

## OVUCLUQ MƏŞQİ ZAMANI SÜRƏT - GÜC HƏRƏKİ QABİLİYYƏTİNİN İNKİŞAFI, ONUN MƏŞQ METODLARI İLƏ FUNKSIONAL SİSTEMLƏRLƏ ƏLAQƏSİNİN XARAKTERİZƏ OLUNMASI.

A.R. Süleymanov

*Azərbaycan Kung fu federasiyası*

[Kungfuazerbaijan@gmail.com](mailto:Kungfuazerbaijan@gmail.com), [orcid.org/0009-0000-4656-2082](https://orcid.org/0009-0000-4656-2082)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 13 yanvar 2025

Dərc olunub: 19 mart 2025

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Bu məqalədə boks idman növündə ovucluqla (pad work) məşqlərin sürət-güc qabiliyyətlərinə təsiri araşdırılmışdır. Müvafiq məşq metodlarından istifadə edilərək, idmançının sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsi və bu prosesin funksional sistemlərlə əlaqəsi təhlil edilmişdir. Tədqiqat nəticələri göstərir ki, ovucluq məşqləri yalnız sürət və güc qabiliyyətlərini artırmaqla yanaşı, idmançının funksional hazırlığını da optimallaşdırır. Məqalənin əsas məqsədi, praktiki məşqlərdə tətbiq edilən metodların təkmilləşdirilməsi və tələb olunan düzgün qaydalara diqqət yetirilməsinin vacibliyini vurğulamaqdır.

**Açar sözlər:** *boks, ovucluq məşqi, sürət, sürət-güc, çeviklik, hərəkəti qabiliyyətlər, məşq metodları, funksional sistemlər.*

**Giriş.** Ovucluq məşqində sürət-güc qabiliyyətinin inkişafı qısa müddət ərzində maksimum qüvvə sərf etməklə bir və ya bir neçə zərbədən ibarət seriyanı hədəfə yönəltmək şəklində təzahür edir. Döyüş zamanı elə zərbələr qüvvə partlayışı və dağıdıcı zərbələr kimidə ifadə edilir. Bu qabiliyyət sürət, çeviklik və qüvvə kimi hərəkəti qabiliyyətlərlə sıx əlaqəlidir. Araşdırmalara görə, bu qabiliyyət oğlanlarda 10-13 yaş, qızlarda isə 9-11 yaş arasında daha intensiv inkişaf edir. Buna əsasən, azyaşlı idmançılar bu dövrdə əsasən sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafına yönəldilməlidir ki, bu, onların gələcək idman fəaliyyətində üstünlük təmin etsin.

Araşdırmalar göstərir ki, sürət-güc qabiliyyətini inkişaf etdirmiş boksçular döyüş zamanı daha qüvvətli və sürətli zərbələr endir-

məklə öz qalibiyyətlərini vaxtından əvvəl təmin etmişlər. Məşhur boksçular Mike Tyson və Artur Beterbiyev bu yanaşmanın müvəffəqiyyətini təsdiqləyən nümunələrdəndir. Onların döyüşlərində zərbələrin gücü və sürəti tez-tez rəqibin müdafiəsini yarıb keçərək döyüşlərin vaxtından əvvəl bitməsinə səbəb olmuşdur. Onların məşq proqramlarını izlədikdə, ovucluq məşqi zamanı sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinə xüsusi diqqət yetirdiklərini müşahidə edirik. Bu yanaşma, zərbə gücü və sürətini artırmaq məqsədilə proqramlarının əsas hissəsini təşkil edir.

Geoffrey Colvin, döyüş idmanlarında güc və sürət təlimlərinin effektivliyini araşdıraraq, yüksək intensivlikli məşqlərin həm zərbə qüvvəsinin, həm də ümumi performansın artırılmasında mühüm rol oynadığını qeyd edir. Belə yanaşma idmançılara döyüşlərdə üstünlük təmin edir [1-s. 33].

Sürət-gücün geniş inkişafı üçün müxtəlif məşq metodlarından, istifadə olunması məqsəddə uyğundur.

- təkrar metod
- interval metod
- nəzarət metod
- yarış metod

Bu metodlar bədənin daxili funksionallığını, xüsusən də əzələ və sinir sisteminin koordinasiyasını aktivləşdirərək yüksək performansı təmin edir.

