



METHODS OF TEACHING ELEMENTARY BOXING TECHNIQUES TO 12-14 YEAR OLD BOXERS

Qonirbaev Dastan

Nukus branch of the Uzbekistan State University of Physical Culture and
Sports 3rd year student of the boxing program

Email: dastanqonirbaev@gmail.com

Uzbekistan, Karakalpakstan, Nukus

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15407943>

ARTICLE INFO

Received: 09th May 2025

Accepted: 13rd May 2025

Online: 14th May 2025

KEYWORDS

Sport, boxing, initial
preparation, main
directions, physical and
special readiness.

ABSTRACT

Growth of boxer's sports skill organization efficiency substantially is defined of sports preparation initial stage. In this regard the big importance is gained by studying various approaches to the maintenance of training initial stage process on boxing; search of ways of improvement of the organization and carrying out the first stage of sports preparation of the martial artists, which quality significantly reduces elimination engaged and formation of steady requirement for mastering by sports skill. The main ways of 12-14 years boxer's initial sports preparation stage improvement are considered in this article.

12-14 JASLI BOKSSHILARGA BASLANG'ISH BOKS TEXNIKASIN UYRETIW USILLARI

Qonirbaev Dastan

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Boks baǵdarı 3-kurs studenti

Elektron pochta: dastanqonirbaev@gmail.com

Ózbekstan, Qaraqalpaqstan, Nókis

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15407943>

ARTICLE INFO

Received: 09th May 2025

Accepted: 13rd May 2025

Online: 14th May 2025

KEYWORDS

Sport, boks, baslang'ish
tayarlıq, tiykarǵı
baǵdarlar, fizikalıq hám
arnawlı tayarlıq.

ABSTRACT

Boksshılardıń sport sheberliginiń ósiwi kópshilik jaǵdaylarda sport tayarlıǵınıń baslang'ish basqışın shólkemlestiriw nátiyjeliligi menen belgilenedi. Sonlıqtan boks boyınsha shınıǵıw procesiniń dáslepki basqışınıń mazmunına hár qıylı qatnaslardı úyreniw, sportshılardıń sport sheberligin iyelewge bolǵan turaqlı talaptıń qalıplesiwin sezilerli dárejede tómenletetuǵın jeke gúresshilerdiń sport tayarlıǵınıń birinshi basqışın shólkemlestiriw hám ótkeriwdi jaqsılaw jolların izlew úlken áhmiyetke iye bolmaqta. Usı maqalada 12-14 jaslı boksshılardıń baslang'ish sport tayarlıǵı basqışın jetilistiriwdiń tiykarǵı jolları kórip shıǵılǵan.

KIRISIW. Boks eń qolaylı sport túrlerinen biri bolıp, bunda densawlıǵında ózgerisler bolmaǵan, boy-salmaq kórsetkishleri, ulıwma fizikalıq tayarlıq dárejesi boyınsha sheklewlersiz jas óspirimler qabil etiledi. Mektep oqıwshıları, boks penen shuǵıllanıw tilegin



bildirgenler ádette usı sport túri haqqında ulıwma túsinikke iye boladı hám boks ózgeshelikleri menen baylanıslı bolğan qıyınshılıqlardı jeńiwge psixologiyalıq jaqtan tayar emes boladı. Biraq, dáslepki motivaciya: “men bokstı jaqsı kóremen”, “men kúshli hám batır bolıwdı qáleymen”, “menin doslarım boks penen shuǵıllanadı hám men boks penen shuǵıllanıp kóriwge qarar ettim”, “ákem alıp keldi” h/t.b. - shınıǵıw procesinde dáslepki qızıǵıwshılıqtı saqlap qalıw ushın bekkemlewdi talap etedi hámde jas óspirimniń tańlap alınğan sport jeke gúresi túrine qábileti bar yamasa joqlıǵın anıqlaw kerek boladı.

ÁDEBIYATLAR ANALIZI HÁM IZERTLEW METODLARÍ: ilimiy hám metodikalıq ádebiyatlardı analizlew hám ulıwmalastırıw, test, pedagogikalıq eksperiment, matematikalıq statistika.

IZERTLEW NÁTIYJELERINIŇ TALQÍLANÍWÍ. Bokstıń baslanǵısh sport tayarlıǵı basqıshı eki-úsh jıl dawamında ótedi. Bul dáwirde jas sportshı 35-40 jarıslıq bellesiw ótkeriwi hám 1 jaslar razryadı alıwı kerek. Baslanıwshılar kontingentiniń saqlanıwı trenerdiń baslanǵısh sport tayarlıǵı sistemasın dóretiwshilik penen qurıwı óspirimde hár bir shınıǵıwdan qanaatlanıwshılıqtı qalıplestiriw kerek boladı.

