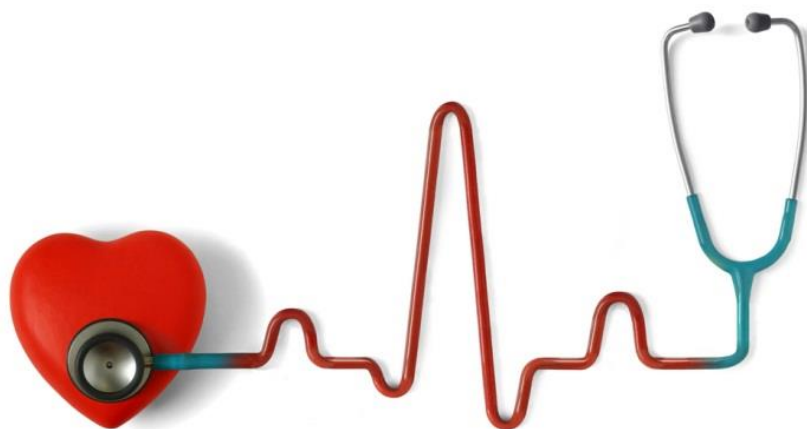


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МУРМАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



**ВСЕРОССИЙСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ  
НАУЧНО–ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**

# **ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ**

сборник материалов конференции;  
секция «Влияние образа жизни на здоровье человека»  
(часть 3)

Мурманск, 2023

Здоровье и образ жизни: сборник материалов Всероссийской студенческой научно–практической конференции с международным участием 07 апреля 2023 года. /Сост. Т.А. Шаблинская, Н.О. Дворак, И.И. Якимик. – Мурманск: ГАПОУ МО «ММК», 2023 – 267 с.

Сборник содержит материалы работ участников Всероссийской студенческой научно–практической конференции «Здоровье и образ жизни» с международным участием. Секция «Влияние образа жизни на здоровье человека». Подсекция 1.3 «Питание. Режим дня. Сон».

Материалы представлены в авторской редакции. Сборник адресован обучающимся и преподавателям образовательных организаций.

Составители:

Шаблинская Т.А., начальник методического отдела Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Мурманской области «Мурманский медицинский колледж»; Дворак Н.О., методист ГАПОУ МО «ММК», Якимик И.И., старший методист ГАПОУ МО «ММК».

своим эмоциональным состоянием, мобилизоваться и добиться успехов экзаменационной ситуации.

**Проведя исследования среди студентов 1 – 3 курсов БФ «КМК», мы разработали практические рекомендации по сознательному управлению стресса**

Главное - научиться справляться со своим внутренним напряжением, не теряя самоконтроля в первые минуты или даже секунды стресса, в самом его начале. Методик по предотвращению стресса много, но овладение и применение большинства из них затруднительно, поэтому мы проанализировали и отобрали наиболее простые:

**I. Глубокое дыхание.** Примите удобное положение и постарайтесь максимально расслабиться. Необходимо делать медленные вдохи и выдохи, концентрируя внимание на воздухе, поступающем в ваши легкие. Медленно сделать вдох, пусть это будет прохладный голубой воздух, ощутить его своим телом. Теперь медленно выдохнуть, это теплый розовый воздух. Повторить упражнение несколько раз, почувствуя улучшение состояния.

**II. Йога.**

1. И.П.- сидя на коленях, сидя на коленях, наклоняемся к животу, руки вытягиваем вдоль туловища 10 мин

2. И.П.- стоя, поднять ногу, согнув в колене поместить стопу на бедро, с глубоким вдохом поднять руки над головой и совместить ладони, затем поменять ногу 5 мин на каждую ногу

3. И.П. - стоя, сделать наклон вперед, коснуться животом бедер, ладонями упереться в пол или обхватить лодыжки 2-3 раза по 5 мин

4. И.П. - лёжа на спине, руки лежат вдоль тела, поднять ноги перпендикулярно полу на вдох поднять ладонями таз, затем упереться локтями в пол и перенести вес на них 10мин

**III. Кинезитерапия.**

1. И.П.- лёжа на спине, поочередно сгибать ноги, в коленях касаясь пятками таза 10-15 мин

2. И.П.- стоя, носки стоят на опоре высотой 10см, поднимать и опускать пятки Максимальное кол-во 1015 мин

