

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Одинцовская средняя общеобразовательная  
школа № 17  
с углубленным изучением отдельных предметов**



**Конкурсная работа**

**«Бокс –это не сила мышц, бокс-это сила мысли»**

Выполнил: Гладких Илья  
ученик 3-го «А» класса

МБОУ Одинцовская  
СОШ № 17 с УИОП

Руководитель: Астрадамова  
Инна Геннадиевна,  
учитель начальных классов

# Оглавление

Введение.....	2
1.История возникновения и развития бокса.....	4
2. Духовная и нравственная составляющие бокса.....	6
3. Влияние бокса на здоровье и развитие личности человека.....	7
4. Место бокса среди других видов единоборств.....	8
5. Бокс в моей жизни .....	9
Заключение.....	10
Список используемой литературы.....	12

## Введение

Миллионы людей во всем мире занимаются различными видами боевых искусств. Благодаря этим занятиям мужчины, женщины и дети самых разных возрастных групп и физических возможностей активно развивают свои способности, укрепляют здоровье, улучшают физическую форму, повышают уверенность в собственных силах и учатся защищать себя.

Расхожее представление о боевых искусствах –получаемое, главным образом, из кинофильмов и телевизионных сериалов- как о чем-то, связанном, в основном, с насилием и драками, нанесло большой вред, отбивая у людей охоту к стремлению глубже понять, что же это такое. Всякий, кто начинает серьезно заниматься боевыми искусствами, вскоре узнает, что представление о них, как об агрессивном и жестоком виде спорта, не соответствует действительности. Уважение, вежливость и самодисциплина-вот неотъемлемые принципы, которых придерживаются при обучении боевым искусствам. И на самом деле, самые опытные мастера этих видов борьбы наименее всего склонны к проявлению физической агрессии, предпочитая избегать участия в потенциально острых ситуациях. Боевые искусства настраивают скорее на борьбу не с другими людьми, а с противником внутри вас, стараясь помочь вам стать лучше. Такой подход в сочетании с внутренней силой, которая приобретается с помощью тренировок, приносит вознаграждение в виде душевного спокойствия и более яркой и полноценной жизни.

**Цель исследовательской работы:** проанализировать и доказать, что истинная цель бокса – это не победа или поражение, а укрепление личности человека и его здоровья.

**Задачи:**

- узнать историю развития бокса, почему носит такое название;
- познакомить о влиянии бокса на физическую форму и здоровье человека;
- поделиться своими впечатлениями и успехами от занятий боксом;

Выяснить, верно ли утверждение «Бокс — это не сила мышц, бокс — это сила мысли. Если ты не силен духом, ты не станешь великим боксером.»

**Гипотеза:**

Занятия боксом способствуют комплексному физическому и духовному развитию человека, закаляет его характер, заставляет двигаться только вперед!

«Бокс лучше всего отражает то, что происходит в жизни: когда получаешь нокаунт, ты должен встать! Все в своей жизни, так или иначе, получают нокауты, но надо встать и двигаться дальше, бороться до конца!»

## **1. История возникновения и развития бокса**

История бокса насчитывает не одну тысячу лет. Разного рода упоминания о кулачных боях встречаются в Египте (изображения на фресках), а также на минойских и шумерских рельефах. По одним данным первые находки датированы 4000 лет до н.э., по другим 7000 лет до н.э. Принято считать, что спортивным видом единоборств бокс стал в 688 году до н.э., после того как был включен в программу античных Олимпийских игр.

Родина современного бокса – Англия (начало XVII века). Существует только одна версия происхождения слова «бокс» — от англ. boxing, от англ. box — «удар». 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.

## **Правила бокса**

Боксерский поединок разделен на раунды, каждый из которых длится от 3 до 5 минут, в зависимости от уровня поединка (любительский или профессиональный). Между раундами у боксеров есть 1 минута для отдыха. За соблюдением правил следит судья на ринге – рефери. Бои идут в полный контакт. Боксеры выступают в особых перчатках, применяются также средства защиты, призванные свести травматизм к минимуму. За ходом поединка в обязательном порядке наблюдает врач.

### ***Боксерский поединок заканчивается в следующих случаях:***

- один из спортсменов сбит с ног и не сможет подняться в течение 10 секунд;
- после третьего нокадауна (правило действует в титульных боях под эгидой WBA);
- один из спортсменов получил травму и не может защищаться (технический нокаут);

Если оба соперника отстояли все раунды и нокаута не произошло, то победитель определяется по очкам. Если же и по очкам счет одинаковый, то победителем становится спортсмен, выигравший по очкам большее число раундов. Иногда случаются ничейные результаты.

Кроме того, что боксерам запрещено наносить удары любой частью тела кроме кулака, им также запрещено: наносить удары ниже пояса, держать соперника, толкаться, кусаться, плевать и бороться.

