

¹Жумашев Д.С.^a, ²Абдраимова К.А., ³Тастанов Ә.Ж.,
³Нурмуханбетова Д.К., ¹Мадиева Г.Б.

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

²Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

³Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

БОКСШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ДАЯРЛЫҚТАРЫН ДАМУҒА АРНАЛҒАН ДЕНЕ (ЖАНАМА) ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Жумашев Дархан Стаханович, Абдраимова Кулмесхан Аюелхановна, Тастанов Әділбай
Жұматаевич, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Мадиева Галия Баянжановна

**Боксшылардың спорттық даярлықтарын дамуға арналған дене (жанама) жаттығуларының
психологиялық-педагогикалық негіздері**

Аңдатпа. Бұл мақалада спорттық жетілдіру кезеңіндегі боксшыларды кешенді әдістемелік тұрғыда дайындау мәселесі қарастырылады. Аталған кезең – жоғары деңгейлі спортшылар үшін ең жоғары нәтижелер мен жетістіктерге қол жеткізуге бағытталған аса маңызды саты. Зерттеу барысында боксшылардың спорттық дайындығын жетілдіруге арналған дене дайындығы жаттығуларының (жанама жаттығулар) тиімді тәсілдері ұсынылады. Ұсынылған жаттығу кешені жаттықтырушыларға оқу-жаттығу процесін оңтайландыруға, боксшылардың кәсіби шеберлігін арттыруға, сондай-ақ олардың дайындығындағы артықшылықтар мен әлсіз тұстарын бақылауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, зерттеу спортшылардың осы кезеңде кездесетін ерекше қиындықтарын – психологиялық және педагогикалық тұрғыдан дайын болу, мотивацияны сақтау, техникалық дағдыларды жетілдіру және күшейіп келе жатқан бәсекелестік қысымға бейімделу мәселелерін қамтиды. Мақалада баяндалған ғылыми нәтижелер жаттығу әдістерін жетілдіру жолдарын нақтылап, кәсіби бокста табысқа жетуді кездейтін жаттықтырушылар мен спортшылар үшін маңызды әдістемелік құрал бола алады деп күтілуде.

Түйін сөздер: бокс, спорттық жетілдіру кезеңі, психологиялық даярлық, қосымша жаттығулар, техникалық даярлық.

Жумашев Дархан Стаханович, Абдраимова Кулмесхан Аюелхановна, Тастанов Адилбай
Жұматаевич, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Мадиева Галия Баянжановна

**Психолого-педагогические основы физических (косвенных) упражнений для развития
спортивной подготовки боксеров**

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос комплексной методической подготовки боксеров на этапе спортивного совершенствования. Этот этап имеет особую значимость для спортсменов, стремящихся к достижению максимальных результатов и успеха на элитном уровне. В ходе исследования предлагается эффективный комплекс упражнений, направленный на развитие физической подготовки (через опосредованные тренировки) боксеров. Представленный комплекс позволяет тренерам оптимизировать учебно-тренировочный процесс, повышать профессиональное мастерство спортсменов, а также отслеживать их сильные и слабые стороны в процессе подготовки. Кроме того, в статье затрагиваются специфические трудности, с которыми сталкиваются боксеры на данном уровне: необходимость повышения психолого-педагогической готовности, поддержания мотивации, совершенствования технических навыков и адаптации к усиливающемуся соревновательному давлению. Ожидается, что результаты данного исследования послужат ценным методическим ресурсом для тренеров и спортсменов, стремящихся к достижению оптимальных результатов в условиях современных требований профессионального бокса.

Ключевые слова: бокс, этап спортивного совершенствования, психологическая подготовка, вспомогательные упражнения, техническая подготовка.

Zhumashev Darkhan, Abdaimova Kulmeskhan, Tastanov Adilbay, Nurmukhanbetova Dinara,
Madiyeva Galiya

**Psychological and pedagogical foundations of indirect physical training for enhancing boxers'
athletic development**

Abstract. This article explores the issue of comprehensive methodological training for boxers at the stage of sports excellence. This phase is of particular importance for athletes striving to achieve maximum results and succeed at the elite level. The study proposes an effective set of exercises aimed at developing physical fitness through indirect training methods. The presented training system enables coaches to optimize the educational and training process, enhance athletes' professional skills, and monitor their strengths and weaknesses during preparation. In addition, the article addresses specific challenges faced by boxers at

this level, including the need to improve psychological and pedagogical readiness, maintain motivation, refine technical skills, and adapt to increasing competitive pressure. The results of this study are expected to serve as a valuable methodological resource for coaches and athletes aiming to achieve optimal performance under the modern demands of professional boxing.

Key words: boxing, stage of athletic development, psychological preparation, supplementary exercises, technical training.

Кіріспе. «Дене жаттығулары» атты түсінік спортшының қозғалысы мен қозғалыс іс-қимылы туралы түсінікпен тікелей байланысты. Қозғалыс дегеніміз адам ағзасының қимыл-қозғалыс қызметі негізінде, дененің және оның бөлімдерінің өзгеруі деп саналады.

Кез-келген қимыл әрекет дене жаттығулары деп аталмайды. Тек дене тәрбиесінің қимыл жаттығуларын ғана құрайды. «Жаттығу» деген сөз адамның дене, психикалық қасиетке әсер ету мақсатында, қимылдың қайталануына бағытталған және осы қимылды орындау әдісін жетілдіруді көрсетеді [1].

Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт саласындағы мемлекеттік саясатының негізгі бағыттарының бірі – спорт түрлерін дамыту. Халық арасында дене шынықтыруды және спортты насихаттау салауатты ұлт қалыптастырудың негізгі кілті болып табылады. Тәуелсіздік алғаннан кейін спорт түрлері қарыштап дамыды.

Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спорт саласын дамытудың 2023–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасында «Мәселен, жазғы олимпиадалық спорт түрлері бойынша ұлттық құрама командаларының әлем чемпионаттарындағы өнер көрсетуін талдау қорытындысы бойынша бокс, ауыр атлетика, велоспорт, жеңіл атлетика, дзюдо, грек-рим күресі сияқты спорт түрлерінің тұрақты нәтижелерін көрсетіп отыр.

Азия ойындарында қазақстандық спортшылардың жақсы нәтиже көрсететін спорт түрі көп. Ұлттық құраманың 7-ші жазғы Азия ойынына қатысуы халқымызға 29 олимпиадалық спорт түрінен 498 медаль әкелді, олардың ішінде нәтижелісі бокс, еркін күрес, грек-рим күресі, велосипед спорты және т.б.» деп бокстың орнын айқын көрсетеді [2].

Қазіргі заманауи спорттық дайындық жүйесінде боксшылардың жоғары нәтижелерге қол жеткізуі тек негізгі техникалық жаттығулармен шектелмей, жанама (қосымша) жаттығулар кешенін қолданумен тығыз байланысты. Мұндай жаттығулар спортшының дене және психологиялық және функционалдық мүмкіндіктерін кешенді дамытуға ықпал етеді. Сонымен қатар, психологиялық-педагогикалық тәсілдердің ғылыми тұрғыда негізделуі жаттығу процесінің сапасын арттырып, жарыс кезіндегі күйзеліске қарсы төзімділікті қамтамасыз етеді.

