

ПРОЕКТ
«Мифы о боксе»

Автор проекта:
Свидовая Виктория Андреевна,
ученица 9 класса

Руководитель проекта:
Пакулин Андрей Андреевич,
Мастер Спорта России,
судья Всероссийской категории по боксу,
трехкратный чемпион Дальнего Востока,
чемпион Международного турнира класса «А»
Кубок Сеула 1995года,
заместитель председателя судейской коллегии
лиги бокса города Хабаровска,
тренер Высшей категории по боксу.

Город Хабаровск
2023-2024 уч. год

Введение

Когда говорят о женских видах спорта, бокс называют в последнюю очередь. Считается, что это грубый, агрессивный, мужской спорт. Но в действительности все не так, и я берусь это доказать. В этом вижу актуальность моей проектной работы.

Сегодня, когда в нашей стране спорту придается большое значение, необходимо популяризировать бокс, поскольку занятия им приносят гораздо большую пользу здоровью и физическому развитию, чем многие другие виды спорта.

Цели проектной работы: развенчать мифы, рожденные теми, кто не занимается этим видом спорта, кто судит о боксе по жестоким боям профессионалов на ринге, которые видел по телевизору.

Задачи проектной работы: провести опрос сверстников, рассмотреть каждый из мифов о боксе детально и проанализировать результаты исследования.

Объект и предмет исследования - организм человека, который занимается боксом; подростки и риски для их здоровья; влияние бокса на женский организм.

Методы исследования: изучение специальной литературы, поиск информации об известных людях, которые увлекались боксом, цитаты из интервью с женщинами-боксерами, анкетирование сверстников.

Теоретическая и практическая значимость проекта: доказательство красоты и пользы бокса. Привлечение в спортзал новых подростков, в том числе девочек.

ГЛАВА 1. НЕМНОГО ИСТОРИИ

От античности до классики

Бокс - самый древний и самый популярный вид спорта. Только раньше он назывался иначе - кулачный бой. Это намного позже его заменило короткое слово «box», что по-английски означает «удар».

Первое наскальное изображение кулачного боя сделано в третьем тысячелетии до нашей эры в шумерской пещере. [стр. 22 рис.1]

Ну а в Древней Греции эта суровая мужская забава стала одной из основных на турнирах. Упоминания кулачного боя мы встречаем в «Илиаде» Гомера - памятнике древнегреческой литературы VIII века до нашей эры [стр. 22 рис.3]. В 23 песне поэмы автор описывает боксерский поединок между героями Эвралом и Эпеосом [5]:

...Бросил он запон ему, и красиво кроенные после
Подал ремни из степного вола, убитого силой.
Так опоясавшись оба, выходят бойцы на средину.
Разом один на другого могучие руки заносят,
Сшиблись; смешались быстро подвижников тяжкие руки.
Стук кулаков раздается по челюстям; пот по их телу
Льется ручьями; как вдруг приподнялся могучий Эпеос,
Резко врага оглянувшегося грянул в лицо, - и не мог он
Больше стоять; подломившись, рухнулись крепкие члены...

Согласно «Илиаде», бокс был включен воинами в соревнования в честь умерших.

Другая легенда гласит, что Тесей, символ афинской государственности, во время своего правления учредил разновидность бокса, в которой два участника садились друг напротив друга и били кулаками, пока один из них не умирал. Позже такие поединки стали проводиться стоя, а участники обматывали руки ниже локтя.

Существует легенда, что спартанцы перед тем, как научиться владеть мечом и щитом, проходили школу бокса.

Древние бои были более жестокими, в поединке все решала сила, такого понятия, как техника, попросту не было. Отсутствовали и боксерские перчатки, но участникам разрешалось использовать кожаные накладки с металлическими вставками на руки, что усугубляло тяжесть травм.

Кулачный бой стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда его включили в программу 23-х античных Олимпийских игр. Принято считать, что создателем правил таких поединков был Геракл. А древнегреческий философ и математик Пифагор [стр. 22 рис. 2], чью теорему мы изучаем в школе, четыре раза становился победителем Олимпийских игр в кулачном бою [1, стр 305].

