

XÜSUSİ DÖZÜMLÜLÜYÜN İNKİŞAFI ƏSASINDA BOKSÇUNUN DÖYÜŞ ZAMANI YÜKSƏK PERFORMANSI

Ə.N. Əskərov^{1a}, Q.Ş. Əbiyev^{1b}

¹Azərbaycan İdman Akademiyası

^a ali.askarov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-1370-9989

^b galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 13 yanvar 2025

Dərc olunub: 19 mart 2025

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Fiziki keyfiyyətlərin təzahürü dərəcəsi və bədənin reaksiya metodu baxımından boks, hərəkəti keyfiyyətlərinin kompleks təzahürü ilə xarakterizə olunan idman növlərindən biridir. Boks yüksək intensivlikli fiziki fəaliyyətlə səciyyələnən fərdi xüsusi dözümlülük idman növləri kateqoriyasına aiddir. Boksda idmançının xüsusi dözümlülüyünün inkişafı, texniki hazırlıqla yanaşı, qələbənin qazanılmasında ən vacib amillərdən biridir. Məqalədə boksçuların qaçış yüklərinin oxşar fizioloji təsirlərinə və məşq alətlərində xüsusi işlərə əsaslanan xüsusi dözümlülüyünün inkişafı metodologiyası müzakirə olunur. Bu məşqlərin bir xüsusiyyəti boksçuların (anaerob, qlitolitik anaerob və alaktat anaerob) fəaliyyətini təmin edən enerji sistemlərinə təsirlərin inteqrasiyası və idmançının fəaliyyətinin boks görüşünün şərtlərinə yaxınlaşmasıdır. Məşq komplekslərinin təklif etdiyi üstünlüklərdən biri də qaçış məşqlərinə əsaslanan xüsusi dözümlülüyün "təməlinin" yaradılmasıdır.

İdmançıların bədənində effektiv təsir göstərmək üçün xüsusi təlim vasitələri və metodlarının düzgün seçilməsi lazımdır. Müasir dünyada xüsusi dözümlülüyü inkişaf etdirməyə yönəlmiş müxtəlif metod və vasitələr mövcuddur, lakin onların tətbiqinin etibarlılığını şübhə altına alan bir çox şərh var [1,2,14]. Beləliklə, bir ziddiyyət yaranır: boksda yüksək nəticələr əldə etmək üçün xüsusi dözümlülüyün kifayət qədər inkişaf səviyyəsinə sahib olmaq lazımdır, bu gün sparring yoxlama və yarış döyüşlərində göstərilən bu səviyyə kifayət deyil. Yaranan ziddiyyətə əsaslanaraq,

gənc-boksçuların xüsusi hazırlığı və mövcud yanaşmaların effektiv olmaması üçün vasitə və metodların rəşional seçilməsinə ehtiyac olan tədqiqat problemi formalaşdırılmışdır.

Açar sözlər: *boks, xüsusi dözümlülük, alətlər üzərində məşqlər, enerji təchizatı mexanizmləri, yorulma, kompleks hərəkətlər.*

Boksçunun dözümlülüyü, uzun müddət güc və psix-emosional gərginliyə effektiv müqavimət göstərmək qabiliyyəti hesab olunur ki, onun apardığı döyüşün intensivliyi mümkün qədər uzun müddət müvafiq səviyyədə qala bilsin. Dözümlülüyü inkişaf etdirmək üçün bir çox texnika və məşq üsulu vardır ki, bu da bütün idman növləri üçün fərvidir. Boksda dözümlülüyünün inkişaf dərəcəsi zərbənin gücü, döyüş fəaliyyətinin müddəti, reaksiya sürəti, rəqibin hərəkətlərinə düzgün və tez cavab vermək bacarığı, həmçinin boksçunun bərpa üçün sərf etdiyi vaxt ilə xarakterizə olunur. Boksçu kifayət qədər ümumi fiziki hazırlığa, inkişaf etmiş döyüş texnikasına və funksional imkanlara malik olmalıdır ki, bu da onun yaxşı dözümlülüyünə zəmin yaratsın.

Xüsusi dözümlülük, müəyyən bir peşə fəaliyyət növü üçün xarakterik olan yüklərin uzun müddət saxlanması qabiliyyətidir. Xüsusi dözümlülük mürəkkəb, çoxkomponentli, hərəkəti-motor keyfiyyətidir. Həyata keçirilən məşqlərin parametrlərini dəyişdirərək, onun ayrı-ayrı komponentlərinin inkişafı və təkmilləşdirilməsi üçün yükü seçə bilərsiniz.

