

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
MILLIY VA XALQARO KURASH TURLARI NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI**

MA'RUZA 2

**BOKS TEXNIKASIGA O'RGATISH
USLUBLARI, XUSUSIYATLARI**



TOSHKENT-2016

Muallif:

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası Anoshev V.D

Taqrizchilar:

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası Rajabov G'.Q

Ushbu ma'ruza matni birinchi bosqich talabalarini mutaxassislikka kirish bilan tanishtirish uchun mo'ljallangan.

Ushbu ma'ruza matni O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashida muhokama qilingan va nashr etishga tavsiya qilingan.

«17» dekabr 2016, №

Mavzu: BOKS TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBLARI, XUSUSIYATLARI

Reja:

1. O'qitish va mashg'ulot metodlari.
2. Mashg'ulotlarni tashkil etish.
3. Boks texnikasi xolat va xarakatlariga o'rgatish yo'llari.
4. Himoya texnikasini o'rgatish usullari.
5. Xujum texnikasini o'rgatish usullari.

Boks texnikasi xolat va xarakatlariga o'rgatish yo'llari.

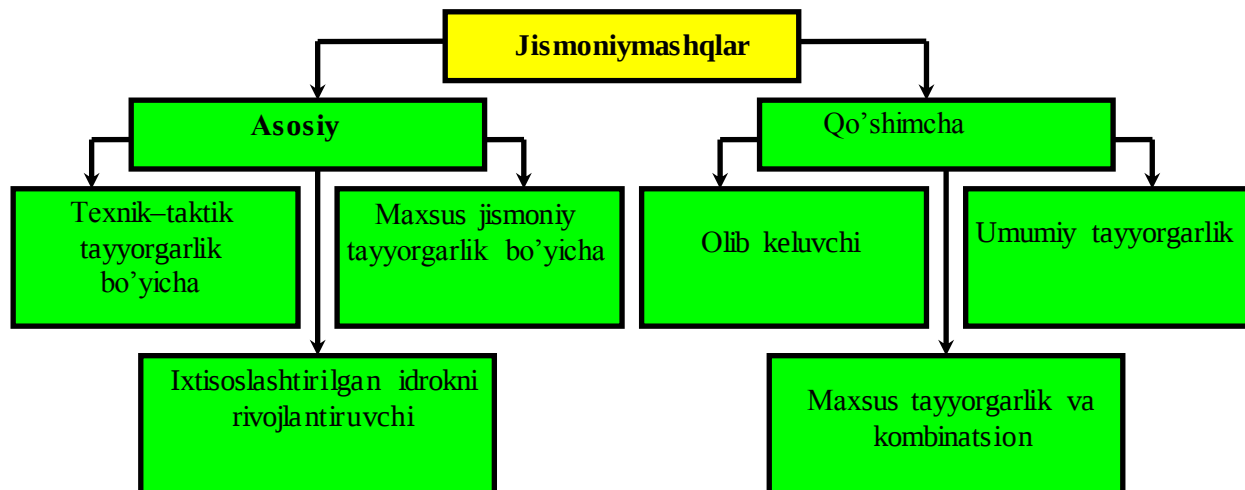
Vositalarga quyidagilar kiritiladi: ju mladan, so'zlar, ko'rsatmalar, namoyish qilishlar, jismoniy mashqlar, tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo, suv) va gigienik omillar.

- **Jismoniy mashqlar** tushunchasi sportchining mashg'ulotlar va musobaqa topshiriqlarni bajarishga qaratilgan harakatlari tushiniladi.
- **Jismoniy mashqlar tarkibi** tushunchasi orqali ularning sportchi organizmiga ta'sir darajasi tushiniladi.
- **Jismoniy mashqlarning shakli** – bu uning tuzilishi hisoblanadi: ya'ni, vaqtga oid, dinamik va makonga oid tavsiflarini (masofa, pozitsiya, zo'r berishlarning qiymati) ifodalaydi.