3. И.П. - лёжа на спине, руки вдоль спины, поднимайте и опускайте таз Максимальное кол-во 1015 мин

4. И.П.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед, согните ноги в коленях касаясь пятками ягодиц Максимальное кол-во 5-10мин

**IV. Дыхательная гимнастика**

1. И.П.- сидя, спина прямо, сделать глубокий вдох на 4 секунды, затем на 4 секунды задержите дыхание 5 мин

2. И.П.- сидя или стоя, сделать вдох на 2 счёта, сначала вдох животом, затем лёгкими, медленно выдыхайте на счёт 5, сделайте небольшую паузу 5 мин

3. И.П. - стоя или сидя, указательным пальцем положить на середину лба, большим пальцем закрыть ноздрю, делать глубокий вдох, затем зажать свободную ноздрю и делать выдох 5 мин

В заключении можно сказать, что все перечисленные мероприятия хороший способ борьбы со стрессом. Они не требуют большого навыка, и не требуют много времени. Данные упражнения и саму методику в целом рекомендуется преподносить студентам на занятиях физкультуры, чтобы вести профилактику и борьбу со стрессом у студентов.

Стресс - это реакция различных систем организма на воздействие различных неблагоприятных условий с целью адаптации к изменениям в окружающей среде. Студенты подвержены психологическому (экзаменационному) стрессу. Он вызывается такими реакциями, как большая учебная нагрузка, нарушение нормального ритма жизни (подготовка к экзаменам ночью) и беспокойство об оценке.

Полностью уменьшить стресс, наверное, невозможно, так как новые ситуации всегда вызывают волнение, но можно уменьшить стресс и улучшить свой эмоциональный контроль

«Помните: вы уже готовились к этому испытанию. Важно осознавать свою ответственность и понимать, что никто другой не сможет сдать тест за вас»

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. [https://www.e-osnova.ru/PDF/osnova\\_22\\_16\\_11459.pdf](https://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_22_16_11459.pdf) (Обр. 04.03.2023г)
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnye-factory-studentov-i-puti-ih-preduprezhdeniya-i-preodoleniya> (Обр. 05.03.2023г)
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Стресс> (Обр. 04.03.2023г)

**ГАВРИЛОВ АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ**

г. Москва, ГБПОУ ДЗМ "Медицинский колледж №1"

31.02.01 Лечебное дело, 3 курс

научный руководитель - преподаватель профессиональных модулей Фролькис Л.С.

E-mail: sanya.gavrilov.02@mail.ru

### ПОБЕДА НА РИНГЕ ПРИВЕДЕТ К ЗДОРОВЬЮ!

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы влияния бокса на здоровье человека, роли тренировок различных функций организма - кровообращения, дыхания, пищеварения, двигательной функции и др. Практическая часть содержит исследование влияния тренировок в боксе на заболеваемость респираторными заболеваниями, психоэмоциональный статус, выносливость и другие физические качества.

**Ключевые слова и словосочетания:** бокс, здоровье, физические нагрузки, физические качества.

В настоящее время здоровый образ жизни приобретает все большую значимость. Во всем мире наблюдается тенденция к сохранению и приумножению здоровья, улучшению его основных показателей. Все больше людей стремится избавиться от вредных привычек, правильно питаться, заниматься различными видами спорта, позволяющими сохранить не только физическое, но и психическое здоровье. Так, в соответствии с данными аналитической службы аудиторско-консалтинговой сети FinExpertiza, за 2020-2021 годы количество курящих россиян сократилось на 13% [4].

На сегодняшний день все больше людей делает свой выбор в пользу физической культуры и спорта, при этом возрастает число людей, занимающихся спортом регулярно. И бокс является одним из эффективных средств укрепления здоровья. При помощи бокса, в первую очередь, совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, такие как ловкость, выносливость, быстрота, сила, равновесие и др. Также бокс

является средством, которое способствует переходу организма в режим долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Благодаря этому укрепляются и стабилизируются основные биохимические, физиологические показатели, организм более успешно сопротивляется инфекционным и соматическим заболеваниям, нормализуется нервная, гормональная регуляция, иммунный статус, что и лежит в основе укрепления здоровья [5].

