



UDK: 81'276.6:355.

Farux YULDASHEV,
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti dosenti, p.f.n

O'zDJTSU professori, i.f.n K.Ziyadullaev taqrizi asosida

CREATION OF A SCIENTIFIC BASIS FOR AN INNOVATIVE NON-CONTACT FITNESS BOX AND A MECHANISM FOR POPULARIZATION AMONG THE POPULATION

Annotation

The article puts forward ideas about the basics of a new sport - innovative contactless fitness boxing by optimizing traditional boxing training, taking into account age, gender, physical condition, level of physical fitness of those involved, creating its scientific and theoretical foundations and a mechanism for popularization, developing a competition system.

Key words: Innovative non-contact fitness boxing, mechanism, "boxer dummy", optimization, punch parameters, sports selection, physical activity, technology, functional state, competition system, competition complex, Paralympic Games.

СОЗДАНИЕ НАУЧНОЙ ОСНОВЫ ИННОВАЦИОННОГО БЕСКОНТАКТНОГО ФИТНЕС-БОКСА И МЕХАНИЗМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация

В статье выдвигаются идеи об основах нового вида спорта - инновационного бесконтактного фитнес бокса путем оптимизации традиционного бокса с учетом возраста, пола, физического состояния, уровня физической подготовленности занимающихся, создания его научно-теоретических основ и механизма популяризации, разработки системы проведения соревнований.

Ключевые слова: Инновационный бесконтактный фитнес бокс, механизм, "маникен боксера", оптимизация, параметры удара, спортивная селекция, физическая нагрузка, технология, функциональное состояние, система проведения соревнований, комплекс для проведения соревнований, паралимпийские игры.

INNOVATION KONTAKTSIZ FITNES BOKSNING ILMIY ASOSLARINI VA AHOLI QATLAMLARI ORASIDA OMMAVIYLASHTIRISH MEKANIZMINI YARATISH

Аннотация

Maqolada an'anaviy boks mashg'ulotlarini shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy holati, jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda optimallashtirish orqali, yangi sport turi - innovatsion kontaktsiz fitnes boksga asos solish, uning ilmiy-nazariy asoslarini va ommaviylashtirish mexanizmini yaratish, musobaqa tizimini ishlab chiqish g'oyasi haqidagi fikrlar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: Innovatsion kontaktsiz fitnes boks, mexanizm, "bokschi manikeni", optimallashtirish, zarba parametrlari, sport seleksiyasi, jismoniy yuklama, texnologiya, funksional holat, musobaqa tizimi, musobaqa o'tkazish majmuasi, paralimpiya o'yinlari.

Kirish. Jamiyat taraqqiyotning zamonaviy bosqichida "Yangi O'zbekiston"ning yaratuvchilari bo'lgan xalqimizning salomatligini mustahkamlash muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi qatlamlari orasida ommaviylashtirish bo'yicha qator Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlarining qabul qilinishi, mazkur sohada amalga oshirilishi zarur bo'lgan ishlarining ko'lamini va dolzarbligini belgilab bermoqda[1].

1-jadval

Boks bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining so'nggi Olimpiada o'yinlarida erishgan natijalari

T/r	O'tkazilgan joyi, yili	Medallr hisobi				Jamoasida egallagan o'rni
		oltin	kumush	bronza	umumiy soni	
1.	Braziliya, Rio-de Jeneyro, 2016 yil	3	2	2	7	1
2.	Frantsiya, Parij, 2024 yil	5	0	0	5	1

2016 yilgi Rio-de Jeneyro olimpiadasida 49 kilogrammgacha bo'lgan vazn toifasida oltin medalni qo'lga kiritgan o'zbekistonlik bokschi Hasanboy Do'smatov turnirning eng yahshi bokschi sifatida Val Barker Kubogini (Val Barker Trophy) qo'lga kiritdi.

O'zbekiston yoshlarni boksga bo'lgan ommaviy qiziqishini inobatga olib erishilgan yutuqlarni yanada mustahkamlash va o'zbek boksining dunyodagi yetakchiligini saqlab qolish maqsadida prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan 2021 yil 29 aprelda PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori qabul qilindi[3].

Bir qator Rossiyalik tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, "Ta'limning zamonaviy mazmuni innovatsion ta'lim texnologiyalarida, shu jumladan jismoniy tarbiya sohasi no'anaviy innovatsion sport turlarini ommalashtirish bo'yicha ishlarni amalga oshirishda tanqislikni xis etmoqda (I. A. Zimnaya, Ye. V. Berejnova, V. K. Balsevich, L. I. Lubyshva, V. V.