А уж как популярна была эта мужская забава на Руси! Русские богатыри сходились один на один, трое на трое, а то и стенка на стенку во время народных праздников и гуляний. «Кулачки» — это традиционное русское боевое искусство. Кулачный бой изображен на картине Бориса Кустодиева 1897 г. [стр. 22 рис. 4]. Первое письменное упоминание о кулачных боях на Руси содержится в «Повести временных лет» в записи за 1068 г.

Современный бокс сформировался в Англии в начале XVIII века. Тогда же появились и первые правила. В те времена перчатки допускались лишь на время тренировки, на ринг бойцы выходили с голыми кулаками.

В России первая секция бокса была создана при Петербургском атлетическом обществе в 1887 году.

Существует несколько разновидностей бокса: французский, тайский, филиппинский. Но наша речь о классическом, или «английском» боксе.

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ МИФЫ О БОКСЕ

Миф первый: бокс-это драка

Наверное, этот спорт действительно выглядит как драка, если смотреть на серьезные бои боксеров. Брутальные мужики лупят друг друга по лицу и голове, ломают носы, кровища хлещет из рассеченных бровей. Испокон публика требовала хлеба и зрелищ, поединки на мировом ринге - дань требованиям зрителей.

Но профессиональные боксеры - это менее одного процента из тех, кто занимается этим видом спорта. К тому же за кулисами даже самых жестоких схваток годы тренировок.

Напрасно думать, что тренировка - это знай себе маши руками. Кто сильнее машет, тот молодец. Ничего похожего. И вообще в боксе в первую очередь устают ноги, затем спина и только после них — руки. Бесплезно махать кулаками, если ты нетвердо стоишь на земле. А достигается твердость за счет боевой стойки, и это постоянное напряжение [стр. 22 фото 1].

Колени всегда чуть согнуты, мышцы ног работают каждую секунду. А чтобы нанести удар, нужно подкрепить его и поворотом ноги, не упав при этом с ноги опорной, и силой мышц корпуса [3, стр 272].

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки. Это и постановка дыхания, и реакция, и умение «взорваться», и способность держать удар. Каждый из этих навыков требует своего вида тренировки.

Для постановки дыхания используют бег на различные дистанции в рваном ритме и челночный бег. Для развития силы и качества удара применяются мешки и «груши» различного веса и конструкции. Точность удара отрабатывается на специальных круглых перчатках, которые надевает себе на руку тренер. Для укрепления мышц спины, пресса и плечевого пояса

используются упражнения, имитирующие колку дров. Еще один обязательный пункт в тренировке боксеров — их фирменные упражнения со скакалкой и с набивным мячом. Есть и такой вид подготовки - бой с тенью, то есть бой с воображаемым противником. Особое место в процессе подготовки боксера занимает так называемый спарринг — тренировочный бой.

Иными словами, ради нескольких минут поединка спортсмен месяцами тренирует и оттачивает в себе нужные качества. Нет, бокс - это не драка, это спорт. Причем спорт олимпийский, высокоинтенсивный, и если цель спортсмена не включает в себя победы на профессиональном ринге, то не нужно и дополнительных нагрузок.

Вообще тренировка по боксу больше напоминает энергичный и агрессивный танец. Можно сказать, что это ураганный спорт, ведь постоянно работают мышцы всего тела, а боксер движется постоянно, каждое мгновение, без передышки. [стр. 22 табл.1]

Тренировки не обходятся без работы в парах, и, так же как на уроках актерского мастерства, большинство упражнений в боксе направлено на чувство партнера. Он вперед — ты назад, он влево — ты вправо. При этом каждое мгновение думаешь, как уклониться от удара, откуда ждать опасности и одновременно куда выбросить руку самому, чтобы это было результативно. Чувство дистанции - основа боксерской игры. Сначала ты учишься следить за партнером и реагировать на его действия, а позже с удивлением понимаешь, что у тебя получается предугадывать, предупреждать выпады партнера и даже реагировать на его намерения [2, стр 34]. Это рождает настоящий азарт!

Как и актерская игра, бокс - это еще один инструмент в общении с людьми в обычной жизни, и он не сводится к тому, чтобы постоять за себя в случае драки. Тем не менее такое умение - это практический бонус: занимаясь боксом, вы без труда освоите простые, но очень действенные приемы самообороны и сможете дать отпор обидчику в случае необходимости.

