

Цивилизационные перемены в России. 2023. С. 360–364.  
Civilizational changes in Russia. 2023. P. 360–364.

Научная статья  
УДК 371.7

## **ЗАНЯТИЯ В СЕКЦИИ БОКСА КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**Александр Геннадьевич Лихачев**

Уральский государственный лесотехнический университет,  
Екатеринбург, Россия  
likhachov-s@yandex.ru

***Аннотация.*** В статье исследована взаимосвязь спортивных занятий и здоровья молодых людей; влияние системного тренировочного процесса и авторских методик формирования атлетов, занимающихся в секции бокса УГЛТУ, на укрепление их здоровья. В заключение сформулирован вывод о том, что занятия боксом оказывают влияние не только на укрепление физического здоровья, но и на повышение морально-нравственных качеств личности студента-боксера.

***Ключевые слова:*** секция бокса, студент, здоровье

***Для цитирования:*** Лихачев А. Г. Занятия в секции бокса как способ укрепления здоровья студентов // Цивилизационные перемены в России. 2023. С. 360–364.

Scientific article

## **CLASSES IN THE BOXING SECTION AS A WAY TO STRENGTHEN STUDENTS HEALTH**

**Alexander G. Likhachov**

Ural State Forest Engineering University,  
Yekaterinburg, Russia  
likhachov-s@yandex.ru

***Abstract.*** The article examines the relationship between sports activities and the health of a young person; the influence of the systematic training process and the author's methods of formation of athletes engaged in the boxing section of USFEU on strengthening their health. The conclusion is formulated that boxing exercises have an impact not only on strengthening physical health but also on improving the moral qualities of the student-boxer's personality.

**Keywords:** boxing section, student, health

**For citation:** Likhachov A. G. Classes in the boxing section as a way to strengthen students health // *Civilizational changes in Russia*. 2023. P. 360–364.

Совершенствование физической культуры и спорта в Свердловской области базируется на эффективном развитии юношеского и молодежного резерва. Потому сегодня перед высшими учебными заведениями региона стоят важные задачи популяризации здорового образа жизни и занятий спортом, обучение студентов здоровьесберегающим технологиям и мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Наш исследовательский интерес составляет область здоровьесбережения студентов, обучающихся в Уральском государственном лесотехническом университете и занимающихся в секции бокса.

Целью настоящей работы является выявление влияния занятий в спортивной секции на укрепление здоровья студента-боксера.

Тренерско-преподавательский коллектив вуза, повышая качество обучения и воспитания, формирует программы физической подготовки атлетов различных квалификаций, производит подбор оптимальных форм работы (в том числе индивидуальных), улучшающих результаты спортивной деятельности и укрепляющих здоровье боксеров. Развивая выносливость, общую и специальную, улучшая реакцию, ориентировочную и скоростную, тренируя силовые качества мышц в процессе занятий в группах спортивного совершенствования, студенты-атлеты повышают эффективность и продуктивность своих психических процессов, тактико-технических качеств, совершенствуют мастерство и, как следствие, достигают высоких спортивных результатов.

Актуальность работы заключается в том, что тема исследования выверена в соответствии с национальным проектом «Здоровье нации», одним из направлений которого является «работа в области просвещения, науки, здравоохранения, профилактики и охраны здоровья граждан, пропаганды здорового образа жизни, улучшения морально-психологического состояния граждан, физической культуры и спорта и содействия указанной деятельности, а также содействия духовному развитию личности» [4].

Реализуя цель нашей работы, рассмотрим классификацию групп секции бокса, представленной в структуре студенческого спортивного клуба «Олимп» Уральского государственного лесотехнического университета (далее – УГЛТУ) г. Екатеринбурга.

Выстраивая методику работы со студентами, желающими заниматься боксом, тренер-педагог распределяет их по группам, согласно подготовительной базе. В *группу начальной подготовки* зачисляются студенты-новички

и боксеры младших спортивных разрядов (2 и 3), у которых отсутствуют медицинские противопоказания, имеется письменное разрешение врача.

*Группа спортивного совершенствования* формируется из спортсменов, которые успешно прошли этап начальной подготовки и выполнили первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта по боксу.

Этой группе в секции бокса УГЛТУ уделяется особое внимание, т. к. ее деятельность направлена на повышение результатов подготовки молодежного состава сборных команд Свердловской области. Работая с данной группой, тренер реализует следующие конкретные задачи:

1) планомерное повышение уровня физической подготовки (общей и специальной);

2) воспитание следующих качеств: физических, волевых, морально-этических;

3) индивидуализация морально-волевой, силовой, тактико-технической, психической подготовки;

4) поддержание высокого уровня функциональной подготовленности студента-атлета и его спортивной мотивации;

5) стабильная демонстрация высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях различного уровня.

