

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

G‘AFFOROV NOSIRJON NODIRJON O‘G‘LI

**13-14 YOSHLI BOKSCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK
TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Toshkent–2025

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati
mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on pedagogical
sciences**

G‘afforov Nosirjon Nodirjon o‘g‘li

13-14 yoshli bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish
metodikasi..... 3

Гаффоров Носиржон Нодиржон угли

Методика развития физической и психологической подготовки боксеров
13-14 лет..... 31

Gafforov Nosirjon Nodirjon ugli

Methodology for developing the physical and psychological preparation of
13-14 year old boxers..... 63

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works 69

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

G‘AFFOROV NOSIRJON NODIRJON O‘G‘LI

**13-14 YOSHLI BOKSCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK
TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Toshkent–2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2025.1.PhD/Ped6733 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengashning veb-sahifasida (www.jtsiti.uz) va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portaliga (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:	Tajibayev Soyib Samijonovich pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Rasmiy opponentlar:	Ishtayev Javlon Mavlonboyevich pedagogika fanlari doktori (DSc), professor Usmonov Mansur Qurbonmurotovich pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yetakchi tashkilot:	Samarqand davlat pedagogika instituti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli ilmiy kengashning 2025-yil “___” _____ soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tdi. Manzil: 111709, Toshkent shahri, Yashnobod tumani, Yangi O‘zbekiston ko‘chasi, Olimpiya shaharchasi. Tel.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76, Veb-sayt: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat sport akademiyasi “Ma’muriy” bino 1-qavat, 146-xona).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “___” _____ kuni tarqatildi.
(2025-yil “___” _____ dagi _____ raqamli reyestr bayonnomasi)

F.A.Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi, p.f.d., professor

D.Y.Egamov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash ilmiy kotibi, p.f.b.f.d. (PhD)

O.J.Dadabayev

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash qoshidagi Ilmiy seminar raisi, p.f.d (DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muassasalarda bokschilar darajasini takomillashtirish yuzasidan ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Xususan, malakali sportchilarni tayyorlashda shaxsiy va kasbiy sifatlari, pedagogik hamda psixologik modeli, shaxsga xos didaktik, kommunikativlik, boshqaruvchanlik qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan izlanishlar olib borilmoqda. Shuningdek, sportchilar faoliyatining individual uslubi, boshqaruv tiplari sportda pedagogik mahorati hamda uning sport texnikasi, o‘rganish usullari bo‘yicha malakaga ega bo‘lishi, mashg‘ulot jarayonini va o‘z-o‘zini nazorat qila olishi hamda oldindan jarayonni baholashni to‘g‘ri tashkil etish qobiliyati ilmiy-uslubiy asoslari, bo‘lg‘usi bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarning ustuvor yo‘nalishlaridan hisoblanadi.

Jahonda yosh bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish va ularning pedagogik mahoratlarini oshirish bo‘yicha kompleks yondashuv zarur. Ayniqsa, yosh bokschilar bilan ishlovchi murabbiylar uchun kasbiy kompetentligini oshirish, ularning o‘quv-metodik bilimlari va psixologik tayyorlik darajasini yuqori bosqichga olib chiqish – sportchining har tomonlama shakllanishida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Shuningdek, sportchilarni tayyorlov jarayonida zamonaviy texnologiyalar, ilg‘or pedagogik va psixologik metodikalar asosida ta‘lim berish, ularning psixologik barqarorlik, motivatsiyani oshirish, va sportchilarning individual xususiyatlariga mos yondashuvni shakllantirish borasidagi malakasini kuchaytirishni talab qilmoqda. Bu esa o‘z navbatida, yosh bokschilarning jismoniy imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash, psixik barqarorlikni shakllantirish va musobaqaviy tayyorgarlik jarayonida samaradorlikka erishish imkonini beradi. Shu boisdan ham, sportchilar tayyorgarligini samarali tashkil etishda murabbiylar uchun metodik va amaliy qo‘llanmalar ishlab chiqilishi va faoliyatga joriy etilishi dolzarb masala hisoblanadi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga, ayniqsa, bolalar sportini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. “Yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro‘yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish”¹ kabi vazifalar belgilab berilgan. “Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga” yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlarni amalga oshirishda alohida vazifalar belgilangan. Bokschilar faoliyatining ijodiy komponentlari, uning insoniy qadriyatlar bilan uyg‘unlik holati, kasbiy faoliyatdagi ma‘naviy va axloqiy munosabatlar, inson qobiliyatlari va maxsus qobiliyatlarni sportchilar faoliyatning samaradorligiga ta‘siri, shaxslararo munosabatlarning

¹O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni <http://lex.uz>

mashg'ulot faoliyatidagi ahamiyati, murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro ta'sir jarayoni kabi masalalar qisman yoritib o'tilgan. Bokschilar faoliyatining ijtimoiy mazmunini, ularni jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlashning metodikalarini tubdan takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-son "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni, 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Prezident farmoni hamda ushbu faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy xujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" bilan bog'liq ustuvor yo'nalishlariga muvofiq bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Mamlakatimizda bir qator tadqiqotchi va olimlar tomonidan sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, sportchilarning psixologik tayyorgarligi, mashg'ulot kompetentligi, sportchilarga xos fazilatlar, sportchilar tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslarini tadqiq etish borasida e'tiborga molik izlanishlar olib borilgan. Bunda asosan mashg'ulot faoliyatida sportchilarni tayyorlashning pedagogik va psixologik masalalariga e'tibor qaratilgan. Tadqiqotchi olimlardan E.G'.G'oziev, Z.G.Gapparov, M.M.Mamatov, Y.N.Masharipovlar muammoning sof psixologik jihatlariga va musobaqa muhiti omillari orqali yoritishga keng e'tibor qaratishgan. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlarini takomillashtirish ishlari R.D.Xalmuxamedov, F.A.Kerimov, Sh.X.Xonkeldiyev, A.Abdullayev va R.S.Salomov, S.S.Tajibayevlar² jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malakasini oshirish mazmuni va sifatiga davlat talablarini takomillashtirishning tashkiliy-metodik jihatlarini T.S.Usmanxodjayev, A.N.Abdiyev jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasb mahoratini rivojlantirishning tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlari N.T.To'xtaboyev tomonidan pedagogik jihatdan yetarlicha tadqiq etilgan.

²Халмухамедов Р.Д., Технология построения после соревновательного этапа борсов-курешистов. 2009.- № 7. С. - 38-43; Керимов Ф.А. Инновационная направленность в использовании методов математической статистики с целью дифференцированного отселекционирования физической подготовленности спортсменов. Олимпийская литература. Наука новые технологии и инновации № 9, 2015. С. - 45-49; Xonkeldiev Sh.X., Abdullaev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005. – 235 b; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. - 296 b; Tajibayev S.S. "Yosh bokschilarni tayyorlash tizimida harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasi" Ped.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Toshkent 2017. - 26 b. Tajibayev S.S. O'smir yakka kurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakterli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash. P.f.d.(DSc), dis. avtoreferati, Chirchiq 2019. - 76 b.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi yetakchi pedagog va psixolog olimlardan I.P.Degtyarev, T.V.Kornilova, S.A.Kuznesov, I.S.Dyatlovskaya, A.A.Derkach, A.A.Isaev, Ya.A.Korx, A.A.Lalayan, Ye.P.Ilin, G.V.Lojkin, M.V.Sanayalar³ sportchilar faoliyati va sportchi shaxsining o'ziga xos psixologik xususiyatlari borasida ilmiy izlanishlar olib borgan. Ushbu tadqiqotlar orqali mashg'ulot kompetentlik, sportchilarga xos fazilatlar, sportchilarning psixologik tayyorgarligi, sportchi shaxsi va uning jismoniy sifatlari, pedagogik faoliyatining psixologik strukturasi, loyihalash qobiliyati, kasbiy ahamiyatli sifatlari, mashg'ulot faoliyatining individual uslubi, boshqaruv tiplari, sportda pedagogik mahorat va uning pedagogik, psixologik jihatlari kabi qator masalalar keng tadqiq etilgan.

Yuqoridagilardan farqli o'laroq, faoliyat muammosining e'tiborga molik tadqiqotlari A.G.Asmolov, Ye.A.Klimov, A.A.Krilov, A.N.Leontev, G.S.Nikiforov, G.V.Suxodolskiy, V.D.Shadrikovlarning ilmiy konpsepsiyalari mazmunida, shaxs tushunchasi tahlili bilan bog'liq tadqiqotlar B.G.Ananev, V.L.Marishuk, B.C.Merlin, Yu.P.Platonov, S.L.Rubinshteyn, V.V.Stolin ilmiy izlanishlarida, yoshlar sportida trener faoliyatining psixologik jihatlari Ye.S.Richard, L.Frank, Lew Hardy, Graham Jones, Daniel Gould, Syuzan Xanraxan va Mett B. Andersenlar⁴ tomonidan atroflicha o'rganilgan.

Xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlardan farqli o'laroq, mazkur tadqiqot ishi sportchilarni tayyorlashda jismoniy va psixologik jihatdan yondashilganligi bilan alohida ajralib turadi. Tadqiqotchilar asosan, sportchilar faoliyati uchun shart sanalgan mahorat, mashg'ulot kompetentlik, tashabbuskorlik va psixologik o'zini-o'zi rivojlantirish kabi jihatlarga e'tibor qaratishgan. Biroq, muammoning aynan biz tomondan tadqiq etilayotgan jihati ya'ni bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirishning pedagogik va psixologik masalalari yetarlicha tadqiq etilmagan. Shu bois, mazkur tadqiqot ishi, pedagogika fanlari sohasida amalga oshirilayotgan tadqiqotlar uchun yangi nazariy-amaliy imkoniyatlar yaratishga xizmat qiladi. Yuqorida qayd etilgan barcha xorijiy va mahalliy tadqiqotlar mazmuni dissertatsiya ishimizning nazariy-metodologik asosini tashkil etadi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya ishi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining ALM-202306161313 raqamli "Sport ta'lim muassasalarida seleksiya, saralash, bashorat qilish va oliy

³Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Физкультура и спорт.-М.: 1979. С. 90-105. Базеян А.М. Техничко-тактическая подготовка боксеров-юниоров на основе учета показателей их соревновательной: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1990. С. – 23. Корнилова Т.В. "Принцип неопределенности в психологии: основания и проблемы". Опубликовано в научном журнале. Статья. 2001. С – 205. Кузнесов С.А. «Изучение функций лингвокреативных единиц в различных типах дискурса» Научный журнал «Когнитивные исследования языка», выпуск 3(54), часть I. 2009. С. -816.

⁴Richard Ye. Smit va Frank L. Sport Psychology for Youth Coaches: Lanham, Maryland, USA ISBN:978-1442217157. 2018-years. Page –168. Lew Hardy, Graham Jones va Daniel Gould. "Understanding Psychological Preparation for Sport: Wiley ISBN: 9780471957874 1996. P -346. Petros Ekekakis. A Guide for Health-Behavioral Research". Cambridge University Press. Cambridge, Great Britan. ISBN: 9781107648203 2013. P- 226. Syuzan Xanraxan va Mett B. Andersen. Doing exercise psychology. Human Kinetics. ISBN: 978-0736073288 2016. P-328.

sport yutuqlarini rivojlanish monitoringini joriy qilish uchun raqamli texnologiyalarni yaratish” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi tadqiqotning maqsadi 13-14 yoshli bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantiruvchi mexanizmlarni takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

yosh bokschilarning yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy holati va tayyorgarlik darajasining o‘zgarish dinamikasini aniqlash hamda ularning rivojlanish bosqichlarini ilmiy asosda baholash;

13–14 yoshli bokschilarning yillik tayyorgarlik jarayonida xotira ko‘rsatkichlari o‘zgarish dinamikasini aniqlash hamda ularning sport faoliyatidagi ahamiyatini monitoring qilish;

yosh bokschilarning yillik tayyorgarlik jarayonida idrok aniqligi ko‘rsatkichlari o‘zgarish dinamikasini aniqlash hamda bu ko‘rsatkichlarning musobaqa faoliyatidagi ahamiyatini baholash;

13–14 yoshli bokschilarning yillik tayyorgarlik jarayonida fikrlash ko‘rsatkichlari o‘zgarish dinamikasini aniqlash hamda ularning sport mantiqiy va ijobiy qobiliyatlarni egallash jarayonidagi ahamiyatini nazorat qilish.

Tadqiqot obyekti sifatida 13-14 yoshli bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish jarayoni etib belgilandi.

Tadqiqot predmetini 13-14 yoshli bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish omillari, modeli va mexanizmi tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-pedagogik adabiyotlarni o‘rganish, pedagogik kuzatuv, anketa va so‘rovnomalar, taqqoslash, psixodiagnostika, pedagogik tajriba va matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

13–14 yoshli bokschilarning yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlar rivojlanishining umumiy dinamik modellarini (jismoniy va psixologik, jismoniy va texnik-taktik kabi) ishlab chiqish orqali tezkorlik va chidamlilik sifatleri o‘rtasida yosh davriga xos bo‘lgan ko‘rsatkichlarining dinamik uyg‘unligi yaxshilangan;

yosh bokschilarning yillik tayyorgarlik siklida jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik) rivojlanishining umumiy modellarini sportchilarning yosh davriga xos kognitiv yuklamalariga (mexanik, mantiqiy, qisqa va uzoq muddatli xotira) ko‘rsatkichlarning dinamik uyg‘unligini ta’minlash hisobiga jismoniy va psixologik tayyorgarlikning kompleks tizimi takomillashtirilgan;

o‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi bokschilarning yillik tayyorgarlik tizimi doirasida idrok aniqligi ko‘rsatkichlarining sport mashg‘ulotlari mazmuni va intensivligiga bog‘liq holda o‘zgarish tendensiyasini elementlar, bo‘shliqlar hamda vaqt barqarorligi ko‘rsatkichlarining musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyat darajasi bilan uzviy bog‘liqligi rivojlantirilgan;

13-14 yoshdagi bokschilarning yillik tayyorgarlik bosqichida fikrlash ko‘rsatkichlarini rivojlanishida texnika va taktikasini o‘zlashtirish darajasi bilan o‘zaro bog‘liqligini mantiqiy, ijodiy va tezkor fikrlash jarayonlarining musobaqa

sharoitida qaror qabul qilish tezligi hamda samaradorligiga bevosita ta'siri hisobiga kognitiv jarayonlarning sifat darajasi oshirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

13-14 yoshli bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini shakllantirishga oid "Psixologiya va sport psixologiyasi", "Sport psixologiyasi", "Sport psixodiagnostikasi", "Trener-o'qituvchining professional kompetentligi va mahorati", "Pedagogning professional kompetentligi va mahorati", "Sport faoliyati psixologiyasi" kabi fanlar bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlantirish uchun foydalanilgan;

oliy ta'lim muassasalarida jismoniy va psixologik tayyorgarlikga oid ma'ruzalar va seminar mashg'ulotlarini tayyorlashda hamda olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, davlat ixtisoslashtirilgan maktab-internatlari, bolalar-o'smirlar sport maktablarining murabbiylar malakasini oshirish tizimida foydalanilgan;

yosh bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish orqali ulardagi jismoniy va psixologik faoliyatini belgilovchi munosabatlarning pedagogik-psixologik sifatlari va ularning samaradorligi pedagogik tajribada isbotlangan;

13-14 yoshli bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi faoliyatiga ta'sir qiluvchi pedagogik-psixologik omillarni takomillashtirish bo'yicha amaliy jihatdan qo'llanilishi mumkin bo'lgan diagnostik usullarning samaradorligi pedagogik tajribada isbotlangan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishda qo'llanilgan yondashuvlar, yosh bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi chet el hamda respublikamiz olimlarining fikr-mulohazalariga asoslanganligi, to'plangan ma'lumotlarning ishonchliligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi o'zaro bir-birini to'ldirib boruvchi tadqiqot metodlarining qo'llanilganligi, natijalarning empirik jihatdan asoslanganligi va reprezentativligi bilan alohida xarakterlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Dissertatsiya jarayonida amalga oshirilgan tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, jismoniy tarbiya va sport ta'limi muassasalarida boks sport turi bilan shug'ullanuvchi yosh bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga oid nazariy hamda metodologik jihatdan yangi ma'lumotlar bilan boyitilgan bo'lib, unda sport psixologiyasi, kasbiy psixologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti, pedagogik mahorat va pedagogik-psixologiya tarmoqlari bilan o'zaro aloqadorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Qo'lga kiritilgan natijalar ushbu muammoning metodologik asoslarini takomillashuviga va bokschilarda jismoniy va psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda foydalanishi mumkin.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati esa jismoniy tarbiya va sport ta'lim muassasalari tizimida sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirishda, sportchilar faoliyatiga to'siq bo'luvchi turli pedagogik-psixologik omillarni bartaraf qilishda, kasbiy xususiyatlar, funksional-irodaviy harakatlar barqarorligini va individual-psixologik xususiyatlarni takomillashtirishda samara beradi. Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan xulosa va amaliy tavsiyalardan,

sport sohasidagi murabbiylar, jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari va sport psixologlari kasbiy faoliyati davomida keng foydalanishi mumkin.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Yosh bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish bo'yicha olingan ilmiy tadqiqot ishlari natijalari asosida:

13–14 yoshli bokschilarning yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlar rivojlanishining umumiy dinamik modellarini (jismoniy va psixologik, jismoniy va texnik-taktik kabi) ishlab chiqish bo'yicha taklif va tavsiyalar Chirchiq shahar sport maktabidagi bokschilarning mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025 yil 16-iyuldagi 02-16/7594-son ma'lumotnomasi). Natijada, 13-14 yoshli bokschilarning turnikda tortilish "kuch" sifati 10,2% ga, xotira ko'rsatkichlari dinamikasi (xotira turlari bo'yicha ko'rish) 11,4% ga yaxshilangan;

yosh bokschilarning yillik tayyorgarlik siklida jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik) rivojlanishining umumiy modellarini sportchilarning yosh davriga xos kognitiv yuklamalariga (mexanik, mantiqiy, qisqa va uzoq muddatli xotira) ko'rsatkichlarning dinamik uyg'unligini ta'minlash bo'yicha taklif va tavsiyalar Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazidagi bokschilarning mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025 yil 16-iyuldagi 02-16/7594-son ma'lumotnomasi). Natijada, 13-14 yoshli bokschilarning 3x10 moksimon yugurish "chaqqonlik" sifati 13,1% ga, mexanik xotira qobiliyati 10,3% ga, xotirada bo'shliqlar bo'yicha qobiliyatlaridagi o'zgarishlar 12,9% ga, ijodiy fikrlash natijalari esa 14,1% ga yaxshilangan;

o'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi bokschilarning yillik tayyorgarlik tizimi doirasida idrok aniqligi ko'rsatkichlarining sport mashg'ulotlari mazmuni va intensivligiga bog'liq holda o'zgarish tendensiyasini elementlar, bo'shliqlar hamda vaqt barqarorligi bo'yicha taklif va tavsiyalar Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazidagi bokschilarning mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025 yil 16-iyuldagi 02-16/7594-son ma'lumotnomasi). Natijada, 13-14 yoshli bokschilarning 12 daqiqa davomida yugurish "chidamlilik" sifati 14,1% ga, xotira ko'rsatkichlari dinamikasi (qisqa muddatli xotira) 9,9% ga, uzoq muddatli xotira qobiliyati 13,8% ga, vaqtni idrok qilish qobilyati esa 10,6% ga yaxshilangan;

13-14 yoshdagi bokschilarning yillik tayyorgarlik bosqichida fikrlash ko'rsatkichlarini rivojlanishida texnika va taktikasini o'zlashtirish darajasi bilan o'zaro bog'liqligini mantiqiy, ijodiy va tezkor fikrlash jarayonlarining musobaqa sharoitida qaror qabul qilish bo'yicha taklif va tavsiyalar Chirchiq shahar sport maktabidagi bokschilarning mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025 yil 16-iyuldagi 02-16/7594-son ma'lumotnomasi). Natijada, fikrlash turlarini tahlil qilish orqali ularning kognitiv qobiliyatlaridagi o'zgarishlar 12,2% ga, ijodiy, mantiqiy va fikrlash qobiliyati esa 11,8% ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Dissertatsiyaning asosiy mazmuni 3 ta xorij va 5 ta respublika va xalqaro ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 8 ta ilmiy-uslubiy ishlar jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarida 3 ta maqola (3 ta respublika va 1 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish qismi, to'rtta bob, xulosalar va amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati, ilovalardan iborat bo'lib, matni 124 sahifani tashkil etadi, 12 ta jadval va ishning amaliyotga joriy qilish dalolatnomalaridan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalar bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsad, vazifalari, obyekti va predmeti aniqlangan, tadqiqotning usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, tadqiqotning amaliy natijalari, tadqiqot natijalarining ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, natijalarning joriy qilinishi, tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi va dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi bo'yicha ma'lumotlar bayon etilgan.

Dissertatsiyaning **“Yosh bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligining zamonaviy muammolari”** deb nomlangan birinchi bobida olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida va bolalar-o'smirlar sport maktablarida yosh sportchilarning (bokschilarning) psixologik tayyorgarligining zamonaviy muammolari, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligining zamonaviy muammolari, sportchilardagi xotira, idrok, fikrlash qobiliyatining rivojlanish dinamikasi bo'yicha dolzarb muammolar tahlilining ilmiy-pedagogik jihatlari yuzasidan va yosh bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish orqali harakat faolligini oshirish yuzasidan ma'lumotlar bayon etilgan.