Миф второй: все боксеры глупые

Бокс часто называют варварским видом спорта. Главный стереотип - все боксеры агрессивные и глупые, у них «отбиты мозги», и вообще бокс - спорт для людей недалеких. Пифагор был бы в недоумении от таких утверждений.

Боксер, особенно спортсмен высших спортивных достижений - человек высокоинтеллектуальный. Ему приходится решать математическую задачу в условиях крайней опасности и стресса: необходимо наносить удары точно в цель, уклоняясь при этом от не менее сокрушительных ударов соперника. Бокс заставляет мозг усиленно работать, продумывать различные комбинации, предугадывать удары противника, выстраивать правильную защиту. Многие бойцы после окончания карьеры идут в политику, что говорит о неординарности их мышления.

Ну а если приведенные аргументы не смогли вас убедить, есть факты, с которыми не поспоришь. А именно - большое число не просто известных, а великих и умнейших людей занимались боксом.

Этим боевым искусством владел наш великий русский поэт Александр Сергеевич Пушкин [стр. 23 рис. 5]. Он даже выписывал себе учебники по боксу из Англии.

Уроки бокса брал Сергей Александрович Есенин. Разве мог глупый человек писать такие замечательные стихи?

Юрий Алексеевич Гагарин - первый человек в Космосе, очень уважал этот вид спорта и часто спарринговался [стр. 23 фото 2]. Ведь космонавты должны иметь идеальное здоровье и быть готовыми к любой экстремальной ситуации. Именно бокс развивает эти качества и силу духа - настолько нужную, когда находишься один в открытом космосе.

Чарли Чаплин [стр. 23 фото 3] - звезда кинематографа, величайший комик. Его маленький рост и на первый взгляд слабое тело было очень гибким, пластичным и выносливым. Трудно представить, но Чаплин серьезно и очень результативно занимался боксом.

Арутр Конон Дойл, автор "Приключений Шерлока Холмса", был чемпионом Англии по боксу в 1894 году. Главные герои его книг - боксеры. Дойл очень тщательно описывал их чувства: страх, ощущение пропущенного удара.

Эрнест Хемингуэй [стр. 23 фото 4] - лауреат Нобелевской премии по литературе. Великий литератор утверждал: «Мои писания — ничто, мой бокс — все». А ведь уровень его произведений - это уровень Нобелевской премии.

Еще одно известное имя - Джек Лондон, английский писатель [стр. 23 рис.6]. Этот список можно продолжать.

О том, что бокс - это наука, говорит множество фактов. Ведь спортсмену нужно не просто уметь боксовать. Недаром этот вид спорта называют «шахматы на ринге» - боксеру необходимо изучить множество стилей и хорошо знать, какие из них предпочитают соперники [6].

Смешанные стили, аутфайтер или чисто-боксер, боксер-панчер, свормер или инфайтер, слаггер или броулер, контрпанчер, спойлер - попробуй запомнить и угадать, как именно поведет себя тот, кто стоит напротив.

Есть также разнообразные защитные стойки, разнятся и сами спортсмены - есть универсалы, решеры, левши, нокаутеры, панчеры.

И даже виды ударов разные: оверхенд, уизерпун, мейвезер и так далее.

К тому же боксеры стараются проводить короткие и быстрые комбинации, и после этого меняют позицию, стойку, а то и стиль. Трудно назвать глупыми людей, владеющими такими приемами и навыками, умением предугадывать и держать удар.

Могу сказать и о своих сверстниках - боксерах. Они учатся в школе не хуже, а зачастую лучше тех, кто не занимается спортом.

Дело в том, что тренировки проходят практически ежедневно, а расписание в школе не постоянное. Не всегда заранее знаешь, какие уроки и

сколько их будет завтра. Ориентироваться приходится буквально на ходу, находить время на выполнение заданий, успевать на тренировку, правильно и вовремя питаться и уметь отдыхать. Организация времени дисциплинирует, помогает делать все вовремя.

Миф третий: бокс-это травмы

На самом деле все виды спорта опасны. Просто некоторые более трамоопасны, а некоторые менее. Однако тот, кто выбирает

профессиональный спорт, понимает, на какие риски идет и что может с ним случиться.

