## Занятие по ЭДФКиС №7 (4 учебная неделя)

## Бокс.

**ФИО: Хоанг Хай**

**Факультет: ИМИСиЦЭ**

**Курс: 3**

**Группа: 15.11д-би10/19б**

**Тема № 17:**

***«****По какой причине тренировки по боксу в возрасте младше 7 лет малоэффективны? Какие физиологические особенности лежат в основе?****»***

Перед тем как отдавать ребенка в бокс в раннем возрасте, стоит учесть, что напряженный график тренировок и необходимые стойки могут искривить осанку и могут не пойти на пользу.

Как было сказано выше, на тренировках дети испытывают довольно большие нагрузки, к тому же, нередкими будут небольшие травмы. Но если ушибы, ссадины и вывихи со временем пройдут и занятия можно будет продолжить, то при некоторых заболеваниях или травмах, особенно в раннем возрасте лучше не начинать занятия по боксу.

В каких случаях стоит найти другую спортивную секцию:

* При любых травмах хребта;
* При любых сердечных заболеваниях;
* При травмах головы и черепно-мозговых заболеваниям;
* Заболеваниях кожи, инфекциях, грибках;
* Заболеваниях дыхательных органов;
* Хронических заболевания ушей, горла, носа.

Вполне очевидно, что основная угроза занятий боксом идет от возможных переломов и травм.

* При плохом сложении пальцев рук во время удара можно ушибить суставы. Нередки также случаи переломов, ушибов, особенно это касается кистей рук, повреждения хрящей ушей, носа, глаз, кровотечения из носа. Из-за неправильного удара можно разбить бровь;
* Дети, начавшие занятия раньше рекомендованного возраста рискуют получить повреждения позвоночника. Особенно это касается формы осанки, которая может искривляться от постоянных боевых поз и стоек;
* Из-за частых попаданий по голове могут возникать микросотрясения и нарушиться кровоснабжение. Это может привести к головным болям, потемнению в глазах и кружению головы. Мощные удары также могут центральную нервную систему.

Многие из перечисленных повреждений возникают в раннем возрасте при наблюдении непрофессионального тренера или во время профессиональных поединков. Многие боксеры профессионально начинают заниматься с относительно молодого и среднего возраста, когда физически тело уже сформировалось и природное развитие не происходит.

Иногда бокс может быть опасен для здоровья. Но если следовать нетрудным правилам, правильно подобрать хорошего тренера и секцию, негативных последствий можно избежать. Тогда занятия боксом станут для ребенка отличной тренировкой и профилактикой многих заболеваний.