**Təkrar metodu:** idmançının müəyyən bir hərəkəti dəfələrlə yerinə yetirməsi ilə xarakterizə olunur və əsasən texnika, güc və sürətin inkişafı məqsədilə istifadə edilir. Bu metodun əsas xüsusiyyəti, hər təkrarın maksimal və ya submaksimal səviyyədə icra edilməsi, bununla yanaşı hər təkrar arasında bərpa müddətinin təmin edilməsidir. Ovucluq məşqi zamanı bu metod, sürət-güc qabiliyyətinin inki-

şafında xüsusi yer tutur. Təkrar olunan hər bir hərəkət zamanı sinir-əzələ sisteminin adaptasiyası güclənir, bu da zərbə gücünün və sürətinin artmasına səbəb olur. Məsələn, zərbə hərəkətini 8-12 dəfə maksimal qüvvə ilə təkrar etməklə, idmançı həm anaerob (hərəkətlərin oksigeniz şərəitdə edilməsi) gücü artırır, həm də texnikasını inkişaf etdirir. Təkrar metodunun düzgün tətbiqi, döyüş idmanlarında performansın yüksəlməsində əhəmiyyətli təsirə malikdir.

Nazim Məcidovun *İdman Elmləri və Təlim Metodologiyası* kitabında təkrar məşq metodunun sürət-güc qabiliyyətinin inkişafında oynadığı vacib rolu, məşq yüklərinin intensivliyi və təkrarların əzələ gücünə təsiri ətraflı izah olunmuşdur [2-s.113-114].

**Interval metodu** – xüsusilə ovucluq məşqlərində, sürət-güc qabiliyyətinin inkişafında əhəmiyyətli bir rola malikdir. Bu metod, məşq yükü və istirahət arasındakı balans tənzimləyərək enerji sistemlərinin effektiv işləməsini təmin edir. Ovucluq məşqi zamanı, intervalların düzgün idarə edilməsi əzələ liflərinin sürətli yığılma qabiliyyətini artırır və anaerob enerji sistemlərini gücləndirir. Beləliklə, həm maksimal güc, həm də sürətli reaksiya qabiliyyətləri optimallaşdırılır. Bu yanaşma, idmançının partlayış gücü və çeviklik kimi xüsusiyyətlərini inkişaf etdirmək üçün effektivdir.

McArdle, Katch və Katch (2015) tərəfindən yazılmış *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* kitabının 310-313-cü səhifələrində interval metodunun anaerob enerji sistemlərinə təsiri və sürət-güc qabiliyyətini artırmaq üçün tətbiqi ətraflı izah edilir. Burada, yüksək intensiv məşq dövrləri ilə qısa istirahət intervallarının güc və sürət inkişafı üzərindəki rolu elmi əsaslarla təsdiq olunur. Xüsusilə, ovucluq məşqləri kimi lokal hərəkətlərin maksimal güc və sürət yığılma üzərindəki təsiri vurğulanır [3 - s.310-313].

**Nəzarət metodu:** İdmançının məşq zamanı qüvvə tətbiqini, hərəkət texnikasını və intensivliyini izləməyə və dəqiqləşdirməyə imkan verir. Bu metod, hərəkətlərin dəqiqliyini artıraraq məqsədyönlü məşq planlamasına xidmət edir. Xüsusilə, ovucluq məşqlərində sürətli və partlayıcı gücün artırılmasında effektivdir.

Yəni, təkrarlanan hərəkətlərin (nəzərdə tutulmuş zərbələr seriyası) dəqiq nəzarəti ilə idmançının sürət-güc göstəriciləri təkmilləşdirilir, eyni zamanda əzələ yorğunluğunun qarşısı alınır. Bu metod əsasən məşqçilər tərəfindən idmançıların məşq zamanı göstərdiyi performansın effektivinə nəzarət üçün tətbiq edilir.

Görkəmli akademiklərdən sayılan Vladimir Zatsiorsky və William Kraemer tərəfindən yazılmış "Science and Practice of Strength Training" (3rd Edition) kitabında nəzarət metodunun xüsusilə sürət və gücün artırılmasında əzələlərin neyromuskulyar koordinasiyasını inkişaf etdirmək üçün necə tətbiq edildiyi izah edilir [4-s 150-152].