Наиболее травмоопасными являются баскетбол, футбол, спортивная гимнастика, велосипед, гандбол, тяжелая атлетика, хоккей и, конечно единоборства, такие как карате, борьба, бокс. Чтобы не быть голословной, привожу статистику спортивных травм за 2021 год [8].

Велоспорт - 125 случаев на 100 тысяч человек. Травмы - разрыв миниска, боковых и крестообразных связок коленного сустава; баскетбол - 86 случаев. Разрыв связок коленного сустава, растяжение голеностопного сустава и разрывы ахиллова сухожилия, травмы пальцев рук; футбол. 48 случаев. Разрыв крестообразной связки коленного сустава, растяжения, сотрясение мозга и рассечения на лице; тяжелая атлетика - 36 случаев. Растяжение связок и травмы позвоночника, переломы и вывихи; спортивная гимнастика - 12 случаев. Сорванные мозоли, травмы голеностопных суставов, а также верхнего плечевого пояса; хоккей с шайбой. 11 случаев. Синяки, ушибы, растяжения связок и рассечения кожи.

Профессиональный бокс в этом списке не фигурирует, но известно, что 65% боксерских травм - это различные повреждения рук, 18% — повреждения лица. Однако важная деталь: если указанные травмы получают все спортсмены перечисленных дисциплин, то в боксе страдают преимущественно профессионалы. Объясняется это тем, что в боксе, чтобы уменьшить процент травм, используют специальную защиту. И она значительно надежней, чем защита в других видах спорта. В нее входят капа, бинты, шлем, бандажи [стр. 24 рис.7]. Капа защищает зубы, бинты защищают руки и костяшки от повреждений. Бандажи бывают двух видов - для груди (только для девочек) и для паха, хотя бить ниже живота запрещено. Шлем смягчает удары противника. Перчатки и обувь с нескользкой подошвой завершают экипировку спортсмена.

Хороший тренер учит спортсменов думать и о безопасности соперника, ведь неправильный удар может нанести вред его здоровью. Правилами запрещается бить не только ниже пояса, но и наносить удары в спину, в заднюю часть шеи, в затылок и по почкам. Нельзя держать друг друга, толкаться, кусаться, плевать и бороться. Запрещено бить ногой, головой, коленом и любой другой частью руки, кроме сжатого кулака.

Боксер должен следить за формированием кулака при ударе. Неправильно нанесенный удар может сильно повредить сустав и связки на запястье, а удар, нанесенный не до конца закрученной рукой, может прийти на большой палец или костяшки пальцев, а это грозит переломом. Развитая реакция боксера помогает ему уклоняться, парировать или блокировать удар оппонента.

В процессе тренировок у боксера развивается чувство дистанции, чувство момента и улучшается координация. При таких условиях боксеру-любителю практически ничто не угрожает. Но это не все. Существуют противопоказания по здоровью. Среди них — любые нарушения зрения, проблемы с сердцем и сосудами, болезни органов дыхания и опорно-двигательного аппарата, старые недолеченные травмы. Все спортсмены от мала до велика обязательно проходят специализированный медосмотр, в том числе МРТ головы.

Нужно сказать, что мало кто рискует идти в профессиональный спорт. Это другой уровень, другие риски, это опасность. Ну а любительский бокс - для всех, даже для самых неспортивных девочек.

Многие скептически относятся к боксу из-за возможности получить в качестве «украшения» синяк под глазом или выбитый зуб. Но даже беговая дорожка при неумелом подходе способна причинить гораздо больше вреда.

Конечно, во время занятий по боксу придется вынести немало ударов, особенно если будут спарринги [стр. 24 фото 5]. И это еще один вопрос,

которым задаются новички и даже те, кто уже немного прозанимался. Ответ такой: от спаррингов вполне можно отказаться.

Миф четвертый: бокс не для девушек

В Англии еще в XVIII веке проводились бои между представительницами слабого пола. В те времена бокс был жестоким, почти без правил. Девушки дрались на голых кулаках, в платьях с кружевами и оборками, бились, пока одна из соперниц не сдастся или не упадет без сил.

Сегодня все совсем иначе, но неприятие со стороны окружающих не ушло. Женский бокс оброс страшилками. Например, что этот спорт вреден для женского организма. Или что спортсменка не сможет иметь детей. Но достаточно ознакомиться с биографией чемпионки, чтобы узнать истину. И все равно многие считают, что бокс - спорт только мужской.