Jismoniy mashqlarning shakli va tarkibi o'zaro uyg'unlikda bir – biri bilan bog'lanishga ega hisoblanadi. Mashqlarning intensivligi darajasini oshirish orqali biz uning tarkibini sifat jihatidan o'zgartirishni amalga oshiramiz, bunda uning tarkibi bilan birgalikda shakli xam o'zgaradi.

Jismoniy mashqlar shu darajada turli tuman bo'lib, ularni tasniflash (**klassifikatsiya**) ehtiyoji yuzaga keladi, ya'ni ularni ma'lum bir belgilariga ko'ra guruhlar va kenja guruhlar tizimlari tarkibiga ajratish amalga oshiriladi. Ushbu holatda biz boksda keng miqyosda foydalaniluvchi va yetarlicha darajada keng ko'lamga ega

bo'lgan jismoniy mashqlarni alohida qismlar bo'yicha tasniflaymiz Bu ko'p xillikni quyidagi ko'rsatilgan holatda, mashqlarni pedagogik belgilari bo'yicha tasniflash maqsadga muvofiq hisoblanadi.



Jismoniy mashqlarning pedagogik belgilari bo'yicha tasniflanishi.

Barcha mashqlar **asosiy va qo'shimcha mashqlarga** ajratiladi.

Asosiy mashqlar tarkibiga texnik – taktik tayyorgarlik bo'yicha mashqlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik va ixtisoslashtirilgan idrok etishni rivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi.

Texnik – taktik tayyorgarlik mashqlari qandaydir taktik yo'nalishga ega bo'lgan texnik topshiriqlarning koordinatsion strukturasi takomillashtirishga yo'naltirilgan, shartli, erkin va musobaqa janglarida berilgan topshiriq bo'yicha juftlikda ishlashni o'z ichiga oladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus chidamlilik, maxsus tezkorlik, maxsus kuch kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ushlab turishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oladi.

Ixtisoslashtirilgan idrok etishni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar masofani his qilish, zarbani farqlay olish, raqibni his qilish va shunga o'xshash holatlarni takomillashtirishga qaratiladi.

«**Qo'shimcha mashqlar**» guruhi o'z ichiga olib keluvchi, umumiy va maxsus

tayyorgarlik vositalari ko'rinishida ajratiluvchi mashqlarni qamrab oladi. Keng ko'lamdagi umumiy tayyorgarlik mashqlari har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, funksional darajani va sportchining salomatligi darajasini oshirishga yo'naltiriladi. Bunda boshqa sport turlaridan olingan mashqlardan foydalanish xam mumkin, shuningdek sport va harakatli o'yinlar, yengil atletika, gimnastika, suzish va boshqa sport turlaridan foydalaniladi. Olib keluvchi mashqlar guruhiga koordinatsion struktura tuzilishiga ko'ra, musobaqaga o'xshash bo'lgan, biroq aynan u kabi bo'lmagan mashqlar kiritiladi. O'z navbatida, bu mashqlar turli xil birikmalar asosidagi aylanish va sakrash mashqlaridan tashkil topadi.

Jismoniy mashqlarning shakli va tarkibi uyg'un holatda o'zaro bog'lanishga ega hisoblanadi. Mashqlarning intensivligini oshirish orqali, biz uning tarkibini sifat jihatidan o'zgartirishni amalga oshiramiz, shu bilan birgalikda uning shakli xam o'zgaradi.

Himoya texnikasini o'rgatish usullari.

