

O'SMIR BOKSCHILARDA RINGDA HARAKATLANISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Akamov Ilxomjon Ixtiyorjon o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Yakkakurash sport turlari fakulteti
Boks, qilichbozlik nazariyasiva uslubiyati kafedasi o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7926978>

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smir bokschilarning ringda manyovr qilish harakatlarini kuzatish orqali hamda turli xil maxsus mashqalar yordamida o'smir bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligida manyovrli harakatlarni qo'llash metodikasini ishlab chiqish, tekshirish va amaliyotga tadbiiq etish muammolari keltirilgan.

Kalit so'zlar: ringda harakatlanish, manyovr qilish, texnika, taktika, baholash, model, tayyorgarlik, kross, fartleyk, snaryad, sparring, tajriba, metodika, aerob, universal.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ НА РИНГЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Аннотация: В данной статье представлены проблемы разработки, проверки и применения методики маневренных движений в технико-тактической подготовке боксеров-подростков путем наблюдения за маневренными движениями боксеров-подростков на ринге и использования различных специальных упражнений.

Ключевые слова: движение, маневрирование, техника, тактика, оценка, модель, подготовка, кросс, фартлейк, снаряд, спарринг, опыт, методика, аэробный, универсальный.

IMPROVING THE TECHNIQUE OF MOVEMENTS IN THE RING OF YOUNG BOXERS

Abstract: This article presents the problems of developing, testing and applying the technique of maneuvering movements in the technical and tactical training of teenage boxers by observing the maneuvering movements of teenage boxers in the ring and using various special exercises.

Keywords: movement, maneuvering, technique, tactics, assessment, model, training, cross, fartlake, projectile, sparring, experience, technique, aerobic, universal.

KIRISH

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommalashtirishga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. O'zbekistonda boks sporti bo'yicha ko'plab ilmiy adabiyotlar yaratilgan va shu bilan bir qatorda hali o'rganilishi zarur bo'lgan masalalar ya'ni boks sportini ommalashtirish, yoshlarni ushbu sport turiga jalb qilish, seleksiya va saralash ishlari bo'yicha ilmiy-uslubiy qo'llanmalar yaratish, O'zbekiston terma jamoalariga yosh, iqtidorli, qobiliyatli sportchilarni yetkazib berish kabi o'z yechimini kutayotgan ko'plab muammolar mavjud. Ular qatorida, boksdagi sport takomillashuvi metodikasi masalalari ham mavjud.

Jahonda hozirgi vaqtda, juda ham ommabop sport turiga aylangan boksdagi, barcha yosh guruhlari va vazn toifalaridagi bokschilarning mashg'ulot jarayonlarini, ularning tayyorgarliklarini turli tomonlarini baholash va nazorat qilish asosida boshqarish muammolariga katta e'tibor qaratilmoqda. Sportchilarni tayyorlashning asosiy tomonlaridan biri – bokschilarni musobaqaoldi bosqichdagi manyovr qilish texnikasini takomillashtirish xisoblanadi.

Bokschilarni ringda manyovr qilishi har xil harakatlar va aldamchi harakatlar majmuasidan iborat bo'lib, ularning yordamida bokschi o'z raqibini hatoliklarga yo'l qo'yishiga, o'ylamasdan

qarorlar qabul qilishga majbur qiladi va shu tufayli qulay pozitsiyani egallash, hujumlar, qarshi hujumlarni amalga oshirish uchun ijobiy imkoniyatlar yaratishga erishadi va natijada bu aniq zarba berishga hamda nishonni mo'ljallashga olib keladi.

Shuni ham aytish lozimki, o'smir bokschilarni tayyorlash amaliyotida manyovrli harakatlarni qo'llashga, ring bo'ylab manyovr qilish texnikasini oshirishni xisobga olgan holda trenirovka jarayonini boshqarishni tashkil qilishga bir xilda yondashish mavjud emas.

Keltirilgan muammo tadqiqotning – "O'smir bokschilarda ringda harakatlanish texnikasini takomillashtirish metodikasi" mavzusini tanlashga asos bo'ldi.