И я столкнулась с таким отношением, причем слышала осуждающие слова даже от учителей: «Это неправильно! Девочка должна заниматься балетом!»

Вот и большинство сверстников, которые никогда не занимались боксом и знакомы с ним только по кино, думают так же [стр. 24 табл. 2].

А вот мои родители были за бокс, они сами привели меня в зал. Потому что тщательно изучили историю вопроса. Я пришла на бокс в возрасте 9 лет. Вначале все тренировки - общая физическая подготовка. Гораздо позже я начала осваивать технику, постановку удара. И только в 12 лет - спарринги и соревнования. Почему-то многие думают, что в боксе жестоко бьют. Это не так. Отсюда не уходишь с отбитой головой или переломанным носом. За шесть лет я не получила ни одной, даже самой легкой травмы. И те, с кем я занимаюсь, целы и невредимы.

А еще принято считать что девушки в боксе — это обязательно широкоплечие и мускулистые особы, огромные некрасивые гренадерши с руками-лопатами.

Это неправда. Если у спортсменок-пловчих, например, или спортивных гимнасток интенсивно развиваются мышцы плечевого пояса, а у конькобежцев икроножные мышцы, если художественные гимнастки

растягиваются через боль, а балерины калечат стопы, то у боксеров все гармонично [стр. 25 схема1]. От тренировки к тренировке развиваются мышцы шеи, груди, пресса, бедер, ягодиц, бицепсы и дельты, предплечья и трицепсы. У девушек боксеров очень красивые женственные фигуры.

Вот, например, наши девочки.

Анастасия Демурчян [стр. 26 фото 6] мастер спорта России. Она в 2023 году завоевала золотую медаль на чемпионате мира по боксу.

Светлана Солуянова [стр. 26 фото 7], девочка из неблагополучной семьи - мать ее сидела в тюрьме, а Светлана случайно пришла в секцию бокса. Сейчас она мастер спорта России международного класса, участница Олимпийских игр 2020 года.

Чемпионка России 2020 года Орнелла Хетеева [стр. 26 фото 8].

Светлана Кулакова [стр. 26 фото 9] - действующая чемпионка мира по профессиональному боксу

Виктория Кулешова [стр. 26 фото 10] в 2016 году выиграла чемпионат России, завершила выступление на мировом первенстве в 2018.

Наталья Рагозина [стр. 26 фото 11] – непобедимая российская спортсменка-боксер, двукратная чемпионка Мира, двукратная чемпионка Европы, ее имя занесено в Книгу рекордов Гиннесса. И счастливая мама двоих детей. На фото ей 47 лет.

В нашей стране боксом занимаются многие женщины. Телеведущая Яна Чурикова отрабатывает удары по груше дважды в неделю, телеведущая Марика боксом расплачивается за любимые запретные лакомства, певица МакСим с помощью бокса привела себя в форму после рождения дочери, экс-участница группы «ВИА Гра» Анна Седокова в боксерских перчатках боролась с депрессией после болезненного развода.

Причем все эти женщины начинали в зале фитнеса, но это им быстро надоело. Вот цитаты из интервью с некоторыми из этих звезд [4].

«Банальные тренировки — они скучные. Просто таскаешь железо, а бокс — это намного больше. Мне всегда казалось, что я выносливая, быстрая, ловкая, но оказалось — нет. И такие вещи как координация, внимательность, терпение — все хромало. Бокс — это развитие тела и ума», - говорит Яна Чурикова.

С ней согласна МаксИм: «Всем, кто хочет быть более уверенной в себе, быть в тонусе, в форме. Всем, кто хочет быть ловкой, гибкой, внимательной, более сдержанной, более усидчивой. Всем, кому надоел бестолковый фитнес. Бокс — это крутое кардио и круговые тренировки, на которых качается все тело. А еще этот спорт нужен для того, чтобы есть. На фитнесе девчонки качаются и параллельно придерживаются диеты. Здесь — что бы ты ни съела за день, сгорит за одну тренировку. На боксе тратится очень много энергии».

Миф пятый: боксом занимается только шпана

Во второй главе я перечислила несколько исторических личностей, чтобы аргументировать: бокс не для глупых. А сейчас хочу назвать современников, чьи имена на слуху.