Uzun illərdir ki, bütün dünyada elm adamları tədqiqatlarla məşğul olurlar, ən vacib nəticələr boksçunun xüsusi dözümlülüyünün inkişafı metodlarını təşkil edir. Həm güc, həm də psixoloji keyfiyyətləri yaxşılaşdırmağa yönəlmiş ixtisaslaşdırılmış məşq kompleksləri işlənilmişdir.

Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodologiyasında dözümlülük, peşə fəaliyyətini, yük gücünü təmin etmək və iş zamanı yaranan yorğunluğa qarşı durmaq üçün lazım olanı qorumaq qabiliyyəti olaraq təyin olunur. Buna görə dözümlülük iki əsas formada özünü göstərir:

- müəyyən bir güc səviyyəsində işləmə müddətində, açıq yorğunluğun ilk əlamətləri görünənə qədər.
- yorğunluq zamanı performansın azalma sürətində.

Təlimə başlayarkən, peşəkar performansınızı inkişaf etdirə və qoruya biləcəyinizi ardicıl olaraq həll edərək, vəzifələri başa düşmək vacibdir. Bu vəzifələr bədən tərbiyəsi vasitələrinin iş qabiliyyətinin lazımı inkişaf səviyyəsini təmin edən və hər bir peşə fəaliyyətində spesifik xüsusiyyətlərə malik olan bütün amillərə məqsədyönlü təsirindən ibarətdir. Onlar xüsusi və ümumi fiziki hazırlıq prosesində həll olunur. Buna görə xüsusi və ümumi dözümlülüğü fərqləndirirlər.

Problemin ifadəsi: Hər hansı bir idman fəaliyyətində, xüsusən də boksda yüksək idman bacarığına nail olmaq, fiziki keyfiyyətlərin (güc, sürət, dözümlülük) yüksək səviyyədə inkişafı və onların qarşılıqlı təsirinin səmərəliliyi ilə əlaqələndirilir ki, bu da idmançının lazımı performans səviyyəsinə çatır. Döyüş zamanı boksçunun yüksək performans dərəcəsi xüsusi dözümlülüğün inkişafı əsasında əldə edilir [6,7,10,12,].

Xüsusi dözümlülüğün kifayət qədər inkişaf səviyyəsinə sahib olan bir boksçu taktiki və texniki tədbirlər görərək səmərəli mübarizə apara bilər, döyüş mövqeyini qoruyur (əllərini müvafiq səviyyədə saxlayır), uzun müddət döyüş tempini qoruyur, rəqibini müdafiə vəziyyətində saxlayır, ona temp vəziyyətləri tətbiq edir, yüksək sürətlə mübarizə aparır, bu da döyüşün nəticəsinə birbaşa təsir göstərir. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, ölkəmizin boksçuları arasında xüsusi dözümlülüğün inkişaf səviyyəsi kifayət deyil [5,9,11,15].

Dözümlülüğün inkişafına müasir yanaşma aerob və anaerob enerji təchizatı mexanizmlərinin təkmilləşdirilməsindən ibarətdir. Komponentlərinin (sürət, güc, sürət gücü, ko-

ordinasiya dözümlülüğü) inkişafı səbəbindən dözümlülüğün inkişaf səviyyəsini artırmağı təklif edən işlər də mövcuddur. Bununla birlikdə, inkişaf dinamikası hər hansı bir xüsusiyyət ilə müəyyən edilmir və mövcud amillərin birləşməsi ilə əlaqələndirilir. Xüsusi dözümlülüğün inkişafı idmançının dözümlülük təzahürü ilə birbaşa əlaqəli fəaliyyətinin yarış prosesinin strukturuna yaxınlaşmasını tələb edir [3, 4, 8, 13].

Tədqiqatın obyekti: 14-16 yaşlı boksçular.

Tədqiqatın məqsədi: 14-16 yaşlı boksçuların xüsusi dözümlülüğünün inkişaf səviyyəsini artırmaq, gənc yaşda boksçuların xüsusi dözümlülüğünü inkişaf etdirməyə yönəlmiş hazırlanmış fiziki məşqlər kompleksinin effektivliyini müəyyənləşdirməkdir.

