

БОКС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Юрченко І.В.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті розглянуті особливості застосування засобів боксу в системі фізичного виховання студентів. Мета роботи – розкрити особливості використання засобів боксу в навчальному процесі зі студентами як альтернативу стандартним навчальним заняттям із фізичного виховання. Виявлена зацікавленість студентів до реалізації своїх потреб у сфері фізичного виховання на заняттях за власним вибором, зокрема, боксом. Визначені мета і завдання навчально-тренувальних занять зі студентами. Розкрито зміст цих занять. Запропоновані критерії для оцінювання успішності студентів, що займаються боксом. Виявлені переваги навчально-тренувальних занять з боксу в навчальному процесі зі студентами як альтернативу стандартним навчальним заняттям із фізичного виховання.

Ключові слова: бокс, фізичне виховання, студентська молодь.

Постановка наукової проблеми та її значення. Останніми роками в Україні значна увага приділяється розвитку національної системи фізичного виховання студентів, що відображено у Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт» та в Концепції національного виховання студентської молоді. Означені документи визначають стратегію розвитку системи фізичного виховання студентської молоді, реалізація якої повинна забезпечити формування у молоді світоглядних позицій та ціннісних орієнтацій, виховати у них відповідальне ставлення до власного здоров'я, до здорового способу життя, створити умови для їх повноцінного фізичного та духовного розвитку [5]. Незважаючи на значну увагу з боку держави до системи фізичного виховання студентської молоді, остання залишається усе ще малоефективною [8]. До цього часу все ще залишається невирішеною існуюча суперечність між суспільною потребою в здоровій фізично підготовленій студентській молоді й неможливістю задовольнити цю потребу традиційними засобами фізичного виховання, які використовуються у вищій школі.

Як засіб формування спеціальних рухових навичок студентської молоді, на заняттях з фізичного виховання у деяких вищих навчальних закладах пропонується бокс [4]. Зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці. Для виконання боксерських рухів потрібні всі рухові якості, всі властивості рухового апарату.

Аналіз останніх досліджень. В останні роки досліджувана проблема є актуальною серед науковців. Зокрема, Назимок В.В. [7] досліджував мотивацію до занять боксом серед студентів. Знак В.Е. [3] розробив критерії оцінювання успішності студентів, що займаються боксом. Вихор В. [2] і Криловський О.В. [6] досліджували проблеми удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. 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. Так, у дисертаційному дослідженні Л.М. Барібіної (2013) робиться висновок про те, що організація занять з фізичного виховання студентської молоді на основі самостійного вибору студентами спортивної спеціалізації

є найбільш прогресивною формою. На думку науковців, саме такий підхід стимулює інтерес студентів до конкретного виду спорту та інтерес до розвитку своїх фізичних здібностей (Б.А. Акішкіна, П.М. Оксьоми, Д.І. Цюсь, В.С. Гуменний, І.Е. Краміда та інш.). Означена вище проблема обумовлює актуальність даної роботи.

Мета роботи – розкрити особливості використання засобів боксу в навчальному процесі зі студентами як альтернативу стандартним навчальним заняттям із фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізичне виховання – невід'ємна частина навчання й професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я студентів та їх підготовку до високопродуктивної професійної діяльності [8]. Але, незважаючи на масове використання фізичного виховання в навчальному процесі, несприятливі тенденції, про які було сказано вище, не зникають, а в низці випадків збільшуються. Отже, виникає необхідність застосування засобів, спрямованих на покращення фізичного стану та фізичної підготовленості молоді. Для розв'язання цих завдань необхідно шукати нові, більш досконалі форми й методи організації навчальних занять, а також виявлення невикористаних можливостей. 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 їх організм і цілеспрямованого розвитку їх рухових якостей [2].

Бокс – компенсаторний вид спорту, де недолік одних рухових якостей можливо компенсувати іншими. Арсенал ударів в боксі невеликий. Їх усього шість: прямий або крос, боковий або хук та удар низу – аперкот. Усі три удари наносять як лівою, так і правою рукою. Ось і виходить – шість. Але варіантів їх застосування – безліч. Удари мо-

жуть бути поодинокими, повторними, двійними, серійними і так далі. Бокс є доволі доступним видом спорту, так як не обмежує можливостей тих, хто ним займається. Цей вид спорту є ефективним засобом різностороннього фізичного розвитку та фізичної підготовленості [1; 9].

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, швидкісно-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції [6]. Вправи боксера різноманітні і впливають на всі групи м'язів, нервову, судинну дихальну і травну системи людини [4]. 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 [2; 4; 6]. Заняття боксом виховують у студентів сміливість, мужність, виробляють швидкість реакції, здатність швидко і холоднокровно орієнтуватися в складних життєвих обставинах.

В останні роки чітко проглядається зацікавленість студентів до реалізації своїх потреб у сфері фізичного виховання, займаючись в групах з видів спорту або рухової активності за власним вибором. Заняття з боксу повинні носити оздоровчий характер і бути спрямовані на фізичний розвиток студентів, ознайомлення їх з дисципліною, режимом дня, гігієною і самоконтролем [7].