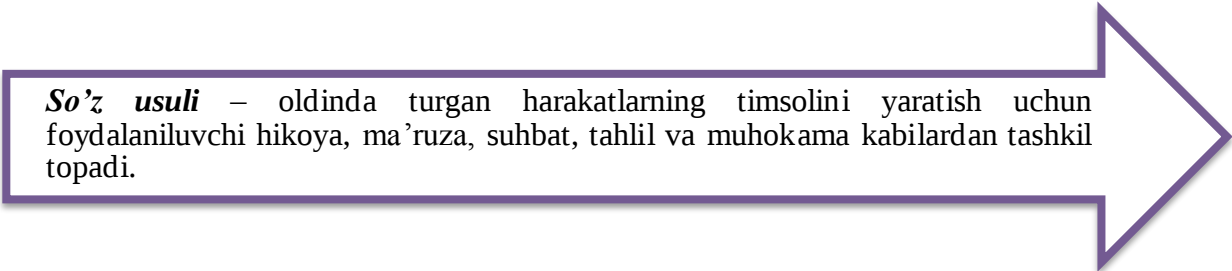
Har qanday pedagogik vositaning ta'sir ko'rsatish darajasi ko'p jihatdan uning qo'llanilishi usullariga bog'liq hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos usullari jismoniy mashqlardan ajralmas tavsifga ega hisoblanadi. Biroq, har qanday o'qitish va tarbiya umumiy qabul qilingan pedagogik vositalar: ya'ni so'zlar va sensor – timsolli ta'sir ko'rsatishlarsiz («ko'rgazmali») ma'noga ega emas, jismoniy tarbiya jarayoni amalga oshirilishi davomida ushbu usullar o'ziga xos xususiyatlarini namoyon qiladi.

Sport nazariyasi va uslubiyatida «usub» so'zi orqali odatda, mashq qiluvchilarda bilimlar, ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirish, ularning jismoniy va iroda sifatlarini rivojlantirishda murabbiyning foydalanuvchi usullari tushiniladi.

Sportda foydalaniluvchi barcha asosiy usullarni asosan o'qitishda va mashg'ulotlarda qo'llaniluvchi usullarga ajratish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

					Himoya texnikasi																				
Tik turishlar va siljib yurishlar						Chap va o'ng qo'llarda berilgan zarbalarga qarshi himoyalalanishlar																			
Jangovar tik turishlar			Qadam tashlash			Sakrashlar			Qo'llar bilan				Gavda bilan			Oyoqlar yordamida									
Chap tomonlama	Ochiq		Oddiy		Sirg'alib		Bir oyoqda		Ikki oyoqda		Qarshi zarbalar		To'sish		Qaytarish		Blok		Og'ish		Sho'ng'ish		Chekinish		
O'ng tomonlama	Yopiq																								
Yuzma-yuz																									
Yuqori		Past				Oldinga		Elka bilan, panja bilan		Bilak, panja bilan		Ichkariga, tashqariga		Bilak, panja bilan				O'ngga		Pastga				Chapga	
						Orqaga												Chapga		Pastga – o'ngga				O'ngga	
						Yon tomonlarga												Orqaga		Pastga – chapga				Orqaga	

Deyarli barcha usullar uchta guruhga ajratiladi (Platonov, 2004): ya'ni, so'zlar asosidagi, ko'rgazmali va amaliy usullar



Soʻz usuli – oldinda turgan harakatlarning timsolini yaratish uchun foydalaniluvchi hikoya, maʼruza, suhbat, tahlil va muhokama kabilardan tashkil topadi.

Ushbu usulning asosiy masalasi – bu maʼlum bir aniq timsolni tavsiflab beruvchi toʻgʻri soʻzlarni topish (tanlab olish) hisoblanadi. Murabbiy yosh sportchilar va shuningdek, malakali sportchilar bilan ularning tilida (tushunarli shaklda) soʻzlashishi talab qilinadi. Bu holat sportchilarning yoshiga oid va intellektual jihatdan oʻzaro farqlanishini hisobga olish bilan bogʻliq boʻlib, amalga oshirilishi qiyin masala hisoblanadi. Koʻpincha holatlarda murabbiy bir soʻz bilan qandaydir maʼno beruvchi axborotlarni berishi, sportchi esa – boshqa mahnodagi, yaʼni notoʻgʻri axborotni olishi mumkin, bu holat sportchining bosh miya poʻstlogʻi sohasida shartli – reflektor timsollarning shakllanishiga olib keladi va texnik harakatlarning toʻgʻri tartibda bajarilishga halaqit beradi. «**Murabbiy – sportchi**» tizimida soʻzlarga oid toʻsiq qanchalik darajada tez bartaraf qilinsa, sportchining berilgan axborotlarni toʻgʻri anglab yetishi shunchalik darajada tezlashadi va oʻz navbatida, harakatlarni toʻgʻri bajarishi samarali amalga oshiriladi.