Bu hədəfi həyata keçirmək üçün aşağıdakı vəzifələri həll etmək lazımdır:

1. 14-16 yaşlı boksçuların xüsusi dözümlülüğünün inkişaf xüsusiyyətlərini təhlil etmək, xüsusi dözümlülüğün ümumi təsvirini vermək və müəyyən bir yaşda boksda məşğul olan idmançılar üçün əhəmiyyətini müəyyənləşdirməkdir. Bu yaş kateqoriyasındakı boksçuların xüsusi dözümlülüğünün inkişafı vasitələri və metodlarının nəzəri və metodoloji təhlilini aparmaq .
2. 14-16 yaşlı boksçularda xüsusi dözümlülüğü inkişaf etdirməyə yönəlmiş bir texnika hazırlamaq.
3. Effektivliyini müəyyənləşdirmək üçün hazırlanmış metodologiyadan istifadə edərək pedaqoji təcrübə aparmaq.

Məqsədə uyğun olaraq işdə aşağıdakı vəzifələr həll edildi:

1. Mövzu ilə bağlı elmi və metodiki ədəbiyyatı öyrənmək və təhlili.
2. Gənc boksçuların xüsusi dözümlülüğünü inkişaf etdirməyə yönəlmiş bir sıra fiziki məşqlər etmək;
3. Gənc boksçuların xüsusi dözümlülüğünü inkişaf etdirməyə yönəlmiş tərtib edilmiş fiziki məşqlər kompleksinin effektivliyini sübut etmək.

Elmi tədqiqat Bakı şəhərinin Respublika İxtisaslaşdırılmış Olimpiya Ehtiyatları Uşaq-

Gənclər İdman Məktəbinin bazasında aparılıb. Tədqiqat üçün iki qrup şagird götürüldü

– eksperimental və nəzarət. Nəzarət qrupunda dərslər UGİM-in boks üçün təlim proqramının tələblərinə uyğun olaraq keçirildi [1].

Təcrübə qrupunda boksçuların xüsusi dözümlülüyünü inkişaf etdirməyə yönəlmiş təlim məşğələlərində hazırladığımız texnikadan istifadə edilmişdir. Hər qrupa 6 yeniyetmə (müvafiq olaraq 14, 15, 16 hər yaş üzrə 2 idmançı) olan 3-cü dərəcəli boksçular daxil idi.

Xüsusi dözümlülüyün inkişaf səviyyəsinə qiymətləndirmək üçün aşağıdakı testlərdən istifadə etdik:

- 1) 2 dəqiqədə atlama iplə tullanma: - 2 dəqiqə ərzində iki ayaqla atlama ipdən tullanma sayı qeyd olunur (ayaqlar sinxron şəkildə tullanılır).
- 2) 8 saniyə ərzində boks kisəsinə vurulan zərbələrin sayı: - 8 saniyədə iki əllə zərbənin sayı qiymətləndirilir. Hərəkət texnikasını və müvafiq olaraq mövqelərini qoruyaraq mümkün qədər zərbələr tez və dəqiq tətbiq olunur.
- 3) 2 dəqiqə ərzində boks kisəsinə vurulan zərbələrin sayı: - 2 dəqiqə ərzində iki əllə vuruşların sayı hesablanır. Zərbələr, boksçunun hücumlarından müdafiə hərəkətlərinə və əksinə keçməsinə kömək edən texniki hərəkətləri və müvafiq olaraq mövqeləri qorunması ilə mümkün qədər tez və dəqiq şəkildə tətbiq olunur [1].

Hər növ üçün 14-16 yaşlı boksçuların xüsusi dözümlülüyünün inkişaf səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün istifadə etdiyimiz nəticələr əldə edildi. Təklif etdiyimiz xüsusi dözümlülüyün inkişafı metodologiyası 3 məşq kompleksindən ibarətdir: 1 kompleks – qaçış, 2 və 3 – alətlərdə xüsusi məşqlər.