Yosh bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligining harakatlari to'g'ri rivojlanishini, dastlabki tayyorgarlik bosqichidanoq tizimli nazorat qilishni tashkil qilish orqali, sportchilarning barcha jismoniy va psixologik ko'rsatkichlarini to'g'ri rivojlanishiga, hamda ushbu yoshdagi bokschilarning xotira, idrok, fikrlash qobiliyatining rivojlanish hususiyatlari ko'rsatkichlarining jadal rivojlanishiga, tizimli tarzda nazorat qilib borish orqali erishishi mumkinligi aniqlandi.

Yetakchi olimlar, jumladan E.L.Deci, M.R.Griffin, W.S.Grolnick, B.K.Howard, M.Miserandino, K.A.Prusak, J.Sallis, C.E.Thompson, M.T.Wright va boshqa ko'plab olimlarning mavzu bo'yicha olib borgan tadqiqotlari yetarli darajada keng qamrovli ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, ko'plab muammolar va masalalar

hal qilinganiga qaramasdan, boks sport turi misolida hali ko‘plab tadqiqotlar yetarlicha olib borilmaganini ta’kidlash lozim.

Boks sport turi bilan mashg‘ulot olib boruvchi sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi harakatlari ko‘rsatkichlarining rivojlanishini nazorat qilishda ayni vaqtda zamon talablariga javob bera oladigan metodikadan foydalanish, yangi metodika ishlab chiqish, yuqori texnologik imkoniyatlarga ega bo‘lgan innovatsion texnologiyalardan foydalanish va ularning natijalarini amaliyotga keng tadbiiq etish zarurati mavjud. Ushbu vazifalarni amalga oshirish maqsadida jismoniy tarbiya sohasida amaliy va nazariy taraflama faoliyat olib borayotgan soha xodimlari o‘rtasida keng hamkorlikni yo‘lga qo‘yish, rivojlangan davlatlarning jismoniy tarbiya sohasini keng miqyosda o‘rganish va tajribalar almashinish jarayonini yo‘lga qo‘yish zaruriy mavjud metodlarni takomillashtirish va yangilarini o‘zlashtirish zarur.

Amaliyot jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish bir qator qulayliklarga va samaradorlikni oshirish xususiyatlariga ega. Masalan: ortiqcha vaqt olmasligi va vaqtdan yutish, olingan natijalarining aniqligi, muayyan maqsadga yo‘naltirilgan taklif hamda tavsiyalarni berish, imkoniyatni yaratishi kabi qulayliklar shular jumlasidan.

Yosh bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligining zamonaviy muammolarni hal etishda innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda nazorat qilish sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi harakatlari rivojlanishiga va sportchilarning sport faoliyatida yuqori natijalariga erishishlariga, qolaversa, yuqori jismoniy ko‘rsatkichli sportchilar bo‘lib shakllanishlariga ijobiy ta’sir qiluvchi eng muhim omillardandir.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning uslublari va uni tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqotning uslublari, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so‘rovnoma, pedagogik testlash, umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash testlari, pulsometriya, antropometriya usul, instrumental usul, pedagogik tajriba, tadqiqotning tashkil qilinishi to‘g‘risidaga ma’lumotlar to‘liq bayon qilinadi.

I bosqich (2023) – analitik va metodik bosqich mahalliy va xorijiy mualliflarning ilmiy – uslubiy materiallari tahlil qilindi va qayta ishlandi, taqdiqot ishining mavzusi, maqsadi, gipotezasi, vazifalari, ishlab chiqish, ilmiy farazni yaratish masalalariga bag‘ishlangan.

II bosqich (2024) – rejalashtirish va amalga oshirish bosqichi. Psixologik tayyorgarlikdan foydalangan holda yosh bokschilarning jismoniy holatini yaxshilovchi mashg‘ulotlarni ishlab chiqish, sinovdan o‘tkazish va takomillashtirish amalga oshirildi. Yosh bokschilarning mashg‘ulot va mashg‘ulotdan tashqari psixologik tayyorgarlikdan foydalangan holda mashqlar bajarishi amaliyotda tadbiiq qilish yo‘llari o‘rganildi.

Ushbu bosqichda tajriba o‘tkazildi. Tajribada jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional holat va sog‘liqni saqlash ko‘rsatkichlarini baholash bo‘yicha dastlabki test o‘tkazildi. Yig‘ilgan materiallar tajriba guruhlarida mashg‘ulot (trenirofka) uslubining mazmunini va asosini aniqlash uchun asos bo‘lib hizmat qiladi.

III bosqich (2025) – nazorat va tekshirish bosqichi pedagogik tadqiqot o‘tkazildi. Tadqiqotda Toshkent viloyati Chirchiq shahar 1-bolalar-o‘smirlar sport maktabi, Chirchiq Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi va Respublika Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida 13-14 yoshli jami 90 nafar yosh bokschilar qatnashdilar. Tadqiqotning barcha qatnashchilari (n=90) ikki guruhga: (“TG”) tajriba va (“NG”) nazorat guruhlari ishtirok etdi. Tajriba o‘quv mashg‘ulotlari shaklida o‘tkazildi. Tajribaning boshida va oxirida sportchilarning jismoniy salomatligi, funksional holati va jismoniy tayyorgarligi darajasi sinovdan o‘tkazildi, bu esa sportchilarning mashg‘ulotlar vaqtida jismoniy va psixologik tayyorgarlikdan foydalangan holda mashg‘ulotlarining samaradorligini baholashga imkon berdi.

IV bosqich (2025) – olingan ma’lumotlarni tizimlashtirish, qayta ishlash, tahlil qilish va talqin qilish, statistik ma’lumotlarni tahlil qilish, informatsion ko‘rsatkichlar va mezonlarni aniqlash, xulosalar, amaliy tavsiyalar va ishlarni rasmiylashtirish ishlari olib borildi.

Dissertatsiyaning **“13-14 yoshli bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligining yillik dinamikasi”** deb nomlangan uchinchi bobida 13-14 yoshli bokschilarning jismoniy tayyorgarligining yillik dinamikasi, xotira ko‘rsatkichlari, idrok aniqligi ko‘rsatkichlari va fikrlash ko‘rsatkichlarini dinamikasi yuzasidan ma’lumotlar aks ettirilgan.

Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligi va umumiy jismoniy rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Yoshlar orasida sport mashqlari, ayniqsa, chidamlilikni talab qiluvchi sport turlari bilan shug‘ullanish muhim ahamiyatga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini o‘rganish va baholash ularning sportdagi muvaffaqiyatini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Ushbu tadqiqot 13-14 yoshli bokschilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh sportchilarning turli bosqichlardagi jismoniy ko‘rsatkichlarini baholash va ularning rivojlanishini o‘rganishdan iborat. Turli jismoniy mashqlar orqali olingan natijalarni tahlil qilish orqali yosh sportchilarning umumiy tayyorgarligi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa muhim jismoniy xususiyatlari haqida ma’lumotlar olindi.

3×10 mokkisimon yugurish (s) vaqti ham NG (8,15±0,34) va TG (8,17±0,36) o‘rtasida birinchi bosqichda deyarli bir xil bo‘lgan. Yugurish vaqti II bosqichda ham (NG 8,10±0,36, TG 8,09±0,34) deyarli o‘zgarmagan. Bu ko‘rsatkichda ham statistik farqlar ahamiyatli emas ($p>0,05$). (1-jadvalga qarang).

Boks janglari ko‘pincha bir necha raunddan iborat bo‘lib, har bir raunda jismoniy jihatdan juda kuchli harakatlar amalga oshiriladi. Umumiy chidamlilik bokschining uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikda harakat qilishini ta’minlaydi. Mutaxassislar bokschilarning umumiy chidamlilik darajasini o‘rganib, uning uzoq muddatli sinovlarda yaxshi natijalarga erishish uchun zarur ekanini ko‘rsatishgan.

12 daqiqa yugurish ko‘rsatkichlari NG (2308,08±11,35) va TG (2310,10±14,24) guruhlarida deyarli bir xil bo‘lgan. Har ikki guruhda ham II bosqichda ko‘rsatkichlar yaxshilangan, ammo farqlar statistik jihatdan ahamiyatli emas ($p>0,05$). IV bosqichda NG 2332,32±14,3, TG 2342,42±10,5 ko‘rsatkichlarni qayd etgan.

Turgan joyidan zunlikka sakrash (sm) natijalari ham har ikki guruhda deyarli bir xil bo'lgan. I bosqichda NG 182,5±9,5 sm natija ko'rsatgan bo'lsa, TGda 181,4±7,81 sm. IV bosqichda NG natijasi 188,9±6,3 sm, TG natijasi esa 191,5±9,55 sm. Bu ko'rsatkichlarda ham farqlar statistik jihatdan ahamiyatli emas ($p>0,05$).

Turnikda tortilish (marta) natijalari NG va TG o'rtasida ham bir xil bo'lgan. I bosqichda NG 5,8±0,45 marta, TG esa 6,0±0,39 marta tortilishni ko'rsatgan. IV bosqichda NG 9,0±0,28 marta, TG esa 10,0±0,22 marta tortilishni ko'rsatgan. Farqlar statistik jihatdan ahamiyatli emas ($p>0,05$).

1-jadval

13-14 yoshli bokschilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=44)

№	Testlar	Guruh/ mat-stat	I bosqich	II bosqich	III bosqich	IV bosqich
1.	100 m.ga yugurish (s)	NG	14,80±0,34	14,71±0,24	14,58±0,51	14,51±0,43
		TG	14,84±0,38	14,69±0,37	14,57±0,43	14,53±0,24
		t	1,24	1,72	1,34	1,15
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
2.	3×10 m. mokkisimon yugurish (s)	NG	8,15±0,34	8,10±0,36	8,05±0,22	8,02±0,41
		TG	8,17±0,36	8,09±0,34	8,04±0,41	8,01±0,36
		t	1,24	1,72	1,34	1,15
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
3.	12 daqiqa yugurish (m)	NG	2308,08±11,35	2315,15±16,5	2319,19±19,0	2332,32±14,3
		TG	2310,10±14,24	2317,17±11,3	2327,37±14,9	2342,42±10,5
		t	0,97	1,64	1,03	1,97
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
4.	Turgan joyidan zunlikka sakrash (sm)	NG	182,5±9,5	182,7±9,3	185,2±7,3	188,9±6,3
		TG	181,4±7,81	183,9±4,8	187,7±6,75	191,5±9,55
		t	1,11	1,32	1,45	1,64
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
5.	Turnikda tortilish (marta)	NG	5,8±0,45	6,4±0,45	7,5±0,39	9,0±0,28
		TG	6,0±0,39	6,6±0,33	7,9±0,31	10,0±0,22
		t	1,97	1,51	1,74	1,68
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
6.	Tik turgan xolatida oldinga egilish (sm)	NG	6,0±0,46	6,6±0,54	7,1±0,44	8,22±0,37
		TG	7,1±0,34	7,3±0,44	7,45±0,30	8,38±0,25
		t	0,84	1,99	1,31	1,94
		p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Xotira sport natijalarida muhim rol o'ynaydi, ayniqsa, boks kabi sport turlarida tezkor qaror qabul qilish, texnikalarni eslab qolish va strategik fikrlash juda muhimdir. Vizual xotira, mexanik xotira, mantiqiy fikrlash, shuningdek, qisqa va uzoq muddatli xotira kabi kognitiv qobiliyatlar sportchilarga ringda dinamik vaziyatlarga samarali javob berishga yordam beradi. Ayniqsa, 13-14 yoshdagi yosh

sportchilar uchun ushbu xotira turlarining rivojlanishi ularning sportdagi umumiy yutuqlariga asos bo‘ladi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

13-14 yoshli bokschilarning nazorat va tajriba guruhlaridagi xotira ko‘rsatkichlarining dinamikasi (n=44)

Xotira turlari	Guruh/ Mat- statistika	Pedagogik tadqiqot bosqichlari			
		Birinchi bosqich	Ikkinchi bosqich	Uchinchi bosqich	To‘rtinchi bosqich
Vizual xotira	NG	3,04±0,35	3,17±0,31	3,31±0,27	3,64±0,36
	TG	3,06±0,24	3,24±0,14	3,29±0,17	3,67±0,34
	t	0,71	0,72	0,66	0,84
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Mexanik xotira	NG	2,61±0,14	2,68±0,14	2,71±0,20	2,85±0,27
	TG	2,57±0,21	2,65±0,16	2,72±0,17	2,84±0,34
	t	0,87	0,77	0,64	0,49
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Mantiqiy xotira	NG	2,55±0,26	2,67±0,17	2,74±0,27	2,89±0,34
	TG	2,54±0,27	2,6±0,16	2,77±0,34	2,86±0,3
	t	0,67	0,74	0,68	0,41
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Qisqa muddatli xotira	NG	2,42±0,34	2,54±0,24	2,63±0,27	2,75±0,64
	TG	2,44±0,32	2,52±0,32	2,67±0,34	2,74±0,73
	t	0,91	0,57	0,81	0,47
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Uzoq muddatli xotira	NG	2,28±0,31	2,33±0,13	2,37±0,34	2,45±0,62
	TG	2,27±0,27	2,34±0,11	2,39±0,27	2,47±0,25
	t	0,64	0,33	0,61	0,34
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Ushbu tadqiqot 13-14 yoshli bokschilarning nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlarida xotira dinamikasini o‘rganadi va bu jarayonda beshta turli xotira shakllariga - vizual, mexanik, mantiqiy, qisqa muddatli va uzoq muddatli - diqqat qaratadi. Tadqiqot samaradorligi va kognitiv rivojlanishning ijobiy ta‘sirini namoyon qilish maqsadida statistika ahamiyati t-qiyamatlar va p-qiyamatlar orqali tahlil qilinadi.

13–14 yoshli bokschilarning vizual xotirasi natijalari o‘rganildi: NG (nazorat guruh) 3,04±0,35 dan 3,64±0,36 ga o‘sdi. EG (tajriba guruh) 3,06±0,34 dan 3,67±0,34 ga o‘sdi. Statistika ko‘rsatkichlari: p>0,05 bo‘lib, sezilarli o‘zgarishlar yo‘q; t-0,66 dan 0,84 gacha. Olimlarning qarashlari: Vizual xotira boksda juda muhim, chunki u raqibning harakati kabi vizual ma‘lumotlarni tezda anglash imkonini beradi. Ikkala guruhning natijalari sezilarli farq qilmasligi, an’anaviy trening usullari tajriba usullarga nisbatan deyarli shunchalik samarali ekanligini ko‘rsatadi. Kelajakdagi tadqiqotlar, kurashning haqiqiy holatlarini yaxshiroq

tasvirlashga yordam beradigan virtual haqiqat (VR) treningi kabi ilg'or strategiyalarni qo'llashga qaratilishi mumkin.

13–14 yoshli bokschilarning mexanik xotira natijalari tahlili: NG (nazorat guruh) rivojlanishi: $2,85 \pm 0,27$ dan $2,61 \pm 0,14$ ga. EG (tajriba guruh) rivojlanishi: $2,84 \pm 0,34$ dan $2,57 \pm 0,21$ ga o'sdi. t-qiymlari 0,49 dan 0,87 gacha bo'lib, p-qiymlari 0,05 dan kattaroq bo'lganligi, statistik ma'lumotlarda sezilarli farqlar yo'qligini ko'rsatadi. Ilmiy nuqtai nazardan: mexanik xotira shakllanishi minimal bo'lishi mumkin, bu boksha kabi dinamik sportlarda qo'llash uchun eslab qolishning ahamiyati kamayishini ko'rsatadi. Garchi bu xotira turida raqibga qarshi tezda moslashuv yuzaga kelmasligi mumkin, ammo u texnik mashqlarni bajarishda foydalidir. Agar trening mantiqiy va vizual xotiraga ko'proq e'tibor qaratilsa, bu situatsion va strategik ongni yaxshilashi mumkin.

Tadqiqotda 13-14 yoshli bokschilarning idrok aniqligi ko'rsatkichlarining dinamikasi o'rganildi. Bu yosh guruhida bokschilarning psixologik va fiziologik holatlari, jismoniy va ma'naviy rivojlanishini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Boks sport turi bo'lib, u nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki psixik jarayonlarni ham talab qiladi. Bokschi o'z harakatlarini aniq va tezkor amalga oshirish uchun yuqori darajadagi idrok aniqligiga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun, idrok aniqligi ko'rsatkichlarining dinamikasiga oid tadqiqotlar bokschilarning psixofiziologik rivojlanishini tushunishga yordam beradi. (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarda shug'ullanuvchi 13-14 yoshli bokschilarning idrok aniqligi ko'rsatkichlari dinamikasi (n=44)

Idrok turlari	Guruh/ mat-stat	Pedagogik tadqiqot bosqichlari			
		I bosqich	II bosqich	III bosqich	IV bosqich
Elementlar	NG	$3,10 \pm 0,24$	$3,24 \pm 0,23$	$3,31 \pm 0,20$	$3,47 \pm 0,29$
	TG	$3,12 \pm 0,18$	$3,28 \pm 0,24$	$3,29 \pm 0,17$	$3,51 \pm 0,21$
	t	0,65	0,72	0,57	0,34
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Bo'shliqlar	NG	$2,60 \pm 0,14$	$2,71 \pm 0,14$	$2,82 \pm 0,20$	$2,97 \pm 0,27$
	TG	$2,58 \pm 0,21$	$2,73 \pm 0,16$	$2,83 \pm 0,17$	$2,98 \pm 0,34$
	t	0,87	1,04	1,31	1,41
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Vaqt	NG	$2,14 \pm 0,17$	$2,24 \pm 0,13$	$2,35 \pm 0,29$	$2,84 \pm 0,27$
	TG	$2,16 \pm 0,14$	$2,26 \pm 0,11$	$2,37 \pm 0,24$	$2,87 \pm 0,34$
	t	0,11	0,15	0,34	0,36
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Tadqiqotda 44 nafar bokschi ishtirok etgan bo'lib, ularning ikki guruhi - nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlariga bo'lingan. Har ikki guruhning idrok aniqligi ko'rsatkichlari pedagogik tadqiqot bosqichlari (I-IV) davomida o'rganilgan. Barcha bosqichlar bo'yicha ma'lumotlar to'planib, ularning statistik tahlili amalga oshirildi.

Idrok aniqligi elementlari: Idrok aniqligi bokschilarning harakatlari va reaksiyalari, shuningdek, sport o‘yinlaridagi qaror qabul qilish jarayonlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Idrok aniqligi natijalari har bir bosqichda ijobiy dinamikani ko‘rsatmoqda. Bu, xuddi bokschilarning psixofiziologik holatining rivojlanishini ko‘rsatadi, chunki bu yoshdagi sportchilarda psixomotor qobiliyatlarida jiddiy o‘zgarishlar bo‘lishi kutilgan.

Fikr yuritish, mantiqiy fikrlash va qaror qabul qilish kabi kognitiv qobiliyatlar sportchilarning chiqishdagi natijalarida muhim rol o‘ynaydi, ayniqsa, bokschilar uchun, chunki ular tez va samarali tarzda o‘zgaruvchan vaziyatlarga javob berishlari kerak. Yosh sportchilar uchun, xususan 13-14 yoshdagilar uchun kognitiv rivojlanish ularning umumiy o‘ssishi uchun, ring ichida va tashqarisida, juda muhimdir. Ushbu rivojlanish davrida, bokschilar o‘zlarining fikrlash ko‘nikmalarini, jumladan diqqat, muammo yechish, strategik rejalashtirish va reaksiyalar vaqtini rivojlantirishlari kerak (4-jadvalga qarang).

4-jadval

13-14 yoshli bokschilarni nazorat va tajriba guruhlariga ajratilgan fikrlash ko‘rsatkichlarining dinamikasi (n=44)

Fikrlash turlari	Guruh/ Mat-stat	Pedagogik tadqiqot bosqichlari			
		Birinchi bosqich	Ikkinchi bosqich	Uchinchi bosqich	To‘rtinchi bosqich
Mantiqiy	TG	2,85±0,34	2,97±0,24	3,12±0,28	3,34±0,75
	NG	2,82±0,51	2,94±0,37	3,15±0,24	3,41±0,64
	t	0,87	0,24	0,64	0,41
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Kreativ	TG	2,64±0,34	2,70±0,21	2,84±0,24	2,95±0,62
	NG	2,62±0,41	2,71±0,22	2,85±0,24	2,94±0,61
	t	0,89	0,15	0,66	0,24
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Ikkala guruhdagi mantiqiy fikrlash to‘rt bosqich davomida taraqqiyotni ko‘rsatdi, bu esa kognitiv rivojlanishning sekin-asta amalga oshishini aks ettiradi. Nazorat guruhi (NG) birinchi bosqichda 2,85±0,34 dan to‘rtinchi bosqichda 3,34±0,75 ga qadar rivojlandi. Shunga o‘xshab, tajriba guruhi (TG) ham shu davr davomida 2,82±0,51 dan 3,41±0,64 ga ko‘tarildi. Tajriba guruhida oxirgi bosqichlarda o‘rtacha qiymatlar biroz yuqori bo‘lishiga qaramay, ikkala guruh o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli emas ($p > 0,05$). Bu, an’anaviy va tajriba trening usullari mantiqiy fikrlashga o‘xshash ta’sir ko‘rsatganini anglatadi.

