

BOKS TƏLİMİNƏ TƏDBİQ EDİLƏN XÜSUSİ BİLİK VƏ BACARIQLARIN ROLU

E.A. Muxtarlı^{1a}, Ə.N. Əskərov^{1b}, prof. Q.Ş. Əbiyev^{1c}

¹ *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^a eldar.mukhtarli@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6894-3214

^b ali.askarov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-1370-9989

^c galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 oktyabr 2023

Dərc olunub: 28 dekabr 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Boks vasitələrinin şüurlu və fəal şəkildə mənimsənilməsi təlimçilərə əldə etdikləri bilik və bacarıqlardan idman praktikasında məqsədyönlü və uğurla istifadə etməyə imkan verəcəkdir. Boksun müvəffəqiyyətlə öyrənilməsi üçün təlimin vizuallaşdırılması vacibdir. Tədrisdə və təlimdə vizuallaşdırma prinsipi düzgün tətbiq olunarsa, şagirdlər boksun döyüş vasitələri haqqında parlaq təsəvvür əldə edirlər və beləliklə, onları daha asan və düzgün şəkildə təkrarlayırlar. Vizuallaşdırma təkcə idman texnikası və taktikasını öyrənmək üçün deyil, həm də boks tarixini öyrənmək, döyüş qaydalarına uyğun hakimlik etmək və s. Təlimçi şagirdlərdə öyrənilən mövzu haqqında düzgün təsəvvür yaratmaq üçün əyani təlim və təlimin müxtəlif formalarından geniş istifadə etməlidir.

Açar sözlər: *boks məşqi, vizuallaşdırılma, zərbələrin təsnifatı, əks-hücum taktikası, təlim prosesi, tədris materialları, məşq üsulları.*

Təlimçinin pedaqoji prosesə qoyulan əsas tələbləri ifadə edilən prinsipləri həyata keçirməklə öz pedaqoji işini düzgün təşkil etmək və daha az səylə və daha uğurla şagirdləri xüsusi bilik və bacarıqlarla təchiz etmək imkanı əldə edir. Tədris materialının mənimsənilməsi şüurlu, mənalı olmalıdır. Şagird öyrənilən materialın mənasını və məzmununu, onun təcrübə üçün əhəmiyyətini başa düşməli və aydın təsəvvür etməlidir.

İlk dərslərdə tələbələr məqsədlərinə - boksda yüksək idman nəticələrinə nail olmaq üçün məşq zamanı onların qarşısına qoyulan

vəzifələrlə tanış olmalıdırlar. Bu məqsəd və qarşıya qoyulan vəzifələrin dərk edilməsi, öyrənməyə və məşqə şüurlu münasibət hər bir boksçunun və bütövlükdə bütün komandanın idman fəaliyyətinin uğurunu təmin edəcəkdir.

Məşqçi şagirdə öyrəniləni şüurlu və tənqidi şəkildə qavramaq, təcrübə ilə əlaqələndirmək bacarığını daim tərbiyə etməlidir. Məşqçi sadə bilik və bacarıqların ötürücüsü ola bilməz. O, təhsil və təlimi elə qurmalıdır ki, şagirdlərdə idman təcrübəsi ilə bağlı bütün məsələləri müstəqil və düzgün başa düşmək bacarığı formalaşsın. Təlimçinin təqdim etdiyi biliklər məntiqi əlaqədə sistemləşdirilməlidir. Öyrənilən materialın şüurlu mənimsənilməsi əsasında tərbiyə olunan, sistemləşdirilmiş bilik və bacarıqlara yiyələnmiş, öz hazırlığını müstəqil və uğurla qurmağı bacaran, onlarda müəyyən vəzifələr qoymağı və onları rəşional, şüurlu seçilmiş vasitələrlə həll etməyi bacaran boksçulardır. Hər hansı zərbəni, müdafiəni və ya əks-hücumunu öyrənən zaman məşqçi şagirdləri bu hərəkətin niyə rəşional olduğunu izah edir, onun döyüş vasitələrinin ümumi təsnifatındakı yerini, digər döyüş vasitələri ilə əlaqəsini göstərir. Məsələn, başına birbaşa sol zərbəni öyrənmək, bu və ya digər müdafiə ilə birlikdə əks-hücumların necə seçiləcəyini göstərməklə, bu zərbəni müəyyən müdafiə növləri ilə qarşılamaq lazımdır.

