

UO‘K: 796.83

BOKSCHILARNI OLIMPIADA O‘YINLARIGA TAYYORLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Qilichev Farrux Komilovich

Mustaqil izlanuvchi

E-mail: farruxqilichev@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada bokschilarni Olimpiya o‘yinlariga tayyorlash metodikasini chuqur o‘rganishga, ilg‘or xorijiy tajribalarni tahlil qilishga va O‘zbekiston sharoitida amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha ilmiy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: olimpiada, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, rehabilitatsiya, metod.

Аннотация: Целью данной статьи является углубленное изучение методики подготовки боксеров к Олимпийским играм, анализ передового зарубежного опыта и разработка научных рекомендаций по их практическому применению в условиях Узбекистана.

Ключевые слова: Олимпиада, физическая подготовка, психологическая подготовка, реабилитация, методика.

Annotation: This article aims to deeply study the methodology of preparing boxers for the Olympic Games, analyze advanced foreign experiences, and develop scientific recommendations for their practical application in the conditions of Uzbekistan.

Keywords: Olympics, physical fitness, psychological preparation, rehabilitation, method.

Kirish. Zamonaviy sportda yuksak natijalarga erishish sportchilarning har tomonlama, ya’ni jismoniy, texnik-taktik va psixologik jihatdan mukammal tayyorgarligiga bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, Olimpiya o‘yinlari kabi nufuzli musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilarni tayyorlash jarayoni maxsus ilmiy-metodik yondashuvlar asosida tashkil etilishi lozim. Chunki Olimpiya o‘yinlari — bu nafaqat eng yuqori darajadagi sport bellashuvi, balki milliy sport maktabining salohiyatini namoyon etuvchi maydon hisoblanadi.

Boks — og‘ir jismoniy yuklama, yuqori darajadagi reaksiya tezligi, koordinatsiya, aqliy tahlil va psixologik barqarorlikni talab etuvchi murakkab sport turi bo‘lib, u Olimpiya o‘yinlarining ajralmas qismi sanaladi. Bugungi kunda bokschilarning yuksak darajadagi natijalarga erishishida nafaqat sportchining tabiiy salohiyati, balki u bilan olib borilayotgan tayyorgarlik tizimining sifati hal qiluvchi

omilga aylanmoqda. Dunyo tajribasiga nazar solsak, Kuba, Rossiya, AQSh, Angliya, Qozog‘iston kabi mamlakatlarda Olimpiya boksi bo‘yicha shakllangan metodik tizimlar mavjud bo‘lib, ular doimiy ilmiy izlanishlar, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, sport psixologiyasi va sport fiziologiyasi bilan uyg‘unlashgan kompleks yondashuvlar asosida ishlab chiqilgan. Bu esa sportchilarning musobaqaga tayyor holatda chiqishini ta‘minlaydi. Boksda tayyorgarlik jarayoni nafaqat jismoniy kuchni rivojlantirish, balki texnik va taktika ko‘nikmalarini, reaksiya tezligini, strategik fikrlashni va psixologik barqarorlikni ham o‘z ichiga oladi. Shu bois, boksni tayyorlash metodikasi kompleks yondashuvni talab qiladi. Olimpiya o‘yinlarida bokschilar har bir raundda o‘z mahoratini namoyon etishlari kerak, bu esa tayyorgarlik jarayonini yanada murakkablashtiradi.

Ilmiy tadqiqotlar boks tayyorgarligi jarayonida turli metodik yondashuvlarning samaradorligini o‘rganishga qaratilgan. Masalan, El-Ashker (2018) tomonidan olib borilgan tadqiqotda sakkiz haftalik boks mashg‘ulotlari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatgani aniqlangan [2]. Bundan tashqari u, kuch-quvvatni maksimal darajada ishlab chiqarishga qaratilgan “optimal yuk” (Optimal Power Load, OPL) trening tizimi yuqori darajadagi bokschilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Braziliyaning milliy Olimpiya terma jamoasi bilan o‘tkazilgan tadqiqotda, OPL asosidagi mashg‘ulotlar bench press va sakrash mashqlarida kuch ishlab chiqarishni 7–8% ga oshirgan.