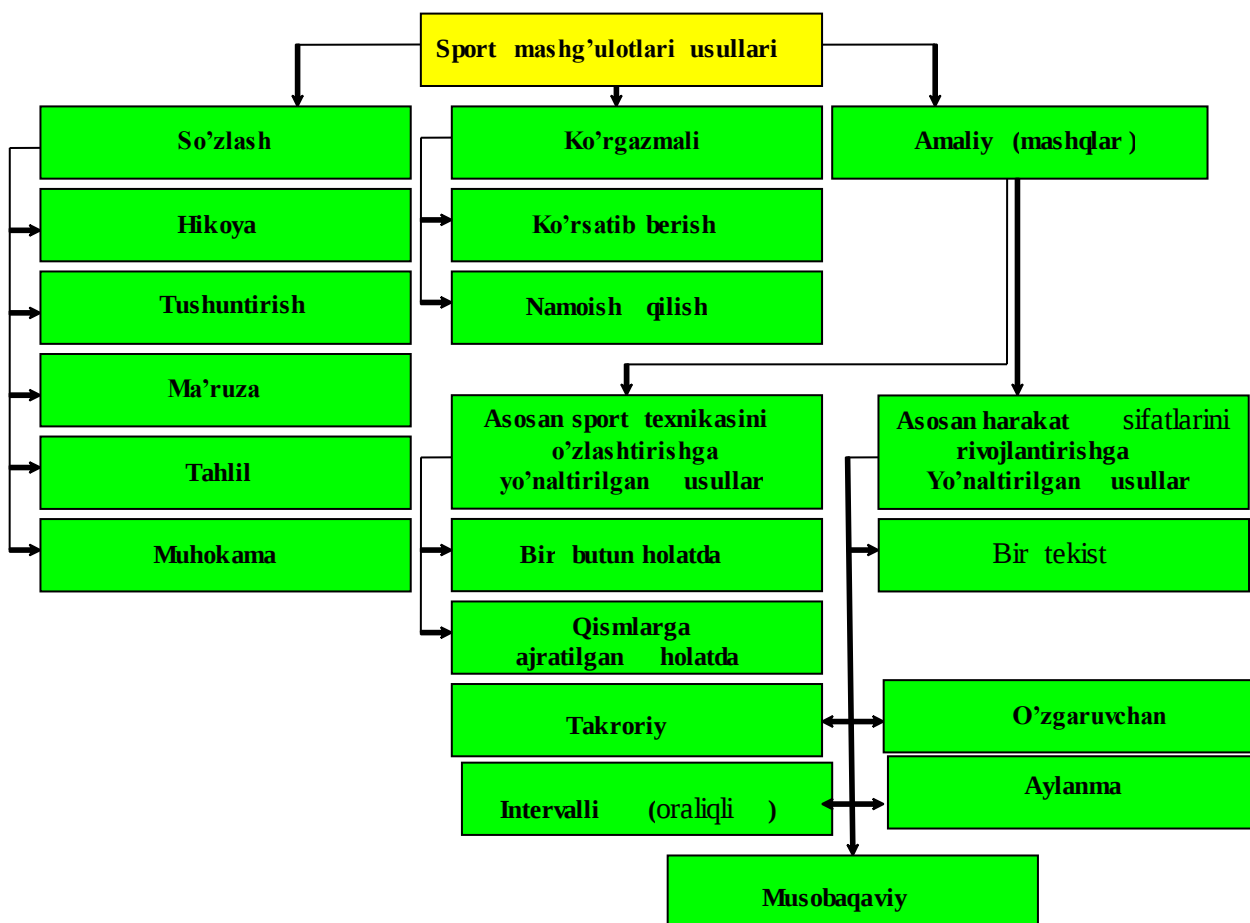
Koʻrgazmali usullar turli xilda boʻlib, sezilarli darajada mashgʻulotlar jarayonining taʼsir darajasini belgilab beradi, oʻqituvchi tomonidan koʻrgazmali holatda, uslubiy jihatdan toʻgʻri koʻrsatib berilgan alohida mashqlar va bir butun harakatlarni ifodalab beradi. Rasmlar, kino tasmlar, oʻquv filmlari, video yozuvlarni namoyish qilish va boshqa shu kabi holatlar ushbu usullar guruhi tarkibiga kiritiladi.