1 nömrəli kompleks (qaçış məşqləri kompleksi) 2 ay ərzində istifadə edilmişdir (avqust, sentyabr.). Bu dövrdə dərslər həftədə 4 dəfə – bazar ertəsi, çərşənbə axşamı, cümə axşamı, cümə günləri keçirildi. Hər dərs bir-biri ilə əlaqəli üç hissədən ibarət olan ümumi qəbul edilmiş bir sxemə əsasən aparıldı: hazırlıq (15-

20 dəqiqə), əsas (60-70 dəqiqə), tamamlayıcı (10-15 dəqiqə). Kompleks əsas hissənin əvvəlində istifadə edilmişdir. Əvvəlcə interval üsulu ilə yerinə yetirilən qaçışdan istifadə edərək sürət dözümlülüyünü yaxşılaşdırmaq üçün məşqlər istifadə edildi, sonra qaçışdan istifadə edərək sürət-güc dözümlülüyünü yaxşılaşdırmaq üçün məşqlər alternativ üsulla həyata keçirildi. Oktyabr-dekabr 2023 cü ildə 2 və 3 nömrəli məşq kompleksləri (avadanlıqlarda məşq kompleksləri) istifadə edilmişdir. Bu dövrdə dərslər həftədə 5 dəfə – bazar ertəsi, çərşənbə axşamı, çərşənbə, cümə axşamı, cümə günü keçirildi. Hər dərs bir-biri ilə əlaqəli üç hissədən ibarət olan ümumi qəbul edilmiş bir sxemə əsasən aparıldı: hazırlıq (15-20 dəqiqə), əsas (60-70 dəqiqə), tamamlayıcı (10-15 dəqiqə). Avadanlıqlardakı məşq kompleksləri bazar ertəsi, çərşənbə və cümə günləri, dərslərin əsas hissəsində istifadə edilmişdir. Pedaqoji təcrübə 75 gün davam etdi. Bunlardan 72 gün ərzində bir sıra məşqlər eksperimental qrupda istifadə edilmişdir. 72 tam kompleks həyata keçirildi: 35 gün 1 nömrəli kompleks (qaçış məşqləri kompleksi), 37 gün 2 və 3 nömrəli komplekslər (alətlərdə məşq kompleksləri). Nəzarət qrupundakı dərslər UGİM üçün boks təlim proqramının tələblərinə uyğun olaraq keçirildi [1].

1 nömrəli məşqlər (qaçış məşqləri) dərslərin əsas hissəsinin əvvəlində istifadə edildi, kompleksin təxmini müddəti 70 dəqiqədir.

- 1) Birinci məşğələ 150 m interval qaçışı idi, maksimum sürəti 5 seqment, yerləş və zərbələrin və müdafiə hərəkətlərin təqlidindən ibarət olan 4 aktiv istirahət intervalı ilə. İstirahət müddəti tədricən 3 dəqiqədən (1 seqmentdən sonra) 30 saniyəyə (4-dən sonra) endirildi. 3 seriya, 10 dəqiqə istirahət ilə həyata keçirildi: 5 dəqiqə rahatlama məşqləri, yerləş; 3 dəqiqə zərbələrin və müdafiələrin təqlidi; 2 dəqiqə gediş, rahatlama məşqləri.
- 2) qaçışdan istifadə edərək sürət və güc dözümlülüyünü yaxşılaşdırmaq üçün ikinci məşq alternativ metoddan istifadə edildi. Orta sürətlə 3000 m qaçışdır: idmançı maksimum sürətlə 30 m üzrə 10 sürətlənmə və maksimum sürətlə 20 m üzrə 10 sü-

rətlənmə edir. Hər sürətlənmə arasında – aktiv istirahət-yeriş, eyni məsafədə.

Oktyabr-dekabr aylarında tipik boks kisələrində məşqlər edildi. Komplekslər dərsin əsas hissəsində istifadə olunurdu. Zərbələr boksçunun hücumlardan müdafiə hərəkətlərinə və əksinə keçməsinə kömək edən zərbə mövqeləri texnikasının qorunması ilə mümkün qədər tez və dəqiq şəkildə tətbiq olundu.

2 nömrəli məşqlər (alətlər üzərində məşqlər), təxmini müddəti 53 dəqiqədir. Tipik boks kisələrin köməyi ilə sürət dözümlülüyünü yaxşılaşdırmaq üçün məşqlər interval üsulu ilə aparılır:

1 məşq: tədricən azalan istirahət fasilələri ilə maksimum intensivliyin 20 saniyəlik işi (aktiv: 30 s – yeriş, rahatlama məşqləri, 1 dəqiqə – gövdənin müdafiəsinin təqlid etmək, hərəkət, 30 s – passiv istirahət). 3 seriya (yanaşma) yerinə yetirilir, aralarında 3 dəqiqə istirahət edin:

2 məşq: maksimum güc və sürətlə bir sıra zərbələr vurmaq. Aşağıdakı rejimdə aparılır: 1 dəq – maksimum intensivlik işi, 1 dəq – aktiv istirahət (yeriş); 1 dəq – maksimum intensivlik işi; 30s – aktiv istirahət (yeriş); 1 dəq – maksimum intensivlik işi; 3 dəq – qarışıq istirahət: 1 dəq – passiv istirahət, 2 dəq – gövdə qorumasının təqlidi hərəkəti, 3 dəq – passiv istirahət. 3 seriya icra olunur.

