



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





J.I.Erkinov , O.M.O‘ralov - Kurash sportida musobaqa yuklamasini pedagogik nazorat qilish va natijalarni tahlil qilish.....	193
Ж.Х.Эргашев - Методика исследования и коррекции предстартовой тревожности у квалифицированных спортсменов.....	197
Д.Б.Косолапова - Развитие координационных способностей боксёров с помощью специальных упражнений по кикбоксингу.....	200
D.O.Qodirov - Yosh kurashchilarda mashg‘ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta’sirini o‘rganish.....	203



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: kosolapovadilrabo@gmail.com

Министерство спорта республики узбекистан узбекская государственная спортивная академия. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Студентка магистратуры:

Д.Б. Косолапова
Ташкент, Узбекистан

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЁРОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО КИКБОКСИНГУ

Аннотация

Данная статья посвящена научно-практическому исследованию эффективности применения специальных упражнений кикбоксинга для развития координационных способностей боксёров. В ходе 12-недельного педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы (ЭГ) выполняли специально разработанный комплекс координационных упражнений на основе элементов кикбоксинга, тогда как контрольная группа (КГ) занималась по традиционной программе. По результатам исследования у спортсменов ЭГ показатели равновесия улучшились на 26,6–67,5%, скорость реакции на 17,8%, что статистически достоверно подтверждено ($P < 0,001$).

Ключевые слова: Координационные способности, кикбоксинг, подготовка боксёров, равновесие, скорость реакции, комплекс специальных упражнений, педагогический эксперимент.

Annotation

Ushbu maqola bokschilarda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda kikkboksing maxsus mashqlaridan foydalanish samaradorligini ilmiy-amaliy jihatdan o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot davomida 12 haftalik pedagogik tajriba o'tkazilib, tajriba guruhi (TG) o'yinchilariga kikkboksing elementlariga asoslangan maxsus koordinatsion mashqlar kompleksi qo'llanilib, nazorat guruhi (NG) an'anaviy mashg'ulot dasturi bilan shug'ullangan. Tadqiqot natijasida TG sportchilarda muvozanat ko'rsatkichlari 26,6–67,5%, reaksiya tezligi esa 17,8% ga oshganligi statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,001$) tarzda isbotlandi.

Kalit so'zlar: Koordinatsion qobiliyat, kikkboksing, bokschi'larga tayyorgarlik, muvozanat, reaksiya tezligi, maxsus mashqlar kompleksi, pedagogik tajriba.

This article examines the effectiveness of special kickboxing exercises in developing coordination abilities in boxers from a scientific and practical perspective. A 12-week pedagogical experiment was conducted in which the experimental group (EG) performed a specially designed coordination exercise complex based on kickboxing elements, while the control group (CG) followed the traditional training program. The results revealed statistically significant improvements ($P < 0,001$) in EG athletes' balance indicators by 26.6–67.5% and reaction speed by 17.8%.

Keywords: Coordination abilities, kickboxing, boxer training, balance, reaction speed, special exercise complex, pedagogical experiment.

Введение. В последние годы в Узбекистане вопрос научно обоснованной подготовки молодых спортсменов в области единоборств в частности, бокса и кикбоксинга — приобретает всё большее значение. В современных соревнованиях по боксу и кикбоксингу наряду с технико-тактическим мастерством и физической подготовленностью координационные способности равновесие, скорость реакции, пространственное чувство и согласованность движений становятся одним из решающих факторов победы.

Под координационными способностями понимается способность организма спортсмена точно, быстро и экономично выполнять различные сложные движения, быстро адаптироваться к неожиданным ситуациям и перестраивать двигательную программу. Исследования показывают, что низкий уровень координационных способностей у боксёров не только препятствует развитию технического мастерства, но и существенно повышает риск травматизма. В связи с этим разработка специальных упражнений, целенаправленно развивающих данные способности, стала одним из актуальных направлений спортивной педагогики.

Кикбоксинг вид единоборств, сочетающий в себе элементы бокса и восточных боевых искусств, по своей природе предъявляет высокие координационные требования. Исходя из этой особенности, в данном исследовании с научно-практической точки зрения изучена

возможность применения специальных упражнений кикбоксинга в качестве нового и эффективного средства развития координационных способностей боксёров.