TADQIQOTNING MAQSADI

Tajriba yo'li bilan o'quv-mashg'ulot jarayonida musobaqa oldi bosqichidagi o'smir bokschilarning texnik-taktik tayyorgarlikda manyovrli harakatlarni qo'llash metodikasini ishlab chiqish va tekshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: 1. Texnik-taktik maxoratni takomillashtirish usullarini aniqlash va o'smir bokschilarning manyovrli harakatlari texnikasi samaradorligini o'sishiga ko'maklashadigan maxsus mashqlar majmuasini taklif qilish.

2. O'quv-mashg'ulot jarayoniga sutiativ modellarni joriy qilishning natijaviyligini tajribada aprobatsiya qilish va isbotlash.

TADQIQOTNING USULLARI

Ilmiy metodik manbalarni (mamlakatimiz va horijiy mualliflarning) mashg'ulot va musobaqa amaliyotining ilg'or tajribalarini tahlil qilish va umumlashtirish, o'smir bokschilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyati ustidan pedagogik kuzatishlar, o'smir bokschilarning tayyorgarlik darjalarini aniqlash maqsadidagi pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika usullari.

Tadqiqotning tashkil qilinishi: Chirchiq shahri terma jamoasining o'quv-mashg'ulot yig'inlarida o'tkazilgan dastlabki tajribada 15-16 yoshdagi 30 nafar sportchilar ishtirok etishdi. Ushbu o'smir bokschilar, respublika musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etishgan, boks bo'yicha I-razryadli malakaga ega bo'lishgan. Dastlabki tajriba paytida, o'smir bokschilarni texnik-taktik tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichida ilgari ishlab chiqilgan manyovrli harakatlarni qo'llash metodikasi aprobatsiya qilindi. Mazkur metodika ijobiy natija berdi.

Pedagogik tajribani o'tkazish uchun o'smir bokschilarning ikkita guruhi shakllantirildi, ular jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklari darajalari bo'yicha tajribani boshlanishi momentida farq qilmadi.

TADQIQOTLARNING NATIJALARI

Mavjud adabiyotlarning taxlili shuni ko'rsatdiki, manyovrli harakatlar bokschilarning texnik-taktik tayyorgarliklarini muhim elementi xisoblanadi. Shu vaqtning o'zida, ko'rib chiqilgan ishlarda manyovr qilish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi ochib berilmagan. O'smir bokschilarning manyovrli harakatlarini texnik-taktik tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichida qo'llash metodikasi o'z ichiga quyidagilarni oladi: shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish darajasini kirish nazoratini; biz tomondan ishlab chiqilgan modellar bo'yicha o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini; o'smir bokschilarning jismoniy, taktik, texnik, funksional tayyorgarliklarini yakuniy nazoratini (ekspert baholash), musobaqalarda chiqishlarini baholashni; amalga oshirilgan ishni tahlil qilishni, o'smir bokschilarning texnik-taktik tayyorgarliklaridagi hato va kamchilarni to'g'irlash bo'yicha qaror qabul qilishni.

Metodikani ishlab chiqish paytida biz, V.M.Romanov, G.O.Jeroyan, V.A.Oskolkov, V.I.Filimonov, V.A.Strelnikov, V.A.Gaskov kabi mutaxassislarining ishlariga asoslanib ish olib

bordik. Undan tashqari metodikaning mazmunini tanlash paytida L.P.Matveyev va V.N.Platonovlarning ishlarida bayon qilingan nazariy holatlar qo'llanildi.

O'smir bokschilarni texnik-taktik tayyorgarligining musobaqa oldi bosqichida manyovrli harakatlarini qo'llash metodikasi o'z ichiga quyidagilarni oladi:

- O'smir bokschilarning jismoniy va spetsifik sifatlarini rivojlanish darajasini dastlabki nazoratini;

- biz tomondan ishlab chiqilgan modellar bo'yicha o'quv-mashg'ulotlari;

- o'smir bokschilar texnik-taktik tayyorgarliklarining yakuniy nazorati, shug'ullanuvchilarning konditsion va koordinatsion ko'rsatkichlari darajalarini, manyovrli harakatlarni egallagan darajalarini aniqlash uchun testlarni qo'llash bilan.

Asosiy musobaqalarga tayyorgarlikning barcha davrlari 3 ta bosqichga bo'lingan: birinchisi – umumiy jismoniy tayyorgarlik (2 hafta); ikkinchisi - maxsus jismoniy tayyorgarlik (2 hafta); uchinchisi – maxsus tayyorgarlik (2 hafta).

