



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD., dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

УДК: 796.83.15.02.11

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ НА
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

Киличев Тулкин Махмурович

главный тренер сборной Узбекистана по боксу,

г.Ташкент, Узбекистан

E-mail: uzboxing@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования динамики физической подготовленности высококвалифицированных боксёров на предсоревновательном этапе. Результаты исследования подтверждают целесообразность применения разработанной методики в предсоревновательной подготовке высококвалифицированных боксёров.

Ключевые слова: бокс, высококвалифицированные боксёры, предсоревновательная подготовка, сила, скорость, взрывная сила, силовая выносливость.

**DYNAMICS OF PHYSICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS IN THE
PRE-COMPETITION STAGE**

Kilichev Tulkin Makhmurovich

head coach of the Uzbekistan national boxing team,

Tashkent, Uzbekistan

E-mail: uzboxing@mail.ru

Annotation. The article presents the results of a study on the dynamics of physical fitness among highly qualified boxers during the pre-competition stage. The research results confirm the feasibility of applying the developed methodology in the pre-competition training of highly qualified boxers.

Keywords: boxing, highly qualified boxers, pre-competition training, strength, speed, explosive power, strength endurance.

**MUSOBAQAOLDI BOSQICHIDA YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING
JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI**

Qilichev To'liqin Maxmurovich

Boks bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi bosh murabbiyi,

Toshkent shahri, O'zbekiston

E-mail: uzboxing@mail.ru

***Annotatsiya.** Maqolada musobaqaoldi bosqichida yuqori malakali bokschilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini o'rganish natijalari taqdim etilgan. Tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan metodikani yuqori malakali bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarligida qo'llash maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.*

***Kalit so'zlar:** boks, yuqori malakali bokschilar, musobaqaoldi tayyorgarligi, kuch, tezlik, portlovchi kuch, kuch chidamliligi.*

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовленность является одним из основных компонентов спортивного мастерства высококвалифицированных боксёров и во многом определяет способность эффективно реализовывать технико-тактические действия в условиях соревновательной деятельности [4]

Особое значение на предсоревновательном этапе приобретает совершенствование скоростно-силовых способностей, позволяющих спортсмену проявлять высокую мощность двигательных действий при сохранении необходимого уровня специальной работоспособности [1].

Предсоревновательный этап характеризуется постепенным изменением соотношения объёма и интенсивности тренировочной нагрузки, направленным на достижение оптимального уровня спортивной готовности. В этот период важное значение имеет рациональное сочетание силовых, скоростно-силовых и специальных упражнений, максимально приближенных по характеру двигательных действий к соревновательной деятельности боксёра [2].

Современные подходы к подготовке высококвалифицированных спортсменов предусматривают индивидуализацию тренировочных воздействий с учётом уровня физической подготовленности, соревновательного опыта и специфики технико-тактической деятельности. В связи с этим разработка и экспериментальная оценка методики совершенствования физической и специальной скоростно-силовой подготовленности боксёров на предсоревновательном этапе представляет научный и практический интерес.

Цель работы. Оценить эффективность разработанной методики подготовки высококвалифицированных боксёров на предсоревновательном этапе по динамике показателей физической подготовленности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 24 высококвалифицированных боксёра в возрасте 19 - 23 лет, входивших в состав национальной сборной команды Республики Узбекистан. Стаж занятий боксом у спортсменов обеих групп составлял от 7 до 12 лет. Все участники имели многолетний соревновательный опыт и на момент проведения исследования находились на этапе централизованной подготовки к международным соревнованиям. В зависимости от организации тренировочного процесса спортсмены были распределены на экспериментальную (ЭГ, n=12) и контрольную (КГ, n=12) группы. Спортсмены экспериментальной группы тренировались по разработанной нами методике совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности, тогда как спортсмены контрольной группы продолжали подготовку по традиционной программе.

Педагогический эксперимент проводился в течение 8-недельного предсоревновательного этапа и включал три последовательных периода: исходное тестирование, реализацию тренировочной программы и итоговое тестирование. На первом этапе определялся исходный уровень физической и специальной подготовленности спортсменов, на втором осуществлялась реализация разработанной методики в экспериментальной группе, на третьем проводилось повторное тестирование с целью определения характера и величины произошедших изменений.

Разработанная методика предусматривала индивидуализацию тренировочных нагрузок, рациональное сочетание силовых и скоростно-силовых упражнений, использование специальных упражнений с отягощениями, медицинболами и утяжелителями, работу на боксерских снарядах,

взаимодействие с партнёром, выполнение скоростных серий и моделирование соревновательных раундов. Особое внимание уделялось изменению соотношения объёма и интенсивности нагрузки по мере приближения к соревнованиям.

Организация педагогического эксперимента основывалась на необходимости экспериментальной проверки эффективности разработанной методики совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных боксёров на предсоревновательном этапе. Сравнение результатов спортсменов экспериментальной и контрольной групп до и после завершения 8-недельного тренировочного цикла позволило оценить направленность и выраженность изменений исследуемых показателей.

