Практическая значимость:** Данная работа имеет практическое значение, так как поможет ознакомить аудиторию с этим видом спорта, как способом овладения приёмами самообороны, которые могут помочь в трудной жизненной ситуации.

**Основная часть.**

**1.1. Правила и приемы, используемые в боксе. Спортивные секции по боксу в Таганроге.**

Количество раундов в боксе, будет зависеть от уровня профессионализма: любительский бокс включает 3-4 раунда, профессиональный может насчитывать до 12 раундов. Например, бой за чемпионский титул может длиться 12 раундов по 180 секунд, спарринг составляет 4 раунда по 180 секунд, а для сборных страны, олимпийских чемпионов и титулованных спортсменов размер раунда определяет специальное бюро.

Как правило, раунды имеют продолжительность 3 минуты. Каждый боксёр выходит на ринг из отведённого ему угла, и после каждого раунда он направляется сюда для того, чтобы отдохнуть, получить советы тренера и необходимую помощь врача. Рефери контролирует бой: находясь на ринге, он следит за поведением бойцов, отсчитывает нокдауны и штрафует за нарушение правил. Участник боя может стать победителем, отправив своего оппонента в нокаут. Если боксёр сбит на землю ударом и касается пола любой частью тела, кроме ноги, рефери начинает отсчёт. Если в течение 10 секунд он поднимается — бой продолжается, если нет — то он считается нокаутированным, а его соперник становится победителем. Также возможен технический нокаут: он признаётся рефери, врачом или углом боксёра в случае, если он получил травму или не может защищаться. Иногда действует правило трёх нокдаунов, когда это количество приравнивается к техническому нокауту. Если поединок закончился, и ни один из участников не одержал досрочной победы, то его исход решается судьями. Победителем становится спортсмен, набравший наибольшее количество очков, но иногда случаются и ничейные результаты. Боксёрам запрещается наносить удары ниже пояса, держать друг друга, толкаться, кусаться, плеваться и бороться. Также нельзя бить ногой, головой, коленом и любой другой частью руки кроме сжатого кулака (локтем, плечом, предплечьем, запястьем, открытой ладонью). Запрещено делать удары в спину, в заднюю часть шеи, в затылок и по почкам. Нельзя держаться за канат или соперника во время удара, а также делать нырки ниже пояса. Если клинч разбивается рефери, оба бойца, перед тем как нанести удар, должны сделать полный шаг назад. Когда один из боксёров находится в нокдауне, второй должен отойти в нейтральный угол и ждать решения судьи.

Стойка — это наиболее удобное расположение тела для нанесения удара или совершения защитных действий. Современная стойка боксёра сильно отличается от той, что использовалась в XIX и начале XX века. В боксе существует четыре основных удара: джеб, кросс, хук и апперкот.

Существует несколько основных движений, которые может использовать боксёр,

чтобы избежать удар:

* Уклон — движение вбок-вперёд. Удар соперника проходит рядом с головой и
* появляется возможность провести ответную атаку.
* Нырок — приседание с небольшим наклоном туловища вперёд, которое
* сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую.
* Блокаж — использование рук, плеча или локтей для защиты от удара.
* Клинч — сковывание атакующих действий противника, «связывание» его рук. [3]

На данный момент в России существует очень много спортивных школ и секций. Мы хотим рассказать о наиболее известных школах бокса в Таганроге:

* ФСК «Школа бокса» улица Лизы Чайкиной 67-1. Тренер Яновский Михаил.
* Спортивный боксерский клуб «Фантом». Улица Транспортная 1. Тренер Карбовский Роман.
* Южная академия бокса. Улица Москатова 6а. [4]

**2.1. Оборудование и материалы для создания информационного плаката.**

Плакат - один из самых эффективных и часто используемых видов продукта, так как на нём можно доступно и красочно представить информацию по актуальной теме.

Мы взяли бумагу формата А2. Сначала мы распределили место на бумаге, затем, написали основной текст, а также нашли необходимые иллюстрации в интернете, распечатали их и приклеили к плакату. Данный продукт можно использовать на уроках физической культуры, а также на информационных досках в образовательных учреждениях, с целью привлечения детей и подростков к спорту.

# **Заключение**

Бокс является одним из наиболее популярных в современном мире видов спорта, что подтверждается его присутствием в списке Олимпийских видов спота, а также проведением многочисленных соревнований как международного, так и региональных уровней. Также популярность бокса подтверждают многочисленные фильмы и сериалы про боксёров как реальных, так и вымышленных. Кроме того, навыки владения основными приёмами бокса необходимы каждому из нас для применения в опасных жизненных ситуациях, например, при нападении злоумышленников.

Проанализировав литературу по выбранной теме, мы создали плакат, включающий в себя основную информацию, исторические хроники развития бокса, а также перечислили основные школы бокса города Таганрога. Практическая значимость нашего продукта заключается в том, что его можно демонстрировать на уроках физкультуры, а также привлекать обучающихся лицея-интерната к занятиям спортом.

Бокс - закаляет разум и дух, помогает сконцентрироваться, достичь успеха!

**Список литературы**

1. История бокса [Электронный ресурс]// Википедия URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 13.10.2023г).

2. Правила бокса [Электронный ресурс]//Metaratings URL: <https://metaratings.ru/> (дата обращения 3.02.2024г).

3. Приёмы самообороны [Электронный ресурс]//ZonaSporta URL: <https://zonasporta.com/> (дата обращения 1.11.2023г).

4. Секции бокса в Таганроге [Электронный ресурс]//ZOON .URL: <https://zoon.ru/taganrog/> (12.02.2024г).