

# Методическая разработка внеклассного мероприятия «Из истории развития бокса»

## Введение

От того, как мы воспитываем детей, зависит наше будущее. Давайте позаботимся о нашем будущем сейчас: будем пропагандировать среди учащихся здоровый образ жизни, развивать спорт, и, просто, проводить как можно больше времени с детьми. Предложенный мною сценарий мероприятия поможет в этой работе.

## 1. Сценарий мероприятия

Нам с вами выпала высокая честь – быть мужчинами. Это право мы должны всю жизнь подтверждать: защищать, оберегать, заботиться и прощать тех, кто слабее нас и нуждается в нашей защите. Защищать – это основная наша обязанность. Для этого мы должны быть умными и сильными. И ум и силу можно развивать занимаясь любым видом спорта. Сегодня мы поговорим о боксе. Бокс наиболее распространенный вид спорта, древний вид, входит в программу олимпийских игр с 776 года до нашей эры.

### 1.1 История развития бокса

Бокс называют спортом всех времен. История его развития насчитывает около пяти тысяч лет. Кулачный бой как спортивное единоборство возник еще на ранних ступенях развития общества и в различных формах был распространен во все времена среди многих народов. Наскальные рисунки, найденные на юге Алжира, свидетельствуют о существовании бокса у народов **Африки**.

Сцены кулачного боя, изображенные на стенах гробниц фараонов, подтверждают, что этот вид единоборства существовал и в Древнем Египте. До нас дошли изображения кулачного боя эпохи крито-микенской культуры, предшествовавшей развитию греческого государства. Особенно популярен был кулачный бой в *Древней Греции*. Это подтверждается тем, что с **776 г. до н. э.** он вошел в программу олимпийских игр.

Литературные памятники, рисунки дают нам достаточно полные сведения о правилах ведения кулачного боя в Древней Греции, о методах тренировки бойцов. Для ведения боя кулаки бойцов обматывались мягкими ремнями из сыромятной кожи, которые защищали руки от повреждений подобно современным бинтам. Кулачные бойцы вели бой в выпрямленной стойке. От них в основном требовалась быстрота и ловкость. Греки составляли пары по жребию, а не по весовым категориям. Время встречи не ограничивалось, и она продолжалась до того момента, пока один из противников оказывался не в состоянии вести бой дальше. Судьи

(гелланодики) выбирались из лиц не моложе 40 лет и должны были хорошо знать технику боя и условия состязаний.

На всех рисунках кулачного боя гелланодик изображался с лозой, разветвленной на конце, прикосновением которой он вмешивался в действия бойцов. Обучение и тренировка спортсменов проходили под руководством специалистов в особых школах – палестрах.

**Палестра** представляла собой замкнутую колоннаду без крыши, внутри которой находился зал для упражнений. Пол в палестре был земляной. Вокруг этого зала помещались небольшие крытые комнаты для омовения, отдыха, натирания маслом и песком, жертвоприношений. На тренировках бойцы защищали голову маской с наушниками, которая, вероятно, делалась из мягкой кожи. Подобием современного тренировочного мешка был корикос, сделанный из овечьей шкуры, вывернутой руном внутрь, и наполненный финиковыми косточками. Подвешивался он на высоте головы и служил бойцам для упражнений в ударах.

*В Древнем Риме* кулачный бой превратился в зрелище для плебса и проводился на аренах амфитеатров. Для увеличения разрушительной силы кулака применялись различные способы его вооружения (песты и т. п.). В средние века кулачные бои на Западе не входили в систему рыцарского воспитания, но были распространены среди народа. На Руси в XV–XVII вв. кулачный бой стал одним из элементов складывающейся в то время самобытной народной системы физического воспитания. В основном бой был массовым – «стенкой», в которой строго различались «своя» и «чужая» стороны.

Правила русского кулачного боя нашли отражение во многих пословицах и поговорках. Пословицы *«Лежачего не бьют»*, *«Лежачий в драку не ходит»* свидетельствуют о благородстве русских бойцов в единоборстве. Поговорка *«Не силой бьются, а сноровкой»* говорит о желании видеть в бою не только силу, но и ловкость.

В первой половине XVIII в в Англии появился призовой бокс – соединение кулачного боя с борьбой в стойке. В его основу были положены самобытные виды единоборства, существовавшие тогда в Англии. Состязания проводились на специальных аренах, регулировались примитивными правилами и были чрезвычайно грубы. Кулаки бойцов не были защищены. Первые правила бокса разработал в 1743 г. содержатель цирка Дж. Браутон, чтобы предотвратить споры между зрителями. Правила состояли всего из 7 пунктов и мало ограничивали ход боя.