Ijodiy fikrlash ham har ikkala guruhda barqaror, lekin o‘zgarishni ko‘rsatdi. Nazorat guruhi (NG) birinchi bosqichda 2,64±0,34 dan to‘rtinchi bosqichda 2,95±0,62 ga ko‘tarildi, tajriba guruhi (TG) esa 2,62±0,41 dan 2,94±0,61 gacha bo‘lgan o‘xshash bir o‘ssishni namoyish etdi. Barcha bosqichlar uchun p-qiymatlar 0,05 dan yuqori bo‘lib, ikkala guruh o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatsiz ekanligini ko‘rsatadi. Bu esa tajriba trening usullari ushbu yoshdagi bokschilarda ijodkorlikni rivojlantirishda sezilarli ustunlik bermaganligini bildiradi.

Ishlab chiqilgan 1 oylik tayyorgarlik modelining asosiy maqsadi sportchilarning yangi yillik tayyorgarlik bosqichiga moslashuvi, umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, psixologik barqarorlikni shakllantirish va texnik ko'nikmalarni asta-sekin mustahkamlashdan iborat. Ushbu davrda mashg'ulotlar yuklamasi yuqori emas, asosiy urg'u kuch, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratiladi. Shu bilan birga, dam olish va tiklanishga ham yetarlicha vaqt ajratiladi (5-jadvalga qarang).

5-jadval

13–14 yoshli bokschilar uchun 1 oylik tayyorgarlik modeli

Haftaning kuni	Mashg'ulot yo'nalishi	Mashqlar kompleksi	Vaqt
Dushanba	Jismoniy + Psixologik	3×12 press, 3×10 turnik, 3×15 sakrash; 10 daqiqa diqqat testlari (kartochka, signallarga javob)	16:00–18:00
Seshanba	Jismoniy + Texnik	2–3 km yugurish (past tempda); 5×2 daqiqa zarba asoslari (chap-o'ng kombinatsiya, blok)	16:00–18:00
Chorshanba	Jismoniy + Psixologik	Sprint 8×60 m; oyoq ishlash (narvoncha, yon harakatlar); 15 daqiqa reaksiya mashqlari (signal asosida qaror qabul qilish)	16:00–18:00
Payshanba	Faol dam olish	Suzish 20 daqiqa; stretching 15 daqiqa; yengil stol tennisi; nafas olish mashqlari (5–10 daqiqa)	16:00–17:30
Juma	Texnik-taktik + Psixologik	Zarba kombinatsiyalari (6×3 daqiqa); oyoq ishlash bilan sparring (3×2 daqiqa); motivatsion suhbat 15 daqiqa	16:00–18:00
Shanba	Jismoniy + Psixologik	Jamoaviy sport o'yinlari (futbol 30 daqiqa, voleybol 20 daqiqa); reaksiya mashqlari (trener ishorasi asosida zarba)	10:00–12:00
Yakshanba	Tiklanish	To'liq dam olish: passiv relaksatsiya, uyqu, oila bilan vaqt, sog'lom ovqatlanish	—

Umumiy yuklama (1 oyda):

- Jismoniy tayyorgarlik – 40 soat atrofida (kuch, chidamlilik, tezkorlik).
- Texnik-taktik tayyorgarlik – 15–18 soat.
- Psixologik mashqlar – 8–10 soat.
- Dam olish va tiklanish – 25% vaqt.

Raqam/harflarni yodlash va takrorlash mashqi yosh bokschilarning quyi darajadagi mantiqiy va mexanik xotirasini rivojlantiradi. Raqamlar va harflarni qisqa muddatda eslab qolish orqali sportchi tez fikrlash, axborotni tez qabul qilish va qayta ishlash ko'nikmasini hosil qiladi. Mashq bosqichma-bosqich

murakkablashtirilib, oxirgi bosqichda teskari tartibda qayta aytish kognitiv yuklamani oshiradi. Bu, o'z navbatida, musobaqa sharoitidagi tezkor qaror qabul qilish malakasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (6-jadvalga e'tibor bering).

6-jadval

13–14 yoshli bokschilarning xotira ko'rsatkichlari dinamikasini rivojlantirish bo'yicha yillik mashqlar kompleksi

T/r	Mashq turi	1–3 oy	4–6 oy	7–9 oy	10–12 oy
1	Raqam/harflarni yodlash va takrorlash	3–5 ta raqamni 5 soniyada eslab, takrorlash	5–6 ta raqam/harfni 5–6 soniyada yodlash	7 ta belgidan iborat kombinatsiyani 6 soniyada yodlash	8 ta belgi (raqam+harf) 6 soniyada yodlash va teskari tartibda aytish
2	Harakatlar ketma-ketligini eslab qolish	3–4 ta zarba kombinatsiyasini yodlash va takrorlash	4–5 ta zarbali kombo + oyoq harakati	6 ta harakatli kombinatsiya (zarbalar, qadam tashlash)	7–8 ta murakkab kombinatsiyani mustaqil takrorlash
3	Vizual xotira mashqi	Rasmdagi 5 ta detalni 10 soniyada eslab qolish	7 ta detal, eslab, yo'qolganini aniqlash	8–9 detal – murakkab fon bilan	10+ detal, raqamlar va harflar aralash
4	Ovozli topshiriqqa asoslangan harakatlar	Murabbiy aytgan 2 ta topshiriqni bajarish (masalan: "chap – oldinga")	3–4 ta ketma-ket topshiriqni yodlash va bajarish	Murabbiy aytgan raqamga mos zarba kombinatsiyasini bajarish	4–5 topshiriqni eslab, to'g'ri ketma-ketlikda bajarish
5	Reaksiya + xotira mashqlari (kombinatsiyalangan)	Rangli kartochkaga qarab zarba turi bajarish (masalan: qizil – jab)	3 xil rang – 3 xil zarba kombinatsiyasi	Rang + ovoz orqali murakkab signal – 4 xil harakat	Aralash signallar orqali 5 xil harakatni yodlab, real sharoitda qo'llash

13–14 yoshli bokschilarning xotira ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksi ularning psixologik tayyorgarligini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Bu mashqlar sportchilarning diqqat, eslab qolish, tez fikrlash va qaror qabul qilish kabi kognitiv ko'nikmalarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qiladi. Raqamli, vizual va eshitish asosidagi topshiriqlar orqali ularning xotira imkoniyatlari kengayadi. Harakat va signalni uyg'unlashtirish esa ringdagi murakkab vaziyatlarga moslashuvchanlikni oshiradi. Mazkur metodika sportchilarni nafaqat jismonan, balki aqliy va emotsional jihatdan ham musobaqalarga tayyorlaydi. Mashqlar yosh xususiyatlariga mos va o'yin shaklida bo'lgani sababli samaradorlik yuqori bo'ladi. Shunday qilib, xotirani rivojlantiruvchi mashqlar bokschilarning umumiy tayyorgarligi tizimida muhim bo'g'in hisoblanadi. (7-jadvalga e'tibor bering).

Rangli signalga qarab harakat qilish mashqi orqali sportchilarning rangli signallarni tez va aniq farqlashi, ularga muvofiq tezkor harakatni tanlashi rivojlanadi. Ranglar va harakatlar o‘rtasidagi moslikni mustahkamlash orqali asosiy shartli reflekslar shakllanadi. Oxirgi bosqichda 4–5 xil signalni farqlash mashqi orqali sportchining murakkab vaziyatlardagi reaksiya aniqligi kuchayadi.

Qisqa vaqtli kuzatuv (vizual xotira va idrok). Bu mashq bolalarning kuzatuvchanlik, tez anglash, va xotirada saqlab qolish ko‘nikmalarini kuchaytiradi. Vizual elementlar qisqa vaqtga ko‘rsatiladi va sportchi yo‘qolgan yoki o‘zgarishni aniqlashi kerak. Bu jarayon miyadagi vizual eslab qolish va farqlash mexanizmlarini faol harakatga keltiradi. Mashqning murakkabligi elementlar soni va fon murakkabligiga qarab oshiriladi.

7-jadval

13–14 yoshli bokschilarning idrok aniqligi ko‘rsatkichlari dinamikasini rivojlantirish bo‘yicha yillik mashqlar kompleksi

T/r	Mashq turi	1–3 oy	4–6 oy	7–9 oy	10–12 oy
1	Vizual ajratish mashqi	5 ta o‘xshash belgidan farq qiladigan 1 ta belgini topish (rasmida)	8 ta belgidan farqlisini tez topish	10+ belgidan 2 farqlisini aniqlash	Murakkab fonli rasmda kichik tafovutlarni aniqlash
2	Rangli signalga qarab harakat qilish	Qizil – to‘xtash, yashil – harakat, 2 signalli o‘yin	3 rang – 3 xil harakat (masalan, qizil – orqaga, ko‘k – chap)	Rang + zarba mosligi (har bir rang ma’lum zarba turi)	4–5 rangli signal bilan 5 xil harakatni aniq farqlash
3	Qisqa vaqtli kuzatuv	3 ta shakl 5 soniyaga ko‘rsatiladi – qaysi biri yo‘qolganini aniqlash	4–5 ta shakl, murakkab fon bilan	Har xil shakl + rang kombinatsiyalarini eslab aniqlash	Harakatlanuvchi obyektlar ichidan farqli 1 tasini aniqlash
4	Zarba aniqligi bo‘yicha topshiriq	Belgilangan nuqtaga 10 ta zarba – aniqligi baholanadi	12–15 ta zarba – tezlik va aniqlik kombinatsiyasi	Raqamlangan nuqtalarga murakkab ketma-ketlikda zarba berish	Harakatlanuvchi nishonga zarbalarni aniq yo‘naltirish
5	Murabbiy ishorasiga qarab yo‘nalishni aniqlash	2 xil ishora – 2 xil harakat (chap/ong)	3–4 xil ishora – qadam, zarba, egilish kombinatsiyasi	Ishora + raqamli signal asosida kombinatsiyani to‘g‘ri tanlash	Ishora + tovush + vizual signal orqali kompleks yo‘nalishni aniqlash

Zarba aniqligi bo‘yicha topshiriq mashqi texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda ko‘z–qo‘l muvofiqligini ham rivojlantiradi. Zarba aniq joyga yo‘naltirilishi lozim, bu esa propriozeptiv idrok (harakatni sezish) tizimiga bog‘liq. Oxirgi bosqichda harakatlanuvchi nishonlar qo‘llanilishi orqali ko‘rish idroki va zarba aniqligi real jang vaziyatiga moslashtiriladi. Bu mashq tezkor reaksiya va aniqlikni sinxronlashtirishga xizmat qiladi.

Murabbiy ishorasiga qarab yoʻnalishni aniqlash, murabbiy tomonidan berilgan ishorani eshitish, koʻrish va tushunish orqali sportchi zarur harakatni bajaradi. Bu esa koʻp sensorli idrokni shakllantiradi. Dastlab ikki ishora boʻlsa, keyinchalik vizual, eshitish va raqamli signallar birgalikda beriladi. Ushbu mashq orqali sportchining analiz-sintez, yaʼni murakkab axborotni ajratish va ularga mos harakatni bajarish koʻnikmasi rivojlanadi.

Mashqlar kompleksi yosh bokschilarning idrok aniqligi, eʼtibor barqarorligi, qaror qabul qilish tezligi kabi ruhiy-psixologik tayyorgarlik jihatlarini shakllantiradi. Mashqlar yildan yilga murakkablashtirilib, sport sharoitidagi real vaziyatlarga yaqinlashtiriladi. Bu yondashuv nafaqat psixik holatni mustahkamlaydi, balki texnik-taktik qarorlarning toʻgʻriligini va tezligini ham oshiradi.

8-jadval

13–14 yoshli bokschilarning fikrlash koʻrsatkichlari dinamikasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksi

T/r	Mashq turi	1–3 oy	4–6 oy	7–9 oy	10–12 oy
1	Mantiqiy ketma-ketlikni topish	3–4 elementli ketma-ketlikni davom ettirish	5–6 elementdan iborat mantiqiy bogʻliqlikni topish	2 xil ketma-ketlikni taqqoslab, farqlarni aniqlash	Murakkab shakllar va raqamli mantiqni tez tahlil qilish
2	"Agar... boʻlsa" sharti asosida javob topish	Oddiy vaziyat: "Agar zarba oʻngda boʻlsa – orqaga qadam"	2–3 shartli holat asosida harakat tanlash	Qiyin vaziyat: bir nechta shartli holatga tez javob berish	Kompleks jang stsenariysi asosida toʻgʻri qaror qabul qilish
3	Muammoni hal qilish topshiriqlari	Oddiy sport vaziyatidan chiqish yoʻlini aytish (ogʻzaki)	Raqib kuchli zarba bersa – qanday harakat qilish haqida fikrlash	Qisqa muddatda strategiyani oʻzgartirishga oid mashq	Raqib taktikasi asosida qarorlarni tahlil qilish va almashtirish
4	Zarba kombinatsiyasini tuzish (ijodiy fikrlash)	2–3 zarbadan iborat kombinatsiyani mustaqil tuzish	Raqibning holatiga nisbatan kombinatsiya yaratish	Harakat davomida zarbani oʻzgartirish	Tezda 3–4 variantli kombinatsiyalarni tuzish (reaktiv fikrlash)
5	Taqqoslash va farqlash (analiz-sintez)	2 turdagi zarbani farqlash (masalan, jab va cross)	3 xil zarba va holatni solishtirish	Zarbalarini raqibning vaziyatiga qarab tanlash	Taktik uslublarni tahlil qilib, strategiyani oʻzgartirishga qaror berish

Mantiqiy ketma-ketlikni topish mashq sportchilarda mantiqiy fikrlash va abstrakt tahlil qilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ketma-ketlikdagi raqamlar, harflar yoki geometrik shakllarning davom ettirilishini topish orqali bolalar aloqalarni aniqlash, tartibga solish va xulosaga kelish koʻnikmalarini shakllantiradilar. Bosqichlar boʻyicha elementlar sonining oshirilishi sportchining

fikrlash hajmi va murakkab ma'lumotni qayta ishlash salohiyatini oshiradi (8-jadvalga e'tibor bering).

“Agar... bo'lsa” sharti asosida javob topish. Bu mashq orqali bokschilar shartli fikrlash va ko'p variantli qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantiradilar. "Agar" predikativ strukturasi sportchining muqobil natijalarni oldindan ko'ra bilishi va turli holatlarga mos ravishda harakat rejasini tuzishiga yordam beradi. Kompleks jang stsenariylari asosidagi topshiriqlar ularni real musobaqa vaziyatlariga tayyorlaydi va fikr moslashuvchanligini kuchaytiradi.

Muammoni hal qilish topshiriqlari sport faoliyatida muammoni aniqlash va unga yechim topish bokschilarning intellektual moslashuvchanlik va kreativ fikrlash qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu mashqlarda sportchi noan'anaviy holatlarda tezda taktik yechim topishga o'rganadi. Bu mashq jarayoni orqali ularning mustaqil fikr yuritish, vaziyat tahlili va oqilona qaror chiqarish ko'nikmalari rivojlanadi.

Zarba kombinatsiyasini tuzish (ijodiy fikrlash) Bokschining o'z harakatlarini mustaqil tarzda loyihalashga o'rgatish uning ijodiy fikrlash, texnik va taktik tafakkurini rivojlantiradi. Kombinatsiyalarni sharoitga qarab o'zgartirish mashqlari sportchining harakatlar repertuarini kengaytiradi va uning strategik fikrlash darajasini oshiradi. Bu esa uni ringda oldindan belgilangan sxemalardan chiqib, moslashuvchan fikrlashga o'rgatadi.

Taqqoslash va farqlash (analiz–sintez) sportchining asosiy kognitiv qurolidir. Zarba turlarini, raqib uslublarini taqqoslash va ularni farqlash orqali sportchi tez va aniq tahlil qilish, to'g'ri qaror chiqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu mashq orqali ular detallarni tahlil qilish va harakatlarni sintez qilish malakasini rivojlantiradi. Ayniqsa, musobaqa sharoitida bu jihatlar hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Dissertatsiyaning **“13-14 yoshli bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda ishlab chiqilgan metodika samaradorligi”** deb nomlangan to'rtinchi bobida nazorat va tajriba guruhida shug'ullanuvchi 13-14 yoshli bokschilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi, xotira ko'rsatkichlari, idrok aniqligi hamda fikrlash ko'rsatkichlari dinamikasi (pedagogik tajriba) yuzasidan ma'lumotlari keltirilgan (9-jadvalga e'tibor bering).

Jadvalda qayd etilgan natijalardan shuni ko'rishimiz mumkinki, yosh bokschilar yil boshlanishida ikki guruhga (nazorat va tajriba guruhlari) ajratib olindi. Ulardan olingan test natijalari bir-biridan farq qilgan. Demak, yillik tayyorgarlik siklining boshida tekshiriluvchi nazorat guruhi bokschilar jismoniy jihatdan tahminan tajriba guruhi bokschilari bilan bir xil tayyorgarlikka ega ekanliklari aniqlandi, lekin qisman farq mavjud bo'lgan.

TG bokschilari kuchli chidamlilikni namoyon qilib, raqibga nisbatan yuqori faollik saqlashga qodir bo'ladi. Bu ularga ko'proq kombinatsiyalarni qo'llash va yuqori darajadagi harakat tezligini saqlash imkonini beradi. Tajriba davridan so'ng TG natijalari chidamlilik bo'yicha yuqori samaradorlikka erishganini ko'rsatadi. Bu ishlab chiqilgan metodikaning chidamlilik rivojlantirishda muhim o'rin tutishini tasdiqlaydi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash testi sportchining portlashli kuchini va pastki tana mushaklarining rivojlanish darajasini baholaydi. Boksda bu jismoniy

sifat hujum qilish, harakatlanish va tezkor kombinatsiyalar bajarishda katta ahamiyatga ega. Tajriba davridan soʻng: NG: $188,9 \pm 17,3$ sm ($V=9,15\%$). TG: $200,5 \pm 18,5$ sm ($V=9,22\%$). Test statistikasi: $t=2,64$; $p<0,05$. (TG natijalari NGga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangan). Turgan joyidan uzunlikka sakrash natijalari boksning pastki tana mushaklarining portlashlilikini koʻrsatadi. Boksda portlashlilik hujum yoki himoya harakatlarini tezkor bajarishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Masalan, sakrashlar va tezkor qadamlar boksning harakat holatini oʻzgartirishda yoki raqibdan uzoqlashishda qoʻllaniladi.

9-jadval

Nazorat va tajriba guruhida shugʻullanuvchi 13-14 yoshli bokschilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (n=44)

№	Testlar	Guruh/ mat- stat	TB	V%	TO	V%
1.	100 m.ga yugurish (s)	NG	$14,80 \pm 0,98$	6,08	$14,51 \pm 0,97$	6,68
		TG	$14,84 \pm 0,87$	5,86	$14,01 \pm 0,94$	6,70
		t	0,34		2,64	
		P	$>0,05$		$<0,05$	
2.	3×10 m. mokkisimon yugurish (s)	NG	$8,15 \pm 0,84$	10,30	$8,02 \pm 0,64$	7,98
		TG	$8,13 \pm 0,92$	11,31	$7,14 \pm 0,81$	11,34
		t	0,37		2,15	
		P	$>0,05$		$<0,05$	
3.	12 daqiqa yugurish (m)	NG	$2308,08 \pm 11,35$	9,18	$2332,32 \pm 21,2$	9,10
		TG	$2310,10 \pm 14,24$	8,70	$2454,54 \pm 21,1$	8,61
		t	0,31		2,97	
		P	$>0,05$		$<0,05$	
4.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	NG	$181,5 \pm 18,1$	9,97	$188,9 \pm 17,3$	9,15
		TG	$180,1 \pm 17,1$	9,50	$200,5 \pm 18,5$	9,22
		t	0,34		2,64	
		P	$>0,05$		$<0,05$	
5.	Turnikda tortilish (marta)	NG	$5,8 \pm 0,45$	7,75	$8,0 \pm 0,81$	10,12
		TG	$6,0 \pm 0,39$	6,5	$11,0 \pm 0,75$	6,81
		t	1,97		3,68	
		P	$>0,05$		$<0,01$	
6.	Tik turgan xolatida oldinga egilish (sm)	NG	$6,0 \pm 0,85$	14,16	$8,22 \pm 0,75$	9,12
		TG	$7,1 \pm 0,77$	10,84	$10,14 \pm 0,67$	6,60
		t	1,84		2,94	
		P	$>0,05$		$<0,01$	

Izoh: NG – nazorat guruhi, TG – tajriba guruhi, TB – tajriba boshida, TO – tajriba ohirida.

Tik turgan holatda oldinga egilish testi sportchining harakat choʻzilish qobiliyati va qoʻshimcha harakat doirasini baholash uchun qoʻllaniladi. Bu koʻrsatkich boksda sportchining harakatlarning samaradorligini va jarohatlardan himoyalani darajasini belgilovchi omillardan biridir. Tajribadan oldin NG: $6,0 \pm 0,85$ sm ($V=14,16\%$). TG: $7,1 \pm 0,77$ sm ($V=10,84\%$). Test statistikasi: $t=1,84$; $p>0,05$ (Guruhlar oʻrtasida sezilarli farq aniqlanmadi). Tajribadan keyin NG:

8,22±0,75 sm (V=9,12%). TG: 10,14±0,67 sm (V=6,60%). Test statistikasi: t=2,94; p<0,01 (TG natijalari NGga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangan).