Осыған байланысты, боксшылардың спорттық даярлығын арттырудағы жанама жаттығулардың тиімділігін зерттеу – қазіргі спорт ғылымындағы маңызды әрі өзекті мәселелердің бірі болып табылады.

Зерттеу мақсаты – боксшылардың спорттық даярлықтарын дамытуға арналған дене (жанама) жаттығуларының психологиялық-педагогикалық негіздерін айқындай отырып, оның іс жүзінде тиімділігін дәлелдеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Боксшылардың спорттық даярлықтарын дамытуға арналған дене (жанама) жаттығуларының психологиялық-педагогикалық негіздерін айқындау;
2. Психологиялық даярлықтың өзіндік мақсаттары мен міндеттерін саралау;
3. Боксшыны жаттықтырудағы әдіс-тәсілді меңгерудің маңызын ашу.

Материалдар мен әдістер. Жұмыс жазу барысында ғылыми әдебиеттер мен мақалаларға талдау жасалынды. Зерттеу жұмыстарының эксперименталды бөлімі «К.Ахметов атындағы Олимпиада резервінің Республикалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі» республикалық мемлекеттік мекемесінің базасында іске асырылды, оқу жаттығу жиындары және арнайы жаттығу кезеңдерінде орындалды.

Бокстағы спорттық жетістіктердің бүгінгі деңгейі боксшылардың рингтегі іс-қимылдарының қарқындылығы, олардың жалпы дамыту жаттығулары мен арнайы дамыту жаттығуларында деңгейіне жоғары талаптар қояды. Осы кезеңде бокс агрессивті, қарқынды және одан да әсерлі болады, бұл спортшылардың дене, техникалық-тактикалық, психологиялық, функционалдық даярлығын арттыруды талап етеді.

Қазіргі жағдайда боксшыдан оның іс-әрекетінің «әмбебаптылығы» талап етіледі, бұл жақсы дене және психикалық өнімділіктің, техникалық арсеналды жоғары деңгейде меңгерудің және жекпе-жектің әртүрлі формаларының үйлесімін қамтамасыз етеді.

«Бокс жүрек-қан тамырлары төзімділігі мен метаболикалық даярлықты қажет етеді, өйткені бұл аэробты талаптары бар жоғары қарқынды анаэробты спорт, сондықтан кардио және кондиционерлеу жаттығулары бокс жаттығуларының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Сонымен қатар, көптеген адамдар боксты тек жоғарғы дене бөлімінің белсенділігі деп санама да, соққының шынайы күші

сіздің жамбасыңыздан, өзегіңізден және төменгі денеңізден келеді, бұл боксты барлық дене мүшелеріне арналған спорт түріне айналдырады» [3].

Боксшыларды даярлау қарқынды жаттығу және жарыс жүктемелерінің деңгейін едәуір арттыру, дене жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығын айтарлықтай арттырмай, жаттығу процесін оңтайландыруды қамтамасыз ететін технологияларды әзірлеуді және енгізуді талап етеді.

Бокс өнерінің дамуына өз үлесін қосуда Ә.Нұрмахановтың «Жекпе-жек» 1984 ж., «Бокс» 1986 ж., «Боксшы болғың келе ме?» 1994ж., «Бокс мектебі» 2001 ж. атты оқулықтар мен кітаптарының маңызы зор. Қазақтың қара нары атанған Әбдісалан Нұрмахановтың бокстағы жарқын жетістіктері мен бапкерлік қызметінің қыр-сыры жеке-жеке зерттеуге нысан болатын құндылықтарға толы.

Көптеген авторлардың пікірінше спорттық даярлықтың тиімділігі (Ю.В. Верхошанский, 1985, Л.П. Матвеев, 1999, В. Никитушкин, 1993, В.Н. Платонов, 1995, В.И. Филимонов, 2000), оның негізгі жақтарын (дене, техникалық, тактикалық және психологиялық) белгілі бір кезеңде кешенді қолдану барысында басым рөлде көрінеді.

Бұл тұрғыда психо-эмоциялық даярлық боксшылардың тиімді спорттық қызметке дайындығының маңызды критерийлерінің бірі ретінде әрекет етеді.

Спортшының психологиялық даярлығының кілті - кез-келген спортшының жетістігінің ажырамас бөлігі болып табылады, әсіресе жоғары концентрация, өзін-өзі бақылау және қысымға төзімділікті қажет ететін бокс сияқты пәндерде. Ол бірнеше негізгі аспектілерді қамтиды.

Ішкі мотивация: спортшы тек сыртқы қысымға бой алдырмай, өзі жаттығулар мен жарыстарға қызығушылық танытуы керек. Спортшы мотивациясының жалпы негізде қарағанда түп тамыры, түйіні – мотив болып табылады. Мотивті көптеген ғалымдар жалпылама түрде тұлғаның жеке өзіне аса қызығы бар, маңызды бір құбылыс немесе зат деп айтады. Осы негізде спортшылар үшін мотив түрлері де, тұлға ерекшеліктеріне сай болады. Мотив тұлғаның эмоционалды күйімен тікелей байланысты, егер тұлға мақсатына қол жеткізсе қуанады, егер жоспары іске аспаған болса көңіл-күйі түседі. Сондай ақ мотив тікелей шешім қабылдауға әсер етеді, ол адам қажеттілігі мен мақсатқа жету арасындағы ең тиімді байланыс құралы, шешім қабылдауға әсері зор деп түйіндейді Сочин С.А мен Куракбаева А.Ж. өз зерттеулерінде [4].

Моральдік тұрғыдан алғанда, бокс ойыны жеке тұлғаның құнды қасиеттерін дамытуға ықпал етеді: ол – қарым-қатынасқа, тәуелсіздікке, шығармашылыққа,

жанашырлыққа, жауапкершілікке, өзін-өзі бағалауға деген ұмтылыс.

Интеллектуалды тұрғыдан алғанда, бокс ойыны техникада, тактикада, басқаруда, ойлаудың икемділігінде, танымдық белсенділікте шығармашылықты көрсетуге үлкен мүмкіндіктер береді [5].

Боксшылардың спорттық даярлықтарын дамыту кезеңін психологиялық-педагогикалық қамтамасыз ету жаттығу процесінің жоғары тиімділігіне және анығына келгенде жарыс қызметінің нәтижелілігіне қол жеткізу үшін спортшы психикасының резервтерін жұмылдырудан тұрады.

Бокс нақты спорт түрі, сондықтан жалпы дамыту жаттығулары мен дене жаттығуларынан басқа, оқыту процесіндегі арнайы әдістерді де қолдануды қамтиды. Бұларға жұптық жаттығулар, жұмыстағы жаттығулар, жаттықтыру, еркін шайқастар және тағы басқа сериялар кіреді.

Алайда спорттық жүктемелерді оңтайлы жоспарлау және жүзеге асыру кезінде мұндай жаттығулар жарыстарда сәтті өнер көрсету үшін қажетті психикалық қасиеттерді жақсартуға ықпал етеді. Жаттығулардағы жағымсыз психогендік факторлардың әсерін жеңе білу спортшының психикалық тұрақтылығын арттырады және жарыстарда осы факторларға сәтті қарсы тұруға мүмкіндік береді.

