Список використаних джерел:

1. Омельяненко А. И., Пономаренко О. П. Особенности восстановления локомоторной функции пояснично-крестцового отдела позвоночника с помощью методов физической реабилитации / А. И. Омельяненко, О. П. Пономаренко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 2. – С. 1-4.
2. Кальонова І. В. Лікувальна фізична культура і масаж у реабілітації хворих з вертеброгенними радикулопатіями / І. В. Кальонова, А. О. Кузнєцов // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – № 1. – С. 109-116.
3. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1992. – С. 211.
4. Гревелис А., Брайер К. Боль в спине. Санкт-Петербург: СПБ Питер, 1997. – 192 с.

Лігай Д.Д.
старший викладач,
Національна академія внутрішніх справ

ВПЛИВ БОКСУ НА МОТИВАЦІЙНУ ДИНАМІКУ ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність проблеми фізичного виховання в умовах закладу вищої освіти не фізкультурного профілю визначається потребами сучасного суспільства у фізичному і духовному вдосконаленні, необхідністю залучення молоді до різних видів фізичного виховання.

Програма спеціального-фізичного виховання в ЗВО передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності курсантів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу [5]. В оптимізації цієї ситуації істотну роль відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання, як академічних, так і самостійних, а також вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Проаналізувавши дані досліджень (Г. Коник, О. Малімон, О. Марченко, І. Хіміч, І. Юрченко) можна зробити висновок, що підхід

заснований на основі розподілу в групи за інтересом до окремого виду спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню фізичної підготовленості. Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації курсантів до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд викликів, які стосуються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я і мотивації його покращення.

На сьогодні, у зв'язку з погіршенням кримінальної ситуації в країні, та й з метою самозахисту свого життя ряд фахівців (А. Тарас, А. Левицький, В. Мунтян) рекомендують уже зі шкільної лави проводити заняття з фізичного виховання засобами різних видів єдиноборств, захоплення якими у сучасному соціумі стало масовим. Як засіб формування спеціальних рухових навичок молоді, на заняттях з фізичного виховання у Національній академії внутрішніх справ пропонується бокс. Зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці, тому що для виконання боксерських рухів потрібні всі рухові якості, усі властивості рухового апарату.

Існує стереотип, що бокс неестетичний вид спорту, що бокс – це бездумна бійка і головною його ціллю є навчитися наносити удари для побиття суперника та подолання його опору грубими прямолінійними діями. Такий стереотип поширений і хибний. Це поєдинок інтелектуалів, двох бійців що мислять. Лише той, хто не знає боксу, може ототожнювати бокс с бійкою.

Людина, яка не розуміє сутності боксу, бачить його зовнішню сторону, яка може викликати в неї неприємні емоції. Така людина не розуміє внутрішнього змісту боксу який потребує великого розумового та фізичного напруження, коли супротивники намагаються перевершити один одного, перетворюючи бокс в витончене змагання розуму, де перемагає сильна воля та краща техніка [4].

Людей нездібних до боксу не існує. Серед вибірки відомих боксерів світового рівня можна зустріти і швидких, і відносно повільних, спортсменів з астеноїдною тілобудовою та дигистивних з розвиненою м'язовою системою. В одній і тій же ваговій категорії можна побачити як і дуже високого спортсмена, так і досить низькорослого боксера. Бокс – компенсаторний вид спорту, де недолік одних рухових якостей можливо компенсувати іншими. Арсенал ударів в боксі невеликий: прямий або крос, боковий або хук та удар знизу – аперкот. Усі удари наносять як лівою, так і правою рукою. Але варіантів їх застосування – безліч. Удари можуть бути

поодинокими, повторними, двійними, серійними. Доцільно процитувати вислів Ф. Батлера щодо кількості видів ударів у боксі: «Адже і в музиці тільки сім нот, а мелодій безліч; і у шахах усього шістнадцять фігур на кожній стороні, але ось уже більш ніж тисячу років люди грають в шахи та знаходять усе нові й нові варіанти захисту та нападу».

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 [3; 6].

Отже, виконання фізичних вправ з елементами боксу сприяє формуванню стійкого інтересу, в результаті чого підвищується мотивація курсантів до занять, а це у свою чергу дає підстави розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості молоді.

Список використаних джерел:

1. Атилов А.А. Бокс для начинающих. – Ростов на Дону: Феникс, 2007. 224 с.

2. Бальсевич В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех. Теория и практика физической культуры. 1993. № 4. С. 21-22.

3. Степанов А.И. Обучение боксёра – новичка. Москва: Физкультура и спорт, 1953. 68 с.

4. Филимонов В.И. Теория и методика бокса. М.: Инсан, 2016. 584 с.

5. Химич И. Ю. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодёжи и определяющие её факторы // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 3. С. 127-129.

6. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/2/110.pdf