

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 305-306.

УДК 796.838 (043.2)

Ромась Н.А.

Національний авіаційний університет, Київ

БОКС – ЧАСТИНА ЖИТТЯ

Бокс – це контактний вид єдиноборства, який характеризується ударами руками, а також, невластивими багатьом стилям бойових мистецтв, ухилами і нирками. Займатися цим видом спорту йдуть люди сильні духом, міцні фізично, а головне, які володіють сміливістю і бажанням розвиватися і вдосконалюватися.

Як відомо, людині притаманно бути сильним, уміти постояти за себе, стати авторитетним серед своїх друзів, колег і т. ін. Але багато людей, які прийшли в боксерський зал, кидають тренуватися вже на другий тиждень. А деякі не можуть витримати напруги, і ідуть, не позаймавшись і двох днів. Це пов'язано, перш за все, з тим, що не кожна людина має сильний характер. Не кожен може похвалитися силою волі, не у кожного є бажання боротися зі своєю лінню.

Як показує практика нашого клубу, з десяти тих, хто прийшов в тренувальний зал хлопців, лише один, пройшовши через кров і піт, відчувши нервову напругу спарингів і змагань, може сказати, що він займається боксом. Решта просто-на-просто кидають цей, безсумнівно, важкий вид спорту, переможені своєю лінню, слабкість та боягузливість.

Крім того, важливим питанням є мотив заняттям боксом. Все залежить від мети. Якщо, наприклад, мета поліпшити фізичну форму і здоров'я, стати більш міцним і підтягнутим, то серйозно займатися боксом не слід. В цьому просто немає сенсу. Набагато корисніше буде відвідування тренажерного залу, заняття на турніках, плавання в басейні і т. ін. А ось якщо мета домогтися чогось, подолати себе, розвинути витривалість і силу волі, то бокс – ідеальний варіант.

У багатьох людей які йдуть на бокс є мета поставити удар, навчитися битися і вміти постояти за себе. Особливо, якщо місце тренування знаходиться десь поблизу від будинку або роботи, плата адекватна, а тренер хороший. В такому випадку поставити удар не буде проблемою.

Основним плюсом боксу є власне те, заради чого люди взагалі прагнуть займатися єдиноборствами, і боксом зокрема – це навчання навичкам ефективно постояти за себе. Володіючи добре поставленим ударом, побоюватися кого-небудь не доведеться. Однак грамотний боксер навіть не підпустить до себе супротивника. Якщо ж все-таки таке сталося, то технічний і ударний арсенал бійця в ближньому бою дозволить вийти переможцем і над противником, що володіє бійцівськими навичками.

Із мінусів можна відокремити численні травми, починаючи з незначних пошкоджень кистей, куркулів і закінчуючи серйозними травмами голови. Так, як і будь-який інший вид єдиноборств бокс травмонебезпечний, але в порівнянні, наприклад, з футболом травм голови в рази менше. Сила удару по голові м'ячем порівнянна з ударом в голову виступає у середній вазі в боксі, тільки в боксі вас вчать захищатися від ударів – нирками, ухилами, сайд-степами, блоком, або максимально пом'якшувати удар від якого не встигаєш ухилитися (супроводжує удар рух головою і розслаблення м'язів), в футболі ж навпаки прагнуть частіше і сильніше бити головою – результати ви можете спостерігати коли хтось із футболістів дає інтерв'ю.

Фанатичні заняття боксом погано відбиваються на навчанні, адже час на неї постійно відсутній, а багато тренуються студенти вважають заняття боксом досить важливою причиною для невиконання уроків, відвідування навчального закладу і т. д.

Як підсумок, можна сказати, що на бокс варто йти, тільки маючи якусь певну мету. Не маючи її, затриматися в секції надовго, буде просто нереально. Все ж таки бокс – це невід’ємна частина нашого життя, як не в реальному житті, так у віртуальному.

Науковий керівник: Коротя В.В., Ст. викладач