### ***Список запрещенных приёмов:***

- удар ниже пояса;
- удар (или опасное движение) головой;
- удар по затылку;
- удар по почкам;
- удар в спину;
- удар открытой перчаткой (ребром или тыльной стороной, особенно шнуровкой);
- захват (головы, руки, перчатки, туловища);
- захват с нанесением удара;
- низкие наклоны;
- нажим рукой на лицо соперника;
- повороты спиной к противнику;
- толкание противника;
- использование канатов для нанесения удара;
- хватание канатов.

Ход всего поединка контролирует рефери. Он может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией.

## **2. Духовная и нравственная составляющие**

В боксе, как и в других боевых искусствах всегда уделялось особое внимание духовному и нравственному развитию человека. Не зря считается, что в основу всех боевых искусств положена философия добра, мира и спокойствия. В традициях единоборств повсюду существовал строгий кодекс чести, нарушить который было величайшим позором.

Укрепляя тело, бокс влияет и на сознание. Овладевая боевыми искусствами, человек обретает спокойствие, начинает трезво и рационально мыслить, ясно видеть суть вещей, становится менее агрессивен. Единоборства воспитывают характер, закаляют волю и ведут человека к дальнейшему самосовершенствованию. Вначале это происходит на подсознательном уровне, однако затем изменения быстро становятся видны окружающим.

Занятия единоборствами, как правило, приводят к достойному поведению в обществе, умению правильно держать себя в любых условиях и соблюдать этические нормы. Самым важным качеством, которое дает бокс и спорт в целом, это умение достигать поставленных целей. Только невероятная мотивация и целеустремленность может, заставит спортсмена проснуться в 7 утра и пробежать 10 км, после чего провести еще дневную и вечернюю тренировки.

После окончания карьеры боксеры реализуются в различных направлениях. Многие идут в тренеры, некоторые в бизнес, многие идут работать по техническим и научным специальностям. В любом роде деятельности спортсмену оказываются полезными навыки и духовные качества, приобретенные им во время многих лет тренировок в боксерском зале.

### **3. Влияние бокса на здоровье и развитие личности человека**

Постоянные занятия боксом существенно влияют на человека, делая его в разы сильнее как в физическом плане, так и морально. Важно заметить, что все без исключения боксеры являются дисциплинированными, уверенными в себе людьми, которые совершенно ничего не боятся в своей жизни и при этом всегда верят в собственные силы и достигают поставленных целей.

Стоит заметить, что бокс благотворно влияет не только на дыхательную, но и на сердечно-сосудистую системы. Кроме того, такие тренировки позволяют развить выносливость, стать быстрее и освоить непростую технику удара, позволяющую постоять за себя, либо за своих родных и близких в неприятных жизненных ситуациях.

Практически все спортсмены, занимающиеся данным видом спорта выглядят мускулистыми и подтянутыми. При этом у них обязательно широкая спина, сильные тренированные руки. В целом вид у таких спортсменов очень внушительный.

Во время спарринга с противником у боксера задействованы все группы мышц, а сам он никогда не стоит на одном месте. Так в это время функционирует корпус, задействованы ноги, а самое важное – работает голова.

Профессиональный спортсмен мыслит тактично и обязательно продумывает, что будет делать противник наперед. В таком случае можно будет с уверенностью защищаться от атак и при этом оперативно закончить нокаутом раунд.

Плюсы таких занятий:

- Организм находится в тонусе и имеет сильный иммунитет.***
- Постоянные тренировки помогают вести эффективную борьбу с лишними килограммами.***
- Бокс улучшает работу легких и сердца.***
- Данный вид спорта помогает выработать хорошую реакцию на удар и при этом научиться ощущать дистанцию.***



### ***-Укрепляется уверенность в себе и собственных силах.***

Подводя итоги, можно сказать, что у бокса действительно очень много преимуществ. Без преувеличения можно утверждать, что он вполне может стать идеальным для каждого мальчика, родители которого мечтают воспитать сына настоящим мужчиной.

Однако не стоит забывать и про возможный вред от физических нагрузок для организма. Взвесив все «за» и «против» нужно принять единственно правильное решение – заниматься этим видом спорта или все же лучше отказаться от него.

## **4. Место бокса среди других видов единоборств**

Бокс – один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 – начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Особое место в процессе подготовки боксера занимает так называемый спарринг – тренировочный бой. Профессионалы, готовясь к очередному поединку, специально подбирают себе в спарринг-партнеры боксера (или нескольких боксеров), максимально схожего с их будущим соперником по физическим кондициям, технике и пр. Во время спаррингов отрабатываются отдельные элементы будущего поединка и подбирается его оптимальный «тактический рисунок». Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это – думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Бокс — это не сила мышц, бокс — это сила мысли. Если ты не силен духом, ты не станешь великим боксером.»