**Yarış metodu:** Şəxsi təcrübəmə və bu mövzudakı araşdırmalarıma əsasən, yarış metodu yalnız fiziki deyil, həm də psixoloji hazırlığın tərkib hissəsi olaraq sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafında effektiv vasitədir. Ovucluq məşqləri zamanı bu metod, idmançının həm ani reaksiya sürətini, həm də maksimal qüvvə istehsalını inkişaf etdirməklə yanaşı, performans təzyiqinə adaptasiya qabiliyyətini də artırır. Təkrar hərəkətlər və yüksək intensivliklə edilən məşqlər, idmançının stress altında düzgün texniki və taktiki qərarlar qəbul etməsini təmin edir. Yarış şəraiti ilə uyğunlaşma yaratmaq, həmçinin rəqibə uyğun strategiyaların hazırlanmasında bu metodun əhəmiyyətini artırır.

Ovucluq məşqi zamanı sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsində aktivləşən funksional sistemlər:

- əzələ sistemləri
- enerji sistemləri
- ürək qan-damar sistemləri
- hormonal sistemlər
- tənəffüs sistemləri
- termoregulyasiya sistemləri

**Əzələ sistemləri** - 3 əsas qrupa bölünür: skelet əzələləri, hamar əzələlər və ürək əzələləri. Bu əzələ tiplərinin hər biri bədənin müxtəlif bölgələrində yerləşərək fərqli funksiyaları yerinə yetirir və müxtəlif məqsədlərə xidmət edir. Onların hər üçü sürət-güc hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafında mühüm rol oynayır.

Skelet əzələləri, adından da məlum olduğu kimi, bədənin skeletinə liflər vasitəsilə bağ-

lanaraq yüksək aktivlik göstərir. Bu əzələlər, xüsusi olaraq əzələ lifləri vasitəsilə hərəkət edir. Əzələ lifləri iki əsas qrupa ayrılır: sürətli liflər və yavaş liflər.

**Yavaş liflər:** Uzunmüddətli dözümlülük tələb edən fəaliyyətlərdə iştirak edir və enerji istehsalını əsasən aerobik yolla təmin edir.

**Sürətli liflər:** Sürətli və güclü hərəkətlər üçün aktivləşir və anaerob enerji sistemlərindən istifadə edir.

Nəticə olaraq, sürət-güc hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafında xüsusilə sürətli liflər mühüm rol oynayır. Bu liflər güc və sürət tələb edən idman növlərində, xüsusilə qısa məsafəli qaçış və ağırlıq qaldırma kimi fəaliyyətlərdə üstünlük təşkil edir.

**Elmi İstinad:** Bu fikirlərimə əlavə olaraq, Nazim Məcidovun “İdman Elmləri və Təlim Metodologiyası” adlı kitabında əzələ liflərinin sürət-güc xüsusiyyətləri barədə daha ətraflı məlumat verilir. Müəllif qeyd edir ki, sürətli liflərin fəaliyyət potensialı və onların məşq üsulları birbaşa olaraq idmançının fiziki hazırlığının səviyyəsini təyin edir [2-s. 113-115].

**Enerji sistemləri,** bədənin fiziki fəaliyyət zamanı əzələlər üçün enerji istehsal edən kompleks mexanizmlərdən ibarətdir. Bu sistemlər karbohidratlar, yağlar və digər enerji mənbələrindən istifadə edərək əzələlərin hərəkət etməsini təmin edir.

Xüsusilə ovucluq məşqi zamanı enerji sistemlərinin sinxron fəaliyyəti nəzərə çarpır. Bu məşqlər sürət və güc tələb edən qısa müddətli fəaliyyətlərə aid olduğundan əsasən anaerob fosfogen (kreatinfosfat) və anaerob qlikolitik sistemlər iştirak edir.

**Anaerob Fosfogen Sistemi:** Sürətli enerji istehsalı ilə məşqin başlanğıc mərhələlərində əzələ gücünü artırır.

**Anaerob Qlikolitik Sistem:** Daha uzun müddətli intensiv məşqlərdə iştirak edir və sürətli əzələ liflərinin aktivliyini təmin edir.

