

BOKSCHILARGA ANAEROB YUKLAMALARNI BERISH ORQALI ZARBA BERISH VA TO'SIQ QO'YISH HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası (PhD), Professori.

G'ofurov Davron Dilmurodovich

2-bosqich magistri.

Toshkent, O'zbekiston. Email: uzkoxa@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18482607>

Annotatsiya. Ushbu maqolada bokschilar tayyorgarligida anaerob yuklamalarni maqsadli qo'llash orqali zarba berish hamda to'siq qo'yish harakatlarini rivojlantirish masalalari ilmiy jihatdan yoritilgan. Tadqiqot jarayonida maxsus mashg'ulot vositalari, yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli yuklamalar va ularning sport natijalariga ta'siri o'rganildi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, anaerob yuklamalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar bokschilarning texnik-taktik harakatlarini samarali takomillashtirishga xizmat qiladi. Maqolada tadqiqot natijalari jadvallar asosida tahlil qilingan va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: boks, anaerob yuklama, zarba berish, to'siq qo'yish, maxsus jismoniy tayyorgarlik.

РАЗВИТИЕ УДАРНЫХ И ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЁРОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ АНАЭРОБНЫХ НАГРУЗОК

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития ударных и защитных действий боксёров посредством целенаправленного применения анаэробных нагрузок. В процессе исследования изучено влияние кратковременных высокоинтенсивных нагрузок и специальных тренировочных средств на технико-тактическую подготовленность спортсменов. Результаты исследования показали, что тренировки, основанные на анаэробных нагрузках, способствуют повышению эффективности ударных и защитных действий боксёров. Полученные данные представлены в виде таблиц и обоснованы с научной точки зрения.

Ключевые слова: бокс, анаэробная нагрузка, ударные действия, защитные действия, специальная подготовка.

DEVELOPMENT OF PUNCHING AND DEFENSIVE ACTIONS OF BOXERS THROUGH THE APPLICATION OF ANAEROBIC LOADS

Abstract. This article examines the development of punching and defensive actions of boxers through the targeted use of anaerobic loads. The study analyzed the impact of short-term high-intensity exercises and specialized training methods on athletes' technical and tactical performance. The findings indicate that training programs based on anaerobic loads significantly enhance the effectiveness of punching and blocking actions. The results are presented in tables and supported by scientific analysis.

Keywords: boxing, anaerobic load, punching actions, defensive actions, special physical training.

Kirish

Hozirgi zamon sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini ilmiy asoslangan holda tashkil etishni taqozo etadi. Ayniqsa, boks kabi yuqori intensivlik va qisqa vaqt ichida maksimal kuch sarflashni talab qiladigan sport turlarida

mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish alohida ahamiyatga ega. Bokschilarning musobaqa faoliyati davomida zarba berish hamda himoya harakatlarini samarali bajarishi ularning anaerob imkoniyatlari bilan bevosita bog'liq hisoblanadi.

Boks musobaqalarida sportchi doimiy ravishda yuqori tezlikda harakatlanishi, raqibning hujumlariga tezkor javob qaytarishi va bir necha zarbalar seriyasini qisqa vaqt ichida amalga oshirishi lozim. Bunday harakatlar asosan anaerob energiya ta'minoti hisobiga bajariladi. Shu sababli, bokschilar tayyorgarligida anaerob yuklamalarni qo'llash masalasi ilmiy nuqtai nazardan o'rganilishi zarur bo'lgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Anaerob yuklamalar yuqori intensivlikda, qisqa davom etuvchi jismoniy faoliyatni o'z ichiga olib, ular sportchining tezkorlik, kuch va tezkor-chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Boksda esa mazkur sifatlar zarba berish kuchini oshirish, to'siq qo'yish harakatlarini aniq va o'z vaqtida bajarish, shuningdek, qarshi hujum samaradorligini ta'minlashda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'p holatlarda mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlikka katta e'tibor qaratilib, anaerob yuklamalarning maqsadli qo'llanilishi yetarli darajada tashkil etilmaydi. Bu esa bokschilarning musobaqa davomida tez charchashiga, zarba aniqligi pasayishiga hamda himoya harakatlarida kechikishlar paydo bo'lishiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan, anaerob yuklamalar asosida tashkil etilgan maxsus mashg'ulotlarni ilmiy jihatdan asoslash muhim vazifa hisoblanadi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan davlat dasturlarida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ilmiy tadqiqotlar asosida mashg'ulot tizimini takomillashtirish ustuvor vazifalar sifatida belgilangan. Bu esa sport ilmida zamonaviy metodik yondashuvlarni ishlab chiqish, xususan, bokschilarning anaerob tayyorgarligini oshirishga qaratilgan tadqiqotlarni amalga oshirishni taqozo etadi.