Объект исследования - роль спорта в здоровом образе жизни

Предмет исследования - бокс как средство укрепления здоровья

**Цель работы** - исследовать роль бокса в укреплении здоровья людей молодого возраста

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы влияния бокса на здоровье человека
2. Провести анализ исследования физических данных группы испытуемых до и после месяца занятий боксом
3. Сделать выводы по результатам проведенного исследования

**Методы исследования.** В качестве эмпирических методов сбора информации использовались теоретические работы по данному вопросу, а также экспериментальное исследование физических данных группы молодых людей, занимающихся боксом, анализ и интерпретация полученных данных.

Бокс – контактный вид спорта, который зародился еще до нашей эры, но современный бокс возродился в Англии, в начале XVIII века. Это один из наиболее интересных и энергичных видов спорта. Постоянные занятия существенно влияют на жизнь человека, укрепляя его не только физически, но и морально.

Вопреки бытующему мнению, бокс – один из самых благородных видов спорта. Излишнее возбуждение, или беспокойство и тревога лишают спортсмена сил, поэтому лучшим боксерам свойственно самообладание и сосредоточенность. Кроме того, бокс требует высокой концентрации внимания, и, как следствие, вырабатывает спокойствие и выдержку в любых жизненных ситуациях. Бокс освобождает от агрессии, что также немаловажно в современных условиях.

Бокс — вид спорта, включающий в себя совокупность упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью. Несмотря на то, что это самый сложный и опасный вид нагрузки, занятия боксом имеют и ряд преимуществ для здоровья. Комплекс упражнений в боксе, при грамотном подходе к выполнению, позволяет с удовольствием проработать все группы мышц человеческого тела. Цитата знаменитого боксера Мохаммеда Али «Порхай как бабочка, жаль как пчела», приравнивает упражнения в боксе к некоему действию, переполненному элегантностью и изяществом.

Уровень физического развития, особенности биохимического обмена в организме можно определить с помощью набора основных физических качеств и способностей человека. К числу основных характеристик относятся: конституция организма, функциональное состояние органов и систем, и всего организма в целом. Конституцию организма характеризует ряд признаков: телосложение, рост, вес, окружность грудной клетки или талии и другие показатели. Двигательная функция определяет способность человека к передвижению, а также способствует выполнению определенного объема движений. Двигательная функция определяет уровень развития и сформированности двигательных качеств организма [1].

В основе повышения показателей здоровья и развития физических качеств, лежит переход из состояния нетренированного организма в состояние тренированного. Такого

состояния можно достичь через развитие мышечного утомления, после которого наступает восстановление [5].

По данным современных исследований, бокс является одним из эффективных средств развития физических качеств и способностей, которые лежат в основе полноценного физического развития, нормализации основных физиологических функций, способствует укреплению здоровья. Занятия боксом способствуют развитию физических качеств, лежащих в основе здорового организма, таких как ловкость, сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость.

Под *ловкостью* понимают способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраиваться в соответствии с меняющимися условиями окружающей среды в минимальные сроки [2]. Ловкость развивается в результате систематического выполнения новых упражнений, применения нового и разнообразного инвентаря, оборудования. В результате развития ловкости существенно возрастает пластичность нервной системы, улучшается координация движений, появляется способность к дальнейшему освоению новых и сложных видов движения. При помощи ловкости человек приобретает способность к выполнению большого разнообразия движений в меняющихся условиях окружающей среды.

*Быстрота* представляет собой способность человека к выполнению движений в максимально короткие сроки. Быстрота легко развивается в молодом возрасте, поскольку этот период характеризуется высокой пластичностью нервной системы, относительной легкостью образования и перестройки условных связей. Высокую эффективность имеют упражнения в боксе, направленные на ускорение, скорость, изменение темпа.

Под *глазомером* понимают способность человека определять расстояние, применяя при этом зрение и мышечные ощущения. Глазомер развивается при выполнении любых упражнений и видов движений. Также при помощи глазомера измеряется расстояние между предметами, дистанции [1].

Под *гибкостью* понимают способность к достижению максимальной амплитуды движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от многих параметров: состояние позвоночника, суставов, связок. Также для поддержания гибкости важна эластичность мышц. Развитию гибкости способствуют такие упражнения в боксе, которые направлены на повышение амплитуды движений. [5].

