

ДОВЖЕНЮК В.С., строительный факультет, гр. А-24,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Телипко С.В., старший преподаватель

УО «БрГТУ»

БОКС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Введение. Бокс как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека, заставляя боксера в процессе обучения преодолевать трудности, связанные с постепенно возрастающей нагрузкой во время выполнения упражнений, направленных на отработку техники и тактики.

Цель работы - подобрать специальный комплекс физических упражнений, направленных на эффективную подготовку боксеров к предстоящим соревнованиям.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые педагогические методы: опрос, хронометрирование и прием контрольных тестов по физической подготовленности.

Обсуждение результатов. При правильно организованных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом бокс дает значительный оздоровительный эффект. В настоящее время статистикой определено, что достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющей еще и прикладной характер. Существенной особенностью бокса является то, что уровень требований к спортсменам в значительной степени может изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований будет участвовать спортсмен.

Указанные особенности данного вида спорта дают возможность самому широкому кругу людей найти в нем интересное и полезное для себя. Соответственно важной чертой бокса является значительный возрастной диапазон занимающихся. Данным видом двигательной активности можно заниматься с 10 лет (ограниченный контакт).

Практика бокса показывает, что для многих людей, закончивших активные занятия данным видом спорта, он (бокс) продолжает оставаться одной из сторон образа жизни, увлечением, которому они с большим удовольствием посвящают лучшие минуты своей жизни.

Выводы. Таким образом, для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой в домашних условиях.