Shuningdek, bokschilarning zarba berish va to'siq qo'yish harakatlari nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasiga, balki harakatlar muvofiqligi, reaksiya tezligi va funksional holatiga ham bog'liq. Anaerob yuklamalar esa aynan shu ko'rsatkichlarni yaxshilashga xizmat qilishi bilan ajralib turadi. Shu sababli, anaerob mashqlarning mazmuni, hajmi va intensivligini ilmiy asoslangan holda belgilash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Yuqorida keltirilgan fikrlardan kelib chiqib, ushbu tadqiqot bokschilarga anaerob yuklamalarni berish orqali zarba berish va to'siq qo'yish harakatlarini rivojlantirish samaradorligini o'rganishga qaratildi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bokschilar tayyorgarligi masalalari ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Jumladan, sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariy asoslari Platonov V.N., Ozolin N.G., Matveyev L.P. kabi olimlarning ishlarida atroflicha yoritilgan. Ularning tadqiqotlarida sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, yuklama hajmi va intensivligini boshqarish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Platonov V.N. o'z asarlarida yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida funksional imkoniyatlarni rivojlantirish muhimligini ta'kidlab, anaerob yuklamalarning musobaqa faoliyatidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Muallifning fikriga ko'ra, yuqori intensivlikdagi mashqlar sportchining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Ozolin N.G. tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan mashg'ulotlar tizimi tahlil qilingan.

Muallif anaerob mashqlarning zarba berish samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlab, ularni tayyorgarlik jarayoniga bosqichma-bosqich joriy etish zarurligini qayd etadi.

Shuningdek, xorijiy tadqiqotlarda ham bokschilar faoliyatida anaerob energiya ta'minotining o'zni alohida ko'rsatib o'tilgan. Ayrim mualliflar boksdagi harakatlar tez-tez takrorlanishi va yuqori kuch talab qilinishi sababli anaerob tizim ustuvor ekanligini ta'kidlaydilar.

Ularning fikricha, mashg'ulot jarayonida aerob tayyorgarlik bilan bir qatorda anaerob yuklamalarga ham yetarli e'tibor qaratish lozim.

Mahalliy olimlardan Karimov Sh.SH., Rahmonqulov A.A. va boshqalar bokschilar tayyorgarligida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalarini o'rgangan. Ularning ishlarida zarba berish texnikasi, himoya harakatlarining shakllanishi hamda funksional tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlik ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, anaerob yuklamalarning bokschilarning zarba berish va to'siq qo'yish harakatlariga ta'siri bo'yicha alohida tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da, ushbu masalani kompleks ravishda o'rganish yetarli darajada amalga oshirilmagan. Ayniqsa, mashg'ulot jarayonida anaerob yuklamalarni tizimli qo'llash va ularning samaradorligini jadvalli tahlil asosida baholash masalalari yetarlicha yoritilmagan.