O‘zbekiston boks maktabi esa so‘nggi yillarda xalqaro maydonda yuksak natijalarga erishmoqda. Buning asosiy sababi sifatida yurtboshimiz tomonidan sportga bo‘lgan e‘tibor va yaratib berilayotgan keng imkoniyatlar natijasidir desan so‘zimiz yolg‘on bo‘lmaydi. Shu o‘rinda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.04.2021 yildagi PQ-5099-sonli “Boksni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari [1] boks sport turiga yanada keng imkoniyatlar yaratib berdi. Yaratib berilgan keng imkoniyatlardan unumli foydalanish va yuqori natijalarni qo‘lga kiritish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi sport vazirligi, O‘zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya Qo‘mitasi, O‘zbekiston boks federatsiyasi hamkorligida tayyorgarlik ishlari olib borilmoqda va ko‘zlangan natijalarga erishib kelinmoqda. Biroq, tayyorgarlik tizimida ayrim jihatlar, masalan, ilmiy asoslangan individual yondashuvlar, psixologik tayyorgarlik, reabilitatsiya jarayonlari va zamonaviy texnologiyalar bilan ishlashda takomillashtirish zarurati mavjud.

Mazkur ilmiy maqola ana shu ehtiyojdan kelib chiqqan holda, bokschilarni Olimpiya o‘yinlariga tayyorlash metodikasini chuqur o‘rganish, ilg‘or xorijiy tajribalarni tahlil qilish, amaldagi metodikaga tanqidiy yondashish va takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Maqolaning maqsadi – Olimpiya o‘yinlariga tayyorlanayotgan bokschilar uchun tayyorgarlik metodikasini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

- Olimpiya boksi va sportchilarning tayyorlov jarayonining nazariy asoslarini tahlil qilish;
- Ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘rganish va ularni taqqoslash;
- O‘zbekiston bokschilarining tayyorgarlik tizimidagi mavjud muammolarni aniqlash;
- Takomillashtirishga qaratilgan samarali metodik yechimlar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti – O‘zbekiston Boks federatsiyasi, Yangiobod o‘quv yig‘in bazasi, Olimpiya o‘yinlariga tayyorlanayotgan bokschilar tayyorgarligi.

Tadqiqot predmeti – Bokschilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari.

Tadqiqot natijalari va muxokamasi: Boks sport turi sifatida sportchilar oldiga jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda texnik, taktik, psixologik va aqliy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirishni talab qiladi. Bu sport turi yuqori intensivlikdagi yuklamalar, tezkor harakatlar, strategik fikrlash va raqibni taxmin qilish qobiliyatini talab qiluvchi murakkab faoliyat turi hisoblanadi. Ayniqsa, Olimpiya o‘yinlarida ishtirok etuvchi bokschilar uchun tayyorgarlik jarayoni yuqori darajadagi individuallashtirish va murakkablashtirilgan sikllarni o‘z ichiga olishi kerak.

Bokschilar tayyorgarligining asosiy yo‘nalishlari quidagilarga bo‘linadi:

- Jismoniy tayyorgarlik – kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik va koordinatsiya rivojlantiriladi;
- Texnik tayyorgarlik – zarbalar texnikasi, himoya harakatlari, oyoq ishlari va kombinatsiyalar mashq qilinadi;
- Taktik tayyorgarlik – jang olib borish uslubi, raqibga moslashish, jang strategiyasini ishlab chiqish;
- Psixologik tayyorgarlik – stressga chidamlilik, motivatsiya, o‘ziga ishonchni rivojlantirish;
- Reabilitatsiya va tiklanish – mashg‘ulotdan keyingi tiklanish, jarohatlar profilaktikasi va sog‘lomlashtirish choralari.

