

Ахметов Р.Ә., Сарсембаев А.Б.,
Асен Н.А., Демеуов А.К.

БОКСШЫЛАРДЫ ТӘРБИЕЛЕУДЕ ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ҮЙЛЕСТІРУ



ОҚУ ҚҰРАЛЫ

Шымкент - 2024 жыл.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ
МИНИСТРЛІГІ

АЙМАҚТЫҚ ИННОВАЦИЯЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

Ахметов Рүстем Әбдіжаппарұлы
Сарсембаев Айдос Бексейтович
Асен Нұрдәулет Арынұлы
Демеуов Ахан Калыбаевич

«Боксшыларды тәрбиелеуде жас спортшылардың жылдамдық қасиеттерін
үйлестіру»

Жоғары оқу орнының барлық мамандықтарының студенттеріне жалпы
денешынықтыру пәніне арналған

ОҚУ ҚҰРАЛЫ

Шымкент – 2024ж

ӘОЖ 796/799 (078.8)
КБЖ 75.7
ISBN 978-601-243-169-8

Ахметов Р.Ә., Сарсембаев А.Б., Асен Н.А., Демеуов А.К.
«Боксшыларды тәрбиелеуде жас спортшылардың жылдамдық қасиеттерін
үйлестіру» жалпы денешынықтыру пәнінен жоғары оқу орнының барлық
мамандық студенттеріне арналған оқу құралы – Шымкент: Аймақтық
инновациялық университеті, 2024ж. 160–б

Оқу құралы оқу жоспарының «Боксшыларды тәрбиелеуде жас
спортшылардың жылдамдық қасиеттерін үйлестіру» денешынықтыру пәнінен
пән бағдарламасының талаптарына сабақтарды орындау үшін қажетті барлық
мәліметтерді қамтиды.

ISBN 978-601-243-169-8

Пікір берушілер:

Б.Ә.Жолдасбекова - п.ғ.к., Әуезов атындағы ОҚУ-нің «Дене тәрбиесі және
бастапқы әскери дайындықтың теориясы мен әдістемесі» кафедрасының
меңгерушісі

Н.А.Алдабергенов - п.ғ.к., Орталық азия инновациялық университеті «Бастапқы
әскери дайындық және денешынықтыру» кафедрасының меңгерушісі

Н.Б. Шегенбаев - PhD, доцент м.а. Ө.Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан
педагогикалық университеті «Бастапқы әскери дайындық және
денешынықтыру» кафедрасының меңгерушісі.

Баспаға Аймақтық инновациялық университетінің Ғылыми Кеңесі ұсынған

Хаттама №_1_ «29» ____08____2024ж.

© Аймақтық инновациялық университеті 2024ж

Кіріспе

Қазіргі болашақ жаттықтырушы-студенттердің өз мамандығын жақсы меңгеруіне көңіл бөлу қажет. Студент өз сабағын неғұрлым терең оқып, өз дайындығына іскерлікпен көңіл бөлсе, ол оның болашақ жақсы оқытушы-жаттықтырушы болып қалыптасуына негіз болады.

Боксшыларды дайындаудың қазіргі жүйесі спортшыдан жан-жақты шыныққан, жұмыс қабілеті жоғары, денсаулығы мықты жас боксшыларды талап етеді. Ал оларға сабақ беруге жоғары білімді, маман жаттықтырушылар керек.

Дене тәрбиесі мамандарын дайындайтын жоғары оқу орындарында мамандықтан, спорт шеберлігін жетілдіруден, кәсіптік-педагогикалық тәжірибе бойынша арнайы сабақ көлемдері беріледі.

Болашақ жаттықтырушы боксшыларды дайындауды басқара білуі қажет. Олар оқушылардың мінезін анықтап, оған белгілі баға беруді үйренеді және оны жетілдіру жолдарын іздейді.

