

БОКС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В ОДАБА**ПОБЕРЕЖЕЦЬ Є.Є., БЄЛІКОВА О.В.***Одеська державна академія будівництва та архітектури, м. Одеса, Україна*

Останнім часом значно скоротилася фізична активність студентів, що зрештою призводить до зниження функціональних можливостей. Інтелектуальна праця без фізичної негативно позначається на працездатності організму. Без відповідної рухової активності значно знижується рівень фізичної підготовленості студентів. У даний час у закладах вищої освіти України кількість студентів, які мають низький рівень розвитку рухової підготовленості, функціональних можливостей, недостатній фізичний розвиток та незначні відхилення у стані здоров'я, становить 65-70 % від загальної кількості, які приходять на навчання у ЗВО. Ці негативні тенденції викликають необхідність пошуку різних дійових заходів, спрямованих на оптимізацію фізичного стану студентів.

На думку фахівців, найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямом для досягнення покращення фізичного стану є впровадження фізичної культури як провідного компонента здорового способу життя. Фізичне виховання є невід'ємною частиною навчання та професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти та спрямоване на зміцнення здоров'я студентів та їх підготовку до професійної діяльності. Але, незважаючи на масове використання фізичного виховання в навчальному процесі, несприятливі тенденції, про які було сказано вище, не зникають, а в ряді випадків – посилюються. Виникає необхідність вжиття заходів, спрямованих на покращення фізичного стану та фізичної підготовленості молоді. Для вирішення цих завдань потрібно шукати нові, досконаліші форми та методи організації навчальних занять, а також виявлення невикористаних можливостей.

У студентському віці відбувається значне зниження рівня фізичної та функціональної підготовленості, що пов'язано з навчальним навантаженням, браком вільного часу і т.д. Саме в цьому періоді необхідно вживати заходів, спрямованих на оптимізацію фізичного стану молоді. У академії студентам було запропоновано займатися боксом, як альтернатива стандартним навчальним заняттям з фізичного виховання з метою різнобічного впливу на організм та цілеспрямованого розвитку їх рухових якостей. Боксом може займатися будь-яка людина, яка не має протипоказань для занять цим видом спорту. Слід зазначити, що людей, які не здатні до боксу, немає. У боксі

нестача одних фізичних якостей та антропометричних параметрів може з успіхом компенсуватися іншими. Бокс є цілком доступним видом спорту, оскільки не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей котрі займаються. Проте цей вид спорту є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Боксери мають пропорційну статуру з розвиненою мускулатурою. Під впливом тренувальних навантажень у процесі занять боксом зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидкісно-силові якості, сила, точність і координація рухів, і як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяє розглядати бокс не лише як вид спорту, а й як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студента. Фізична підготовка як процес розвитку рухових якостей нерозривно пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Загальна фізична підготовка боксера спрямована на різнобічний розвиток фізичних здібностей: загальної витривалості, швидкісних та швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та ін. Під впливом ЗФП покращується здоров'я, організм стає досконалішим. Ті, хто займаються, досягають високого рівня розвитку рухових якостей, найбільш успішно оволодівають технічними навичками. Загальна фізична підготовка має важливе значення для виховання вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різного виду труднощів, для створення психологічної стійкості та тривалої підтримки спортивної форми. Виграшне становище боксу щодо інших видів спорту цих цілей полягає, по-перше, у комплексному розвитку рухових якостей. Якщо у циклічних видах спорту головним може бути якась одна фізична якість (наприклад, у бігуна-марафонця або плавця – висока витривалість), то у боксерів усі фізичні якості мають бути досить розвиненими. По-друге, виховання рухових якостей у боксі взаємопов'язане та взаємозалежно. Наприклад, розвиток координаційних здібностей у цьому виді спорту слід розглядати не тільки з точки зору раціональності і правильності рухів чи дій загалом, а й швидкості виконання, загалом потрібен відповідної сили імпульс, достатня сила м'язового скорочення, тобто певна потужність залученої у дію групи м'язів.

Виходячи із зацікавленості студентів групи спортивного вдосконалення, покращення їх фізичного здоров'я та рухових якостей потрібно вводити заняття боксом у навчальний процес занять фізичним вихованням в академії.