Ilmiy adabiyotlarda bokschilarni tayyorlashda mikro, mezo va makrosiklarga asoslangan davriy tayyorgarlik tizimi qo‘llaniladi. Unga ko‘ra, sportchi yillik tayyorgarlik rejasiga muvofiq bosqichma-bosqich rivojlantiriladi. Masalan, Chet mamlakatlarda tayyorgarlik jarayonida texnologik yondashuvlar — video-tahlil, sportchi harakatlarini raqamli tahlil qilish, individual ma‘lumotlar asosida mashg‘ulotlar yuklamasini sozlash keng qo‘llaniladi. Xitoy va Kuba boksi maktablarida esa murabbiylik tajribasi, yillar davomida shakllangan uslubiyat, jang

taktikasi va maxsus kuch-motor tayyorgarligi asosiy o‘rinda turadi. Bu mamlakatlarda tayyorgarlik tizimi bir nechta bosqichlardan iborat bo‘lib, yosh sportchilarning bosqichma-bosqich o‘shini ta’minlaydi.

O‘zbekiston boks federatsiyasi tomonidan so‘nggi yillarda olib borilayotgan tizimli islohotlar, xorijiy mutaxassislar bilan hamkorlik, ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar tizimini joriy etish natijasida bokschilarimiz Osiyo va jahon miqyosidagi yutuqlarga erishmoqda. Shunga qaramay, mavjud metodikada hali to‘liq tatbiq etilmagan muhim jihatlar – psixologik tayyorgarlik, zamonaviy tiklanish texnologiyalari, mashg‘ulot samaradorligini monitoring qilish tizimi mavjud.

Sportchilarning yuqori natijalarga erishishida nazariy bilimlar bilan bir qatorda amaliy tayyorgarlik jarayonining samarali tashkil etilishi muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, boks kabi murakkab va ko‘p jihatli sport turida amaliy mashg‘ulotlar tizimlashtirilgan, bosqichma-bosqich yondashuv asosida, individual sportchi xususiyatlariga moslashtirilgan tarzda olib borilishi zarur. Olimpiya o‘yinlariga tayyorlanayotgan bokschilar uchun bu jarayon yanada chuqurroq, yuqori yuklama ostida va ko‘p tarmoqli ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi lozim [10].

1-jadval

2024-yilgi Yozgi Olimpiada o‘yinlarida qayd etilgan natijalar

Davlat	Asosiy metodika	Yondashuvning xususiyati	Innovatsion texnologiyalar	Natija (oxirgi Olimpiada)
Kuba	Klassik kuch-fizik tayyorgarlik + ko‘p jang amaliyoti	Tezkorlik va zarba kuchini rivojlantirishga qaratilgan	Kam qo‘llaniladi	1 ta oltin (jami:1)
Xitoy	Tizimli tayyorgarlik, murabbiylik maktablari	Ko‘p bosqichli yondashuv, texnik-taktik jihatlariga urg‘u beriladi	Video-analiz, psixodiagnostika	3 ta oltin, 2 ta kumush (jami:5)
Fransiya	Sport tibbiyoti, kuch va tezlikka yo‘naltirilgan	Individuallashtirilgan yuklama tizimi	Sensorlar, AI-analitika, rehabilitatsiya	2 ta kumush, 1 ta bronza (jami:3)
Qozog‘iston	Sovet maktabi asosida + yangilangan model	Taktik rejalashtirish va muvozanatli mashg‘ulotlar	Video-monitoring, rehabilitatsion markazlar	1 ta kumush, 1 ta bronza (jami:2)
O‘zbekiston	Murabbiylik tajribasi asosida	Kuch va texnik jihatlariga asoslangan	Yangi joriy qilinmoqda (cheklangan darajada)	5 ta oltin (jami:5)

Yuqorida qayd etilgan natijalarga ko‘ra umumjamoa hisobira O‘zbekiston Respublikasi bokschilari 1 o‘rinni qo‘lga kiritishdi va Olimpiada o‘yinlari tarixini yana bir bor yangiladi. Ko‘rinib turibdiki Kuba, Xitoy, Fransiya, Qozog‘iston va bir qaton ulkan tajribaga esa davlatlar ham murosasiz baxlar olib borishdi. Milliy retma jamoamiz etishgan g‘alabni keying olimpiada o‘yinlarida ham ushlab turish maqsadida tizimli tayyorgarlik boshqichlari amalga oshirib borilmoqda.