3 nömrəli məşqlər dəsti (mərmə üzərində məşqlər), təxmini müddəti 36 dəqiqə: 1 sürət dözümlülüyünü yaxşılaşdırmaq üçün məşq interval metodu ilə həyata keçirilir. İcra boks kisəsində, alətdə 2 nəfərdə baş verir, onlardan biri kisəni dik vəziyyətdə saxlayır, digəri isə bu zaman maksimum güc və sürətlə bir sıra zərbələr endirir. Hər 10 san-də tərəfdaşlar vəzifələri dəyişdirirlər. Raund 2 dəqiqə davam edir və 6 iş dövrü və 6 istirahət dövrü daxildir. Məşq aşağıdakı rejimdə aparılır: 10 s – maksimum intensivliklə işləmək, 10 s – kisəni tutmaq. 3 raund (Seriya) həyata keçirilir, aralarında aktiv istirahət: 1 dəqiqə – rahatlama məşqləri, yeriş, 1 dəqiqə – gövdə qorumasının təqlidi, hərəkətlər.

2 məşq: sürət və güc dözümlülüyünü yaxşılaşdırmaq üçün məşq interval üsulu ilə həyata keçirilir: kisəyə maksimum güc və sürət

vurmaq. İcra rejimi: 8 s – maksimum intensivliyin işi; 1 dəq-aktiv istirahət: istirahət məşqləri, yeriş; 8 s – maksimum intensivliyin işi; 30 s – aktiv istirahət: istirahət məşqləri, yeriş; 8 s – maksimum intensivliyin işi; 15 s – aktiv istirahət: yeriş; 8 s – maksimum intensivliyin işi; 15 s – aktiv istirahət: yeriş; 8 s – maksimum intensivliyin işi. 4 seriya (yanaşma) yerinə yetirilir. Aralarında aktiv istirahət: 1 dəqiqə – (yeriş), rahatlama məşqləri, 1 dəqiqə – bədənin qorunmasını təqlid etmək, 1 dəqiqə – (yeriş), rahatlama məşqləri.

Kompleksin hər bir məşqi 1,5 dəqiqə, 1 dəqiqəlik istirahət intervalı ilə həyata keçirilir ki, bu da boks raundunun vaxtına və 14-16 yaş kateqoriyasına xas olan aralarındakı fasilə vaxtına uyğundur [1]. İlk və son testlərin nəticələrindəki dəyişikliklər elədir ki, eksperimental qrupla məşğul olanlar xüsusi dözümlülüyün inkişaf səviyyəsinə görə nəzarət qrupundakı rəqiblərini üstələdilər. Heç bir testdə nəzarət qrupu iştirakçıları eksperimental qrupdan daha yaxşı nəticə göstərmədilər.

İştirakçılarda nəzarət və eksperimental qruplarda alınan orta qrup nəticələrinin son testində əldə edilən təhlillər göstərdi ki, xüsusi dözümlülük səviyyəsini xarakterizə edən bir sıra testlərdə qruplar arasında etibarlı fərqlər meydana çıxdı: 2 dəqiqə ərzində atlama iplə tullanmada nəticələr: nəzarət qrupunda $186,5 \pm 6,05$ dəfə, eksperimental $193,83 \pm 5,12$ dəfə – etibarlı $t = 3,7$; $P < 0,05$; kisəyə 8 dəfə 24 + 1,75 dəfə, eksperimental testlərdə $27,5 \pm 1,75$ dəfə. Fərqlər etibarlıdır $t = 4,9$; $P < 0,05$; 2 dəqiqə ərzində ağır boks kisəsinə vurulan zərbələrin sayı testində nəzarət qrupundakı nəticələr $185,17 \pm 8,51$, eksperimental $195,5 \pm 9,34$ vuruş oldu. Fərqlər etibarlıdır $t = 3,3$; $P < 0,05$.