Öyrənilən zərbəyə qarşı müdafiə üsullarını necə tətbiq edəcəyini anlayandan sonra gələcəkdə cəlb olunanlar özlərinə lazım olan döyüş vasitələrini asanlıqla tapacaqlar. Bu yolla, məşqçi praktikantların döyüşdə texniki çox yönlü olmasına yol açır.

Döyüşdə boksun texniki vasitələrindən şüurlu şəkildə istifadə edilməsi döyüş taktikasının öyrənilməsi ilə asanlaşdırılır. Bir növ zərbə və ya müdafiə nümayiş etdirərək, məşqçi idmançılara bu texnikanı texniki cəhətdən düz-

gün yerinə yetirmək və döyüşdə taktiki cəhətdən necə istifadə etmək lazım olduğunu izah edir. Görkəmli sovet boks ustalarının döyüş təcrübəsindən nümunələr öyrənilən texnikaları mükəmməl şəkildə təsvir edə bilər. Şagirdlərin bütün ümumi inkişaf və xüsusi məşqləri şüurlu şəkildə qavraması lazımdır; hər bir məşqin pedaqoji məqsədini bilməlidirlər. Tələbələrə gimnastika məşqi təklif edərək, məşqçi onun mənasını izah edir və istədiyiniz keyfiyyəti təbiiyə etmək üçün istifadə üsulunu göstərir. Təlim zamanı təlimçi dinləyicilərin öyrənilən texnika və hərəkətləri nə dərəcədə başa düşdüklerini, tapşırığı düzgün başa düşüb-düşməmələrini, öz hərəkətlərini izah və əsaslandırma bilib-bilmədiklərini yoxlayır [1-səh 20-27].

Boks vasitələrinin şüurlu və fəal şəkildə mənimsənilməsi təlimçilərə əldə etdikləri bilik və bacarıqlardan idman praktikasında məqsədyönlü və uğurla istifadə etməyə imkan verəcəkdir. Boksun müvəffəqiyyətlə öyrənilməsi üçün təlimin vizuallaşdırılması vacibdir. Tədrisdə və təlimdə vizuallaşdırma prinsipi düzgün tətbiq olunarsa, şagirdlər boksun döyüş vasitələri haqqında parlaq təsəvvür əldə edirlər və beləliklə, onları daha asan və düzgün şəkildə təkrarlayırlar. Vizuallaşdırma təkə idman texnikası və taktikasını öyrənmək üçün deyil, həm də boks tarixini öyrənmək, döyüş qaydalarına uyğun hakimlik etmək və s. Təlimçi şagirdlərdə öyrənilən mövzu haqqında düzgün təsəvvür yaratmaq üçün əyani təlim və təlimin müxtəlif formalarından geniş istifadə etməlidir.

Vizual məşq təliminin əsas formalarına aşağıdakılar daxildir:

- a) texnikanın nümayişi,
- b) şəkillərdən istifadə edərək texnikanın öyrənilməsi,
- c) tədris və xronika filmlərinə baxmaq,
- d) yarışlarda iştirak etmək,
- e) təlim plakatlarından istifadə etmək,
- f) boksun nümayiş olunduğu bədii filmlərə baxmaq,
- g) idman muzeylərinə və sərgilərə səfərlər,
- h) ustalarla birgə məşq və s.

Display sinifdə vizual öyrənmə və texniki təkmilləşdirmənin əsas vasitəsi kimi xidmət edir. İzah həmişə ifadəli praktik nümayişlə bir-

ləşdirilməlidir. Vizual vəsaitlər təlim və təlimin uğuruna böyük töhfə verir. Lazımi əyani vəsaitlərin alınmasını təmin etmək məşqçinin vəzifəsidir. Ən sadə və əlçatan əyani vəsaitlər məzmunu idman işinin ən müxtəlif bölmələrinə aid olan tədris-metodiki plakatlardır. Plakatlarda boksun tarixi, texnikası, döyüş silahlarının təsnifatı, hakimlik, döyüş qaydaları və s.

Boks texnikası tələbələri üçün mühüm əyani vəsait kinematoqrafiyadır. Kinematoqraf, müəyyən bir boksçunun döyüş və ya məşq praktikasında yerinə yetirdiyi zərbə, müdafiə və s. hərəkətin hərəkətini qeydə alan filmdən götürülmüş ardıcıl düzülmiş kadrlardan ibarətdir.

