СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БОКСА В УЗБЕКИСТАНЕ

Анваржонов Асадбек Мирзаулуг угли
Исмоилов Исфандиёр Элер угли
Чирчикский государственный педагогический университет
Факультет физической культуры Студент группы 26/9
https://doi.org/10.5281/zenodo.24548491

Аннотация. *В статье рассматриваются современные подходы к подготовке боксёров, особенности физической, технико-тактической и психологической подготовки, а также профилактика травматизма. Анализируются вклад узбекских учёных и нормативно-правовые основы развития бокса в Узбекистане.*

Ключевые слова: *бокс, спортивная подготовка, физические качества, технико-тактическая подготовка, спортивный резерв, Узбекистан.*

Annotatsiya. *Maqolada bokschilarni tayyorlashning zamonaviy yondashuvlari, jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik xususiyatlari hamda sport jarohatlarining oldini olish masalalari yoritilgan. O‘zbekiston olimlarining hissasi va mamlakatda boksni rivojlantirishning normativ-huquqiy asoslari tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar: *boks, sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlik, sport zaxirasi, O‘zbekiston.*

Abstract. *The article examines modern approaches to boxing training, including physical, technical-tactical, and psychological preparation, as well as injury prevention. It also discusses the contribution of Uzbek researchers and the legal framework for the development of boxing in Uzbekistan.*

Keywords: *boxing, athletic training, physical qualities, technical-tactical preparation, sports reserve, Uzbekistan.*

Введение. Бокс является одним из наиболее популярных олимпийских видов спорта, требующим высокого уровня физической подготовленности, технического мастерства, тактического мышления и психологической устойчивости. Эффективность выступления боксёра определяется способностью быстро оценивать действия соперника, своевременно применять атакующие и защитные действия и сохранять работоспособность в условиях интенсивного поединка.

В современных условиях подготовка спортсменов должна основываться на научно обоснованном планировании тренировочного процесса, индивидуализации нагрузок и систематическом педагогическом контроле. Важное значение имеют исследования узбекских специалистов, посвящённые методике подготовки боксёров, развитию спортивного мастерства и совершенствованию технико-тактических действий [1; 2]..

Развитие бокса в Узбекистане осуществляется в рамках государственной политики в области физической культуры и спорта. Важным специализированным документом является Постановление Президента Республики Узбекистан от 29 апреля 2021 года № ПП-5099 «О мерах по дальнейшему развитию бокса» [3].

Постановление определило приоритетные направления развития данного вида спорта, включая расширение доступности занятий боксом, совершенствование отбора талантливой молодёжи, развитие спортивной инфраструктуры, повышение квалификации тренеров и судей, а также укрепление научно-методической базы. Документом также была утверждена

Концепция развития бокса до 2025 года с соответствующими целевыми показателями и планом мероприятий.

Поскольку установленный концепцией период завершился, при оценке современного состояния отрасли необходимо отдельно учитывать результаты её реализации и последующие нормативные акты.

Общую правовую основу развития спорта формирует Закон Республики Узбекистан от 24 марта 2026 года № ЗРУ-1123 «О физической культуре и спорте» [4]. Он регулирует отношения в сфере физической культуры и спорта, определяет направления государственной поддержки и правовые основы деятельности спортивных федераций и других участников отрасли.

Реализация нормативных положений имеет значение для совершенствования системы подготовки спортивного резерва, улучшения условий тренировок и развития профессиональных компетенций специалистов. Важную роль также играют образовательные учреждения и спортивные организации, которые обеспечивают подготовку молодых боксёров и внедрение современных методик.

Важный вклад в развитие теории и методики бокса в Узбекистане внесли Р.Д. Халмухамедов, С.С. Тажибаев, В.Н. Шин, Ф.К. Турдиев и другие специалисты. Их научные и учебно-методические работы посвящены вопросам спортивно-педагогического мастерства, планирования тренировочного процесса, индивидуальной работы тренера и совершенствования подготовки боксёров [1; 2; 5].

Дальнейшее развитие бокса требует интеграции накопленного отечественного опыта с современными научными подходами. Перспективными направлениями являются использование цифровых средств анализа техники, индивидуальное планирование нагрузок, совершенствование подготовки юных спортсменов и расширение научного сопровождения тренировочного процесса.

Особое значение имеет сотрудничество спортивных федераций, тренеров, образовательных учреждений и специалистов спортивной медицины. Такое взаимодействие может способствовать повышению качества подготовки резерва и укреплению конкурентоспособности узбекских боксёров на международной арене.

Физическая подготовка составляет основу спортивного мастерства боксёра. Во время поединка спортсмену необходимо выполнять быстрые перемещения, наносить удары, своевременно защищаться и поддерживать высокую интенсивность двигательной деятельности.

