

УДК 796.83:378(045)

Гуренко О.А.,
старший викладач
Вінницький торговельно - економічний інститут КНТЕУ

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БОКСУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуті шляхи удосконалення фізичних якостей у студентів засобами боксу в закладах вищої освіти. Виявлено що у студентському віці відбувається значне зниження рівня фізичної та функціональної підготовленості, що пов'язано з великою навантаженістю навчальним процесом, браком вільного часу. Саме в цьому періоді необхідно використовувати заходи, спрямовані на оптимізацію фізичного стану молоді. Для цього запропоновано цілеспрямоване, систематизоване використання засобів боксу в навчальному процесі зі студентами як альтернативу стандартним навчальним заняттям із фізичного виховання з метою різнобічного впливу на організм студентів, котрі займаються, і цілеспрямованого розвитку їхніх рухових якостей. Тренування з боксу поєднує в собі силові вправи і відпрацювання бойових навичок. Бокс допомагає розвивати у студентів витривалість, швидкість реакції, фізичну силу, особисті якості, покращує функції нервово апарату. Це саме ті фізичні якості, які необхідні для фізичної і професійної підготовки для молодого покоління.

Ключові слова: фізичні якості, бокс, студенти.

Гуренко А. А. Совершенствование физических качеств у студентов средствами бокса в учреждениях высшего образования. В статье рассмотрены пути совершенствования физических качеств у студентов средствами бокса в учреждениях высшего образования. Выведено что в студенческом возрасте происходит значительное снижение уровня физической и функциональной подготовленности, что связано с большой загруженностью учебным процессом, нехваткой свободного времени. Именно в этот период необходимо использовать меры, направленные на оптимизацию физического состояния молодежи. Для этого предложено целенаправленное, систематизированное использование средств бокса в учебном процессе со студентами в качестве альтернативы стандартным учебным занятиям по физическому воспитанию с целью разностороннего воздействия на организм студентов, занимающихся, и целенаправленного развития их двигательных качеств. Тренировки по боксу сочетают в себе силовые упражнения и отработки боевых навыков. Бокс помогает развивать у студентов выносливость, скорость реакции, физическую силу, личные качества, улучшает функции нервно аппарата. Это именно те физические качества, которые необходимы для физического и профессиональной подготовки для молодого поколения.

Ключевые слова: физические качества, бокс, студенты.

Hurenko A. Improving students' physical qualities with boxing in higher education institutions. The article discusses ways to improve students' physical qualities with boxing in higher education institutions. It was revealed that a significant decrease in the level of physical and functional readiness occurs during student age, which is associated with a high workload in the educational process and a lack of free time. It is during this period that it is necessary to use measures aimed at optimizing the physical condition of young people. For this purpose, a purposeful, systematic use of boxing tools in the educational process with students is proposed as an alternative to standard physical education training sessions with the goal of a comprehensive impact on the body of students who are engaged, and the focused development of their motor qualities.

By the nature of the movements, boxing refers to acyclic sports, which are characterized by constant regulation in changing conditions and continuous change in the forms of movements. Physical training is the basis for achieving high results in boxing. Without good physical preparation in a duel, an effective long-term manifestation of the technical, tactical, psychological skills and qualities of a boxer is simply impossible. Therefore, physical training in unity with the process of improving the elements of the technique and tactics of a boxer is one of the leading links in training in general.

Boxers have a proportional figure with well-developed muscles. In the process of boxing, under the influence of training loads, the musculoskeletal system is strengthened, a variety of motor qualities develop, boxing trainings combine strength exercises and combat skills. Boxing helps students develop endurance, reaction rate, physical strength, personal qualities, improves the functions of the nervous system. These are precisely those physical qualities that are necessary for physical and vocational training for the younger generation.

Keywords: physical qualities, boxing, students.

Постановка проблеми. Сучасна професійна освіта націлена на підготовку фахівців з високим рівнем культури, розумової і фізичної працездатності, різнобічно освічених і зі здоровим стилем життєдіяльності. Одним з факторів забезпечення такого поєднання, як показують результати багатьох досліджень, є заняття фізичною культурою і спортом [5, с. 44].

Але в наш час молодь не має бажання займатися фізичними вправами, загартовувати своє тіло це є дійсно чимала проблема. Серед абітурієнтів одиниці тих, які з захопленням ставляться до постійних занять фізичними вправами. Багато студентів мають слабку фізичну підготовленість, схильні до постійних застудних захворювань. Більшість науковців, що досліджують дане питання сходяться на тому, що основною причиною такого стану є недостатньо цілеспрямована робота з

формування у молоді потреби фізичного вдосконалення [2, с. 24]. Тому вони постійно шукають шляхи для підвищення інтересу у студентів до занять спортом.

