O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/9



ISSN: 2181 7804


www.vetteria.uz








WRESTLING

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/9

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.Ш. Газиев – Совершенствование тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. 3

А.К. Эштаев – Использованием нестандартных средств в силовой подготовке гимнастов. 7

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Гимнастика турлари билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолаш. 11

Д.Ш. Зайнитдинова – Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш. 13

Ф.Р. Тураев – Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш методикаси. 18

Ғ.Т. Исмоилов – Кикбоксчиларнинг зарба техникаси жараёнида тана бўғими ҳаракати кўрсаткичлари кинематикасини аниқлаш. 22

И.М. Мадримов – Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тест кўрсаткичлари асосида баҳолаш усуллари. 25

А.А. Болтаев – Волейбол бўйича U19 Жаҳон чемпионати натижалари асосида техник-тактик кўрсаткичларни таҳлил қилиш. 29

Г.У. Худоёрова – Тайёрлов даврида ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашда функционал кўпкураш–кроссфит восита ва усулларидан фойдаланиш. 31

С.Д. Полатов – Влияние интеграции кубинской методики на технические показатели боксёров сборной Узбекистана. 36

А.К. Эштаев – Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья. 40

Ж.Ж. Бердимуратова – Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда унинг методик усуллари ва мусобақа фаолиятига таъсири. 44

Ш.К. Шокиржонов – Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг енгил атлетика воситалари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш. 47

З.Ч. Норқулов – Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. 52

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 23.09.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/9

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.Х. Хасанов – Ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик функцияларининг ривожланиш даражасидаги ўзаро боғлиқлик. 56

А.Э. Бобомуродов – 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини инобатга олиб спорт турларига саралаш. 61

К.К. Озодов – Особенности управления подготовкой тяжелоатлетов в длительном процессе становления спортивной квалификации. 64

А.Р. Раҳмонов – Глобаллашув жараёнида ёш авлодда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини ривожлантиришнинг илмий-методологик асослари. 67

И.А. Мирзабеков – Белбоғли курашчиларнинг вазн тоифалари хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

С.Э. Қодиров – Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатлари юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизими механизмлари. 75

А.Б. Жураев – Проблемы современной физической культуры и значение студенческого бокса в их решении. 79

Ш.Ш. Махмудов – Климато-географические условия как фактор временной адаптации тяжелоатлетов. 83

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. 86

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л.Т. Давлатова – Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси. 90

Ч.А. Бердиева – Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантириш. 93

М.Х. Полатова – Развитие координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр 6-7 лет. 95

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларнинг функционал ва психо-эмоционал ҳолатларини баҳолаш услуби. 98

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.С. Курбанова – Бадиий гимнастикачиларда бошланғич спорт машғулотлари доирасида координация қобилиятларини мақсадли тарбиялаш. 100

бир-бирларидан кескин фарқ қилмаганлиги ҳамда тажриба бошида аниқланган натижалар вариация коеффициентлари сон қийматларига нисбатан тажриб охирида ҳисобланган мос вариация коеффициентлари сон қийматлари яхшиланганлиги (камайганлиги) фактлари педагогик тажрибани услубий нуқтаи назардан тўғри ташкил этилганлигини исботи ҳисобланган ҳолда тажрибани давом этказиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатиб туриши билан бирга назорат гуруҳи машғулотларида қўлланган восита ва усулларга нисбатан тажриба гуруҳи машғулотларида қўлланган восита ва усулларнинг самарадор эканлигини исботлаб турибди.

Адабиётлар:

1. Абиев З.А. Построение нагрузок в микроциклах подготовительного периода и двигательные возможности тхэквондистов 13-15 лет / З.А. Абиев, Н.Н. Кленин, А.В. Евтух // Вестник спортивной науки, 2014. - №3. - С.18-25.

2. Арсланов Ш., Мирзанов Ш. Совершенствование качеств гибкости юных каратистов средствами «хатха-йоги», №1, 2018. - С. 9-13.