Таблица- 1

**Динамика показателей физической подготовленности
боксёров контрольной и экспериментальной групп**

Контроль ное испытани е	КГ до $\bar{X} \pm m$	КГ после $\bar{X} \pm m$	t	p	ЭГ до $\bar{X} \pm m$	ЭГ после $\bar{X} \pm m$	t	p
Прыжок в длину с места, см	225,38 $\pm$ 2, 22	230,58 $\pm$ 2, 35	1,61	>0,05	226,15 $\pm$ 2, 15	238,90 $\pm$ 2,4 5	3,91	<0,05
Прыжок в высоту с места, см	49,33 $\pm$ 0,6 7	50,00 $\pm$ 0,7 2	0,68	>0,05	48,23 $\pm$ 0,5 5	51,16 $\pm$ 0,65	3,44	<0,05
Метание набивного мяча	12,89 $\pm$ 0,3 5	12,24 $\pm$ 0,3 4	-1,3 3	>0,05	12,20 $\pm$ 0,4 0	14,67 $\pm$ 0,50	3,86	<0,05

двумя руками снизу вперёд, м								
Бег на 30 м с высокого старта, с	4,50±0,05	4,55±0,06	0,64	>0,05	4,57±0,05	4,41±0,05	-2,26	<0,05
Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	155±1,8	158±1,9	1,15	>0,05	153±1,7	164±2,0	4,19	<0,05
Подтягива ние на переклади не за 1 мин, раз	15,0±0,8	16,0±0,9	0,83	>0,05	15,0±0,8	19,0±1,0	3,12	<0,05

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Данные, представленные в таблице 1, характеризуют динамику показателей физической подготовленности боксёров контрольной и экспериментальной групп до и после проведения 8-недельного предсоревновательного тренировочного этапа.

По результатам прыжка в длину с места в контрольной группе среднее значение увеличилось с 225,38±2,22 до 230,58±2,35 см. В экспериментальной группе данный показатель увеличился с 226,15±2,15 до 238,90±2,45 см. Таким образом, в обеих группах отмечалась положительная динамика, однако в экспериментальной группе прирост показателя был более выраженным.

При выполнении прыжка в высоту с места в контрольной группе показатель изменился с $49,33 \pm 0,67$ до $50,00 \pm 0,72$ см. В экспериментальной группе результат увеличился с $48,23 \pm 0,55$ до $51,16 \pm 0,65$ см, что сопровождалось статистически значимым улучшением $t=3,44$; $p<0,05$. Полученные данные свидетельствуют о более выраженной положительной динамике скоростно-силовых возможностей спортсменов экспериментальной группы.

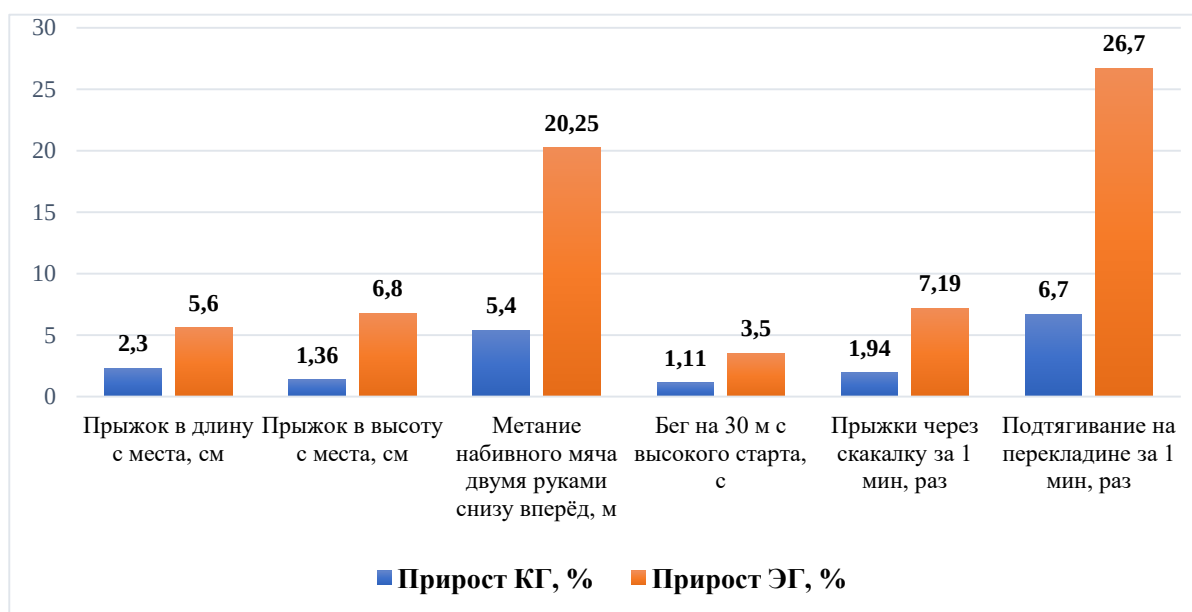
В тесте на метание набивного мяча двумя руками снизу вперёд в контрольной группе средний результат снизился с $12,89 \pm 0,35$ до $12,24 \pm 0,34$ м. В экспериментальной группе, напротив, показатель увеличился с $12,20 \pm 0,40$ до $14,67 \pm 0,50$ м. Динамика в экспериментальной группе носила статистически значимый характер $t=3,86$; $p<0,05$. Различия в направленности изменений данного показателя между группами свидетельствуют о более выраженном приросте скоростно-силовых возможностей спортсменов экспериментальной группы. При выполнении бега на 30 м с высокого старта в контрольной группе время увеличилось с $4,50 \pm 0,05$ до $4,55 \pm 0,06$ с, что соответствует незначительному ухудшению результата. В экспериментальной группе время прохождения дистанции уменьшилось с $4,57 \pm 0,05$ до $4,41 \pm 0,05$ с. Поскольку в данном тесте уменьшение времени отражает улучшение скоростных возможностей, полученная динамика свидетельствует о положительном изменении результата в ЭГ.

