

Доклад на тему: «Бокс. Как закаляется сталь. Три «Почему?»»

Алексеев А.А.

1 слайд

Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня вашему вниманию, я хочу представить работу на тему: «Бокс. Как закаляется сталь. Три «Почему?»»

2 слайд

В своей работе я раскрываю представление о виде спорта «бокс». И отвечу на три важные вопроса:

Бокс: три «Почему?»»

1. Почему из всех единоборств бокс остается самым популярным и зрелищным видом спорта?
2. Почему бокс - это искусство?
3. Почему я выбираю бокс, и что он мне дает?

3 слайд

Многое можно рассказать о боксе. В книгах и в интернете имеются некоторые исторические факты об этом виде спорта.

1. Имеется свидетельство того, что бокс существовал примерно в 1500 году до нашей эры на острове Крит. Современные исследования позволяют также утверждать, что этот вид единоборств был известен в Африке намного раньше.
2. Великий математик и философ Пифагор прославился в истории не только основанием Школы философии и не своими блестящими математическими открытиями. На 48-ых Олимпийских играх в 588 до нашей эры Пифагор одержал первенство в кулачном бое в мужской категории. Во времена Пифагора и Платона кулачный бой представлял собой очень жестокое зрелище.

4 слайд

1. Бокс был узаконен как вид спорта только в 1900 году. **Именно Англии история бокса обязана правилами, которыми до сих пор пользуются в профессиональном и любительском боксе.** Современный вариант бокса, как и само название вида спорта, родились в этой стране в начале XVIII века.

5 слайд

1. **Почему из всех единоборств, бокс остается самым популярным?**

Изучив научно – популярную литературу о боксе, посмотрев видео-материалы, я понял, что люди выбирают бокс по нескольким причинам, проведя опрос обучающихся в нашей школе.

Доступность.

В каждом, даже не большом городе обязательно есть спортивная секция бокса, куда может придти любой желающий. Этот вид спорта не требует огромных затрат. Все, что нужно - это желание и боксерские перчатки.

Умение постоять за себя.

В боксе, как и в любом другом виде спорта, много положительного, но, несомненно, преимущество бокса, это умение постоять за себя.

Я провел опрос среди ребят, с которыми тренируюсь. Был задан вопрос: «Почему ты выбрал секцию бокса?» Из 20 человек, 14 поставили на первое место умение постоять за себя, 3 человека выбрали закалку характера, 2-их привели родители, по другой причине-1 человек.

Ребята сказали: «Конечно, благодаря боксу мы знаем, что нас не обидят старшие, мы можем защитить себя. В секции мы нашли новых друзей. Мы обсуждаем бои, увиденные по телевизору, известных боксеров».

6 слайд

Почему бокс остается самым популярным и зрелищным, для публики?

Работая над проектом, из интернета я узнал, что на прошедших летних олимпийских играх, в первую очередь были раскуплены билеты на боксерские соревнования. Почему бокс так интересен для зрителей?

Я спросил об этом своих воспитанников. Мнения были разные:

-Бокс понятен для любого зрителя, даже не боксеру ясно, что происходит на ринге, у кого из бойцов преимущество, а значит, это интересно смотреть.

- Бокс это динамичное и захватывающее зрелище. Именно о боксе снято огромное количество фильмов.

-У бокса нет национальности. Как, например у сумо, он популярен во всех странах.

7 слайд

Почему бокс - это искусство? Искусство самозащиты.

Кто-то скажет, что бокс - это драка, и от части, будет прав. Но есть и другой взгляд на этот вид спорта. Бокс это тяжелый вид спорта. Дело даже не в том, что надо научиться наносить удары - это как раз не так уж и трудно. А вот научиться не получать удары – уже сложнее. Ведь бокс – это искусство самозащиты, а не нападения.

Выигрывает не тот, кто сильнее бьет, а тот, кто меньше пропускает ударов.

Конечно, в первую очередь необходимо научиться наносить точные удары, но без техники не стать бойцом. Если взять двух бойцов разного уровня подготовки, то будет видно, что один из них будет больше похож на боксера, а другой – на «драчуна». «Драчун» будет казаться более агрессивным, поскольку он старается наносить больше ударов. Боксер же будет казаться бойцом, предпочитающим защиту, потому, что он владеет искусством ведения боя и умеет контролировать ситуацию. «Когда я выхожу на ринг, я понимаю, что противника можно «измотать», уходя от удара. Я по себе знаю, что удар в пустоту, удар, не достигший цели, отбирает больше сил и энергии, чем удар с попаданием. И поэтому важно научиться избегать удара, уметь его предугадать.»

8 слайд

Бокс - искусство ведения боя.