Боксом увлекался Владимир Набоков, автор «Лолиты». Однажды в Берлине одним точным ударом он уложил на мостовую приставшего к нему хулигана.

Автор романа «Семнадцать мгновений весны» Юлиан Семенов занимался боксом много и серьезно.

Еще одно яркое имя - Владимир Высоцкий. Занятия этим видом спорта оченьгодились ему в кино - Высоцкий обходился без каскадера.

Чемпионом Московской области по боксу среди юношей был Спартак Мишулин.

Иосиф Кобзон в свое время завоевал первенство УССР среди юниоров.

Боксом занимался советский писатель Сергей Довлатов.

Лидер партии «Яблоко» Григорий Явлинский неплохо боксировал в молодые годы и был чемпионом среди юниоров Украины.

Хорошо боксировал актер Виталий Соломин, Игорь Ливанов пять лет профессионально занимался этим видом спорта. Их боксерский поединок с нокаутом можно увидеть в фильме «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона».

Дружат или дружили в молодости с рингом историк Эдвард Родзинский, певцы Александр Розенбаум и Михаил Шуфутинский, актеры Игорь Скляр, Михаил Пореченков, Алексей Булдаков. Трудно назвать всех этих людей «шпаной».

Еще деталь - организация соревнований. Чего стоит одна только форма судей [стр. 27 фото 12]! Судья должен быть в рубашке с короткими рукавами и воротником на пуговицах, в галстук-бабочке черного цвета и черных брюках - джинсы запрещены. Черные туфли без каблуков завершают образ. Технические делегаты и международные должностные лица должны присутствовать на соревнованиях в строгих деловых костюмах.

В августе этого года в Хабаровске произошло знаменательное событие - чемпионат России по боксу [стр. 27 фото 13]. На соревнования съехались 324 сильнейших спортсмена из 60 регионов страны. Наш регион на этом чемпионате представляют 15 боксеров, среди которых есть очень титулованные спортсмены, призеры Олимпийских игр, чемпионатов России и мира. Это, например, Савелий Садома, Андрей Замковой и Иван Ступин.

Лишнего билетика в «Платинум Арену» было не достать. За поединками с трибун ежедневно следили более пяти тысяч человек, и это это свидетельствует об интересе хабаровчан к этому виду спорта.

Федерация бокса Хабаровского края входит в пятерку лучших по стране среди 85. Это очень высокий результат. Хабаровчане любят этот вид спорта – боксом занимаются больше полутора тысяч юных горожан [стр. 27 фото 14]. В нашем городе работает одиннадцать профильных залов, а в Хабаровском крае их больше тридцати.

Заключение

Существуют и другие мифы о боксерах. Например, что это жестокие люди, агрессивные и опасные для общества. Но в реальной жизни, спортсмены-единоборцы чаще всего как раз очень спокойные. Всю агрессию и боль они выплескивают в тренировочном процессе. В жизни конфликтных ситуаций спортсмены стараются избегать.

Говорят, что у боксеров всегда сломан нос. Тоже неправда. Это крайне редкая травма, и намного чаще травмируются, например, руки - боксер работает ими гораздо чаще.

Миф и то, что боксер всегда здоровый и накачанный. Даже в профессиональном боксе есть легкие спортсмены. В категории «наилегчайший вес» борются ребята с весом 48—52 килограмма.

Интересное исследование на тему «Влияние занятий боксом на организм подростков 14 - 18 лет» проводили специалисты в военно-патриотическом клубе «Десантник» с сентября 2019 года по февраль 2020. Это было не только анкетирование, но и антропометрические, и силовые замеры, проверяли также травмоопасность.

Результат ощутил. За пять месяцев обхват плеч подростков в среднем вырос на 3,2 см, а обхват рук на 2 см. Грудь увеличилась на 2,6 см, но больше всего обхват голени - на 3,6 сантиметра.

Довольно солидны и изменения в показателях физической силы [стр. 23 табл. 3].

Бокс — один из самых насыщенных страхами видов спорта, которые учишься побеждать. Прыгая с парашютом, ты преодолеваешь себя в момент, когда делаешь шаг в пустоту. А в боксе каждая попытка провести атаку, каждая попытка защититься, не убегая, — непрерывная внутренняя борьба. И когда борьба эта заканчивается твоей победой - ты сам для себя герой. Бокс

учит, что хороший спортсмен рано или поздно должен набраться смелости и решить свой внутренний конфликт.

