

- возможность проявить себя в новом качестве, попробовать свои силы, самоутвердиться
- эмоциональный подъем, радость, воодушевление.

Несомненно, данная форма проведения занятий или их части никак не умаляет методической целостности и содержательности работы с учебным материалом. Но очевидно прямое положительное воздействие на физическое и эмоциональное здоровье ребенка и повышение интереса к изучению языка.

Библиографический список:

1. Гольцвардт, Т.В. Понятие «учебная мотивация». Уровни учебной мотивации. Текст: электронный.
2. Гордашников, В.А. Осин, А.Я. Образование и здоровье судентов медицинского колледжа / Москва, 2009. Текст: непосредственный.
3. Щукина, Г.И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся, Москва, 1998. Текст: непосредственный.

Баева М.С., Самарина Е.В.

*Уральский государственный университет
путей сообщения,
г. Екатеринбург*

БОКС КАК ВИД СПОРТА, ДАЮЩИЙ СТУДЕНТАМ ПРЕИМУЩЕСТВА В БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Аннотация. На сегодняшний день период бокс востребован в многочисленных странах мира, его можно охарактеризовать, как единоборство с помощью применения нанесения ударов кулаками в голову, а также в туловище соперника и соответствующей защитой от них путем особенных защитных действий. Для того чтобы стать боксером следует пройти многолетний и изнуряющий путь специфических тренировок, что формирует подобные качества, равно как твердость, преодоление утомления, боли, страха, нерешительности в себя, а кроме того, психической и физической напряженности.

Ключевые слова: востребованность, единоборство, удары, боксер, специфические тренировки.

Бокс – это боевой контактный спорт, в котором два человека, как правило, носящие защитные перчатки, наносят удары друг другу, при этом орудуя только руками, в течение определенного времени на ринге.

Бокс является контактным видом спорта. Правил очень много. Бой состоит из раундов, количество которых регулируется типом боя и проводимых соревнований. У каждого из бойцов имеется отведенный ему угол, после окончания каждого из раундов боец следует к своему стулу, там он переводит дух, переговаривает со своим тренером, получая необходимые советы, а в случае травм – получает необходимую помощь врача. Контроль за поединком лежит на плечах рефери: не покидая ринга, он смотрит на поведение бойцов, штрафует, если кто – либо нарушает правила, и ведет отсчет нокдауна. Рядом с рингом имеют место быть еще несколько судей (до 3-х) для дачи независимой оценки и баллов участникам.

Участник проигрывает бой в случае, если он получил травму, не позволяющую продолжать схватку. Либо же, если боец не может подняться в течение 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.

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.

Для того чтобы заниматься профессиональным боксом, необходимо тренироваться, а также обладать скоростно-силовыми, двигательнo-координационными и еще иными двигательными способностями, которые смогут выражаться в многовариантных формах действий. В том числе, следует уметь экстренно и четко производить оценку пространственно-временные условия, а также параметры действий, хорошо ориентироваться в пространстве и времени.

Любительский бокс в сегодняшнем мире большим количеством нанесённых спортсменами ударов в течение всего боя. Однако, из общих ударов, которые выполняются соучастниками, противника, достигают не более десяти процентов. Разумеется, что многое находится в зависимости от того насколько профессионализм 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 особенности, как: опыт самозащиты, желание, твердость и сообразительность. А также вдобавок совершенствуются весьма ценные психофизиологические качества: стремительность, чёткость, сила и координация движений, также, безусловно, сосредоточение внимательности. По сравнению вместе с прочими разновидностями спорта, непосредственно бокс оказывать содействие самому значительному 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.

Одним, и, вероятно, самым основным считается стойка бойца. В случае если во время боя он поднимется в неверную стойку, в таком случае можно рассматривать, что боксёр потерпел поражение. Вследствие того, что из-за этого будут ошибочные удары, боец будет неустойчиво находиться на ногах, его довольно легко «уронить». Всякий приём разучивается сперва по шагам, медленно. А далее все этапы составляются в одно единое и выполняются в ускоренном темпе.

Уже после этого, равно как ученики научатся обладать основными способами, тренер ставит их действовать в парах. Они заматывают руки боксёрскими бинтами, надевают боксёрские перчатки, капу, специально предназначенный шлем. Далее, тренер даёт упражнение, и спортсмены его выполняют. Задачи могут быть

разнообразными. К примеру, один из боксёров идёт в нападение, а второй стремится всякими способами защититься, уже, после чего они меняются ролями и занятия продолжается.

Партнёры для занятия в паре подбираются согласно по росту, весу и наработанным навыкам. В некоторых случаях, начинающего ставят в пару вместе с профессионалом, для того чтобы первый сумел поднабраться навыка.

Уже после этого, как задачи тренера обработаны, устраивается вольный бой. Он заключается в применении абсолютно всех приёмов, изученных ранее. Любой боксёр непосредственно сам выбирает, в какой очередности их использовать. Его выбор находится в зависимости от действий соперника: в случае если соперник атакует, в таком случае необходимо осуществить уход, или же, поставить блок. Либо напротив, когда появляется момент, в который соперник бездействует, в таком случае нужно нападать.

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 никак не может быть являться слабым, нерешительным в себе человеком. У боксёров замечательная работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Обосновано, что занятие боксом предоставляет подобные преимущества, как устойчивость и быстрота реакции. В частности, же, человек значительно быстрее берет на себя аргументированные решения. Ведь работа - весьма серьезная ноша, и немаловажно принятие стремительных и верных 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.

Библиографический список:

1. Бокс. Материал из Википедии — свободной энциклопедии. [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Бокс> (дата обращения: 08.11.2022).
2. Бокс. История бокса. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.my-boxing.ru/boxing/history.html> (дата обращения: 08.11.2022).

Беляков А.Ю., Комлева М.Р.
МАУ Спортивный клуб «Темп»,
г. Ревда, Россия

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ БАСКЕТБОЛА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье предложены актуальные вопросы популяризации игровых видов спорта, в частности, баскетбола, среди подростков 5-6 классов, обозначены проблемы и современные подходы к решению выявленных проблем.

Ключевые слова: баскетбол, подростки, активная деятельность, болельщики.

В век цифровых инноваций встаёт вопрос: насколько популярны спортивно–подвижные игры у детей 11-13 лет? Знают ли дети и подростки о такой игре, как баскетбол? Современное юное поколение любит проводить достаточно много времени в девайсах. Это влияет не только на результаты на занятиях и в увлечениях,