## **5. Бокс в моей жизни**

Я занимаюсь боевыми искусствами 3 года, из них боксом почти 1 год, и достиг определенных успехов в этом нелегком искусстве. В начале тренировок было не легко, но постепенно этот процесс захватил меня, и теперь я с большим удовольствием иду на занятия за новыми навыками и знаниями.

Основное, что я взял для себя - это привычка трудиться и понимание того, что без труда результат невозможен, а также устойчивое желание развиваться, конечно, прежде всего, в данном виде единоборства. Развитие и рост – это главные вещи необходимые человеку. Взяв одну высоту, ты делаешь короткую передышку и пытаешься сделать еще один шаг, чтобы стать на ступеньку выше в собственном развитии, как в спорте, так и в жизни.

За все время моих занятий я могу с уверенностью сказать, что я стал более выносливым, терпеливым, физически развитым. Я могу вступить в спарринг со своим сверстником, держать и отбивать удары. Выдерживать и выполнять физические нагрузки, которые для меня казались неосуществимыми еще некоторое время назад. Бокс захватывает меня и открывает огромные перспективы для самосовершенствования.

## **Заключение**

В заключении хотелось бы отметить, что только очень недалекий человек способен смотреть на бокс, как на обычную драку не очень умных людей. Все анекдоты о боксерах, которые не умеют ничего, кроме своего ремесла, придуманы теми, кто никогда не выходил на ринг. Ведь бокс — это, прежде всего, стратегия и тактика. Умение владеть своим телом и умение контролировать противника. Большого напряжения разума требует, разве что, игра в шахматы. Профессиональным спортсменом стать максимально сложно. Для этого придется, как минимум, перестать жалеть себя и выйти, в конце концов, навстречу своим фобиям. Все качества, которые прививают начинающему боксеру постоянные тренировки и советы наставников, вполне могут быть спроецированы и на обыденную жизнь.

Бокс — это настоящая школа жизни и вот 5 главных уроков, которые должен вынести из нее каждый успешный человек.

### **-Быть честным**

Прежде всего, с собой. Бокс учит признавать все свои ошибки и недостатки, другого выбора просто нет. Выходить на ринг с забитой ложью головой — значит проиграть. Не сразу, постепенно, боец учится признавать свои слабые стороны, ведь без осознания невозможно полноценное развитие. Проецируя на обычную жизнь, можно сказать, что бокс учит одному из самых главных качеств хорошего, дельного человека. Честности.

### **-Быть смелым**

Даже просто выйти на ринг уже требует немалой смелости. Вести себя там обдуманно, согласно ситуации — значит достичь очень высокого уровня мастерства. Значит, быть смелым. Каждое сложное решение, которое мы принимаем в жизни, требует той же самой смелости. Лучшего, чем бокс, способа найти источник этого чувства в себе люди еще не придумали.

### **-Всегда идти вперед**

Лучшая стратегия — это нападение. Нависать, довлеть над противником, подавляя его не только ударами, но и своим присутствием рядом, ближе, чем

достанет правый хук. Такое поведение соперника заставляет неопытных бойцов суетиться и зачастую принимать неверные решения. В социуме же, очень многие вопросы решаются, по большому счету, точно также. Побеждает тот, кто умеет идти вперед, тот, кто уверен в себе.

### **-Вставать после нокаута**

Любой боксер не понаслышке знает, какова на вкус перчатка соперника и как больно может ударить оказавшийся внезапно так близко канвас. Победителями становятся не те, кто не проиграл ни разу, а те, кто способен встать — и не важно, насколько силен был удар. Это качество очень удачно проецируется и на обычную жизнь: провалы и падения не должны останавливать, ведь после них обязательно начинается новый старт.

### **-Побеждать**

Самое главное мы оставили напоследок. Бокс, несмотря на всю его внешнюю брутальность и беспринципность, способен научить человека самому главному в жизни. Бокс может научить побеждать. Не нужно воспринимать эти слова буквально — совсем не обязательно отправлять соперника в нокаут прямо на деловых переговорах. Достаточно просто знать, что это действительно в твоих силах. Люди чувствуют самые малейшие изменения во внутреннем состоянии человека. Лидера, способного решить любой вопрос по-мужски, видно за версту.

Проанализировав все выше сказанное можно смело делать вывод о том, что занятия боксом способствуют комплексному физическому и духовному развитию человека, закаляет его характер, заставляет двигаться только вперед — что полностью подтверждает нашу выдвигаемую гипотезу.

***«Бокс лучше всего отражает то, что происходит в жизни: когда получаешь нокдаун, ты должен встать! Все в своей жизни, так или иначе, получают нокдауны, но надо встать и двигаться дальше, бороться до конца!»***

***«Рой Джонс младший» — американский боксёр-профессионал.***

### **Список используемой литературы**

- 1.Фэй Гудман «Большая иллюстрированная энциклопедия Боевые Искусства»
- 2.Ю.Б. Никифоров «Чувство дистанции у боксера»
- 3.М.И. Романенко «Мастерство боксера»