O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

Техника, тактика и методика спортивной тренировки



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) доцент в.б.
Б.Х. ХОЛИҚОВ[1]
[1]Тошкент иқтисодиёт ва педагогика институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние тренировочных нагрузок на развитие качеств физической ловкости у юных спортсменов. Результаты исследования показывают, что систематическое использование специальных комплексных упражнений в развитии качеств спортивной ловкости значительно повысило подготовленность спортсменов.

Ключевые слова: *ловкость у борцов, тренировочный процесс, юные борцы, технико-тактические движения, годовая психофункциональная тренировка.*

Annotation

Мазкур мақолада ёш спортчиларни тезкорлик жисмоний сифатларини ривожлантиришда ўқув-машғулот юкламаларининг таъсири масалалари кўриб чиқилган бўлиб, машғулотларда спортчиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантиришда махсус комплекс машқлардан тизимли равишда фойдаланиш натижасида уларнинг тайёргарлиги сезиларли даражада ошганлиги тадқиқот натижаларида акс эттирилган.

Калит сўзлар: *курашчиларда тезкорлик, машғулот жараёни, ёш курашчилар, техник-тактик ҳаракатлар, йиллик машғулотлар психо-функционал.*

This article examines the influence of training loads on the development of physical agility qualities in young athletes. The results of the study show that the systematic use of special complex exercises in the development of qualities of athletic agility significantly increased the athletes' fitness.

Key words: *agility in wrestlers, training process, young wrestlers, technical and tactical movements, annual psycho-functional training.*

Кириш. Курашни замонавий талаб даражаси асосида ривожлантириш курашчиларнинг юқори жисмоний тайёргарлигини талаб этади, шулардан энг асосийларидан бири бу тезкорлик ва тезкорлик куч сифатларидир. Ёш ва ўсмирлар ёшида бу сифатларни тарбиялашда энг мухим давр деб ҳисобланади. Адабиёт манбаларининг таҳлилига кўра, ёш курашчиларни бошқа спорт турларига нисбатан тезкорлик ва тезкорлик кучи сифатларининг тайёргарлиги маълум бир даражада пастроқ бўлади. Ушбу сифатларнинг тарбиялашда 14 – 15 ёшдаги ўсмирлар даври энг муҳим босқичлардан бири деб ҳисобланади. Тарбиялаш даврида тезкорлик сифатлари, ҳажми, восита ва усулларни ўзгартириш ўқув машғулот жараёнларини маълум бир даражадаги ижобий натижаларини кўрсатади [7,8].

Тадқиқотнинг мақсади. Ёш курашчи спортчиларни тезкорлик жисмоний сифатларини ихтисослаштирилган машқлар ёрдамида ривожлантириш.

Тадқиқот вазифалари:

1. 14-15 ёшли курашчи спортчиларини тезкорлик сифатларини ривожлантириш воситаларини ўрганиш;

2. Ўқув-машғулотлар жараёнида курашчиларда тезкорлик жисмоний сифатларнинг ривожланишини кузатиб бориш;

3. Тадқиқот йўли билан ёш курашчиларда ўқув машғулотлар жараёнида тезкорлик сифатларининг ўсишини текшириш ва самарали эканлигини тажрибада асослаш.

Мавзуга оид адабиётларнинг таҳлили. Курашчи тезлиги – бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибидан хатто секуннднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Курашчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракат-чанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ. Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт.

Барча спорт турларида, жумладан кураш амалиётида ҳам, кўп йиллик тайёргарлик цикларида техник-тактик маҳоратни босқичма-босқич тизимли тартибда шакллантириш самарадорлиги, уни машғулот-мусобақалар давомида сақлаб қолиш ва юксак натижаларга эришиш устувор жиҳатдан жисмоний ва психофункционал имкониятларга боғлиқ эканлиги кўпчилик мутахассис олимлар томонидан ўтказилган тадқиқотлардан маълумдир. Техник-тактик усулларни юксак натижадорлик билан ижро этиш, мазкур қобилият турғунлигини таъминлаш, ўз вақтида толиқиш аломатларини бартараф этиш, иш қобилиятини тиклаш, уни аэроб ва анаэроб энергетикасини шакллантириш имкониятлари, методлари, принциплари, воситалари ва илғор технологиялари очиб берилган (Платонов, Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский). Қайд этилган мавзу ва муаммолар у ёки бу даражада турли ёшли ва спорт малакасига мансуб курашчиларда ҳам ўрганилган (В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, J.A. Garsia, I.J. Moreno, D.Barbado, R.Sabido). Шу билан бир қаторда курашда жойдан ёки ҳаракат давомида ҳаракатланаётган курашчига аниқлигини таъмин-

лашда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган тезкорлик қобилияти ва уни шакллантириш имкониятлари етарли ва аниқ очиб берилмаганлиги кузатилади. Маълумки, ушбу спорт тури бўйича ўтказиладиган машғулот ва мусобақаларида ижро этиладиган деярли барча ҳаракатлар ўта кескин ўзгарувчан йўналишларда ва зиддиятли вазиятларда кечади. Табиийки, бундай жараённи кўп марталаб такрорланиши мувозанатни издан чиқаради. Айнан ана шу муаммолар ва уларни ечиш масалалари бугунги кураш амалиётида махсус тадқиқотлар остига олинмаган экан.

