**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Новолакская детско-юношеская спортивная школа» Новолакского района Республики Дагестан**

Проект по теме:

 **«Бокс»**

 Выполнил: Атлангериев Мурад Махмудович

 2021г

**Содержание**

[**Содержание** 2](#_Toc68537888)

[**Введение** 3](#_Toc68537889)

[**Глава 1. История развития бокса** 4](#_Toc68537890)

[1.1 Ранний период в истории бокса 4](#_Toc68537891)

[1.2.Современный бокс 4](#_Toc68537892)

[**Глава 2. Профессиональный и любительский бокс** 6](#_Toc68537893)

[2.1. Профессиональный бокс 6](#_Toc68537894)

[2.2. Любительский бокс 7](#_Toc68537895)

[**Глава 3. Правила бокса** 9](#_Toc68537896)

[**Практическая часть** 15](#_Toc68537904)

[**Заключение** 16](#_Toc68537905)

[**Список используемых источников** 20](#_Toc68537906)

# **Введение**

**Тема:** «Бокс»

**Актуальность темы:** Я выбрал эту тему, потому что в последнее время очень много молодых людей начинают заниматься спортом, при этом большей частью выбирая силовые его виды, такие как бокс. Лично для меня актуальность темы заключается в том, что бокс собирает большое поклонников вокруг себя, включая меня. Я постоянно посещаю тренировки и совершенствую свои навыки.

**Задачи исследования:**

* Проследить историю развития бокса.
* Узнать, чем отличается профессиональный бокс от любительского.
* Выяснить, какие существуют правила бокса.
* Описать технику боя.
* Оценить заслуги мастеров ринга в Иркутской области.
* Рассказать о развитии бокса в нашем родном городе – Нижнеудинске.
* Провести анкетирование среди учащихся 10 классов.

**Цель исследования:** собрать информацию о боксе, провести анализ результатов исследования.

**Объект исследования:** бокс.

**Предмет исследования:** техника, история и правила бокса.

**Гипотеза:** я думаю, что бокс является одним из ведущих видов спорта в России, так как воспитывает дисциплину и развивает мышление.

**Методы исследования:** изучение, обобщение, анализ, сравнение.

# **Глава 1. История развития бокса**

# **1.1 Ранний период в истории бокса**

Первое изображение боя было сделано в шумерской пещере в третьем тысячелетии до н. э., а древнеегипетский рельеф второго тысячелетия до н. э. запечатлил уже не только боксёров, но и зрителей. Но оба бойца дерутся голыми руками. В 1927 году американский археолог Спенсер обнаружил в Багдаде каменные плиты с рисунком, на котором два человека готовятся к поединку. Принято считать, что возраст этой находки ~ 7000 лет.

Кулачные бои также описывались в древних индийских текстах: в Ведах, Рамаянах, Махабхарате. Свидетельства существования бокса были найдены и во время раскопок в городах Мохенджо-Даро и Хараппа.

Первые находки, подтверждающие боксирование в перчатках, датированы 1500-900 годами до нашей эры на Крите и в горах Сардинии (2000--1000 до нашей эры).

# **1.2. Современный бокс**

Родина современного бокса – Англия (начало XVII века). Основателем и первым чемпионом по боксу принято считать Джеймса Фигга. Что интересно, до того, как заняться боксом Джеймс был известным фехтовальщиком. Позже он открыл академию бокса и начал обучать всех желающих искусству рукопашного боя.

В 1867 году журналистом Джоном Грэхэном Чемберсом был разработан первый свод правил по боксу. В них оговаривались: размер ринга, вес перчаток, длительность раундов и т.д. Позже правила легли в основу современных правил в боксе. В 1904 году бокс был включен в программу Олимпийских игр.

Современный бокс постоянно развивается: изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое мастерство, возрастает уровень развития тактического мышления боксеров, повышается уровень развития физических и психических качеств. Бокс становится более динамичным и универсальным, что предъявляет новые требования к организации тренировочного процесса и обучению. Вместе с тем значительно растет массовый интерес молодежи к занятиям боксом, много молодых людей хочет изучать этот вид спорта для повышения уровня своего физического развития, приобретения навыков самообороны и уверенности в себе.

# **Глава 2. Профессиональный и любительский бокс**

# **2.1. Профессиональный бокс**

**Профессиональный бокс** — спортивное единоборство и профессиональный вид спорта. Спортсмены-профессионалы отличаются от любителей тем, что бокс является для них способом заработка, в форме выступления на ринге за вознаграждение или предоставления услуг платного спарринг-партнёра. Любители могут претендовать только на государственную, муниципальную или университетскую стипендию и поощрительные призы, но не в форме денежного вознаграждения.