К основным физическим качествам относятся быстрота, сила, скоростно-силовые способности, общая и специальная выносливость, координация и гибкость. Их развитие должно соответствовать возрасту, квалификации и этапу подготовки спортсмена.

Силовые упражнения способствуют развитию способности создавать мышечное усилие, а скоростно-силовая подготовка помогает выполнять быстрые и эффективные удары. Специальная выносливость обеспечивает поддержание интенсивности действий на протяжении соревновательных раундов. Координационная подготовка совершенствует точность движений, равновесие и согласованность атакующих и защитных действий.

Рациональное распределение тренировочных нагрузок предусматривает постепенное увеличение их объёма и интенсивности, чередование занятий различной направленности и достаточное восстановление. Систематическое наблюдение за самочувствием и работоспособностью спортсмена позволяет своевременно корректировать программу подготовки.

Технико-тактическая подготовка направлена на формирование устойчивых двигательных навыков и умения применять их в условиях соревновательного поединка. Она

включает освоение прямых и боковых ударов, защитных действий, перемещений, контратак и комбинаций.

Тактическая подготовка предполагает развитие способности оценивать дистанцию, прогнозировать действия соперника, выбирать подходящий момент для атаки и своевременно изменять тактический план. При этом техническое мастерство должно сочетаться с быстротой реакции и умением принимать решения в условиях ограниченного времени.

Для совершенствования подготовки целесообразно использовать упражнения на лапах и мешках, парные задания, условные поединки и анализ видеозаписей соревнований. Обучение необходимо строить последовательно — от освоения отдельных элементов к выполнению комбинаций и применению техники в условиях активного противодействия партнёра.

Исследования узбекских специалистов по теории и методике бокса подчёркивают значение целенаправленной работы над спортивно-педагогическим мастерством и индивидуализацией тренировочного процесса [1; 2]. Применение таких подходов способствует повышению качества технических действий и развитию тактического мышления спортсменов.

Психологическая подготовка играет важную роль в достижении спортивного результата. Волнение перед соревнованием, эмоциональное напряжение и необходимость быстро реагировать на действия соперника требуют развития концентрации внимания, самоконтроля и уверенности.

В тренировочном процессе рекомендуется применять постановку конкретных целей, мысленное представление технических действий, дыхательную саморегуляцию и анализ соревновательных ситуаций. Психологическая подготовка должна соответствовать индивидуальным особенностям и уровню опыта спортсмена.

Не менее важным направлением является профилактика травматизма. Она предусматривает качественную разминку, правильное освоение техники, соблюдение правил тренировочных поединков, использование защитного снаряжения и контроль интенсивности контактной работы.

Восстановление должно включать полноценный сон, рациональное питание, поддержание водного баланса и разумное чередование нагрузочных и восстановительных занятий. При подозрении на травму спортсмену необходимо своевременно пройти медицинское обследование. Соблюдение этих требований способствует сохранению здоровья и продолжительному спортивному развитию.

Заключение. Таким образом, эффективная подготовка боксёров предполагает комплексное развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, психологическую подготовку и систематический педагогический контроль. Важными условиями повышения спортивных результатов являются индивидуализация тренировочных нагрузок, полноценное восстановление и профилактика травматизма.

Нормативно-правовые документы Республики Узбекистан создают организационную основу для развития бокса, совершенствования спортивной инфраструктуры и подготовки квалифицированных спортсменов. Дальнейшее развитие отечественного бокса связано с внедрением научно обоснованных методик, повышением квалификации тренеров и расширением исследований в области спортивной подготовки.

Список использованной литературы

1. Халмухамедов Р.Д. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish (Boks) [Совершенствование спортивно-педагогического мастерства боксёров]: учебник. — Ташкент, 2020.

2. Халмухамедов Р.Д., Хасанов А., Анашов В., Серебряков Ю. Boks nazariyasi va uslubiyati [Теория и методика бокса]: учебное пособие. — Ташкент, 2024. — 220 с.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан от 29 апреля 2021 года № ПП-5099 «О мерах по дальнейшему развитию бокса». URL: https://lex.uz/uz/acts/5401227
4. Закон Республики Узбекистан от 24 марта 2026 года № ЗРУ-1123 «О физической культуре и спорте». URL: https://www.lex.uz/docs/8096691
5. Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш [Формирование специальных умений тренера по боксу в процессе проведения индивидуального занятия]: диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. — Ташкент, 2002. — 132 с.
6. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксёров: учебное пособие. — Ташкент, 2008.
7. Abdullayev F. Основы организации и методологии боксерской тренировки // Образование и инновационные исследования. — 2022.