Осыған байланысты Н.А. Худадов боксшы қызметінің келесі факторларын анықтады:

1. Мақсаты мен жоспарына байланысты даярлықтың әртүрлі түрлерін (техникалық, тактикалық және т.б.) жетілдіру, өнімділікке дайындықты қалыптастыру, қалпына келтіру және т.б. міндеттерді шешуге таңдамалы түрде бағытталған жаттығу іс-әрекеті.

2. Уақыт бойынша кезектесіп отыратын түрлерден тұратын жарыстық іс-әрекеттер. Оларға: старт алдындағы немесе ұрысқа дейінгі, тікелей жарыстық немесе ұрыс, раунд аралық, жарыстық немесе ұрыс аралық әрекеттер жатады.

3. Жаттығудан тыс іс-шаралар. Оған гетерогенді қызмет түрлері: салмақты реттеуге және оны дайындаудың жеке жоспарына сәйкес спортшы таңдамалы түрде орындайтын жарыстарда өнер көрсетуге психикалық даярлықты қалыптастыруға бағытталған қалпына келтіру, кәсіптік-танымдық іс-шаралар кіреді [6].

Боксшының жалпы дене даярлығы ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін жақсартуға және қимыл-қозғалысы мен дағдылардың кең ауқымын игеруге, сондай-ақ оңалтуға бағытталған. Боксшылардың жалпы дене шынықтыру бағдарламасына көптеген спорт түрлеріне ортақ

элементтер – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, жүзу, сондай-ақ басқа спорт түрлерінен алынған жаттығулар – гимнастикалық жаттығулар, гантельдермен, штангалармен орындалатын жаттығулар, спорттық ойындар кіреді.

Арнайы дене даярлығы боксшының ерекшелігіне сәйкес мүмкіндіктерін тәрбиелеуге бағытталған. Арнайы дене шынықтыру көрсеткіштеріне келесілер: белгілі бір уақыт аралығында орындалатын қуат көрсеткіштері мен соққылар саны, сигнал бойынша бұлшықет күштерінің максималды көрінісі, соққы күшінің мәні, соққылар сериясы және т.б. жатады.

Жаттығу құралдарының, яғни әдістер, арнайы әрекеттер көмегімен олардың орындалуы адамның белгілі бір мақсатпен жүргізген іс-әрекеттерін жүзеге асыруға, қол жеткізуге мүмкіндік беретін әрекеттер болып табылады. Тұжырымдай келгенде, дене шынықтыру құралдарына жаттығулар, табиғат күштері және гигиеналық факторлар жатады [7].

Боксшыларды жаттықтыруда әдіс-тәсілді үйрету маңызды. Боксшыларды оқытудағы әдістемелік тәсіл жоғары білікті спортшыларды қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Ол нақты мақсаттарға жетуге бағытталған оқу процесінің жүйелілігін, құрылымдылығын және тиімділігін қамтамасыз етеді.

Әдістемелік тәсілдің маңызы:

1) даралау: әр боксшының жеке ерекшеліктерін ескереді (дене көрсеткіштерінің деректері, техникалық дағдылар, психологиялық портрет);

2) жүйелілік: даярлық кезеңдеріне және бәсекелестік циклге сәйкес жаттығуларды ұйымдастыру (жарыстарға дайындық, қалпына келтіру, күшейтілген жаттығу жүктемесі кезеңдері);

3) кешенділік: барлық қажетті қасиеттерді дамытуды қамтиды: дене күші, төзімділік, жылдамдық, ептілік, үйлестіру, техникалық дағдылар, тактикалық ойлау, психологиялық тұрақтылық;

4) кезеңділік: боксшының даярлық деңгейіне сәйкес жүктеменің, жаттығулардың күрделілігінің және жаттығу тапсырмаларының біртіндеп артуы;

5) бақылау және талдау: нәтижелерді үнемі бағалау, қол жеткізілген прогреске және анықталған мәселелерге байланысты оқу жоспарын түзету.

Қорытындылай келе боксшыларды оқытудағы әдістемелік тәсіл жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін қажетті шарт болып табылады. Бұл барлық қажетті қасиеттер мен дағдыларды дамытуға бағытталған тиімді және қауіпсіз оқу процесін құруға мүмкіндік береді және спортшылардың даярлығын шыңдау бағытында өзіміздің жаттығулар кешенін ұсынамыз (кесте 1).

Кейбір спорт түрлері, соның ішінде жекпе-жек өнері, футбол, регби және бокс, ми шайқалуының әртүрлі түрлерімен сипатталады. Ми шайқалуы

– бұл бас миының зақымдануынан туындайтын белгілі бір түрдегі бас-ми жарақаты (БМЖ). БМЖ бас миына тікелей және/немесе айналмалы күштердің әсерінен пайда болады. Оны жеңіл, орташа және ауыр деп жіктеуге болады. Ең көп таралған түрі – жеңіл бас-ми жарақаты (жеңіл БМЖ), ол көбінесе спортшылар басына қайталанатын соққылар алатын спорт түрлерінде, мысалы, бокста жиі кездеседі. Көп жағдайда БМЖ бірнеше апта ішінде толық жазылады, алайда ми шайқалуына ұшыраған науқастардың шамамен 10–15 %-ында постконтузиялық синдром (ПКС) дамуы мүмкін. БМЖ бірнеше созылмалы дегенеративті аурулардың пайда болуына ықпал етуі мүмкін, соның ішінде Паркинсон ауруы, Альцгеймер ауруы және созылмалы травматикалық энцефалопатия (СТЭ), бұл өмір сүру сапасына едәуір әсер етеді [8].

Зерттеу жұмыстарының эксперименті бөлімі: «К.Ахметов атындағы Олимпиада резервінің Республикалық мамандандырылған мектеп-интернат-колледжі» республикалық мемлекеттік мекемесінің базасында жалпы дамыту жаттығулары мен арнайы дамыту жаттығулары кезеңдерінде жүзеге асырылды.

Зерттеуге 16–19 жас аралығындағы 14 спортшы (орташа жасы: $17,5 \pm 1,1$ жас) қатысты. Спортшылар кездейсоқ іріктеу әдісі арқылы екі топқа бөлінді: бақылау тобы ($n=7$) және эксперименттік топ ($n=7$). Барлық қатысушылар «К.Ахметов атындағы Олимпиада резервінің РММИК»-те оқитын, кемінде 3 жылдық спорттық тәжірибесі бар және медициналық тексерістен өткен дені сау жасөспірімдер болды. Зерттеу 2023 жылдың 18 қазаны мен 2024 жылдың 27 мамыр аралығын қамтыды. Бақылау тобы мен эксперименттік топтағы спортшылардың алғашқы күш-жылдамдық қорытындылары бір-біріне өте жақын болды. Боксшылардың оқу-жаттығу үрдісінен жанама жаттығуларды бағдарламаға кірістіру ұйымдастырылды.