По этим правилам бой начинался с середины ринга, обозначенной квадратом со стороной в 1 ярд (91 см) и называемой «скрэтч». Если боксер падал от удара или терял равновесие, секундант, находившийся на ринге, должен был помочь ему за полминуты встать и продолжить бой. Боксеру

засчитывали поражение, если он не успевал встать в «скрэтч» или если секундант объявлял его побежденным.

Правила Браутона просуществовали около ста лет почти без изменений. Новые правила, известные под названием «Правила лондонского призового ринга», были приняты в 1838 г. Они состояли из 29 пунктов. С развитием массовых зрелищ английский призовой бокс уступил место профессиональному. Но бокс как зрелище, рассчитанное на извлечение доходов, не мог развиваться на основе старых правил. Грубость боя на голых кулаках не привлекала спортсменов, поэтому в 1867 г. были приняты новые правила (правила Квинсберри), в корне изменившие характер бокса и положившие начало его развитию как вида спорта.

В бой был внесен ряд условностей. Так, бой был разделен на раунды с перерывами между ними, Установленные заранее количество и продолжительность раундов позволяли боксерам правильно распределять свои силы, а в перерывах между раундами спортсмены отдыхали, после чего могли действовать более энергично. Были введены мягкие перчатки, сделавшие удары безопаснее, а технику защиты – более разнообразной и надежной. Введение перчаток сделало возможным выигрыш встречи по очкам. Если ранее побеждал более сильный и выносливый боксер, то теперь мог побеждать более искусный. Правила Квинсберри служат основой для всех современных правил профессионального и любительского бокса.

## **1.2 История развития российского бокса**

Основателем отечественного бокса был М. О. Кистер. Благодаря его деятельности в 1895 г. в Москве был создан первый атлетический кружок. В нем спортсмены занимались и боксом, который постепенно становился все более популярным. Весной 1897 г. в Москве были проведены встречи между кружковцами и английским профессионалом Гаррисоном, а в 1898 г. в Петербурге – между Гвидо Мейером и англичанином Мази. Но подобные матчи были лишь эпизодическими. Подлинная история развития бокса в стране начинается с 1913 г., когда впервые было разыграно первенство России. Оно состоялось в Петербурге, и в нем участвовало всего 15 боксеров. В 1914 г. были проведены второе и третье первенства, в 1915 г. – четвертое и в 1916 г. – пятое. Последнее первенство собрало наибольшее количество участников, в основном петербургских и московских боксеров. На первенстве России 1913 г. спортсмены выступали в трех весовых категориях: легкой, средней и тяжелой. Значительный вклад в создание советской школы бокса внесли первые советские преподаватели: П. В. Никифоров, В. В. Самойлов, А. Г. Харлампиев, Э. И. Лусталло, В. И. Осечкин. Большое внимание развитию бокса уделялось в спортивном обществе «Динамо», созданном в 1923 г. Секция бокса этого общества вырастила сильнейших советских боксеров: Я. Брауна, Ф. Бреста, А. Гольдштейна, К. Градсполова, Е. Езерова, А. Павлова и др. **Звездный час наших боксеров наступил в 1952 году, когда**

**они вышли на олимпийский ринг. И этот час продолжается уже 56 лет**  
На XV Олимпиаде в Хельсинки после упорной борьбы советская команда заняла 2-е место вслед за командой США. Впервые серебряные олимпийские медали были вручены В. Меднову и С. Щербакову. Бронзовые медали завоевали А. Булаков, Г. Гарбузов, Б. Тишин, А. Перов. На XVI Олимпиаде наши спортсмены выступили блестяще и завоевали 1-е командное место.

### **1.3 Боксеры – герои олимпиад**

#### **2. Задание**

Ребята, сейчас я вам буду задавать вопросы. За каждый правильный ответ вы получите балл. Кто наберет большее количество баллов – станет победителем нашей олимпиады.

1. Назовите, пожалуйста, фамилии известных вам боксеров.

2. А какие виды спорта относятся к олимпийским?

Я дополню ваш ответ. Спортивные дисциплины были включены в программу Олимпийских игр:

Легкая атлетика – с 1896 г.

Академическая гребля – с 1886 г.

Бадминтон – с 1992 г.

Бейсбол – с 1992 г.

Баскетбол – с 1936 г.

Бокс – с 1904 г.

Велосипедные гонки на шоссе – с 1896 г.

Гонки на треке – с 1920 г.

Велокросс – с 1996 г.

Гонки на байдарках и каноэ – с 1924 г., водный слалом – с 1972 г.

Конный спорт: выездка – с 1912 г., скачки – с 1900 г., конкур – с 1912 г.

Фехтование – с 1896 г.

Футбол – с 1900 г.

Гимнастика: спортивная – с 1896 г., художественная – с 1984 г., прыжки на батуте – с 2000 г.

Тяжелая атлетика – с 1896 г.

Гандбол – с 1936 г.

Хоккей на траве – с 1908 г.

Дзюдо – с 1964 г.

Борьба: греко-римская – с 1896 г., вольная – с 1908 г.