Bu sistemlər qısa müddətli, yüksək intensivlikli məşqlər üçün ən əlverişlidir və əzələ gücü ilə sürət xüsusiyyətlərinin inkişafına birbaşa təsir göstərir. Ovucluq məşqlərində sürətli əzələ liflərinin işləməsi əsasən anaerob enerji sistemlərinin effektivliyindən asılıdır.

**Elmi İstinad:** Enerji sistemləri haqqında

David Bishopun “Energy System Contributions During Exercise” adlı araşdırmasına, müəllif qeyd edir ki, yüksək intensivlikli məşqlərdə anaerob enerji sistemləri əsas enerji mənbəyidir və bu sistemlərin effektiv fəaliyyəti sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafı üçün vacibdir [5- s. 123-125].

**Ürək-damar sistemi** bədənin qan dövranını təmin edən əsas mexanizmdir. Ürək qanı bədəni pompalayır, damarlar isə oksigenlə zəngin qanı əzələlərə çatdırır və karbon qazını, həmçinin tullantı maddələri geri qaytarır. Bu sistem, xüsusən də fiziki fəaliyyət zamanı enerji istehsalının və əzələ fəaliyyətinin davamlılığını təmin edir.

Ovucluq məşqi zamanı sürət-güc hərəkəti qabiliyyətləri ilə əlaqədə ürək-damar sistemi üç əsas şəkildə rol oynayır:

**Oksigenin daşınması:** Anaerob enerji sistemləri əsasən iştirak etsə də, aerob sistem də məşqin fasilə dövrlərində əzələlərə oksigen çatdıraraq bərpa prosesinə yardım edir.

**Qanın paylanması:** Yüksək intensivlikli məşqlərdə əzələlərə qan axını artırılır, bu da sürətli əzələ liflərinin enerji tələbatını qarşılamağa kömək edir.

**Qan təzyiqinin tənzimlənməsi:** Sürətli və güclü hərəkətlər zamanı qan təzyiqi artır və bu, əzələ gücünü maksimum səviyyədə saxlamağa imkan verir.

Beləliklə, ürək-damar sisteminin effektiv fəaliyyəti ovucluq məşqində sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafı üçün mühüm şərtidir.

**Elmi İstinad:** John E. Hallun “Textbook of Medical Physiology” adlı kitabında, ürək-damar sisteminin yüksək intensivlikli məşqlər zamanı əzələlərə qan və oksigen tədarükünü necə təmin etdiyi, həmçinin bu prosesin sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafına təsirini ətraflı izah etmişdir. [6-s 1050-1052]

**Hormonal sistem** – bədənin fiziki fəaliyyətinə cavab olaraq müxtəlif hormonların istehsalını tənzimləyir. Bu hormonlar əzələ fəaliyyəti, sürət və güc qabiliyyətlərinin inkişafında mühüm rol oynayır. Ovucluq məşqi kimi yüksək intensivlikli fəaliyyətlər zamanı hormonal sistemin reaksiyası xüsusilə əhəmiyyətli

tlidir. Bu məşqlər, sürət və güc tələb etdiyi üçün **testosteron, adrenalin və kortizol** kimi hormonların səviyyəsini artırır.

- **Testosteron** əzələ kütləsinin artmasına və gücün artırılmasına kömək edir.
- **Adrenalin** fiziki fəaliyyətin sürətini artırır və əzələlərə daha çox enerji göndərir.
- **Kortizol** isə stressə və yorğunluğa qarşı reaksiya verir, lakin yüksək səviyyədə uzun müddət qalarsa, əzələ zədələnmələrini artırabilir.

Bu hormonlar birgə işləyərək ovucluq məşqi zamanı sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafına təsir edir. Hormonların düzgün balansı əzələ böyüməsi və fəaliyyətin effektivliyini artırır. Elmi İstinad: Bu mövzu ilə əlaqədar olaraq, Mark Hargreavesin “Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance” kitabında hormonal sistemlərin fiziki fəaliyyətə təsiri geniş şəkildə izah edilir. Hargreaves, testosteronun və adrenalin hormonlarının yüksək intensivlikli məşqlər zamanı əzələ performansını artırdığını və kortizolun uzun müddətli yüksək səviyyəsinin zərərli təsir yaratdığını qeyd edir [7-s. 89-91].

