

БОКС – КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Шигина Елизавета Евгеньевна

студент

Антоненко М.Н., Зотин В.В.

ст. преподаватель

Сибирский государственный университет науки и технологии им. академика М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск

Аннотация. Физическая активность студентов сокращается, приводя к снижению функциональных возможностей. Работоспособность организма снижается, если нагрузки только интеллектуальные. Значительно снижается и физическая подготовленность студентов без двигательной активности. Важна оптимизация физического состояния, так как в большинстве вузах нашей страны студенты, имеющие неудовлетворительный уровень психофизического состояния составляют около 70 % от общего числа занимающихся.

Ключевые слова. Физическая культура, бокс, занятия в вузах, физическое воспитание.

По мнению ученых, перспективный, доступный и эффективный метод достижения улучшения физического состояния это внедрение физической культуры как главный компонент здорового образа жизни. Неотъемлемая часть обучения – физическое воспитание, направленное на укрепления здоровья студентов. Но некоторые учебные программы не приводят к результату. Возникает вопрос, а как улучшить физическое состояние и подготовку студентов. Для решения этой задачи ищут новые формы и методы организации учебных занятий.

В вузах, согласно рабочей программы, физическая культура проходит два раза в неделю. Но предоставляется возможность заниматься отдельным видом спорта, в вузе в спортивной секции.

Возьмем в качестве такого вида спорта бокс. Боксом может заниматься любой человек, не имеющий противопоказаний. Возраст и способности не важны, могут заниматься абсолютно разные люди. Есть быстрые и медленные, высокие и маленькие, мускулистые и субтильные. В боксе один недостаток физических качеств может компенсировать другой.

Бокс является эффективным средством разностороннего физического развития. Боксеры имеют развитую мускулатуру и пропорциональное телосложение. Во время занятий укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются такие качества как быстрота, скоростно-силовые качества, сила, точность, координация движения, и в дальнейшем активизируются все жизненно важные функции.

Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности молодежи.

При большой загруженности учебной программой, сидячим образом жизни, нехваткой свободного времени, происходит снижение уровня физической и функциональной подготовленности. В этот период необходимо оптимизировать состояние молодого поколения.

Для большинства студентов самое главное, в занятии спортом, это начать. Очень часто слышим 1000 и 1 отмазку, почему не сейчас, а завтра или со следующей недели, месяца, года. И мало кто задумывается о том, что спорт, в особенности бокс, это не только развитие спортивной формы, но и хороший учитель для развития личностных качеств для повседневной жизни человека.

Бокс – это, прежде всего, стратегия и тактика. Он учит владеть своим телом и развивает умение контролировать противника. Все качества, которые прививают начинающему боксеру постоянные тренировки и советы наставников, вполне могут быть спроецированы и на обыденную жизнь.

Цель тренировок: улучшение физической подготовки. Привить любовь к спорту, к здоровому образу жизни. Чтобы человек мог защитить себя и своих близких, уметь давать отпор. Так же хороший способ чтобы отказаться от вредных привычек. Еще занятия боксом помогают тем студентам, которые не могут постоять за себя, хорошая возможность стать сильнее, и приобрести хорошие качества.

Качества, которые развиваются при занятии боксом:

- Честность. (Признание своих ошибок и недостатков. Осмысление своих слабых сторон и компенсация сильными.)
- Смелость. (Даже просто выйти на ринг требуется немало смелости. Каждое решение, даже не очень сложное требует тоже смелости)
- Всегда идти вперед. (Побеждает всегда тот, кто идет вперед, уверен в себе, не отступает, чтобы не случилось, как в обычной жизни, так и в любом виде спорта важное качество.)
- Силовая выносливость. (Способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе. Она характеризуется высокой работоспособностью и особенно хорошо развитой устойчивостью к локальному утомлению.)
- Вставать после нокаута. (Выигрывает не тот, кто не проиграл ни разу, а тот, кто способен встать, несмотря на то какой сильный был удар. Провалы и падения не должны останавливать, ведь после них наступает новый старт.)

- Побеждать. (Бокс учит побеждать. Достаточно просто знать, что это в твоих силах. Лидера, способного решить многие вопросы видно сразу.)

В результате, студенты, благодаря, общей физической подготовки улучшают физические способности, а именно: общую выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества, координацию способностей и многие др. Под влиянием ОФП и занятий боксом улучшается здоровье студентов. Организм становится совершеннее. Занимающиеся становятся лучше воспринимать тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливаются и достигают высокого уровня развития двигательных качеств. Так же, они наиболее успешно овладевают техническими навыками. Студенты так же улучшают свои волевые качества, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы. Динамика результатов значительно увеличивается.

Выигрышное положение бокса относительно других видов спорта состоит в:

- в комплексном развитии двигательных качеств. (В циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста - высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.)
- воспитание двигательных качеств в боксе взаимосвязано и взаимозависимо. (Развитие координационных способностей в этом виде спорта нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц.)

Список литературы:

1. Атилов, А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 224 с.
2. Зотин В.В. Мониторинг физического развития учащихся образовательных учреждений/Мельничук А.А., Арнст Н.В. и др.//сб.тр.IV междунар.науч.практ.конф."Экология.Здоровье.Спорт.". - Чита,2012. - С.132-135
3. Зотин В.В.,Антоненко М.Н., Озорнина О.А. Физическая культура и здоровьесберегающая деятельность студентов в вузе//сб.тр.международной науч.практ.конф."Педагогика и психология:перспективы развития". - Чебоксары,2017. - С.119-121

4. Качурин, А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие / А.И. Качурин. - М.: Физкультура и спорт, 2006.- 342 с.
5. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. -Минск: ТетраСистемс, 2006. - 352 с.