Bul jumıstıń maqseti boksshılardıń baslanǵısh sport tayarlıǵın shólkemlestiriwge baylanıslı tańlağan sport túrine turaqlı qızıǵıwshılıǵın teoriyalıq hám metodologiyalıq jaqtan tiykarlawdan ibarat.

Izretlew wazıypaları: 1. Shınıǵıw procesin jetilistiriwdiń tiykarǵı jolların anıqlaw, jas óspirimlerdiń sport sheberligin ózlestiriwge bolğan umtılsın shólkemlestiriwshi faktorlar esaplanadı.

2. Ótkeriw procesinde bul baǵdarlardıń nátiyjeliligin tekseriw. pedagogikalıq eksperimenttiń Sport jeke gúres túrleri arasında boks ayırıqsha orın tutadı:

Qarsılas ústinen jeńiske erisiw ózin basqarıw qábiletine baylanıslı. Awırıw sezimi menen baylanıslı uzaq waqıtqa sozılğan stress jaǵdayı hár qıylı xarakterdegi hám awır jaraqatlanıw qáwpi, sonday-aq, qarsılastıń háreketleri, olardı boljaw arnawlı tayarlıq hám háreket tájiriybesin talap etedi [1.125]. Bul bolsa shınıǵıw sabaqların dúziw baslanǵısh tayarlanıp atırğan boksshılardıń jeńiwge tayarlıǵın támiyinlewge qaratılğan kontuziya, bulshıq etlerdiń, baylanıslardıń hám snaryadlarda islewde, sonday-aq sherik penen islew zárúrligin talap etedi.. Trener qollardı maksimal qorgaw; ulıwma bekkemlewshi, tayarlawshı hám jaqınlastırıwshı shınıǵıwlardıń dárejesin áste-aqırın hám izbe-izlikte ózlestiriw hám arttırıw, jas sportshılardıń jas ózgesheliklerin esapqa alǵan halda ulıwma fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriwdi támiyinlewi kerek;

Óspirimlik dáwiri organizmniń tez rawajlanıwı, tamamlanıwı menen xarakterlenedi. Omırtqa baǵanasınıń búgilisleriniń qalıplesiwi, bulshıq et massasınıń artıwı kúsheyip baradı, júrek bulshıq etiniń urıw kólemi, tamır urıwınıń siyreklesiwı júz beredi. Ólshemler júrek kóbinese deneniń ósiwinen artta qaladı, bul bolsa tamırlardıń tesikleriniń azayıwına sebep boladı, organizmniń azıqlıq zatlar hám kislorod penen támiyinleniwiniń jamanlasıwı. Bul anatomiyalıq ózgeshelikler bulshıq et júklemesiniń kólemi hám intensivligin turaqlı qadaǵalaw zárúrligin názerde tutadı, arqanıń keń bulshıq etlerin bekkemlew; awırılıqlar menen asimmetriyalıq háreketlerdi, keskin bir tárepleme silkiniwlerdi, kúsh salıwdı, ayaqlarǵa úlken kúsh túsiriwdi joq etiw lazım [2.22].



12-14 jaslı óspirimler menen boks boyınsha shınıǵıw procesin racional shólkemlestiriw múmkin bolǵan maqsetti qoyıwdı, háreket tapsırmalarınń organizm imkaniyatlarına sáykes keliwin talap etedi. Boks penen shuǵıllanıwdı baslaǵan balalar nerv procesleriniń joqarı háreketshenligi sebepli shınıǵıw júklemesine tez beyimlesedi. 12-14 jaslı balalardıń psixikası “úlkenlik seziminiń” payda bolıwı menen xarakterlenedi, biraq olardıń dawaları óspirimlerdiń imkaniyatlarına sáykes kelmeytuǵınlıǵın esapqa alıw zárúr [3.192].

Boks ushın háreketti orınlawdıń joqarı dinamikalıq sharayatlardıń bolıp tabıladı. Háreketler; nátiyjeler kóp dárejede belgilengen jumıs kólemin túsiniw hám anıqlıq penen orınlawǵa baylanıslı; fizikalıq shınıǵıwları onıń keńislik-waqtılıq hám keńislik-kúsh parametrlerine sáykes túrde ózlestiriw; óz waqtında bulshıq et kúshleniwiniń ózgeriwi; qarsılasınıń háreketlerin boljaw qábileti hám t.b. [4.332]. Bulardıń barlıǵı turaqlı emocional stresske alıp keliw ushın sharayat jaratadı, biraq turaqlı túrdegi nerv-psixikalıq kúshleniw qarsılasǵa qarsı gúresiwdiń qıyın sharayatlarında organizmniń nátiyjeli háreketlerge tayarlıǵı.