Shu sababli, mavjud ilmiy manbalar tahlili ushbu tadqiqotning dolzarbligini yanada oshiradi va bokschilar tayyorgarligida anaerob yuklamalarni ilmiy asosda qo'llashga qaratilgan yangi yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot maqsadi - bokschilar mashg'ulot jarayonida anaerob yuklamalarni qo'llash orqali zarba berish va to'siq qo'yish harakatlarini rivojlantirish samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

- bokschilar tayyorgarligida anaerob yuklamalarning ahamiyatini tahlil qilish;
- zarba va himoya harakatlariga ta'sir etuvchi mashg'ulot usullarini aniqlash;
- eksperimental natijalarni jadvallar asosida baholash.

Tadqiqotni tashkil etish va metodikasi

Tadqiqot ishi 2024–2025 yillar davomida ixtisoslashtirilgan boks maktablari va oliy ta'lim muassasalari huzuridagi sport guruhlarida o'tkazildi. Tadqiqotda 18–22 yosh orasidagi, kamida 4–6 yillik sport tajribasiga ega bo'lgan bokschilar ishtirok etdi. Ishtirokchilar soni 24 nafarni tashkil etib, ular jismoniy tayyorgarlik darajasi va sport malakasiga ko'ra ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi va tajriba guruhi.

Tadqiqotni tashkil etishda ilmiy-pedagogik kuzatuv, testlash, eksperiment va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Mashg'ulot jarayoni umumiy tayyorgarlik rejasiga muvofiq olib borilib, tajriba guruhida anaerob yuklamalar asosida tashkil etilgan maxsus mashqlar qo'shimcha ravishda joriy etildi.

Tadqiqot bosqichlari: Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi.

Birinchi bosqichda bokschilarning boshlang'ich jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi aniqlandi. Ushbu bosqichda zarba tezligi, zarba kuchi, himoya harakatlarida reaksiya vaqti va samarali to'siq qo'yish ko'rsatkichlari maxsus testlar orqali baholandi.

Ikkinchi bosqich tajriba-eksperiment bosqichi bo'lib, unda tajriba guruhi bokschilari uchun anaerob yuklamalarga asoslangan maxsus mashg'ulot dasturi qo'llanildi. Nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida tayyorgarlikni davom ettirdi.

Uchinchi bosqichda yakuniy ko'rsatkichlar qayta o'lchanib, boshlang'ich natijalar bilan solishtirildi hamda olingan ma'lumotlar ilmiy jihatdan tahlil qilindi.

Anaerob yuklamalarni tashkil etish xususiyatlari

Tajriba guruhida qo'llanilgan anaerob yuklamalar boksning musobaqa faoliyati xususiyatlarini inobatga olgan holda tanlandi. Mashqlar asosan yuqori intensivlikda, qisqa vaqt davomida bajarilib, ularning asosiy maqsadi zarba berish va to'siq qo'yish harakatlarining samaradorligini oshirishdan iborat bo'ldi.

Anaerob mashqlar quyidagi guruhlarga ajratildi:

yuqori tezlikda bajariladigan zarba seriyalari;

qarshilik vositalari bilan amalga oshiriladigan himoya harakatlari;

interval usulida tashkil etilgan maxsus kombinatsion mashqlar.

Mashqlar 15–30 soniya davomida yuqori intensivlikda bajarilib, oraliq dam olish vaqti 30–60 soniyani tashkil etdi. Bunday nisbat anaerob energiya ta'minoti mexanizmlarini faollashtirishga qaratildi.

Zarba berish harakatlarini rivojlantirish metodikasi.

Zarba berish harakatlarini rivojlantirishda asosiy e'tibor tezkorlik va kuch sifatlariga qaratildi. Mashqlar davomida bokschilar turli holatlarda (harakatda, to'xtab, qarshi hujum paytida) zarba berishni amalga oshirdilar. Bu esa harakatlarning muvofiqi va aniqligini oshirishga xizmat qildi.

