

БОКС СПОРТ ТУРИ БИЛАН ШУГУЛЛАНИШДА ЁШНИНГ АХАМИЯТИ

Жураев Худоёр Парҳодович

*Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси
2- курс магистранти*

Аннотация. Ушбу мақолада бокс спорт турига кириб келишда она оналарнинг роли ва шугулланувчиларнинг боксга кириб келишида ёшнинг аҳамияти.

Калит сузлар. Боксчиларнинг ёши, мусобакалар, хаваскор бокс.

КИРИШ

Бокс бу муваффақиятга эришиш учун куп катъият талаб киладиган кучли жисмоний фаолият. Боксни қайси ёшдан бошлаш керак? Энг яхши бошлангич йиллар қайси? Боксда жисмоний тайёргарлик даражасига нисбатан аниқ талаблари йук, лекин хар қандай ёшда хар доим жисмоний фаоллик булади.

Албатта, боксни эрта ёшдан бошлаш тавсия этилади. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методологиясига кура, болалар ун икки ёшдан бошлаб бокс билан шугулланиши мумкин. Аммо бокс билан шугулланувчилар орасида беш ёшли, олти ёшли боксчиларни кузатиш мумкин. Шунда бир савол тугиладики, масалан ун икки ёшли усмирлар учун Узбекистон чемпионати утказилаётганда у ерга 40 та жанг утказган болалар келишади, лекин у эндигина машғулотларни бошлаган булса, ун икки ёшда у қандай қилиб куп жанг утказган? Маълумот учун уртача бокс билан шугулланувчи йилига 10 гача жанг утказди. Маълум булишича ун икки ёшли бола боксга 8 ёшда келган булса, Узбекистон чемпионатига қилиб, яъни 12 ёшида 30-40 та жанг утказиб қуйган булади. Шу нуқтаи назардан бокс учун энг макбул ёш 8 ёшдан 10 ёшгача булган ёшдир. Аммо бу бокс эмас, балки боксга асосланган умумий жисмоний тайёргарлик. Бу муштлар устида ишлаш, спаррингсиз умумий жисмоний тайёргарликдир. Эрта боксинг фойдаси борми? Афзалликлари борми? Улар, агар сиз эрта ёшда машқ қилсангиз, унда барча харакатлар онгсиз рефлекс даражасида урнатилади ва бу деярли бутун хаётингиз давомида амалга оширади. Агар сиз боксни тарк этган булсангиз ва унлаб йиллардан бери шугулланмаган булсангиз хам. Бу хар доим фойдали булиши мумкин булган узини химоя қилишдир. Хакийкий мураббийлар биринчи навбатда шуни ургатишади. Улар вазминликка, бокс жанг эмас, балки спорт эканлигини ургатади. Боксни нольдан бошлашдан олдин, хар бир ота - она фарзандининг ушбу спорт турини ёктирадими йуклигини сураш керак. Купгина болалар узларининг

табиатига кура боксга кириб келганда узларида озрог ишончсизрог хиссиётда бошлашади. Кейинрог эса уларнинг малакалари ошиши билан катъийрог булиб боришади. Ота оналар хам билиши керак булган омиллар жуда купгина. Агар фарзанд бокс тугарагига боришни истаса уни куллаб куватлаши зарур. Агар уйда унга бокс ракиби булиб, у билан бокс тушсангиз ундаги спортга булган ишонч янада ортади. Дастлабки дарсга борганда болада бокс спортига мойиллиги бор йуқлигини мураббий аниқлайди ва сизга тавсиялар беради. Балки оилангиздан булажак чемпионлар етишиб чиқар. Аммо болага сиз уни боксчи булиши учун босим утказманг ва фақат сиз буни хохлаётганингиз учун бокс тушишга ундамаслик керак, хатто мажбурламаслик хам. Келинг бокс билан шугулланишда йуқори бокс чегараси борми, қайси ёшда шугулланган маъкул. Аслида ҳеч қандай чегара-чекловлар йуқ. Сиз ҳар қандай ёшда машқ қилишингиз мумкин. Нафақага қадар шугулланиш хам тавсия этилади. Фақат шифокор билан маслаҳатлашган холда. Умуман олганда катта спорт 18 ёшдан кейин бошланади. Инсон балогатга етганидан сунг ундаги физиологик ва психологик жараёнларида катта узгаришлар булади. Кучга тулади, узига ишончи ортади ва мақсадга эришишида меҳнатсевар булади. Агар сиз боксни кеч бошлаган булсангиз, ҳеч нарсага эриша олмайсиз. Ушбу баёнот фақат хаваскорлар ва заиф фикрли аҳоли учун жавоб беради. Улар доимо узларининг куркувлари, дангасаликлари, жисмоний ёки маънавий ривожланишини истамасликлари учун баҳона излайдилар. Тарих боксни кеч бошлаган боксчиларнинг мисоллари билан тула. Улар орасида:

ХАССИМ РАХМОН (20 ёшида бокс билан шугулланган)

РОККИ МАРСИАНО (24 ёшида боксни бошлаган)

ЖЕЙМС СМИТ (25 ёшида шугулланишни бошлаган)

ТОНИ ТОМПСОН (27 ёшида бокс билан шугулланишни бошлашган)

30 ёшдан кейин бокс билан шугулланишни бошлаган спортчилар муваффақиятли чиқишди. Ушбу спорт турида қачон келганингиз эмас, маазадингизга қандай боришингиз муҳим. Боксни кеч бошлашнинг асосий афзаллиги шахсия шаклланишининг тугалланиши. Агар ёш спортчи васвасаларга мойил булса, ёки купинча дангаса булса, унда катталар нима учун машгулотларга келганини аниқ билади. У стрессдан қочишга интилади, мутахассисни диққат билан тинглайди, психологик жихатдан барқарор ва оқилона. Статистик маълумотларга кура боксни 30 ёшдан кейин бошлаганларнинг хаваскор жанглари узокрог давом этади, чунки ҳар бир спортчи тактикага риоя қилади ва муаммо сурамайди.

Ким бокс билан шугулланмаслиги керак? Боксни бошлашдан олдин, айниқса балогат ёшида соғломлик ҳолатини баҳолаши керак. Бокс спортига келишдан олдин унда қуйдаги касалликлар булмаслиги керак.

-- тугма паталогиялар;

-- психологик касалликлар;

-- мушак-склет тизимининг эски жароҳатлари;

Агар санаб утилган касалликлар кузатилмаса ҳам, 25 ёки ундан катта ёшда боксни бошлашдан олдин шифокор билан маслаҳатлашишлари зарур. Олимлар ва тиббиёт мутахассислари ҳар доим машгулотларни муҳимлигини таъкидлайдилар ва болаларни ёшлигидан қандайдир ташкилий спорт фаолияти билан шугулланишга ундашади. Гарчи бу болаларнинг қупчилиги профессионал бўлмасада, машгулотларнинг узи бошлаш учун етарли сабабдир. Бокс спорт тури кичкинтойлар учун спорт тури сифатида ҳаракатсиз турмуш тарзи ва семириб кетиш каби муаммоларни олдини олишга ёрдам беради ва болалар ва усмирларда мавжуд бўлган дам олиш ва тарангликдан ҳалос бўлишга ёрдам беради. Боксда болаларга уз олдиға мақсад қуйиш ургатилади. Эришилиши мумкин бўлган кичик мақсадлар болаларнинг уз-узини ҳурматини ошириш орқали узларини яхши ҳис қиладилар. Ҳулоса қилиб айтганда бокс билан шугулланишнинг ҳеч қандай чегараси ва ёши белгиланмаган экан, демак ушбу спорт билан шугулланиш ҳамма вақтда ва даврларда шугулланиш мақсадға мувофиқ.

Фойдаланилган адабиётлар

1. [хттпс://ребеноквспорте.ру/бокс-для-девочек-со-](http://ребеноквспорте.ру/бокс-для-девочек-со-)
2. [хттпс://бохбронх.com](http://бохбронх.com)
3. [хттпс://ребеноквспорте.ру/бокс-для-](http://ребеноквспорте.ру/бокс-для-)
4. [хттпс://мма.эхпресс/фак/бохинг/в-каком-возрасте-можнo-заниматся-боксом.](http://mma.эхпресс/фак/бохинг/в-каком-возрасте-можнo-заниматся-боксом.)