Основна мета навчання полягає у формуванні у студентів постійного інтересу до занять боксом, досягненню високого рівня розвитку спеціальної та загальної фізичної підготовленості, забезпечення достатнього обсягу рухової активності при оздоровчій спрямованості занять.

Основними завданнями навчання студентів, що займаються боксом в групах фізичного виховання, є: всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я студентів; розвиток швидкості, спритності, витривалості, швидкісно-силових і морально-вольових якостей; навчання основам техніки і тактики; навчання захисним і атакуючим елементам, тактичних дій; формування у студентів культури до здорового способу життя.

Методико-практичний підрозділ спрямований на освоєння методики підбору фізичних вправ, складання комплексів загально-розвивальних і спеціальних вправ для проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття, формування вміння здійснювати контроль і самоконтроль у процесі занять, страховку й самостраховку [4]. Окрему увагу приділено організаційно-методичним прийомам навчання й тренування, серед яких необхідно виділити головні:

1) групове засвоєння прийому під спільну команду тренера в одно-шеренговому строю (без партнера);

2) групове засвоєння прийому під спільну команду тренера в дво-шеренговому строю (з партнером);

3) самостійне засвоєння прийому за завданням тренера в парах, які вільно пересуваються залом, майданчиком;

4) умовний бій з обмеженими конкретним вузьким завданням діями партнерів;

5) умовний бій із широко поставленими техніко-тактичними завданнями;

6) вільний бій (бій без обмежень дій партнерів).

Методико-практичний підрозділ складається із шести навчальних годин (чотири години у першому семестрі й дві – у другому).

Навчально-тренувальний підрозділ, що включає 84 годин, спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості й розвитку фізичних якостей, освоєння технічних дій, підготовку студентів до участі в спортивно-масових заходах.

Зміст навчально-тренувального підрозділу включав техніку боксу (бойова стійка, пересування рингом, бойові дистанції, удари, захист, контрудари, серії ударів і захисту від них), тактику бою (наступальні й оборонні дії, умови бою на різних дистанціях, тактичну організацію бою) та вправи, спрямовані на освоєння цієї техніки й тактики (загально-розвивальні, спортивно-допоміжні, спеціальні, у тому числі імітаційні, вправи із боксерськими снарядами, бойові вправи з партнером) [9].

Навчально-тренувальний підрозділ складається із шести тем, кожна з яких має кілька підтем:

1. Основні положення боксера.

1.1. Бойове положення кулака.

1.2. Бойова стійка.

1.3. Пересування боксера рингом.

1.4. Бойові дистанції: дальня, середня, ближня.

1.5. Загальні відомості про атакуючі удари, захист і контрудари.

2. Прямі удари.

2.1. Атаки прямими ударами лівою й правою рукою в голову та корпус.

2.2. Захист від прямих ударів: підставкою, ухилом, відбивом і доглядом.

2.3. Прямі контрудари в поєднанні із захистом: підставкою, ухилом, відбивом та відходом від прямих атакуючих ударів.

2.4. Атаки й контратаки подвійними прямими ударами.

3. Бокові удари.

3.1. Атаки боковими ударами лівою та правою рукою в голову й корпус.

3.2. Захист від бокових ударів: підставкою, нирком, доглядом.

3.3. Прямі та бічні контрудари в поєднанні із захистом: підставкою, нирком і відходом від бічних атакуючих ударів.

3.4. Атаки й контратаки з комбінацій подвійних прямих і бічних ударів.

4. Удари знизу.

4.1. Атаки ударами знизу лівою та правою рукою в голову й корпус.

4.2. Захист від ударів знизу: підставкою та доглядом.

4.3. Застосування різних контрударів у поєднанні із захистом: підставкою та відходом від атакуючих ударів знизу.

4.4. Атаки й контратаки серіями різних ударів.

5. Бій на різних дистанціях.

5.1. Ведення бою на дальній дистанції: нанесення прямих і бокових ударів із кроком уперед різної сили залежно від тактичного задуму; особливості захисту від цих ударів і проведення контрударів; вивчення прийомів маневрування для збереження дальньої дистанції.

5.2. Ведення бою на середній дистанції: особливості зближення, атак, захисту й контратак; утримання дистанції та вихід з неї.

5.3. Близький бій: входження в близький бій, ведення бою й вихід із нього.

6. Підготовка до змагань.

6.1. Навчання початківців-боксерів готуватися до змагань.

6.2. Удосконалення засвоєних технічних прийомів.

6.3. Відпрацювання вміння користуватися у вільному бою засвоєним комплексом технічних прийомів, поєднувати окремі види захистів і ударів в атаках та контратаках.

У процесі освоєння техніко-тактичного арсеналу використовувалися спортивно-допоміжні й спеціальні вправи, що становило основу загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Фізична підготовка як процес розвитку рухових якостей нерозривно пов'язана із 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 і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та ін. Під впливом загально-фізичної підготовки покращується здоров'я, організм стає досконалішим [2]. Студенти краще приймають тренувальні навантаження, швидше до них пристосовуються й досягають високого рівня розвитку рухових якостей, найбільш успішно опановують технічні навички. 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 й тривалої підтримки спортивної форми. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці боксу. Це вправи в координації рухів під час ударів і захисту, у пересуванні, бій "із тінню", вправи на спеціальних боксерських снарядах (мішку, насипній груші, настінній подушці, на лапах тощо) та спеціальні вправи з партнером [1]. Протягом навчального року види фізичної підготовки повинні поєднуватися між собою.