Под *силой* понимают степень напряжения мышц в результате их сокращения. Сила мышц может быть развита благодаря тому, что происходит увеличение веса предметов. Эффективны следующие упражнения, используемые в тренировках по боксу: прыжки, преодоление сопротивления, парные упражнения. Необходимо использовать упражнения, направленные на мышцы - разгибатели.

Под *выносливостью* понимают способность человека к выполнению физических упражнений. Развитию выносливости способствует большое количество повторений одного и того же упражнения, что обязательно используется в тренировках. Нагрузка не должна быть однообразной, чтобы не возникало утомление. В таких ситуациях высокоэффективны динамические упражнения, которые применяют в боксе.

Под *равновесием и координационными способностями* понимают способность человека к сохранению устойчивого положения в ходе выполнения разнообразных движений и поз. Упражнения на равновесие выполняются на уменьшенной поверхности или на поверхности, приподнятой над землей. Благодаря равновесию человек приобретает способность к передвижению в помещении, на улице ровно, не соприкасаясь с другими предметами, не задевая их.

Также при помощи равновесия и координации человек имеет возможность справляться с различными видами работ, требующими равновесия. На способность сохранять равновесие прямое воздействие оказывает состояние вестибулярного аппарата. Равновесие развивается при выполнении упражнений, требующих значительных усилий и поддержания устойчивого положения.

Под влиянием занятий боксом развиваются и совершенствуются не только двигательные качества, но и различные функции организма - кровообращение, дыхание, пищеварение и др.

*Кровообращение.* Тренировочные нагрузки вызывают значительные изменения в сердечно-сосудистой системе человека, занимающегося боксом. Во время тренировок пульс увеличивается до 190- 220 ударов в минуту, систолическое артериальное давление повышается на 20- 50 мм. рт. ст. при одновременном снижении диастолического.

По мере роста тренированности частота пульса урежается до 50 ударов в минуту. Артериальное давление может снизиться до 100/50 мм. рт. ст.; при этом ударный объем сердца увеличивается, а минутный объем остается таким же или даже снижается, что следует рассматривать как экономичность работы, адекватной функции покоя [1].

Наряду с улучшением сердечной деятельности у людей, занимающихся боксом, кровообращение головного мозга постепенно адаптируется к специфическим нагрузкам.

*Дыхание.* Систематические занятия боксом приводят к значительному увеличению функциональных возможностей систем, связанных с доставкой и утилизацией кислорода в организме. В связи с особенностями двигательной деятельности и подверженностью к "сбивающим" дыхание ударам противника для занимающегося боксом характерно аритмичное внешнее дыхание. Глубина и частота дыхания зависит от многих причин: напряженности и интенсивности тренировки, характера передвижений, действий противника и др. Повышенные требования к дыханию способствуют развитию дыхательных мышц, а также увеличению жизненной емкости легких, которая у боксеров в среднем 4500 мл.

*Центральная нервная система.* Многообразие форм двигательной деятельности, используемых боксером в разной последовательности, требует высокой подвижности нервных процессов, которая обуславливает быструю смену возбуждения и торможения, создавая благоприятные условия для сокращения и расслабления мышц, ускоряя ответные реакции при воздействии разных раздражителей. Уменьшение скрытого периода реакции происходит параллельно улучшению координации движений.

Важным фактором успешных действий при тренировках в боксе является скорость переработки в ЦНС быстротекущей информации. Скорость переработки информации повышается, прежде всего, за счет интеллектуальных функций, в которые входят элементы оценки, выбора, обобщения действий и выдачи команды в исполнительные органы.

Под влиянием занятий боксом происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается спокойствие, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость и уменьшается бытовая агрессивность.

*Анализаторы.* Аналитико - синтезирующая деятельность ЦНС обеспечивает соответствие движений изменяющимся условиям при тренировке, при которых на человека действует множество разных раздражителей. С ростом тренированности спортсмена усиливается воздействие на его вестибулярный аппарат специфических боксерских движений (уклонов, нырков и др.) и уменьшается влияние неспецифических движений, что приводит к повышению вестибулярной устойчивости [5].