Amaliy mashqlar usullari shartli ravishda ikkita asosiy guruhlarga ajratilishi mumkin (Platonov, 2004):

1) Asosan sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan, ya'ni o'ziga xos harakatlarga oid ko'nikma va malakalarni shakllantirish;

2) Asosan harakatlar sifatini (jismoniy sifatlarni) rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar.

Sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullarda mashqlarni qismlar bo'yicha va shuningdek, bir butun holatda (qismlarga bo'lingan ko'rinishda va umumiy ko'rinishda) o'rganib olish usullarini alohida ko'rsatib o'tish mumkin.



O'QITISH VA MASHG'ULOTLAR USULLARINING TASNIFLANISHI.

Boks nazariyasi va uslubiyatida mashqlar usullari yuzasidan turli xil fikrlar mavjud hisoblanadi. Masalan, Kuznetsov (1976 – yil) tomonidan o'rganiluvchi harakatlarning qismlarga bo'linishi va bir butun holatda bajarilishning umumiylikda amalga oshirilishi maqsadga muvofiqligi haqida aniq va ilmiy jihatdan ishonarli darajada isbotlangan ko'rinishda fikrlar bildiriladi. I.P.Degtryaev va uning ham mualliflari tomonidan (Boks, 1979) qismlarga ajratilgan va bir butun holatdagi o'qitish usullari o'zaro chambarchas bog'liqligi tasdiqlanadi. Boks texnikasini o'rganish jarayoni davomida ushbu usullar navbat bilan, ketma – ketlikda foydalaniladi: ya'ni, **bir butun holat – qismlarga ajratilgan holat – bir butun holat** qayd qilinadi. Shu bilan bir vaqtda, boksda o'quv – mashg'ulotlar jarayoni bo'yicha mavjud tajribalarni o'rganish davomida B.I.Butenko tomonidan (1976 – yil) barcha murakkab koordinatsion sport turlarida bir butun o'qitish usulidan foydalanish imkoniyatlari rad qilinadi. Ushbu muallif tomonidan keltirilishicha, sport mashqlarini ularning qismlari va shakllari bo'yicha alohida bo'laklarga ajratib chiqish maqsadga muvofiqligi qayd qilinadi. Ushbu masala bo'yicha bildirilgan fikrlarning turli xilligiga katta e'tibor qaratmagan holda, qayd qilib o'tishimiz mumkinki, ya'ni u yoki bu usulning foydalanilishi yoki ularning birgalikda qo'llanilishini har bir alohida olingan vaziyatlarda tarbiyachi – Murabbiyning o'zi hal qiladi.

Boks maktabining qaror topishi amaliyotida boks texnikasining o'qitilishida quyidagi ko'rinishdagi asosiy uslubiy usullar tizimga solingan va navbatdagi bosqichlarda takomillashtirilgan (Boks, 1979):

- Bitta saf holatida qator bo'yicha Murabbiy buyrug'i asosida usullarning guruh ko'rinishida o'zlashtirilishi (Sheriksiz holatda);
- Ikki qator saf ko'rinishida joylashgan holatda, Murabbiyning umumiy buyrug'i asosida, usulning guruh ko'rinishida (Sherik bilan) o'zlashtirilishi

- 3) Zal (maydon) bo'ylab erkin holatda harakatlanish asosida, Murabbiy tomonidan berilgan topshiriq bo'yicha usulning mustaqil tarzda, juft holatda o'zlashtirilishi;
- 4) Sheriklarning berilgan aniq, tor doiradagi topshiriq asosida harakatlanishi asosida shartli jang olib borish;
- 5) Murabbiy bilan «yassi qo'lqopda» yoki qo'lqopda ishlash asosida bokschining yakka tartibda usulni o'zlashtirishi (3-rasm);
- 6) Keng ko'lamdagi texnik – taktik topshiriqlar asosida shartli jang olib borish;
- 7) Erkin jang olib borish (Sheriklarning harakatlari cheklanishlarsiz holatda).



