

М.ҚАСЫМБЕКОВ



БОКС



НЕГІЗДЕРІ



УДК 796 (075)
ББК 75. 7 13 я 7
Қ 45

Қ 45 Қасымбеков М.А.

Бокс негіздері: оқу құралы М. Қасымбеков - Алматы: ҚазСТА, 2015 – 150б.

ISBN 978-601-7213-02-2

Оқу құралы бокстың даму тарихы, жарыс ережесі, әдістері, тәсілдері, оларды үйрету-жаттықтыру әдістемелері мен құралдары, дене дамуын тәрбиелеу туралы мағлұмат береді.

Оқу құралы 1 курс студенттеріне және оқытушы-жаттықтырушыларға арналған

УДК 796 (075)
ББК 75. 7 13 я 7

Пікір жазғандар: Тастанов Әділбай Жұматайұлы – п.ғ.к. доцент

Төлегенов Жарас Маханұлы - п.ғ.к., доцент

Редактор	Бакиева Ж. С.
Суретші	Ғабдулов Э. Х.
Жауапты редактор	Шалбаева Ж.Ж.

Оқу құралы 2015 жылдың 21 желтоқсан айындағы №1 хаттамасына негізделе отырып РОӘК-і арқылы баспаға ұсынылған.

ISBN 978-601-7213-02-2

- 11.«Звезды казахстанского ринга» Н. Сафьянов, Б. Цхвирашвили Каржы – Каражат баспасы Алматы 1998 г.
12. Бокс Романенко М. И. Оқулық , 1985 Киев “Вища школа”
- 13.«Теория и методика бокса» В. И. Филимонов Москва «Инсан», 2006 г

—

Мазмұны

1. Алғы сөз-----	4
2. I тарау Бокстың теориясы мен әдістемесі -----	55
3. II тарау Әдіс - тәсілдік дайындық -----	76
4. III тарау Боксшының дене дайындығы-----	112
5. IV тарау Спорттық - педагогикалық дайындық -----	120
6. V тарау Оқу-жаттығу жұмысын басқару -----	130
7. VI тарау Спорт залдың жабдықтары -----	134
8. VII тарау Боксшының оқу- жаттығуы кезіндегі дәрігерлік бақылау, күн тәртібі және тазалық-----	149
9. Қолданылған әдебиеттер-----	



М.ҚАСЫМБЕКОВ

Қазақ спорт және туризм академиясын 2002 жылы бітірген соң, бокс пәнінің оқытушысы болып жұмыс істеді. 2008 жылы ғылыми кеңес оның іргелі ғылыми-әдістемелік және жаттықтырушылық жұмыстарын жоғары бағалап, ҚазСТА-ның доценті атағын берді. 2009 жылдың мамырында ол педагогика ғылымының кандидаты ғылыми дәрежесіне диссертация қорғады. 2010 жылы оған ЖАК (жоғары аттестациялық комиссия) доценті ғылыми дәрежесі берілді. Ол 25-тен астам ғылыми жұмыстардың авторы, оның ішінде "Бокс негіздері" және тағы басқа оқу құралдары бар.