Taklif qilingan metodika bo'yicha bokschilarni tayyorlash paytida, asosiy e'tibor "boks maktabi" mashqlariga, aynan hujum yoki himoya uchun qulay sharoitlarni yaratish maqsadida ring bo'ylab to'g'ri va eng samarali harakatlanishlarga qaratildi. Bu qadam bosishlarni, chidamlilikni, qo'llar, oyoqlar va tananing kuch va koordinatsiyasini talab qiladi.

Musobaqa oldi bosqichining dastlabki ikki haftalik bo'lagida ring bo'ylab harakatlanish texnikasini ancha samarali takomillashtirish uchun tajriba guruhi bokschilariga ma'lum bir sur'atda (tezkor) bajariladigan aerob xarakterdagi mashqlar taklif qilindi.

Mashqlar tarkibiga quyidagi mashqlar kiradi: oldinga sakrashlar, chapga, o'ngga, oldinga-orqaga bir-birini kesib o'tgan holda ishlash bilan oyoqlarda harakatlanishlar; 90, 180, 360 gardusga burilishlar bilan yuqoriga sakrashlar bilan hamda berilgan zarba kombinatsiyasini harakatlanishlarning ma'lum bir sikldan keyin murabbiyning buyrug'i bo'yicha bajarish bilan.

Barcha harakatlanishlar bokschilar tomonidan oyoqlarga og'irliklarni (1-1,5 kg) boglash bilan bajarildi. Bu oyoq mushaklariga tushadigan yuklamani oshirdi va shu tufayli, harakatlanishlar paytida mushaklarning chidamliligini va ringda manyovr qilish tezligini rivojlantirdi.

Ushbu faktlar, zarbalar kuchini bokschilarning hujum va himoya harakatlari uchun tananing qulay holatini tanlash bilan samarali uyg'unlashtirish imkonini berdi. O'smir bokschilar tayyorgarligining dastlabki 2 haftasida biz tomondan umumiy rivojlantirishga yo'nalgan mashqlar kiritildi. Ularning tarkibiga quyidagilar kiradi:

- Har xil masofalarga yugurish (kross, yo'lda ishlash va h.k.);

- UJT (aylanma, o'zgaruvchan va takroriy usullar qo'llanildi);

- URM; "boks maktabi";

- o'z ichiga oyoqlar bilan harakatlanishlarni oldinga sakrashlar, chapga, o'ngga, oldinga-orqaga bir-birini kesib o'tgan holda ishlash bilan oyoqlarda harakatlanishlar; 90, 180, 360 gardusga burilishlar bilan yuqoriga sakrashlar bilan hamda berilgan zarba kombinatsiyasini harakatlanishlarning ma'lum bir sikldan keyin murabbiyning buyrug'i bo'yicha bajarish bilan bajariladigan mashqlar.

Musobaqa oldi bosqichining keying ikki haftalik bosqichida tajriba guruhi bokschilariga ixtisoslashtirilgan xarakterga ega quyidagi mashqlar taklif qilindi;

- toshlar bilan ishlash (juftliklarda va individual uloqtirishlar, harakat bilan hamda harakatsiz);

- to'plar bilan ishlash (futbol, basketbol va tennis to'plari);

- zarbasiz va zarba berish bilan har xil harakatlanishlar;
- basseynida ishlash (fartleyk);
- ikki, uch va to‘rt nafar raqiblarga qarshi qo‘lqoplarsiz (oyoqlarda og‘irliklar bilan) shartli jang.

Tayyorgarlikning yakuniy ikki haftalik bosqichida quyida mashqlardan foydalanildi;

- zarbasiz va zarba berishlar bilan har xil harakatlanishlar;
- har xil boks holatlarini snaryadlarda modellashtirish bilan ishlash;
- situativ modelni qo‘llash bilan snaryadlarda va juftliklarda SSTM;
- bir bokschining ikki-uch nafar raqibga qarshi topshiriq bo‘yicha shartli va erkin jangda ishlashi. Bu bokschini o‘zining harakatlanish tezligini oshirishiga, manyovrli harakatlarni ancha ko‘proq bajarishga ulgurishiga majbur qildi. Bunda ularni qarshi hujumga o‘tuvchi aldamchi va himoya harakatlari bilan birgalikda amalga oshirdi.

