



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

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ 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 теоретико-методического обоснования и разработки методики совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных боксёров на предсоревновательном этапе. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения способности спортсменов быстро реализовывать силовой потенциал в специфических ударных действиях, сохранять высокую скорость и мощность серий при нарастающем утомлении, а также обеспечивать эффективный перенос физической подготовленности в условия соревновательного поединка.

Ключевые слова: бокс, специальная скоростно-силовая подготовленность, высококвалифицированные боксёры, предсоревновательный этап, периодизация, индивидуализация, специальная мощность, скоростные серии.

METHODOLOGY OF SPECIAL SPEED-STRENGTH TRAINING FOR HIGHLY QUALIFIED BOXERS IN THE PRE-COMPETITION STAGE

Tulkin Makhmurovich Kilichev

head coach of the Uzbekistan national boxing team,

Tashkent, Uzbekistan

E-mail: uzboxing@mail.ru

Annotation. The article presents the results of the theoretical and methodological substantiation and development of a methodology for improving the special speed-strength training of highly qualified boxers during the pre-competition stage. The relevance of the study lies in the need to enhance the ability of athletes to quickly realize their strength potential in specific striking actions, maintain high speed and power of series during increasing fatigue, and ensure the effective transfer of physical fitness into competitive match conditions.

Keywords: boxing, special speed-strength training, highly qualified boxers, pre-competition stage, periodization, individualization, special power, speed series.

MUSOBAQAOLDI BOSQICHIDA YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING MAXSUS TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI METODIKASI

Qilichev To'liq 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 maxsus tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy-uslubiy asoslari va metodikasini ishlab chiqish natijalari keltirilgan. Tadqiqotning dolzarbligi sportchilarning o'ziga xos zarba harakatlarida kuch salohiyatini tezda amalga oshirish, charchash ortib borayotganda seriyalarning yuqori tezligi va quvvatini saqlab qolish qobiliyatini oshirish, shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni musobaqa jangi sharoitiga samarali o'tkazishni ta'minlash zarurati bilan izohlanadi.

Kalit so'zlar: boks, maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi, yuqori malakali bokschilar, musobaqaoldi bosqichi, davrlashtirish, individuallashtirish, maxsus quvvat, tezkor seriyalar.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивное мастерство высококвалифицированных боксёров во многом определяется уровнем специальной скоростно-силовой подготовленности, обеспечивающей выполнение ударных, защитных и контратакующих действий с высокой скоростью и значительным мышечным усилием. В современном боксе эффективность реализации скоростно-силового потенциала оказывает существенное влияние на результативность технико-тактических действий, поддержание высокого темпа поединка и устойчивость спортсмена к соревновательным нагрузкам.

Выбор эффективных средств и методов развития силовых способностей остаётся актуальной проблемой спортивной подготовки [1].

В.М. Зациорский [3] рассматривает силовые способности как способность посредством мышечных усилий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Особое значение в боксе имеют скоростно-силовые способности, сочетающие проявление силы и высокой скорости двигательного

действия. Одной из их форм является взрывная сила способность развивать значительное мышечное усилие за минимальный промежуток времени [4]. Для боксёров данное качество имеет принципиальное значение, поскольку эффективность удара определяется не только величиной силы, но и быстротой её реализации.

Цель исследования заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных боксёров на предсоревновательном этапе на основе рационального сочетания силовых, скоростно-силовых и специальных упражнений, индивидуализации тренировочных нагрузок и моделирования соревновательной деятельности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие **24 высококвалифицированных боксёров в возрасте 20-30 лет**, входящих в состав национальной сборной команды Республики Узбекистан. Все спортсмены имели многолетний соревновательный опыт и находились на этапе централизованной подготовки к международным соревнованиям.

Участники были распределены на **экспериментальную (ЭГ, n-12) и контрольную (КГ, n-12) группы**. Спортсмены экспериментальной группы тренировались по разработанной методике совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности, тогда как спортсмены контрольной группы использовали традиционную программу подготовки.

Исследование проводилось в течение **8-недельного предсоревновательного этапа** и включало три последовательных периода: **исходное тестирование, реализацию тренировочной программы и итоговое тестирование**. В ходе исследования оценивались показатели времени реакции,

максимальной силы ударов, количества ударов и суммарной силы ударных серий различной продолжительности.

Разработанная методика предусматривала индивидуализацию тренировочных нагрузок, рациональное сочетание силовых и скоростно-силовых упражнений, специальную работу на боксерских снарядах, взаимодействие с партнёром и моделирование соревновательных раундов.

Для оценки специальной скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных боксёров применялся динамометрический метод. Максимальная сила прямых и боковых ударов определялась отдельно для сильнейшей и слабейшей руки и регистрировалась в ньютонах (Н). Количество ударов и суммарная сила ударных действий оценивались в течение 10 и 180 секунд.

