

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕЛЕКОМУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАТИКИ»**

**Статья по элективным дисциплинам и  
физической культуре на тему:  
Влияние бокса на ментальное и  
физическое здоровье спортсмена**

**Менеджмент в спорте**

Старший преподаватель

**© 2022 Никифоров Владимир Иванович**

**Актуальность:** состоит в том, что на данный момент можно заметить упадок у молодых парней и девушек подросткового возраста интереса к спорту, ещё в советское время спорт и физкультура в системе ценностей находились гораздо выше, чем сейчас и активно популяризировались в школах, по радио, в газетах, прочих источниках информации для ребёнка или подростка.

**Цель исследования:** Выяснить, максимально приближенно к реальности, какое и насколько сильное влияние оказывает бокс влияние на ментальное и физическое здоровье спортсмена.

**Метод:** Точный анализ спортивной литературы вокруг темы бокса, как вида спорта.

**Введение:** Бокс является контактным видом спорта. Это единоборство, суть которого предстаёт перед спортсменами в том, что вышеупомянутые наносят друг по другу удары кулаками, которые в свою очередь защищены специальными перчатками. Специальный человек в бою, он же рефери, контролирует бой, который длится до 12 раундов в зависимости от организации, которая занимается постановкой поединков. Победа присваивается тому из спортсменов, который по итогу поединка получил наибольшее количество очков, либо победителем объявляется тот боец, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд. Это явление называется нокаутом. Травма, которая не позволяет одному из спортсменов продолжить бой, может стать причиной ТКО (Технического нокаута). Если по истечению данного спортсменам времени не удалось выявить победителя, оглашение исхода поединка вверяется в руки коллегии судей.

Всего существует 35 олимпийских видов спорта и бокс является одним из 35. Занятия спортом – очень важны на любой стадии жизни человека, именно спорт сохраняет человека в приближенном к его первоначальному виду, даёт омолаживающий эффект, именно спорт предоставляет возможность постоянно поддерживать тело в тонусе и в хорошем, не только визуальном, виде. И именно тему спорта, а точнее влияния бокса на здоровье спортсмена, мне хотелось бы раскрыть в своей статье.

## **Положительное влияние занятий боксом на ментальное и физическое здоровье спортсмена.**

Для полного раскрепощения в занятиях боксом нужно не только желание просто явиться в зал, но и так же ответственно отнестись к развитию внутреннего стержня, именно в этом можно выделить первое и наиболее важное существенное воздействие на личностные качества человека. Именно то самое чувство, при котором боец выходит на поле брани и не боится держать удар в туловище, голову. Именно всё это в купе и даёт ментальную силу, проявление отсутствия страха к такой вещи, как физическая боль. Это безусловно положительно влияет на укрепление характера. Для этого очень важна психологическая подготовка, которая будет следовать человеку в дальнейших возникающих жизненных ситуациях, а не только тогда, когда боксёр выходит на ринг. В тяжелой и напряженной жизненной ситуации спортсмен полностью властен над своими эмоциями, он способен загасить всплески негативных эмоций, которые в свою очередь подталкивают на принятие неправильных решений и может совершенно точно удержать ситуацию под своим контролем, дает трезвую оценку происходящему, способен принять наиболее благоприятное решение быстро и без колебаний. Занимаясь боксом для себя, вы достаточно быстро научитесь относиться к жизни по-другому, станете увереннее, более стойким и спокойным.