Zarba mashqlari maxsus og'irliklar, rezina qarshiliklar va sparring elementlari bilan boyitildi. Ushbu vositalar zarba kuchi oshishiga hamda harakatlar barqarorligini ta'minlashga yordam berdi. Anaerob yuklamalar ta'sirida markaziy asab tizimining faolligi oshirilib, zarba berish paytida tez qaror qabul qilish qobiliyati rivojlantirildi.

To'siq qo'yish harakatlarini takomillashtirish metodikasi

To'siq qo'yish harakatlarini rivojlantirishda reaksiya tezligi va harakatlarni oldindan sezish qobiliyatiga alohida e'tibor qaratildi. Mashg'ulot jarayonida raqib harakatlariga tez javob qaytarishga qaratilgan maxsus mashqlar qo'llanildi.

Bokschilarga yuqori tezlikda bajariladigan himoya kombinatsiyalari taklif etildi. Bu mashqlar qisqa vaqt ichida maksimal faollikni talab qilgani sababli anaerob energiya tizimining faol ishlashini ta'minladi. Natijada to'siq qo'yish harakatlarida kechikishlar kamayib, samaradorlik oshdi.

Yuklamalarni nazorat qilish usullari

Yuklamalarning samaradorligini baholash uchun yurak urishi chastotasi, bajarilgan harakatlar soni va mashqni bajarish vaqti kabi ko'rsatkichlar doimiy ravishda kuzatib borildi.

Shuningdek, mashg'ulotdan keyin sportchilarning funksional holati subyektiv va obyektiv usullar orqali baholandi.

Olingan ma'lumotlar asosida yuklamalar hajmi va intensivligi individual tarzda to'g'rilanib borildi. Bu esa sportchilarning ortiqcha charchashini oldini olish hamda mashg'ulot samaradorligini ta'minlashga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi 1,2, va 3-jadvallarda berilgan.

1-jadval

Anaerob yuklamalarning zarba samaradorligiga ta'siri

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Zarba tezligi (s)	0,68	0,54
Aniq zarbalar soni	42	57
Zarba kuchi (sh.b.)	78	91

Izoh: jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhida zarba tezligi va kuchi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Bu holat anaerob yuklamalar ta'sirida tezkor-kuch sifatlarining rivojlanganligini ko'rsatadi.

1-jadval ma'lumotlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida anaerob yuklamalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar zarba berish harakatlarining asosiy sifat ko'rsatkichlariga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Xususan, zarba tezligining qisqarishi harakatlarning tezkor bajarilishi va markaziy asab tizimining faollashuvi bilan izohlanadi.

Anaerob mashqlar yuqori intensivlikda bajarilishi sababli, bokschilarda qisqa vaqt ichida maksimal kuch ishga solish qobiliyati shakllanadi. Bu esa zarba berish paytida harakatlarning muvofiqligi va aniqligini ta'minlaydi. Zarba tezligining yaxshilanishi raqib harakatlariga tez javob qaytarish imkoniyatini oshirib, hujum samaradorligini ta'minlaydi.

Aniq zarbalar sonining ko'payishi anaerob yuklamalar ta'sirida harakatlarning texnik barqarorligi oshganligini ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayonida yuqori tezlikda bajarilgan zarba seriyalari bokschilarning harakat stereotiplarini takomillashtirib, musobaqa sharoitida xato harakatlar sonini kamaytiradi.

Shuningdek, zarba kuchining oshishi tezkor-kuch sifatlarining rivojlanganligidan dalolat beradi. Anaerob energiya ta'minoti mexanizmlarining faollashishi natijasida mushaklarda yuqori kuch ishlab chiqarish qobiliyati shakllanadi. Bu esa raqibga ta'sir etuvchi zarbalarni samarali amalga oshirish imkonini beradi.

Umuman olganda, 1-jadval natijalari anaerob yuklamalar bokschilarning zarba berish harakatlarini kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qilishini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

2-jadval.