Qabul qilinayotgan farmon va qarorlarining amaliyotga tatbiq etilishi jismoniy tarbiya va sport sohasida kutilgan samaralarni bermoqda. Jumladan, boks bo'yicha mamlakatimiz terma jamoasi so'nggi yillarda xalqaro miqyosda yuqori natijalarga erishmoqda. Bokschilarimiz so'nggi olimpiada o'yinlarida erishgan yutuqlari orqali bugungi kunda mamlakatimiz butun dunyoga yanada kengroq tanilmoqda(1-jadval).

Ponomarev, V. I. Bogoslovskiy, S. A. Doroshenko, T. V. Vasilestova)[12].

Sport nazariyasida berilgan ta'rifga ko'ra, "Boks - bu atsiklik yakka kurash sport turi bo'lib, bunda sport faoliyati qat'iy reglamentlashtirilgan vaqt va qoidalar asosida, yuqori tezlikda va tez o'zgaruvchan shiddatda, murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarish orqali olib boriladi"[6]. Boks nihoyatda jozibador, kishini o'ziga jalb qilib ringda kechayotgan jarayonni bir nafasda kuzatishga majbur qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Boks jangni kuzatgan kishida ishtiyoq kuchayib, uning o'zida ham ringga chiqib jang olib borish hoxishi yuzaga keladi. Lekin boks murakkab sport turi bo'lganligi, jang yuqori tezlik va shiddatda o'tishi, hamda uriladigan kuchli zarbalar sababli jarohatlanish ehtimoli yuqori bo'ladi. Shu sababli, boks bilan shug'ullanish va musobaqalarda ishtirok etish uzoq muddatli maxsus tayyorgarlik va muvofiq darajadagi salomatlik darajasiga ega bo'lishni talab etadi. Shuning uchun ham, boks mashg'ulotlariga aholining barcha qatlamlarini jalb etish

imkoniyati yo'qdek hisoblanadi. Lekin, ilmiy adabiyotlar tahlili, aholi qatlamlari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma, olib borilgan pedagogik kuzatishlar, o'quv-mashg'ulotlarini va musobaqalar jarayonini tahlil qilish natijasida, shuningdek shaxsiy tajribadan kelib chiqqan holda, muammoni hal qilish imkoniyati mavjud deb hisoblaymiz. Buning uchun boks sport turining yangi innovatsion turdoshi bo'lgan kontaktsiz fitnes boks yo'nalishiga asos solish, uning ilmiy-nazariy asoslarini yaratish, o'quv-mashg'ulotlar uslubiyati va musobaqa tizimini ishlab chiqish, hamda aholi qatlamlari o'rtasida ommaviylashtirish bo'yicha fundamental ilmiy-tadqiqot ishini olib borishni zarur[5, 8, 9, 10].

Mavzuga oid adabiyotlar va internet manbalari tahlili.

Ilmiy adabiyotlar va internet man'balari tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bugungi kunga kelib bir qator chet el mamlakatlaridagi xususiy sport klub va fitnes akademiyalarida fitnes boks bo'yicha mashg'ulotlar olib borilmoqda. Mashg'ulotlar an'anaviy boks vositalaridan foydalanilgan holda, ikki xil yo'nalishda – yuklamalarni optimallashtirilgan an'anaviy boks mashg'ulotlari va boks texnikasi usullaridan tashkil topgan, musiqa sadolari bilan hamohang tarzda bajariladigan ayerobika mashg'ulotlari shaklida o'tkazib kelinmoqda. Bularga misol qilib AQSH Kaliforniya shtati "Boks va fitnes akademiyasi", Rossiya Federatsiyasi Moskva shahridagi "BROTHERS", "ROCKY ROAD", "СИБИРЬ" boks akademiyasi kabi bir qator xususiy sport klublarini keltirish mumkin.