Іріктеу критерийлері:

– 16–19 жас аралығы;

– Бокспен кемінде 3 жыл тұрақты түрде шұғылдану;

– Спорттық разряды: кемінде I разряд;

– Жарақаттың немесе созылмалы аурудың болмауы;

– Экспериментке қатысуға ерікті келісімі бар;

Зерттеу нәтижелерінің дәлдігіне әсер етуі мүмкін келесі факторлар ескерілді:

– Спортшылардың бастапқы дене және психологиялық дайындығындағы айырмашылықтар;

– Оқу-жаттығу процесіндегі сыртқы факторлар (мысалы, ұйқы, тамақтану, сабақ жүктемесі);

– Жаттығулар мен тестілеу кезінде спортшылардың ынталану деңгейі;

– Тестілерді жүргізуші жаттықтырушылардың субъективті бағалаулары.

Аталған бұрмалауларды болдырмау үшін барлық тестілеу мен бақылау кезеңдері бірдей жағдайда және бір маман тарапынан жүргізілді.

1 кесте – Зерттелуші топтардағы боксшылардың спорттық даярлықтарын дамытуға арналған дене (жанама) жаттығуларының анықтамасы

Жаттығулардың атауы	Жаттығулардың анықтамалары мен орындалуы
Слайд-борд жаттығуы	Слайд тақтасы - бұл роликтерге орнатылған тегіс беті бар платформа болып табылатын жаттығу снаряды. Боксшыларға арналған слайд тақтасының ерекшеліктері мен артықшылықтары: • Жылдамдықты дамыту: рингтегі қозғалысты имитациялай отырып, қозғалыс жылдамдығын арттыруға мүмкіндік береді. • Үйлестіруді жақсарту: аяқ пен қол қимылдарының қозғалысы тепе-теңдікті сақтау үшін. • Күшті дамыту: бұл аяқ пен құрсақ бұлшықеттерін күшейту бастапқы итеру үшін күш қажет. • Төзімділікті арттыру: слайд тақтадағы қарқынды жаттығулар жүрек-қан тамырлары төзімділігін арттырады. • Реакцияны жақсарту: қозғалыс бағытының өзгеруіне және қарқынның өзгеруіне жылдам реакцияны қажет етеді. Слайд-тақта жаттығуларының түрлері: • Алға және артқа қозғалыс: жылдамдық пен динамиканың дамуы. • Бүйірлік қозғалыстар: бүйірлік жылдамдық пен ептілікті дамыту. • Айналмалы қозғалыстар: үйлестіру мен тұрақтылықты дамыту. Слайд тақтасы - боксшыларға қажетті денелік және техникалық қасиеттерді дамытуға көмектесетін тиімді жаттығу құралы.
Бёрпи жаттығулары	Бёрпи - бұл барлық негізгі бұлшықет топтарын қамтитын және күшті, төзімділік пен жүрек-тамыр жүйесін дамыту үшін тамаша жаттығу. Бёрпиді қалай жасауға болады: • Түзу болыңыз: аяқтар иық енінде, қолдар бүйірлерде. • Отырыңыз: орындыққа отырғыңыз келгендей терең скватқа түсіңіз. • Артқа секіру: тақтай күйінде болу үшін аяғыңызды артқа секіріңіз. • Итеру: кеуденізді еденге түсіріп, бастапқы қалыпқа оралу арқылы итеріңіз. • Жоғары секіру: қолдарыңызды жоғары көтеріп, жоғары секіріп, еңкейіп тұрыңыз. Бёрпи жаттығуларының артықшылықтары: • Күш пен төзімділікті дамытады. • Жүрек-тамыр жүйесін жақсартады. • Бүкіл ағзаның бұлшықеттерін күшейтеді. • Үйлестіру мен икемділікті арттырады. • Метаболизмді жақсартады. Бёрпи - бұл фитнес пен төзімділікті жақсартқысы келетіндер үшін тиімді жаттығу.
Медбол жаттығулары	Медбол-күшті, жарылғыш қуатты, үйлестіруді және тұрақтылықты дамытудың тамаша құралы. Боксшыларға арналған бірнеше медбол жаттығулары: Медбол лақтыру: • Қабырғаға: қабырғадан 2-3 метр қашықтықта тұрыңыз. Тізеңізді сәл бүгіңіз, медболды кеудеге жақын ұстаңыз. Лақтыру кезінде аяғыңызды және арқаңызды түзете отырып, медболды қабырғаға күшпен лақтырыңыз. Қабырғадан секіргеннен кейін медболды ұстаңыз. • Жұпта: серіктеске қарама-қарсы тұрыңыз. Медболды бір-біріне, әр түрлі бағытта лақтырыңыз. • Айналу кезінде: медболды қабырғаға немесе дененің бұлшық еттерін тарту үшін денені айналдыратын серіктеске лақтырыңыз. Медбол соққылары: • Жоғарғы соққы: медболды кеудеге жақын ұстаңыз, оны басыңыздан жоғары көтеріп, күшпен төмен қарай лақтырыңыз. Тұрақтылықты сақтау және қозғалысты бақылау маңызды. • Бүйірлік соққы: бүйірлік позицияда тұрыңыз, медболды жамбасыңызда ұстаңыз. Ілмекпен ұрғандай, медболдан бүйірге қатты соққы жасаңыз. • Тізе соққысы: тізеңізді сәл бүгіңіз және медболды кеудеңізде ұстаңыз. Жоғарғы соққымен ұрғандай алға қарай медболмен қатты соққы жасаңыз. Медбол-бұл жаттығуларды тиімдірек және қызықты етуге мүмкіндік беретін жан-жақты жаттығу құралы. Бұл күш, қуат, үйлестіру және тұрақтылықты дамытуға көмектеседі — бокста табысқа жету үшін қажетті қасиеттер [9].

Боксшыларды тестілеуге арналған спорттық жаттығулар:

10х10 қайталап жүгіру жылдамдықты, реакцияны және жалпы төзімділікті дамытуға арналады:

Бастапқы қалып: бір аяқты сызыққа қойып, екінші аяқты артқа қойып, сызыққа қарсы тұру;

Серпіліс: белгі бойынша бірден қарама-қарсы орналасқан мәреге жүгіру;

Кері серпіліс: мәре сызығын кесіп өткеннен кейін бірден 180° бұрылып жүгіру;

Техникасы: жарақаттанбау үшін дұрыс жүгіру техникасын қолдану керек. Уақытты бақылау үшін нәтижелеріңізді жазу [10].

10х10 қайталап жүгіру - бұл боксшылар үшін керемет жаттығу, өйткені ол жылдамдықты, реакция жылдамдығын және төзімділікті дамытуға көмектеседі, бұл рингте сәтті өнер көрсету үшін қажет.

200 метрге жүгіру – 200 метрге жүгіру - бұл жылдамдықты, төзімділікті және үйлестіруді дамытады.

Міне, 200 метрге жүгірудің аспектілері:

Жылдамдық және күшті бастау маңызды: басынан бастап максималды жылдамдықты дамытуға назар аударыңыз;

Дұрыс бастау техникасы: блоктардан қатты итеру, қолды жылдам алға жылжыту және жүгіруге сенімді өту;

Дұрыс техника: арқаңызды тік ұстаңыз, еңкеймеңіз, серпімді қадамдар жасаңыз, бүкіл аяғыңызбен жерден итеріңіз және қолыңызбен жұмыс істеуді ұмытпаңыз;

Тыныс алу: дұрыс тыныс алу маңызды, мұрынмен дем алыңыз, дем шығарыңыз;

Жылдамдық: техниканы басқаруды жоғалтпай, бүкіл жүгіру кезінде шапшаңдықты біртіндеп арттырыңыз;

Мәре сызығы: қашықтықтың соңында мәре сызығын максималды жылдамдықпен кесіп өту үшін соңғы күшті серпіліс жасаңыз;

Бірден тоқтамаңыз: біртіндеп баяулау үшін аяқтағаннан кейін бірнеше қадам жүгіруді жалғастырыңыз.