To'siq qo'yish harakatlarining rivojlanish dinamikasi

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich	Yakuniy
Himoya reaksiya vaqti (s)	0,47	0,36
Samarali to'siqlar soni	31	46

Izoh: To'siq qo'yish harakatlarida reaksiya vaqtining qisqarishi bokschilarning himoya qobiliyati oshganligini tasdiqlaydi.

2-jadvalda keltirilgan ma'lumotlar bokschilarning himoya harakatlarida ijobiy dinamika kuzatilganligini ko'rsatadi. Xususan, reaksiya vaqtining qisqarishi markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligi oshgani hamda harakatlarni oldindan sezish qobiliyati rivojlangani bilan izohlanadi.

Anaerob yuklamalar asosida tashkil etilgan himoya mashqlari bokschilarni yuqori tezlikda qaror qabul qilishga o'rgatadi. Bu esa raqib zarbalarini oldindan payqash va o'z vaqtida to'siq qo'yish harakatlarini amalga oshirish imkonini beradi. Reaksiya vaqtining qisqarishi himoya harakatlarida kechikishlarni kamaytiradi.

Samarali to'siqlar sonining oshishi himoya texnikasining barqarorlashganligini ko'rsatadi. Bokschilar anaerob sharoitda ham to'siq qo'yish harakatlarini aniq va muvofiq bajarishga moslashadilar. Bu holat musobaqa jarayonida yuqori intensivlik saqlanib turgan vaziyatlarda ham himoya samaradorligini ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytish mumkinki, anaerob yuklamalar nafaqat hujum, balki himoya harakatlarining ham rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa bokschilar tayyorgarligida anaerob mashqlarni kompleks qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

Mashg'ulot samaradorligining umumiy bahosi

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Texnik tayyorgarlik	O'rta	Yuqori
Taktik faollik	O'rta	Yuqori
Jismoniy barqarorlik	O'rta	Yuqori

Izoh: *Mashg'ulot so'ngida nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhining darajalari o'sganligi namoyon bo'lgan.*

3-jadval natijalari mashg'ulot jarayonida anaerob yuklamalarni qo'llash umumiy tayyorgarlik darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatganligini ko'rsatadi. Tajriba guruhida texnik tayyorgarlikning yuqori darajaga ko'tarilishi zarba va himoya harakatlarining muvofiqligi oshgani bilan izohlanadi.

Taktik faollikning oshishi bokschilarning musobaqa jarayonida faol harakat qilish, qarshi hujumlarni samarali tashkil etish va raqib harakatlariga moslashish qobiliyati rivojlanganligini anglatadi. Anaerob yuklamalar yuqori intensivlik sharoitida ham taktik fikrlashni saqlab qolishga yordam beradi.

Jismoniy barqarorlikning yuqori baholanishi esa sportchilarning charchashga chidamliligi oshganligini ko'rsatadi. Anaerob mashg'ulotlar mushaklar va funksional tizimlarni yuqori yuklamalarga moslashtirib, musobaqa oxirigacha faollikni saqlab qolish imkonini beradi.

Ushbu jadval natijalari umumlashtirilgan holda shuni ko'rsatadiki, anaerob yuklamalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar bokschilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligini bir butun tizim sifatida rivojlantiradi.

Xulosa

Ushbu ilmiy tadqiqotda bokschilarga anaerob yuklamalarni maqsadli qo'llash orqali zarba berish va to'siq qo'yish harakatlarini rivojlantirish samaradorligi o'rganildi. Olingan natijalar zamonaviy boks tayyorgarligida anaerob mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish zarurligini yana bir bor tasdiqladi.