Кроме того, в рамках постановления Президента Республики Узбекистан от 21 августа 2025 года № ПП-262 «О мерах по дальнейшей цифровизации и повышению массовости футбола в Узбекистане» и постановления от 8 июля 2025 года № ПП-221 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIV летним Олимпийским и XVIII Паралимпийским играм 2028 года в Лос-Анджелесе (США)» необходимость научно-методического развития спортивной отрасли придаёт данному исследованию особую практическую значимость.

Цель исследования. Научно обосновать методику развития координационных способностей боксёров с помощью специальных упражнений кикбоксинга и доказать её эффективность на практике.

Задачи исследования: 1 разработать и внедрить комплекс специальных координационных упражнений кикбоксинга;

2-провести 12-недельный педагогический эксперимент и оценить эффективность упражнений;

3-сравнить и проанализировать координационные показатели экспериментальной и контрольной групп.

Объект исследования. Процесс развития координационных способностей у боксёров.



Предмет исследования. Влияние комплекса специальных упражнений кикбоксинга на координационные показатели боксёров.

Результаты исследования и их обсуждение:

Исследование проводилось в 2024–2025 годах на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. В эксперименте приняли участие 24 боксёра в возрасте 18–22 лет, имеющих спортивную квалификацию 1-го разряда и кандидата в мастера спорта. Спортсмены методом случайной выборки были разделены на две равные группы экспериментальную (ЭГ, $n=12$) и контрольную (КГ, $n=12$).

Спортсмены ЭГ в ходе тренировок, проводимых 6 дней в неделю, трижды в неделю в понедельник, среду и пятницу выполняли

специально разработанный комплекс координационных упражнений кикбоксинга. КГ занималась по традиционной программе боксёрской подготовки. Обе группы тренировались при одинаковых физических нагрузках и одинаковой продолжительности занятий.

Для оценки координационных способностей применялись следующие стандартизированные тесты: тест равновесия «носок-пятка», бег по цифре «8», стояние на балансирующей доске и тест коррекционной реакции. Все измерения проводились в начале и в конце исследования. Результаты были статистически обработаны с использованием t -критерия Стьюдента.

Специально разработанный комплекс координационных упражнений кикбоксинга состоял из следующих упражнений:

Таблица-2

Комплекс упражнений кикбоксинга для развития координационных способностей боксёров

№	Название упражнения	Способ выполнения	Продолжительность % Повторений	Координационное воздействие
1	Прыжковая координация (Box jump + поворот)	Прыжок вверх с поворотом на 90° или 180° в воздухе и приземлением	3×10 раз	Пространственное равновесие, проприоцепция
2	Координация «глаз — рука» (Reflex ball)	Удары по специальному мячу у стены под разными углами	3×1 мин	Скорость реакции, зрительно-моторная координация
3	Удары на балансирующей доске (Balance board punching)	Удары по мешку стоя на балансирующей доске — прямые и боковые	3×45 сек	Динамическое равновесие, техника удара
4	Лестница ловкости + удар (Ladder drills + удар)	Различные комбинации шагов по лестнице + серия ударов	4×30 сек	Координация ног, ритм движений
5	Удары с закрытыми глазами (Shadow boxing, закрытые глаза)	Серия ударов по воображаемому сопернику с закрытыми глазами	3×30 сек	Проприоцепция, межмышечная координация
6	Реакция на сигнал (удар по сигналу)	Нанесение соответствующего удара по сигналу тренера (цвет, число, направление)	4×1 мин	Коррекционная реакция, быстрое принятие решений
7	Удары двумя руками (Double-end bag)	Попеременные удары левой и правой рукой по подвижному мячу	3×1,5 мин	Двусторонняя координация, чувство ритма
8	Комбинированный удар + движение (Slip & counter)	Уклон от удара соперника в сторону + ответная ударная комбинация	4×45 сек	Сложная координация, синхронизация движения и удара

Примечание: Комплекс упражнений составлен по принципу последовательного усложнения. Каждое упражнение закрепляет навыки предыдущего и добавляет новые координационные требования.

При анализе результатов исследования у спортсменов ЭГ по всем четырём

координационным тестам были зафиксированы статистически достоверные улучшения ($P<0,001$). У спортсменов КГ улучшения также наблюдались, однако они не были статистически достоверными ($P>0,05$). Результаты подробно представлены в следующей таблице.