Суммарная сила серии определялась как сумма значений силы всех зарегистрированных ударов за соответствующий временной интервал. Тестирование проводилось до и после экспериментального воздействия в одинаковых условиях для экспериментальной и контрольной групп, после стандартной разминки. При определении максимальной силы учитывался лучший результат из нескольких попыток.

Таблица-1.

Динамика показателей специальной скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных боксёров экспериментальной и контрольной группы

Показатели	ЭГ (n=12) исходное	ЭГ (n=12) конечное	КГ (n=12) исходное	КГ (n=12) конечное
Прямые удары				
Время реакции	0,61±0,04	0,52±0,03	0,62±0,04	0,60±0,04

сильной рукой, с				
F max сильной рукой, Н	438,6±54,7	493,8±49,2	441,2±56,1	457,1±52,8
Время реакции слабой рукой, с	0,64±0,05	0,54±0,04	0,63±0,05	0,62±0,05
F max слабой рукой, Н	317,4±42,1	367,5±38,4	319,1±43,6	329,6±40,5
Боковые удары F max сильной рукой, Н	492,8±58,6	548,9±51,6	489,7±60,2	509,7±55,3
F max слабой рукой, Н	416,3±51,4	469,8±46,3	419,5±53,2	429,8±49,1
Серийные удары Σ Fmax за 10 с, Н	3185±421	3748±395	3168±408	3318±407
Количество ударов за 10 с, ед.	26,8±2,1	30,7±2,0	26,5±2,0	28,0±2,1
Σ Fmax за 180 с, Н	52480±6214	59340±5790	52760±6342	53920±6040

Количество ударов за 180 с, ед.	487,6±51,8	536,9±47,4	490,1±53,4	501,8±50,1
---------------------------------------	------------	------------	------------	------------

Анализ данных, представленных в таблице - 1, показывает положительную динамику показателей специальной скоростно-силовой подготовленности в обеих исследуемых группах. Вместе с тем выраженность изменений в экспериментальной группе была выше по сравнению с контрольной.

В экспериментальной группе время реакции при выполнении прямых ударов сильной рукой снизилось с $0,61 \pm 0,04$ до $0,52 \pm 0,03$ с, а слабой рукой - с $0,64 \pm 0,05$ до $0,54 \pm 0,04$ с, что свидетельствует об улучшении быстроты реагирования спортсменов.

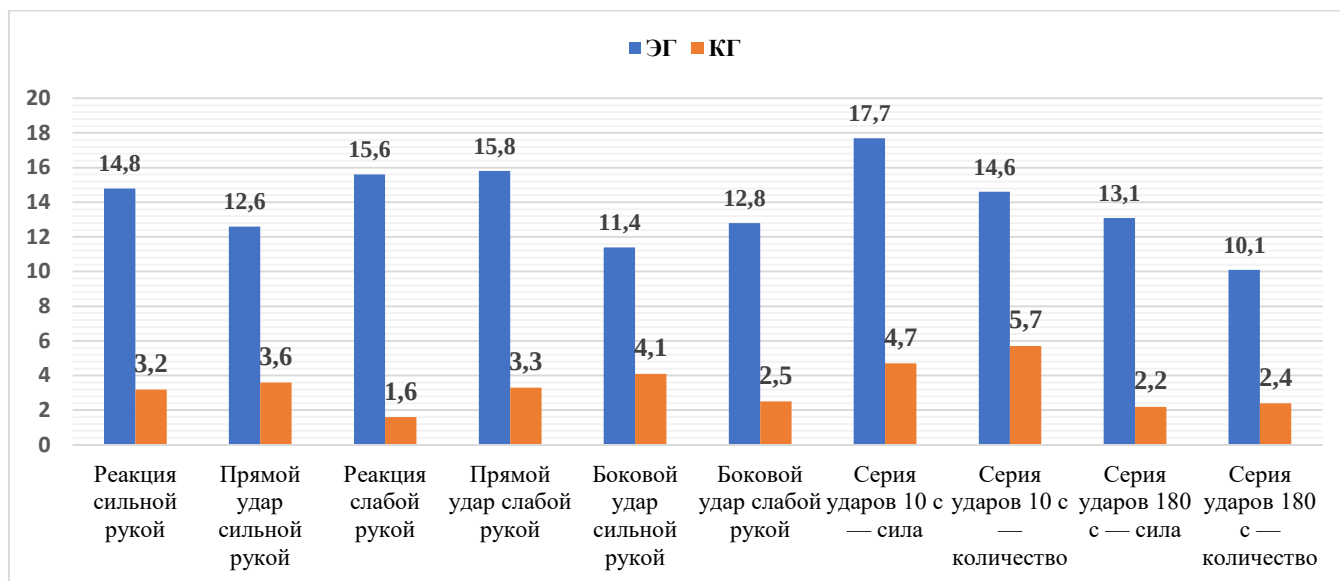
Показатели максимальной силы прямого удара также увеличились сильной рукой с $438,6 \pm 54,7$ до $493,8 \pm 49,2$ Н, слабой рукой с $317,4 \pm 42,1$ до $367,5 \pm 38,4$ Н. При выполнении боковых ударов максимальная сила сильной руки повысилась с $492,8 \pm 58,6$ до $548,9 \pm 51,6$ Н, а слабой с $416,3 \pm 51,4$ до $469,8 \pm 46,3$ Н.