NÁTIYJELER. Pedagogikalıq tájiriye nátiyjeleri 12-14 jastaǵı boksshılardıń baslanǵısh sport tayarlıǵı basqıshın shólkemlestiriwde shınıǵıw procesin jetilistiriwdiń hár qıylı jollarınan paydalanıw zárúrligin kórsetti, olar arasında shuǵıllanıwshılardıń jas ózgesheliklerin esapqa alıw, bokstıń ózine tán ózgesheliklerin tereń biliw; boks shınıǵıwlarınń dáslepki unamlı motivaciyasına tayanıw; oyın usılı hám jarıs iskerligi momentlerinen ústinlik penen paydalanǵan halda hár tárepleme fizikalıq tayarlıqtı támiyinlew; jaraqatlanıwdıń awırıw sezimlerin azaytıw ushın qollardıń maksimal qorǵalıwın támiyinlew; shınıǵıw sabaqlarında unamlı psixo-emocionallıq ortalıqtı jaratıw; úyrenilip atırǵan

texnikalıq usıllardı orınlawda individual shólkemlestiriw.

12-14 jaslı boksshılardıń sport tayarlıǵınıń baslanǵısh basqıshında shártlerden biri sıpatında balalar ushın sporttıń usı túrine turaqlı qızıǵıwshılıqtı qalıplestiriwde jaqsı tilekles bolıw, jeterli dárejede qolaylı ortalıq jaratıw kerek. Bul másele tómendegishe sheshiledi:

- hár bir shınıǵıwdaǵı jumıstıń jańalıǵı;
- barlıq shuǵıllanıwshılardıń itibardı bólistiriw;
- hárbir óspirimniń psixoemocional jaǵdayın turaqlı qadaǵalaw;
- oyın usılın jarıs iskerligi elementleri menen qollanıw;
- jas sportshılardıń háreketlerindegi unamlı táreplerin anıqlaw, olardı ajratıw.
- shınıǵıw sabaǵınıń barısındaǵı hám onıń juwmaqların shıǵarıwdaǵı jetiskenlikleri.

Jańa baslap kiyatırǵan boksshınıń jetiskenliklerine itibar qaratıp, trener onıń ázzi táreplerin, sátsizliklerin, olardıń payda bolıw sebeplerin hám saplastırıw usılların, jas óspirim úlken nátiyjelerge erise alatuǵın sharayatlardı kórsetip ótedi.

Boksshınıń hujim hám qorǵanıwdıń tiykarǵı usılların ózlestiriw sport tayarlıǵınıń hár bir basqıshı ushın optimal bolǵan háreket koordinaciyalıq sapalar kórsetkishlerin talap etedi. Bul baslanǵısh tayarlıqtıń jetekshi wazıypalarınan birin - fizikalıq tayarlıqtıń zárúr dárejesine erisiwdi qoyıw zárúrligin belgilep beredi. Boks penen shuǵıllanıw barlıq bulshıq et toparlarına tásir etiwdi; jaǵdaydı turaqlı qadaǵalaw kónlikpelerin qalıplestiriwdi, qarsılastıń háreket háreketlerin bahalawdı, óz waqtında adekvat reakciya kórsetiwdi, kúshli analitikalıq iskerlikti, salmaqlılıqtı, shıdamlılıqtı, sabırılılıqtı saqlawdı támiyinleydi.



Bul bolsa dáslepki sport tayarlıgınıń birinshi dárejeli wazıypaları qatarına tómendegi erk sapaları: erk-ıqrar, mártlik, miynet súygishlik, ózin-ózi tártipke salıw, sabır-taqatlılıqtı tárbıyalawdı kirgizedi.

Bekkemlew tiykarında ruwxıy-ádep-ikramlılıq jaqtan rawajlanıw ushın sharayatlar jaratıw:

- hadallıq, sportshını tek jarıs iskerligi dawamında ringte óz qarsılası sıpatında kóriw;
- shaqqanlıq, aqlınıń iykemlesiwshenligi, boks bellesiwinin qıyın jaǵdaylarında tapqırılıq, agressiyasız qarsılasıw arqalı qarsılasın jeńiwge umtıw;
- artıqsha awırıw menen urıwǵa umtıw.