Bu klublarning faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ularda fitnes mashg'ulotlarning tibbiy-biologik va pedagogik-psixologik jihatdan asoslangan muayyan tizimi ishlab chiqilmagan, jismoniy yuklamalarni yosh, jins va jismoniy imkoniyatlarga ko'ra me'yorlash tizimi, muayyan toifadagi jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslarning shug'ullanishi uchun optimallashtirilgan variantlari mavjud emas, aholi qatlamlari o'rtasida ommaviylashtirish strategiyasi va ayniqsa, barcha sport turlari uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan jihati, ya'ni musobaqa tizimi ishlab chiqilmagan.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boks mashqlari metabolik jarayonlarga samarali ta'sir ko'rsatib, qon aylanishini yaxshilaydi, o'pkaning shikastlangan joylarini tiklaydi va o'pka to'qimalarining fibrozini oldini oladi[12]. Bu esa, COVID-19 kasalligidan keying o'pka faoliyatini tiklanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot ishimizning metodologik asoslarini jismoniy tarbiya va sport, aholi salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish sohasidagi Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi(L.R. Matveyev, V.L.Filin(Rossiya), Yu.M.Yunusova, R.S.Salomov, T.S.Usmonxo'jayev, Sh.X.Xonkeldiyev, F.A.Kerimov, A.Abdullayev), ommaviy sport mashg'ulotlariga jalb qilish orqali aholi salomatligini mustahkamlash (E.A.Seytxalilov, I.A.Koshbaxtiyev, K.M. Maxkamjonov, F.A.Nurmatov, L.A.Inozemseva, L.A.Rustamov), sog'lom turmush tarzini shakllantirish(D.J.Sharipova, R.Arziqulov, G.S.Fuzailova), boks sport turining nazariyasi va metodikasi(R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, F.K.Turdiyev, S.S.Tajibayev, G'Q.Rajabov), zamonaviy fitnes texnologiyalari (T.V.Vasilistova, V.V.Ponomarev, L.G.Disko, Y.V.Bondarenko, Y.V.Dvorkina, O.V.Sapojnikova (Rossiya)), adaptiv jismoniy tarbiya va sport (M.X.Mirjamolov, N.Sh.Bobomurodov) sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari natijalari asosida shakllangan ilmiy qarashlar tashkil qiladi.

Belgilangan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot usullarini qo'llash rejalashtirilgan: tadqiqot muammosi bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlarni, hamda internet man'balari tahlil qilish va umumlashtirish; so'rovnoma, intervyular, suhbat, tibbiy ko'riklar, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik eksperiment, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirish, pedagogik eksperiment natijalarini matematik va statistik usulda tahlil qilish.

Tahlil va natijalar. Ma'lumotlarga ko'ra, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish 7-15 yoshdagi aholi vakillarining 31,4%ini, 16-18 yoshdagilar orasida esa, 35,5%ni foizni tashkil qilib eng yuqori ko'rsatkich hisoblanadi. Aholi qatlamlarining kattaroq

yoshdagi vakillarining ko'rsatkichlariga nazar tashlasak, bunda 50-59 yoshdagilarda 8,2%ni, 60 va undan kattalarda esa, 5,3 %ni tashkil etadi. Bundan ko'rinib turibdiki, aholi qatlamlarining yosh ko'rsatkichlari o'sib borgan sari, shug'ullanuvchilarning miqdori pasayib bormoqda. Bu holatga ta'sir etuvchi asosiy sabablarga quyidagilarni kiritish mumkin: sport turlarini turli yoshdagi aholi qatlamlari uchun yoshini, jinsini va jismoniy tayyorgarlik holatini hisobga olgan holda optimallashtirilgan variantlarining mavjud emasligi, muntazam tibbiy nazorat tizimi, yuklamalarni individual tarzda belgilash texnologiyasi, o'quv-trenirovka mashg'ulotlari uslubiyati ishlab chiqilmaganligi.

Joylarda o'tkazilgan anketa so'rovlari natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, respondentlarning 31,8% i o'z farzandlarini boks sport turi bilan shug'ullanishiga qarshi ekanligini, uning asosiy sababi mashg'ulot va musobaqalar davomida olinadigan jarohatlar ekanligini ko'rsatib o'tadilar. Katta yoshdagi respondentlar (25-40 yosh, erkak va ayollar), zaif eshituvchi bolalar (Toshkent shahar 106-maxsus internat) bilan o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra 28,6% i, agar innovatsion kontaktsiz fitnes boks bo'yicha mashg'ulotlari tashkillashtirilsa, bu sport turi bilan shug'ullanish istagi borligini bildirganlar. Shuni alohida takidlash kerakki, kontaktsiz fitnes boks mashg'ulotlari va musobaqalarida jarohatlanish ehtimoli nihoyatda past, hamda ular inson psixikasida agressiv kayfiyatni shakllanishiga yo'l qo'ymaydi.