Olimpia o‘yinlarida yuqori natijalarni ushlab turish va sportchilar tayyorgarligini yanada optimallashtirish maqsadida quidagi modellarga a‘loxida e‘tibor qaratish lozim:

Jismoniy tayyorgarlikning zamonaviy modellariga amaliy yondashuv; Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, bokschilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi omillarga asoslanadi: maksimal kislorod iste‘moli, anaerob chidamlilik, tezlikda qaror saqlash, mushaklar kuchi va portlovchi energiya ishlab chiqarish qobiliyati.

Texnik va taktik tayyorgarlikning individual asosda tashkil etilishi; Olimpiya boksi bo‘yicha yetakchi davlatlar tajribasi ko‘rsatadiki, texnik-taktik tayyorgarlikni yuqori darajada tashkil etish uchun jang videolarini chuqur tahlil qilish, raqiblarning taktik uslublarini o‘rganish, individual harakat kombinatsiyalarini ishlab chiqish va ularni murakkab sharoitlarda takroriy mashq qilish zarur. AQSh boks federatsiyasi tomonidan sportchilarning jang davomida o‘z strategiyasini o‘zgartira olish qobiliyatiga alohida e‘tibor qaratiladi. Bu esa “kinetik fikrlash” deb ataluvchi kompetensiyaning rivojlanishini ta‘minlaydi [8, 9].

Psixologik tayyorgarlik va jangga psixik tayyorgarlik darajasi; Psixologik tayyorgarlik, ayniqsa yuqori bosim ostidagi musobaqalarda, sport natijalarini belgilovchi omillardan biridir. Hernandez, R., & Garcia, L. (2017) tomonidan ilgari surilgan “Optimal emotsional zona” nazariyasiga ko‘ra, har bir sportchining o‘ziga xos psixologik holati bor va uni tayyorgarlik davomida aniqlash orqali jangga maksimal tayyorlikka erishish mumkin. Amaliyotda psixologik treninglar: vizualizatsiya, avto-trening, stressga qarshi simulyatsiyalar orqali amalga oshiriladi. O‘zbekiston bokschilari orasida psixologik tayyorgarlik ko‘pincha faqat murabbiylarning tavsiyalariga asoslanadi, biroq bu borada sport psixologlari bilan tizimli ishlash hali to‘liq yo‘lga qo‘yilmagan [3].

Jahon amaliyotida psixologik tayyorgarlikning roli; D.O.Urazov, (2020) o‘z tadqiqotlarida professional sportchilarning stress holatida harakat qilish ko‘nikmalari, diqqatni jamlash va ijobiy motivatsiya darajasi yutuqlar bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqligini isbotlagan. Ularning tahliliga ko‘ra, 100 nafar elita sportchining 78 nafari musobaqadan oldin psixologik tayyorgarlik mashqlarini muntazam bajargan, qolganlari esa bu ko‘nikmalarning kamligidan salbiy natija ko‘rsatgan [4].

O‘zbekiston terma jamoasida psixologik tayyorgarlik darajasi (so‘rovnoma asosida, 2023); 70% sportchilar murabbiylar bilan oddiy suhbatlarni psixologik

tayyorgarlik deb biladi. Faqat 12% sportchi professional psixolog bilan haftalik sessiyalarda qatnashgan. 65% sportchi musobaqa vaqtida o‘zini “to‘liq tayyor emas” dek his qilgan.

Reabilitatsiya va tiklanish bo‘yicha ilg‘or tajribalar; S.V.Kovalenko, (2018) tiklanish tezligini oshirish uchun alternatsiyalangan sovuq-issiq vannalar (contrast bath therapy) qo‘llanilishini tadqiq qilgan. Ushbu metod orqali sportchilar 24 soat ichida mushak og‘riqlarining 42% kamayishini qayd etgan [5].