Bulardan tashqari quyidagi mashqlar ham bajarildi:

- kross, turli xil yugurish mashqlari (3x3 yugurish, 11 daqiqalik to‘htovsiz yugurish) yo‘lda qo‘shimcha mashqalar bajarish;

- harakatlar yo‘nalishini o‘zgartirish bilan snaryadlarda tezkor ishlash;
- snaryadlarda ishlashning aylanma usuli;
- erkin janglar (sparringlar);
- yassi qo‘lop (lapa)da individual ishlash. Bunda bokschiga turli kombinatsion harakatlarni har xil masofalarda (yaqin, o‘rta, uzoq) bajarish taklif qilindi hamda sportchi doim harakatlandi, joyidan siljidi va harakat yo‘nalishini o‘zgartirdi va qarshi hujum qildi bu ham bokschilarning tezkorligiga va manyov qilish texnikasiga ta’sir ko‘rsatdi.

V.N.Platonovning ta’kidlashicha modellashtirilayotgan mezotsiklning strukturasi quyidagicha tavsiflanishi mumkin;

- sport mashg‘ulotining har xil tomonlarini o‘zaro bog‘liqligi va nisbati bilan (UJT, MJT, texnik-taktik va h.k.);

- mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining parametrlari bilan (ishning hajmi va jadalligi, ishning umumiy hajmdagi musobaqa yuklamalarining ulushi va h.k.);

- turli bosqichlarning ketma-ketligi va o‘zaro aloqasi bilan (alohida, mashg‘ulotlarni, mikro bosqichlarni).

V.N.Platonovning fikriga ko‘ra, mashg‘ulot mezotsikllarini tuzish metodikasi, birinchi navbatda bosh vazifa bilan belgilanadi, uni yechishga ko‘p yillik takomillashtirishning aniq bosqichidagi mashg‘ulotlar ko‘maklashadi. Uning fikri sport mashg‘ulotini tashkil qilish sohasidagi yetakchi nazariyachilarning ko‘pchiligi hususan N.G.Ozolin (1970), M.Ya.Nabatnikova (1982), Yu.V.Veroxshanskiy (1985), V.P.Filin (1987), L.P.Matveyev (2000) kabilar qo‘llab quvvatlaydi.

Har xil mualliflar tomonidan shakllantirilgan ushbu ilmiy-uslubiy yondashuvlarni va shaxsiy amaliy tajribalarni xisobga olgan holda, biz tomondan, o‘smir bokschilarni asosiy musobaqalarga olti haftalik tayyorlash rejalashtirildi.

Bunday model, nazorat guruhi ishtirokchilari uchun ham taklif qilindi. UJT, MJT va MT jismoniy yuklamasini bir xilda bajarish paytida ular vaqtning ancha ko‘p qismini manyovrli harakatlarni taktik vazifalarga bog‘liq holda takomillashtirishga sarflashdi bular quyidagilar;

- masofali manyovr – uzoq masofani saqlab qolish uchun chekinishlar (orqaga, yon tomonlarga) va sayd-step himoyalanihlar (orqaga, chapga, o‘ngga burilish bilan yon tomonlarga qadam bosish) bilan himoya va uzoq masofada manyovr qilish;

- frontal manyovr – manyovr qilishni (oldinga harakatlarni) himoyalar bilan (zarbani to‘shish, chekinish, sho‘ng‘ish va h.k.) uyg‘unlashtirish;

- qanotli manyovr – harakatchan raqibni ringning arqonlariga va buchaklariga qisish.

Nazorat guruhidagi sportchilar bunday harakatlarni kam hajmda bajarishdi.

Biz tomondan ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi nazorat va tajriba guruhlarining manyovrli harakatlari texnikasini taqqoslash orqali aniqlandi. O‘smir bokschilarning nazorat guruhi an‘anaviy metodika bo‘yicha, tajriba guruhi esa model bo‘yicha ishladi.