Tadqiqot jarayonida aniqlandiki, anaerob yuklamalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar bokschilarning tezkor-kuch sifatlarini sezilarli darajada rivojlantiradi. Bu esa zarba berish harakatlarining tezligi, kuchi va aniqligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, yuqori intensivlikda bajarilgan mashqlar markaziy asab tizimining faolligini oshirib, harakatlarni muvofiq va barqaror bajarish imkonini ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, anaerob yuklamalar nafaqat hujum harakatlarini, balki to'siq qo'yishga qaratilgan himoya harakatlarini ham samarali rivojlantiradi. Reaksiya vaqtining qisqarishi va samarali to'siqlar sonining ko'payishi bokschilarning himoya faoliyatida ijobiy o'zgarishlar yuz berganligini ko'rsatadi. Bu esa musobaqa jarayonida raqib hujumlariga o'z vaqtida javob qaytarish imkoniyatini oshiradi.

Shuningdek, tadqiqotda anaerob yuklamalarning umumiy mashg'ulot samaradorligiga ta'siri ham aniqlandi. Tajriba guruhida texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining kompleks ravishda yaxshilanishi kuzatildi. Bu holat anaerob mashqlarni bokschilar tayyorgarligi tizimiga muntazam joriy etish yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qilishini isbotlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari bokschilar tayyorgarligida anaerob yuklamalarni maqsadli qo'llash zarba berish va to'siq qo'yish harakatlarini takomillashtirishda muhim omil ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Olingan xulosalar mazkur yo'nalishda keyingi ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish uchun nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqqan holda, bokschilar tayyorgarligi jarayonida quyidagi amaliy tavsiyalarni qo'llash maqsadga muvofiq deb hisoblanadi:

Bokschilar mashg'ulot rejasiga anaerob yuklamalarni tizimli ravishda kiritish tavsiya etiladi. Ushbu mashqlar yuqori intensivlikda, qisqa vaqt davomida bajarilib, musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos holda tanlanishi lozim.

Zarba berish harakatlarini rivojlantirish maqsadida tezkor-kuch mashqlariga alohida e'tibor qaratish zarur. Yuqori tezlikda bajariladigan zarba seriyalari, qarshilik vositalari bilan mashqlar va interval usulidagi mashg'ulotlar samarali hisoblanadi.

To'siq qo'yish harakatlarini takomillashtirish uchun reaksiya tezligini rivojlantiruvchi maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Raqib harakatlarini imitatsiya qiluvchi mashqlar himoya samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Anaerob yuklamalarni qo'llashda sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish zarur. Yurak urishi chastotasi, charchash darajasi va tiklanish jarayonlari hisobga olinishi lozim. Mashg'ulot jarayonida anaerob yuklamalar hajmi va intensivligini individual xususiyatlarga muvofiq ravishda belgilash tavsiya etiladi. Bu ortiqcha charchashning oldini olish hamda mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Anaerob mashqlarni texnik va taktik tayyorgarlik elementlari bilan uyg'un holda qo'llash bokschilarning musobaqa jarayonida yuqori faollikni saqlab qolishini ta'minlaydi.

Yuqorida keltirilgan amaliy tavsiyalardan foydalanish bokschilar tayyorgarligi jarayonini ilmiy asosda tashkil etishga, shuningdek, zarba berish va to'siq qo'yish harakatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2019-yil 3-dekabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan PF-5864-sonli "Xotin-qizlar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni.
2. 2021-yil 29-apreldagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" Qarori <https://lex.uz>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Yoshlarni jismoniy va ma'naviy barkamol etib tarbiyalash hamda sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori 2017-yil
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Киев, 2015.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва, 2016.
6. Karimov Sh.SH. Boksda maxsus jismoniy tayyorgarlik. – Toshkent, 2020.
7. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar jurnali. – Toshkent.
8. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие. ФКиС, М.2006.
9. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007.
10. L.D.Seydaliyeva. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. Uslubiy qo'llanma. – 2023 yil. Chirchiq.

11. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida tiklanishda qo'llaniladigan tavsiyalar "Sportda ilmiy tadqiqotlar" ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil Chirchiq.
12. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025 yil. "Renesans nashiriyoti"
13. Tajibayev S.S., Umarov Q.A., Abdullayev M.J. Bokschilarni sport pedagogik mahoratini oshirish. 2021 yil.