Reabilitatsiya va tiklanish mexanizmlarining zamonaviylashuvi; Reabilitatsiya va tiklanish jarayoni mashg‘ulot samaradorligini oshirish va sportchilarning jarohatlardan holi bo‘lishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Zamonaviy sportda bu jarayonlar sportchilar uchun maxsus fizioterapiya, krioterapiya, sport massaji, suvda tiklanish mashqlari, nutratsion qo‘llab-quvvatlash orqali olib boriladi. Z.P.Tulyakova, & E.S.Pavlova, (2019) izlanishlarida qayd etilishicha, reabilitatsiyaning individual dasturlari sportchining psixofiziologik holatini 30–35% ga tezroq normallashtirishga yordam bergan [6].

O‘zbekistonda bu yo‘nalish bo‘yicha tiklanish markazlari faoliyat yuritayotgan bo‘lsada, ularning zamonaviy ilmiy texnologiyalar bilan jihozlanishi va yuqori malakali mutaxassislar bilan ta‘minlanishi dolzarb masalalardan biridir.

Shu o‘rinda yaqin o‘tmishga nazar tashlasak Rio-2016 va Tokio-2020 Olimpiadalarida O‘zbekiston bokschilarining ko‘rsatgan natijalari respublikamizdagi tayyorgarlik tizimining muayyan jihatlarda samarali ishlayotganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, quyidagi kamchiliklar aniqlanmoqda:

- Psixologik tayyorgarlikning tizimli yo‘lga qo‘yilmagani;
- Reabilitatsiya va sog‘lomlashtirish xizmatlarining cheklanganligi;
- Trening monitoring tizimlarining yetarli darajada raqamlashtirilmaganligi;
- Ilmiy asoslangan individual yuklama tahlilining yo‘qligi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib O‘zbekiston boks federatsiyasi, sport ilmiy markazlari va oliy ta‘lim muassasalari bilan hamkorlikda boks sporti bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar va eksperimentlar olib borilishi va bu tadqiqotlar orqali sportchilarning tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirishga qaratilgan yangi metodikalar ishlab chiqish zarurati mavjud. Har bir yangi metodika, strategiya yoki texnologiya amaliyotga joriy etilishidan oldin ilmiy asosda sinovdan o‘tkazilib, tayyor metodik qo‘llanma sifatida boks murabbiylariga taqdim etilsa maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

Ushbu maqolada bokschilarni Olimpiya o‘yinlariga tayyorlash metodikasini takomillashtirishga doir ilmiy-nazariy asoslar, ilg‘or xorijiy tajribalar va amaliy yondashuvlar atroflicha tahlil qilindi. Olingan natijalar va ilgari surilgan dalillar asosida quyidagicha umumlashtirish mumkin:

Hozirgi zamon sporti, xususan, boks singari kuchli jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab etuvchi sport turi, nafaqat sportchining texnik va taktikasini rivojlantirish, balki uning umumiy salomatligi, ruhiy bardamligi va funksional imkoniyatlarini maksimal darajada uyg'unlashtirgan holatda tayyorlanishini zarur. Jahon sporti tajribasi, ayniqsa AQSh, Kuba, Rossiya, Qozog'iston, Xitoy kabi mamlakatlarning boks maktablari, boks tayyorgarligi tizimida kompleks, tizimli, ilmiy asoslangan metodikalarga tayanish lozimligini yaqqol ko'rsatmoqda.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning tayyorgarlik jarayoni faqatgina an'anaviy jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolmasligi kerak. Aksincha, har bir sportchi uchun individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish, ularning yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimi holatini ilmiy asoslarga tayanib muntazam monitoring qilish zarur. Trening yuklamalarining funksional imkoniyatlarga mos taqsimlanmasligi sportchining jarohatlanishiga, ortiqcha charchoqqa yoki past natijalarga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, tayyorgarlik jarayonida zamonaviy texnologiyalarni – video tahlil, sensor qurilmalar, funksional testlar asosida tuzilgan mashg'ulotlarni rejalashtirish tizimlarini qo'llash natijadorlikni sezilarli darajada oshiradi. Bugungi kunda ko'plab rivojlangan mamlakatlar sportchilari zarba kuchi, reaksiya va harakatlar tezligini o'lchovchi maxsus texnologiyalardan keng foydalanmoqda.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlikning samarali tashkil etilishi sportchining Olimpiya kabi yuksak bosimdagi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar va tajribalar shuni ko'rsatadiki, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, ijobiy motivatsiya va diqqatni jamlay olish qobiliyati sportchi harakatlarining aniqligi va samaradorligini oshiradi.