Ən yaxşı boks ustalarının ifa etdiyi döyüş texnikalarının kinoqramlarına malik olan məşqçi bu kinoqramlardan nəzəri təhlil üçün uğurla istifadə edə bilər, tələbələrə təkə öyrənilən texnikanın yerinə yetirilmə texnikasını deyil, həm də filmdə göstərilən döyüş anlarında bu və ya digər texnika istifadənin məqsədəuyğun və ya məqsədəuyğun olmadığını ətraflı başa düşməyə kömək edir. Məşqçi həm fərdi texnika elementlərini, həm də tam hərəkətləri mükəmməl şəkildə nümayiş etdirməlidir. Ekran aydın və dəqiq olmalıdır. Bu və ya digər elementin (və ya hərəkətin) bir neçə dəfə necə yerinə yetirildiyini göstərmək lazımdır [3-səh 43-48].

Böyük yarışlarda iştirak edən təcrübəsiz boksçuların idman uğurlarına əhəmiyyətli dərəcədə töhfə verir. İxtisaslı boksçuların döyüşlərini izləyən gənclər boksda əsl məharət haqqında təsəvvür əldə edirlər. Boks ustalarının döyüş davranışı haqqında təəssüratlar yeni başlayanlara ustalığa aparıcı yollar haqqında düşünmək üçün böyük material verəcək, onu düşünməyə vadar edəcək, öz döyüş tərzini tənqidi şəkildə yenidən nəzərdən keçirəcək. Təlimçi şagirdə onun aldığı təəssüratları anlamağa kömək etməlidir. Təcrübəsiz bir boksçunun boks ustalarının məşq məşğələlərində olması, onun ustalığa yol açan bir çox dəyərli şeylər tapması və ya ustalarla məşq etməsi də faydalıdır. Ustalarla birgə təlim onu ağıllı təqlid etməyə təşviq edəcək və ustalara xas olan keyfiyyətlərin inkişafına töhfə verəcəkdir [2-səh 10-17].

Tədris və təlim şagirdləri fəal olmağa təşviq etməlidir. Hər bir idman komandasının uğuru mehriban komanda işindən asılıdır. Fəaliyyət təsadüfən baş vermir. Xeyr, hətta ən bacarıqlı məşqçi də komanda ilə bir ömür sürməsə, tələbələrin dərslərə fəal münasibətinə nail ola biləcək. Məşqçilər yalnız o zaman ki, məşqçidə gücünü komandanın mənafeyinə tam sərf edən əsl lider kimi hiss etsinlər, onun özlərinə qarşı həqiqi yükünü hiss etdikdə, məşqçi tələbələrin içərisində sadıq və fəal köməkçilər tapacaqdır. Komandanın uğurlu işində tələbələrin özləri tərəfindən seçilən bölmənin aktivliyi mühüm rol oynayır. Aktiv rəhbərlik edən və onun köməyinə arxalanan məşqçi mehriban və həmrəy komanda yetişdirir. Təlimçi hər dərstdə şagirdlərin öyrənilən materiala marağını oyatmağa, onların işini stimullaşdırmağa və aktivləşdirməyə çalışmalıdır. Bunun üçün dərstdə onları diqqətlə izləyir və təklif olunan tapşırıqlara hər kəsin nə qədər diqqətlə və fəal şəkildə yanaşdığını daim izləyir. Təlimçi bir cütdən digərinə keçməklə şagirdlərin tapşırığı düzgün başa düşüb-düşmədiklərini, onların tapşırıqları fəal və maraqla yerinə yetirib-yetirmədiklərini görür. Müvafiq göstərişlər verməklə təlimçi şagirdlərə tapşırığı başa düşməyə kömək edir, işi düzgün yola yönəldir. Təlimçi tələbələri həvəsləndirərək onlarda dərslərin məzmununu mümkün qədər yaxşı öyrənmək istəyi oyadır. Məşqçi bütün tələbələrə fəal işə cəlb etməyə, onların hər birinə diqqət yetirməyə borcludur. Hər hansı bir bacarıqlı tələbə ilə işləməkdən çəkinə bilməzsiniz. Məşqçi yalnız iki və ya üç boksçu ilə məşğul olursa, qalanlarına isə yalnız təsadüfi tapşırıqlar verir, onları tamamilə öz öhdəsinə buraxırsa, dərslərə maraq azalır. Müxtəlif ixtisaslara malik bir qrup boksçu ilə məşqin mənfəətli tərəfi odur ki, təklif olunan tapşırıqlar hamı üçün ümumi ola bilməz və heterojen tərkibdə məşq edərkən məşqçi çox vaxt daha hazırlıqlı olana diqqət yetirir. Dərsləri düzgün və ahəngdar şəkildə təşkil etmək və təlim qruplarını tələbələrin təxminən eyni səviyyədə hazırlığı ilə təchiz etmək lazımdır.