3. Бакулев, С.Е. Структура физической подготовленности юных тхэквондистов / С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, Д.А. Момот // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - 2 (36). - С. 19-21.

4. Волков В.В., Технология кроссфит: основы прикладности и условия уменьшения экстремальности высокоинтенсивной спортивной тренировки / В.В. Волков, С.А. Еремин, В.Н.Селуянов / Экстремальная деятельность человека. – 2014. - № 1 (30). С. 24-27.

5. Гофуров А.У. Курашчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 4., Б.21-25.

6. Мирзакулов А.Г. Функционал кўпкураш – кроссфит: Ўқув қўлланма. – Т.: Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси, 2024. – 149 бет.

7. Михайлов, А.С. Методика развития скоростной выносливости средствами кроссфита / А.С. Михайлов, Д. Д. Муромцева, О.И. Данченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 130-133.

8. Рамзин А.А. Каратэ-до «Сетокан» СКИФ: учебное пособие. ТИНРО-центр, 2009 - 102 с. ИСБН ИСБН 5891310856, 9785891310858

9. Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ // Современные гуманитарные исследования. 2010, № 2, с. 262-264.

10. Шутова Т.Н., Зайцев В.А., Носов С.М., Ростеванов А.Г. Практические рекомендации по внедрению функционального многоборья (кроссфита) в физическое воспитание студентов, Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. № 4 (158). С. 368-374.



Первый заместитель председателя федерации бокса Узбекистана
С.Д. ПОЛАТОВ[1]
[1]Федерация бокса Узбекистана
город Ташкент, Узбекистан

ВЛИЯНИЕ ИНТЕГРАЦИИ КУБИНСКОЙ МЕТОДИКИ НА ТЕХНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ БОКСЁРОВ СБОРНОЙ УЗБЕКИСТАНА

Аннотация

Статья посвящена анализу влияния интеграции кубинской методики на техническую подготовленность боксёров сборной Узбекистана. В исследовании участвовали 40 боксеров высокой квалификации. Оценка проводилась на трёх этапах олимпийского цикла с использованием экспертной оценки и статистических методов. Полученные данные свидетельствуют о значительном улучшении атакующих и защитных действий, координации и технико-тактической вариативности. Результаты подтверждают высокую эффективность кубинского подхода и его целесообразность в системе национальной подготовки.

Ключевые слова: *бокс, подготовка, боксеры высокой квалификации Кубинская методика, техническая подготовка, олимпийские игры.*

Annotation

Ушбу мақолада Куба бокс мактаби методикасининг Ўзбекистон терма жамоаси боксчиларининг техник тайёргарлигига таъсири таҳлил қилинган. Тадқиқотда 40 нафар юқори малакали спортчи иштирок этди. Баҳолаш жараёни олимпия цикли доирасидаги уч босқичда амалга оширилди ва эксперт баҳоси ҳамда статистик усуллардан фойдаланилди. Олинган натижалар ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари, координация ҳамда техникавий-вариатив имкониятларининг сезиларли даражада яхшиланганини кўрсатди. Хулосалар Куба методикасининг самарадорлиги ва уни миллий тайёргарлик тизимида қўллаш мақсадга мувофиқлигини тасдиқлайди.

Калит сўзлар: бокс, тайёргарлик, юқори малакали боксчилар, Куба методикаси, техник тайёргарлик, Олимпия ўйинлари.

The article is devoted to the analysis of the impact of integrating the Cuban methodology on the technical preparedness of the national boxing team of Uzbekistan. The study involved 40 highly qualified boxers. The assessment was carried out at three stages of the Olympic cycle using expert evaluation and statistical methods. The obtained data indicate a significant improvement in offensive and defensive actions, coordination, and technical-tactical variability. The results confirm the high effectiveness of the Cuban approach and its expediency within the national training system.