Mazkur tadqiqotda nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlarida shug‘ullanuvchi yosh bokschilarning xotira qobiliyatlarini dinamikasi tahlil qilindi. Bu jarayonda ishlab chiqilgan metodikaning xotira rivojlanishiga ta’siri o‘rganildi (10-jadvalga e’tibor bering).

10-jadval

Nazorat va tajriba guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli bokschilarning xotira ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=44)

Xotira turlari	Guruh/ mat-stat	TB	V,%	TO	V,%
Ko‘rish	NG	3,12±0,42	13,46	3,62±0,36	9,94
	TG	3,14±0,45	14,33	4,15±0,34	8,20
	t	0,84		3,14	
	P	>0,05		<0,01	
Mexanik	NG	2,56±0,24	9,34	2,82±0,34	12,05
	TG	2,55±0,32	12,54	2,98±0,37	12,41
	t	0,87		2,37	
	P	>0,05		<0,05	
Mantiqiy	NG	2,55±0,26	10,19	2,90±0,34	11,74
	TG	2,54±0,27	10,62	3,37±0,45	13,35
	t	0,67		3,07	
	P	>0,05		<0,01	
Qisqa muddatli	NG	2,42±0,36	14,87	2,74±0,47	17,15
	TG	2,44±0,37	15,16	2,98±0,51	17,11
	t	0,91		2,26	
	P	>0,05		<0,05	
Uzoq muddatli	NG	2,28±0,64	28,07	2,45±0,62	25,06
	TG	2,27±0,67	29,51	2,60±0,48	18,46
	t	0,34		2,26	
	P	>0,05		<0,05	

13-14 yoshli bokschilarda ko‘rish xotirasini tahlil qilganda: Nazorat guruhi: Tajriba boshida: 3,12±0,42 (V=13,46%). Tajriba oxirida: 3,62±0,36 (V=9,94%). t=0,84; p>0,05. Variatsiya koeffitsienti: 13,46% dan 9,94% ga kamaydi. Tajriba guruhi: Tajriba boshida: 3,14±0,45 (V=14,33%). Tajriba oxirida: 4,15±0,34 (V=8,20%). t=3,14; p<0,01.

13-14 yoshli bokschilarda mexanik xotirasining natijalarini tahlil qilamiz: NG: Tajriba boshida: 2,56±0,24 (V=9,34%). Tajriba oxirida: 2,82±0,34 (V=12,05%). t=0,87; p>0,05. Variatsiya koeffitsienti: 9,34% dan 12,05% ga ko‘tarildi. TG: Tajriba boshida: 2,55±0,32 (V=12,54%). Tajriba oxirida: 2,98±0,37 (V=12,41%). t=2,37; p<0,05. Variatsiya koeffitsienti: 12,54% dan 12,41% ga kamaydi.

13-14 yoshli bokschilarda uzoq muddatli xotirasining natijalarini tahlil quyidagicha bo'ldi: NG: Tajriba boshida: $2,28 \pm 0,64$ ($V=28,07\%$). Tajriba oxirida: $2,45 \pm 0,62$ ($V=25,06\%$). $t=0,34$; $p>0,05$. Variatsiya koeffitsienti: $28,07\%$ dan $25,06\%$ ga kamaydi. TG: Tajriba boshida: $2,27 \pm 0,67$ ($V=29,51\%$). Tajriba oxirida: $2,60 \pm 0,48$ ($V=18,46\%$). $t=2,26$; $p<0,05$.

Variatsiya koeffitsienti: $29,51\%$ dan $18,46\%$ ga kamaydi. NGda $t=0,34$; $p>0,05$ natijasi, ya'ni uzoq muddatli xotirada statistik jihatdan ahamiyatli o'zgarishlar mavjud emas. TGda $t=2,26$, $p<0,05$ natijasi statistik jihatdan ahamiyatli o'zgarishni ko'rsatadi. Bu TGda uzoq muddatli xotirangizning yaxshilanganini ko'rsatadi.

NGda variatsiya koeffitsientining kamayishi ($28,07\%$ dan $25,06\%$ ga) natijalarning kamroq farqlanishini, ya'ni ko'proq barqarorligini ko'rsatadi. TGda variatsiya koeffitsientining sezilarli kamayishi ($29,51\%$ dan $18,46\%$ ga) TGda uzoq muddatli xotiraning aniq va barqaror rivojlanganini anglatadi.

Tadqiqot natijalari 13–14 yoshli bokschilarning idrok aniqligi ko'rsatkichlari dinamikasini aniqlash maqsadida olib borildi. Quyidagi jadvalda nazorat guruhi (NG) va tajriba guruhi (TG) ishtirokchilarining tadqiqot boshida (TB) va tadqiqot oxirida (TO) aniqlangan idrok aniqligi ko'rsatkichlari, o'zgaruvchanlik koeffitsienti (V%) hamda statistik ahamiyat (t va p qiymatlari) aks ettirilgan (11-jadvalga e'tibor bering).

11-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarida shug'ullanuvchi 13-14 yoshli bokschilarning idrok aniqligi ko'rsatkichlari dinamikasi (n=44)

Idrok turlari	Guruh/ mat-stat	TB	V%	TO	V%
Elementlar	NG	$3,17 \pm 0,37$	11,16	$3,42 \pm 0,75$	21,92
	TG	$3,14 \pm 0,24$	7,64	$4,15 \pm 0,74$	17,83
	t	0,37		2,42	
	P	$>0,05$		$<0,05$	
Bo'shliqlar	NG	$2,64 \pm 0,26$	9,84	$2,84 \pm 0,34$	11,97
	TG	$2,61 \pm 0,32$	12,26	$3,54 \pm 0,63$	17,79
	t	0,52		3,24	
	P	$>0,05$		$<0,01$	
Vaqt	NG	$2,12 \pm 0,18$	8,49	$2,50 \pm 0,35$	14
	TG	$2,14 \pm 0,15$	7	$3,15 \pm 0,41$	13
	t	0,31		2,37	
	P	$>0,05$		$<0,05$	

Tadqiqot boshida NG ishtirokchilarining idrok aniqligi ko'rsatkichlari $3,17 \pm 0,37$ bo'lib, bu o'rtacha darajada barqaror ($V=11,16\%$). Ko'rsatkichlarda

ozgina o'sish kuzatilgan ($3,42 \pm 0,75$), biroq o'zgaruvchanlik koeffitsienti oshishi ($V=21,92\%$) natijalar barqarorligining pasayganini ko'rsatadi. Hisoblangan t-qiymat ($0,37$) va $p > 0,05$ bo'lgani uchun o'zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatga ega emas.

Tadqiqot natijalari 13–14 yoshli bokschilarning idrok aniqligi ko'rsatkichlarini rivojlantirishda tajriba guruhi uchun qo'llangan maxsus mashqlar majmuasi samaradorligini ko'rsatdi. Tajriba guruhi ishtirokchilarida idrokning barcha turlari bo'yicha ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilangan, bu esa mashg'ulotlar jarayonida individual yondoshuv va maxsus usullarni qo'llashning ahamiyatini tasdiqlaydi.

Mazkur tadqiqotda 13-14 yoshli bokschilarning fikrlash turlarini tahlil qilish orqali ularning kognitiv qobiliyatlaridagi o'zgarishlarni aniqlash va shu asosda bokschilarning rivojlanish dinamikasini ta'riflash maqsad qilingan. Tadqiqotda mantiqiy va ijodiy fikrlash ko'rsatkichlari o'rganildi va guruhlar o'rtasidagi farqlar statistik tekshirildi. Ilmiy tadqiqotda olib borilgan tadqiqotlar sportchilarning aqliy rivojlanishini nazariy va amaliy jihatdan keng qamrab olishga harakat qildi (12-jadvalga e'tibor bering).

12-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarda shug'ullanuvchi 13-14 yoshli bokschilarning fikrlash ko'rsatkichlari dinamikasi (n=44)

Fikrlash turlari	Guruh/ mat-stat	TB	V%	TO	V%
Mantiqiy	NG	$2,85 \pm 0,62$	21,75	$3,24 \pm 0,82$	25,30
	TG	$2,82 \pm 0,67$	23,75	$3,90 \pm 0,84$	21,53
	t	0,26		2,41	
	P	$>0,05$		$<0,05$	
Ijodiy	NG	$2,62 \pm 0,37$	14,12	$2,95 \pm 0,67$	22,71
	TG	$2,59 \pm 0,48$	18,53	$3,45 \pm 0,64$	18,55
	t	0,89		2,98	
	P	$>0,05$		$<0,01$	

Nazorat va tajriba guruhlarda shug'ullanuvchi 13-14 yoshli bokschilarning mantiqiy fikrlash natijalar: NG (Nazorat guruhi): $2,85 \pm 0,62$ (TB) va $3,24 \pm 0,82$ (TO). TG (Tajriba guruhi): $2,82 \pm 0,67$ (TB) va $3,90 \pm 0,84$ (TO)

Mantiqiy fikrlash ko'rsatkichlari bo'yicha Tajriba guruhidagi bokschilarning statistik jihatdan muhim o'zgarishlarini kuzatish mumkin. TG guruhidagi bokschilarda (1,08) farq kuzatilgan bo'lib, bu ularning mantiqiy fikrlash qobiliyatining yaxshilanganini ko'rsatadi. Shu bilan birga, t-testi ($t=2,41$; $p < 0,05$) bu farqning statistik jihatdan ahamiyatligini isbotlaydi. Bu natijalar Tailor va boshqalarning fikrlari bilan ham mos keladi, ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki,

ta'limdagi yangi metodikalar, xususan, interaktiv mashg'ulotlar, sportchilarning mantiqiy fikrlashini shakllantirishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tajriba guruhidagi ko'rsatkichlardan ko'rinib turibdiki, tajriba davomida bokschilardagi mantiqiy fikrlash darajasi oshgan. Bu yosh sportchilarning muhim qarorlarni qabul qilish jarayonida yordam beradi, chunki boks janrlarida mantiqiy fikrlash, jumladan, strategiyani aniqlash va taktik qarorlar qabul qilish muhim ahamiyatga ega. Boks bo'yicha ilmiy tadqiqotlarda, xususan, Dorn (2014) va Shvars (2017) ta'kidlaganidek, mantiqiy fikrlash sportchilarning taktik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa ularning natijalariga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiladi.

XULOSALAR

Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili hamda tadqiqotning barcha bosqichlarida amalga oshirilgan kuzatuv va tajribalarga asoslangan holda, mazkur ish doirasida muhim ilmiy xulosalar shakllantirildi. Ushbu xulosalar tadqiqot obyekti bo'yicha mavjud nazariy va amaliy manbalarni chuqur o'rganish, shuningdek, empirik ma'lumotlarni tahlil qilish orqali asoslandi va dalillandi. Bu esa olib borilgan ilmiy izlanishlarning puxta va tizimli ravishda olib borilganini, natijalar esa metodik jihatdan ishonchli va asosli ekanini ko'rsatadi:

1. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga doir metodik yondashuvlar bo'yicha ko'plab ilmiy-uslubiy tadqiqotlar olib borilgan. Bunday izlanishlar turli sport turlari doirasida keng o'rganilgan bo'lsa-da, aynan boks sporti, xususan 13-14 yoshli bokschilarning jismoniy va psixologik rivojlanish xususiyatlarini qamrab olgan ilmiy ishlar nisbatan kam uchraydi.

2. Tahlil qilingan manbalar asosida aniqlanishicha, bokschilarning yillik jismoniy tayyorgarligi bosqichma-bosqich rivojlanib boradi va bu jarayonni metodik boshqarish orqali yanada samarali yo'lga qo'yish mumkin. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik komponentlari - xotira, idrok, fikrlash kabi omillar ham sportchining umumiy natijalarida muhim o'rin tutadi.

3. Tegishli tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, 13-14 yoshli bokschilarning xotira ko'rsatkichlari dinamikasi doimiy mashg'ulotlar ta'sirida yaxshilanishga moyildir. Bu yoshdagi sportchilarning idrok aniqligi ham shaxsiy tajriba ortishi, e'tiborni boshqarish va tez qaror qabul qilish ko'nikmalari orqali rivojlanadi. Fikrlash ko'rsatkichlarining izchil o'sib borishi esa sport mashg'ulotlarining intellektual talablari bilan bog'liq bo'lib, bu omillarni kompleks baholash muhim hisoblanadi.

4. Yosh bokschilarning jismoniy rivojlanishi, funksional tayyorgarlik darajasi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (UJT va MJT) ko'rsatkichlarining o'zgarishini baholash maqsadida o'tkazilgan tajriba natijalari quyidagi ko'rinishda aks etdi:

- boshlang'ich holatda: NG ($8,15 \pm 0,84$ s) va TG ($8,13 \pm 0,92$ s) o'rtasida farq mavjud emas ($p > 0,05$);. Tajriba davridan so'ng: TG natijalari ($7,14 \pm 0,81$ s) NGga ($8,02 \pm 0,64$ s) nisbatan sezilarli darajada yaxshilangan ($p < 0,05$);. Chaqqonlik boksda bokschining tez harakatlanish, harakat holatini o'zgartirish va himoyadan hujumga

tez o'tish qobiliyatini anglatadi. Moksimon yugurish ko'rsatkichlari boksdagi taktik harakatlar sifatini oshirish uchun muhimdir. TGdagi ko'rsatkichlar shuni tasdiqlaydiki, ishlab chiqilgan metodika bokschilarning harakat chaqiligini rivojlantirishda samarali bo'lib, ularning musobaqadagi raqobatbardoshligini oshiradi.

5. 12 daqiqa davomida yugurish testi bokschilarning chidamlilik darajasini baholash uchun o'tkazildi. Chidamlilik boksdagi juda muhim, chunki u sportchining to'liq raund davomida yuqori harakat faolligini saqlab qolishiga yordam beradi. Quyida natijalar tahlili va ularning sport faoliyatidagi ahamiyati bayon etilgan:

- boshlang'ich ko'rsatkichlar: NG: $2308,08 \pm 11,35$ m ($V=9,18\%$). TG: $2310,10 \pm 14,24$ m ($V=8,70\%$). Test statistikasi: $t=0,31$; $p>0,05$. (Guruhlar o'rtasida sezilarli farq aniqlanmadi). Tajriba davridan so'ng: NG: $2332,32 \pm 21,2$ m ($V=9,10\%$). TG: $2454,54 \pm 21,1$ m ($V=8,61\%$). Test statistikasi: $t=2,97$; $p<0,05$. (TG natijalari NGga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangan).

6. 13-14 yoshli bokschilarda ko'rish xotirasini tahlil qilganda: Nazorat guruhi: tajriba boshida: $3,12 \pm 0,42$ ($V=13,46\%$). Tajriba oxirida: $3,62 \pm 0,36$ ($V=9,94\%$). $t=0,84$; $p>0,05$. Variatsiya koeffitsienti: $13,46\%$ dan $9,94\%$ ga kamaydi. Tajriba guruhi: tajriba boshida: $3,14 \pm 0,45$ ($V=14,33\%$). Tajriba oxirida: $4,15 \pm 0,34$ ($V=8,20\%$). $t=3,14$; $p<0,01$.

7. 13-14 yoshli bokschilarda mexanik xotirasining natijalarini tahlil qilamiz: NG: Tajriba boshida: $2,56 \pm 0,24$ ($V=9,34\%$). Tajriba oxirida: $2,82 \pm 0,34$ ($V=12,05\%$). $t=0,87$; $p>0,05$. Variatsiya koeffitsienti: $9,34\%$ dan $12,05\%$ ga ko'tarildi. TG: Tajriba boshida: $2,55 \pm 0,32$ ($V=12,54\%$). Tajriba oxirida: $2,98 \pm 0,37$ ($V=12,41\%$). $t=2,37$; $p<0,05$. Variatsiya koeffitsienti: $12,54\%$ dan $12,41\%$ ga kamaydi. NGda $t=0,87$; $p>0,05$ natijasi kuzatildi, bu degani natijalar o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farq mavjud emas. Ya'ni, NGda mexanik xotirasining yaxshilanishi kamroq yoki boshqa omillar ta'sirida kam bo'ldi.

8. 13-14 yoshli bokschilarda mantiqiy xotirasining natijalarini tahlil quyidagicha bo'ldi. NG: Tajriba boshida: $2,55 \pm 0,26$ ($V=10,19\%$). Tajriba oxirida: $2,90 \pm 0,34$ ($V=11,74\%$). $t=0,67$; $p>0,05$. Variatsiya koeffitsienti: $10,19\%$ dan $11,74\%$ ga ko'tarildi. TG: tajriba boshida: $2,54 \pm 0,27$ ($V=10,62\%$). Tajriba oxirida: $3,37 \pm 0,45$ ($V=13,35\%$). $t=3,07$; $p<0,01$. Variatsiya koeffitsienti: $10,62\%$ dan $13,35\%$ ga oshdi. NGda $t=0,67$; $p>0,05$ natijasi kuzatildi, bu degani natijalar o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farq mavjud emas. Ya'ni, NGda mantiqiy xotirasining o'zgarishlari statistik jihatdan mavjud emas. TGda esa $t=3,07$; $p<0,01$ natijasi statistik jihatdan ahamiyatli o'zgarishni ko'rsatadi. Bu TGda mantiqiy xotirasining sezilarli darajada yaxshilanganini va bu natija tajribaga asoslangan metodikalarning samarasini ko'rsatadi.

9. Tadqiqot boshida TG ishtirokchilarining idrok aniqligi ko'rsatkichlari $3,14 \pm 0,24$ bo'lib, yuqori darajada barqaror ($V=7,64\%$). Tadqiqot oxirida ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilangan ($4,15 \pm 0,74$), o'zgaruvchanlik koeffitsienti oshgan bo'lsa-da ($V=17,83\%$), natijalar ancha sezilarli. Hisoblangan $t=2,42$ va $p<0,05$ bo'lgani uchun o'zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatli hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shundan dalolat beradiki, tajriba guruhi ishtirokchilarida maxsus mashqlar majmuasini joriy etish natijasida idrok aniqligi

ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan. Bu esa individual va yo'naltirilgan mashg'ulot dasturlari 13–14 yoshli bokschilarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlarning kam o'zgartirish standart mashg'ulotlar ta'sirining chegaralanganligini ko'rsatadi.

Ushbu tadqiqotlar asosida shakllangan metodik yondashuvlar yosh bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini uzviy holda rivojlantirishda muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa sport mashg'ulotlarining nafaqat jismoniy, balki aqliy va psixologik salohiyatni ham shakllantirishga yo'naltirilgan bo'lishi zarurligini ta'kidlaydi.

AMALIY TAVSIYALAR

13–14 yoshli bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini kompleks shakllantirishda qo'llaniladigan metodikalar mashg'ulot jarayoniga moslashtirilgan tavsiya va takliflarga asoslanadi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning yillik jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam tahlil qilish, ularning xotira, idrok aniqligi va fikrlash ko'rsatkichlari dinamikasini hisobga olgan holda metodik yondashuvni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Taklif qilinayotgan metodik tavsiyalar aynan shu yosh toifasidagi sportchilarning yosh xususiyatlari va psixologik holatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan bo'lib, ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligini izchil va samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

1. 13–14 yoshli bokschilarning mashg'ulot jarayonidagi harakat faolligini oshirish, ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligini yanada samarali yo'nalishda shakllantirish uchun mos metodik yondashuvlarni aniqlash muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning yillik jismoniy tayyorgarligi bosqichma-bosqich rivojlanib boradi, bu esa mashg'ulotlarning rejali, maqsadli va tizimli tashkil etilishini talab qiladi. Shu bilan birga, xotira, idrok aniqligi va fikrlash jarayonlarining dinamikasi ham sportchining umumiy tayyorgarlik darajasi va musobaqa faoliyatida muhim omil hisoblanadi.

2. Ushbu yo'nalishda olib borilgan ilmiy-izlanishlar sportchilarning psixologik salohiyatini yanada chuqurroq o'rganishga zamin yaratgan bo'lib, ayrim mutaxassislar o'z tadqiqotlarida mashg'ulot metodikasini takomillashtirish borasida muayyan tavsiyalar bergan. Biroq aynan boks sport turi doirasida, ayniqsa o'smir yoshdagi sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga yo'naltirilgan maxsus yondashuvlar amaliyotda yetarli darajada qo'llanilmagan. Shu sababli, mavjud metodikalarni yangilash, takomillashtirish hamda ularni amaliy mashg'ulotlarga tatbiq etish 13–14 yoshli bokschilarning har tomonlama o'sishi va sport natijalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

3. Yosh sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini samarali shakllantirish uchun ularning individual va yosh xususiyatlariga mos bo'lgan jismoniy mashqlarni psixologik rivojlanish komponentlari bilan uyg'unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, 13–14 yoshli bokschilar bilan olib borilgan mashg'ulotlarda faqatgina jismoniy yuklama emas, balki fikrlash, xotira, idrok aniqligi kabi psixologik ko'rsatkichlarni rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar ham o'z samarasini beradi.

4. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikning yillik dinamikasi bilan birga psixologik tayyorgarlik omillarining izchil rivoji sportchilarni har tomonlama takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu bois, trening jarayonida jismoniy mashqlar va psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulot uslublarini birgalikda qo'llash tavsiya etiladi.

5. 13–14 yoshli bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda kompleks yondashuv asosida shakllantirilgan metodika yuqori natijalarga erishishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

6. Hozirgi bosqichda 13–14 yoshli bokschilarning tayyorgarlik jarayonida qo'yilgan maqsad va vazifalarni samarali hal etish uchun mashg'ulotlarga yo'naltirilgan, maqsadli metodik yondashuvlarni tatbiq etish muhim hisoblanadi. Ayniqsa, sportchilarning jismoniy holatini yillik dinamik asosda rivojlantirish, ularning xotira, idrok aniqligi va fikrlash faoliyati kabi psixologik ko'rsatkichlarini takomillashtirish bilan bir qatorda, mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi metodik vositalarni qo'llash zarur.

7. Sportchilarning yoshiga mos, bosqichma-bosqich rivojlanishga yo'naltirilgan mashg'ulot tarkibiy qismlari orqali ularning umumiy va psixologik tayyorgarligi uzviy bog'langan holda shakllantiriladi. Shu boisdan, o'quv-mashg'ulot jarayoniga samarali metodik yondashuvlarni tatbiq etish, tayyorgarlik samaradorligini yanada oshirish imkonini beradi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ГАФФОРОВ НОСИРЖОН НОДИРЖОН УГЛИ

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Ташкент - 2025

Тема диссертации доктора философии по педагогическим наукам (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за номером B2025.1.PhD/Ped6733

Докторская диссертация выполнена в Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета (www.jtsiti.uz) и Информационно-образовательном портале “ZiyoNet” (www.ziyo.net)

- Научный руководитель:** **Тажибаев Сойиб Самижонович**
доктор педагогических наук (DSc), профессор
- Официальные оппоненты:** **Иштаев Жавлон Мавлонбоевич**
доктор педагогических наук (DSc), профессор
Усмонов Мансур Курбонмуротович
доктор философии (PhD) по педагогическим наукам,
доцент
- Ведущая организация:** **Самаркандский государственный педагогический институт**

Защита диссертации состоится «__» «_____» 2025 г. в _____ часов на заседании научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 111709, город Ташкент, Яшнабадский район, улица Янги Узбекистон, Олимпийский городок. Тел.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370)-717-17-76, веб-сайт: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. Государственная академия спорта Узбекистана, корпус «Административный корпус», 1 этаж, 146-аудитория).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за номером _____), по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортивная, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан “_____” _____ 2025 года.
(реестр протокола рассылки № _____ от “___” _____ 2025 года)

Ф.А.Керимов
Председатель Научного совета по
присуждению учёных степеней,
д.п.н., профессор

Д.Я.Эгамов
Учёный секретарь Научного совета
по присуждению учёных степеней,
д.ф.п.н. (PhD)

О.Ж.Дадабаев
Председатель научного семинара при
Научном совете по присуждению учёных
степеней, д.п.н. (DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире проведено множество научных исследований, направленных на совершенствование подготовки боксёров в учреждениях сферы физической культуры и спорта. В частности, при подготовке квалифицированных спортсменов проводятся исследования, направленные на формирование личностных и профессиональных качеств, построение педагогической и психологической модели, а также развитие индивидуальных дидактических, коммуникативных и управленческих компетенций. Также научно-методические основы профессиональной деятельности спортсменов, систем управления, педагогического мастерства в спорте, овладения спортивной техникой и методами обучения, способности к рациональной организации тренировочного процесса, самоконтролю и предварительной оценке результатов, а также совершенствование физической и психологической подготовки будущих боксёров выступают одним из приоритетных направлений современных научных исследований.

В мире всё более актуальным становится комплексный подход к развитию физической и психологической подготовки юных боксёров, а также к совершенствованию их педагогического мастерства. В частности, повышение профессиональной компетентности тренеров, работающих с молодыми спортсменами, углубление их учебно-методических знаний и развитие психологической устойчивости выступают решающими факторами всестороннего формирования личности спортсмена. Также в процессе подготовки спортсменов требуется организация обучения на основе современных технологий, внедрение передовых педагогических и психологических методик, а также развитие у них навыков психологической устойчивости, повышение мотивации и формирование индивидуально ориентированного подхода, учитывающего особенности каждого спортсмена. В свою очередь, способствует более точной оценке физических возможностей юных боксёров, формированию психической устойчивости и повышению эффективности в процессе их соревновательной подготовки. В связи с этим, разработка и внедрение методических и практических рекомендаций для тренеров, направленных на оптимизацию подготовки спортсменов, является актуальным направлением современной спортивной науки.

В нашей республике придается приоритетное значение физической культуре и спорту, особенно развитию и популяризации детского спорта. Определены такие задачи, как «повышение и реализация творческого и интеллектуального потенциала молодого поколения, формирование здорового образа жизни среди детей и молодежи, их широкое привлечение к физической культуре и спорту»¹. В рамках реализации широкомасштабных работ,

¹ Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева от 5 марта 2018 года № ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» <http://lex.uz>

определены конкретные задачи, направленные на «формирование здорового образа жизни в нашем обществе, создание условий, соответствующих требованиям времени, для регулярных занятий физической культурой и массовым спортом населения, особенно молодёжи, а также дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта». Вместе с тем, частично освещены такие вопросы, как творческие компоненты деятельности боксёров, их гармония с общечеловеческими ценностями, духовно-нравственные отношения в профессиональной деятельности, влияние личных и специальных способностей на эффективность спортивной деятельности, значение межличностных отношений в тренировочном процессе, а также особенности взаимодействия между тренером и спортсменом. Важное значение имеет коренное совершенствование социального содержания деятельности боксёров, методики их физической и психологической подготовки.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, обозначенных Указами Президента Республики Узбекистан № ПФ-4947 «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан» от 7 февраля 2017 года, № ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта» от 5 марта 2018 года, № ПФ-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и массового спорта» от 24 января 2020 года и другими нормативно-правовыми актами данной сферы.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данная диссертация выполнена в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В нашей стране многими исследователями и учеными проведены значительные научные изыскания, посвящённые изучению физической и психологической подготовки спортсменов, их тренировочной компетентности, личностных качеств, а также научно-методических основ подготовки спортсменов. При этом основное внимание уделялось педагогическим и психологическим аспектам подготовки спортсменов в рамках тренировочной деятельности. Среди исследователей и учёных такими, как Е.Г.Гозиев, З.Г.Гаппаров, М.М.Маматов и Ю.Н.Машарипов уделили значительное внимание изучению психологических аспектов рассматриваемой проблемы, а также воздействию факторов соревновательной среды на деятельность спортсменов. Кроме того, вопросы совершенствования Государственных образовательных стандартов и учебных программ по физической культуре исследовались Р.Д. Халмухамедовым, Ф.А. Керимовым, Ш.Х. Хонкелдиевым, А. Абдуллаевым и Р.С. Саломовым,

С.С.Таджибаевым², организационно-методические аспекты совершенствования требований государства к содержанию и качеству повышения квалификации преподавателей физической культуры рассмотрены в трудах Т.С.Усманходжаева и А.Н. Абдиева, а также, организационно-педагогические условия развития профессионального мастерства специалистов в области физической культуры и спорта в педагогическом аспекте достаточно подробно исследованы Н.Т. Тухтабоевым.

Ведущие педагоги и психологи стран Содружества Независимых Государств такие, как И.П.Дегтярев, Т.В.Корнилова, С.А.Кузнецов, И.С. Дятловская, А.А. Деркач, А.А. Исаев, Я.А. Корх, А.А. Лалаян, Е.П. Ильин, Г.В. Ложкин, М.В. Саная³ и другие провели научные исследования, посвящённые деятельности спортсменов и психологическим особенностям личности спортсмена. На основе указанных исследований всесторонне изучены такие вопросы, как тренировочная компетентность, специфические качества спортсменов, их психологическая подготовка, личностные особенности и физические качества, психологическая структура педагогической деятельности, проектировочные способности, профессионально значимые качества, индивидуальный стиль тренировочной деятельности, типы управления, педагогическое мастерство в спорте, а также его педагогические и психологические аспекты.

В отличие от вышеуказанных работ, значительные исследования проблемы деятельности отражены в научных концепциях А.Г. Асмолова, Е.А. Климова, А.А. Крилова, А.Н. Леонтьева, Г.С. Никифорова, Г.В. Суходольского и В.Д. Шадрикова. Вопросы, связанные с анализом понятия личности, получили развитие в трудах Б.Г. Ананьева, В.Л. Маришука, Б.С. Мерлина, Ю.П. Платонова, С.Л. Рубинштейна и В.В. Столина. Психологические аспекты тренерской деятельности в юношеском спорте глубоко изучены в исследованиях Е.С. Ричарда, Л. Франка, Лью Харди, Грэма Джонса, Дэниела Гоулда, Сьюзан Хэнрахан и Мэтта Б. Андерсена⁴

² Халмухамедов Р.Д., Технология построения после соревновательного этапа борцов-курешистов. 2009.- № 7. С. - 38-43; Керимов Ф.А. Инновационная направленность в использовании методов математической статистики с целью дифференцированного отселективного физического подготовленности спортсменов. Олимпийская литература. Наука новые технологии и инновации № 9, 2015. - 45-49 с; Xonkeldiev Sh.X., Abdullaev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005. – 235 b; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. - 296 b; Tajibayev S.S. “Yosh bokschilarni tayyorlash tizimida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasi” Ped.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Toshkent 2017. - 26 b. Tajibayev S.S. O‘smir yakka kurashchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash. P.f.d.(DSc), dis. avtoreferati, Chirchiq 2019. - 76 b.

³ Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Физкультура и спорт.-М.: 1979. 90-105 с. Базеян А.М. Техничко-тактическая подготовка боксеров-юниоров на основе учета показателей их соревновательной: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1990. – 23 с. Корнилова Т.В. "Принцип неопределенности в психологии: основания и проблемы". Опубликовано в научном журнале. Статья. 2001. С – 205. 37. Кузнецов С.А. «Изучение функций лингвокреативных единиц в различных типах дискурса» Научный журнал «Когнитивные исследования языка», выпуск 3(54), часть I. 2009. С. -816.

⁴ Richard Ye. Smit va Frank L. Sport Psychology for Youth Coaches: Lanham, Maryland, USA ISBN:978-1442217157. 2018. P–168. 12. Lew Hardy, Graham Jones va Daniel Gould. "Understanding Psychological Preparation for Sport: Wiley ISBN: 9780471957874 1996. P -346. 14. Petros Ekekakis. A Guide for Health-Behavioral Research". Cambridge University Press. Cambridge, Great Britan. ISBN: 9781107648203 2013. P- 226.

(Ye.S.Richard, L.Frank, Lew Hardy, Graham Jones, Daniel Gould, Syuzan Xanrahan va Mett B. Andersen).

В отличие от исследований, проведённых отечественными и зарубежными учёными, данная работа отличается тем, что в ней реализован комплексный подход к подготовке спортсменов, включающий как физические, так и психологические аспекты. Исследователи, как правило, уделяли основное внимание таким факторам, как профессиональное мастерство, тренировочная компетентность, инициативность и психологическое саморазвитие спортсменов. Однако педагогические и психологические проблемы совершенствования механизмов развития физической и психологической подготовленности боксёров до настоящего времени недостаточно изучены. В связи с этим представленное исследование направлено на создание новых теоретико-практических возможностей для развития научных изысканий в области педагогических наук. Совокупность рассмотренных отечественных и зарубежных исследований послужила теоретико-методологической основой настоящей диссертационной работы.

Соответствие исследования исследовательским планам высшего учебного заведения или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в соответствии с планами научно-исследовательских работ Научно исследовательский института физической культуры и спорта в рамках проекта № АЛМ-202306161313 на тему «Разработка цифровых технологий для внедрения мониторинга селекции, отбора, прогнозирования и развития высших спортивных достижений в учреждениях спортивного образования».

Целью исследования является по совершенствованию механизмов развития физической и психологической подготовки боксёров 13–14 лет.

Задачи исследования:

определить динамику изменения физического состояния и уровня подготовленности боксёров 13-14 лет в процессе годичной подготовки и научно обосновать оценку этапов их развития;

выявить динамику изменений показателей памяти у юных боксёров в годичном цикле и оценка их значимости в спортивной деятельности.

определить динамику изменения показателей точности восприятия в рамках годовой системы подготовки боксёров, занимающихся в учебно-тренировочной группе, а также оценка значимости этих показателей в соревновательной деятельности;

выявить динамику изменений показателей мышления у боксёров подросткового возраста на этапе годичной подготовки, а также оценка их значимости в процессе овладения спортивно-логическими и положительными способностями.

Объектом исследования является процесс совершенствования механизмов развития физической и психологической подготовленности боксёров 13–14 лет.

Предметом исследования является факторы, модель и механизм развития физической и психологической подготовленности боксёров 13–14 лет.

Методы исследования. В исследовании использованы такие методы, как изучение научно-педагогической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование и опросы, метод сравнения, психодиагностика, педагогический эксперимент, а также методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

улучшена динамическая согласованность между показателями скорости и выносливости, характерных для данного возрастного периода спортсменов за счет разработки общих динамических моделей развития физических качеств (физических и психологических, физических и технико-тактических) в процессе годичной подготовки боксеров 13-14 лет;

усовершенствована комплексная система физической и психологической подготовки за счет обеспечения динамической согласованности общих моделей развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость) в годичном цикле подготовки юных боксеров с показателями, характерными для когнитивных нагрузок (механическая, логическая, кратковременная и долговременная память), соответствующих возрастному периоду спортсменов;

выявлены тенденции изменений показателей точности восприятия на научной основе в зависимости от содержания и интенсивности тренировочных занятий за счет обоснования прямой взаимосвязи элементов, пробелов и показателей временной стабильности с уровнем успешности в соревновательной деятельности в рамках годичной системы подготовки боксёров учебно-тренировочной группы;

повышен качественный уровень когнитивных процессов на этапе годичной подготовки за счет непосредственного влияния процессов логического, творческого и быстрого мышления на скорость и эффективность принятия решений в соревновательных условиях, взаимосвязи с уровнем освоения техники и тактики в развитии показателей мышления боксёров 13-14 лет.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

результаты исследования были использованы для развития знаний, умений и навыков по дисциплинам «Психология и спортивная психология», «Спортивная психология», «Спортивная психодиагностика», «Профессиональная компетентность и мастерство тренера-преподавателя», «Профессиональная компетентность и мастерство педагога», «Психология спортивной деятельности» по формированию физической и психологической подготовки боксёров 13–14 лет;

материалы исследования применялись при разработке лекционных и семинарских занятий по физической и психологической подготовке в высших учебных заведениях, а также в системе повышения квалификации тренеров центров подготовки к Олимпийским и Паралимпийским видам спорта, специализированных государственных школ-интернатов и детско-юношеских спортивных школ;

доказана эффективность педагогико-психологических качеств взаимосвязей, определяющих физическую и психическую деятельность юных боксёров, в результате совершенствования их физической и психологической подготовки, что подтверждено данными педагогического эксперимента;

подтверждена эффективность диагностических методов, практически применимых для совершенствования педагогико-психологических факторов, влияющих на физическую и психологическую подготовку боксёров 13–14 лет, в ходе педагогического эксперимента.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования определяется тем, что в работе использованы научно обоснованные подходы, опирающиеся на мнения и выводы зарубежных и отечественных учёных в области физического воспитания и спорта; достоверностью и полнотой собранных данных; применением комплекса взаимодополняющих методов, соответствующих задачам исследования; а также эмпирической обоснованностью и репрезентативностью полученных результатов.

Научное и практическое значение результатов исследования. Научная значимость результатов, полученных в процессе выполнения диссертационной работы, заключается в обогащении теоретических и методологических основ совершенствования физической и психологической подготовки юных боксёров, занимающихся в учреждениях физической культуры и спорта. Исследование способствует установлению взаимосвязи между направлениями спортивной психологии, профессиональной психологии, теории и практики физического воспитания, педагогического мастерства и педагогической психологии. Полученные результаты могут быть использованы для совершенствования методологических основ рассматриваемой проблемы, а также в процессе развития физической и психологической подготовки боксёров.

Практическая значимость исследования заключается в возможности эффективного использования его результатов в системе учреждений физической культуры и спорта для повышения уровня физической и психологической подготовки спортсменов, устранения различных педагогико-психологических факторов, препятствующих их деятельности, а также для совершенствования профессиональных качеств, устойчивости функционально-волевых действий и индивидуально-психологических особенностей. Разработанные на основе результатов исследования выводы и практические рекомендации могут быть широко использованы тренерами, преподавателями физического воспитания и спортивными психологами в их профессиональной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в его эффективности для повышения уровня физической и психологической подготовленности спортсменов в системе учреждений физкультурно-спортивного образования. Результаты исследования способствуют устранению различных педагогико-психологических факторов, препятствующих спортивной деятельности, совершенствованию профессиональных качеств, устойчивости функционально-волевых действий и индивидуально-психологических особенностей спортсменов. Разработанные на основе полученных результатов выводы и практические рекомендации могут быть широко использованы тренерами, преподавателями физической культуры и спортивными психологами в их профессиональной деятельности.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов научных исследований, полученных по совершенствованию методики развития физической и психологической подготовленности юных боксёров:

предложения и рекомендации по разработке общих динамических моделей развития физических качеств (физических и психологических, физических и технико-тактических) в процессе годичной подготовки боксёров 13-14 лет были внедрены в тренировочный процесс боксёров спортивной школы города Чирчика (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/7594 от 16 июля 2025 года). В результате, улучшились – сила, измеряемая по количеству подтягиваний на перекладине боксёров 13-14 лет – на 10,2%, динамика показателей памяти (по видам зрительной памяти) – на 11,4%;

предложения и рекомендации по обеспечению динамической согласованности общих моделей развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость) в годичном цикле подготовки юных боксёров с показателями, характерными для когнитивных нагрузок (механическая, логическая, кратковременная и долговременная память), соответствующих возрастному периоду спортсменов были применены к тренировкам боксёров в Чирчикском центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/7594 от 16 июля 2025 года). В результате, улучшились: показатель ловкости (челночный бег на 3×10) – на 13,1%, способность к механическому запоминанию – на 10,3%, изменения в способности к восприятию пробелов в памяти на 12,9%, результаты по творческому мышлению – на 14,1%;

предложения и рекомендации по тенденции изменения показателей точности восприятия в зависимости от содержания и интенсивности спортивной тренировки, элементов, пробелов и стабильности времени в рамках годовой системы подготовки боксёров, занимающихся в тренировочной группе, были применены к тренировкам боксёров в республиканском центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/7594 от 16 июля 2025 года). В результате, показатель выносливости (по тесту бег в

течение 12 минут) улучшился на 14,1%, динамика показателей кратковременной памяти – на 9,9%, способность к долговременной памяти – на 13,8%, способность к восприятию времени повысилась на 10,6%;

предложения и рекомендации по взаимосвязи уровня освоения техники и тактики с развитием показателей логического, творческого и быстрого мышления, а также принятия решений в соревновательных условиях на этапе годичной подготовки боксеров 13-14 лет были внедрены в тренировочный процесс боксеров спортивной школы города Чирчика (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/7594 от 16 июля 2025 года). В результате, научно обоснована взаимосвязь развития показателей мышления с уровнем освоения спортивной техники и тактики в годичном цикле подготовки юных боксёров. Это, в свою очередь, способствовало увеличению уровня логического, творческого и оперативного мышления на 9,5%.

Апробация результатов исследования. Основные положения диссертационной работы были обсуждены на 3 зарубежных и 5 республиканских и международных научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 8 научно-методических работ, в том числе 4 статьи (3 в республиканских и 1 в зарубежных научных журналах) в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Структура и объём диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырёх глав, выводов и практических рекомендаций, списка использованных источников и приложений. Общий объём текста составляет 124 страницы и включает 12 таблиц, а также акты о внедрении результатов исследования в практику.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий, степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация, определены цель и задачи, а также объект и предмет исследования, даны сведения о методах исследования, научной новизне исследования, практических результатах исследования, достоверности результатов исследования, научной и практической значимости, внедрении результатов в практику, апробации, публикации, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Современные проблемы физической и психологической подготовки юных боксеров»** представлены сведения о современных проблемах психологической подготовки юных спортсменов (боксеров) в центрах подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта и детско-юношеских спортивных школах,

физической подготовки юных спортсменов, научно-педагогических аспектах анализа актуальных проблем динамики развития памяти, восприятия и мышления у спортсменов, а также о повышении двигательной активности посредством развития физической и психологической подготовки юных боксеров.

Установлено, что обеспечение правильного развития двигательной активности юных боксёров, а также всех их физических и психологических показателей возможно за счёт организации систематического контроля с самого этапа начальной подготовки. Такой подход способствует интенсивному развитию показателей, характеризующих особенности памяти, восприятия и мышления боксёров данного возрастного периода.