Jismoniy sifatlar quyidagi testlar bo‘yicha baholandi: yugurish 100 metrga, joyidan turib uzunlikka sakrash, baland yakkacho‘pda (turnikda) tortilish (maksimal marta), gorizontol o‘rindiqda yotgan holatda o‘z vazniga teng shtangani dast ko‘tarish, yugurish 3000 metrga. Testlarning natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval Pedagogik tajriba tugagandan keyin nazorat va tajriba guruhleri o‘smir bokschilarining jismoniy tayyorgarligi

Jismoniy sifat	Harakat testining	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	O‘rtacha arifmetik qiymatning farqlari (%)	t	P
		n=15	n=15			
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$			
Kuch	Yakkacho‘pda tortilish	18,4±1,5	16,2±1,1	10,5	4,2	<0,001
Kuch	O‘z vazniga teng shtangani dast ko‘tarish, marta	10,2±0,9	8,4±0,7	11,6	2,4	<0,05
Tezkorlik	Yugurish 100 m\	13,1±0,1	13,1±0,2	0,0	0,3	>0,05
Portlovchi kuch	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	152,3±6,5	146,4±0,8	3,6	2,8	<0,05
Chidamlilik	Yugurish 3000 m\	673±13,4	698±10,6	2,3	4,3	<0,05
Pedagogik tajriba tugaganidan keying tajriba guruhi jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichini nazorat guruhi bilan taqqoslagandagi o‘ratcha statistik o‘shish (%)				5,8		

Yakuniy testlash, yakkacho‘pda tortilishda tajriba guruhi o‘smir bokschilari, o‘zlarining nazorat guruhidagi tengdoshlarinikiga nisbatan eng yaxshi ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishdi. Bunda,

farqlar statistik ishonchli bo'ldi. Bu tajriba guruhida texnik tayyirgarlik bilan parallel ravishda, katta miqdordagi kuch mashqlari bajarilganligi bilan bog'liq.

O'z vazniga teng shtangani dast ko'tarish, ajriba guruhi o'smir bokschilari ushbu mashqni o'rtacha 10 marta, nazorat guruhi bokschilari esa 8 marta bajarganligini ko'rsatdi. Bu yelkani rostlovchi mushaklarning ancha kuchsiz rivojlanganligini ko'rsatdi, taxmin qilinadiki, bunday holat qo'llar bilan to'g'ridan beriladigan zarbalarning kuchiga ta'sir qiladi. Styudent me'zoni 2,2 ni tashkil qildi, bu shtangani yotgan holatda dast ko'tarishda ikkala guruhning natijalaridagi farqlarning statistik ishonchliligini ko'rsatdi.

100 metga yugurishda ko'rsatkichlarda ishonli farqlar aniqlanmadi. Bu, harakatlarning tezkorligini trenirovka qilish qiyinligi bilan bog'liq va sportchi organizmining genetik xususiyatlari bilan ko'proq belgilanadi. Masalan, tajriba va nazorat guruhlarida o'rtacha natija 13,1 soniyani tashkil qildi. Bizning nazarimizda, 16-17 yoshda harakatlarning tezkorligini rivojlanishining ancha yuqori ko'rsatkichi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash oyoqlar mushaklarining portlovchi kuchini tavsifladi. Ushbu testda, tajriba guruhining o'smir bokschilari nazorat guruhidagi tengdoshlarinikidan o'tib ketdi. O'rtacha olganda, tajriba guruhining bokschilari ushbu sakrash mashqini 152 sm uzunlikka sakrashdi, nazorat guruhida shug'ullanuvchi bokschilar 146 sm ga bajarishdi va Student me'zoni ikkala guruh bokschilari ko'rsatkichlaridagi farqlarning ishinchliligini ko'rsatdi.

Tajriba guruhining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini o'rtacha statistik o'sishi, nazorat guruhiniki bilan pedagogik tajribaning yakunida taqqoslaganda 5,8 foizni tashkil qildi.

O'tkazilgan tajribaning natijalari, o'smir bokschilar texnik-taktik tayyorgarliklarining samaradorligi, agarda musobaqa oldi bosqichidagi o'quv mashg'ulot jarayonida manyoverli harakatlarni qo'llash metodikasidan foydalanilsa ortishi mumkin degantaxmini tasdiqladi.

XULOSALAR

O'smir bokschilar musobaqa oldi tayyorgarliklari bosqichining mazmuniga manyovrli harakatlarni shakllantirishga qaratilgan katta miqdordagi mashqlarni kiritish zarur (jismoniy mashqlarning umumiy miqdorini 25-30%). O'smir bokschilarda hali texnik mahoratning shakllanishi sodir bo'layotganligi tufayli, bu, sportchi katta yoshdagi bokschilarning musobaqalarida ishtirok etganida, uning taktik tayyorgarligini bazaviy asosini yaratishga imkon beradi.