Key words: *boxing, training, elite boxers, Cuban methodology, technical preparation, Olympic Games.*

Актуальность. Бокс является одним из древнейших и в то же время наиболее динамично развивающихся видов спорта, представляя собой сложную систему тактико-технической подготовки, в которой органично сочетаются элементы силового воздействия, моторной координации и стратегического мышления. В современном спорте, характеризуюшемся высокой конкуренцией и стремительным развитием методических подходов, особое внимание научного и спортивного сообшества сосредоточено на изучении передового международного опыта в подготовке высококвалифицированных спортсменов. В этом контексте значительный интерес вызывает кубинская школа бокса, которая на протяжении последних десятилетий демонстрирует устойчивые спортивные достижения на крупнейших международных аренах,

включая Олимпийские игры и чемпионаты мира, что свидетельствует о высокой эффективности, применяемой в ней системы подготовки.

Методологическая база кубинской модели подготовки основывается на системном и комплексном подходе к организации учебно-тренировочного процесса. Она включает многоуровневую систему отбора, чётко структурированную этапность спортивного совершенствования, акцент на углублённую технико-тактическую подготовку, а также всестороннее развитие физических качеств боксёра. Особенность кубинской методики заключается также в её высокой адаптивности к различным условиям тренировочного процесса, что позволяет добиваться стабильных результатов на всех уровнях спортивного мастерства [8].

В условиях глобализации спортивных технологий и нарастающей конкуренции между национальными сборными, международное сотрудничество и обмен опытом становятся важнейшими механизмами модернизации сушествуюших систем подготовки спортсменов [2]. Использование зарубежных методик, интеграция инновационных решений, привлечение квалифицированных специалистов из других стран – всё это формирует основу для формирования эффективной модели подготовки, соответствуюшей современным требованиям спорта высших достижений.

В работах Козлова В.И. и Семёнова А.В. подчёркивается значимость системного подхода, лежашего в основе кубинской методики, в которой особое внимание уделяется многоступенчатому отбору, последовательному развитию функциональных и технических компонентов подготовки, а также непрерывному совершенствованию соревновательной деятельности спортсменов [1].

Исследования отечественных специалистов, таких как Халмухамедов Р.Д., Серебряков Ю.В., Шин В.Н., Тажибаев С.С., внесли весомый вклад в развитие теоретико-методологических основ организации тренировочного процесса в боксе, рассмотрев вопросы моделирования подготовки на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования, а также механизмы повышения соревновательной надёжности и управления тренировочной нагрузкой [4-7].

Однако при всей научной значимости указанных исследований, они в основном сосредоточены на анализе обшей структуры и методических принципов построения подготовки, в то время как современные вызовы требуют более глубокого изучения специфики интеграции зарубежных методик в национальные системы. Особенно это касается таких аспектов, как участие иностранных специалистов в подготовке спортсменов, адаптация международных подходов к специфике национальной школы, а также организация совместной деятельности тренеров различных стран в едином тренировочном пространстве. Недостаточно также изучены вопросы оценки эффективности международного сотрудничества в процессе формирования высококвалифицированных спортсменов.

Исходя из стремления обеспечить устойчивое развитие национальной школы бокса и повысить конкурентоспособность сборной команды на международной арене, Федерация бокса Республики Узбекистан совместно с Министерством спорта инициировали сотрудничество с кубинскими специалистами. Основной целью данного взаимодействия стало внедрение современных и апробированных методик кубинской школы бокса в национальную систему подготовки. На основе проведённой интеграции была разработана Узбекская модель подготовки боксёров высокой квалификации, основанная на синтезе национальных тренировочных традиций и передовых международных методик, с ориентацией на формирование нового поколения спортсменов, обладаюших высоким уровнем технической, тактической и функциональной подготовленности, а также способных демонстрировать стабильные результаты на международной арене.

Целью исследования является оценка эффективности внедрения методики кубинской школы бокса в систему подготовки сборной Узбекистана и выявление её влияния на техническую подготовленность спортсменов высокой квалификации.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 40 боксёров высокой квалификации в возрасте от 20 до 30 лет, входяших в состав национальной сборной Республики Узбекистан. Все участники имели многолетний соревновательный опыт и проходили централизованную подготовку к международным турнирам в рамках олимпийского цикла. Исследование включало в себя три этапа контроля:

Начальный этап – до начала внедрения новой методики (сентябрь 2022 г.);

Промежуточный этап – перед участием в Чемпионате мира 2023

Заключительный этап – после второго блока подготовки и серии международных соревнований, в преддверии Олимпийских игр (май 2024 г.).