Перед серьезным боем боец изучает соперника, разрабатывая свою стратегию боя, старается найти слабые стороны противника, и воспользоваться ими, продумывает стиль и тактику ведения боя. Необходимо уметь правильно рассчитать свои силы. Уметь предугадать действия соперника. Конечно, в боксе все не просто, перед каждым боем боец готовится не только физически, он изучает соперника, он продумывает бой, настраивается

на правильную борьбу. Я очень горжусь своими воспитанниками, когда они показывают «красивый бокс», бой с движением, тактикой, интересными комбинациями».

9 слайд

Бокс – искусство преодоления себя.

Мнение профессионала:

Легенда мирового бокса Рой Джонс (американский боксёр-профессионал, серебряный призёр Олимпийских игр 1988 года, абсолютный чемпион мира в полутяжёлой весовой категории).

Рой Джонс сказал очень важные для любого боксера слова о том, что нет бойца, который перед боем не испытывает страха, но только тот, кто способен преодолевать страх и идти вперед, сможет победить.

Можно быть сильным и умелым бойцом, но для победы надо уметь контролировать свой разум, гнев, свои эмоции. Бокс это искусство владеть своим телом, умом и сердцем.

10 слайд

Почему я выбираю бокс, и что он мне дает?

Этот вопрос был задан мой детям, занимающимся боксом в нашей школе, и вот что они ответили:

Сильное тело и крепкое здоровье

Прежде всего, регулярные занятия спортом, укрепили мое тело, я чувствую, что стал физически сильнее, выносливее и я меньше устаю. Прислушиваясь к советам тренера и родителей, я стараюсь правильно питаться, что бы были силы для тренировок, я ем меньше сладостей, чем раньше. Я на много реже стал болеть.

Уверенность

Умение постоять за себя дает мне уверенность не только на ринге, но и в жизни. Я стал увереннее себя чувствовать, отвечая у доски или знакомясь с новыми людьми.

Хорошее настроение

Занятия боксом не только укрепляют тело, но и поднимают настроение. Бокс учит сохранять спокойствие в не простых ситуациях, и это очень помогает, особенно в учебе (когда необходимо отбросить волнения и сосредоточиться на задании).

Самодисциплина и самоорганизация

Я стал собраннее, не смотря на тренировки, я научился сам распределять свое время так, что бы все успевать. Что бы мне хватало времени и на уроки, и на отдых, и на игры и на общение с моими родными и друзьями. Я стал самостоятельней, я вижу, как много вещей я могу сделать самостоятельно.

Уважение

На тренировках, встречаясь в спарринге с противником, заведомо слабее тебя, бокс учит уважать его слабость, ведя бой в пол силы. А у соперника сильнее научиться новому и не

поддаться чувству обиды. Бокс учит меня уважать тех, кто слабей, если нужно помогать им. Я стал на много терпеливее .

Достоинo принимать как победу, так и поражение

Когда на соревнованиях проигрываешь в первый раз, бывает тяжело и обидно. Тогда мыя понимаем, что нужно научиться принимать проигрыш. Это важно не только на ринге, но и в обычной жизни.

Закаляет характер.

Бокс, как и любой спорт, это труд. Конечно, иногда бывает лень и хочется найти причину, что бы ни идти на тренировку. Но я знаю что, только победив свою лень, можно чего-то добиться. Я научился не поддаваться лени и не искать оправданий, а идти вперед! И придя домой после тренировки, чувствуя приятную усталость, понимать, что это моя маленькая победа над самим собой!

11 слайд

В нашей спортивной школе боксом занимаются 55 детей, в трех группах. С ними работают два тренера-преподавателя. Наши воспитанники принимают участие в соревнованиях различного уровня от муниципального до всероссийского. Только за 2019 год 61 ребенок принял участие в выездных соревнованиях, из них 46 заняли призовые места.

12 слайд

Сейчас я предлагаю посмотреть часть учебно-тренировочного процесса с детьми.

ВИДЕО

13 слайд

И в заключении хотелось бы дать ответ на «Три почему?» дети выбирают бокс:

1. Из всех единоборств, бокс остается самым популярным и зрелищным видом спорта.
2. Бокс - это искусство самозащиты, ведения боя, самореализации.
3. потому что он делает тело сильным, поднимает настроение, вырабатывает во мне дисциплину, уверенность в себе, воспитывает уважение к людям, учит достойно принимать поражения и победы.