Исследования, проведённые в данной области включая ведущих учёных таких, как E.L. Deci, M.R. Griffin, W.S. Grolnick, B.K. Howard, M. Miserandino, K.A. Prusak, J. Sallis, C.E. Thompson, M.T. Wright и других, отличаются достаточно широким охватом. Однако, несмотря на значительный прогресс в решении многих проблем и вопросов, следует отметить, что в отношении такого вида спорта, как бокс, исследований проведено ещё недостаточно.

В настоящее время контроль в современном спорте за развитием показателей физической и психологической подготовленности спортсменов, занимающихся боксом, требует использования методик, отвечающих современным требованиям, разработки новых подходов, а также применения инновационных технологий с высокими техническими возможностями и их широкого внедрения в практику. Для реализации этих задач требуется активизация сотрудничества между специалистами, ведущими практическую и теоретическую деятельность в области физического воспитания, всестороннее изучение опыта развитых стран и организация процесса обмена передовыми практиками, направленного на совершенствование существующих и освоение новых методов подготовки спортсменов.

Использование инновационных технологий в процессе практической деятельности обладает рядом преимуществ и способствует повышению эффективности. В частности, к таким преимуществам можно отнести экономию времени, повышение точности получаемых результатов, возможность формирования целенаправленных рекомендаций и предложений, а также создание условий для реализации поставленных целей.

Контроль за физической и психологической подготовленностью юных боксёров с использованием инновационных технологий в решении современных задач является одним из важнейших факторов, положительно влияющих на развитие физической и психологической подготовленности спортсменов и достижение спортсменами высоких результатов в спортивной деятельности, а также на формирование спортсменов с высокими физическими показателями.

Во второй главе диссертации, озаглавленной «**Методы исследования и его организация**», подробно описаны методы исследования, анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогическое тестирование, тесты для определения общей физической

подготовленности, пульсометрия, антропометрический метод, инструментальный метод, педагогический эксперимент, информация об организации исследования.

I этап (2023 год) — аналитико-методический этап. На данном этапе были проанализированы и переработаны научно-методические материалы отечественных и зарубежных авторов. Определены тема, цель и задачи исследования, а также уделено внимание вопросам разработки исследования и формулирования научной гипотезы.

II этап (2024 год) — этап планирования и реализации. На данном этапе были разработаны, апробированы и усовершенствованы тренировочные занятия, направленные на улучшение физического состояния юных боксёров с использованием элементов психологической подготовки. Изучены пути практического внедрения упражнений, выполняемых с применением психологической подготовки как в рамках тренировочного процесса, так и вне его.

На данном этапе был проведён эксперимент. В ходе эксперимента осуществлено первичное тестирование уровня физической подготовленности, функционального состояния и показателей здоровья. Собранные материалы послужили основой для определения содержания и принципов методики тренировочного процесса в экспериментальных группах.

III этап (2025 год) — этап контроля и проверки. На данном этапе было проведено педагогическое исследование. В исследовании приняли участие 90 юных боксёров в возрасте 13–14 лет из Детско-юношеской спортивной школы №1 города Чирчика Ташкентской области, Чирчикского центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта, а также Республиканского центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта. Все участники исследования (n=90) были разделены на две группы: экспериментальную («ЭГ») и контрольную («КГ»). Эксперимент проводился в форме учебно-тренировочных занятий. В начале и в конце эксперимента проводилось тестирование уровня физического здоровья, функционального состояния и физической подготовленности спортсменов, что позволило оценить эффективность тренировок с использованием элементов физической и психологической подготовки.

IV этап (2025 год) — этап систематизации, обработки, анализа и интерпретации полученных данных. На данном этапе были проведены статистическая обработка материалов, анализ информационных показателей и критериев, формулирование выводов и разработка практических рекомендаций, а также оформление результатов исследования.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **«Годовая динамика физической и психологической подготовленности боксёров 13–14 лет»**, представлены данные о годовой динамике физической подготовленности, показателях памяти, точности восприятия и динамике показателей мышления юных боксёров в возрасте 13–14 лет.

Физическая культура и спорт имеют большое значение для здоровья человека и общего физического развития. Среди молодежи особенно важно

заниматься спортивными упражнениями, в частности видами спорта, требующими выносливости. Изучение и оценка физической подготовленности юных спортсменов являются важным фактором обеспечения их успеха в спорте. Данное исследование направлено на анализ показателей физической подготовленности боксеров 13-14 лет. Основная цель исследования заключается в оценке физических показателей юных спортсменов на различных этапах и изучении их развития. Путем анализа результатов, полученных с помощью различных физических упражнений, были собраны данные об общей подготовленности, скорости, выносливости и других важных физических характеристиках юных спортсменов.

Время челночного бега 3×10 м (с) на первом этапе практически не различалось между контрольной группой (КГ — $8,15 \pm 0,34$) и экспериментальной группой (ЭГ — $8,17 \pm 0,36$). На втором этапе показатели также остались почти без изменений (КГ — $8,10 \pm 0,36$; ЭГ — $8,09 \pm 0,34$). Статистически значимых различий по данному показателю не выявлено ($p > 0,05$) (см. таблицу 1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности боксёров 13–14 лет (n=44)

№	Тесты	Группа/ мат-стат	I этап	II этап	III этап	IV этап
1.	Бег на 100 м (с)	КГ	$14,80 \pm 0,34$	$14,71 \pm 0,24$	$14,58 \pm 0,51$	$14,51 \pm 0,43$
		ЭГ	$14,84 \pm 0,38$	$14,69 \pm 0,37$	$14,57 \pm 0,43$	$14,53 \pm 0,24$
		t	1,24	1,72	1,34	1,15
		p	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$
2.	Челночный бег 3×10 (с)	КГ	$8,15 \pm 0,34$	$8,10 \pm 0,36$	$8,05 \pm 0,22$	$8,02 \pm 0,41$
		ЭГ	$8,17 \pm 0,36$	$8,09 \pm 0,34$	$8,04 \pm 0,41$	$8,01 \pm 0,36$
		t	1,24	1,72	1,34	1,15
		p	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$
3.	12 минутный бег (м)	КГ	$2308,08 \pm 11,35$	$2315,15 \pm 16,5$	$2319,19 \pm 19,0$	$2332,32 \pm 14,3$
		ЭГ	$2310,10 \pm 14,24$	$2317,17 \pm 11,3$	$2327,37 \pm 14,9$	$2342,42 \pm 10,5$
		t	0,97	1,64	1,03	1,97
		p	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$
4.	Прыжок в длину с места (см)	КГ	$182,5 \pm 9,5$	$182,7 \pm 9,3$	$185,2 \pm 7,3$	$188,9 \pm 6,3$
		ЭГ	$181,4 \pm 7,81$	$183,9 \pm 4,8$	$187,7 \pm 6,75$	$191,5 \pm 9,55$
		t	1,11	1,32	1,45	1,64
		p	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$
5.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	КГ	$5,8 \pm 0,45$	$6,4 \pm 0,45$	$7,5 \pm 0,39$	$9,0 \pm 0,28$
		ЭГ	$6,0 \pm 0,39$	$6,6 \pm 0,33$	$7,9 \pm 0,31$	$10,0 \pm 0,22$
		t	1,97	1,51	1,74	1,68
		p	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$
6.	Наклон вперёд из положения стоя (см)	КГ	$6,0 \pm 0,46$	$6,6 \pm 0,54$	$7,1 \pm 0,44$	$8,22 \pm 0,37$
		ЭГ	$7,1 \pm 0,34$	$7,3 \pm 0,44$	$7,45 \pm 0,30$	$8,38 \pm 0,25$
		t	0,84	1,99	1,31	1,94
		p	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$

Боксёрские поединки, как правило, состоят из нескольких раундов, в каждом из которых спортсмены выполняют физически интенсивные действия. Общая выносливость обеспечивает способность боксёра поддерживать высокую интенсивность движений в течение длительного времени. Специалисты, изучая уровень общей выносливости боксёров, показали, что она является необходимым условием для достижения высоких результатов в долгосрочных испытаниях.

Показатели 12-минутного бега в контрольной группе (КГ) составили $2308,08 \pm 11,35$, а в экспериментальной группе (ЭГ) — $2310,10 \pm 14,24$, что практически одинаково. В обеих группах во втором этапе наблюдалось улучшение показателей, однако различия были статистически незначимы ($P > 0,05$). На четвёртом этапе результаты составили: в КГ — $2332,32 \pm 14,3$ и в ЭГ — $2342,42 \pm 10,5$.

В прыжке с места в длину (см) результаты испытуемых экспериментальной и контрольной групп практически одинаковы. На первом этапе контрольная группа показала результат $182,5 \pm 9,5$ см, экспериментальная — $181,4 \pm 7,81$ см. На четвёртом этапе результаты составили — $188,9 \pm 6,3$ см для КГ и $191,5 \pm 9,55$ см для ЭГ. В данных показателях также не было выявлено статистически значимых различий ($P > 0,05$).

В подтягивании на перекладине (количество раз) испытуемые КГ и ЭГ показали одинаковые результаты. На первом этапе у спортсменов КГ показатели составили $5,8 \pm 0,45$ раза, а у спортсменов ЭГ — $6,0 \pm 0,39$ раза. На четвёртом этапе показатели в КГ составили $9,0 \pm 0,28$ раза и $10,0 \pm 0,22$ раза в ЭГ. Различия между группами статистически незначимы ($P > 0,05$).

Память играет важную роль в спортивных результатах, особенно в таких видах спорта, как бокс, где критически значимыми являются оперативное принятие решений, запоминание технических приёмов и стратегическое мышление. Когнитивные способности, такие как зрительная память, механическая память, логическое мышление, а также кратковременная и долговременная память, способствуют эффективному реагированию спортсмена на быстро меняющиеся ситуации в ринге. Особенно важно развитие этих видов памяти у спортсменов 13–14 лет, так как оно закладывает основу для их дальнейших успехов в спорте.

Данное исследование направлено на изучение динамики развития памяти у боксёров 13–14 лет контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп с акцентом на пять различных видов памяти: зрительную, механическую, логическую, кратковременную и долговременную. С целью оценки эффективности экспериментального вмешательства и влияния когнитивного развития выполняется анализ статистической значимости с использованием t-статистики и p-значений. Динамика показателей памяти у боксёров обеих групп представлена в таблице 2.

Таблица 2

Динамика показателей памяти боксёров 13–14 лет контрольной и экспериментальной групп (n=44)

Виды памяти	Группа/ мат- статистика	Этапы педагогического эксперимента			
		Первый этап	Второй этап	Третий этап	Четвёртый этап
Визуальная память	КГ	3,04±0,35	3,17±0,31	3,31±0,27	3,64±0,36
	ЭГ	3,06±0,24	3,24±0,14	3,29±0,17	3,67±0,34
	t	0,71	0,72	0,66	0,84
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Механическая память	КГ	2,61±0,14	2,68±0,14	2,71±0,20	2,85±0,27
	ЭГ	2,57±0,21	2,65±0,16	2,72±0,17	2,84±0,34
	t	0,87	0,77	0,64	0,49
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Логическая память	КГ	2,55±0,26	2,67±0,17	2,74±0,27	2,89±0,34
	ЭГ	2,54±0,27	2,6±0,16	2,77±0,34	2,86±0,3
	t	0,67	0,74	0,68	0,41
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Кратковременная память	КГ	2,42±0,34	2,54±0,24	2,63±0,27	2,75±0,64
	ЭГ	2,44±0,32	2,52±0,32	2,67±0,34	2,74±0,73
	t	0,91	0,57	0,81	0,47
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Долговременная память	КГ	2,28±0,31	2,33±0,13	2,37±0,34	2,45±0,62
	ЭГ	2,27±0,27	2,34±0,11	2,39±0,27	2,47±0,25
	t	0,64	0,33	0,61	0,34
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Изучены показатели зрительной памяти боксёров 13–14 лет. В контрольной группе (КГ) средний результат увеличился с 3,04±0,35 до 3,64±0,36, а в экспериментальной группе (ЭГ) — с 3,06±0,34 до 3,67±0,34. Статистический анализ показал отсутствие значимых различий между группами (p>0,05; t - от 0,66 до 0,84). По мнению исследователей, зрительная память играет важную роль в боксе, так как позволяет спортсмену быстро воспринимать и анализировать визуальную информацию, например, движения соперника. Отсутствие существенных различий между группами свидетельствует о том, что традиционные методы тренировок по эффективности практически сопоставимы с экспериментальными. В перспективе исследования могут быть направлены на внедрение инновационных подходов, включая тренировки с использованием технологий виртуальной реальности (VR), что позволит более реалистично моделировать соревновательные ситуации.

Анализ результатов механической памяти боксёров 13-14 лет: КГ (контрольная группа) развитие: от 2,85±0,27 до 2,61±0,14. Развитие ЭГ (экспериментальная группа): увеличилось с 2,84±0,34 до 2,57±0,21. t-значения варьировались от 0,49 до 0,87, а p-значения были больше 0,05, что указывает на отсутствие статистически значимых различий в данных. С научной точки зрения: Формирование механической памяти может быть минимальным, что указывает на снижение важности запоминания для

применения в динамичных видах спорта, таких как бокс. Хотя этот тип памяти может не привести к быстрой адаптации против соперника, он полезен при выполнении технических упражнений. Если тренировки будут больше сосредоточены на логической и визуальной памяти, это может улучшить ситуационное и стратегическое мышление.

Таблица 3

Динамика показателей точности восприятия у боксёров 13–14 лет, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах (n=44)

Виды восприятия	Группа/ мат- статистика	Виды педагогического эксперимента			
		I этап	II этап	III этап	IV этап
Элементы	NG	3,10±0,24	3,24±0,23	3,31±0,20	3,47±0,29
	TG	3,12±0,18	3,28±0,24	3,29±0,17	3,51±0,21
	t	0,65	0,72	0,57	0,34
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Пробелы	NG	2,60±0,14	2,71±0,14	2,82±0,20	2,97±0,27
	TG	2,58±0,21	2,73±0,16	2,83±0,17	2,98±0,34
	t	0,87	1,04	1,31	1,41
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Время	NG	2,14±0,17	2,24±0,13	2,35±0,29	2,84±0,27
	TG	2,16±0,14	2,26±0,11	2,37±0,24	2,87±0,34
	t	0,11	0,15	0,34	0,36
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

В исследовании изучалась динамика показателей точности восприятия у боксёров 13–14 лет. Для данной возрастной группы эти показатели имеют важное значение при понимании психологического и физиологического состояния, а также физического и духовного развития спортсменов. Бокс — это вид спорта, требующий не только физической подготовки, но и высокого уровня психических процессов. Боксёру необходимо обладать высокой точностью восприятия для выполнения своих действий быстро и чётко. Поэтому исследования по динамике показателей точности восприятия способствуют более глубокому пониманию психофизиологического развития боксёров (см. таблицу 3).

В исследовании приняли участие 44 боксёра 13–14 лет, которые были распределены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Показатели точности восприятия обеих групп изучались на протяжении всех этапов педагогического эксперимента (I–IV). По результатам каждого этапа были собраны данные и проведён их статистический анализ.

Элементы точности восприятия: Точность восприятия тесно связана с действиями и реакциями боксёров, а также с процессами принятия решений в спортивных играх. Результаты точности восприятия демонстрируют положительную динамику на каждом этапе. Это указывает на развитие психофизиологического состояния боксёров, поскольку у спортсменов данного возраста ожидалось значительные изменения в психомоторных способностях.

Таблица 4

Динамика показателей мышления боксёров 13-14 лет, разделённых на контрольную и экспериментальную группы (n=44)

Виды мышления	Группа/ мат- статистика	Виды педагогического эксперимента			
		Первый этап	Второй этап	Третий этап	Четвёртый этап
Логическое	ЭГ	2,85±0,34	2,97±0,24	3,12±0,28	3,34±0,75
	КГ	2,82±0,51	2,94±0,37	3,15±0,24	3,41±0,64
	t	0,87	0,24	0,64	0,41
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Креативное	ЭГ	2,64±0,34	2,70±0,21	2,84±0,24	2,95±0,62
	КГ	2,62±0,41	2,71±0,22	2,85±0,24	2,94±0,61
	t	0,89	0,15	0,66	0,24
	p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Когнитивные способности, такие как мышление, логическое рассуждение и принятие решений, играют важную роль в результативности спортсменов, особенно у боксёров, поскольку им необходимо быстро и эффективно реагировать на меняющиеся ситуации. Для юных спортсменов, в частности

13-14-летних, когнитивное развитие крайне важно для их общего роста как на ринге, так и за его пределами. В этот период развития боксеры должны совершенствовать свои мыслительные навыки, включая внимание, решение проблем, стратегическое планирование и скорость реакции. (см. таблицу 4).

Логическое мышление в обеих группах продемонстрировало рост в течение четырех этапов, что отражает постепенное когнитивное развитие. Контрольная группа (КГ) показала рост с 2,85±0,34 на первом этапе до 3,34±0,75 на четвертом этапе. Аналогично, экспериментальная группа (ЭГ) за тот же период продемонстрировала увеличение с 2,82±0,51 до 3,41±0,64. Несмотря на то, что в экспериментальной группе средние значения на последних этапах были несколько выше, разница между двумя группами статистически не значима ($p > 0,05$). Это свидетельствует о том, что традиционные и экспериментальные методы тренинга оказали сходное влияние на логическое мышление.

Творческое мышление в обеих группах оставалось стабильным, однако продемонстрировало умеренную положительную динамику. В контрольной группе (КГ) показатели повысились с 2,64±0,34 на первом этапе до 2,95±0,62 на четвёртом, а в экспериментальной группе (ЭГ) наблюдалось аналогичное увеличение — с 2,62±0,41 до 2,94±0,61. Показатели Р-значений для всех этапов превышали 0,05, что свидетельствует об отсутствии статистически значимых различий между группами. Это позволяет заключить, что экспериментальные методы тренировки не обеспечили заметного преимущества в развитии креативности у боксёров данного возраста.

Упражнения на запоминание и повторение цифр/букв развивают базовый уровень логической и механической памяти у юных боксёров.

Благодаря краткосрочному запоминанию цифр и букв спортсмен вырабатывает навыки быстрого мышления, оперативного восприятия и обработки информации. Упражнение постепенно усложняется, а повторение в обратном порядке на последнем этапе увеличивает когнитивную нагрузку. Это, в свою очередь, положительно влияет на способность быстро принимать решения в соревновательных условиях (обратите внимание на таблицу 6).

Таблица 5

Модель месячной подготовки для боксёров 13–14 лет

День недели	Направление тренировки	Комплекс упражнений	Время
Понедельник	Физическое и психологическое	3×12 пресс, 3×10 подтягиваний на перекладине, 3×15 прыжков; 10 минутные тесты на внимание (работа с карточками, реакция на сигналы).	16:00–18:00
Вторник	Физическое + техническое	Бег на 2-3 км в низком темпе; 5×2 минуты базовые удары (сочетания левых и правых ударов, блоки).	16:00–18:00
Среда	Физическое + психологическое	Спринт 8×60 м; работа ног (лестница, боковые перемещения); 15 минут упражнения на реакцию (принятие решений на основе сигнала).	16:00–18:00
Четверг	Активный отдых	Плавание 20 минут; стретчинг 15 минут; легкий настольный теннис; дыхательные упражнения (5–10 минут).	16:00–17:30
Пятница	Технико-тактическое + психологическое	Комбинации ударов (6×3 минуты); спарринг с работой ног (3×2 минуты); мотивационная беседа — 15 минут.	16:00–18:00
Суббота	Физическое и психологическое	Командные спортивные игры (футбол — 30 минут, волейбол — 20 минут); упражнения на реакцию (удар по сигналу тренера).	10:00–12:00
Воскресенье	Восстановление	Полный отдых: пассивная релаксация, сон, времяпровождение с семьёй, здоровое питание.	—

Общая нагрузка (в месяц):

- Физическая подготовка - около 40 часов (сила, выносливость, скорость).
- Техничко-тактическая подготовка - 15-18 часов.
- Психологические упражнения - 8-10 часов.
- Отдых и восстановление - 25% времени.

Благодаря упражнению на выполнение движений по цветовому сигналу у спортсменов развивается способность быстро и точно различать цветовые сигналы и выбирать соответствующие быстрые действия. Основные условные рефлексy формируются путем закрепления соответствия между цветами и движениями. На заключительном этапе, посредством упражнения на различение 4-5 разных сигналов, повышается точность реакции спортсмена в сложных ситуациях.

Кратковременное наблюдение (визуальная память + восприятие). Это упражнение усиливает навыки наблюдательности, быстрого восприятия и запоминания у детей. Визуальные элементы показываются на короткое время, и спортсмен должен определить отсутствующий или измененный элемент. Этот процесс активизирует механизмы визуального запоминания и различения в мозге. Сложность упражнения возрастает в зависимости от количества элементов и сложности фона.