Boks psixofiziologiyalıq proceslerge joqarı talaplar qoyadı; seziw, dıqqat, eslew, pikirlew hám analitikalıq bilimlerdin qalıpleskenligi; usınıp atırǵan háreket tapsırmaların, olardıń organizmge tásir etiw mexanizmin, qoyılǵan wazıypanıń tabıslı sheshiliwin ańlawǵa imkaniyat beretuǵın qábiletler. Usı jas ushın optimal bolǵan biliw processleri dóretiwshilik kónlikpelerin qalıplestiriw imkaniyatın beredi.

Qarsılasınıń óz hújim háreketlerine juwap retindegi minez-qulqı modeli, sistemalı óziniń háreket algoritmin analizlew hám onı háreket baǵdarlaması menen salıstırıw, eslewdiń qalıplesiwinin zárúr dárejesi belgili bir usıllardı, hújim hám qorǵanıwdı h.t.b. talap etetuǵın uqsas jaǵdaylardı este saqlawǵa múmkinshilik beredi.

12-14 jastaǵı boksshılardıń baslanǵısh sport tayarlıǵı basqıshınıń jetekshi wazıypalarınan biri turmıs aktivligin kórsetiw ushın sharayat jaratıw esaplanadı. Solay etip, boksshınıń tik turıwın ózlestiriwde trener kórsetkeninen ózgeshe bolǵan qollardıń jaǵdayı, aldında hám artında turǵan ayaqta dene awırlıǵınıń bólistiriliwin hár dayım nátiye sıpatında bahalaw shárt emes.

Boy-salmaq kórsetkishleriniń hár túrli qatnası, tezliktiń payda bolıwı, háreketleniw reakciyaları, úyrenilip atırǵan fizikalıq shınıǵıwdıń háreket obrazın jaratıw belgilengen úlгідen belgili bir awırtıqlardı keltirip shıǵaradı. Hár bir tayarlıq yamasa arnawlı shınıǵıwdı baslap atırǵan boksshı birinshi shınıǵıw sabaǵınan baslap ózinshe qabıl etedi hám orınladı: qolın aqırına shekem tuwrı uslamay, qosımsha qádem taslaydı, yarım burılıwdan paydalanadı h.t.b. Eger bunda texnikalıq qabıllawdıń juwmaqlawshı basqıshı tabıslı shıqsa berilgen keńislik-waqtılıq hám háreket iskerliginiń keńislik-kúsh parametrlerin individuallıqtıń kórinisi sıpatında qaraw zárúr.

Sport sheberliginiń shama menen birdey dárejesine eriskeninde jeńis barlıq sportshılar qollanatuǵın hújim usılların orınlaw usılların improvizciya qıla alatuǵın boksshıda qaladı. Individuallıq sportshıǵa hújimdi qalay orınlawdı emes, al qarsılasqa qashan, qaysı waqıtta urıw kerekligin kórsetedi.

Ilimiy hám ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardaǵı materiallardı analizlew, izertlewlerdin kórsetiwinshe, 12-14 jastaǵı boksshılardıń baslanǵısh sport tayarlıǵın jetilistiriwdiń tiykarǵı jolları tómendegilerden ibarat:

- óspirimlerdin boks penen shuǵıllanıwına unamlı motivaciyasın bekkemlew zárúrligi;
- baslanǵısh tayarlanıwshılardıń tayarlıǵın támiyinlewshı shınıǵıw sabaqların dúziw;
- sportshılardıń jeńil jaraqatlar aqibetinde júzege kelgen ruwxıy hám awırıwlı bolǵan stresslerdi jeńiwge;
- sherik penen islesiw waqtında bulshıq etler, baylamlar hám sińirler jaraqatlanǵanda;



- qollardıń maksimal qorǵalıwın támiyinlew;
- jasqa sáykes shuǵıllanıwshılardıń tayarlıǵında sport tayarlıǵı maqsetlerin belgilew;
- shınıǵıw sabaqlarınıń unamlı psixo-emocional fonın támiyinlew;
- biliw proceslerin rawajlandırıwǵa baǵdarlanǵanlıq;
- individual ózgesheliklerdi birinshi shınıǵıw sabaqlarınan anıqlaw.

12-14 jaslarda baslanǵısh sport tayarlıǵın jetilistiriwdiń bul baǵdarlarınıń nátiyjeliligini tekseriw maqsetinde pedagogikalıq tájiriye ótkerilip, onda 32 jas óspirim qatnastı. Hár birinde 16 adamnan bolǵan QT hám TT shólkemlestirildi.