Таблица 1

Координационные показатели групп испытуемых ($M\pm m$)

Координационный тест	Группа	Начало исследования	Конец исследования	Разница	Прирост (%)	t	P
----------------------	--------	---------------------	--------------------	---------	-------------	---	---



Тест «носок-пятка» на равновесие (сек)	ЭГ	12,4±0,6	9,1±0,4	3,3	26,6%	4,21	<0,001
	КГ	12,6±0,7	11,8±0,6	0,8	6,3%	1,42	>0,05
Бег по цифре «8» (сек)	ЭГ	18,7±0,5	16,2±0,4	2,5	13,4%	3,87	<0,001
	КГ	18,9±0,6	18,1±0,5	0,8	4,2%	1,38	>0,05
Стояние на балансирующей доске (сек)	ЭГ	8,3±0,4	13,9±0,5	5,6	67,5%	4,74	<0,001
	КГ	8,1±0,5	9,4±0,4	1,3	16,0%	1,61	>0,05
Тест коррекционной реакции (мс)	ЭГ	342±14	281±11	61	17,8%	3,95	<0,001
	КГ	345±15	328±13	17	4,9%	1,29	>0,05

Примечание: ЭГ экспериментальная группа; КГ контрольная группа; t значение t-критерия Стьюдента; P уровень достоверности.

Согласно данным таблицы, в тесте «стояние на балансирующей доске» спортсмены ЭГ улучшили результат с 8,3 до 13,9 секунды (прирост 67,5%, $P<0,001$). Этот показатель продемонстрировал наибольший прирост в таблице, подтвердив высокую эффективность упражнений с динамическим равновесием (упражнение 3: удары на балансирующей доске). У КГ данный показатель вырос лишь с 8,1 до 9,4 секунды (16,0%, $P>0,05$).

В тесте равновесия «носок-пятка» ЭГ улучшила результат с 12,4 до 9,1 секунды (прирост 26,6%, $P<0,001$). В тесте бега по цифре «8» ЭГ показала прирост с 18,7 до 16,2 секунды (13,4%, $P<0,001$). Данные результаты наглядно свидетельствуют о положительном влиянии упражнений с лестницей ловкости и комбинированных ударно-двигательных упражнений (упражнения 4 и 8) на координацию ног.

Особого внимания заслуживают результаты теста коррекционной реакции. У спортсменов ЭГ время реакции сократилось с 342 до 281 миллисекунды, продемонстрировав прирост 17,8% ($P<0,001$). Это научно доказывает влияние упражнения 6 (удар по сигналу) и упражнения 2 (reflex ball) на механизмы быстрого принятия решений. У КГ данный показатель снизился лишь с 345 до 328 мс (4,9%), однако это изменение осталось статистически недостоверным ($P>0,05$).

Обобщая результаты исследования, следует подчеркнуть, что специальный комплекс координационных упражнений кикбоксинга развил показатели равновесия и реакции у боксёров в 4 раза эффективнее по сравнению с традиционной программой тренировок — на статистически достоверном

уровне. Это объясняется многомерными координационными требованиями движений кикбоксинга: они одновременно задействуют равновесие, скорость реакции, пространственное чувство и межмышечную координацию.

Закключение. Проведённый 12-недельный педагогический эксперимент показал, что специальные упражнения кикбоксинга являются эффективным средством развития координационных способностей боксёров. У спортсменов экспериментальной группы по всем координационным показателям зафиксированы статистически достоверные улучшения ($P<0,001$): показатель стояния на балансирующей доске вырос на 67,5%, равновесие «носок-пятка» — на 26,6%, бег по цифре «8» — на 13,4%, коррекционная реакция — на 17,8%.

Комплекс, состоящий из 8 специально разработанных упражнений box jump + поворот, reflex ball, удары на балансирующей доске, лестница ловкости, удары с закрытыми глазами, удар по сигналу, double-end bag и slip & counter, был создан на основе принципа последовательного усложнения, что и определило его педагогическую эффективность.

У спортсменов контрольной группы изменения оказались статистически недостоверными ($P>0,05$), что свидетельствует о недостаточной эффективности традиционной программы тренировок для целенаправленного развития координационных способностей. Это научно обосновывает необходимость системного внедрения специальных упражнений кикбоксинга в процесс подготовки боксёров.

