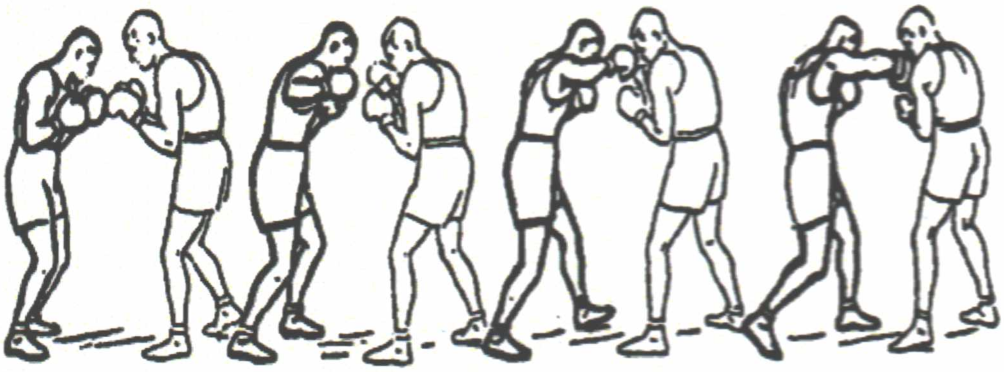
ИСКАКОВ Т.Б., БАРАЕВ Х.А., ГАБДУЛОВ Э.Х.,
САДУАКАСОВ Д.Т.



БОКС.

ЖАҚЫН ҚАШЫҚТЫҚТА ҰРЫС ЖҮРГІЗУ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ
БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

ИСКАКОВ Т.Б., БАРАЕВ Х.А., ГАБДУЛОВ Э.Х.,
САДУАКАСОВ Д.Т.

БОКС.

ЖАҚЫН ҚАШЫҚТЫҚТА ҰРЫС ЖҮРГІЗУ

(оқу құралы)

Алматы 2019

ӘОЖ 796.83(075.8)
КБЖ 75.713я73
Б 72

Қазақ спорт және туризм академиясы шешімімен ұсынылды (Ғылыми кеңесінің 28.08.2019 жылғы №1 хаттамасы)

Рецензенттер:
Ибраимов Е.С. - педагогика ғылымдарының кандидаты, ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы, бокстан Олимпиадалық даярлау орталығының директоры
Ж.М. Тулегенов - педагогикалық ғылымдарының кандидаты, профессор

Б72. Бокс. Жақын қашықтықта ұрыс жүргізу: Оқу құралы / Т.Б. Искаков, Х.А. Бараев, Э.Х. Габдулов, Д.Т. Садуакасов/. – Алматы: ҚазСТА, 2019. – 176 б.

ISBN 978-601-7964-28-3

Бокстағы жақын қашықтықтағы ұрыс боксшы шеберлігінің маңызды бөлігін құрайды.

Жаттықтырушылар мен шебер боксшыларға арналған осы оқу құралында боксшының жақын қашықтықтағы ұрыс әрекеттері-нің техникасы мен тактикасын және жақын қашықтықтағы ұрыс әдістеріне үйрету әдістемелерін жан-жақты ашуға талпыныс жасалды.

Оқу құралы жақын қашықтықтағы ұрыс туралы үлкен және әртүрлі мәліметтерден тұрады және боксшылар, сондай-ақ, бокс бойынша мамандanудағы студенттер үшін спорттық шеберлігін арттыруда айтарлықтай көмек болады.

ӘОЖ 796.83(075.8)
КБЖ 75.713я73

ISBN 978-601-7964-28-3

© ҚазСТА, 2019
© Т.Б. Искаков, Х.А. Бараев, Э.Х. Габдулов, Д.Т. Садуакасов, 2019

КІРІСПЕ

Жақын қашықтықтағы ұрыс боксшылардың спорттық шеберлігіндегі әдістердің маңызды бөлігін құрайды. Боксшының жарыстағы жетістігі жақын қашықтықтағы ұрыста дұрыс әрекет ету епттілігіне жиі тәуелді болады. Алайда боксшының жақын қашықтықтағы ұрыс техникасы мен тактикаларын меңгеруі үшін жақын қашықтықтағы ұрыста қалай әрекет ету керектігімен жалпы таныс болуы жеткіліксіз: боксшыны жақын қашықтықтағы ұрысқа арнайы үйрету мен оны жетілдіруге көбірек уақыт пен көңіл бөлу қажет. Ол үшін жаттықтырушыда да, боксшыда да техника мен тактиканың әдістерін қажетінше көбірек үйренуі керек. Өкінішке орай, қолданыстағы әдістемелік құралдарда жақын қашықтықтағы ұрысқа аз орын берілген. Осы оқу құралын жазу барысында авторлар спорттық әдебиеттегі мұндай олқылықтарды мүмкіндігінше толықтыруды мақсат етіп отыр.

Авторлар жақын қашықтықтағы ұрыс техникасын баяндай отырып, техника әдістерінің жалпы қабылданған жіктемесінен алшақ кеткен. Жақын қашықтықтағы ұрыс техникасына тәжірибедегі үйретілу ретіне ұқсас сипаттама берілген. Дегенмен, қарапайым ережелер мен әдістер (соққылар, қорғаныстар) түр белгілері бойынша бөлінген. Бірақ, ары қарай техниканың барлық мәліметтері қарапайым әдістерден анағұрлым күрделілеріне өтуге негізделген және авторлар ұсынған үйретудің ретіне қатаң сәйкестікпен баяндалған. Баяндаудың мұндай тәртібі оқу құралын пайдалануда үлкен қолайлылық туғызады. Сабаққа дайындалғанда жаттықтырушы мен боксшы оқу құралында берілген мәліметті жеңіл қолдана алады.

Оқу құралы ересек спортшылармен жұмыс жүргізуге арналған. Бірақ оны боксты жасөспірімдерге үйретуде де пайдалануға болады.

Алайда, жасөспірімдерді жақын қашықтықтағы ұрысқа сабақтың басталуынан бес-алты ай өткен соң, жас боксшылар жан-жақты дене даярлығынан жеткілікті өтіп, алыс қашықтықтағы ұрыстың негіздерін меңгергеннен кейін ғана үйреткен жөн екендігін естен шығармау керек. Сонымен бірге, жасөспірім-дермен өткізілетін сабақтардағы оқу материалы мен жүктеменің көлемін ересек боксшылар үшін берілетін көлемнен азайту қажет.

ней Дегтярева

І., ФиС, 1961.
са. Теория и

і и практика

ва в боксе.

ат, ФиС, М.,

о ближнем
1956. № 10.
и ближней

здат, ФиС,
5. с.95.

967.
ний бой.

МАЗМҰНЫ

Кіріспе.. 3

1 Жақын қашықтықтағы ұрыс техникасы мен тактикасының негізгі қағидаттары................................ 5

2 Жақын қашықтықтағы ұрыс техникасы........................ 12

3 Жақын қашықтықтағы ұрыстағы соққылардан қорғаныс 42

4 Жақын қашықтықтағы ұрыстан шығу.......................... 62

5 Жақын қашықтықтағы ұрысқа кіру 65

6 Соққылар сериясы... 73

7 Жақын және орта қашықтықтағы ұрыстың комбинациялық түрлері.. 79

8 Жақын қашықтықтағы ұрыс тактикасы................................ 94

9 Жақын қашықтықта ұрыс жүргізуді үйрету................. 109

10 Жақын қашықтықтағы ұрыс техникасын жетілдіру.. 124

Әдебиеттер.. 174