Qrup təlimində dərstdəki tapşırıqlar hamı üçün ümumi olmalı və ümumi məqsəddə çatmağa yönəldilməlidir. Dərstdə şagirdlərin sayı

elə olmalıdır ki, təlimçi hər bir şagirdə kifayət qədər diqqət yetirə bilsin [2-səh 58-63].

Fəaliyyət tərbiyəsində mühüm rolunda tələbələrin müstəqil işini tələb edən tapşırıqlar oynayır. Müstəqil tapşırıq, məsələn, aşağıdakı kimi ola bilər: hücum zərbələrindən hər hansı birinə qarşı bütün növ müdafiə və onlarla əlaqəli əks-hücumları müəyyən etmək; tərəfdaşla alternativ məşqlərdə müdafiə vasitələrini təkmilləşdirin. Belə tapşırıq verərkən məşqçi eyni zamanda aparıcı rolunu da unutmamalıdır; o, məsələn, tələbələrin özləri lazımı müdafiə vasitələri tapa bilmirlərsə və ya eynilərdən istifadə edirlərsə, verilən zərbəyə qarşı digər mümkün müdafiə üsullarını göstərməyə borcludur. Müstəqil iş üçün tapşırıqlar təlimçilərin boks texnikasının əsaslarını artıq mənimsədiyi məşq dövründə məşqçinin əsas metodik metodu olmalıdır.

Təlim prosesi sistemli və ardıcıl olmalıdır. Zərbələrin, müdafiənin və digər boks vasitələrinin bütün növləri və növləri müəyyən rəşional ardıcılıqla öyrənilir. Tədris kursu ahəngdar və ardıcıl təqdim olunarsa, iştirakçılar boks texnikasının və taktikasının əsas elementlərini müəyyən bir ardıcılıqla mənimsəyərək sistemləşdirilmiş biliklər alırlar. Dərslərə ardıcıl olaraq daxil edilən ümumi inkişaf və xüsusi məşqlər boksçunun hərtərəfli fiziki inkişafına kömək edir. Tədrisdə və təlimdə şagirdləri sadə tədris materialından daha mürəkkəb olanlara tədrisən aparmaq lazımdır. Tədris və təlim kursunun planlaşdırılmasının ən vacib şərti ondan ibarətdir ki, dərslərdə növbəti həmişə əvvəlkinə əsaslanın, əvvəlki isə növbəti ilə möhkəmlənsin.

Tədris və təlimin məzmunu və metodları tələbələr üçün əlçatan olmalıdır. Boks dərsləri həm fiziki inkişaf, həm də idman keyfiyyətləri baxımından müxtəlif yaş və fiziki hazırlıq səviyyələrində olan idmançılara cəlb edir. Odur ki, təlim-tərbiyə işində müxtəlif tərkibə və hazırlığa malik olan şagird qruplarına müxtəlif üsullarla yanaşmaq, tədris materialını müxtəlif üsullarla seçmək, onu öyrənmək, məşqlərdə fiziki yükü müəyyən etmək lazımdır. Yetkinlərin başa düşdüyü şeylər həmişə yeniyetmə üçün əlçatan olmur. Təlim keçmiş boksçu, yeni başlayanlar üçün hələ də çətin olan mürəkkəb boks texnikasını asanlıqla öyrənəcək.

Məşq edilmiş idmançının bədənini böyük fiziki yükə asanlıqla tab gətirir, eyni yük məşq etməmiş üçün dözülməzdir [4-səh 77-89].

