

трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у человека как часть его общекультурного развития, а в здоровом теле – здоровый дух!

Список литературы

1. Виноградов П.А.: Физическая культура и здоровый образ жизни. – Москва: Мысль, 1990.
2. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – Москва: Академия, 2016. – 256 с.
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki> / Здоровый образ жизни (электронный ресурс, дата обращения: 10.04.2019).

Рогова А.Д.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Бокс как вид спорта, дающий студентам преимущества в будущей профессии

Бокс является контактным видом спорта. Правил очень много. Спортсмены в парах отрабатывают приёмы, нанося удары сопернику в боксёрских перчатках. Под перчатками, руки обязательно должны быть обмотаны специальными бинтами, чтобы не было повреждений при ударах. Бой может длиться от трёх до двенадцати раундов. Его обязательно должен контролировать рефери. Во рту у боксёра обязательно должна быть капа, которая защищает зубы от повреждений при попадании противником по челюсти. Так же, капа спасает и от перелома челюсти, прикусывания щёк и рассечения губ зубами.

Участник проигрывает бой в случае, если он получил травму, не позволяющую продолжать схватку. Либо же, если боец не может подняться в течении десяти секунд, после того как его сбил с ног соперник. Это считается нокаутом. Если ни одна из этих ситуаций не произошла, то победителя

выбирают судьи, по количеству набранных очков. Очки присваиваются за правильную технику боя, за поведение участника на ринге. Это очень важно. Если спортсмен постоянно уклоняется от ударов и не идёт в атаку первым, то скорее всего он проиграет бой [1].

Бокс является ациклическим видом спорта. Движения боксёры совершают с переменной интенсивностью, все движения носят скоростно-силовой характер. Все действия боксёр производит путём применения ударов и защит, интенсивность которых определяется поведением соперника и обстановкой, которая складывается на ринге.

Поединок соперников производится установленными правилами и в определённые отрезки времени. Действия во время боя на ринге, являются разнообразными и иногда очень сложными. Боксёр должен уметь выполнять манёвры и применять ложные действия, готовить различного вида атаки и контратаки, очень быстро производит их и затем успевать уйти или поставить защиту от встречных ударов соперника.

Чтобы заниматься профессиональным боксом, нужно тренироваться и обладать скоростно-силовыми, двигательными-координационными и другими двигательными способностями, которые могут проявляться в многовариантных формах действий. В том числе, следует уметь экстренно и точно оценивать пространственно-временные условия и параметры действий, хорошо ориентироваться в пространстве и времени.

Любительский бокс в современном мире большим количеством нанесённых спортсменами ударов в течение всего боя. Однако, из всех ударов, которые производятся участниками, противника, достигают не более десяти процентов. Разумеется, что многое зависит от того насколько мастерство побеждённого ниже мастерства победителя.

Бой делится на временные отрезки, которые называются раундами. Между ними обязательно устраиваются перерывы, длительностью одна минута. Продолжительность раундов различна, всё зависит от возраста и квалификации боксёра, обычно от одной до трёх минут.

При занятии боксом в человеке воспитываются такие качества, как: навык самозащиты, воля, мужество и находчивость. А также совершенствуются очень ценные психофизиологические качества: быстрота, точность, сила и координация движений, и, разумеется, концентрация внимания. По сравнению с другими видами спорта, именно бокс способствует самому высокому развитию быстроты и точности движения.

Обучение боксу заключается в том, чтобы начинающий боксёр приобрёл различного рода навыки, быстроту движений, силу удара, смог исправить свои ошибки, поставил удар, стал более уверенным в своих действиях и перестал бояться встречных ударов.

В ходе тренировки, тренер демонстрирует правильность движений, ударов. Также проводит беседу с начинающими спортсменами, объясняет последовательность и преимущества действий. Следит за правильностью выполнения упражнений и помогает исправлять ошибки. Ставит на правильный путь.

Одним, и, пожалуй, самым главным является стойка бойца. Если во время боя он встанет в неправильную стойку, то можно считать, что боксёр проиграл. Потому что из-за этого будут неправильными удары, боец будет неустойчиво стоять на ногах, его будет легко «уронить».

Каждый приём разучивается сначала по этапам, медленно. А затем все этапы собираются в одно целое и производятся в ускоренном темпе.

После того, как ученики научатся владеть основными приёмами, тренер ставит их работать в парах. Они заматывают руки боксёрскими бинтами, надевают боксёрские перчатки, капу, специальный шлем. Затем, тренер даёт задание, и спортсмены его выполняют. Задания могут быть различными. Например, один из боксёров идёт в нападение, а второй пытается всячески защититься, после чего они меняются ролями и тренировка продолжается.

Партнёры для работы в паре подбираются по росту, весу и наработанным навыкам. Иногда, новичка ставят в пару с профессионалом, чтобы первый смог набраться опыта.

После того, как задания тренера отработаны, устраивается вольный бой. Он заключается в использовании всех приёмов, изученных ранее. Каждый боксёр сам выбирает, в какой последовательности их использовать. Его выбор зависит от действий противника: если соперник нападает, то следует произвести уход, либо же, поставить блок. Или наоборот, когда появляется момент, в который противник бездействует, то нужно атаковать.

В самом начале обучения, тренер должен дать понять новичкам о том, что собой представляет такой вид спорта как бокс, какие преимущества он даёт. Также он объясняет то, как важно боевое мышление. Тренер должен убедить начинающих боксёров в том, что для их успеха очень важен правильный режим и физическая подготовка.

Человек, занимающийся боксом, ни в коем случае не может быть слабым, неуверенным в себе человеком. У боксёров отличная работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Доказано, что занятие боксом даёт такие преимущества, как выносливость и быстрота реакции. Так же, человек намного быстрее принимает обоснованные решения. Ведь работа – очень ответственная ноша, и важно принятие быстрых и правильных решений.

Поскольку, человек, занимающийся боксом, чувствует себя уверенным и может принимать правильные решения, то он вполне сможет и нести ответственность за других работников в коллективе. Такой человек и называется – лидер.

Список литературы

1. Бокс. Материал из Википедии – свободной энциклопедии. [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бокс> (дата обращения: 30.03.2019).

2. Бокс. История бокса. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.my-boxing.ru/boxing/history.html> (дата обращения: 30.03.2019).