**«Как
закаляется
сталь.
Три «Почему?»»»**



Тренер-преподаватель
ДЮСШ
А.А.Алексеев

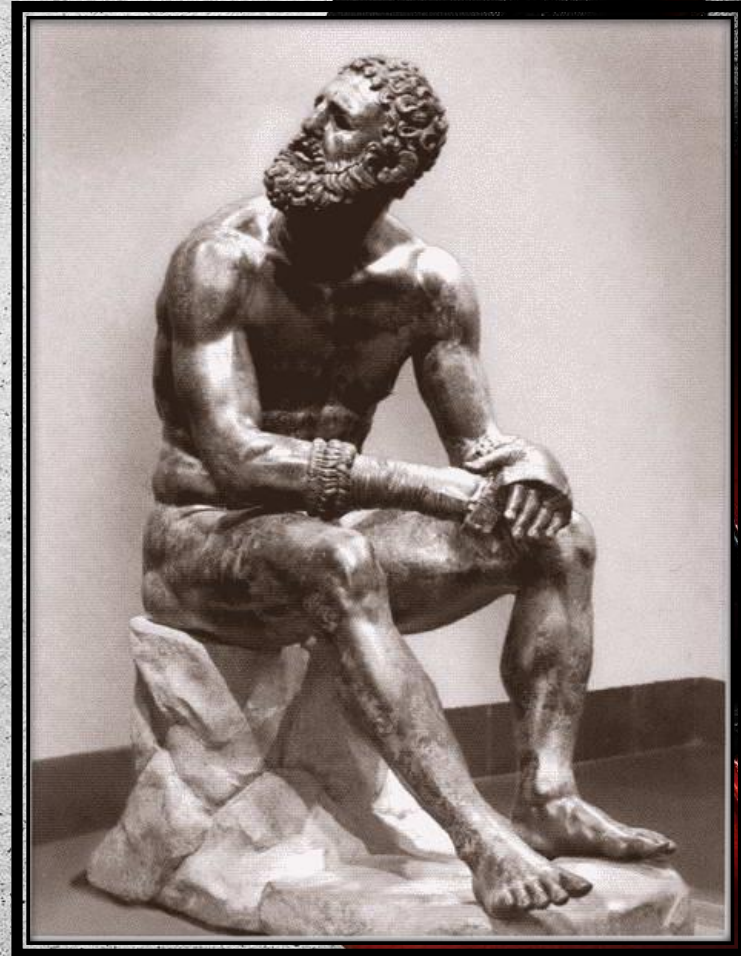
«Три почему?»

- 1. Почему из всех единоборств бокс остается самым популярным и зрелищным видом спорта?
- 2. Почему бокс - это искусство?
- 3. Почему я выбираю бокс, и что он мне дает?

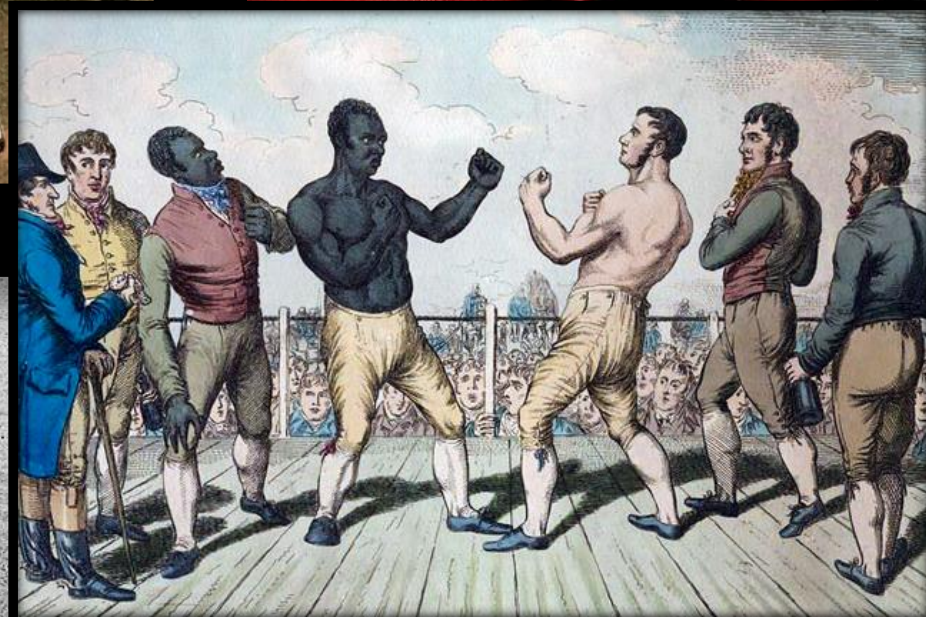
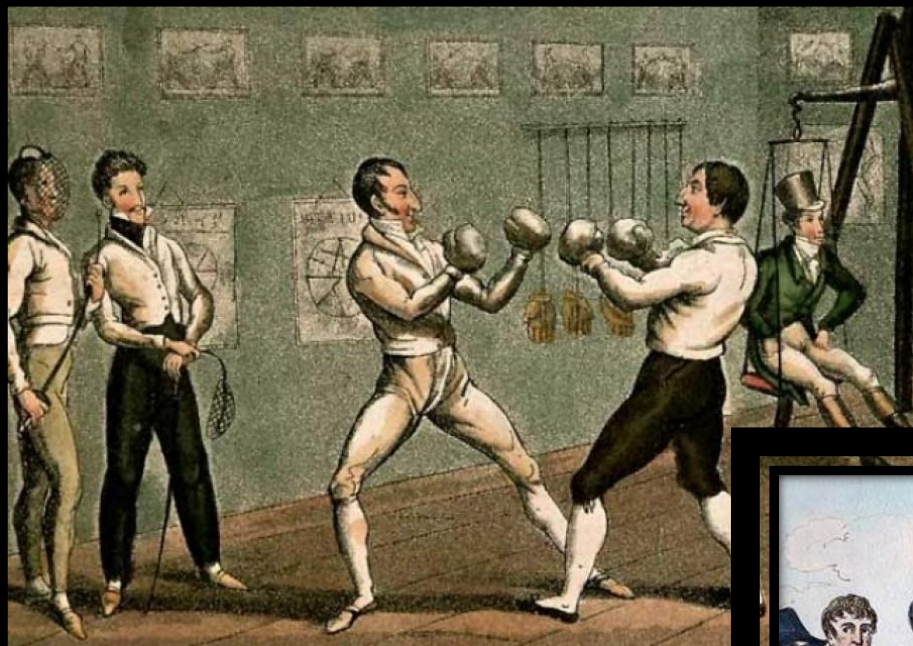
БОКСИГ