Информация, получаемая от зрительного анализатора, играет основную роль на всех этапах тренировок, так как спортсмену необходимо видеть и распознавать удары противника, чтобы успешно защищаться. В процессе тренировок увеличивается объем поля зрения, что связано с увеличением оперативного поля восприятия.

Деятельность зрительного, вестибулярного и двигательного анализаторов лежит в основе чувства дистанции, т.е. умения сохранять и изменять расстояние до противника в зависимости от задач нападения и защиты.

Мышечно-двигательные восприятия играют основную роль в чувстве удара - способности правильно и своевременно применять как сильные, акцентированные, так и легкие удары. Способность дифференцировать силу и скорость ударов возрастает вместе с длительностью тренировок.

Адаптация анализаторов проявляется и в снижении болевой и тактильной чувствительности участков кожи, которые подвергаются ударам, что, является приспособительной реакцией, предохраняющей организм от последствий болевых раздражений.

*Опорно-двигательный аппарат.* Люди, занимающиеся боксом, имеют хорошо развитую мускулатуру, которая значительно отличается от мускулатуры спортсменов других видов спорта. Внутренняя структура мышц претерпевает биохимические, морфологические и функциональные изменения, способствующие развитию силы и быстроты сокращений. Скелет, под влиянием усиленной функции двигательного аппарата, укрепляется и выдерживает значительные физические нагрузки.

Кроме воздействия на работу внутренних органов, физические нагрузки при занятиях боксом положительно влияют и на психическое состояние человека [3].

*Социализация.* Для многих людей физическая активность повышает уверенность в себе и помогает вернуть чувство контроля. Физическая активность также может стимулировать социальное взаимодействие, что, в свою очередь, может обеспечить повышение уверенности человека.

*Настроение.* Физические упражнения в боксе являются мощным инструментом в борьбе с депрессией, так как стимулируют различные типы многочисленных изменений в мозге, включая создание и рост новых неврологических сетей, уменьшение воспаления и высвобождение нейротрансмиттеров, которые влияют на улучшение настроения (дофамин, серотонин и др.). Повышение уровня серотонина помогает предотвратить развитие некоторых физических или психических расстройств, в том числе синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ, англ. ADHD), посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), беспокойство и др.

*Отвлечение.* Считается, что отвлечение достигается за счет того, что люди удаляются и отвлекаются от стрессовых раздражителей. Это же, в свою очередь, обеспечивает улучшенный эффект, связанный с упражнениями.

*Эндорфины.* Физическая активность высвобождает эндогенные опиоиды. Положительное влияние физической активности на общие психические расстройства обусловлено увеличением высвобождения бета-эндорфинов после физических упражнений. Эндорфины связаны с позитивным настроением и общим чувством благополучия.

Таким образом, регулярные физические упражнения в боксе являются одним из самых простых и эффективных способов уменьшить симптомы некоторых неврологических расстройств и улучшить концентрацию, мотивацию, память и настроение [3].



### **Материалы и методы исследований.**

В исследовании приняли участие 15 человек, ранее не занимающихся боксом, из них 10 юношей и 5 девушек. Пять юношей в возрасте до 18 лет, остальные юноши - 19-20 лет. Среди девушек двое до 18 лет, а остальные - 19-20 лет. Все участники исследования разделены на 2 группы по гендерному признаку. За контрольный период взят 1 месяц тренировочного процесса.

В основе проведения эксперимента было предположение, что бокс является эффективным средством укрепления здоровья, поскольку обеспечивает полноценное и комплексное развитие основных физических качеств. В процессе занятий боксом развивается интенсивное утомление, после которого наступает восстановление, что способствует укреплению здоровья. Для исследования уровня нагрузки, а также для контроля развития утомления у тренирующихся в процессе занятий боксом, было проведено измерение частоты пульса и частоты дыхательных движений в 1 минуту, с последующим анализом нагрузки.

При проведении исследования проводилось сравнение показателей выносливости, координации, скорости, силовых показателей и психоэмоциональных изменений.

Для определения характера нагрузки на тренировках использовались следующие физические упражнения:

- подтягивания на турнике
- отжимания от пола
- бег на 3 км

По окончании месяца эксперимента также проведена оценка физических данных участников исследования и путем анкетирования изучено изменение их психоэмоционального состояния.