При этом эффективная работа тренера-педагога должна быть направлена на реализацию индивидуальных потенциальных возможностей студента-боксера, данных ему природой, что обеспечит достижение высших спортивных результатов.

Студенты-боксеры, освоившие нагрузки, характерные для спорта высших достижений, и выполнившие норматив мастера спорта, составляют *группу высшего спортивного мастерства*.

Работа тренера с разными по уровню группами направлена на познание истинных возможностей человека и закономерностей их оптимального формирования, что позволяет, с одной стороны, разработать на качественно новом уровне современную концепцию резервных возможностей человека, а с другой – принципиально по-новому пересмотреть многие традиционно сложившиеся взгляды в области педагогики, медицины, биологии, психологии, эргономики, физиологии труда и других наук, связанных с исследованием здоровья человека на различных этапах его жизни [1]. В этом заключается практическая значимость нашего исследования.

В основе занятий студентов УГЛТУ в секции бокса лежит перспективный план спортивного совершенствования.

Исследователь В. А. Осколков в своей работе «Бокс: обучение и тренировка» приводит примерный годовой план работы, который начинается с сентября текущего года и заканчивается в сентябре следующего (см. табл. ниже).

Он состоит из теоретической и практической частей. С возрастом и уровнем подготовленности занимающихся увеличивается продолжительность одного занятия, количество тренировочных дней, часов, отводимых на соревнования, перераспределяются часы на различные виды подготовки. Рабочий план на месяц составляется, исходя из количества часов, отведенных на различные виды подготовки в данном месяце годового плана [3].

Рабочий план спортивного совершенствования боксеров  
на один год

Содержание	Месяц											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Теория</b>	–	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	–	<b>2</b>	–	–	<b>2</b>	–	–	–
правила	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
гигиена	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–
история	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–
техника	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–
анатомия	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–
<b>Практика</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>
техника	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
тактика	4	4	4	4	–	4	4	4	4	4	4	–
ОФП	6	6	6	6	10	4	6	4	4	4	4	14
СФП	4	4	4	4	–	4	4	4	4	4	4	
соревнования	–	–	–	–	6	–	–	2	–	2	–	2
контрольные нормативы	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	2	–
<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>

Таким образом, ежемесячно спортсмены, занимающиеся в *группе спортивного совершенствования*, имеют 24–26 занятий в месяц, 300 занятий в год. Практика, включающая в себя технику, тактику, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, соревнования и выполнение контрольных нормативов, может составлять от 22 до 26 занятий в месяц.

По мнению исследователей, круглогодичная тренировка должна строиться так, чтобы на основе неуклонного повышения мастерства боксер был готов к каждому конкретному состязанию, намечаемому в спортивном календаре [2].

Опираясь на аналогичный годовой план подготовки, который может быть подвержен корректировке в течение года, тренер-педагог составляет тренировочные занятия, строящиеся на основе специально разработанного

авторского цикла, показавшего свою эффективность в спортивном совершенствовании боксеров на протяжении ряда лет.

Кроме высоких спортивных результатов, студенты, занимающиеся в секции бокса УГЛТУ, демонстрируют хороший уровень здоровья, дисциплинированность и высокие показатели в учебе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что, внедрив в процесс спортивной деятельности студентов-боксеров специальный ежемесячный мониторинг состояния здоровья тренирующихся, мы обнаруживаем следующее: во-первых, применяя к тренировочному процессу боксеров системный подход и авторские методики (в том числе индивидуальные) формирования атлетов, занимающихся в группах секции бокса УГЛТУ, тренер-педагог обеспечивает достижение боксерами высоких спортивных результатов. Пришедшие в зал бокса неподготовленными к спортивной деятельности (а порой физически слабыми) молодые люди становятся крепкими телом и духом за годичный цикл тренировок. А во-вторых, исследовав влияние занятий боксом на укрепление здоровья студентов, можем с уверенностью сказать, что укрепляется не только физическое здоровье, но повышаются и морально-нравственные качества личности студента-боксера.

### *Список источников*

1. Киселев В. А. Совершенствование подготовки высококвалифицированных боксеров. М. : Физическая культура, 2006. 127 с.
2. Мирахмедов Ф. Т. Организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах // Молодой ученый. 2017. № 12 (146). С. 581–583.
3. Осколков В. А. Бокс : обучение и тренировка. – Волгоград : ВГАФК, 2003. 116 с.
4. Здоровье нации // Национальный проект : [сайт]. URL: <https://national-health.ru/company/> (дата обращения: 15.01.2023).