Pedagogikalıq tájiriye baslawdan aldın anıqlaw maqsetinde test ótkerildi. Fizikalıq hám arnawlı tayarlıqtıń baslanǵısh kórsetkishlerin anıqlaw maqsetinde tómendegi qadaǵalaw shınıǵıwlarınan paydalanıldı: 30 m (s), 100 m (s), 3000 m (min) juwırıw; turǵan ornınan uzınlıqqa sekiriw, turnikte tartılıw (sanı ret); oń hám shep qol menen (m). Izertlew materialların qayta islew QT hám TT dene tayarlıǵı dárejese boyınsha sezilerli ayırmashılıqlardı anıqlamadı ($r > 0,05$).

Arnawlı tayarlıq dárejese ózlestirilgenler sanı boyınsha anıqlandı. Hújim hám qorǵanıw usılları. Izertlew materiallarınıń analizi de anıqlamadı. QT hám TT óspirimlerinde áhmiyetli parıqlar bar edi ($r > 0,05$). QT da shınıǵıw sabaqları. sport baǵdarlamasına muwapıq ulıwma qabil etilgen metodika boyınsha ótkerildi. Boks federaciyası tárepinen tastıyqlanǵan boksshılardı tayarlaw metodikasınan paydalanıldı; Pedagogikalıq tájiriye juwmaqlanǵannan soń qayta tekseriw ótkerilip, eki toparda da (QT hám TT) nátiyjeler jaqsılanǵanlıǵı, biraq, TT boksshılarınıń nátiyjeleri sezilerli dárejede joqarı ekenligi kórsetip ótili.

Pedagogikalıq tájiriye aqırına kelip, 30 m. ge juwırıw boyınsha dáslepki maǵlıwmatlar $5,51 \pm 0,43$ s bolǵanda, nátiyjeler 1,7% ke arttı ($r > 0,05$); nátiyjeler 2,73% ke artqan ($p > 0,05$); $14,63 \pm 1,08$ m kórsetkishler 7,12% ke jaqsılandı ($r > 0,05$); orınnan uzınlıqqa sekiriwde dáslepki maǵlıwmatlar $191,14 \pm 14,52$ sm bolǵanda QTda kórsetkishlerdiń jaqsılanıwı 4,91% ke júz berdi ($r > 0,05$); TTda kórsetkishlerdiń jaqsılanıwınıń uqsas tendenciyası basqa qadaǵalaw shınıǵıwlarında da anıqlanǵan.

Arnawlı tayarlıq kórsetkishleri analizi de TTda joqarıraq kórsetkishlerden derek beredi. Solay etip, pedagogikalıq tájiriye ótkeriw dáwirinde QT boksshıları shep hám oń qol menen basqa, tómengi jaqqa, denegge tuwrıdan soqqı beriw; basqa hám denegge uzın hám qısqa soqqılardı orınlawdıń tiykarǵı variantların ózlestirdi.

TT boksshıları shep hám oń qol menen basqa tuwrıdan soqqı beriwdiń birneshe variantların ózlestirdi: orında, hárekette, qorǵanıw usılları menen birgelikte; shep hám oń qol menen qaptaldan hám astınan; orında hám hárekette; tómengi jaqqa hám moyına; denegge: qabırǵalarǵa, sonday-aq, qorǵanıw háreketleri menen birgelikte.

JUWMAQ. Solay etip, pedagogikalıq tájiriye nátiyjeleri 12-14 jastaǵı boksshılardıń baslanǵısh sport tayarlıǵı basqışın shólkemlestiriw zárúr ekenligin kórsetti. Shınıǵıw procesin jetilistiriwdiń hár qıylı jollarınan paydalanıw, olar arasında shuǵıllanıwshılardıń jas ózgesheliklerin esapqa alıw, bokstıń ózine tán ózgesheliklerin tereń biliw jetekshi esaplanadı; boks penen shuǵıllanıwdıń dáslepki unamlı motivaciyasına súyeniw; hár tárepleme fizikalıq tayarlıqtı támiyinlew oyın usılı hám jaris iskerligi momentlerinen paydalanıw; jaraqatlanıwdıń awırıw sezimlerin kemeytiw ushın qollardı maksimal qorǵaw; shınıǵıw



sabaqlarında unamli psixo-emocionalliq ortalıqtı jaratıw; úyrenilip atırǵan texnikalıq jumislardı orınlawda individual shólkemlestiriw sıyaqlılar usılar qatarına kiredi.

References:

1. Ву, Д.Т. Сопряженное развитие физических и психомоторных качеств боксеров-юношей 15-16 лет : дисс.... канд. пед. наук / Д.Т. Ву. – Москва, 2003. – 125 с.
2. Галкин, П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.Ю. Галкин. – Челябинск, 2002. – 22 с.
3. Гарамян, А.И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А.И. Гарамян, О.В. Меньшиков, З.М. Хусяйнов. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
4. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков : монография / Л.Д. Назаренко. – М. : Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с.