Тартылу 20 секунд/рет – қолдардың жұдырығын еденге алшақтау ұстап, жерге аяқтың ұшын тіреу арқылы денені түзу ұстау керек. Берілген белгі

бойынша шынтақты ғана бүгіп, 20 секунд бойы қолды бүгіп жазамыз. Шынтақ ең аз дегенде 90 градусқа бүгілуі керек [11].

Нәтижелер. Бұл құбылыстың себептері мен салдарын ғылыми және практикалық тұрғыда талдайтын болсақ: Физиологиялық себептер (Жас ерекшелігіне сай бейімделудің толық қалыптаспауымен байланысты. Жас ағза ұзақ және қарқынды жүктемелерге толықтай дайын емес. Қалпына келу механизмдерінің әлсіздігі — жаттығудан кейінгі демалыстың жеткіліксіз болуы. Созылмалы аурулар, микро жарақаттар немесе ас қорыту, тыныс алу жүйелеріндегі бұзылыстар шаршауды күшейтеді.) Психологиялық себептер (Психоэмоционалдық стресс — жарыс алдындағы қобалжу, нәтижеге деген қысым, өзін дәлелдеу қажеттілігі. Мотивацияның төмендеуі — ұзақ мерзімді дайындық барысында қызығушылықтың азаюы. Ұйқының бұзылуы, мазасыздық, депрессия.) Тәртіптік және ұйымдастырушылық себептер (Жүктеменің шамадан тыс көп болуы немесе жоспарсыз жаттығу процесі. Күн тәртібінің сақталмауы — дұрыс тамақтанбау, демалысқа уақыт бөлмеу. Кофеин мен энергетикалық сусындарды артық тұтыну — уақытша сергіту әсерімен ұзақ мерзімді қажуға әкелуі мүмкін.)

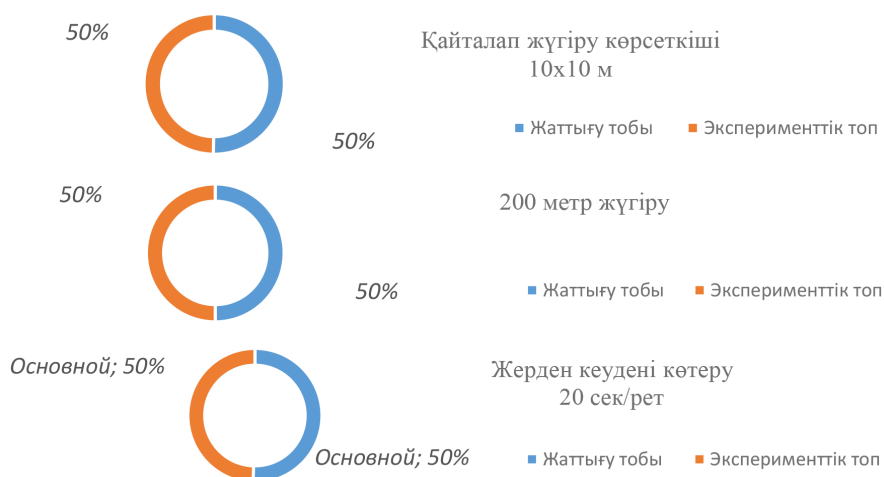
Шаршау мен қажудың салдарына келетін болсақ спорттық нәтижелердің төмендеуі, жаттығу тиімділігі мен жарыс кезіндегі өнімділіктің нашарлауы, жеңілістер санының артуы — спортшының психологиялық күйіне теріс әсер етеді. Психологиялық күйзеліс (иммунитеттің төмендеуі, жиі суық тию немесе вирустық аурулар, басы ауруы, тәбеттің төмендеуі, ұйқының бұзылуы). Жарақатқа бейімділік (қажыған ағзада бұлшықеттер мен буындар әлсірейді, бұл жарақатқа әкелуі мүмкін). Спорттан бас тарту қаупі (қызығушылықтың жойылуы, эмоционалды қажу, шаршаудан туындайтын психологиялық күйзелістер — спортшының мансабын ерте аяқтауына себеп болады).

Бақылау формуласы: $COH : 7 = OC$

Қысқартылған сөздер: COH (кесте 2, 3) — спортшылардың ортақ нәтижелерінің қосындысы, OC — ортақ саны, БТ — бақылау топ, ЭТ — эксперименталды топ.

2 кесте – 2023 жылдың 18 қазан күні алынған экспериментке қатысқан спортшылардың алғашқы көрсеткіштері

№	Тестке қатысқан спортшылар	Жерден кеудені көтеру 20 секунд / реттен	Қайталап жүгіру көрсеткіштері 10 x 10 метр	200 метрге жүгіру көрсеткіштері
<i>Бақылау тобы (БТ)</i>				
1	Максимбек Мамыр	27 реттен	24,3 секунд	28,8 секунд
2	Жасұланұлы Тимур	30 реттен	26,2 секунд	30,5 секунд
3	Смайл Аянбек	29 реттен	24,6 секунд	31,6 секунд
4	Серіқалиұлы Асқат	29 реттен	25,1 секунд	30,4 секунд
5	Кеңес Ади	26 реттен	25,2 секунд	31,2 секунд
6	Бимұрат Ахат	28 реттен	26,7 секунд	32,1 секунд
7	Кенен Нұрдаулет	25 реттен	26,4 секунд	31,7 секунд
СОН - спортшылардың ортақ нәтижелері		27,5 реттен	25,3 секунд	30,9 секунд
<i>Эксперименталды топ (ЭТ)</i>				
1	Мұхамедқали Ислам	27 реттен	26,7 секунд	28,6 секунд
2	Слямжан Жанади	26 реттен	26,1 секунд	30,5 секунд
3	Балтабай Әділет	26 реттен	25 секунд	31,4 секунд
4	Дүйсен Ерасыл	28 реттен	25,2 секунд	32,2 секунд
5	Жұматай Ернар	29 реттен	25,1 секунд	32,5 секунд
6	Әбілұайыр Әділет	27 реттен	25,8 секунд	31,7 секунд
7	Нурганат Алижан	26 реттен	25,3 секунд	30,8 секунд
СОН – спортшылардың ортақ нәтижелері		27 реттен	25,6 секунд	30,9 секунд



Сурет 1 – БТ және ЭТ бастапқы кезеңдегі тапсырған жаттығуларды орындаудағы пайыздық айырмашылықтары көрсетілген (18.10.2023 ж.)

Аталған кестеге (2 кесте) сараптама жасай отырып, біз ұсынылған жанама жаттығулардың нәтижесіне тоқталсақ:

Қайталап жүгіру сынамаcы 50/50 %-тен, 52/48 % көрсеткішпен ЭТ спортшыларының басымдығын көрсетті.