Количество прыжков через скакалку за 1 минуту в контрольной группе увеличилось с $155 \pm 1,8$ до $158 \pm 1,9$ раза. В экспериментальной группе количество выполненных прыжков увеличилось с $153 \pm 1,7$ до $164 \pm 2,0$ раза, причём изменения носили статистически значимый характер $t=4,19$; $p<0,05$. Таким образом, прирост показателя в экспериментальной группе был значительно более выраженным, что свидетельствует об улучшении скоростной выносливости и координационных возможностей спортсменов.

В тесте подтягивания на перекладине за 1 минуту в контрольной группе количество повторений увеличилось с $15,0 \pm 0,8$ до $16,0 \pm 0,9$ раза. В экспериментальной группе результат увеличился с $15,0 \pm 0,8$ до $19,0 \pm 1,0$ раза. Наибольшая положительная динамика по сравнению с контрольной группой отмечена именно у спортсменов экспериментальной группы.

Рис-1

Процентный % прирост показателей физической подготовленности боксёров контрольной и экспериментальной групп.



Для Более наглядной оценки динамики были рассчитаны относительные изменения исследуемых показателей. В экспериментальной группе прирост результата в прыжке в длину с места составил 5,64%, в прыжке в высоту с места 6,08%, в метании набивного мяча 20,25%, в прыжках через скакалку 7,19%, а в подтягивании на перекладине 26,67%. В беге на 30 м время выполнения дистанции сократилось на 3,50%, что соответствует улучшению скоростного результата.

В контрольной группе прирост показателя в прыжке в длину с места составил 2,31%, в прыжке в высоту с места 1,36%, в прыжках через скакалку 1,94%, в

подтягивании на перекладине 6,67%. При этом результат в метании набивного мяча снизился на 5,04%, а время бега на 30 м увеличилось на 1,11%, что свидетельствует об ухудшении результата в данном тесте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволило оценить динамику показателей физической подготовленности высококвалифицированных боксёров в возрасте 19-23 лет на протяжении 8-недельного предсоревновательного этапа. Полученные результаты показали различную направленность и выраженность изменений в контрольной и экспериментальной группах.

У спортсменов экспериментальной группы по всем исследуемым показателям отмечена положительная динамика, при этом изменения достигли статистической значимости $p < 0,05$. Наиболее выраженный прирост наблюдался в подтягивании на перекладине за 1 минуту 26,67%, метании набивного мяча 20,25%, прыжках через скакалку 7,19%, прыжке в высоту с места 6,08% и прыжке в длину с места 5,64%. В беге на 30 м время выполнения дистанции сократилось на 3,50%, что свидетельствует об улучшении скоростных возможностей спортсменов.

В контрольной группе изменения носили менее выраженный характер и по представленным показателям статистически значимых изменений не выявлено ($p > 0,05$). Прирост составил 2,31% в прыжке в длину, 1,36% в прыжке в высоту, 1,94% в прыжках через скакалку и 6,67% в подтягивании. При этом в метании набивного мяча результат снизился на 5,04%, а время бега на 30 м увеличилось на 1,11%.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о более выраженной положительной динамике показателей физической и скоростно-силовой подготовленности спортсменов экспериментальной группы по сравнению с характером изменений в контрольной группе. Полученные данные подтверждают практическую целесообразность использования разработанной методики в структуре 8-недельного предсоревновательного этапа подготовки

высококвалифицированных боксёров. Применение рационального сочетания силовых, скоростно-силовых и специальных упражнений, индивидуализации тренировочных воздействий и постепенного изменения соотношения объёма и интенсивности нагрузки может способствовать повышению уровня физической подготовленности спортсменов к предстоящей соревновательной деятельности.

Литература

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 280 с.
2. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксёров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с
3. Рябинин С. П. Скоростно-силовая подготовка в восточных единоборствах : учеб. пособ. / С. П. Рябинин, С. П. Шумилин. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007 – 153 с.
4. Самборский А. Г. Инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / А. Г. Самборский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 11 – 12.
5. Санников В. А. Теория и методика бокса : учеб. пособ. / В. А. Санников, В. В. Воропаев. – М. : Физическая культура, 2006. – 272 с.