Оценка технической подготовленности осушествлялась по 22 параметрам, охватываюшим атакуюшие действия (различные виды ударов руками), зашитные приёмы (уклоны, нырки, подставки, отбивы и др.), а также ключевые элементы тактико-технического арсенала, включая стойку, передвижения, финты и вариативность действий. Тестирование проводилось в формате контрольных спаррингов и ситуационно-моделируюших заданий, максимально приближённых к условиям соревновательной деятельности.

Регистрация результатов осушествлялась по балльной системе с участием сертифицированных экспертов из Узбекистана и Кубы, а также с примене-

нием видеофиксации с помошью экшн-камеры GoPro Hero12. Полученные материалы анализировались в режиме многократного просмотра. Для повышения надёжности интерпретации данных использовалась система экспертной верификации, включаюшая повторную оценку технических действий на основании видеозаписей, что обеспечивало объективность и достоверность результатов.

Прежде всего, необходимо отметить, что разработанная Узбекская модель подготовки боксеров высокой квалификации была организована в формате трёх последовательно реализуемых стадий, каждая из которых включала в себя циклы накопления, трансформации и реализации. Такой подход способствовал поступательному наращиванию тренировочных нагрузок с последуюшим выходом на пик формы к моменту проведения ключевых международных соревнований.

Первая этап подготовки - (сентябрь – декабрь 2022 года) была ориентирована на развитие обшей и специальной физической выносливости, формирование базовых технико-тактических навыков, а также устранение выявленных ранее технических и координационных недостатков.

Второй этап подготовки- (январь – май 2023 года) была направлена на доведение спортсменов до оптимального соревновательного состояния и включала активное участие в международных турнирах с элементами моделирования реальных боевых ситуаций.

Третий этап подготовки- (январь – март 2024 года) представляла собой заключительный этап в рамках подготовки к Олимпийским играм, с акцентом на стабилизацию формы, отработку соревновательной надёжности и индивидуализацию тренировочного процесса.

Все этапы подготовки были частью долгосрочной стратегии, направленной на обеспечение высоких спортивных результатов на Олимпиаде 2024 года. В процессе подготовки активно применялись современные методы восстановления, видеоанализа, мониторинга функционального состояния спортсменов, а также индивидуализированные тренировочные программы. Соревновательный график был усилен в 2023 и 2024 годах за счёт участия в квалификационных и международных стартах, максимально приближенных по уровню к олимпийским условиям.

В представленной таблице-1 отражены результаты комплексной оценки уровня технической подготовленности боксёров высокой квалификации в возрасте 20–30 лет, являюшихся членами сборной команды страны. Оценка проводилась на трёх этапах тренировочного процесса: начальном (до), промежуточном и заключительном (после), с применением статистического анализа, основанного на t-критерии Стьюдента для парных выборок. Все изменения рассматривались как статистически значимые при уровне значимости $p < 0.05$.

Анализ показателей технической подготовки выявил стабильную положительную динамику по всем оценочным критериям. Значительное улучшение было зафиксировано в области ударной техники, включаюшей прямые, боковые и снизу удары как левой, так и правой рукой по различным зонам (голова, туловище). Например, результативность прямого удара левой рукой в голову возросла с 15.2 ± 2.3 на начальном этапе до 18.1 ± 1.8 на заключительном, при $t = 5.20$ и $p < 0.05$, что свидетельствует о повышении точности, скорости и координации выполнения технического действия.