Beləliklə, pedaqoji tədqiqat zamanı əldə edilən nəticələr eksperimental olaraq hazırlanmış məşqlər kompleksinin effektivliyini təsdiqləyir.

Yuxarıda göstərilən nəticələrin təhlili əsasında, tədqiqatın əvvəlində irəli sürdüyümüz işçi fərziyyəsinin pedaqoji təcrübədə tam təsdiqini aldığını iddia etmək olar.

Nəticələr: Tədqiqatın nəticələrinə görə, 14-16 yaşlı boksçuların xüsusi dözümlülüyünü

inkişaf etdirmək üçün hazırladığımız metodologiyanın effektivliyini bildirə bilərik. İnkişaf etdirdiyimiz məşq komplekslərinin üstünlüyü fəaliyyəti təmin etmək üçün enerji sistemlərinin inkişafını (anaerob, glikolitik anaerob və alaktat anaerob) birləşdirmək və idmançının fəaliyyətini boks görüşünün şərtlərinə yaxınlaşdırmaqdır. Enerji sistemlərinin inkişafı yorğunluq müddətini gecikdirməyə, enerji ehtiyatlarını və onların bərpa sürətini artırmağa imkan verir. Boks görüşünün şərtlərinə yaxınlaşmaq bu idman növündə xüsusi dözümlülüyün inkişafı üçün zəruri şərtidir. Bundan əlavə, bu texnika digər əlbəyaxa döyüş sənətlərində istifadə edilə bilər.

ƏDƏBİYYAT

1. **Борисов М.М.** Развитие скоростно-силовых качеств начинающих боксеров в условиях школьной секции. Сборник: Наука и образование: прошлое, настоящее и будущее. Сборник статей II межвузовской студенческой конференции. М., 2020, с. 130-133.
2. **Баранов Д.В.** Закономерности построения индивидуальных технико-тактических моделей в боксе. Д.В. Баранов // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст./Белорус. гос. ун-т; [редкол.: В.А. Коледа и др.]. Минск, 2018, Вып. 13, с. 204–208.
3. **Егоров В.М.** Совершенствование специальной физической подготовленности боксеров групп спортивного совершенствования в подготовительном периоде [Электронный ресурс]. В.М. Егоров, А.Ф. Сыроватская // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II всерос. науч. конф. (30 марта 2018 г.) / М-во Рос. Федерации, М-во спорта Респ. Саха (Якутия), Чурапчин. гос. ин-т физ. культуры и спорта; под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Якутск, 2018, с. 207–212. <https://elibrary.ru/item.asp?id=35365805>.
4. **Маскаева Т.Ю.** Современные тенденции женского спорта: прогноз и предупреждение негативного развития. Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов // Ученые за-

- писки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016, № 6 (136), с. 163-171.
5. **Новое в системе спортивной подготовки в боксе: зарубежный опыт.** Выпуск 21: научно-методическое пособие авт.-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчики: В.А. Горбунов, Е.В. Литвишко. Краснодар: КГУФКСТ, 2020, 64 с.
 6. **Судаков Е.Б.** Характеристика двигательных способностей у юных боксеров. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы итоговой научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых за 2006 год. Выпуск № 13. Волгоград: ВГАФК, 2007, с.96-98.
 7. **Филимонов В.И.** Теория и методика бокса. М.: «ИНСАН», 2021, 776 с.
 8. **Рябинин С.П.** Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие. С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. Красноярск: Институт естественных и гуманитарных наук, 2007, 153 с.
 9. **Колесник И.С.** Основные направления повышения эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных боксеров. Москва: Кремень: Наука. 2010: 350.
 10. **Колесник И.С., Гатин Ф.А., Алексеев Ю.М.** Роль силы моторики в системе спортивной подготовки квалифицированных боксеров. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2015 г.; 4 4-37(37): 111-119.
URL-адрес: <http://www.journal-science.org/ru/article/268.html>.
 11. **Назаренко Л.Д., Колесник И.С.** Физиологические основы системы совершенствования спортивной подготовки боксеров. Журнал наук о жизни. 2014; 11 (11с): 642-645.
 12. **Назаренко Л.Д., Колесник И.С., Осипов Д.А.** Физиологические основы совершенствования системы спортивной подготовки боксеров. Педагогико-психологические и медико – биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2017; 12(4): 169-177.

URL-адрес: <http://www.journal-science.org/ru/article/927.html>.