Правда в том, что бокс это:

- общее укрепление здоровья;
- прекрасная фигура за счет того, что задействованы все группы мышц;
- правильная осанка, гибкость, ловкость, координация;
- приобретение навыков самообороны;
- повышение самооценки;
- великолепная эмоциональная разрядка. Весь негатив, раздражение, злость и напряжение растворяются, стоит только надеть перчатки [7].

Бокс — это история дисциплины, познания себя, своих возможностей, победа над страхами и неуверенностью в себе.

Приложения

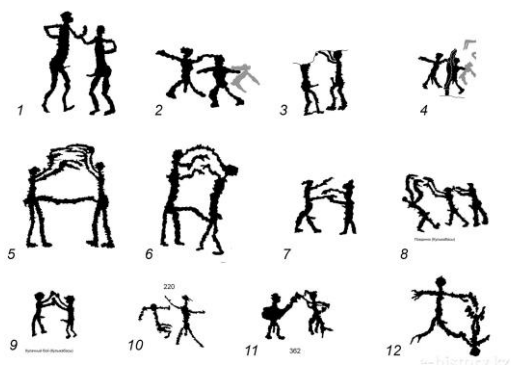


Рис.1 Наскальные изображения

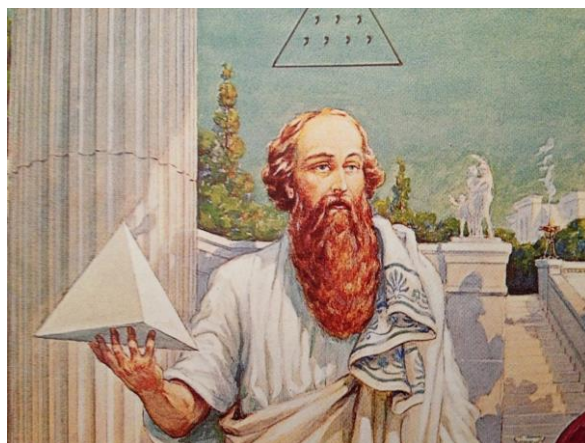


Рис.2 Пифагор

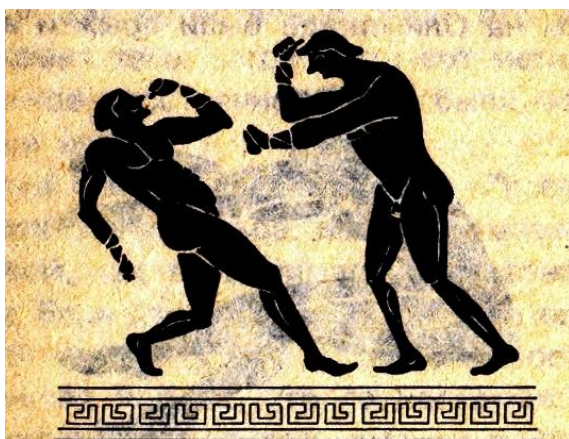


Рис.3 Древнегреческие боксеры



Рис.4 Картина Б. Кустодиева «Кулачный бой на Москва-реке» 1897 г.



Фото 1. Уличная тренировка боксеров

Как проходит стандартная тренировка в секции по боксу в детско-юношеской спортшколе		
Задание. В перерывах между заданиями отдых 1-2 мин.	Время	
1 Построение, задания на тренировку	1 минута	
2 Исполнение гимна России	3 минуты	
3 Разминка (бег, ОРУ)	15 минут	
4 Основная часть: - работа на теннису (защитные действия, удары, передвижения) - работа с гантелями - работа на снарядах (5 раундов по 3 минуты) - работа на скакалке и с теннисным мячом	15 минут 20 минут 11 минут	
5 Заключительная часть (гимнастические упражнения, отжимания, упражнение на пресс)	15 минут	
6 Построение (подведение итогов тренировки)	2 минуты	
Общее время тренировки		90 минут

