



Усманов Фират Низамович, тренер – педагог Д.К. «Пионер». Мастер спорта СССР, бронзовый призер России, участник Чемпионата СССР в составе сборной команды "Динамо». Победитель боксерского турнира Нигуля Маатсоо (Эстония, Таллин). Победитель Кубка Профсоюзов СССР. Участник Международных турниров в Польше. Призер открытого первенства Узбекистана.

Бокс считается интеллектуальным видом спорта. В нем требуется не только сила и техника, но и навыки стратегии и быстрый ум. Бокс является одним из самых древних видов спорта. Древней Греции кулачные бои входили в программу Олимпийских игр. Из таких кулачных боев и развивался бокс. Он развивается в двух направлениях - любительский и профессиональный. А так же имеются правила.

В начале каждой тренировки необходимо провести разминку от 15 до 30 минут. Разминка необходима, чтобы подготовить организм к основной части занятия.

Важное место на разминке занимает растяжка мышц.

1. Боевая стойка боксера. От правильности освоения боевой стойки зависит и освоение базовой техники.

2. Перемещение по рингу во время боя. Движение – передвижение, удары и защита сочетаются с переносом веса тела с одной ноги на другую.

3. Физическая подготовка - неотъемлемая часть тренировочного процесса. Это развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия и их сочетание. Детский бокс помогает ребенку не только укрепить свое физическое состояние, но и реализовать в жизни и профессии, защитить себя. Бокс развивает уверенность в себе и умение оценивать опасность. Жесткий режим тренировок учит собранности и умению планировать свое время.

Пройдя определенный курс тренировок, наши обучающиеся участвуют в городских, областных и всероссийских соревнованиях.

Ждем ребят в возрасте от 10 до 18 лет **по адресу:** г.Оренбург. пр. Гагарина 25, детский клуб «Пионер».