Наиболее выраженные изменения наблюдались в показателях серийной ударной работы. Количество ударов за 10 с в экспериментальной группе увеличилось с $26,8 \pm 2,1$ до $30,7 \pm 2,0$, а суммарная сила ударов с 3185 ± 421 до 3748 ± 395 Н. В тесте продолжительностью 180 с количество ударов возросло с $487,6 \pm 51,8$ до $536,9 \pm 47,4$, при этом суммарная сила ударной работы увеличилась с 52480 ± 6214 до 59340 ± 5790 Н.

В контрольной группе также отмечалась положительная динамика, однако её выраженность была существенно ниже. Так, количество ударов за 10 с увеличилось с $26,5 \pm 2,0$ до $28,0 \pm 2,1$, а за 180 с. с $490,1 \pm 53,4$ до $501,8 \pm 50,1$. Аналогичная тенденция наблюдалась в показателях максимальной силы ударов и суммарной силы серий.

Рис-1.

**Процентный % прирост показателей специальной скоростно-силовой
подготовленности боксёров после эксперимента»**



На диаграмме представлена сравнительная характеристика процентного прироста показателей специальной скоростно-силовой подготовленности боксёров экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп после завершения экспериментального этапа.

Наиболее выраженная положительная динамика в экспериментальной группе отмечена по суммарной силе ударов за 10 с -17,7%, максимальной силе прямого удара слабой рукой - 15,8%, времени реакции слабой рукой - 15,6%, времени реакции сильной рукой - 14,8% и количеству ударов за 10 с - 14,6%. Также существенный прирост наблюдался по суммарной силе ударов за 180 с - 13,1%, максимальной силе бокового удара слабой рукой - 12,8%, максимальной силе прямого удара сильной рукой - 12,6% и максимальной силе бокового удара сильной рукой - 11,4%.

В контрольной группе прирост исследуемых показателей был значительно ниже и находился в диапазоне от 1,6 до 5,7%. Наибольшее изменение отмечено по

количеству ударов за 10 с - 5,7%, суммарной силе ударов за 10 с - 4,7% и максимальной силе бокового удара сильной рукой - 4,1%.

Таким образом, диаграмма наглядно демонстрирует более высокую выраженность прироста показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Особенно существенное преимущество ЭГ наблюдается в показателях кратковременной скоростно-силовой работы и способности реализовывать значительное мышечное усилие в серии ударов. Это свидетельствует о потенциальной эффективности разработанной методики в совершенствовании специальной скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных боксёров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведённое исследование показало, что совершенствование специальной скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных боксёров на предсоревновательном этапе требует комплексного подхода, основанного на рациональном сочетании силовых, скоростно-силовых и специальных упражнений, индивидуализации тренировочных нагрузок и моделировании соревновательной деятельности.

Результаты проведённого исследования свидетельствуют о более выраженной положительной динамике показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. В ЭГ отмечено снижение времени реакции сильной рукой на 14,8%, слабой рукой на 15,6%, увеличение максимальной силы прямого удара сильной и слабой рукой соответственно на 12,6 и 15,8%. Максимальная сила боковых ударов увеличилась на 11,4% сильной рукой и на 12,8% слабой рукой.

Наиболее существенные изменения выявлены при выполнении серийных ударных действий. Суммарная сила ударов за 10 с увеличилась на 17,7%, количество ударов на 14,6%. При выполнении 180-секундной серии соответствующие показатели возросли на 13,1 и 10,1%. В контрольной группе прирост исследуемых

показателей составил от 1,6 до 5,7%, что существенно ниже результатов экспериментальной группы.

Полученные результаты позволяют заключить, что разработанная методика способствует совершенствованию способности боксёров быстро реализовывать силовой потенциал, повышать мощность ударных действий и сохранять высокий уровень специальной скоростно-силовой работоспособности в условиях продолжительной нагрузки.

Следовательно, применение разработанной 8-недельной методики на предсоревновательном этапе, основанной на индивидуализации нагрузки, последовательном повышении специфичности тренировочных воздействий и сочетании силовой и скоростной работы с соревновательным моделированием, может быть рекомендовано для подготовки высококвалифицированных боксёров к ответственным соревнованиям.

Литература

1. Джероян Г.О. Методика совершенствования скоростно-силовых способности у боксёров / Г.О. Джероян // Спорт. – 2014. – № 12. – С. 23–31.
2. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксёров. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 320 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 280 с.
4. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксёров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
5. Копцев К.Н. и др. Исследование уровня специальной скоростно-силовой подготовленности боксёров разных возрастных групп // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С. 8.
6. Дергунов Н.И., Ендропов О.В., Калайджян А.А. Специальная подготовка и контроль в единоборствах. – Новосибирск: НГПУ, 2008. – 250 с.