Sherik bilan juftlikda ishlash.

				Boks texnikasi										
				Hujum texnikasi										
		Tik turishlar va siljib yurishlar					Chap va o'ng qo'llar bilan zarbalar, qarshi zarbalar berish							
usullar	Jangovar tik turishlar		Qadamlar tashlash		Sakrash		To'g'ridan				Yon tomondan		Pastdan	
	Chap tomonlar		Oddiy		Sirg'ali		Bir				Ikki		Kuchli	
uslublar	Chap tomonlar		Oddiy		Sirg'ali		Bir				Ikki		Kuchli	
												Keskin		

	ma								
	Ōng tomonla ma								
	Yuzma- yuz (ro'para da) turish							Tez	Oddiy

Variantlar	Yuq ori	Pa st	Oldinga	Uzun
			Orqaga	
			Yon tomonlarga	Qisqa

HUJUM TEXNIKASINI O'RGATISH USULLARI.

Harakat sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar o'zaro intensivlik va dam olish tavsifi bo'yicha, shuningdek sportchi faoliyatini tashkil qilishning shakllari xususiyatlari bilan farqlanadi. Amaliy mashg'ulotlarda quyidagi usullardan foydalaniladi: bir tekisda, tanaffus bilan (uzilishlar bilan), takroriy holatda, intervalli (oraliqli), o'yinga oid, musobaqaga oid va doira (davra) tavsifida.

Bir tekisdagi usulda mashqlar doimiy, o'z navbatida o'rtacha intensivlik qiymatida nisbatan davomiylikdagi vaqt davomida bajariladi. Bir tekisdagi usuldan foydalanishga misol sifatida mashg'ulotlar amaliyotida pnevmatik (dam solingan) noksimon moslama (*grusha*) bilan bajariluvchi mashqlar, bir tekisda kross mashqlari va boshqa mashqlarni ko'rsatib o'tish mumkin.

O'zgaruvchan usul uchun sportchi harakatlari intensivligining doimiy ravishda o'zgarishlarga egaligi xos xususiyat hisoblanadi. Mazmun – mohiyatiga ko'ra, ko'pgina maxsus va maxsus – tayyorgarlik mashqlari tanaffusli usul asosida bajariladi.

Takroriy usulning o'ziga xosligi – bitta mashg'ulot davomida qandaydir usulning yoki uning alohida qismining dam olish uchun bir xil yoki turli xil davomiylikka ega bo'lgan tanaffuslar belgilanishi asosida takroriy holatda bajarilishi bilan bog'liq hisoblanadi.

Intervalli (oraliqli) usulda yuqori intensivlikda bajariluvchi mashqlar dam olish oraliqlari bilan ketma – ketlikda bajariladi. Dam olish intervali barqaror holatda yoki mashg'ulotlar vazifasiga bog'liq holatda ortib borish yoki kamayib borish yo'nalishida o'zgaruvchan ko'rinishda belgilanishi mumkin. Bunga misol qilib, ishlash va dam olish vaqti chegaralanishini qat'iy tartibda belgilash asosida, ortib borish yoki kamaytirib borish yoki turli xil yo'nalishda variatsiyalash tendentsiyasiga amal qilish bilan tavsiflanuvchi interval rejimida boks qopi – snaryadida bajariluvchi mashqlarni ko'rsatib o'tish mumkin.

Musobaqa usuli turli xildagi pedagogik vazifalarni – jumladan, iroda va ahloqiy sifatlarni tarbiyalash, ko'nikma va malakalarni takomillashtirish va boshqa shu ko'rinishdagi holatlarga yo'naltirilgan vazifalarni hal qilishda foydalaniladi. Jismoniy tarbiyaning boshqa usullari bilan solishtirilganda, bu usul organizmning funktsional imkoniyatlariga nisbatan yuqori talablar qo'yadi va shuningdek ularning nisbatan ko'proq darajada rivojlantirilishini ta'minlaydi. Ushbu usulning qo'llanilishi organizm faoliyatida muhim hisoblangan tizimlarda chuqur holatdagi siljishlarni yuzaga keltiradi, bu esa o'z navbatida, moslashish jarayonlari amalga oshishiga turtki beradi, sportchining har tomonlama tayyorgarligining turli xil jihatlarining integral tartibda takomillashtirilishini ta'minlaydi.