Боксёры-профессионалы не могут выступать в соревнованиях боксёров-любителей, а боксёры-любители утрачивают свой любительский статус сразу после участия в соревнованиях профессионалов. Любительский бокс вне соревнований не имеет возрастных ограничений, и нередко им начинают заниматься с раннего детства, с 12 лет дети допускаются к участию в соревнованиях. Профессиональным боксом занимаются с 16-20 лет. Предельный возраст профессионального боксёра зависит от правил конкретной регулирующей организации.

Бои боксёров-профессионалов проводятся в 17 весовых категориях. Контрольное взвешивание участников предстоящего боя производит супервайзер не ранее чем за 24 часа, но не позднее 8 часов до начала боя. Время взвешивания определяет промоутер поединка. Боксёров-профессионалов обычно взвешивают на электронных или медицинских весах в присутствии их представителей, прессы, а иногда и зрителей, и эта процедура играет роль подготовки к основному шоу.

Если вес боксера не соответствует заявленной на матч категории, ему дается 1 час для приведения веса в норму. Если, несмотря на его усилия, вес всё равно не соответствует норме, то предстоящий бой в принципе может не отменяться. Однако победа боксёра с превышением веса не является основанием для повышения его рейтинга.

Профессиональные бои, как правило, намного продолжительнее, чем любительские. Продолжаются от 10 до 12 раундов, хотя для неопытных боксёров проводятся поединки менее 10 раундов, но, как правило, не менее 4.

В профессиональном боксе шлемы запрещены, но рефери может остановить бой, если видит, что один из боксёров не может защищаться из-за травмы. В таком случае соперник признаётся победителем техническим нокаутом. Также технический нокаут присваивается, если участник получает рассечение, не позволяющее продолжать поединок.

Подсчёт очков в профессиональном боксе осуществляется по схеме обратного отсчета с последующим сложением. Каждый из двух вышедших на ринг боксеров имеют по 10 очков в начале каждого раунда.

Если один из боксёров побывал в нокдауне, то с него снимается два балла, и раунд заканчивается (при одном нокдауне) со счётом 10-8. Повторный нокдаун приводит к снятию дополнительного очка.

# **2.2. Любительский бокс**

В любительском боксе с 2013 года формула боя 3 раунда по 3 минуты, шлемы у взрослых мужчин (элита) не используются, между раундами — перерыв 1 минута. Любительский бокс можно увидеть на Олимпийских играх, Играх Содружества и многих других соревнованиях, которые проводятся Ассоциацией любительского бокса.

В 1924 году была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в 1946 году стала известна как АИБА. Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации — в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет — в 1974 году. До 1991 года чемпионаты мира проводились каждые четыре года, а после — как и чемпионат Европы, стал проходить раз в два года.

Удар засчитывается только тогда, когда кулак бьющего касается соперника белой полосой. Рефери следит за боем, чтобы боксёры использовали только разрешённые приёмы. Пояс участников показывает нижний уровень ударов: тот, кто целенаправленно бьёт ниже него, дисквалифицируется. Также рефери следит за тем, чтобы боксёры не держали друг друга для того, чтобы уклониться от боя, и прекращает поединок, если один из участников получил травму, сильно уступает своему сопернику или в случае большой разницы в счёт.

С 1 сентября 2013 года абсолютно все любительские турниры в боксе проходят без шлемов. Также претерпела изменение система подсчета очков в любительском боксе. По новой системе очки считаются так, что бессмысленно набирать очки единичными точными попаданиями, а нужно выигрывать раунды по общему урону, нанесенному сопернику, то есть считаются и удары в блок, и удары по корпусу. Таким образом, система подсчета стала идентична профессиональной.

#

# **Глава 3. Правила бокса**

Бокс: весовые категории

В профессиональном боксе существуют следующие весовые категории (17 категорий):

Свыше 90,718 кг – тяжёлый вес

1. До 90,718 кг – первый тяжёлый вес
2. До 79,378 кг – полутяжёлый вес
3. До 76,203 кг – второй средний вес
4. До 72,574 кг – средний вес
5. До 69,85 кг – первый средний вес
6. До 66,678 кг – полусредний вес
7. До 63,503 кг – первый полусредний вес
8. До 61,235 кг – лёгкий вес
9. До 58,967 кг – второй полулёгкий вес
10. До 57,153 кг – полулёгкий вес
11. До 55,225 кг – второй легчайший вес
12. До 53,525 кг – легчайший вес
13. До 52,163 кг – второй наилегчайший вес
14. До 50,802 кг – наилегчайший вес
15. До 48,988 кг – первый наилегчайший вес
16. До 47,627 кг – минимальный вес

 Весовые категории в любительском боксе

 В любительском боксе существуют следующие весовые категории (10 категорий):