200 метр жүгіруде 50/50 %-тен, 53/47 % көрсеткішпен ЭТ спортшыларының басымдығын көрсетті.

Күшке арналған жерден кеудені көтеру сынамаcындағы 50/50 %-тен, 53/47 % көрсеткішпен БТ спортшыларға қарағанда ЭТ спортшыларының басымдығын көрсетті.

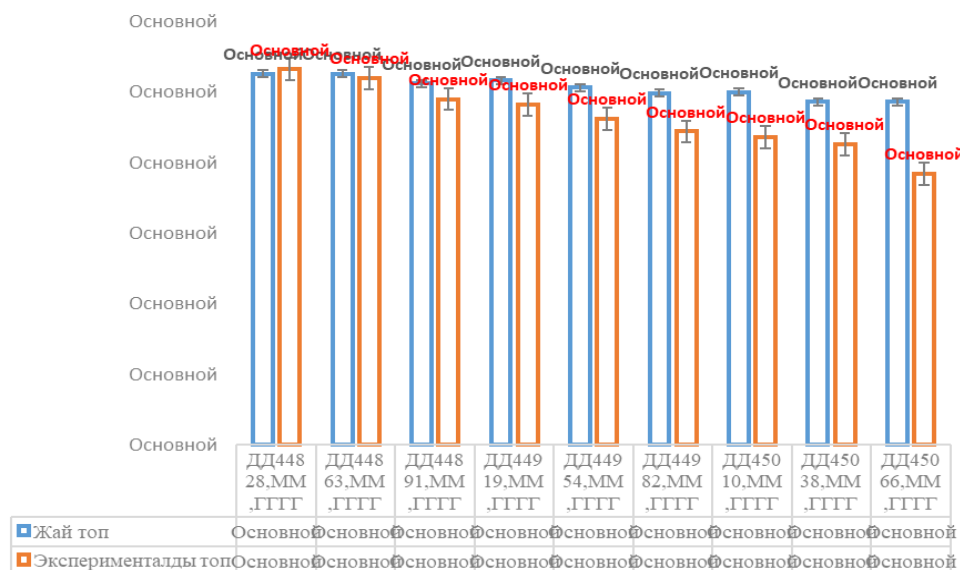
Кесте 3 – 2023 жылдың 18 қазаны мен 2024 жылдың 27 мамыры кезеңіндегі ұсынылған жаттығулардың орындалу уақыты мен жылдамдық уақытының өзгермелілігі

Қайталап жүгіру 10x10 (челночный бег)		200 метр жүгіру		Жерден денені көтеру 20 секунд/ рет		Бақылау уақыты
БТ	ЭТ	БТ	ЭТ	БТ	ЭТ	
26,7 секунд	26,6 секунд	31,9 секунд	31,9 секунд	28,5 реттен	28 реттен	18.10.2023 ж.
26,3 секунд	26 секунд	31,3 секунд	29,6 секунд	28 реттен	30,6 реттен	29.10.2023 ж.
25,6 секунд	24,5 секунд	31 секунд	29,1 секунд	28,4 реттен	31,3 реттен	26.11.2023 ж.
25,8 секунд	24,1 секунд	29,8 секунд	28,6 секунд	29,6 реттен	33,7 реттен	24.12.2023 ж.
25,3 секунд	23,1 секунд	31,1 секунд	27,8 секунд	29,2 реттен	33,2 реттен	28.01.2024 ж.
24,9 секунд	22,2 секунд	30,3 секунд	26,4 секунд	30,1 реттен	34,5 реттен	25.02.2024 ж.
25 секунд	21,8 секунд	29,6 секунд	26,1 секунд	32,4 реттен	35,6 реттен	25.03.2024 ж.
24,3 секунд	21,3 секунд	28,8 секунд	25,6 секунд	32,6 реттен	38,4 реттен	22.04.2024 ж.
24,3 секунд	19,2 секунд	28,3 секунд	25,2 секунд	32,5 реттен	38,9 реттен	27.05.2024 ж.



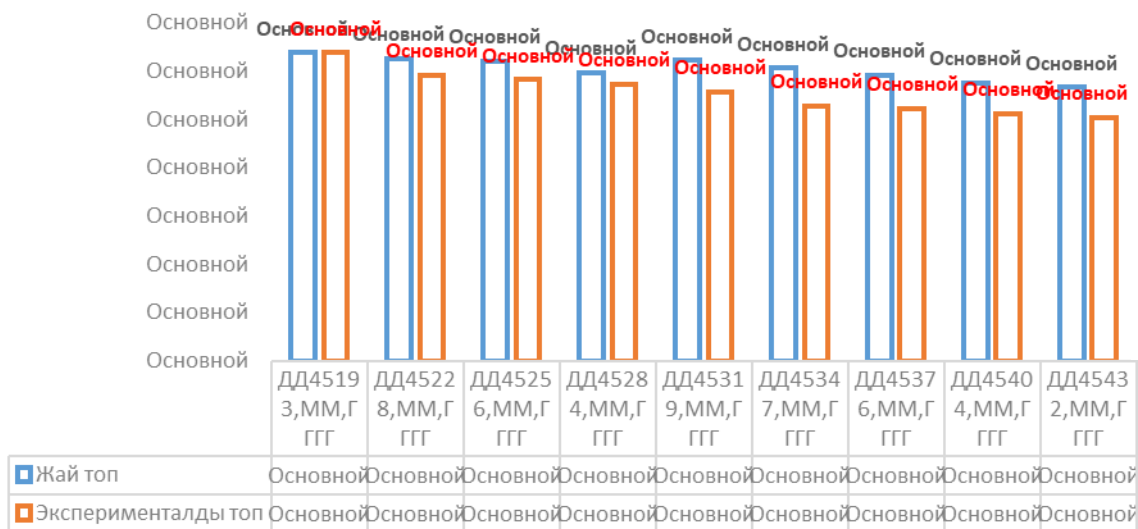
Сурет 2 – Белгілі бір уақыт аралығында экспериментке қатысқан спортшылардың қорытынды көрсеткіштерінің нәтижелері (2024 жылдың 20 мамыры)

10x10 қайталап жүгіру сынамаcы



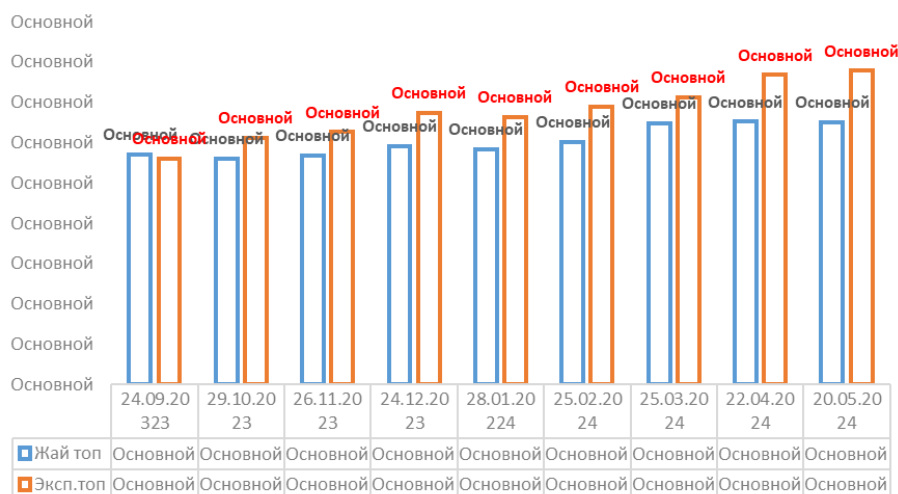
Сурет 3 – 2023 жылдың 18 қазаны мен 2024 жылдың 27 мамыры аралығында БТ мен ЭТ қайталап жүгіру (10X10 метр) сынамаларын орындау барысындағы уақытты ұтымды пайдалану көрсеткіштері