- Немного истории...



Исторические факты



Почему из всех единоборств, бокс остается самым популярным?

- Доступность
- Умение постоять за себя



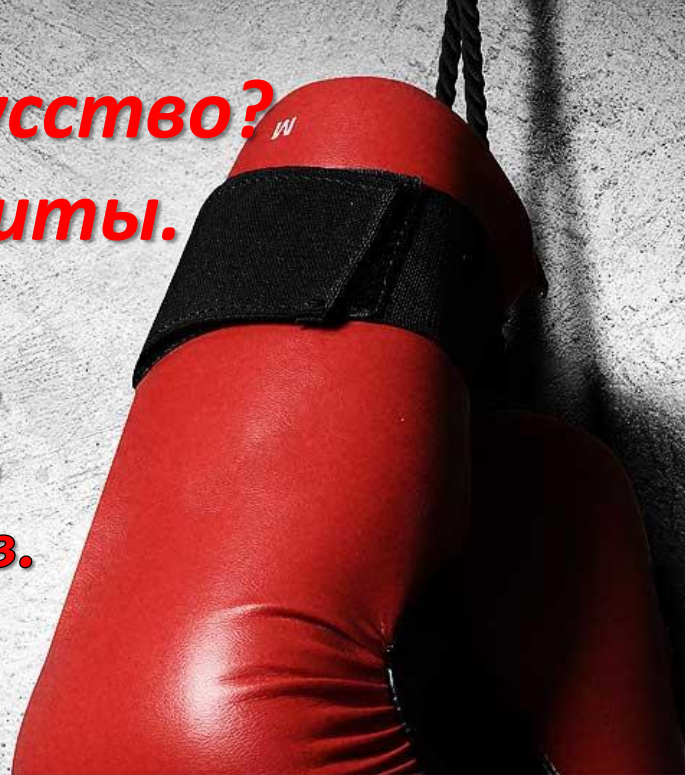
Почему бокс остается самым популярным и зрелищным, для публики?

- **Понятен для зрителя**
- **Динамичное и захватывающее зрелище**
- **Не имеет национальности**



Почему бокс - это искусство? Искусство самозащиты.

- Выигрывает не тот, кто сильнее бьет, а тот, кто меньше пропускает ударов.*



Бокс - искусство ведения боя.



Бокс – искусство преодоления себя.

- **«Нет бойца, который перед боем не испытывает страха, но только тот, кто способен преодолевать страх и идти вперед, сможет победить». Рой Джонс**



Почему я выбираю бокс, и что он мне дает?

БОКС



- **Сильное тело и крепкое здоровье**
 - **Уверенность**
 - **Хорошее настроение**
- **Самодисциплина и самоорганизация**
 - **Уважение**
- **Достойно принимать как победу, так и поражение**
 - **Закаляет характер**

Участие в соревнованиях различного уровня



Участие в соревнованиях различного уровня



Учебно-тренировочный процесс



СПОРТ



- Из всех единоборств, бокс остается самым популярным и зрелищным видом спорта.
- Бокс - это искусство самозащиты, ведения боя, самореализации.
- Бокс делает тело сильным, поднимает настроение, вырабатывает дисциплину, уверенность в себе, воспитывает уважение к людям, учит достойно принимать поражения и победы.



*• Спасибо
за внимание!*