Boks üzrə vahid idman təsnifatı, boksçuları idman kateqoriyalarına, yaş qruplarına və cəki kateqoriyalarına bölmək, yarış iştirakçıları arasında qüvvələr balansını bərabərləşdirir; qaydalarla müəyyən edilən döyüşün müddəti müxtəlif kateqoriyalar və yaş qrupları üçün fərqlidir. Bütün bunlar əlçatanlıq prinsipinin birbaşa ifadəsidir. Məşq qruplarını tamamlayaraq, onlarla məşqin məzmununu və üsullarını müəyyən edərək, məşqçi Vahid İdman Təsnifatından çıxış edir və cəlb olunanların yaşını nəzərə alır. Məşqçi bir qrupda təxminən eyni yaşda və eyni hazırlıqlı tələbələri seçməyə çalışmalıdır. Əks halda, o, bütün tələbələr üçün eyni dərəcədə əlçatan olan tədris materialını təqdim edə bilməyəcək. Hər bir təhsil və təlim qrupu ümumi maraq və müdaviylərin bacarıqlarının nisbətən bərabər səviyyəsi ilə birləşdirilməlidir. Öyrənilən materialın əlçatanlığı təhsil kursunun nə qədər ardıcıl və sistemli şəkildə qurulması ilə sıx bağlıdır. Təklif olunan materialın mövcudluğu həm də tələbələrin fiziki cəhətdən nə dərəcədə inkişaf etməsindən və hazırlığından asılı ola bilər; Əgər cəlb olunanlar kifayət qədər dözümlülük və ya güc və sürət əldə etməmişlərsə, fərdi məşqlər yük baxımından dözülməz ola bilər. Buna görə də, məşqdə məşqçi həmişə tədricən sadədən daha mürəkkəbə, asandan daha çətinə keçməlidir.

Təlimçi öyrənilən materialın şagirdlər tərəfindən möhkəm mənimsənilməsinə təmin etməlidir. Rinqdəki döyüş mürəkkəbdir və mənzərənin tez dəyişməsi ilə xarakterizə olunur; boksçu döyüş zamanı bütün diqqətini hərəkətlərinin taktiki tərəfinə cəmləyir. Bir boksçunun hərəkətlərinin nə qədər düzgün olduğuna nəzarət etməsi üçün düzgün və möhkəm öyrənilmiş bacarıqlara sahib olmalıdır. Boksçunun taktiki tapşırıqlarından asılı olaraq döyüşdə istifadə edilən bütün zərbələr, müdafiə, əks-hücumlarla birləşən üsullar məşq və məşq zamanı möhkəm mənimsənilməlidir. Yalnız bu şərtlə döyüş zamanı boksçunun hərəkətləri rəşional və texniki cəhətdən dəqiq olacaq və onun texnikasına nəzarət etmək üçün diqqətini həddən artıq yormağa ehtiyac qalmayacaq. Yalnız bundan sonra boksçu döyüşdə inamlı və məharətlə hə-

rəkət edə biləcək, onun döyüş hərəkətləri qənaətcil və effektiv olacaqdır [4-səh 17-23].

Güclü bacarıqlar dəfələrlə təkrarlanan məşqlər və texnika ilə inkişaf etdirilir. Bu, na-xışlı hərəkətlərin sadə əzbərlənməsi deyil, müxtəlif taktiki şəraitdə hərəkətlərin mənalı təkrarlanmasıdır. Boksçu əldə etdiyi bacarıqları birbaşa döyüşdə nə qədər geniş tətbiq edə biləcəyini dərk etdikdə, onun döyüşləri daha da rəşgarəşng olacaq. Döyüş bacarıqlarını möhkəm şəkildə mənimsəmək və təkmilləşdirmək üçün boksçu müxtəlif məşqlərdə öyrənilən hərəkətləri tez-tez təkrarlamaqdır. Bu məşqlər boksçuya ehtiyac duyduğu müəyyən keyfiyyətləri verəcəkdir. Məsələn, boksçu zərbəni öyrənərkən ilk növbədə yumruq hərəkətinin düzgün formasını öyrənir, kisə və digər boks ləvazimatları ilə məşqlərdə onun gücünü və dəqiqliyini inkişaf etdirir. Təcrübəçilər yeni bacarıqlar əldə etdikcə, yeni döyüş vasitələri ilə sərbəst üslubda döyüş getdikcə çətinləşir. Nəhayət, o, məşq nəticəsində keçmiş boksçu döyüş vasitələrinin bütün kompleksini özündə birləşdirməlidir. Məşqçi tələbələrinin düzgün və güclü bacarıqlara yiyələnməsinə diqqət yetirir. Amma buna o zaman nail olmaq olar ki, tələbələrin biliyi də güclü olsun. Şagirdlər ümumiyyətlə boks, məşq üsulları, qaydaları, boks taktikası və s. haqqında kifayət qədər dolğun anlayışa malik olmalıdırlar. Yalnız bundan sonra tələbələr texnikanın ayrı-ayrı elementləri üzərində mənalı və məqsədyönlü işləyəcək, onları ayrı-ayrılıqda deyil, ümumilikdə bütün tədris materialı ilə əlaqəli şəkildə qavrayacaqlar. İdmanın nəzəriyyəsi və metodologiyasındakı əsas qanunauyğunluqlar idman hazırlığının prinsiplərində öz əksini tapır. Bunlar məşqdə elmi məlumatların və qabaqcıl praktiki təcrübənin sintez olunduğu təlim prosesinin rəşional qurulması üçün pedaqoji qaydalardır. Prinsiplər fəaliyyət üçün bələdçidir və bu təcrübə sahəsində vacibdir [5-səh 83-90].