Таблица-1

Показатели технической подготовки боксеров высокой квалификации на разных этапах подготовки(n=40)

Показатель	До (M ± σ)	t (До–Промеж.)	p (До–Промеж.)	Промеж. (M ± σ)	t (Промеж.–После)	p (Промеж.–После)	После (M ± σ)	t (До–После)	p (До–После)
Прямой левой в голову	15.2 ± 2.3	2.85	<0.05	16.7 ± 2.0	3.00	<0.05	18.1 ± 1.8	5.20	<0.05
Прямой правой в голову	14.8 ± 2.5	2.70	<0.05	16.3 ± 2.2	2.90	<0.05	17.6 ± 2.0	5.00	<0.05
Прямой левой в туловише	13.5 ± 2.1	2.60	<0.05	14.9 ± 1.9	2.80	<0.05	16.2 ± 1.7	4.80	<0.05
Прямой правой в туловише	13.8 ± 2.0	2.75	<0.05	15.1 ± 1.8	2.95	<0.05	16.4 ± 1.6	5.10	<0.05
Боковой левой в голову	12.1 ± 1.8	2.50	<0.05	13.3 ± 1.7	2.70	<0.05	14.7 ± 1.5	4.50	<0.05
Боковой правой в голову	12.4 ± 1.9	2.55	<0.05	13.6 ± 1.6	2.80	<0.05	15.0 ± 1.4	4.70	<0.05
Боковой левой в туловише	11.8 ± 1.7	2.40	<0.05	13.0 ± 1.5	2.65	<0.05	14.3 ± 1.3	4.40	<0.05
Боковой правой в туловише	12.0 ± 1.8	2.45	<0.05	13.2 ± 1.6	2.70	<0.05	14.5 ± 1.4	4.50	<0.05
Снизу левой в голову	10.5 ± 1.5	2.20	<0.05	11.6 ± 1.3	2.40	<0.05	12.8 ± 1.2	4.00	<0.05
Снизу правой в голову	10.7 ± 1.6	2.25	<0.05	11.8 ± 1.4	2.45	<0.05	13.0 ± 1.2	4.10	<0.05
Снизу левой в туловише	9.8 ± 1.4	2.10	<0.05	10.9 ± 1.2	2.30	<0.05	12.1 ± 1.1	3.80	<0.05
Снизу правой в туловише	10.0 ± 1.5	2.15	<0.05	11.1 ± 1.3	2.35	<0.05	12.3 ± 1.1	3.90	<0.05
Комбинированные зашиты	8.5 ± 1.2	3.00	<0.05	9.4 ± 1.0	3.20	<0.05	10.3 ± 0.9	5.00	<0.05
Зашита подставками	7.8 ± 1.1	2.85	<0.05	8.7 ± 0.9	3.00	<0.05	9.6 ± 0.8	4.70	<0.05
Зашита отбивами	8.2 ± 1.1	2.90	<0.05	9.1 ± 1.0	3.10	<0.05	10.0 ± 0.9	4.90	<0.05
Зашита нырками	7.5 ± 1.0	2.70	<0.05	8.3 ± 0.9	2.90	<0.05	9.2 ± 0.8	4.50	<0.05

Зашита уклонами	7.7 ± 1.1	2.75	<0.05	8.5 ± 1.0	3.00	<0.05	9.4 ± 0.9	4.70	<0.05
Зашита уходами	7.9 ± 1.1	2.80	<0.05	8.7 ± 0.9	3.10	<0.05	9.6 ± 0.8	4.80	<0.05
Стойка	6.5 ± 0.9	3.10	<0.05	7.2 ± 0.8	3.30	<0.05	8.0 ± 0.7	5.20	<0.05
Передвижения	7.0 ± 1.0	3.20	<0.05	7.8 ± 0.9	3.40	<0.05	8.5 ± 0.8	5.50	<0.05
Подготовительные действия	6.8 ± 0.9	3.00	<0.05	7.5 ± 0.8	3.20	<0.05	8.3 ± 0.7	5.10	<0.05
Финты	6.2 ± 0.8	2.90	<0.05	7.0 ± 0.7	3.10	<0.05	7.7 ± 0.6	4.80	<0.05
Разнообразие	5.9 ± 0.7	2.80	<0.05	6.7 ± 0.6	3.00	<0.05	7.4 ± 0.5	4.50	<0.05

Существенные улучшения были также зафиксированы в компоненте зашитной техники, включая комбинированные зашиты, подставки, отбивы, а также маневренные элементы зашиты – уклоны, нырки и уходы. Так, показатель комбинированных зашит увеличился с 8.5 ± 1.2 до 10.3 ± 0.9 ($t = 5.00$, $p < 0.05$), что отражает возросший уровень технической вариативности и зашитной устойчивости спортсменов.