Tənəffüs sistemi – bədənin oksigen təchizatını təmin edir və əzələlərin işləməsi üçün lazım olan enerji istehsalını dəstəkləyir. Tənəffüs sistemi əsasən iki hissəyə ayrılır: yuxarı tənəffüs yolları (burun, boğaz və yuxarı nəfəs yolları) və aşağı tənəffüs yolları (nəfəs borusu, bronxlar, ağciyərlər). Nəfəs alarkən oksigen alınıb, karbon dioksid atılır. Ovucluq məşqi zamanı tənəffüs sistemi sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinə birbaşa təsir edir. Bu məşqlər yüksək intensivliklə aparıldığından tənəffüs sistemi sürətli oksigen mübadiləsini təmin etməlidir. Qısa müddətli, lakin güclü hərəkətlər tələb edən bu məşqlərdə anaerob enerji sistemləri daha çox istifadə olunur, ancaq tənəffüs sistemi, xüsusən aerobik xüsusiyyətləri ilə məşq zamanı bədənin oksigen ehtiyacını qarşılıyır. Bu sistem, oksigenin sürətli və effektiv şəkildə əzələlərə çatdırılmasını təmin edərək, yorğunluğa azaldır və məşqin intensivliyini artırır.

Tənəffüs sisteminin səmərəli işləməsi, sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafında mühüm rol oynayır, çünki bu sistem oksigen və qida maddələrinin əzələlərə çatdırılmasına kömək

edir, nəticədə bədən yüksək intensivlikli məşqləri daha yaxşı idarə edir.

**Elmi İstinad:** Bu məsələyə dair Michael Stoneun “Physiology of Training for High Performance” adlı kitabında qeyd edir ki, yüksək intensivlikli məşqlərdə tənəffüs sistemi oksigenin təchizatı və karbohidratların yanması prosesində əsas rol oynayır, bu da sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafına təsir edir [8-s. 134-136]

**Termoregulyasiya** bədənin temperaturunu tənzimləyən fiziki proseslər toplusudur. Bu sistem, isti və soyuq mühitdə bədənin daxili temperaturunu sabit saxlayaraq əzələlərin optimal fəaliyyətini təmin edir. Termoregulyasiya mexanizmi, qan dövranı, tər ifrazı və bədən səthindəki dəyişikliklər yolu ilə temperaturu tənzimləyir. Ovucluq məşqi zamanı sürət-güc hərəkəti qabiliyyətinin inkişafında termoregulyasiya sistemi vacib rol oynayır. Yüksək intensivlikli bu məşqlər sırasında bədənin temperaturu yüksəlir və buna görə də tər ifrazı, qan dövranı sürətlənir, əzələlərin optimal fəaliyyət göstərməsi təmin edilir. Bu zaman bədən termoregulyasiya prosesləri ilə istilik yığılmasını qarşısını alır, beləliklə sürət-güc qabiliyyətləri maksimum səviyyəyə çatır.

Bədənin doğru temperaturda qalması sürətli və güclü hərəkətləri effektiv şəkildə icra etməyə kömək edir. Məşqlər zamanı qeyri-adi isti və soyuq şəraitdə bu proseslər əzələlərin yorulma və performans itkisini azaldaraq sürət və güc qabiliyyətlərinin inkişafını dəstəkləyir.

**Elmi İstinad:** Bu fikirləri dəstəkləyən Michael N. Sawkanın “Human Thermoregulation and Heat Stress” adlı kitabında, yüksək intensiv fiziki fəaliyyətlər zamanı termoregulyasiya sisteminin əzələlərin fəaliyyətinə olan təsirinə qeyd etmişdir. Müəllif bildirir ki, sürət və güc tələb edən məşqlər zamanı bədənin temperatur tənzimlənməsi əzələlərin maksimal performansını qoruyur [9-s. 62-64].