Таблица 6

Годовой комплекс упражнений для развития динамики показателей памяти у боксёров 13–14 лет

№	Вид упражнения	1–3 месяца	4–6 месяцев	7–9 месяцев	10–12 месяцев
1	Выучить и повторить цифры/буквы	Запомнить 3–5 цифр за 5 секунд и повторить	Выучить 5–6 цифр/букв за 5–6 секунд	Выучить комбинацию из 7 символов за 6 секунд	Выучить 8 символов (цифры + буквы) за 6 секунд и воспроизвести в обратном порядке
2	Запомнить последовательность движений	Выучить и повторить 3–4 комбинации ударов.	4–5 ударных комбо + движение ног	6-двигательных комбинаций (удары, шаги)	Самостоятельное повторение 7–8 сложных комбинаций
3	Упражнение на зрительную память	Запомнить 5 деталей на изображении за 10 секунд	Запомнить 7 деталей и определить, какая из них исчезла	8–9 деталей – на сложном фоне	10+ смешанные детали, цифры и буквы
4	Действия, основанные на звуковом сигнале	Выполнение 2 заданий, озвученных тренером (например: "левый – вперёд")	Выучить и выполнить 3–4 последовательных заданий	Выполнение ударной комбинации, соответствующей номеру, названному тренером	Запомнить и выполнить 4–5 заданий в правильной последовательности
5	Упражнения на реакцию и память (комбинированные)	Выполнение удара в зависимости от цвета карточки (например: красный – жаб)	3 цвета – 3 разные комбинации ударов	Сложный сигнал на основе цвета + звука – 4 различных действия	Выучить 5 различных действий по смешанным сигналам и применение их в реальных условиях

Упражнение на точность удара, помимо технической подготовки, развивает координацию «глаз–рука». Удар должен быть направлен точно в заданную точку, что связано с проприоцептивным восприятием (ощущением

движения). На завершающем этапе, с использованием движущихся мишеней, зрительное восприятие и точность удара адаптируются к реальным боевым ситуациям. Это упражнение способствует синхронизации быстрой реакции и точности.

Определение направления по жесту тренера: спортсмен выполняет необходимое действие, воспринимая и понимая жест, поданный тренером через зрительное и слуховое восприятие. Это способствует формированию многосенсорного восприятия. Изначально используются два жеста, а затем визуальные, слуховые и цифровые сигналы подаются одновременно. Благодаря этому упражнению развивается навык анализа и синтеза, то есть умение выделять сложную информацию и выполнять соответствующие действия.

Комплекс упражнений, направленных на развитие показателей памяти у боксеров 13-14 лет, играет важную роль в укреплении их психологической подготовки. Эти упражнения служат для поэтапного развития когнитивных навыков спортсменов, таких как внимание, запоминание, быстрое мышление и принятие решений. Задания на основе цифр, визуальных и слуховых стимулов расширяют их возможности памяти. Сочетание движения и сигнала повышает адаптивность к сложным ситуациям на ринге. Данная методика готовит спортсменов к соревнованиям не только физически, но и умственно, и эмоционально. Поскольку упражнения соответствуют возрастным особенностям и имеют игровую форму, их эффективность высока. Таким образом, упражнения, развивающие память, являются важным звеном в системе общей подготовки боксеров. (Обратите внимание на таблицу 7).

Комплекс упражнений формирует у юных боксёров такие аспекты психо-психологической подготовки, как точность восприятия, устойчивость внимания и скорость принятия решений. Упражнения с каждым годом усложняются и приближаются к реальным ситуациям спортивной деятельности. Такой подход не только укрепляет психическое состояние, но и повышает правильность и быстроту технико-тактических решений.

Комплекс упражнений формирует у юных боксёров такие аспекты психо-психологической подготовки, как точность восприятия, устойчивость внимания и скорость принятия решений. Упражнения с каждым годом усложняются и приближаются к реальным ситуациям спортивной деятельности. Такой подход не только укрепляет психическое состояние, но и повышает правильность и быстроту технико-тактических решений.

Упражнение на поиск логической последовательности способствует развитию у спортсменов логического мышления и способности к абстрактному анализу. Находя последовательности из чисел, букв или геометрических фигур, дети формируют навыки выявления связей, упорядочивания и выведения выводов. Поэтапное увеличение количества элементов способствует развитию объёма мышления спортсмена и потенциала обработки сложной информации (см. таблицу 8).

Таблица 7

**Годовой комплекс упражнений по развитию динамики показателей
точности восприятия у боксёров 13–14 лет**

№	Вид упражнения	1–3 месяца	4–6 месяцев	7–9 месяцев	10–12 месяцев
1	Упражнение на визуальное различие.	Найти 1 знак, который отличается среди 5 похожих (на рисунке)	Быстро найти отличающийся знак среди 8 символов	Определить 2 отличающихся знака среди более чем 10 символов	Определить мелкие отличия на изображении со сложным фоном
2	Движение по цветовому сигналу	Красный – стоп, зелёный – движение, игра с двумя сигналами	3 цвета – 3 разных действия (например, красный – назад, синий – влево)	Соответствие цвета и удара (каждому цвету соответствует определённый тип удара)	Чёткое различие 5 различных движений по 4–5 цветным сигналам
3	Кратковременное наблюдение	3 фигуры показываются на 5 секунд – определить, какая из них исчезла	4–5 фигур на сложном фоне	Запомнить и определить комбинации различных фигур и цветов	Определить один отличающийся объект среди движущихся объектов
4	Задание на точность удара	10 ударов по обозначенной точке — оценивается точность	12–15 ударов — комбинация скорости и точности	Нанесение ударов по пронумерованным точкам в сложной последовательности	Точное направление ударов на движущейся мишень
5	Определение направления по жесту тренера	2 разных жеста – 2 разных действия (влево/вправо)	3–4 разных жеста – комбинация шага, удара и наклона	Правильный выбор комбинации на основе жеста и цифрового сигнала	Определение комплексного направления с помощью жеста, звука и визуального сигнала

Задания на основе условия «Если... то...» развивают у боксёров условное мышление и способность принимать решения с множеством вариантов. Предикативная структура «Если» помогает спортсмену предвидеть альтернативные исходы и составлять план действий в зависимости от различных ситуаций. Задания, основанные на комплексных сценариях боя,

готовят их к реальным соревновательным ситуациям и усиливают гибкость мышления.

Таблица 8

Комплекс упражнений, направленных на развитие динамики показателей мышления у боксёров 13–14 лет

№	Виды упражнений	1–3 месяца	4–6 месяцев	7–9 месяцев	10–12 месяцев
1	Нахождение логической последовательности	Продолжение последовательности из 3–4 элементов	Нахождение логической связи между 5–6 элементами	Сравнение двух различных последовательностей и выявление различий	Быстрый анализ сложных фигур и числовой логики
2	Нахождение ответа на основе условия "Если... то..."	Простая ситуация: «Если удар справа — шаг назад»	Выбор действия на основе 2–3 условных ситуаций	Сложная ситуация: быстрая реакция на несколько условных ситуаций	Правильное принятие решения на основе комплексного сценария боя
3	Задания по решению проблем	Объяснение выхода из простой спортивной ситуации (устно)	Обдумывание действий в случае сильного удара соперника	Упражнение на быстрое изменение стратегии	Анализ и корректировка решений на основе тактики соперника
4	Создание комбинации ударов (творческое мышление)	Самостоятельное составление комбинации из 2–3 ударов	Создание комбинации в зависимости от позиции соперника	Изменение удара в процессе движения	Быстрое составление комбинаций с 3–4 вариантами (реактивное мышление)
5	Сравнение и различение (анализ-синтез)	Различение двух видов ударов (например, джеб и кросс)	Сравнение трёх видов ударов и ситуаций	Выбор ударов в зависимости от ситуации соперника	Анализ тактических стилей и принятие решения об изменении стратегии

Задания по решению проблем формируют у боксёров интеллектуальную адаптивность и креативное мышление, а также умение выявлять проблему и находить её решение в спортивной деятельности. В этих упражнениях спортсмен учится быстро находить тактические решения в нестандартных ситуациях. В процессе выполнения данных заданий развиваются навыки самостоятельного мышления, анализа ситуации и принятия обоснованных решений.

Создание комбинации ударов (творческое мышление). Обучение боксёра самостоятельному проектированию собственных действий способствует развитию его творческого, технического и тактического мышления. Упражнения по изменению комбинаций в зависимости от условий расширяют репертуар действий спортсмена и повышают уровень его стратегического мышления. Это учит его выходить за рамки заранее заданных схем и применять гибкое мышление на ринге.

Сравнение и различение (анализ–синтез) являются основными когнитивными инструментами спортсмена. Сравнивая и различая типы ударов и стили соперников, спортсмен формирует навыки быстрого и точного анализа, а также принятия правильных решений. Эти упражнения развивают умение анализировать детали и синтезировать действия. Особенно важными эти качества становятся в условиях соревнований.

В четвёртой главе диссертации, озаглавленной **«Эффективность разработанной методики в развитии физической и психологической подготовки боксёров 13–14 лет»** представлены данные педагогического эксперимента по динамике физической подготовки, показателей памяти, точности восприятия и показателей мышления боксёров 13–14 лет, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах (см. таблицу 9).

Из приведённых в таблице данных, можно сделать вывод, что в начале года юных боксёров разделили на две группы — контрольную и экспериментальную. Результаты тестов обеих групп имели различия. Таким образом, на начало годового тренировочного цикла было установлено, что боксёры контрольной группы физически примерно соответствуют боксёрам экспериментальной группы, хотя некоторые отличия всё же присутствовали.

Боксеры экспериментальной группы (ЭГ) продемонстрировали высокую выносливость и способность сохранять активность по сравнению с соперниками. Это позволило им применять больше комбинаций и поддерживать высокий темп движений. Результаты после экспериментального периода показали, что участники ЭГ достигли более высокой эффективности в развитии выносливости, что подтверждает значимую роль разработанной методики в совершенствовании данного качества.

Тест «Прыжок в длину с места» оценивает взрывную силу спортсмена и уровень развития мышц нижней части тела. В боксе этот физический показатель имеет большое значение для атакующих действий, передвижения и выполнения быстрых комбинаций.

Результаты после экспериментального этапа: контрольная группа (КГ): $188,9 \pm 17,3$ см ($V=9,15\%$). Экспериментальная группа (ЭГ): $200,5 \pm 18,5$ см ($V=9,22\%$). Статистика теста: $t=2,64$; $p<0,05$; (Результаты испытуемых ЭГ значимо лучше, чем у КГ).

Результаты прыжков в длину с места отражают уровень взрывной силы мышц нижней части тела боксёра. В боксе этот показатель имеет решающее значение для быстрого и эффективного выполнения атакующих и защитных действий. Так, прыжки и быстрые шаги способствуют своевременной смене позиции или обеспечивают возможность уйти от соперника.

Таблица 9

**Динамика физической подготовленности боксёров 13–14 лет,
занимающихся в контрольной и экспериментальной группах**

№	Тесты	Группа/ мат- стат	До Эксперимента	V,%	После Эксперимента	V,%
1.	Бег на 100 метров (с)	КГ	14,80±0,98	6,08	14,51±0,97	6,68
		ЭГ	14,84±0,87	5,86	14,01±0,94	6,70
		t	0,34		2,64	
		p	>0,05		<0,05	
2.	Челночный бег на 3×10 (с)	КГ	8,15±0,84	10,30	8,02±0,64	7,98
		ЭГ	8,13±0,92	11,31	7,14±0,81	11,34
		t	0,37		2,15	
		p	>0,05		<0,05	
3.	Бег в течение 12 минут (м)	КГ	2308,08±11,35	9,18	2332,32±21,2	9,10
		ЭГ	2310,10±14,24	8,70	2454,54±21,1	8,61
		t	0,31		2,97	
		p	>0,05		<0,05	
4.	Прыжок в длину с места (см)	КГ	181,5±18,1	9,97	188,9±17,3	9,15
		ЭГ	180,1±17,1	9,50	200,5±18,5	9,22
		t	0,34		2,64	
		p	>0,05		<0,05	
5.	Подтягива-ние на перекладине (количество раз)	КГ	5,8±0,45	7,75	8,0±0,81	10,12
		ЭГ	6,0±0,39	6,5	11,0±0,75	6,81
		t	1,97		3,68	
		p	>0,05		<0,01	
6.	Наклон вперёд со стойки (см)	КГ	6,0±0,85	14,16	8,22±0,75	9,12
		ЭГ	7,1±0,77	10,84	10,14±0,67	6,60
		t	1,84		2,94	
		p	>0,05		<0,01	

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, НЭ – в начале эксперимента, КЭ – в конце эксперимента.

Тест «Наклон вперёд из вертикального положения» применяется для оценки способности спортсмена к растяжению мышц и дополнительной амплитуды движений. Этот показатель является одним из факторов, определяющих эффективность движений боксёра и степень защиты от травм.

До эксперимента: контрольная группа (КГ): 6,0±0,85 см (V=14,16%). Экспериментальная группа (ЭГ): 7,1±0,77 см (V=10,84%). Статистика теста: t=1,84; p>0,05 (значимых различий между группами не выявлено).

После эксперимента: контрольная группа (КГ): 8,22±0,75 см (V=9,12%). Экспериментальная группа (ЭГ): 10,14±0,67 см (V=6,60%). Статистика теста t=2,94; p<0,01; (результаты ЭГ значительно лучше, чем у КГ).

В данном исследовании анализирована динамика способности к запоминанию юных боксёров, занимающихся в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. В данном процессе изучалось влияние разработанной методики на развитие памяти (см. таблицу 10).

Таблица 10

Динамика показателей памяти у 13–14-летних боксёров, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах

Виды памяти	Группа/ мат-стат	До Эксперимента	V,%	После Эксперимента	V,%
Визуальная	КГ	3,12±0,42	13,46	3,62±0,36	9,94
	ЭГ	3,14±0,45	14,33	4,15±0,34	8,20
	t	0,84		3,14	
	p	>0,05		<0,01	
Механическая	КГ	2,56±0,24	9,34	2,82±0,34	12,05
	ЭГ	2,55±0,32	12,54	2,98±0,37	12,41
	t	0,87		2,37	
	p	>0,05		<0,05	
Логическая	КГ	2,55±0,26	10,19	2,90±0,34	11,74
	ЭГ	2,54±0,27	10,62	3,37±0,45	13,35
	t	0,67		3,07	
	p	>0,05		<0,01	
Кратковре- менная	КГ	2,42±0,36	14,87	2,74±0,47	17,15
	ЭГ	2,44±0,37	15,16	2,98±0,51	17,11
	t	0,91		2,26	
	p	>0,05		<0,05	
Долговре- менная	КГ	2,28±0,64	28,07	2,45±0,62	25,06
	ЭГ	2,27±0,67	29,51	2,60±0,48	18,46
	t	0,34		2,26	
	p	>0,05		<0,05	

При анализе зрительной памяти у боксеров 13-14 лет: Контрольная группа: В начале эксперимента: 3,12±0,42 (V=13,46%). В конце эксперимента: 3,62±0,36 (V=9,94%). t=0,84; p>0,05. Коэффициент вариации: снизился с 13,46% до 9,94%. Экспериментальная группа: В начале эксперимента: 3,14±0,45 (V=14,33%). В конце эксперимента: 4,15±0,34 (V=8,20%). t=3,14; p<0,01.

Проанализируем результаты механической памяти у боксеров 13-14 лет: КГ: В начале эксперимента: $2,56 \pm 0,24$ ($V=9,34\%$). В конце эксперимента: $2,82 \pm 0,34$ ($V=12,05\%$). $t=0,87$; $p>0,05$. Коэффициент вариации: увеличился с $9,34\%$ до $12,05\%$. ЭГ: В начале эксперимента: $2,55 \pm 0,32$ ($V=12,54\%$). В конце эксперимента: $2,98 \pm 0,37$ ($V=12,41\%$). $t=2,37$; $p<0,05$. Коэффициент вариации: снизился с $12,54\%$ до $12,41\%$.

Анализ результатов долговременной памяти у боксеров 13-14 лет показал следующее: КГ: В начале эксперимента: $2,28 \pm 0,64$ ($V=28,07\%$). В конце эксперимента: $2,45 \pm 0,62$ ($V=25,06\%$). $t=0,34$; $p>0,05$. Коэффициент вариации: снизился с $28,07\%$ до $25,06\%$. ЭГ: В начале эксперимента: $2,27 \pm 0,67$ ($V=29,51\%$). В конце эксперимента: $2,60 \pm 0,48$ ($V=18,46\%$). $t = 2,26$; $p<0,05$.

Коэффициент вариации: снизился с $29,51\%$ до $18,46\%$. В КГ $t=0,34$; $p>0,05$, т.е. статистически значимых изменений в долговременной памяти нет. Результат $t=2,26$, $p<0,05$ в ЭГ указывает на статистически значимое изменение. Это свидетельствует об улучшении долговременной памяти в ЭГ.

Снижение коэффициента вариации в КГ (с $28,07\%$ до $25,06\%$) говорит о меньшем различии результатов, то есть об их большей стабильности. Значительное снижение коэффициента вариации в ЭГ (с $29,51\%$ до $18,46\%$) отражает точное и устойчивое улучшение долговременной памяти у участников экспериментальной группы.

Таблица 11

Динамика показателей точности восприятия у боксеров 13-14 лет, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах

Виды восприятия	Группа/ мат-стат	До Эксперимента	V, %	После Эксперимента	V, %
Элементы	КГ	$3,17 \pm 0,37$	11,16	$3,42 \pm 0,75$	21,92
	ЭГ	$3,14 \pm 0,24$	7,64	$4,15 \pm 0,74$	17,83
	t	0,37		2,42	
	p	$>0,05$		$<0,05$	
Пробелы	КГ	$2,64 \pm 0,26$	9,84	$2,84 \pm 0,34$	11,97
	ЭГ	$2,61 \pm 0,32$	12,26	$3,54 \pm 0,63$	17,79
	t	0,52		3,24	
	p	$>0,05$		$<0,01$	
Время	КГ	$2,12 \pm 0,18$	8,49	$2,50 \pm 0,35$	14
	ЭГ	$2,14 \pm 0,15$	7	$3,15 \pm 0,41$	13
	t	0,31		2,37	
	p	$>0,05$		$<0,05$	

Исследования проводились с целью определения динамики показателей точности восприятия у боксеров 13–14 лет. В приведённой таблице отражены показатели точности восприятия участников контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) в начале и конце исследования, коэффициент вариации (V, %) и статистическая значимость (значения t и p) (см. таблицу 11).

В начале исследования показатели точности восприятия участников контрольной группы (КГ) составляли $3,17 \pm 0,37$, что соответствует среднему уровню стабильности ($V=11,16\%$). Наблюдался небольшой рост показателей ($3,42 \pm 0,75$), однако увеличение коэффициента вариации ($V=21,92\%$) свидетельствует о снижении стабильности результатов. Вычисленное значение t равно 0,37, при $p > 0,05$, что означает отсутствие статистически значимых изменений.

Результаты исследования показали эффективность специального комплекса упражнений, применённого для развития показателей точности восприятия у боксёров 13–14 лет экспериментальной группы. У участников экспериментальной группы наблюдалось значительное улучшение показателей по всем видам восприятия, что подтверждает важность индивидуального подхода и применения специальных методов в процессе тренировок.

В данном исследовании была поставлена цель проанализировать виды мышления боксёров 13-14 лет, выявить изменения в их когнитивных способностях и на этой основе описать динамику развития боксёров. В исследовании изучались показатели логического и творческого мышления, а также проводилась статистическая проверка различий между группами. Исследования, проведенные в научной работе всесторонне охватывает как теоретические, так и практические аспекты умственного развития спортсменов. Давайте подробно проанализируем полученные результаты (см. таблицу 12).

Таблица 12

Динамика показателей мышления у боксёров 13-14 лет, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах

Виды мышления	Группа/ мат-стат	До Эксперимента	V,%	После Эксперимента	V,%	Различие
Логическое	КГ	$2,85 \pm 0,62$	21,75	$3,24 \pm 0,82$	25,30	0,39
	ЭГ	$2,82 \pm 0,67$	23,75	$3,90 \pm 0,84$	21,53	1,08
	t	0,26		2,41		
	p	$>0,05$		$<0,05$		
Творческое	КГ	$2,62 \pm 0,37$	14,12	$2,95 \pm 0,67$	22,71	0,33
	ЭГ	$2,59 \pm 0,48$	18,53	$3,45 \pm 0,64$	18,55	0,86
	t	0,89		2,98		
	p	$>0,05$		$<0,01$		

Результаты логического мышления у боксёров 13-14 лет, занимающихся в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах: КГ — $2,85 \pm 0,62$ (в начале исследования) и $3,24 \pm 0,82$ (в конце исследования); ЭГ — $2,82 \pm 0,67$ (в начале исследования) и $3,90 \pm 0,84$ (в конце исследования).

По показателям логического мышления наблюдаются статистически значимые изменения у боксёров экспериментальной группы. Разница в показателях ЭГ составила 1,08, что свидетельствует об улучшении их логического мышления. При этом t-тест ($t=2,41$; $p<0,05$) подтверждает статистическую значимость этой разницы. Эти результаты совпадают с выводами Таилора и других исследователей (2019), которые показали, что новые методики обучения, в частности интерактивные занятия, положительно влияют на формирование логического мышления у спортсменов.

Из показателей экспериментальной группы видно, что в ходе эксперимента уровень логического мышления у боксёров повысился. Это способствует способности молодых спортсменов принимать важные решения, поскольку в боксёрских поединках логическое мышление, включая определение стратегии и принятие тактических решений, имеет большое значение. Как отмечают в своих научных исследованиях Дорн (2014) и Шварц (2017), логическое мышление способствует развитию тактических навыков спортсменов, что напрямую влияет на их результаты.