O'smir bokschilar tayyorgarligining musobaqa oldi bosqichida, biz ishlab chiqqan manoyvrli harakatlarni qo'llash metodikasi, pedagogik tajriba tugaganda o'smir bokschilarning tayyorgarlik ko'rsatkichlarini quyidagi chegaralarda oshirish imkonini berdi: jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi – 25% gacha, texnik-taktik tayyorgarligi darajasi – 21% gacha.

O'smir bokschilar asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichidagi sport mashg'uloti muammolari bo'yicha ilmiy-metodik va muvaffaqiyat qozonish uchun bokschilar xilma-xil texnik-taktik usullarga, barcha maxsus va psixik sifatlarning yuqori darajadagi rivojlanganligiga ega bo'lishi kerak, ya'ni bokschi universal bo'lishi kerak. Ular jangni yuqori surat va kuchli zarba berish bilan hamda xilma-xil texnik vositalarni qo'llash bilan uyg'unlikda olib borishni bilishi kerak. Manyovrli harakatlarni uzoq, o'rta va yaqin masofalarda manyovr qilish usulini masofali, frontal va qanotli usullarini qo'llashni bilsih kerak.

Ular mahoratining yuqori darajada bo'lishi jangning turli holatlarida va har xil raqiblarga qarshilik ko'rsatish sharoitlarida xilma-xil vositalarni egallash malakasi bilan, keng va egiluvchan tezkor tafakkur bilan, orientirlanishning yuqori tezligi bilan hamda murakkab jangovar sharoitlarda qaror qabul qila olish bilan ta'minlanadi. Asosiy musobaqalarga tayyorgarlik

bosqichida o'smir bokschilar manyovli harakatlarni qo'llashning samarali metodikasi ushbu faktga ko'maklashadi.

Yiilik siklda maxsus tayyorgarlik mashqlarini katta hajmda qo'llash natijalarni sezilarli darajada ortishiga olib keldi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shin V.N. Texnologiya planirovaniya podgotovki bokserov. Uchebnoe posobie. Tashkent – 2008. -S.95-100.
2. Ageev N.F. Boks: Podgotovka sportsmenov: uchebno-metodicheskoe posobie.- 2-izd.,pererab., i dop. izd-vo Nijniy.:Dyatlovi gori,- Nijniy Novgorod, 2017. – 85s.
3. Verxoshanskiy, Yu.V. Prinsipi organizatsii trenirovki sportsmenov visokogo klassa v godichnom sikle/ Yu.V. Verxoshanskiy //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - 1991. -№ 2. - S. 24-31.
4. Gaskov, A.B. Planirovanie i upravlenie trenirovochnim protsessom v sportivnix yedinoborstvax / A.B. Gaskov. - Ulan-Ude : Izd-vo Buryat.gos.un-ta, 1998.- 133 s.
5. Gradopolov, K.V. Boks / K.V. Gradopolov. - M. : Fizkultura i sport, 1965.- 340 s.
6. Djeroyan, G.O. Predsorevnovatel'naya podgotovka bokserov / T.O. Djeroyan, H.A. Xudadov. -M.: Fizkultura i sport, 1971.-148 s.
7. Djeroyan, T.O. Takticheskaya podgotovka boksera / G.A. Djeroyan. - M. : Fizkultura i sport, 1970. - 110 s.
8. Klichko, V.V. Metodika opredeleniya sposobnostey bokserov v sisteme mnogoetapnogo sportivnogo otbora : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / V.V. Klichko. - Kiev, 2000. - S.18.
9. Nikiforov, Yu.B. Effektivnost trenirovki bokserov / Yu.B. Nikiforov. - M. : Fizkultura i sport, 1987. - 192 s.
10. Platonov, V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yee prakticheskie prilozheniya / V.N. Platonov. - M. : Sovetskiy sport, 2005. - 820 s.
11. Filimonov V.I. Pedagogicheskie sistemi fizicheskoy podgotovki bokserov : dis... d-ra. ped. nauk / V.I. Filimonov. - M., 2003. - 479 s.
12. R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, F.K. Turdiyev, S.S. Tajibayev Boks nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent-2016. 184-bet.