Yana bir muhim holat haqida alohida to'xtalib o'tishimiz zarur. Bu ham bo'lsa muayyan toifadagi jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslarni mashg'ulotlarga jalb etish. Ularni innovatsion kontaktsiz fitnes boks mashg'ulotlariga jalb etish o'zlarini sog'lom insonlardek xis etishlariga, o'z kuchiga ishonch hosil qilishga, jamiyatimizda o'z o'rnini topishga, o'z imkoniyatlarini jamiyat taraqqiyoti yo'lida ishlashga sabab bo'ladi. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar hayotlarini bu tarzda olib borishlari ko'pchilik sog'lom yoshlarga o'rnatilgan bo'ladi. Ba'zi tushkunlikka tushib, hayotda o'z o'rnini topa olmay yurgan jismonan sog'lom insonlar uchun motivatsiya beradi.

Innovatsion kontaktsiz fitnes boksning mazmuni va mohiyati haqida to'xtaladigan bo'lsak, bu boks sport turning mashg'ulot vositalarini va jismoniy yuklamalari hajmini shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga mos ravishda optimallashtirgan holda, mashg'ulot va musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazishni o'z ichiga oladi.

Taklif etilayotgan innovatsion kontaktsiz fitnes boks yo'nalishi, hamda musobaqa o'tkazish tizimi va musobaqalar o'tkazish majmuasining xorijiy analoglari mavjud emas. Musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan majmua 3x3 metr o'lchamdagi kichik ring, ring o'rtasiga o'rnatilgan, ichiga kompyuter dasturi orqali boshqariladigan zarba parametrlarini qayd etuvchi elektron qurilma joylashtirilgan, jangovar holatda turgan bokschi ko'rinishdagi "bokschi manikeni"ni, kompyuter jamlamasi, kompyuterga ulangan, tomoshabinlarga ma'lumotlarni etkazib berish uchun mo'ljallangan katta monitorni o'z ichiga oladi.

Fitnes bokschi 6 oy shug'ullangandan so'ng musobaqada ishtirok etishi mumkin. Musobaqa janglari kontaktsiz, ya'ni raqibsiz, "bokschi manikeni"ni bilan 3 raund davomida olib boriladi. Raundlar davomiyliги ishtirokchilarning toifasi va darajasiga qarab belgilanadi. Raundlar orasida 1 daqiqadan tanaffus beriladi. Tanaffus vaqtida bokschi 1 kishi sekundantlik qiladi.

Har bir raund natijalari monitorda aks etib boradi. Jangning 3-raundi tugagandan so'ng, yakuniy natija monitorda aks ettiriladi. Barcha ishtirokchilarning natijalarini o'zaro taqqoslash orqali musobaqa g'olibi va sovrindorlari aniqlanadi.

Musobaqaga quyidagi tartibdagi hakamlar hayati tomonidan xizmat ko'rsatiladi: bosh hakam, musobaqa kotibi, operator-hakam, informator-hakam, referi, shifokor. Ular o'z faoliyatini tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqiladigan kontaktsiz fitnes boks musobaqasi qoidalariga asosida olib boradi.

Musobaqalar turli xil variantlarda o'tkazilishi mumkin. Masalan: musobaqa yakka tartibda, juftliklarda yoki jamoaviy musobaqalar shaklida o'tkazilishi, natijalarni qayd qilishda zarbalar soni yoki kilogramm hisobida ularning kuchi, zarbalar aniqligi yoki tezligini hisobga olinishi mumkin. Shuningdek,

zabarlarning boshqa parametrlari bo'yicha ham musobaqa bellashuvlari o'tkazilishi mumkin.

Jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar bilan mashg'ulotlar umumiy guruhlarda o'tkazilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki, bu holat jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslarni sog'lom odamlar bilan erkin muloqot qilish odatini shakllantirishga, o'zlarini ular bilan teng ekanligini his etishga, jamiyat ijtimoiy hayotiga tez va yengilroq moslashishga yordam beradi. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar o'tkaziladigan musobaqalarda quyidagi ikki toifada ishtirok etadilar:

-tayanch harakat apparati sog'lom bo'lgan karlar, zaif eshituvchilar;

-aravachada harakatlanuvchi jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar.

