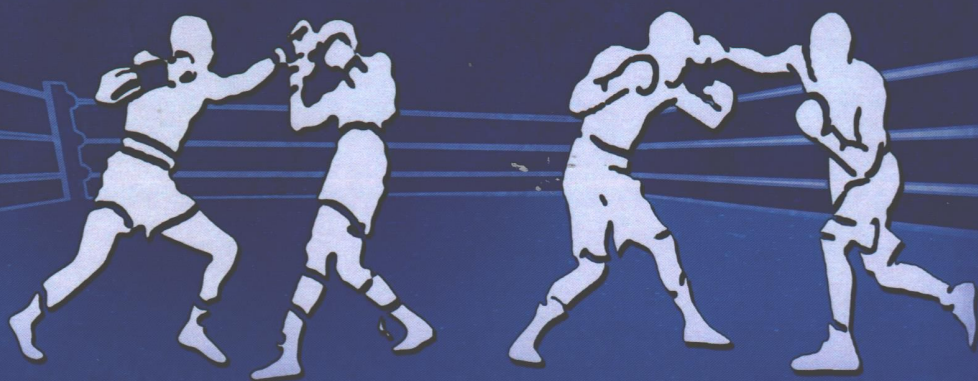


Искаков Т.Б, Цхвирашвили Б.С, Тазабек Е.Н,
Ганибаев Н.С, Карменов К.М



**БОКСҚА ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ
НЕГІЗДЕРІ**



Алматы - 2020

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ
БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

**ИСКАКОВ Т.Б., ЦХВИРАШВИЛИ Б.С., ТАЗАБЕК Е.Н.,
ГАНИБАЕВ Н.С., КАРМЕНОВ К.М.**

**БОКСҚА ҮЙРЕТУ
ӘДІСТЕМЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ**

(Оқу құралы)

5
8
8
11
12
13
14
15
15
16
20
23
25
26
34
37
40
47
47
49
51
55

Алматы, 2020

ӘОЖ 796.83(075.8)

КБЖ 75.713я73

Б 72

*Қазақ спорт және туризм академиясы Оқу-әдістемелік кеңесінің
шешімімен ұсынылды (Оқу-әдістемелік кеңестің 2019 жылғы 27
қарашадағы №2 хаттамасы)*

Рецензенттер:

Ибраимов Е.С. - педагогика ғылымдарының кандидаты, ҚР еңбек
сіңірген жаттықтырушы, бокстан Олимпиадалық даярлау орталығының
директоры

Габдулов Э.Х. - ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушы, доцент

**Боксқа үйрету әдістемесінің негіздері: Оқу құралы / Т.Б. Исаков,
Цхвирашвили Б.С., Тазабек Е.Н., Ганибаев Н.С., Карменов К.М**
– Алматы: ҚазСТА, 2020. – 138 б.

ISBN 978-601-7964-43-6

Оқу құралында жаңадан бастаған боксшылардың дене және техникалық-тактикалық дайындығын, техникасын жіктеу мәселелері, жоспарлау құжаттарын жасау және үйрету мәселелері қарастырылады. Бокспен тұрақты айналысудың бірінші жылының барысында және алғашқы сабақтарда өгілетін материалдардың бірізділігі, солақай боксшыға үйрету толық қарастырылады.

Оқу құралының екінші бөлігі білікті боксшылардың жаттығуына арналған.

Аталған бөлімде мынадай мәселелер қарастырылады: спорттық дайындықты кезеңдерге бөлу, макро-, мезо- және микроциклдерді құру; техникалық дайындықтың және дене қасиеттерін дамытудың ерекшеліктері; педагогикалық тестілеу бағдарламасы беріледі; жекпе-жекшілердің көпжылдық даярлығының кезеңдері қарастырылады; бокс залдарының стандартты емес жабдықталуы айтылады.

Оқу құралы дене тәрбиесі және спорт мамандығы бойынша білім алатын студенттерге, жекпе-жек саласындағы мамандар мен жаттықтырушыларға арналған.

ӘОЖ 796.83(075.8)

КБЖ 75.713я73

© ҚазСТА

© Т.Б. Исаков, Б.С. Цхвирашвили, Е.Н. Тазабек,
Н.С. Ганибаев, К.М. Карменов 2020

ИСКАКОВ Т.Б., ЦХВИРАШВИЛИ Б.С., ТАЗАБЕК Е.Н.,
ГАНИБАЕВ Н.С., КАРМЕНОВ К.М.

БОКСҚА ҮЙРЕТУ ӘДІСТЕМЕСІНІҢ НЕГІЗДЕРІ

(Оқу кұралы)

Басуға 20.02.2020 ж. қол қойылды.

Пішімі 64x32/16. Көлемі 8,75 баспа табак.

RISO басылым. Таралымы 500 дана.

ЖС «Тантеев» баспасы

Алматы қаласы, 4-Ақсай ықшам ауданы, 73 үй.

Телефон: 8 701 429 12 82