**Aparılan Tədqiqat və Şəxsi Yanaşma:** Bu məqaləni hazırlayarkən, döyüş növləri üzrə çalışan 30 azərbaycanlı məşqçi arasında ovucluq məşqlərinin hərəkəti qabiliyyətlərə təsiri ilə bağlı sorğu keçirdim. Nəticələr göstərdi ki, məşqçilər əsasən sürət və dözümlülüyə diqqət yetirir, digər vacib qabiliyyətlər – sürət-güc, çeviklik, əyilgənlik və qüvvə – isə nis-



bətən az inkişaf etdirilir. Fikrimcə, bu yanaşma idmançıların performansını məhdudlaşdırma bilər. Ovuculuq məşqləri bütün hərəki qabiliyyətlərin inkişafını dəstəkləyən sistemli şəkildə tətbiq olunmalıdır ki, idmançılar daha balanslı və yüksək nəticələr əldə edə bilsinlər.

### ƏDƏBİYYAT

1. **Eric Colvin, John McKechnie, Elizabeth Greene**, *Criminal Law in Queensland and Western Australia: Cases and Commentary* (Chatswood, Australia, 2021)..
2. **Məcidov N.** *İdman Elmləri və Təlim Metodologiyası*. Bakı: Nəşriyyat. 2021, s.113-114.
3. **McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L.** *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Philadelphia. 2015, 310-313.
4. **Vladimir Zatsiorsky William Kraemer**. *Science and Practice of Strength Training (3rd Edition)*. 150-152. Human Kinetics. 2020.
5. **Bishop D.** *Energy System Contributions During Exercise*. Sports Medicine, 2008, 38 (10), 123-125.
6. **John E. Hallun** *Textbook of Medical Physiology* (Hall, 2011, s. 1050-1052).
7. **Hargreaves M.** *Exercise Physiology; Energy, Nutrition and Human Performance*. New York: McGraw-Hill. 2015, s. 89-91.
8. **Stone M.** *Physiology of Training for High Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. 2004, s. 134-136.
9. **Sawka M.N.** *Human Thermoregulation and Heat Stress*. Human Kinetics. 2000, s.62-64.

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЛАПОВОЙ ТРЕНИРОВКИ, ХАРАКТЕРИСТИКА ИХ СВЯЗИ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ СИСТЕМАМИ И МЕТОДАМИ ТРЕНИРОВОК

А.Р. Сулейманов

Федерация Кунг-Фу Азербайджана

[Kungfuazerbaijan@gmail.com](mailto:Kungfuazerbaijan@gmail.com), [orcid.org/0009-0000-4656-2082](https://orcid.org/0009-0000-4656-2082)

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние упражнений с использованием лап (pad work) на развитие скоростно-силовых качеств в боксе. Применяя соответствующие тренировочные методики, автор анализирует процесс совершенствования этих качеств у спортсменов, а также их взаимосвязь с функциональными системами организма. Полученные результаты показывают, что упражнения с лапами способствуют не только улучшению скорости и силы, но и оптимизации функцио-

нальной подготовки боксеров. Основной целью работы является акцент на необходимости совершенствования применяемых методов тренировок и внимания к соблюдению правильных подходов в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** бокс, лаповая тренировка, скорость, скоростно-силовые качества, ловкость, двигательные способности, методы тренировки, функциональные системы.

---

**DEVELOPMENT OF SPEED-POWER MOTOR ABILITIES DURING PAD WORK  
TRAINING, CHARACTERIZATION OF THEIR CONNECTION WITH FUNCTIONAL  
SYSTEMS AND TRAINING METHODS****A.R. Suleymanov***Azerbaijan Kung Fu Federation*[Kungfuazerbaijan@gmail.com](mailto:Kungfuazerbaijan@gmail.com), [orcid.org/0009-0000-4656-2082](https://orcid.org/0009-0000-4656-2082)

**Annotation.** This article explores the impact of pad work exercises on the development of speed-strength qualities in boxers. Using specific training methodologies aimed at enhancing these qualities, the study analyzes the relationship between their development and the functional systems of the athlete's body. The research findings indicate that pad work not only improves speed and strength characteristics but also optimizes the athlete's func-

tional conditioning. The primary objective of this work is to emphasize the importance of refining the methodological approaches used in practical training and the necessity of adhering to proper coaching guidelines throughout the preparation process.

**Keywords:** *boxing, pad work training, speed, speed-power, agility, motor abilities, training methods, functional systems.*