**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей**

**«Вейделевская детско-юношеская спортивная школа»**

**Информация для родителей**

**О пользе занятий боксом**

Подготовил: тренер-преподаватель – Анучин Н.В.

Вей**д**елевка-2013

К вопросу выбора определенного вида спорта для своего ребенка следует подходить основательно. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос сильным и здоровым. Какую пользу бокс приносит физическому развитию ребенка, и чем он привлекает детей? Основа всех единоборств и боевых искусств, взята из бокса. И эффективнее системы, чем бокс еще не придумали, и многие утверждают, что еще не скоро придумают. Бокс это фундамент бойца, воина, на который после плодотворных и эффективных занятий уже можно накладывать и другие виды. Без данного фундамента другие виды становятся лишь арсеналом, который сложнее перевести в навык, навык работающий на автоматизме.

Фактически задача спортсмена при занятиях боксом – довести движения до автоматизма

( как удары, так и приемы защиты). Это примерно так же – как научиться кататься на велосипеде. С годами эти навыки все-таки остаются с тобой. Этим бокс и хорош.

Занятия боксом делают человека увереннее в себе, физически здоровым и сильным, думающим и анализирующим ситуацию, повышают его реакцию, точность, скорость передвижений и психологически успокаивают.

Бокс как вид спорта подразумевает кулачный бой между двумя спортсменами, и ведется он по строгим правилам. Бокс — один из самых древних видов спорта. Более 5000 лет назад он практиковался в Египте и Вавилоне. В Древней Греции кулачные бои входили в программу Олимпийских игр. Из таких кулачных боев и развивался бокс. Строгими правилами кулачные бои не ограничивались, а вот бокс не существует без таких правил. Бокс по правилам можно было наблюдать в XVIII веке в Англии, а в России лишь в 90-х гг. XIX века. В 1904 году бокс входит в программу современных Олимпийских игр.

Боксерские соревнования проводятся на ринге и подразумевают наличие специальных мягких перчаток. Масса таких перчаток 250-300 грамм. Бой содержит от трех до двенадцати раундов длительностью 3 минуты с перерывом в 1 минуту. Побеждает тот боксер, который набрал большее количество очков за успешные атаки, отправивший своего соперника в нокаут, при дисквалификации соперника или его отказе продолжать бой.

Правила бокса запрещают:

наносить удары сопернику ниже пояса,

наносить удары в спину,

наносить удары по затылку,

наносить удары головой,

наносить удары противнику, сбитому с ног.

Бой судят несколько судей: рефери, находящийся на ринге, и 3-5 судей вне ринга.

Детский бокс готовит юных спортсменов к профессиональным соревнованиям. Боксерские соревнования проводятся в установленных возрастных группах: 14-15 лет, 16-17 лет, 18-20 лет и участники старше 21 года.

Возрастные группы, в свою очередь, делятся на 11 весовых категорий:

первая наилегчайшая группа до 48 кг,

наилегчайшая группа до 51 кг,

легчайшая до 54 кг,

полулегкая до 57 кг,

легкая до 60 кг,

первая полусредняя до 63,5 кг,

вторая полусредняя до 67 кг,

первая средняя до 71 кг,

вторая средняя до 75 кг,

полутяжелая до 81 кг,

тяжелая выше 81 кг.

Занятия боксом подготавливают ребенка ко взрослому профессиональному боксу. Ознакомившись с правилами и особенностями бокса, родителям следует обратить внимание на готовность ребенка заниматься детским боксом. Немалую роль здесь играют психологические особенности. Активному, подвижному ребенку понравятся занятия боксом , на них он сможет выплеснуть свою энергию и проявить инициативу. Замкнутым детям лучше подобрать другой вид спорта, так как такие дети легко растеряются и будут переживать неудачи на ринге.

В каком возрасте показан бокс для детей? В СССР секция бокса для детей проводила набор с 14 лет, при этом учитывая физическое развитие будущего боксера. На сегодняшний день таких ограничений нет. Родителю следует полагаться на себя. Если рассматривать особенности возрастной спортивной физиологии, то те скоростные качества, которые важны для бокса, активное развитие получают до 13-14 лет, а затем замедляются или вовсе снижаются. Тем не менее, нужно отдавать ребенка на занятия боксом для детей учитывая увлечения самого ребенка, чтобы он серьезно относился к занятиям. Многие секции бокса для детей начинают набор уже с 6-7 лет и юные спортсмены показывают отличные результаты. По наблюдениям специалистов, боксерские качества могут проявляться в любом возрасте. Кроме школы техники, огромное значение имеют природные данные человека.

Многие родители полагают, что детский бокс может развивать у ребенка агрессию по отношению к людям. Такие родители в ужасе, когда ребенок сам просится в детскую школу бокса. Желание заниматься детским боксом юный спортсмен проявляет, чтобы подчеркнуть свою силу. Такое желание заложено в природе мужчин. В старину кулачные бои практиковались у всех народов мира, только боксом их стали называть недавно. Ребенок может тренироваться не только в секции, но и дома. Для этого вам необходимо приобрести специальные детские боксерские перчатки и детский боксерский мешок.

Детский бокс поможет ребенку не только укрепить свое физическое состояние, но и реализоваться в жизни и профессии, защитить себя.

И последний совет родителям: главное, не заставляйте детей. Ребенок должен с добровольно посещать тренировки, только тогда бокс сможет приносить удовольствие.