

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Фитбокс жаттығулары және оның ерекшеліктеріЖАРИЯЛАНДЫ
02.02.2023СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/130677/>

Фитбокс - бұл аяқ және қолмен бокс тұлыбына жылдам соққылаудан тұратын топтық жаттығу. Фитбокстың ерекшелігі неде? Бұл жаттығулардың артықшылығы — белгілі бір бұлшықетке салмақ түсіру арқылы, жан-жақты физикалық дамуға және өзін-өзі қорғау дағдыларын меңгеру мүмкіндігі. Дегенмен, мұндай спорт түрімен кез келген адам айналыса алады деп ойлау қате. Мұндай жаттығулар қимыл-қозғалысы белсенді адамға және негізгі физикалық дайындығы бар жаттығатын адамдарға ұсынылады.

Фитбокс пен классикалық бокстың арасында айырмашылықтар бар. Көбінесе фитбокс «жеңіл бокс» немесе аэробты бокс деп аталады. Ол жерде контактілі жекпе-жек болмайды, рингте бір-біріне қарсы шықпайды, жаттығуға қатысушылар спаррингке қатыспайды. Жаттығулар негізінде калорияларды жағуға бағытталған. Бір сеанстық жаттығуына адам шамамен 1000 ккал жұмсай алады. Яғни, басты назар аударатын нәрсе белсенді соққылар мен секіру жаттығулары. Олар төзімділікті дамытуға көмектеседі, ондай қасиет кейде күнделікті өмірде жетіспей жатады.

Сонымен қатар, 88 жылдық тарихы бар Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті — еліміздің қоғамдық өмірі мен білім,

ғылым, жалпы оқу ағарту саласының қалыптасуы мен дамуы кезеңдерінің куәгері. Университет — ұлағатты ұстаздардың даналығы мен жастардың жалынды істерін, білім мен ғылымға деген ізденісі мен құштарлығын бойына сіңірген, спортшыларды да дайындауда таусылмас білім ордасы. Мен Қазақ Ұлттық Университетінің «Дене тәрбиесі және спорт» факультетінің 1 курс магистрантымын. Магистрлік диссертациям бойынша фитбокс жайлы ақпараттармен бөлісіп отырмын.

Фитбокс сабақтары арнайы жабдықталған фитнес орталықтарында өтуі керек, сабақтарға арналған негізгі құрал – бокс тұлбы, жаттығатын адам жаттығуларды арнайы қолғаппен орындауы қажет. Фитнес-боксқа арналған жабдыққа, формаға қойылатын негізгі ерекшеліктері мен мынадай талаптар қойылады:

- Фитбокстың соққыға арналған қабы жұмсақ болады, ол бокстың қабымен салыстырғанда жеңіл болуы керек. Дәл осындай күйінде ол денені көгеруден, жарақаттан қорғайды. Жаттығу кезінде қолдың буындары зақымдалмайды;
- Классикалық бокс қолғаптары қолданылады; қарапайым бокс таңғыштары бар қолғаптарды пайдалану маңызды, олар қолдың буындарын жарақаттан қорғайды;
- Фитнес-боксқа арналған киім мен аяқ киім ыңғайлы болуы керек және қозғалысты шектемеуі керек.

Фитнес-бокс жаттығулары қиын өмірлік жағдайда пайдалы болуы мүмкін. Өзін-өзі қорғаудың қарапайым әдістерін үйренуге көмектеседі. Жаттығуларда жекпе-жек өнерінің элементтері, соққы техникасының негіздері, қорғаныс принциптері, шабуыл кезінде қозғалу, жаудың соққыларынан қалай аулақ болу керек сияқты әдістерде қамтылады.

Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ
П.ғ.к., аға оқытушы Шепетюк Н.М.
Дене тәрбиесі және спорт факультетінің
1 курс магистранты Ешенов Е.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.