1. свыше 91 кг – супертяжелый вес
2. 81-91 кг – тяжёлый вес
3. 75-81 кг – полутяжёлый вес
4. 69-75 кг – средний вес
5. 64-69 кг – полусредний вес
6. 60-64 кг – первый полусредний вес
7. 56-60 кг – лёгкий вес
8. 52-56 кг – легчайший вес
9. 49-52 кг – наилегчайший вес
10. 46-49 кг – первый наилегчайший вес

**Бокс: спортивные разряды**

Для получения спортивного разряда необходимы следующие предпосылки: для начинающих – не менее 6 побед, для овладевших основами – от 6 до 10 побед, для спортсменов высшей квалификации более 10 побед. В зависимости от спортивных успехов и в соответствии с общей спортивной классификацией в боксе различают разряд мастера спорта, I, II и III спортивные разряды.

**Бокс: время поединка**

Для различных возрастных групп введено различное чистое время поединка. Боксерский поединок проводится в 3 раунда. В поединках детей 1 раунд продолжается 1 минуту, у юношей – 2 минуты, у юниоров и у мужчин – 3 минуты. Пауза между раундами – 1 минута.

**Бокс: ход боя**

Перед началом боя боксеры встают в противоположные углы ринга, обозначенные красным и голубым цветом. Судья на ринге вызывает их на середину для приветствия и осмотра. Он несет основную ответственность за соблюдение правил поединка и может в любую минуту остановить поединок едиными, установленными во всем мире командами.

Боевые боксерские перчатки изготавливаются из мягкой кожи, между верхней кожаной частью и подкладкой находится толстый слой конского волоса. С внутренней стороны ладони перчатки стягиваются и навязываются мягкими шнурками. На соревнованиях школьники и юниоры применяют 10-унцовые перчатки, мужчины – 8-унцовые перчатки (1 унция=28,5 г).

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком, защищенным боксерской перчаткой, пальцы должны быть согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. На современных боксерских перчатках место, которым можно наносить удары, обозначено белым цветом.

Удары могут быть нанесены только по передней части головы или туловища выше пояса. Если боксеры делают опасные движения или нарушают правила, судья на ринге делает им предупреждение. Боковые судьи не обязаны учитывать замечания судьи на ринге при выставлении очков, но они также не имеют права заносить в протокол замечания, если они не были высказаны судьей на ринге.

# **Техника**

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.

При левосторонней стойке (стойка для правши) левая нога боксёра находится впереди. Правая нога расположена на один шаг сзади и на полшага вправо. Ноги слегка согнуты в коленях, вес тела почти равномерно распределён на обе ноги, но немного больше нагружена правая. Левая, согнутая в локте рука, вынесена перед туловищем, при этом локоть опущен, левый кулак находится примерно на уровне плечевого сустава. Правая рука также согнута в локте, и правый кулак находится справа у подбородка и повернут внутрь.

Правосторонняя стойка (стойка для левши) — зеркальное отражение левосторонней; в ней соблюдаются те же принципы, только спереди находятся правая рука и правая нога.

Третья разновидность стойки — фронтальная. Она используется в ближнем бою.

Стойки могут немного различаться в зависимости от телосложения бойца и его манеры вести бой. Освоив типовую стойку, опытный боксёр может выработать собственную. Некоторые боксёры, например, предпочитают держать обе руки на уровне головы, однако при этом возникает угроза ударов по корпусу.

Стойки могут разделяться по степени группировки на открытые и закрытые, и по высоте подъёма общего центра тяжести — на высокие и низкие.

В боксе существует четыре основных удара: джеб, кросс, хук и апперкот.

Удары можно наносить один за другим, формируя связки.

Существует несколько основных движений, которые может использовать боксёр, чтобы избежать удара.

Уклон — движение вбок-вперёд. Удар соперника проходит рядом с головой и появляется возможность провести ответную атаку. Используется против прямых ударов.

Нырок — приседание с небольшим наклоном туловища вперёд, которое сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Используется против боковых ударов, которые в случае правильного выполнения защиты проходят над головой.

Подставка — подставление под удар локтя, тыльной стороны предплечья, ладони, плеча.

Накладка — остановка удара в самом начале путём наложения руки на перчатки, предплечья, плечи противника.

Отбив — в средней фазе удара воздействие своим предплечьем на руку противника с целью сместить направление удара в сторону.

Блокаж — использование рук, плеча или локтей для защиты от удара.

[Клинч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%87_%28%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%29) — сковывание атакующих действий противника, «связывание» его рук.

Перемещения — которые часто использовал чемпион мира в супер тяжелом весе Мохаммед Али движения назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперёд, влево-вперёд.

