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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «Бокс как средство формирования личности»

 Автор работы

 Черенев Дмитрий

 10 «У» класс

 Научный руководитель:

 Похилая Олеся Павловна,

 учитель математики

 г. Таганрог

 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Введение 3](#_Toc11654)

[Основная часть. 3](#_Toc13112)

 [1.1 Определение понятия бокса и его история 3](#_Toc9087)

1.2.  [Влияние бокса на здоровье и характер человека 4](#_Toc26713)

[Заключение. 5](#_Toc9128)

 Список литературы 6

Введение

Актуальность

 Бокс – это единоборство, в котором важно думать, быстро принимать решения, а не просто наносить удары, используя силы своих возможностей. И только опыт побед и поражений, сотрудничество с тренером и соперниками, история борьбы старших товарищей позволяют понять, насколько нелегок и многогранен этот вид спорта. Являясь искусством самозащиты, бокс учит преодолевать себя, владеть своим телом, экономить силы и энергию уходя от ударов. И мы задумались о том, какое влияние оказывают занятия этим видом спорта на организм человека и личность.

 Цель
 Изучить влияние бокса на человека, его физическое и психологическое состояние.
 Задачи

1. Изучить историю бокса и просмотреть хронологию изменения этого вида спорта
2. Отобрать фактический материал для изучения бокса и его влияния на человека
3. Оформить данные в виде буклета и ознакомить с результатами проектной работы одноклассников.

 Методы проектирования

1.Анализ

2.Синтез.

3.Моделирование

 Объект проектирования: бокс

 Предмет проектирования: качественные и количественные характеристики элементов бокса, их влияние на здоровье и личность человека.

 Практическая значимость

 Мы предполагаем, что результаты проектной работы позволят учителям физкультуры использовать полученные нами выводы для проведения более эффективных и продуктивных тренировок. Проанализированный нами опыт многочисленных тренировок и соревнований может способствовать становлению характера и мотивационной сферы личности человека, решившего посвятить себя спорту.

 Материалы проектирования

 Мы выяснили, что 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.

На первых для современного бокса Олимпийских играх 1904 года в американском Сент-Луисе медали были разыграны в семи весовых категориях, в соревнованиях участвовали 18 спортсменов, и все они представляли США.

Главную часть бокса составляют сильные удары, поэтому тренеры не разрешают своим воспитанникам участвовать на тренировках без [бинтов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81%D1%91%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D1%82)  и [боксёрских перчаток](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8). Это делается для защиты суставов и костяшек. Использование этого снаряжения позволяет наносить более сильные удары, а возможность получить травму при этом снижается.

Боксерские перчатки впервые стали использоваться в Англии в 1895 году.

Шлем используется во время тренировок для того, чтобы избежать рассечений и синяков.

Для защиты [зубов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%83%D0%B1%D1%8B_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0), [десён](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%91%D1%81%D0%BD%D1%8B) и [челюсти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D1%81%D1%82%D1%8C) бойцы носят [капу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BF%D0%B0_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29).

Боксёры повышают мастерство на грушах. Боксёрская груша — кожаный снаряд для отработки ударов бокса. Предназначен для развития точности и быстроты ударов. Подвешивается на уровне груди боксёра.

 Основная часть

 В начале проектной работы мы провели тестирование «Твое отношение к боксу». Обучающимся десятых классов мы задали пять вопросов.

1.Какими видами спорта вы предпочитаете заниматься?

2.Какой вид досуга лучше влияет на мое состояние здоровья и самочувствие?

3. Бокс – это искусство самозащиты или нападения?

4. Какие качества характера необходимы боксеру?

5. Кого из лучших боксеров мира вне зависимости от весовой категории вы знаете? Какой он весовой категории?

 Результаты опроса мы представили в виде диаграмм в приложении к работе.

Проанализировав ответы лицеистов, мы пришли к выводу о необходимости популяризации бокса. Посоветовавшись с тренером, мы решили систематизировать и описать этапы различных тренировок. Но начать с описания более известных раундов соревнований.

 Раунды имеют продолжительность 3 минуты. И выступая на соревнованиях, спортсмен учится чувствовать время, планировать его, максимально эффективно использовать первую и заключительную минуту боя.

 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 тренером 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 драться. 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 удары 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.

 Система тренировок циклична. В зависимости от опыта, способностей спортсмена, тренировки преследуют различные цели и различаются по своей продолжительности и результативности. Чаще всего проводится 3 тренировки в неделю и каждая из них отличается от другой, обычно первая тренировка силовая, вторая на координацию и выносливость, а третья это день спаррингов когда всю тренировку спортсмены боксируют друг с другом поочерёдно меняя соперника [1].

 Высокая интенсивность выполнения упражнений и постоянная двигательная активность на ринге направлены на усиление мышечной выносливости. Силовые нагрузки и отработка ударов способствуют наработке взрывной силы, необходимой для нокаутирующего удара. В боксе также используются силовые тренировки, и упражнения такие как присед со штангой, жим лежа и выбрасывание грифа способствуют увеличению силовых показателей [2].

Сочетание силового тренинга и аэробных нагрузок приводит к равномерному развитию мускулатуры всего тела. Развиваются все мышцы начиная от икроножной мышцы заканчивая мышцами шеи. Тело становится рельефным и подтянутым, а мышцы становятся больше.

 Бокс непосредственно влияет не только на физическое но и на психическое здоровье человека, при этом, многие думают что если боксеры бьют друг друга в голову, то это негативно сказывается на их сознании. Важно не переоценивать свои силы, учиться предчувствовать удар [4].

 При продолжительном занятии боксом можно заметить, что человек становится спокойнее и усидчивее, ему легче концентрировать свое внимание на решении поставленных задач. Появляется внутренняя дисциплина, можно отметить, что наступает порядок не только в голове, но и вокруг человека, он грамотно отсеивает своё окружение, становится намного внимательнее к деталям, и самое главное он двигается по своему особому режиму и плану на жизнь, который он сразу для себя выстраивает [5].

 Заключение

 В ходе проектной работы, были решены все поставленные задачи.

Мы выяснили, что бокс влияет на физическое и психологическое здоровье человека, из минусов отметим микротравмы головного мозга и в редких случаях позвоночника, рук и лица. Любительский бокс даже при использовании специального шлема, как показали многочисленные исследования, имеет высокий уровень травмоопасности для головного мозга. Следует знать, что регулярные занятия профессиональным боксом повышают риск преждевременной деменции у боксеров.

 Заметим, при длительном занятии боксом изменяются некоторые качества характера человека, он становится более спокойным, ведёт себя размеренно и «думает холодной головой», так как у него появляется возможность выплёскивать всю негативную энергию стресса или эмоционального перенапряжения на грушу или спарринг партнёра.

Список литературы:

1. ИльясовТ.М. «Почему дети дерутся, и зачем ребенку нужен бокс?» М: Просвещение, 2017г.

2. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей. Серия «Мастера боевых искусств». Феникс; 2002г.

3. Тарас А.Е., Лялько В.В. Бокс. История и техника. Харвест, 2007.
4.. Демьянова Л.М. Влияние бокса на здоровье человека. [Электронный ресурс] URL: <http://interactive-plus.ru/e-articles/442/Action442-466486.pdf>  (дата обращения 11.12.23)

5. Иследование влиянения кикбоксинга на физическое состояние человека [Электронный ресурс] URL: <https://school-science.ru/5/21/34336> ( дата обращения 21.11.23)