Навчальні заняття з боксу проводяться в формі практичних занять і з розподілом навчального матеріалу по семестрах. В системі оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізичне виховання» в умовах кредитно-модульної системи отримання

заліку (оцінки, кількості балів) не можна зводити тільки до показників відвідування практичних занять, доцільно враховувати якість, яка виражається в наявності умінь і навичок виконання фізичних вправ, а також теоретичні знання студентів з обраного виду спорту. Критеріями, які можуть бути використані для оцінювання успішності студентів, що займаються боксом, можуть бути: - при визначенні суми балів модульного контролю: а) ступінь активності студентів на заняттях; б) участь в спортивних змаганнях, в спортивно-масових заходах - при визначенні суми балів підсумкового контролю: а) нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки боксера; б) теоретичні тести, що включають в себе питання з історії виникнення і розвитку боксу, інвентарю і обладнання для боксу, правилам проведення змагань, техніці і тактиці боксера і т.п. [3].

Одним з основних критеріїв оцінки при визначенні суми балів модульного контролю є регулярність відвідування навчальних занять. Залежно від кількості занять на тиждень, передбачених навчальним планом, визначається і кількість балів, одержуваних студентом за відвідування одного заняття [3].

Створення позитивного емоційного фону, нестандартні умови виконання фізичних вправ під час проведення занять з елементами боксу сприяє формуванню стійкого інтересу, в результаті підвищується мотивація студентів до занять. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студентської молоді [2; 4; 6].

Висновки. За результатами дослідження можна зробити висновок про переваги використання засобів боксу в системі фізичного виховання студентів як альтернативних занять в неспеціалізованих ВНЗ, порівняно зі стандартними навчальними заняттями з фізичного виховання згідно з навчальною програмою.

Виграшне становище боксу щодо інших видів спорту для цих цілей полягає, по-перше, у комплексному розвитку рухових якостей. По-друге, виховання рухових якостей у боксі взаємопов'язане та взаємозалежне.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямі полягає в розробці детального комплексного планування використання боксу для вдосконалення фізичної підготовки студентів.

Список літератури:

1. Атиля А.А. Бокс для початківців / Атиля А.А. – Ростов н/Д.: Фенікс, 2007. – 224 с.
2. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу // Педагогічні технології навчання фізичної культури. – 2011.
3. Знак В.Е. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся боксом // Единоборства № 2. – 2017. – Режим доступа: <http://www.sportscience.org/index.php/combata/article/viewFile/523/544>.
4. Качурін А.І. Бокс в системі фізичної культури студента: навч. посібник / А.І. Качурін. – М.: Фізкультура і спорт, 2006. – 342 с.
5. Концепція національного виховання студентської молоді. Додаток до рішення колегії МОН від 25 червня 2009 р. протокол № 7/2-4.
6. Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 66-69.
7. Назимок В.В. Мотивація студентів до занять боксом у процесі фізичного виховання / В.В. Назимок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 8. – С. 54-56.
8. Сутула В.А., Шутеев В.В., Булгаков А.И., Луценко Л.С. Перспективы спортизации системы физического воспитания студенческой молодежи // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 4(42). – С. 65-68.
9. Філімонов В.І. Бокс. Педагогічні засади навчання і вдосконалення / В.І. Філімонов. – М.: Інса, 2001. – 400 с.

Юрченко И.В.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды

БОКС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация

В статье рассмотрены особенности применения средств бокса в системе физического воспитания студентов. Цель работы – раскрыть особенности использования средств бокса в учебном процессе со студентами в качестве альтернативы стандартным учебным занятиям по физическому воспитанию. Обнаружена заинтересованность студентов к реализации своих потребностей в сфере физического воспитания на занятиях по собственному выбору. Определены цель и задачи учебно-тренировочных занятий со студентами. Раскрыто содержание этих занятий. Предложены критерии для оценки успеваемости студентов, занимающихся боксом. Выявлены преимущества учебно-тренировочных занятий по боксу в учебном процессе со студентами в качестве альтернативы стандартным учебным занятиям по физическому воспитанию.

Ключевые слова: бокс, физическое воспитание, студенческая молодежь.

Yurchenko I.V.

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University
named after Grigory Skovoroda

BOX IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUNG PEOPLE

Summary

In the article features of application of boxing means in system of physical education of students are considered. The purpose of the work is to reveal the peculiarities of the use of boxing facilities in the educational process with students as an alternative to standard training sessions on physical education. The students' interest in realization of their needs in the field of physical education in classes on their own choice is revealed. The purpose and tasks of the training sessions with the students are determined. The content of these classes is revealed. Proposed criteria for assessing the success of boxing students. The advantages of training sessions on boxing in the educational process with students are revealed as an alternative to standard training sessions on physical education.

Keywords: boxing, physical education, student youth.