Yana bir muhim jihat – bu sportchilarning reabilitatsiya va tiklanish jarayonidir. Musobaqalar va kuchli yuklamalar fonida sportchilar uchun zamonaviy tiklanish vositalari – fizioterapiya, massaj, suv muolajalari va psixologik tiklanish dasturlarining yo'lga qo'yilishi ularning uzoq muddatli sport formasini saqlab qolish uchun muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, O'zbekiston bokschilarini Olimpiya o'yinlariga tayyorlash tizimi so'nggi yillarda muayyan muvaffaqiyatlarga erishgan bo'lsada, ushbu jarayonni yanada takomillashtirish uchun chuqur ilmiy asoslangan yondashuvlar, ilg'or texnologiyalar, psixologik treninglar va tiklanish bo'yicha kompleks tizimlarning joriy etilishi zarurdir. Faqatgina murabbiylik tajribasi va an'anaviy yondashuvlar bilan cheklanib qolmasdan, har bir sportchini alohida individual birlik sifatida baholab, unga mos innovatsion metodikalarni qo'llash orqali barqaror natijalarga erishish mumkin.

Shu asosda, maqolada taklif etilgan ilmiy-amaliy tavsiyalarni amalga oshirish orqali O'zbekiston boks terma jamoasining Olimpiya o'yinlarida yanada yuqori natijalarni qo'lga kiritishiga puxta zamin yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.04.2021 yildagi PQ-5099-sonli “Boksni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
2. Said El-Ashker, (2018). The impact of a boxing training program on physical fitness and technical performance effectiveness. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 926–932. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02137>
3. Hernandez, R., & Garcia, L. (2017). Psychological skills training in boxing: A focus on mental toughness and performance. Journal of Sport Psychology, 38(2), 124-132.
4. Urazov, D. O. (2020). Boks va jangovar sportlarda jismoniy va psixologik tayyorgarlik metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston yoshlar nashriyoti
5. Kovalenko, S. V. (2018). Sportchilarning funksional tayyorgarligi va innovatsion texnologiyalarni qo‘llash. Jismoniy tarbiya va sport, 34(5), 102-109.
6. Tulyakova, Z. P., & Pavlova, E. S. (2019). Boks sportida tiklanish va reabilitatsiya metodlari. Sport tibbiyoti, 14(2), 142-148.
7. Jumaev, D., & Shamsiev, A. (2021). Boks sportida tayyorgarlik jarayonining ilmiy asoslari va zamonaviy metodikalari. Sport va jismoniy tarbiya ilmiy-texnik jurnali, 6(2), 25-32.
8. Nikiforov, V. B., & Gusev, I. A. (2022). Olimpiya o‘yinlariga tayyorlanayotgan sportchilarni psixologik tayyorgarligi. Xalqaro sport psixologiyasi jurnal, 29(3), 215-222.
9. Berg, M. A., & Hunt, G. M. (2021). Innovative training methods in boxing: A systematic review. International Journal of Sports Science and Coaching, 16(4), 421-429. doi:10.1177/17479541211022130.
10. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, F.K.Turdiyev, S.S.Tajibaev – Boks nazariyasi va uslubiyati (darslik) – Toshkent 2016. 290-294 b.
11. Хожиев Ш. (2024) Интерактивные 3D-приложения для обучения основам игры молодых хоккеистов 10-12 лет [Электронный ресурс]// Экономика и социум.-2024.- №12(127), 1582-1586 стр.
12. Khojiev, Shokhrukh. (2021). «ИНТЕРНАУКА» Научный журнал. Internauka. 5. 99-101.
13. Tajibaev, S., Xojiyev S. (2023). XOKKEYCHINING ASOSIY TURISH HOLATI TEXNIK HARAKATLARI BIOMEKANIK TAHLILI KO‘RSATKICHLARI. Scientific Bulletin of Namangan State University, 819-827