У непрофільних закладах вищої освіти студенти I-II курсів займаються фізичною культурою на заняттях згідно з робочою програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів. Одним із популярних видів спорту серед студентів є бокс.

Боксом може займатися будь-яка людина, яка не має протипоказань щодо цього виду спорту. Серед боксерів міжнародного рівня трапляються швидкі й відносно повільні, високі та маленькі, м'язисті й не дуже. У боксі невелик одиниць фізичних якостей і антропометричних параметрів може з успіхом компенсуватись іншими [3, С. 25].

Аналіз літературних джерел. Питання впливу та удосконалення фізичних якостей у студентів засобами боксу вивчалось багатьма авторами.

Знак В.Е. розробив критерії оцінювання успішності студентів, що займаються боксом [4, с. 22-26]. Вихор В. і Криловський О.В вивчали проблеми удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу [3, с. 24-28; 7, с. 66-69]. Назимок В.В. досліджував мотивацію до занять боксом серед студентів [8, с. 113-117].

Практика показує, що для студентів навчальних груп фізичного та спортивного виховання найбільш поширеною є спортивно орієнтована форма організації занять з фізичного виховання. Про це свідчать результати цілого ряду наукових досліджень. Барібіна Л.М. у своїх дослідженнях вивчала організацію занять з фізичного виховання студентської молоді на основі самостійного вибору студентами спортивної спеціалізації, що виявилось найбільш прогресивною формою навчання. На думку науковців, саме такий підхід стимулює інтерес студентів до конкретного виду спорту та інтерес до розвитку своїх фізичних здібностей [1, с. 22].

Мета статті. Виявити шляхи удосконалення фізичних якостей у студентів засобами боксу в ЗВО.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел та даних Internet з питання удосконалення фізичних якостей у студентів засобами боксу в ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бокс є цілком доступним видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається. Проте цей вид спорту є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку й фізичної підготовленості [8, с. 113].

Боксери мають пропорційну статуру з розвинутою мускулатурою. У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидко-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [7, с. 67].

За характером рухів бокс належить до ациклічних видів спорту, яким властиве постійне регулювання у змінних умовах і безперервна зміна форм рухів. Фізична підготовка є базою для досягнення високих результатів у боксі. Без хорошої фізичної підготовки в умовах поєдинку ефективний тривалий прояв технічних, тактичних, психічних навичок та якостей боксера просто неможливий. Тому фізична підготовка у єдності з процесом удосконалення елементів техніки й тактики боксера є однією з провідних ланок тренування в цілому. До основних фізичних якостей кожного спортсмена відносяться сила, швидкість, спритність та витривалість. Ці якості мають важливе значення в будь-якому виді спорту, але проявляються специфічно, під впливом особливостей кожного виду спорту, його техніки й тактики [8, с. 115].

Бокс розвиває цілий ряд позитивних фізичних якостей. Тренування тривають по 1-2 години, навантажують всі групи м'язів, в результаті чого тіло набуває міцний м'язовий корсет. Якщо студенти виконують елементи важкої і легкої атлетики (кроси, робота на тренажерах, метання набивного мішка), то приблизно через рік тренувань вони здатні відпрацювати в рингу 6 раундів, а через два-три роки – 12-15 раундів.

Швидкість мислення – це саме той навик, який необхідний в будь-якій справі. М'язова пам'ять дозволяє зберігати рівновагу і блискавично приймати рішення в будь-якій ситуації. Відпрацювання прийомів захисту і нападу доводить ці навички до автоматизму. Відзначено, що юнаки, які з молодого віку займалися боксом, стають рішучіше і сміливіше своїх однолітків [3, с. 24-28].

Бокс передбачає необхідність зберігати масу на одному рівні, від чого найбільше страждають спортсмени легкої ваги. З іншого боку, заняття боксом дозволяють стати міцніше, сильніше, набрати потрібну вагу.

Психологічні якості тісно взаємопов'язані з вольовими і руховими. Під час занять і навчальних сутичок, моделюючи різні ситуації, студенти займаються боксом, прагнуть перемогти противника будь-яким способом. Це розвиває у них сміливість, впевненість в своїх силах, рішучість в діях, бажання зблизитися з противником, атакувати і перемогти в небезпечних для життя умовах. На практичних заняттях з боксу навчаються виконувати активні дії в умовах високих психологічних навантажень, долати труднощі і негативні психологічні стани.