Табл.1 Расписание тренировки



Рис.5 А.С. Пушкин



Фото 2. Ю.А. Гагарин



Фото 3. Чарльз Чаплин



Фото 4. Эрнест Хэменгуэй

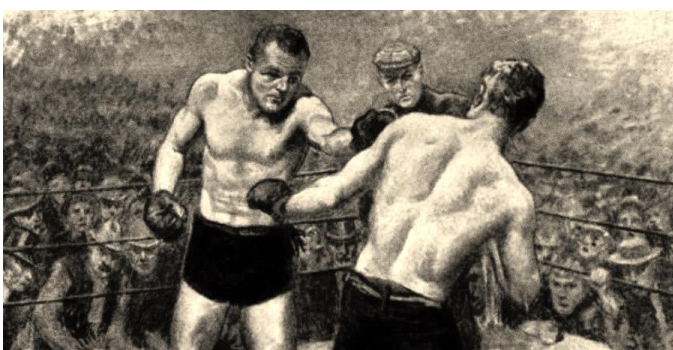


Рис. 6. Джек Лондон

Изменения в показателях физической силы.		
№	Показатели в начале исследования ср.	Показатели в конце исследования ср.
Бег на 30м	4,9 сек	4,4 сек
Бег на 60м	9,1 сек	8,6 сек
Отжимания	17	36
Подтягивания	7	11

Табл.2. Исследование



Рис. 7 Экипировка



Фото 5 Спортсмены перед боем

Анкетирование сверстников

	вопрос	Да: д/м	Нет: д/м	Возможно: д/м
1	Как ты думаешь -бокс это просто драка?	0/2	9/6	1/2
2	Считаешь ли ты, что бокс отрицательно влияет на умственные способности спортсмена?	2/3	8/7	0/0
3	На тренировках боксеры занимаются только отработкой ударов с соперником или на груше	5/7	0/2	5/1
4	Как думаешь, девочкам место в боксе?	3/5	5/2	2/3
5	Выбрал ли бы ты бокс для себя?	0/3	10/5	0/2

Опрошено 20 человек: 10 девочек и 10 мальчиков

Табл. 2 Анкетирование



Фото 6. Анастасия Демурчян



Фото 7. Светлана Солянова



Фото 8. Орнелла Хотеева



Фото 9. Светлана Кулакова

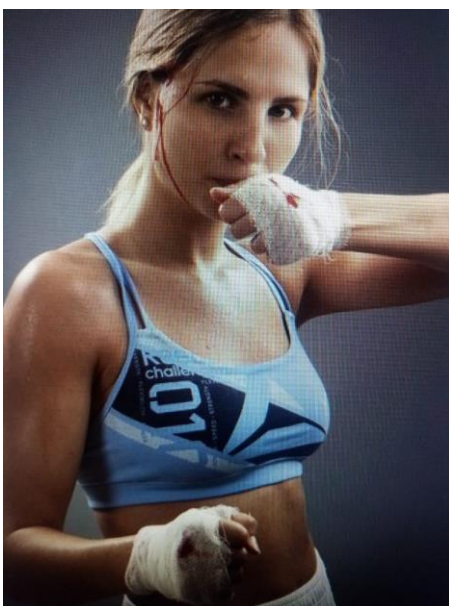


Фото 10. Виктория Кулешова



Фото 11. Наталья Рагозина



Фото 12. Соревнования юниоров



Фото 13. Первенство России в Хабаровске



Фото 14. Юные боксеры с тренером А.А. Пакулиным

Список использованных источников

1. Энциклопедия бокса. - М.: Терра-спорт, 1998 с. 305.
2. Никифоров Ю.Б. Чувство дистанции у боксера -М.: Физкультура и спорт,1971, с. 34
3. Остьянов В.Н Обучение и тренировка боксеров. -К.: Олимп лит., 2011, 272с.
4. Спортивная медицина. Статистика спортивного травматизма: электронный ресурс https://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php
5. Электронный ресурс http://sportsp.ru/library.php?pochemu_deti_derutsya
6. Электронный ресурс https://xn--jlahfl.xn--plai/library_kids/issledovatel'skaya_rabota_rukopashnij_boi_unika_084934.html
7. Электронный ресурс <https://school-science.ru/5/21/34336>
8. Электронный ресурс <https://journal.tinkoff.ru/short/cruel-sport/>