Bədən tərbiyyəsi sistemində fundamental əhəmiyyət kəşb edən ümumi sosial prinsiplərdir, bu, fərdin hərtərəfli ahəşngdar inkişafına kömək etməkdir; əmək və müdafiə fəaliyyətinə hazırlıq, bədən tərbiyyəsinin sağılamaşdırıcı istiqaməti idmanda təkcə ümumi deyil, həm də spesifik nümunələri var. Bunlar yüklərin dinamikası nəticələrinin təsirinə, müxtəlif məşq

dövlərinin qurulması və idman təlimində zəruri əhəmiyyət daşıyır.

ƏDƏBİYYAT

1. Сергеев С.А. *Основы техника бокса*. Беларусь Минск 2020.
2. Качурин А.И. *Бокс в системе физической культуры студента*. Москва 2011г.
3. *Бокс в трёх стойках: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей и боксёров высшей квалификации* Москва: Спорт, 2019.
4. Горбачев, Калмыков, Киселев. *Теория и методика бокса*. Учебник Советский спорт, 2023 г. Москва
5. Филимонов В. *Бокс. Теория и практика*. Монография Москва 2021.

РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ В ПРИМЕНЕНИИ БОКСЕРСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Э.А. Мухтарлы^{1а}, А.Н. Аскеров^{1б}, проф. Г.Ш. Абиев^{1с}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^а eldar.mukhtarli@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6894-3214

^б ali.askarov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-1370-9989

^с galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Аннотация. Сознательное и активное освоение инструментов бокса позволит тренерам целенаправленно и успешно использовать полученные знания и навыки в спортивной практике. Визуализация тренировки важна для успешного обучения боксу. Если в обучении и тренировках правильно применяется принцип наглядности, обучающиеся получают четкое представление о боевых средствах бокса и тем самым легче и правильнее воспроизводят их. Визуализация полезна не только для изучения спор-

тивной техники и тактики, но и для изучения истории бокса, судейства по правилам боя и т. д. Тренеру следует широко использовать наглядное обучение и различные формы обучения для формирования у учащихся правильного понимания изучаемого предмета.

Ключевые слова: боксерская тренировка, визуализация, классификация ударов, тактика контратаки, тренировочный процесс, учебно-методические материалы, методы тренировки.

ROLE OF SPECIAL KNOWLEDGE AND SKILLS IN THE APPLICATION OF BOXING TRAINING

E.A. Mukhtarli^{1а}, A.N. Asgerov^{1б}, prof. G.Sh. Abiyev^{1с}

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^а eldar.mukhtarli@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-6894-3214

^б ali.askarov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-1370-9989

^с galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Annotation. Conscious and active mastery of boxing tools will allow coaches to purposefully and successfully use the acquired

knowledge and skills in sports practice. Visualizing your workout is important for successful boxing training. If the principle of visuali-

zation is correctly applied in teaching and training, students receive a clear understanding of the fighting means of boxing and thereby reproduce them more easily and correctly. Visualization is useful not only for studying sports technique and tactics, but also for studying the history of boxing, refereeing according to the rules of combat, etc. The coach should widely

use visual learning and various forms of teaching to develop in students a correct understanding of the subject being studied.

Keywords: *boxing training, visualization, classification of blows, counterattack tactics, training process, educational materials, training methods.*