Xulosa va takliflar. Boks sport turning mashg'ulotlarini optimallashtirish orqali turli yoshdagi aholi qatlamlari va muayyan toifadagi imkoniyati cheklangan shaxslarni kontaktsiz fitnes boks bilan ommaviy tarzda shug'ullanishlari uchun imkoniyat yaratiladi va uni ommaviy sport turlari qatoridan o'rin olishi uchun imkoniyat yaratiladi. Bu vazifalarni amalga oshirish quyidagi yo'nalishlar bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini amalga oshirishni taqazo etadi:

-innovation kontaktsiz fitnes boks mashg'ulotlarini jismoniy sifatlarining rivojlanishiga, funksional holatiga, organizmining kardiorespirator tizimi faoliyatiga ko'rsatadigan ta'siri, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlar davomidagi jismoniy va psixologik rivojlanish dinamikasini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tadqiq qilish;

-o'quv-trenirovka mashg'ulotlari metodikalarini ishlab chiqish, sinovdan o'tkazish, samaradorligini aniqlash;

-kontaktsiz fitnes boks bilan shug'ullanuvchi turli yoshdagi aholi qatlamlari va muayyan toifadagi imkoniyati cheklangan shaxslar uchun yoshini, jinsini, salomatlik holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tibbiy nazorat tizimi, yuklamalarni individual tarzda belgilash texnologiyasini ishlab chiqish;

-shug'ullanuvchilarning yoshini (4 yoshdan boshlab), jinsini, jismoniy tayyorgarlik darajasi va imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqalar o'tkazish tizimi ishlab chiqish;

-innovation kontaktsiz fitnes boks bo'yicha musobaqalarini o'tkazish uchun mo'ljallangan majmuani (bolalar, kattalar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun mo'ljallangan variantlarda) ishlab chiqish;

-innovation kontaktsiz fitnes boks musobaqalarida qo'llash uchun zarba parametrlarini qayd etuvchi qurilmani ishlab chiqish;

-musobaqalar o'tkazish uchun mo'ljallangan majmua, hamda zarba parametrlarini qayd etuvchi qurilmaning ishini boshqarish uchun kompyuter dasturiy ta'minoti ishlab chiqish;

-mutaxassislarni jalb qilgan holda musobaqalar o'tkazish uchun mo'ljallangan majmua konstruksiyasiga ba'zi o'zgartirishlar kiritish va musobaqa qoidalarini ishlab chiqish orqali, musobaqa faoliyati zarba berishga asoslangan boshqa yakkakurash sport turlari (kikboksing, taekvondo, karate, muaytay, penchak-silat, savat va boshqalar) bo'yicha ham kontaktsiz musobaqalar o'tkazish imkoniyatlari tadqiq qilish, uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish;

-kontaktsiz fitnes boks bo'yicha murabbiylarni tayyorlash uchun maxsus o'quv kursi dasturi, darslik va o'quv-uslubiy qo'llanmalar nashr etish;

-kontaktsiz fitnes boksni jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar o'rtasida mamlakatimiz va xalqaro miqyosda keng ko'lamda ommaviylashtirish, hamda paralimpiyada musobaqalar dasturiga kiritish strategiyasi ishlab chiqish.

Shubhasiz, yuqorida ko'rsatib o'tilgan yo'nalishlar bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini amalga oshirishni innovation kontaktsiz fitnes boks mashg'ulotlarini ommaviylashtirish, aholining turli qatlamlarini, hamda muayyan toifadagi nogironligi bo'lgan shaxslarni mashg'ulotlarga jalb qilish aholi salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda o'z samarasini beradi.

Yana shuni alohida ta'kidlab o'tish joizki, ilmiy-tadqiqot ishini amalga oshirish natijasida O'zbekiston tomonidan innovation kontaktsiz fitnes boksga asos solish, hamda birinchi bo'lib alohida sport turi sifatida jahonga tanitish imkoniyati yuzaga keladi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924 -sonli farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrda "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-6099-sonli farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 aprelda "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-sonli qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021yil 18 maydagi "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-5114-sonli qarori.
5. Сапожникова, О. В. Фитнес: учеб. пособие; – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
6. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под обо'ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.
7. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Turdiyev F.K., Tajibayev S.S. Boks nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., Mумтоз сўз, 2016, 545 б.
8. Salomov R.S. Sport mas'hg'ulotining nazariy asoslari-Toshkent., O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil, 261bet.
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие. Москва: Кнорус, 2012. 239 с.
10. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
12. Раковский А. И., Пономарев В. В., Шубин Д. А., Брюховских Т. В. Модульная фитнес-технология формирования практических навыков самообороны у студенток на основе бокса в процессе физического воспитания в ВУЗе // Физическая культура: воспитание, просвещение, эрудиция. – 2017. - № 5. - С. 6-7.