Musobaqa usulidan foydalanishda hal qilinishi belgilangan vazifalar yechimiga

nisbatan ko'proq darajada yaqinlashish maqsadida, maksimal darajada musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirish talabi asosida mashqlarni amalga oshirish sharoitlarini keng variatsiyalashdan foydalanish tavsiya qilinadi (Platonov, 2004].

Aylanma usulda bokschi mashg'ulotlarni ketma – ketlikda va yetarlicha darajada vaqt davomiyligida, snaryadlar bilan va ularsiz doira bo'ylab bir qator oddiy mashqlarni bajarishi qayd qilinadi. Bunda mashqlar odatda, har bir mashq mashq qiluvchilarning maksimal imkoniyatlari darajasining yarmisi darajasida bajariladi. Har bir doiradan keyin sportchilar bir minut atrofida vaqt davomida dam olishadi va navbatdagi doira bo'ylab mashqni bajarishga kirishadi. Doira usulida mashg'ulotlarni bajarishga bokschilar topshiriqni oldindan o'rganib chiqish va har bir mashqni bajarishga o'zlarining maksimal imkoniyatlari darajasiga aniqlik kiritib olishganidan keyin kirishadi.

O'yin usulida jismoniy tarbiya jarayonida alohida qobiliyatlarga tanlab ta'sir ko'rsatish yoki boshlang'ich ta'sirning murakkablashtirilgan sharoitlarda harakatlarga oid faoliyatning kompleks ko'rinishda takomillashtirilishi uchun talab qilingan darajadan farqli ravishda amalga oshirilishi qayd qilinadi. Bu usul ko'proq darajada epchillik, mo'ljal olish tezkorligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifatlarning takomillashtirilishi imkonini beradi (Matveev, 1999). Aqlli pedagog qo'lida o'yin usuli jamoani shakllantirishda nisbatan katta ta'sirga ega bo'lgan usul sifatida o'rin tutadi



O'yin usuli

1.O'qitish va mashg'ulot metodlari

Iloji bo'lsa muayyan jismoniy jarayonni qo'llab bosqichma bosqich namoyish etib boring. Namoyish etish paytida o'sha harakatlarning sababini va g'ar bir bosqichning ahamiyatini tushuntirib bering. Samarali natijaga erishishi uchun namoyishni shunday rejalashtiringki, murabbiy har bir bosqichni to'g'ri ketma ketlikda va birortasini ham tushirib qoldirmay ko'rsatib bera olsun.

Ushbu metoddan texnikaga oid ko'nikmalarni shakllantirishda foydalanish tavsiya etiladi, chunki, u barcha zarur bosqichlarni samarali o'rganish tartibida amalga oshiradi. Namoyish bosqichi o'quvchilarga foydali texnik va jismoniy mashg'ulotlarni ko'rish va eshitish imkonini yaratib beradi.

MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH. SHART-SHAROITLAR SPORTZAL JIHOZLARI

- To'rt qatorli arqon bilan o'ralgan boks ringgi (kamida 4,9m*4,9m o'lchamda bo'lishi shart)



- 20 kilogrammli qattiq grusha (minimal o'lchami: 120sm*40sm)



- 8 kilogrammli grusha



- Ikkala tomoni ham mahkamlanadigan grusha



- Pnevmatik grusha (prujinaga mahkamlangan boks grushasi)



- Turli hil qo'lqoplar



- Mat (minimal o'lchami: 2m*1m*0.05m)



- Yog'och zinalar (minimal o'lchami: 2,5m*1m)



- Devoriy lapalar va oynalar



- Turli toshlar va gantellar (har xil og'irlikda)



- Tennis koptoklari



- Sakrash uchun arqon (skakalka)