Курстың теориялық бөлімінде бағдарлама бойынша бокстың спорт түрі ретіндегі тарихын, оның маңызын, мақсатын, дене тәрбиесі саласындағы орнын, әдіс-тәсілдерін, денсаулықты жақсартудағы қызметін, психологиялық және қажетті орнын, тәрбиелік мәнін, мәдениеттілікке тәрбиелеудегі маңызын оқытады. Спорт шеберлігін жетілдіру, жоспарлау оқу-жаттығу жұмысын жүргізу, дәрігерлік және педагогикалық бақылау жүргізу т. б. салалардан сабақ жүреді.

Мамандықтың тәжірибе және жетілдіру сабақтарында студент өзі игеретін мамандықтан сабақ өткізуге жағдай жасауды, жаттықтыруды ұйымдастыруды, жаттығуларды орындауды, оларды көрсетуді, бұйрықтарды дұрыс беруді, жаттығу тәртібін дұрыс сақтауды оқып дағдыланады.

Сонымен бірге, боксшылар бокс залының, жеке басының тазалығын, тамақтану ретін, жаттығу, демалыс, өзін-өзі шынықтыру, массаж және өзін-өзі қолдану, үлкен жүктемелерден кейін өз қалпына келуді, өз салмағын бір қалыпта ұстауды, өзін-өзі бақылауды ұйымдастыруды үйренеді.

Спорттық шеберлікті жоғарылату. Барлық оқу курсы бойынша студент өзінің спорт шеберлігін жоғарылатуға міндетті.

Әр түрлі арақашықтықта әдісін, тәсілін, әр түрлі қарсыластармен шындауды, тамақтану ретін, жаттығудың жеке тәсілін, оқу-жаттығуды, демалуды, жарыстарға қатысуды үйренеді.

Оқу барысында студент таңдаған спорт түрімен кем дегенде бірінші дәрежелі көрсеткіш, спорттың басқа түрінен үшінші дәреженің талабын орындау, өзінің спорт түрінен бірінші дәрежелі төреші деген атақ алуы қажет. Студенттер ғылыми жұмысқа, қоғамдық және кафедраның жұмыстарына қатысады, дәріс сабағын тыңдайды.

Сонымен қатар, студенттер мен әйгілі спортшылар және жаттықтырушылардың кездесулерін ұйымдастыру керек.

Мамандықтан курстық жұмыс жазу. Курстық жұмыстың көлемі, тақырыбы әр түрлі бағытта орындалады. Олар дене тәрбиесі мен спорт теориясына, тарихына, мамандығына байланысты. Олар таза теориялық, эксперименттік

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 1996ж. 24 маусымдағы №774, Қазақстан Республикасы халқының Президенттік сынаққа дене дайындығы туралы қаулысынан
2. Ә.Нұрмаханов Боксшы болғың келеді ме? Алматы «Санат» 2004ж.
3. К.Рысбек ұлы. Б.Тайжан. Қазақ боксшылары «Ер-Даулет аппарат агенттігі» алматы 2000ж.
4. В.Шитов Бокс для начинающих. Издательство «Гранд» Москва 2002г.
5. Романов В.М. Подготовка боксереров юношей. Уч.пособия М.ФИС 2005г.
6. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближайшей дистанциях М.ФИС. 1979г.
7. Амидов А.И. Бокс. Уч.пособия М.ФИС. 2005г.
8. Демеуов А.К. Обучение боксеров новичков. М.ФИС 2013г.
9. Айменов С.В., Круглый М.М. Тренеры о юнгом спортсмена М.ФИС. 2002
10. Орынбаев Қ.С. Основа юнишеского спорта М.ФИС Москва 1980г.
11. Гродополов К.В. Бокс, Учебное пособие для тренеров изд. ФИС москва 2013г.
12. Қойбағарова Е.Н. Акмаханов Н.Б. Қазақстан рингінің жұлдыздары Алматы «Қаржы-қаражат» 2008ж.
13. Амидов А.И. Таңдап алған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі, - Шымкент, ЮКПУ бапаханасы 2017ж., 330 бет.
14. Касымбеков М.А. Методика преподавания бокса.- Алматы, 2014 г.
15. Бокс, жарыс ережелері.Төлеген Ж.М. Алматы,2003ж.
16. «Бокс негіздері» Оқу құралы.,Қасымбеуков М. Алматы,2015 ж.