Помимо атакуюших и зашитных действий, положительная динамика отмечена по ряду базовых технических элементов, таких как стойка и передвижения, а также тактических компонентов, включаюших подготовительные действия, финты и разнообразие технических приёмов. Например, показатель «разнообразие» увеличился с 5.9 ± 0.7 до 7.4 ± 0.5 ($t = 4.50$, $p < 0.05$), что свидетельствует о расширении арсенала технических средств и умений варьировать действия в боевых ситуациях.

Таким образом, полученные данные демонстрируют высокую эффективность реализуемой системы подготовки, направленной на совершенствование технической оснашённости спортсменов. Статистически значимое улучшение всех оценочных параметров указывает на прогрессивный характер развития технической подготовки у боксёров сборной команды и подтверждает соответствие показателей высокому квалификационному уровню.

Заключение. В результате проведённого исследования была убедительно продемонстрирована высокая эффективность интеграции кубинской методики в систему подготовки сборной команды Узбекистана по боксу. Прежде всего, анализ динамики технических показателей спортсменов на различных этапах учебно-тренировочного процесса выявил устойчивую положительную тенденцию в развитии как атакуюших, так и зашитных действий, улучшении координации, повышении технической вариативности, а также в росте соревновательной надёжности.

Следует подчеркнуть, что внедрение кубинских подходов, основанных на принципах системности, этапности и индивидуализации, позволило не только повысить уровень технической подготовленности боксёров, но и обеспечить целенаправленную коррекцию ранее выявленных недостатков. Кроме того, формирование Узбекской модели подготовки, базируюшейся на синтезе национальных традиций и передовых международных практик, стало значимым шагом в направлении модернизации отечественной школы бокса.

Более того, комплексный подход к организации тренировочного процесса, активное использование средств видеоанализа, экспертной верификации и соревновательного моделирования обеспечили объективность оценки и высокую точность фиксации достигнутых результатов.

В заключение стоит отметить, что интеграция кубинской методики способствовала не только росту спортивной формы участников исследования, но и формированию устойчивой модели подготовки, ориентированной на достижение наивысших результатов в условиях жёсткой международной конкуренции. Полученные данные, в свою очередь, могут служить основой для дальнейшего научного обоснования и масштабирования подобного опыта при подготовке боксеров различного уровня квалификации.

Литература:

1. Козлов, В. И., Семёнов, А. В. (2017). Особенности построения тренировочного процесса боксёров высокой квалификации. Вестник спорта, №3, 45–49.
2. Колесник, И.С., Гатин, Ф.А., Осипов, Д.А. Методика совершенствования тактической подготовки квалифицированных боксёров // Журнал спортивной науки. – 2019. – Т. 5, №11. – С. 45–53.
3. Кубанов, А.В., Смирнов, И.П. Системный подход в подготовке боксёров на примере кубинской школы // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №4. – С. 45–52.
4. Серебряков Ю.В. Оптимизация тренировочных нагрузок боксеров различных весовых категорий на предсоревновательном этапе подготовки. Монография. Т. :ZAMON POLIGRAF,2021.-123с.
5. Тажибаев С.С.. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли уйинларини қуллаш методикаси. Автореф. дис.... док.пед.наук.- Ч. 2017. 48 с.
6. Халмухамедов Р.Д. Технология оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборцев. Монография. - Ташкент, 2009, 158 с.
7. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. – Т.: LIDER PRESS, 2008.-158 с.
8. Perez, L. M., Rodriguez, D., & Gomez, J. Physiological responses and performance in boxing: A review. Journal of Sports Science & Medicine, 2015.14(1), 20–30.


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