### **Результаты исследований.**

В начале тренировочного эксперимента оценивались физические возможности участников исследования, такие как подтягивания на турнике или отжимания от пола, выносливость определялась при беге на 3 км. При этом практически все юноши не превышали отметку более 5 подтягиваний, а девушки могли сделать в среднем 10 отжиманий от пола. Результаты бега на 3 км в начале периода эксперимента: юноши пробежали данное расстояние в среднем за 20 минут, девушки - за 22 минуты.

В процессе тренировок отмечено повышение силовых показателей, показателей выносливости и координации, а также улучшение психоэмоционального состояния после тренировок.

Среди юношей после месяца тренировок произошел значительный рост силы: все юноши смогли подтянуться 12 и более раз, что является хорошим результатом роста силы. Во время бега на дистанцию 3 км, юноши смогли пробежать данное расстояние в среднем за 15 минут (Рис.1). Женская группа также значительно повысила показатели силы: все девушки смогли научиться подтягиваться и выполняли 3 и более подтягиваний на турнике. Во время бега на 3 км, девушки пробежали дистанцию в среднем за 18 минут (Рис.2).

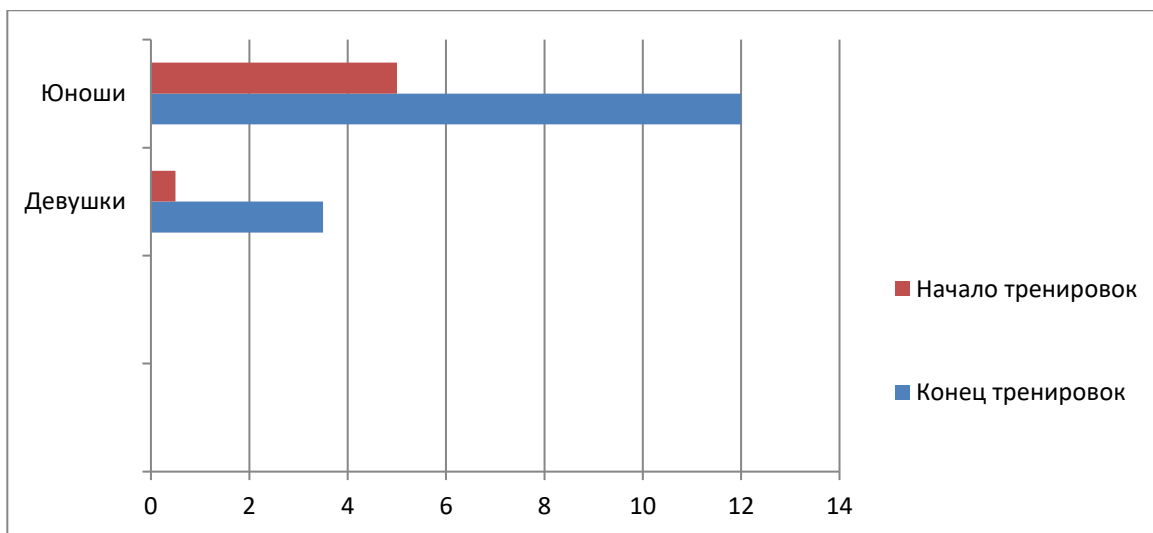


Рисунок 1 - Средние показатели результатов подтягиваний участников в начале и в конце тренировочного процесса

