

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ  
ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТІРЛІГІ**

**ҚАЗАҚТЫҢ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ  
АКАДЕМИЯСЫ**

**М. КАСЫМБЕКОВ, Ж. ТӨЛЕГЕНОВ,  
Т. РЫСБЕКОВ**

**БОКС МЕКТЕБІ  
(Оқу құралы)**

**Алматы,  
2007**

ББК 75.713 я 7  
Қ 43

М.А.Қасымбеков, Ж.М.Төлегенов, Т.Р.Рысбеков  
Бокс мектебі. Оқу құралы - Алматы: ҚазСТА, 2007. - 214 бет

ISBN 9965-653-80-1

Оқу құралы бокстың даму тарихын, әдістерін, тәсілдерін, боксшының дене дамуы және мінез-құлықтық (психологиялық) ерекшеліктерін, оларды үйрету- жаттықтыру әдістемелері мен құралдарын, оқу- жаттығу жұмыстарын басқару, ғылыми-зерттеу жұмыстары, жарысты ұйымдастыру және өткізу, боксқа қажетті құрал-жабдықтары туралы мағлұмат береді.

Оқу құралы студенттерге, оқытушы- жаттықтырушыларға және спорт саласында ғылыми ізденістермен шұғылданушыларға арналған

ББК 75.713 я 7

Пікір жазғандар: Тастанов Әділбай Жұматайұлы – п. ғ. к. доцент, үш сайыстан спорт шебері

Хадишин Бек Сенбекұлы – п. ғ. к. доцент, күрестен спорт шебері

Редактор Есенбаева Г. Ж.

Суретші Ғабдулов Э. Х.

Жауапты редактор Орынғали Қ.С.

Оқу құралы 2007 жылдың 04 мамыр айындағы №1 хаттамасына негізделі отырып ҚазСТАның ОӘК арқылы баспаға ұсынылған.

Қ 4204000000  
00(05) – 07

ISBN 9965-653-80-1

© Қазақтың спорт және туризм академиясы. 2007  
© Қасымбеков М. А., Төлегенов Ж. М., Рысбеков Т. Р. 2007

**М. КАСЫМБЕКОВ, Ж. ТӨЛЕГЕНОВ,  
Т. РЫСБЕКОВ**

**БОКС МЕКТЕБІ**  
(Оқу құралы)

Басылымға 05.09.07. қол қойылды.  
Пішімі 60x84/16, қағаз офсеттік 70 гр/м<sup>2</sup>  
Офсеттік басылым, көлемі 13,4 ш.б.т.  
Таралымы 100 дана, тапсырыс 059  
“Алишер” баспаханасы  
Алматы қ-сы, Жандосов к-сі, 20

## Мазмұны

1. Кіріспе-----	3
2. I-тарау Әртүрлі тарихи дәуірдегі бокстың даму тарихы-----	6
3. II-тарау Бокс әдістері -----	31
4. III-тарау Бокс тәсілі-----	68
5. IV- тарау Бокстың физиологиялық, мінез-құлықтық негізі-----	83
6. V- тарау Боксшының жан-жақты дайындық қасиеттерін тәрбиелеу-----	94
7. VI- тарау Боксшының мінез-құлқын (психологиясын) дайындау-----	100
8. VII-тарау Боксшыны жаттықтыру және оқытудағы педагогикалық қағидалар-----	107
9. VIII- тарау Оқу-жаттығу жұмысын басқару--	130
10. IX- тарау Жаңа келген боксшыны үйрету ---	150
11. X-тарау Кіші спорттық дәрежедегі боксшыларды оқыту және жаттықтыру-----	164
12. XI-тарау Боксшының оқу-жаттығу кезінде дәрігерлік бақылау, күн тәртібі және тазалық	169
13. XII-тарау Бокс бойынша ғылыми-зерттеу жұмыстары-----	187
14. XIII-тарау Бокс бойынша жарысты ұйымдастыру және өткізу -----	198
15. XIV-тарау Спорт залдың жабдықтары---	211
16. Қолданылған әдебиеттер-----	213

**М. КАСЫМБЕКОВ, Ж. ТӨЛЕГЕНОВ,  
Т. РЫСБЕКОВ**

**БОКС МЕКТЕБІ**  
(Оқу құралы)

Басылымға 05.09.07. қол қойылды.  
Пішімі 60x84/16, қағаз офсеттік 70 гр/м<sup>2</sup>  
Офсеттік басылым, көлемі 13,4 ш.б.т.  
Таралымы 100 дана, тапсырыс 059  
“Алишер” баспаханасы  
Алматы қ-сы, Жандосов к-сі, 20