200 метрге жүгіру сынамаcы



Сурет 4 – 2023 жылдың 18 қазаны мен 2024 жылдың 27 мамыры аралығында БТ мен ЭТ жүгіру (200 метр) сынамаларын орындау барысындағы уақытты ұтымды пайдалану көрсеткіштері

Жерден кеудені көтеру сынамаcы



Сурет 5 – 2023 жылдың 18 қазаны мен 2024 жылдың 27 мамыры аралығында БТ мен ЭТ күшті анықтауға арналған (кеудені көтеру 20 сек/рет) сынамаларын орындау барысындағы уақытты ұтымды пайдалану көрсеткіштері

Жоғарыда келтірілген жанама жаттығулардың ЭТ спортшылардың БТ спортшыларға қарағанда алғашқы көрсеткіштерінен біршама жақсы нәтижелерге ие болды (Сурет 1-3).

Зерттеу нәтижелерін нақтылау мақсатында бақылау тобы (БТ) мен эксперименттік топ (ЭТ) арасындағы айырмашылықтарды статистикалық тұрғыдан талдау үшін t-критерийі қолданылды. Қол жеткізілген р-деңгейлері төмендегідей болды:

- Жерден кеудені көтеру (20 секунд): $p=0.394$
- Қайталап жүгіру (10×10 м): $p=0.818$
- 200 метрге жүгіру: $p=0.764$

Бұл көрсеткіштер $p>0.05$ деңгейінде болғандықтан, топтар арасындағы айырмашылық статистикалық тұрғыда мәнді емес деп есептеледі. Алайда, эксперименттік топтағы спортшыларда жаттығулар нәтижесінде дене және функционалдық көрсеткіштердің тұрақты оң динамикасы байқалды. Бұл жаттығулар кешенінің тәжірибелік тиімділігін дәлелдейді.

Мысалы, зерттеу барысында ЭТ спортшыларының жерден кеудені көтеру көрсеткіші 27.0-тен 38.9 ретке дейін артты, ал 10×10 м және 200 м жүгіру уақыты да жүйелі түрде қысқарды. Бұл өзгерістер жаттығулардың физиологиялық бейімделу үдерісіне оң әсерін тигізгенін көрсетеді. Статистикалық мәнділіктің болмауы сынама көлемінің аздығына ($n=7$) және зерттеу кезеңінің шектеулігіне байланысты болуы мүмкін.

Талқылау. Жүргізілген зерттеудің нәтижелері боксшылардың спорттық даярлығын жетілдірудегі жанама жаттығулардың тиімділігін нақты әрі сандық

дәлелдермен айғақтады. Эксперименттік топтағы спортшылардың күш, жылдамдық және төзімділік көрсеткіштері айтарлықтай жақсарғаны байқалды. Бұл зерттеудің тәжірибелік және әдістемелік маңыздылығын көрсетеді.

Зерттеу барысында қолданылған слайд-борд, бәрпи және медбол жаттығуларының ықпалы туралы алынған нәтижелер алдыңғы еңбектердегі тұжырымдармен үндес келеді. Мәселен, Ю.В. Верхошанский мен В.Н. Платоновтың еңбектерінде де спортшылардың арнайы дене даярлығын арттыру үшін вариативті және кешенді жаттығулар жүйесін қолданудың маңыздылығы атап өтілген. Алайда бұл мақалада дәл боксшыларға арналған психо-физиологиялық бейімделу ерекшеліктері нақты көрсетілген.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, психологиялық-педагогикалық қолдаумен жүргізілген жаттығу процесі спортшылардың ішкі мотивациясын арттырып, мақсатқа жетудегі табандылығын қалыптастырған. Бұл психологиялық компоненттің маңызын дәлелдейді. Сонымен қатар, жаттығу барысында мотивациялық механизмдердің (ішкі қызығушылық, мақсат қою, позитивті ойлау) белсенді жұмыс істеуі боксшының сенімділігін арттырып, жарыс кезіндегі стресске қарсы тұру қабілетін күшейтті.

Жанама жаттығулардың дене көрсеткіштеріне ғана емес, сонымен қатар боксшылардың психологиялық дайындық деңгейіне оң әсер еткені – бұл зерттеудің жаңалығы деуге болады. Осы аспект бұрынғы жұмыстарда толыққанды қарастырылмаған, әсіресе қазақстандық спортшылар арасында мұндай жүйелі зерттеулер сирек кездеседі.

Бақылау және эксперименттік топ арасындағы салыстырмалы көрсеткіштер (гистограммалар мен кестелер арқылы дәлелденген) әдістемелік жаңашылдықтың артықшылықтарын нақтылайды. Сонымен бірге, зерттеу барысында күнделікті оқу-жаттығу процесін жүйелі түрде бақылау мен бағалаудың нәтижелілігіне көз жеткізілді. Бұл бағытта жаттықтырушылар тарапынан кері байланыс орнату, спортшылармен үнемі психологиялық жұмыс жүргізу секілді педагогикалық іс-шаралардың маңыздылығы арта түсті.

Бұған қоса, ми шайқалуы секілді жарақаттардың алдын алу және олардан кейінгі оңалту шараларында да жанама жаттығулардың маңызы ерекше екені айқындалды. Бұл аспект кәсіби спорттағы қауіпсіздікті қамтамасыз етудегі келесі қадамдарды көрсетеді.

Жалпы алғанда, бұл зерттеу боксшыларды даярлау әдістемесіне жаңа көзқарас енгізіп қана қоймай, оның ғылыми-педагогикалық негіздемесін ұсынды. Қазіргі спорттың даму қарқыны жағдайында жаттығу процесін дәл, жүйелі, ғылыми тұрғыдан негіздеу – жоғары нәтижелерге қол жеткізудің негізгі кепілі болып табылады.

Қорытынды. Жалпы зерттеу жұмыстарын жүргізу барысында бокс спортымен шұғылданатын спортшылардың спорттық мансаптарына жетуге жанама жаттығулардың артық болмайтынын көрсетті. Жоғарыда келтірілген жанама жаттығулар боксшылардың түрлі сынамалар арқылы анықталған ағзаның денелік-функционалдық қасиеттерін дамуы мен спорттық нәтижеге жетуінің алғышарттары

болып табылды. Қазіргі уақыттағы Қазақстандағы бокс спортының даму шеңбері мен абыройы көптеген жасөспірімдердің осы спорт түріне келуінің бірден-бір себебі. Демек бокс спортының дамуы мен қатар оның дұрыс дамуын, денсаулыққа зиянсыз болуын ғылыми тұрғыдан көптеп зерттеуді талап етеді.