13. Назаренко Л.Д. *Физиология физических упражнений*. Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянов». 2017: 262.
14. Осипов Д.А., Колесник И.С. *Факторы, влияющие на уровень спортивной подготовки боксеров массовой категории 13–14 лет*. Физическое воспитание:

воспитание, образование, обучение. 2017, с. 1:34-38.

15. Кузнецова З., Кузнецов А., Мутаева И., Халиков Г., Захарова А. *Подготовка спортсменов на основе комплексной оценки функционального состояния*. В материалах 3-го Международного конгресса по поддержке научных исследований и технологий. 2015.
16. Керимов Ф.А. *Научные исследования в спорте*. Учебник. Ташкент. 2020.

ВЫСОКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ БОКСЕРА ВО ВРЕМЯ БОЯ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

А.Н. Аскеров^{1а}, Г.Ш.Абиев^{1б}

¹ Академия Спорта Азербайджана

^а ali.askarov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-1370-9989

^б galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Аннотация. По степени проявления физических качеств и способу реакции организма бокс - один из видов спорта, характеризующийся комплексным проявлением двигательных качеств. Бокс относится к категории индивидуальных специальных видов спорта на выносливость, характеризующихся высокоинтенсивными физическими нагрузками. Развитие особой выносливости спортсмена в боксе, наряду с технической подготовкой, является одним из важнейших факторов достижения победы. В статье рассмотрена методика развития специальной выносливости боксеров, основанная на аналогичных физиологических эффектах беговых нагрузок и специальной работе на тренажерах. Особенностью этих упражнений является интеграция воздействий на энергетические системы, обеспечивающие деятельность боксеров (анаэробные, гликолитико-анаэробные и алактатно-анаэробные), и приближение активности спортсмена к условиям боксерского поединка. Одним из преимуществ, предлагаемых комплексами упражнений, является создание "основы" специальной выносливости на основе беговых упражнений.

Для эффективного воздействия на организм спортсменов необходим правильный подбор специальных средств и методов тренировок. В современном мире существуют различные методы и средства, направленные на развитие особой толерантности, но существует множество интерпретаций, ставящих под сомнение достоверность их применения.

Таким образом, возникает противоречие: для достижения высоких результатов в боксе необходимо иметь достаточный уровень развития специальной выносливости. Сегодня этого уровня, показанного в спарринг-проверках и тренировочных боях, недостаточно.

На основе возникшего противоречия сформулирована проблема исследования необходимости рационального выбора средств и методов специальной подготовки юных боксеров и неэффективности существующих подходов.

Ключевые слова: бокс, специальная выносливость, упражнения на инструментах, механизмы энергообеспечения, утомление, комплексное упражнение.

HIGH PERFORMANCE OF A BOXER DURING A FIGHT BASED ON THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE

A.N. Asgerov^{1a}, G.Sh. Abiyev^{1b}

¹Azerbaijan Sports Academy

^a ali.askarov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0001-1370-9989

^b galib.abiyev@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-4293-6643

Annotation. From the point of view of the degree of manifestation of physical qualities and the reaction method of the body, boxing is one of those sports that are characterized by a complex manifestation of motor qualities. Boxing belongs to the category of individual special endurance sports, characterized by high-intensity physical activity. The development of an athlete's special endurance in boxing, along with technical training, is one of the most important factors in achieving victory. The article discusses the methodology for developing the specific endurance of boxers based on similar physiological effects of running loads and specific work on training tools. A feature of these exercises is the integration of effects on the energy systems that ensure the activity of boxers (anaerobic, glycolytic anaerobic and alactate anaerobic) and the approximation of the athlete's activity to the conditions of a boxing match. One of the advantages that training complexes offer is the creation of a "foundation" of special endurance

based on running exercises.

For an effective impact on the body of athletes, the correct selection of special training tools and methods is necessary. In the modern world, there are various methods and tools aimed at developing specific endurance, but there are many interpretations that question the validity of their application. Thus, a contradiction arises: in order to achieve high results in boxing, it is necessary to have a sufficient level of development of special endurance, today this level indicated in sparring check and competition fights is not enough. Based on the resulting contradiction, a research problem has been formulated, in which there is a need for a rational choice of means and methods for special training of young-boxers and the ineffectiveness of existing approaches.

Keywords: *Boxing, special endurance, equipments, energy supply mechanisms, fatigue, complex exercise.*