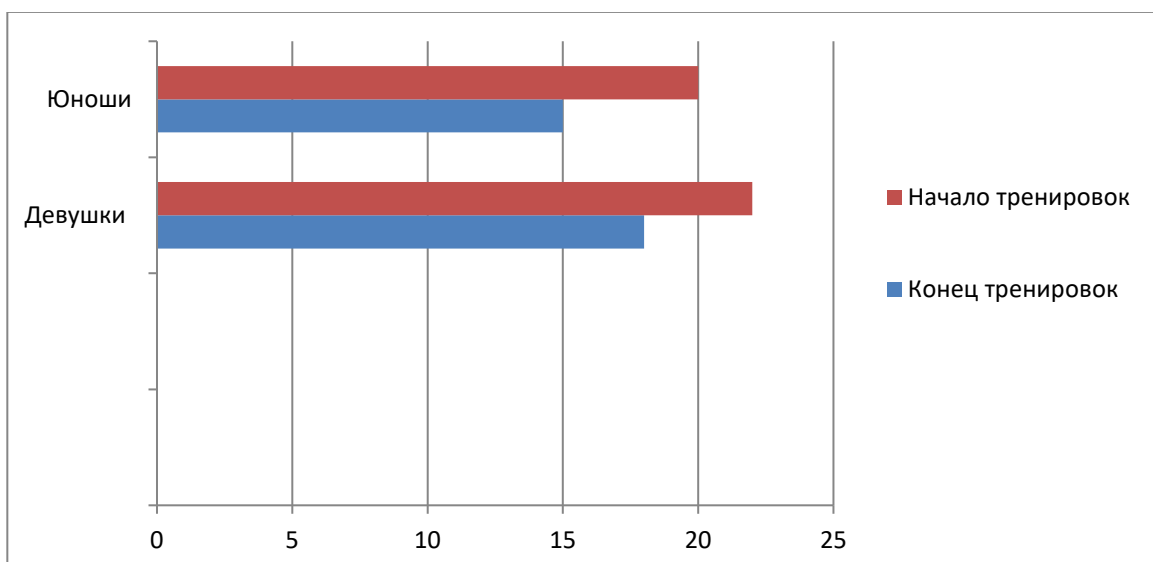


Рисунок 2 - Средние показатели времени при беге на дистанцию 3 км.



Рисунок 3 - Спарринг между автором исследования и одним из участников группы



Рисунки 4,5 - Во время тренировок

В конце контрольного периода тренировок был проведен опрос среди участников по составленной анкете, вопросы которую касались настроения после тренировок по боксу, состояния сна, аппетита, работоспособности, показателей учебы, концентрации внимания и быстроты реакции и др. Кроме того, участникам предлагались вопросы о частоте простудных заболеваний в период тренировок. Каждый из опрашиваемых отметил повышение работоспособности, более быстрое выполнение заданий в учебе и работе, улучшение аппетита, сна, настроения, координации движений и концентрации внимания. А также после месяца тренировок по боксу улучшилось общее состояние опрашиваемых, они стали меньше уставать, повысилась самооценка, лучше стали запоминать учебный материал (Рис. 6)