Жанама жаттығулар бізге дейін көптеген сынамалар мен зерттеулерде қолданып, спортшылар мен әскери адамдардың дене қасиеттерінің сапасын анықтауда қолданып келген. Спортшылардың дене қасиеттерін арттыруға арналған жанама жаттығулары (Слайд-борд, Бёрпи, Медбол жаттығулары) заманауи спорттағы дене қасиеттерін дамытуда жақсы нәтиже көрсетуге арналған қолданыстағы құралдарына айналып отыр.

Зерттеу жұмысының нәтижесінде суреттерде (3-5 суреттерде) келтірілген сандардан эксперименттік топта болған боксшылардың дене қасиеттерінің бақылау тобына қарағанда сандық және сапалық тұрғыда өскендігін көрсетті.

Сонымен қатар, жаттықтырушы боксшылардың оқу-жаттығу процесінде тың мағлұматтарды ойластырып, әрбір жаттығуды толыққанды ғылыми тұрғыдан негіздеп, сапалы да шынайы өткізуді дағдыға айналдыруы тиіс. Боксшының әдіс-тәсілдік әрекетімен қатар, оның жалпы ойынға деген құлшынысын да есепке алып, алда болатын жарыстарда жеңіп шығуға деген мотивациясын тудырып, оған психологиялық тұрғыдан қолдау көрсетіп отыруы қажет деп есептейміз.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Ботағариев Т.А. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: оқу құралы. – Ақтөбе: Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті, 2014. – 272 б.
- 2 Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы № 251 қаулысы «Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спорт саласын дамытудың 2023 – 2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын бекіту туралы». <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000251>. (қолданылған күні: 1.02.2024).
- 3 Есиркепов Ж., Құрманбаев Б.І., Омаров Б.С., Битабаров Е.А., Ақназаров С.Б. Воспитание патриотизма молодежи на основе спортивных достижений прославленного боксера А. Нурмаханова (1956–1968 гг.) // Теория и методика физической культуры. – 2023. №1(71). – С. 130–139. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_1_130.
- 4 Сочин С.А., Куракбаева А., Джанабаев К.Т., Сарсенбаев Б.Б., Сулейменов Ә.Б. Влияние внутреннего конфликта на мотивацию спортсмена // Теория и методика физической культуры. – 2023. – №1(71). – С. 82–89. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_1_82.
- 5 Филимонов В.И. Теория и методика бокса. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.
- 6 Худадов Н.А. Бокс: Ежегодник. – М.: ФиС, 1985. – 63 с.
- 7 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 294 с.
- 8 Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / Т. 1 / За ред. Т.Ю. Круцевича. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.
- 9 Selleri V., Malerba M., D’Alisera R., Critelli R., Pinti M., Nasi M., Micheloni G., Savino G., Mattioli A.V., Curia G., Critelli R., Pinti M., Nasi M. Increase of circulating cell free mitochondrial DNA in amateur boxers after sparring matches // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2025. – Vol. 28. – Iss.6. – pp. 437-446. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2025.01.011>.

- 10 Павелис А.Е., Зайнетдинов М.В., Берулава К.М. Специальные упражнения как средство оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных боксеров // Известия ТулГУ. Серия: Физическая культура. Спорт. – 2023. - №7. – С. 76-82. DOI: 10.24412/2305-8404-2023-7-76-82.
- 11 Петров М. Бокс: техника, тактика, тренировка: практическое пособие. – Минск: Харвест, 2023. – 208 с.

References

- 1 Botagariev T.A. Dene shynykturu zhāne sport teoriyasy men әdistemesi: оқу қыралы. – Ақтөбе: Қ.Зhybanov atyndary Ақтөбе өңіrlіk мемлекеттік universiteti, 2014. – 272 b.
- 2 Қазақстан Respublikasy Ykimetiniң 2023 zhyly 28 nauryzday № 251 kaulysy «Қазақстан Respublikasynың dene shynykturu men sport salasyn damytudyң 2023 – 2029 zhyldarға арналған tyzhyrymdamasyn bekitu turaly». <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2300000251>. (koldanyлған kyni: 1.02.2024).
- 3 Esirkepov Zh., Kyrmanbaev B.I., Omarov B.S., Bitabarov E.A., Aknazarov S.B. Vospitanie patriotizma molodezhi na osnove sportivnyh dostizhenij proslavlennogo boksera A. Nurmahanova (1956–1968 gg.) // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2023. №1(71). – S. 130–139. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_1_130.
- 4 Sochin S.A., Kurakbaeva A., Dzhanaeva K.T., Sarsenbaev B.B., Sulejmenov Ә.B. Vlijanie vnutrennego konflikta na motivaciju sportsmena // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2023. – №1(71). – S. 82–89. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_1_82.
- 5 Filimonov V.I. Teorija i metodika boksa. – M.: Insan, 2006. – 584 s.
- 6 Hudadov N.A. Boks: Ezhegodnik. – M.: FiS, 1985. – 63 s.
- 7 Gorbunov G.D. Psihopedagogika sporta: uchebnoe posobie dlja studentov vuzov. – 2-e izd., pererab. i dop. – M.: Sovetskij sport, 2006. – 294 s.
- 8 Krucevic T.Ju. Teorija i metodika fizichnogo vihovannja: u 2 t. / T. 1 / Za red. T.Ju. Krucevicha. – K.: Olimpijs'ka literatura, 2008. – 392 s.
- 9 Selli V., Malerba M., D'Alisera R., Critelli R., Pinti M., Nasi M., Micheloni G., Savino G., Mattioli A.V., Curia G., Critelli R., Pinti M., Nasi M. Increase of circulating cell free mitochondrial DNA in amateur boxers after sparring matches // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2025. – Vol.28. – Iss.6. – pp. 437-446. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2025.01.011>.
- 10 Pavelis A.E., Zajnetdinov M.V., Berulava K.M. Special'nye uprazhnenija kak sredstvo optimizacii trenirovochnogo processa vysokokvalificirovannyh bokserov // Izvestija TulGU. Serija: Fizicheskaja kul'tura. Sport. – 2023. - №7. – S. 76-82. DOI: 10.24412/2305-8404-2023-7-76-82.
- 11 Petrov M. Boks: tehnika, taktika, trenirovka: prakticheskoe posobie. – Minsk: Harvest, 2023. – 208 s.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Жумашев Дархан Стаханович – PhD докторант, әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: darhan0902@gmail.com ORCID ID: https://orcid.org/ 0009-0007-9480-7583	Автор для корреспонденции (первый автор) Жумашев Дархан Стаханович – докторант PhD, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан, e-mail: darhan0902@gmail.com ORCID ID: https://orcid.org/ 0009-0007-9480-7583	The Author for Correspondence (The First Author) Zhumashev Darkhan Stakhanovich – PhD student, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Republic of Kazakhstan, e-mail: darhan0902@gmail.com ORCID ID: https://orcid.org/ 0009-0007-9480-7583
---	---	---

Мақала түскен күні: 11.05.2025

Мақала басылымға қабылданған күні: 20.06.2025