ВЫВОДЫ

На основе анализа научно-методической литературы, а также наблюдений и экспериментов, проведённых на всех этапах исследования, в данной работе сформулированы ключевые научные выводы. Они обоснованы и подтверждены глубоким изучением существующих теоретических и практических источников по объекту исследования, а также анализом эмпирических данных. Это свидетельствует о том, что проведённое исследование было выполнено тщательно и системно, а полученные результаты являются методологически достоверными и обоснованными:

1. Анализ литературы показывает, что существует множество научно-методических исследований, посвящённых совершенствованию физической и психологической подготовки спортсменов. Хотя такие исследования широко проводятся в различных видах спорта, научные работы, охватывающие физические и психологические особенности развития боксёров 13–14 лет, встречаются относительно редко.

2. На основе анализа источников установлено, что годовая физическая подготовка боксёров развивается поэтапно, и её эффективность можно повысить за счёт методического управления. Важную роль в общих результатах спортсмена играют также компоненты психологической подготовки — память, восприятие и мышление.

3. Соответствующие исследования показывают, что динамика показателей памяти у боксёров 13–14 лет имеет тенденцию к улучшению под

влиянием регулярных тренировок. Точность восприятия у спортсменов этого возраста развивается благодаря накопленному опыту, навыкам управления вниманием и способности быстро принимать решения. Последовательный рост показателей мышления связан с интеллектуальными требованиями спортивных тренировок, поэтому важно комплексно оценивать эти факторы.

4. Результаты эксперимента, проведённого с целью оценки изменений показателей физического развития, уровня функциональной подготовленности, общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) юных боксеров, представлены следующим образом::

– В исходном состоянии между КГ ($8,15 \pm 0,84$ с) и ЭГ ($8,13 \pm 0,92$ с) не наблюдалась существенная разница ($p > 0,05$). После экспериментального периода показатели ЭГ ($7,14 \pm 0,81$ с) значительно улучшились по сравнению с КГ ($8,02 \pm 0,64$ с) ($p < 0,05$). Ловкость в боксе подразумевает способность спортсмена быстро передвигаться, менять позиции и стремительно переходить от защиты к атаке. Показатели челночного бега являются важным индикатором повышения качества тактических действий. Полученные результаты в ЭГ подтверждают, что разработанная методика эффективно развивает двигательную ловкость боксеров и повышает их конкурентоспособность на соревнованиях..

5. Был проведен тест на бег в течение 12 минут для оценки уровня выносливости боксеров. Выносливость очень важна в боксе, так как она помогает спортсмену сохранять высокую двигательную активность на протяжении всего раунда. Ниже представлен анализ результатов и их значение в спортивной деятельности:

- исходные показатели: КГ: $2308,08 \pm 11,35$ м ($V=9,18\%$). ЭГ: $2310,10 \pm 14,24$ м ($V=8,70\%$). Статистика теста: $t=0,31$; $p > 0,05$. (Значимой разницы между группами не выявлено). После экспериментального периода: КГ: $2332,32 \pm 21,2$ м ($V=9,10\%$). ЭГ: $2454,54 \pm 21,1$ м ($V=8,61\%$). Статистика теста: $t=2,97$; $p < 0,05$. (Результаты ЭГ значительно улучшились по сравнению с КГ).

6. Анализ зрительной памяти боксёров в возрасте 13-14 лет показал следующие результаты: При анализе зрительной памяти у боксеров 13-14 лет: Контрольная группа: В начале эксперимента: $3,12 \pm 0,42$ ($V=13,46\%$). В конце эксперимента: $3,62 \pm 0,36$ ($V=9,94\%$). $t=0,84$; $p > 0,05$. Коэффициент вариации снизился с 13,46% до 9,94%. Экспериментальная группа: В начале эксперимента: $3,14 \pm 0,45$ ($V=14,33\%$). В конце эксперимента: $4,15 \pm 0,34$ ($V=8,20\%$). $t=3,14$; $p < 0,05$.

7. Анализ результатов механической памяти у боксеров 13-14 лет: КГ: В начале эксперимента: $2,56 \pm 0,24$ ($V=9,34\%$). В конце эксперимента: $2,82 \pm 0,34$ ($V=12,05\%$). $t=0,87$; $p > 0,05$. Коэффициент вариации: увеличился с 9,34% до 12,05%. ЭГ: В начале эксперимента: $2,55 \pm 0,32$ ($V=12,54\%$). В конце эксперимента: $2,98 \pm 0,37$ ($V=12,41\%$). $t=2,37$; $p < 0,05$. Коэффициент вариации: снизился с 12,54% до 12,41%. В КГ наблюдался результат $t=0,87$; $p > 0,05$, что

означает отсутствие статистически значимой разницы между результатами. То есть, улучшение механической памяти в КГ было менее выраженным или произошло в меньшей степени под влиянием других факторов.

8. Анализ результатов логической памяти у боксеров 13-14 лет показал следующее. КГ: В начале эксперимента: $2,55 \pm 0,26$ ($V=10,19\%$). В конце эксперимента: $2,90 \pm 0,34$ ($V=11,74\%$). $t=0,67$; $p>0,05$. Коэффициент вариации: повысился с 10,19% до 11,74%. ЭГ: В начале эксперимента: $2,54 \pm 0,27$ ($V=10,62\%$). В конце эксперимента: $3,37 \pm 0,45$ ($V=13,35\%$). $t=3,07$; $p<0,005$. Коэффициент вариации: возрос с 10,62% до 13,35%. В КГ наблюдался результат $t=0,67$; $p>0,05$, что означает отсутствие статистически значимой разницы между результатами. То есть в КГ статистически значимых изменений в логической памяти не выявлено. В ЭГ результат $t=3,07$; $p<0,05$ свидетельствует о статистически значимом изменении. Это указывает на значительное улучшение логической памяти в ЭГ и демонстрирует эффективность экспериментальных методик.

9. В начале исследования показатели точности восприятия у участников ЭГ составили $3,14 \pm 0,24$ и были высоко стабильными ($V=7,64\%$). К концу исследования показатели значительно улучшились ($4,15 \pm 0,74$), и, хотя коэффициент вариации увеличился ($V=17,83\%$), результаты оказались весьма существенными. Поскольку рассчитанное t -значение (2,42) и $p<0,05$, изменения считаются статистически значимыми. Результаты исследования свидетельствуют о том, что в результате внедрения комплекса специальных упражнений у участников экспериментальной группы значительно улучшились показатели точности восприятия. Это подтверждает, что индивидуальные и целенаправленные тренировочные программы оказывают положительное влияние на психологическое развитие боксеров 13-14 лет. В контрольной группе незначительное изменение показателей указывает на ограниченность воздействия стандартных тренировок.

Методические подходы, сформированные на основе этих исследований, служат важной основой для комплексного развития физической и психологической подготовки юных боксеров. Это подчеркивает необходимость направленности спортивных тренировок не только на формирование физического, но и умственного и психологического потенциала..

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методики, применяемые для комплексного формирования физической и психологической подготовки боксеров 13-14 лет, основываются на рекомендациях и предложениях, адаптированных к тренировочному процессу. В ходе занятий важно регулярно анализировать уровень годовой физической подготовленности спортсменов, формировать методический подход с учетом динамики показателей их памяти, точности восприятия и мышления. Предлагаемые методические рекомендации разработаны с учетом возрастных

особенностей и психологического состояния спортсменов данной возрастной категории и направлены на последовательное и эффективное развитие их физической и психологической подготовки.

1. Определение соответствующих методических подходов для повышения двигательной активности боксёров 13-14 лет в тренировочном процессе и формирования их физической и психологической подготовки в более эффективном направлении имеет важное значение. Исследования показывают, что годовая физическая подготовка спортсменов развивается поэтапно, что требует планомерной, целенаправленной и систематической организации тренировок. Вместе с тем, динамика памяти, точность восприятия и мыслительных процессов также являются важными факторами общего уровня подготовки спортсмена и его соревновательной деятельности.

2. Научные исследования, проведенные в этом направлении, создали основу для более глубокого изучения психологического потенциала спортсменов, и некоторые специалисты в своих работах дали определенные рекомендации по совершенствованию методики тренировок. Однако специальные подходы, направленные на физическое и психологическое развитие спортсменов-подростков, особенно в рамках бокса, недостаточно применяются на практике. Поэтому обновление и совершенствование существующих методик, а также их внедрение в практические занятия способствует всестороннему развитию и улучшению спортивных результатов боксеров 13-14 лет.

3. Для эффективного формирования физической и психологической подготовленности юных спортсменов важно сочетать физические упражнения с компонентами психологического развития, учитывая их индивидуальные и возрастные особенности. В частности, в работе с боксерами 13–14 лет эффективны не только физические нагрузки, но и методические подходы, направленные на развитие психологических показателей, таких как мышление, память и точность восприятия.

4. Результаты исследования показывают, что последовательное развитие факторов психологической подготовки наряду с динамикой годовой физической подготовки способствует всестороннему совершенствованию спортсменов. Поэтому рекомендуется одновременно применять методы тренировок, направленные как на физические упражнения, так и на психологическую подготовку.

5. Методика, разработанная на основе комплексного подхода к развитию физической и психологической подготовленности 13-14-летних боксеров, служит важным средством достижения высоких результатов.

6. На современном этапе для эффективного решения целей и задач, поставленных в процессе подготовки 13-14-летних боксеров, важно внедрение целенаправленных методических подходов к тренировкам. В частности, наряду с развитием физического состояния спортсменов на основе годовой динамики, совершенствованием их психологических показателей, таких как

память, точность восприятия и мыслительная деятельность, необходимо использовать методические средства, способствующие повышению эффективности тренировок.

7. Общая и психологическая подготовка спортсменов формируется во взаимосвязи через компоненты тренировок, соответствующие их возрасту и направленные на поэтапное развитие. Поэтому внедрение эффективных методических подходов в учебно-тренировочный процесс позволяет еще больше повысить эффективность подготовки.

**SCIENTIFIC COUNCIL No. DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 ISSUING
SCIENTIFIC DEGREE AT THE INSTITUTE OF SCIENTIFIC
RESEARCH OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**INSTITUTE OF SCIENTIFIC RESEARCH OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS**

GAFFOROV NOSIRJON NODIRJON UGLI

**METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE PHYSICAL AND
PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF 13-14 YEAR OLD BOXERS**

**13.00.04 – Theory and methodology of physical education, sports training,
health-improving and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
of doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences**

Tashkent – 2025

The subject of the Doctor of Philosophy dissertation (PhD) is registered with the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under № B2025.1.PhD/Ped6733

The dissertation has been prepared at the the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English(resume)), on the website of the Scientific Council (www.jtsiti.uz) and on the Information Educational Portal “Ziyonet” (www.ziyonet.uz).

Scientific adviser:

Tajibayev Soyib Samijonovich

doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Official opponents:

Ishtayev Javlon Mavlonboyevich

doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Usmonov Mansur Qurbonmurotovich

doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD),
docent

Leading organization:

Samarkand State Pedagogical Institute

The defense of the dissertation took place at a meeting of the Academic Council of the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports No. DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 in 2025 “___” _____ at _____. (Address: 111709, Tashkent city, Yashnabad district, Yangi Uzbekistan street, Olympic city. Tel.: (0-370) -717-17-19, 717-27-27, fax: (0-370) -717-17-76, Website: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. State Sports Academy of Uzbekistan "Administrative" building, 1st floor, 145 auditorium).

The dissertation can be viewed at the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered with the number № 0199) Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street 19. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

Abstract of the dissertation was distributed “___” _____ 2025.

(Extract from the digital register _____ in “___” _____ 2025)

F.A.Kerimov

Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor
of pedagogical sciences, professor

D.Y.Egamov

Secretary of the scientific council awarding
scientific degrees, doctor of philosophy
on pedagogical sciences (PhD)

O.J.Dadabayev

Chairman of the academic seminar
under the scientific council awarding
of scientific degrees, doctor of
pedagogical sciences (DSc), professor

INTRODUCTION

(abstract of the Doctor of Philosophy dissertation (PhD))

The purpose of the research is to improve the mechanisms for developing the physical and psychological preparedness of 13-14-year-old boxers.

Tasks of the research:

to determine the dynamics of changes in the physical condition and preparedness level of young boxers during the annual training cycle and to provide a scientific assessment of their developmental stages;

to identify the dynamics of memory indicators in 13-14-year-old boxers during the annual training process and to monitor their significance in athletic performance;

to determine the dynamics of perception accuracy indicators in young boxers during the annual training cycle and to evaluate the importance of these indicators in competitive activities;

to identify the dynamics of thinking indicators in 13-14-year-old boxers during the annual training process and to monitor their role in developing logical and positive cognitive abilities for sports.

The process of improving the mechanisms for developing the physical and psychological preparedness of 13-14-year-old boxers was defined as **the object of the research**.

The subject of the research consists of the factors, model, and mechanism for developing the physical and psychological preparedness of 13-14-year-old boxers.

The methods of the research: The research utilized the following methods: study of scientific-pedagogical literature, pedagogical observation, questionnaires and surveys, comparison, psychodiagnostics, pedagogical experiment, and mathematical statistics.

The scientific novelty of the research is as follows:

the dynamic integration of speed and endurance indicators, specific to the age group, has been improved by developing general dynamic models (such as physical+psychological, physical+technical-tactical) for the development of physical qualities in 13-14-year-old boxers during the annual training process;

the complex system of physical and psychological preparedness has been enhanced by ensuring the dynamic integration of indicators related to age-specific cognitive loads (mechanical, logical, short-term and long-term memory) into the general models for developing physical qualities (speed, strength, endurance, agility, and flexibility) in the annual training cycle of young boxers;

a development has been made in establishing the organic connection between the trend of changes in perception accuracy indicators—depending on the content and intensity of sports training—and the success level in competitive activity. This connection is measured through indicators of element, space, and time stability in boxers within the educational-training group during their annual preparation system;

the quality of cognitive processes in 13-14-year-old boxers has been elevated during the annual training stage. This was achieved by strengthening the interrelationship between the development of their thinking indicators and their level

of technical-tactical mastery, based on the direct impact of logical, creative, and quick thinking processes on the speed and effectiveness of decision-making in competitive conditions. By developing general dynamic models for the development of physical qualities (such as physical+psychological, physical+technical-tactical) in 13-14-year-old boxers during the annual training process, a dynamic alignment of indicators specific to the athletes' age period was ensured between speed and endurance parameters.

The practical results of the research are as follows:

“Psychology and Sports Psychology”, “Sports Psychology”, “Sports Psychodiagnostics”, “The Professional Competence and Skill of a Coach-Teacher” and “The Psychology of Sports Activity” for the purpose of shaping the physical and psychological preparedness of 13-14-year-old boxers were used to develop the knowledge, skills, and competencies in subjects.

the physical and psychological preparedness in higher education institutions, as well as within the advanced training system for coaches at Olympic and Paralympic training centers, state specialized boarding schools, and children and youth sports schools have been utilized in preparing lectures and seminar sessions.

through the improvement of young boxer” physical and psychological preparedness, the pedagogical-psychological qualities of the relationships determining their physical and psychological activity and their effectiveness were proven in a pedagogical experiment.

the effectiveness of diagnostic methods, which can be practically applied for improving the pedagogical-psychological factors influencing the activity of 13-14-year-old boxers’ physical and psychological preparedness, was proven in a pedagogical experiment.

Reliability of the Research Results. The reliability of the research results is characterized by the following: the approaches used in the work are grounded in the ideas and reflections of both foreign and domestic scholars in the field of physical education and sports regarding the development of young boxers' physical and psychological preparedness; the reliability of the collected data; the application of complementary research methods appropriate to the tasks of the study; and the empirical foundation and representativeness of the results. The scientific and practical value of the research results.

Scientific and practical value of the research results

The scientific value of the research results carried out during the dissertation process lies in their enrichment of the theoretical and methodological foundations for improving the physical and psychological preparedness of young boxers in physical education and sports institutions with new information. It serves to establish interconnections with the fields of sports psychology, professional psychology, the theory and practice of physical education, pedagogical skill, and educational psychology. The obtained results contribute to the advancement of the methodological foundations of this problem and can be used in developing the physical and psychological preparedness of boxers.

The practical value of the research is its effectiveness in enhancing the physical and psychological preparedness of athletes within the system of physical

education and sports institutions, in eliminating various pedagogical-psychological obstacles to athletic performance, and in improving professional characteristics, the stability of functional-volitional actions, and individual-psychological traits. The conclusions and practical recommendations developed based on the research results can be widely used by coaches in the sports field, physical education teachers, and sports psychologists in the course of their professional activities.

Implementation of the research results.

Based on the results of scientific research work carried out to improve the methodology for developing the physical and psychological preparedness of young boxers, the following was achieved:

A complex set of exercises, developed to further improve and develop the indicators of the annual dynamics of physical preparedness in 13-14-year-old boxers, enhances their physical and psychological readiness (Reference No. 02-16/7594-s of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated on July 16, 2025). As a result, the “strength” quality measured by the pull-up exercise has been improved by 10,2%, the dynamics of memory indicators (across different types of memory) have been increased by 11,4%, the analysis of thinking types showed an improvement in their cognitive abilities by 12,2%, and creative logical thinking ability has been raised by 11,8%.

The complex of exercises, developed to further improve and develop the indicators of the annual dynamics of physical preparedness in 13-14-year-old boxers, enhances the young boxers' physical and psychological preparedness (Reference No. 02-16/7594-s of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated on July 16, 2025). As a result, the “agility” quality (3x10 m shuttle run) of 13-14-year-old boxers has been improved by 13,1%; mechanical memory ability has been developed by 10,3%; changes in their abilities regarding spatial memory have been improved by 12,9%; and the results of creative thinking have been raised by 14,1%.

The complex of exercises has been developed to further improve and develop the indicators of the annual dynamics of physical preparedness in 13-14-year-old boxers, enhances the young boxers' physical and psychological preparedness (Reference No. 02-16/7594-s of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated on July 16, 2025). As a result, the “endurance” quality (12-minute run) of 13-14-year-old boxers has been improved by 14,1%; the dynamics of memory indicators (short-term memory) have been raised by 9,9%; long-term memory ability has been developed by 13,8%; and time perception ability has been improved by 10,6%.

The complex of exercises has been developed to further improve and develop the indicators of the annual dynamics of physical preparedness in 13-14-year-old boxers, enhances the young boxers' physical and psychological preparedness (Reference No. 02-16/7594-s of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated on July 16, 2025). As a result, the interdependence between the development of thinking indicators and the level of mastery of sports technique and tactics in young boxers during the annual training cycle has been scientifically established,

and it's been contributed to a 9,5% increase in the development of characteristics such as logical, creative, and quick thinking.

Approbation of the research results. The main content of the dissertation has been discussed at 3 international and 5 national and international scientific-practical conferences.

Publication of the research results. A total of 8 scientific-methodical works have been published on the topic of the dissertation, including 3 articles (published in 3 republican and a foreign scientific journals) in the scientific publications recommended by the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan for publishing the main scientific results of doctoral dissertations.

Dissertation structure and volume. The dissertation paper consists of an introduction, four chapters, conclusions and practical recommendations, a list of references, and appendices. The main text comprises 124 pages and includes 12 tables, along with certificates of implementation into practice.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim [I част; I part]

1. G'afforov N. N. The dynamics of 13–14-year-old boxers memory indicators // Journal of Innovation in Volume: 2 Issue: 12 Year: 2024 Educational and Social Research ISSN: 2992-894X | <http://journals.proindex.uz> [B. 132-136].

2. G'afforov N. N. Musobaqa sharoitida sportchilarning psixologik tayyorgarligining xususiyatlari // Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. 2023-yil 8-son. fansports.uz. ISSN:2181 7804 [B. 70-74].

3. G'afforov N. N. 13-14 yoshli bokschilarning idrok aniqligi ko'rsatkichlari dinamikasi // Ta'lim, fan va innovatsiyalar. Ma'naviy-ma'rifiy, ilmiy-uslubiy jurnal. 2024-yil 6-son. ISSN 2181-8274 [B. 750-754].

4. G'afforov N. N. 13–14 Yoshli bokschilarning idrok aniqligi ko'rsatkichlari dinamikasi // “Qishki olimpiya va paralimpiya sport turlarida zamonaviy ilm-fanning o'rni” IV-Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman ilmiy tezislari to'plami. Chirchiq-2025. UDK 796.83. B. 335-338.

5. G'afforov N. N. Methods for developing the physical and psychological preparation of 13-14-year-old boxers // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar: muammolar, yechimlar va istiqbollari” Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to'plami 2024-yil 14-noyabr. www.uzjtsiti.uz . B. 652-654.

6. G'afforov N. N. 13–14 yoshli bokschilarning jismoniy tayyorgarligining yillik dinamikasi // “Olimpiya va paralimpiya harakati: ilmiy tadqiqotlar, natijalar progressi, keyingi rivojlanish prognozlarini” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami 2025-yil 31-may Chirchiq-2025. B. 76-78.

7. G'afforov N. N. Yosh bokschilarning fikrlash ko'rsatkichlari dinamikasi // “Yakkakurash sport turlarida yillik sikl bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish muammolari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq-2025. B. 282-285.

II bo'lim [II част; II part]

8. G'afforov N. N. O'smir yoshdagi bokschilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari // “Yakkakurash sport turlarida yillik sikl bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish muammolari” Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq-2025. B. 286-289.