Защитная стойка — оптимальное расположение тела боксёра, способствующее надёжной защите и успешным атакам. Существует несколько стилей защиты, и каждый боксёр использует удобный для него вариант: некоторые предпочитают держать руки на высоком уровне, чтобы защитить голову, другие — на более низком, чтобы избежать ударов по корпусу. Многие бойцы меняют стиль защиты по ходу боя.

Боксёры в высокой стойке защищают подбородок дальней рукой, а в низкой — используют стиль «[пик-а-бу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BA-%D0%B0-%D0%B1%D1%83_%28%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%29)».

 «[Пик-а-бу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BA-%D0%B0-%D0%B1%D1%83_%28%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%29)» (игра в прятки) — стиль, разработанный Касом Д’Амато. Руки бойца находятся рядом и расположены перед лицом у щёк, локти плотно прилегают к телу. Техника «пик-а-бу» основана на постоянных перемещениях из стороны в сторону и маятникообразных нырковых движениях. Все удары совершаются на уклонах и выходах из нырков; техника удара — взрывная и пробивная. Самым ярким представителем этого стиля стал Майк Тайсон, отработавший движения «пик-а-бу» до совершенства.

Крест — одно предплечье кладётся на другое горизонтально на уровне головы так, чтобы перчатка одной руки лежала на локте другой руки. Этот стиль сильно изменяется, когда задняя рука принимает вертикальное положение. Для того, чтобы избежать попадания в голову, данный стиль является одним из самых эффективных. Единственный удар, который может попасть в голову, в её верхнюю часть — это джеб. Тело остаётся открытым и, несмотря на то, что большинство боксёров сгибается, чтобы предотвратить попадания по корпусу, удары очень часто достигают цели.

Краб — эта стойка даёт прекрасную возможность контратаковать, так как позволяет вращать и наклонять торс и контратаковать, не теряя из вида соперника. Передняя рука ставится поперёк торса под грудью — так, чтобы перчатка находилась у другого бока боксера. Задняя (ведущая) рука ставится вверх — так, чтобы перчатка располагалась возле щеки. Плечо второй руки тесно прижато к щеке. Эта стойка применяется теми, кто любит контратаковать. Чтобы использовать эту стойку нужно иметь хорошую атлетическую подготовку и большой опыт.

**Практическая часть**

Мною было проведено анкетирование среди учащихся 9-х классов. В нём принимало участие 47 учеников.

Целью анкетирование было выявить следующее:

**Анкета**

**1. Популярен ли бокс в России?**

1. Да – 30
2. Нет – 7
3. Не знаю – 10

**2. Развивает ли бокс дисциплину и мышление?**

1. Да – 41
2. Нет – 6

**3. Какие качества присущи боксерам?**

1. Мышечная сила – 26
2. Реакция – 6
3. Критическое мышление – 7
4. Психологический настрой – 8

**4. Хотели ли бы вы заняться боксом, для развития своих физических способностей?**

a. Да – 27

b. Нет – 12

c. Не знаю - 8

# **Заключение**

По ходу выполнения проектной работы я подтвердил гипотезу, добился цели и выполнил поставленные задачи.

Бокс развивает уверенность в себе, умение оценивать опасность, ответственность, целеустремленность. Жесткий режим тренировок учит собранности и умению планировать свое время. Уроки бокса — это выработка характера, умение преодолевать себя, самодисциплина.

Даная работа содержит: историю развития бокса, характеристику профессионального и любительского бокса, правила проведения боев и поведения спортсменов, описание техники боя, оценку заслуг мастеров ринга Иркутской области, краткую справку о развитии бокса в Нижнеудинске, анализ данных на основе проведенного мной анкетирования.

При реализации всех этапов проекта использовались как письменные, так и нематериальные источники информации.

По ходу работы сложностей с выполнением проекта не возникло. В источниках достаточно различной информации по интересующим меня вопросам. Риски невыполнения проекта были практически нулевые, потому что я хорошо разбираюсь в этой области спорта и имею личную заинтересованность в завершении исследования.

Изучая данную тему, я приумножил свои знания об этом виде спорта и познакомил своих друзей с перспективой бокса в Нижнеудинске. Мой проект можно использовать в качестве дополнительной информации на уроках физкультуры.

# **Список используемых источников**

* Реферат по теме «Бокс» - https://www.bestreferat.ru/referat-95730.html
* РЕФЕРАТБАНК - https://referatbank.ru/referat/preview/14200/referat-boks.html
* sportwiki- http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/
* История развития Бокса - https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/boxing/history-of-boxing.html
* Современный бокс - https://bookitut.ru/Sovremennyj-boks.html
* Статья Елены Вайчувене про развитие бокса в г. Нижнеудинск - https://skrepka.life/nizhneudinskoj-sportivnoj-shkole-70-4/