Навчання боксу в навчальних закладах є цілеспрямованим процесом педагогічної діяльності, що дозволяє формувати навички, необхідні для полону противника, виведення його з ладу або знищення, для самозахисту, виховання сміливості, впевненості та рішучості у студентів.

Бокс є роботою субмаксимальної і великої потужності. На середній дистанції від противника боєць відчуває великі миттєві фізичні напруги, далі йде повна м'язова розслабленість на дальній дистанції або вимотує робота на ближній дистанції, що вимагає високих витрат, щоб подолати опір суперника. Для цього боксерам потрібна хороша загальна і спеціальна фізична підготовленість [6, с. 226-228].

Висновки. Найважливішим державним завданням є оздоровлення населення, підвищення рівня психофізичного стану громадян, покращення працездатності. У студентському віці відбувається значне зниження рівня фізичної та функціональної підготовленості, що пов'язано з великою завантаженістю навчальним навантаженням, браком вільного часу й т. д. Саме в цьому періоді необхідно використовувати заходи, спрямовані на оптимізацію фізичного стану молоді. Для цього запропоновано цілеспрямоване, систематизоване використання засобів боксу в навчальному процесі зі студентами як альтернативу стандартним навчальним заняттям із фізичного виховання з метою різнобічного впливу на організм студентів, котрі займаються, і цілеспрямованого розвитку їхніх рухових якостей.

Тренування з боксу поєднує в собі силові вправи і відпрацювання бойових навичок. Бокс допомагає розвивати у студентів витривалість, швидкість реакції, фізичну силу, особисті якості, покращує функції нервово апарату. Це саме ті фізичні якості, які необхідні для фізичної і професійної підготовки для молодого покоління.

Перспективи подальших досліджень. Розробити та апробувати програму для удосконалення фізичних якостей у студентів засобами боксу в закладах вищої освіти.

Література

1. Барибіна Л. М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Л. М. Барибіна – Харків, 2013. – 22 с.
2. Васькевич С. С. Особливості занять з фізичного виховання у студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти / С.С. Васькевич, І.В. Рогаль // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) – 2019. – № 7 (115) 19 – С. 24-27.
3. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу // В. Вихор / Педагогічні технології навчання фізичної культури. – 2011. – С. 24-28.
4. Знак В.Е. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся боксом. // В.Е. Знак / Единоборства. – 2017– №2 – С. 22-26.
5. Ільчишина В. В. Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти / В. В. Ільчишина, А. А. Бондар // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) – 2019. – № 7 (115) 19 – С. 44-47.
6. Кириченко П.М. Особенности развития физических качеств у военнослужащих средствами бокса. // П.М. Кириченко, В.А. Исламов / Сборник статей итоговой научной конференции военно-научного общества курсантов военного института физической культуры. – 2019. – С. 226-228.
7. Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса // О.В. Крыловский / Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 66-69.
8. Назимок В.В. Важность техники обучения в боксе // В. В. Назимок / Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018 – 3-1 (35). – С. 113-117.

References:

1. Barybina L. M. (2013), "Individualization of the educational process of physical education in higher educational institutions taking into account the psychophysiological capabilities of students. " : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02. pp. 22.
2. Vas'kevych S. S. and Rohal' I.V. (2019), "Features of physical education classes in students of special medical groups in higher education institutions osvity." Naukovyy chasopys [Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport), № 7 (115) 19. pp. 24-27.
3. Vykhор V. (2011), "Improvement of physical training of students by means of boxing". Pedahohichni tekhnolohiyi navchannya fizychnoy kul'tury. pp. 24-28.
4. Znak V.Ye. (2017), "Assessment of the performance of students involved in boxing" Yedinoborstva. №2. pp. 22-26.
5. Il'chysyna V. V., Bondar A. A. (2019), "Basketball 3x3 as a perspective direction of sports development in higher education institutions". Naukovyy chasopys [Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport). № 7 (115) 19. pp. 44-47.
6. Kirichenko P.M., Islamov V.A. (2019), "Features of the development of physical qualities in military personnel by means of boxing." Sbornik statey itogovoy nauchnoy konferentsii voyenno-nauchnogo obshchestva kursantov voyennogo instituta fizicheskoy kul'tury. pp. 226-228.
7. Krylovskiy O.V. (2010), "Improving the physical preparation of students by boxing." Fizicheskoye vospitaniye studentov. № 1. pp. 66-69.
8. Nazimok V.V. (2018), "The importance of teaching techniques in boxing." Aktual'nyye nauchnyye issledovaniya v sovremennom mire. 3-1 (35). pp. 113-117.