

БОКС ЯК ЗАСІБ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Бокс – спортивний вид боротьби кулаками [2]. Війна – важкий час, який несе в собі багато викликів і загроз. У таких умовах важливо не втратити самовладання, силу духу та фізичну форму. Бокс може стати чудовим способом самовдосконалення, який допоможе вам у цьому.

Відомо, що бокс – це вид спорту, який забезпечує потужне кардіо навантаження. Він тренує всі групи м'язів, покращує витривалість, координацію та швидкість. Кардіо-частина спалює масивну кількість калорій, до 800 за годину, при цьому серце б'ється з частотою 140-180 ударів на хвилину. Тривалість кардіонавантаження зазвичай складає 30-60 хвилин. Силова частина тренування вимагає від вас виконання 8-12 повторень у 3-4 підходах з вагами від 5 до 10 кг, якщо ви початківець. Вибухова сила розвивається через 3-5 раундів інтенсивних вправ, таких як удари по лапах або мішку. Гнучкість важлива для збереження готовності вашого тіла – розминка на 10-15 хвилин перед тренуванням допомагає уникнути травм. І, нарешті, позитивні результати включають зниження ваги, підвищення м'язової маси та покращення витривалості, при цьому ризик серцево-судинних захворювань зменшується на 30-50%. Це може бути дуже корисним для людей, які хочуть підтримувати себе у формі, особливо під час стресу та невизначеності [1].

Окрім фізичних аспектів, бокс має значний вплив на психологічний стан людини. Процес тренувань, зокрема, удари по груші, сприяють вивільненню накопичених негативних емоцій, що веде до покращення психологічного стану та емоційної стійкості [3]. Слід також зазначити, що це дисциплінований вид спорту, який потребує регулярних тренувань, самоконтролю та самовіддачі, сприяє розвитку таких особистих якостей, як рішучість, наполегливість та вміння долати труднощі [1]. Ці якості є важливими для успішного подолання складних життєвих обставин.

Досягнення відчутних результатів у ході тренувань дає відчуття сили та здатності досягати поставлених цілей, що веде до зростання впевненості у собі. Бокс виховує не лише фізичну силу, але й силу духу, навчаючи не здаватися перед труднощами, йти вперед, незважаючи на невдачі, і завжди вірити в себе [3].

У воєнний час бокс може стати не тільки способом самовдосконалення, а й способом самозахисту Навички, здобуті в ході тренувань, можуть допомогти захистити себе та своїх близьких у разі потреби.

Заняття боксом в групових умовах дають можливість спілкуватися, ділитися досвідом та отримувати підтримку від однодумців. Це може бути надзвичайно важливо в складні часи, коли люди відчувають себе самотніми та розгубленими.

Висновок. Бокс – це не просто спортивна дисципліна, а й потужний інструмент самовдосконалення, особливо актуальний у часи війни. Цей вид спорту дає можливість не лише покращити фізичну форму, а й розвинути в собі такі важливі якості, як самоконтроль, дисципліна, рішучість, наполегливість, віра в себе та сила духу.

Список літератури

1. Назимок В. В., Гаврилова Н. М., Мартинов Ю. О., Добровольський В. Е., Фізичне виховання. Бокс: наук. роб. (Київ, КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021). Київ, 2021. С. 86-103.

2. Бокс. 2007. URL: <https://web.archive.org/web/20070822154405/http://www.klitchko.com/ua/ist.php> (Дата звернення 26.02.2024)

3. Вострокнутов Л. Д., Кривенцова І. В., Огарь Г. О., Клименченко В. Г., Стрельникова Є. Я., Фізична підготовка засобами боксу: Метод. реком. (м. Харків, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2022). Харків, 2022. С 10-51.

*Науковий керівник: Катерина СТАРОСТИНА,
викладач*