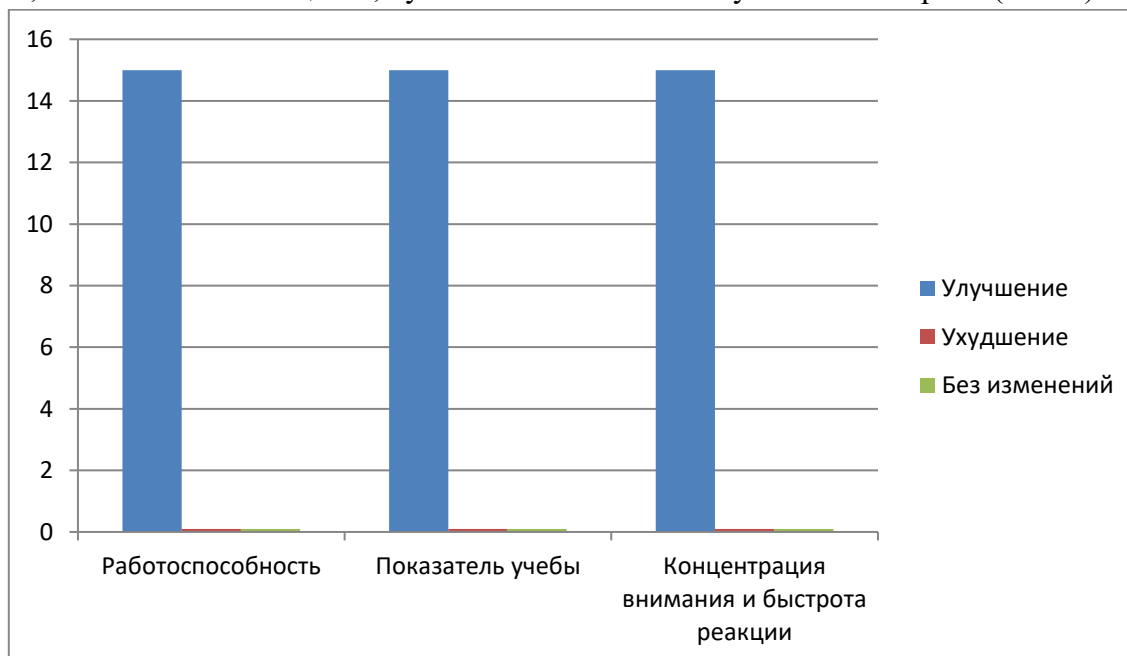


Рисунок 6 - Показатели работоспособности, показатели учебы, концентрации внимания и быстроты реакции

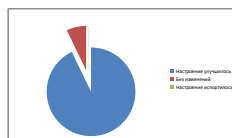


Рисунок 7 - Показатели психоэмоционального статуса

После тренировок большинство занимающихся боксом отметили улучшение настроения, уравновешенность, уменьшение негативных эмоций, уверенность в себе. Из 15 участников улучшение настроения отметили 13 человек, у 2 - настроение осталось без изменений (Рис.7).

У всех тренировавшихся (100%) улучшился сон и аппетит, увеличилась сила мышц, а девушки отметили уменьшение окружности талии.



Рисунок 8 - Частота простудных заболеваний

Большинство участников тренирующейся группы отметили уменьшение частоты простудных заболеваний (Рис.8), что также является показателем укрепления здоровья.

**Выводы.** При проведении исследования среди молодых людей, занимающихся боксом, в котором принимало участие 15 человек выяснено, что для укрепления здоровья важно обеспечить человеку полноценное и комплексное развитие основных физических качеств, и бокс является одним из эффективнейших средств такого развития. При занятиях боксом развивалось интенсивное утомление, после которого наступало восстановление, что способствовало укреплению здоровья.

В процессе исследования было проведена оценка субъективных и объективных данных, а также анализ уровня физической подготовленности до и после того, как в организме произойдут восстановительные процессы.

**Заключение.** Бокс является эффективным средством укрепления здоровья, поскольку обеспечивает полноценное и комплексное развитие основных физических качеств. В процессе занятий боксом развиваются процессы утомления и последующего восстановления, что является важным в укреплении здоровья. То есть, как физическая активность, бокс значительно улучшает состояние иммунитета.

Комплекс упражнений бокса помогает развить выносливость, улучшить продуктивность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Высокая интенсивность упражнений и тот факт, что все тело участвует в процессе тренировки, позволяет наращивать мышечную массу и сохранять ее тонус. Тренированная координация помогает лучше чувствовать себя в пространстве. Скорость реакции, приобретенные рефлексy и навыки — это то, что можно успешно использовать каждый день даже за пределами ринга. Бокс определенно улучшает координацию рук, зрение, а также скорость реакции в целом. В процессе тренировки организм активно производит эндорфины, которые заставляют ощущать себя более счастливым. Также упражнения в боксе - это еще и отличный выход для негативных эмоций, что является хорошей профилактикой для затяжного стресса. Таким образом, занятия боксом - это не только способ привести тело в форму, снизить вес, но и отличный метод регулирования функций мозга, улучшение умственной активности и общей работоспособности.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абаджян, В.А. Медико-биологическая и психологическая составляющие тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: учеб. пособие /В.А. Абаджян, В.А. Санников. – 2 изд., испр. и доп. – М.: Элист, 2014 – 152 с.
2. Санников, В.А. Теоретическая подготовка бакалавров и магистров по боксу: монография. – Воронеж, 2019 – 292с.
3. Шергина, И.П., Чугин, М.А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека//Международный студенческий научный вестник.– 2021.–№2.; URL: <https://eduherald.ru/article/view?id=20455> (дата обращения: 12.03.2023).
4. Аналитическая служба. Данные о количестве курящих россиян - <https://finexpertiza.ru/press-service/researches/2022/chislo-kurilsh/>
5. Бокс как средство укрепления здоровья - <https://infourok.ru/nauchnaya-rabota-boks-kak-sredstvo-ukrepleniya-zdorovya-5520926.html>
6. Влияние бокса на здоровье человека - <https://interactive-plus.ru/articles/442/Action442-466486.pdf>