Водные виды спорта: плавание – с 1896 г., прыжки в воду – с 1924 г.

Синхронное плавание – с 1984 г., водное поло – с 1900 г.

Современное пятиборье – с 1912 г.

Софтбол – с 1996 г.

Тэквондо – с 2000 г.

Теннис – с 1896 г.

Настольный теннис – с 1988 г.

Стрельба – с 1896 г.

Стрельба из лука – 1990–1920 гг., с 1972 г.

Триатлон – с 2000 г.

Парусный спорт – с 1900 г.

Волейбол – с 1964 г.

Некоторые виды спорта входили в программы ранних Олимпиад, но затем были исключены. Например, перетягивание каната входило в олимпийскую программу в 1900–1920 гг., гольф – в 1900 и 1904 гг., регби – в 1900, 1908, 1920 и 1924 гг., поло – в 1900, 1908, 1920, 1924 и 1936 гг., лакросс – в 1904 и 1908 гг.

### **3. Когда начались Олимпийские игры?**

Регулярные величайшие спортивные состязания древности – Олимпийские игры начались в 776 году до н. э. Но в 393 году, ребята, традиция прервалась более чем на полтора тысячелетия. Отсчет современных Олимпиад ведется с 1896 года. Благодаря усилиям отца-основателя нового олимпийского движения Пьера де Кубертена I Олимпиада была проведена в Афинах, однако олимпийский огонь – один из главных символов Олимпийских игр – зажегся лишь в 1928 году на Играх в Амстердаме. Эстафета олимпийского огня впервые состоялась в 1936 году. Огонь символизирует чистоту олимпийского движения, а передача факела – передачу олимпийских традиций следующим поколениям.

Зажженный от лучей солнца в Олимпии (факел зажигают направленным пучком солнечных лучей, полученным с помощью вогнутого зеркала) факел день и ночь несут факелоносцы. Время эстафеты рассчитывают так, чтобы последний из них доставил факел на стадион города – хозяина Олимпиады во время церемонии открытия. От олимпийского факела в специальной чаше зажигают олимпийский огонь, который продолжает гореть до закрытия Олимпиады. Честь зажигания олимпийского огня обычно предоставляется одному из наиболее известных спортсменов страны, где проводятся Олимпийские игры. Например, на Играх 1980 года в Москве огонь зажег Сергей Белов – баскетболист, чемпион мира, олимпийский чемпион.

### **3. Советы, как вести себя в экстремальных ситуациях**

Вот такая древняя история наших современных олимпийских игр и бокса – вида спорта, который может помочь вам в трудную минуту. Я вам советую:

1. Занимайтесь спортом, чтобы уметь защитить себя и своих близких.
2. Заранее планируйте свое поведение, когда выходите из дома.
3. Избегайте вечерних незнакомых компаний, обходите их стороной. Прислушивайтесь к себе, доверяйте своей интуиции в принятии решения, от этого зависит ваша жизнь.
4. Подавляйте в себе страх. Помните, что страх – это физическое чувство, от которого можно избавиться. Чтобы прийти в себя, попробуйте часто подышать или ущипните себя.

5. Если встреча с преступником произошла, не провоцируйте его. Сохраняйте спокойствие, постарайтесь запомнить его. Отдайте, что он требует. **ЗАТЕМ ОБРАЩАЙТЕСЬ В МИЛИЦИЮ, ОПИСАВ ПРЕСТУПНИКА.** Как показывает практика, в таких случаях преступник будет быстро задержан.
6. Доверяйте своей интуиции: если она подсказывает, что надо спастись – не вступайте в разговоры, не бойтесь показаться смешным – убегайте. Выбирайте пути отступления так, чтобы оказаться в людном месте. Если вас преследуют: не надейтесь укрыться за забором, когда будете перелезть через забор, вас догонят. Если на вас напали несколько человек, наносите удар первым и убегайте. Никогда не останавливайтесь в уличной драке. Помните, пощады вам не будет. Ожидайте, что первый удар будет **НАНЕСЕН ПО ВАШИМ НОГАМ**, чтобы вы упали, и вас легче было добить.
7. Никогда не поворачивайтесь спиной к нападающим.
8. Наносите удары по уязвимым местам: в горло, в пах, в шею.
9. Прорывайтесь в людные места.
10. Не теряйте самообладания. Основное правило в уличной драке – побеждает не тот, кто сильнее, а тот, кто хитрее.

Для того чтобы быть готовым к любому развитию ситуации, надо заранее готовить себя. Легче всего это делать с тренером во время занятий боксом. Мой совет вам – **ЗАНИМАЙТЕСЬ БОКСОМ.**

### *Литература*

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. М., 1979.
2. Справочник. Все о спорте. Москва, «Физкультура и спорт», 1978.
3. Журналы «Наука и жизнь» 1997–2006.