- Elektron tarozi



- Soat/taymer



Havfsizlik qoidalari

• Boks zalida
○ Zalning poli oson sirpanmaydigan bo'lishi kerak
○ Zalning hamma joyida yoritish uskunolari kerakli joylarda o'rnatilgan bo'lishi kerak
○ Zalda ventilyatsiya tizimini muhim ahamiyat kasb etadi. U zaldagi yoqimsiz hidlardan xalos etishdan tashqari, zal ichidagi havo sifatini yaxshilash va sanitariya qoidalariga rioya etishga ham xizmat qiladi.
○ Mamlakatingizda bino va inshootlarga oid qabul qilingan mahalliy, mintaqaviy yoki milliy qonun va qoidalarga amal qiling
○ Kiyinish xonalari ayollar va erkaklar uchun alohida bo'lishi lozim
○ Boks ringgi devoirlardan kamida 2 metr uzoqlikda joylashgan bo'lishi lozim
○ Har bir ringning burchaklari yaxshi mahkamlangan, arqonlari va brezent pollari yaxshi holatda bo'lishi lozim (yirtilgan yoki eskirgan bo'lmasin)
○ Grusha xavfsiz qilib osilgan bo'lishi shart

○ Agar grushalar bir nechta bo'lsa, u holda ular bir biridan 2 metr masofada va devordan uzoqda joylashgan bo'lishi lozim
○ Barcha jihozlar xavfsiz holda devor va shiftlarga mahkamlangan bo'lishi lozim
○ Barcha jihozlar yaxshi holatda bo'lishi kerak (yirtilgan yoki eskirgan bo'lmasin)
○ Barcha sportchilar zalga maxsus belgilangan oyoq kiyimda kirishlari lozim
● Xavfsizlikni tahminlashda murabbiyning vazifalari
○ Sport zalidagi va narsalarni saqlash xonalaridagi barcha xatti-harakatlar hamma vaqt murabbiy va uning yordamchilari tomonidan nazorat qilib borilishi lozim
○ Mashg'ulotlar davomida barcha jihozlar doimiy ravishda tekshirilib borilishi shart
○ Sportchi haqida quyidagi ma'lumotlarni doimo o'zingiz bilan olib yuring:
○ Kutilmagan baxtsiz hodisalar yuz berganda bog'lanish mumkin bo'lgan biror shaxs
○ Boksning jismoniy holati haqida ma'lumot (uning bo'yi, vazni va h.k.)
○ Ilk tibbiy tekshiruv o'tkazilgan sana
○ O'tmishda sportchining olgan jarohatlari va chalingan kasalliklari
○ Sportchining hozirgi paytdagi tibbiy ahvoli (jaroxatlari, kasalliklari va allergiyalari)

Jihozlar

- Boksning mashg'ulot jihozlari

○ Yonoq va iyakni ham himoyalovchi bosh kiyim
○ 12 dan 16 untsiyagacha bo'lgan boks qo'lqoplari
○ Kapa va bandajlar
○ Himoyalovchi rakovina (erkaklar uchun) va ko'krakni himoyalovchi vosita (ayollar uchun)
○ SHaxsiy buyumlar (boks libosi: mayka va shortlari hamda oyoq kiyimi)

- Murabbiyning jihozlari

○ Lapa
○ Xushtak
○ Tanani himoyalovchi vosita
○ Sekundomer
○ Mashg'ulotlar uchun kiyim
○ Krasovka
○ Murabbiyning kundalik qayd daftarchasi ¹

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR

1. Boks: uchebnikdlya in-tov fizkulturi; podob.red. I.P. Degtyareva. –M.: FiS, 1979, 279 s.
2. BimB.,AmanA. Boksna 100%. Feniks. Rostov-na-Donu, 2007, 244 c.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibayev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. –T.: 2011, 478b.
4. FilimonovV.I. Boks. Sportivno-texnicheskayaifizicheskayapodgo-tovka: monografiya / V.I. Filimonov. - M: INSAN, 2000, 432 s.
5. XalmuxamedovR.D. Boks. O‘quvqo‘llanma. –T.: 2008, 308b.