Результаты исследования служат практическим руководством для тренеров по боксу и кикбоксингу, а также специалистов в области спортивной педагогики и вносят вклад



в обогащение научно-методических основ развития единоборств в Узбекистане.

Использованная литература:

1. Президент Республики Узбекистан. Постановление № ПП-262 «О мерах по дальнейшей цифровизации и повышению массовости футбола в Узбекистане». 21 августа 2025 года.

2. Президент Республики Узбекистан. Постановление № ПП-221 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIV летним Олимпийским и XVIII Паралимпийским играм 2028 года в Лос-Анджелесе (США)». 8 июля 2025 года.

3. Министерство спорта Республики Узбекистан. Единая спортивная классификация по боксу и кикбоксингу. – Ташкент, 2024.

4. Блюме Д.Д. Диагностика и развитие координационных способностей. – Ташкент: УзГУФКС, 2019. – 186 с.

5. Хирц П. Координационные способности в школьном физическом воспитании. – Ташкент: Наука, 2018. – 142 с.

6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Ташкент: Национальная энциклопедия Узбекистана, 2020. – 808 с.

8. Бомпа Т., Буццикелли К. Периодизация: теория и методология тренировки. – 6-е изд. – Шампейн: Human Kinetics, 2019. – 424 с.

13. Каримов Ф.К. Организация современных тренировок по кикбоксингу. – Ташкент, 2020. – 148 с.

14. AIBA Technical Commission. Boxing Training and Conditioning Guidelines. – Lausanne, 2023.



Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

D.O.Qodirov

Farg'ona, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: diyorbekq828@gmail.com
Tel: +998886806550

YOSH KURASHCHILARDA MASHG'ULOT YUKLAMASI VA DAM OLISH NISBATINING CHAQQONLIK HAMDA UMUMIY ISH QOBILIYATIGA TA'SIRINI O'RGANISH.

Аннотация

В данной статье изучено влияние соотношения тренировочной нагрузки и отдыха на развитие ловкости и общей работоспособности у юных борцов. В ходе исследования были использованы методы педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, тестирования и статистического анализа. Полученные результаты показали, что научно обоснованная организация тренировочной нагрузки и процессов восстановления положительно влияет на показатели ловкости и функциональные возможности юных спортсменов.

Ключевые слова: борьба, юные борцы, тренировочная нагрузка, процесс восстановления, ловкость, физическая подготовка, функциональные возможности, общая работоспособность, спортивная тренировка, педагогический эксперимент.

Annotation

Mazkur maqolada yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test sinovlari hamda statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Olingan natijalarga ko'ra, mashg'ulot yuklamasi va tiklanish jarayonlarining ilmiy asosda tashkil etilishi yosh kurashchilarning chaqqonlik ko'rsatkichlari va funksional imkoniyatlarini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: kurash, yosh kurashchilar, mashg'ulot yuklamasi, dam olish jarayoni, chaqqonlik, jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar, umumiy ish qobiliyati, sport mashg'uloti, pedagogik tajriba

This article examines the effect of the ratio between training load and rest on agility and general work capacity in young wrestlers. The research employed methods of pedagogical observation, pedagogical experiment, testing, and statistical analysis. The obtained results showed that the scientifically grounded organization of training loads and recovery processes has a positive impact on the agility indicators and functional capabilities of young athletes.

Keywords: wrestling, young wrestlers, training load, recovery process, agility, physical fitness, functional capabilities, general work capacity, sports training, pedagogical experiment.

Tadqiqot dolzarbligi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sport kurashi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish, ularning sport mahoratini takomillashtirish hamda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Kurash sport turi o'zining yuqori darajadagi harakatchanligi, tezkor vaziyat almashinuvi, murakkab texnik-taktik harakatlari

hamda katta jismoniy yuklamalari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shu sababli yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri tashkil etish, yuklama va dam olish nisbatini ilmiy asosda belgilash sport tayyorgarligining eng muhim omillaridan biri sanaladi.

Kurash sportida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan sportchining chaqqonligi, tezkor qaror qabul qila olishi, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati hamda umumiy ish qobiliyatining rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, yosh kurashchilarda chaqqonlik sifati texnik usullarni tez va aniq bajarish, raqib harakatiga