Тадқиқот ишлари асосан, 2024 йил ҳамда 2025 йилнинг февраль ойигача 14–15 ёшли курашчиларнинг тезкорликни ривожлантириш устидан кузатишлар олиб борилди. Ҳаммаси бўлиб 2 тадан ортиқ мусобақалар таҳлил қилинди.

Умумий тезкорлик самарадорлигини баҳолаш мақсадида қиёсий тажриба ўтказилди. Тажриба ва назорат гуруҳларида ҳар бирида 15 нафардан ўсмирдан иборат 14–15 ёшли курашчилар иштирок этди. Машғулот шиддати ва ҳажмини ошириш мақсадида назорат гуруҳи курашчиларни тезкорлик кучини тарбиялаш учун ишлаб чиқилган меъёрларни қўлладилар. Тажриба гуруҳи курашчиларни биз томонимиздан ишлаб чиқилган услубият бўйича шуғулланди. Унинг асосий юкламалари ҳажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координацион мураккаблиги бўйича меъёридан фойдаланган ҳолда тезкорликни тарбиялаш (тезкор, кундалик ва босқичли) ташкил этди. Максимал ва субмаксимал даражадаги зарбдор юкламалар таъсири олдидан ўртастатик синовлар ўтказилди. Шуғулланувчиларда тажриба бошида деярли барча кўрсаткичлар бўйича ахамятли даражада фарқ йўқ эди. Тажриба охирида тажриба гуруҳида кўрсаткичларининг устунлиги ва фарқ ишончлиги кураш ўйинида тезкорликни ривожлантиришда таклиф қилаётган услибиёти самарали эканлигини тасдиқланди [3,4].

Тезкорлик сифатларини ривожланганлик даражасини аниқлашда қўлланилган тестлардан фойдаланиш тартиби спорт мактабларга мўлжалланган дастур асосида белгиланган.

Якуний иш бўйича 10 ойлик педагогик тадқиқот давомида ўтказилган тренировка машғулотлари 14-15 ёшли курашчилардан иборат назорат ва тажриба гуруҳлари иштирок этди.

Педагогик экспериментнинг мақсади ёш курашчиларнинг тезкорлик куч ривожланишининг самарадорлигини аниқлаш. Ёш курашчиларнинг тезкорлик тайёргарлигини ва кучли тезкорлик сифатларини махсус тестлар ёрдамида педагогик эксперимент ўтказилди. Экспериментда икки гуруҳ курашчилар қатнашдилар.

жадвал

Назорат ва экспериментал гуруҳ курашчиларини педагогик экспериментгача бўлган тавсифномаси

№	Кўрсаткичлар	Эксперимен-тал гуруҳ	Назорат гуруҳ
1.	Жойидан туриб 60 м.га югуриш	9.6 ± 0.185%	9.6 ± 0.087%
2.	Турган жойдан узунликка сакраш	1.85 ± 0.04%	18.3 ± 0.0019%
3.	Моккисимон югуриш	9.63 ± 0.239%	9.63 ± 0.282%
4.	Турган жойда юқорига сакраш	53.3 ± 32.2%	53.3 ± 15.55%

Назорат ва экспериментал гуруҳларда тезкорлик хусусиятларини тарбиялашга ўқув машғулот дарсларини 10% ни ажратдик. Бу машғулотлар дарсларнинг асосий қисмида ўтказилади. Назорат гуруҳида қуйидаги методлар қўлланилади: ўйин, мусобақа қайтарма интервал ва айланма машғулот туридаги машқлар. Бу машқлар асосан тезкор югуришлар, бирон нарса билан ёки хеч нарсасиз бажарилади машқлар (югуриш, сакраш, яқин масофага югуриш) эстафеталар ўтказилар эди. Экспериментал гуруҳда эса тезкорлик хусусиятини тарбиялашга махсус машқлар асосида ўтиларди. Махсус машқлар экспериментал гуруҳларда шерик билан ёки шериксиз олиб борилар эди. Машғулотлар дарсини ташкил қилиш услублари: айланма ва умумий машғулотлардан ташкил топган. Хар хил услубда машқлар ўтказиларди. Масалан мокисимон югуриш, 20-30 м.га югуришлар, шерик билан ёки шериксиз ҳар хил югуриш машқлар билан бажарилар эди.

Натижалар муҳокамаси. Биз томондан қўлланилган махсус машқлар педагогик эксперимент самарадорлигини бешта гуруҳ тестлари таъсирида кўрсатди. 60 м га югуришда, жойидан туриб узунликка сакраш, моккисимон югуриш, турган жойда баландликка сакрашларда. Педагогик экспериментдан кейин курашчилар тестдан ўтказилди.

2- жадвал

Ёш курашчиларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик экспериментдан кейинги кўрсаткичлари

№	Кўрсаткичлар	Экспериментал гуруҳ	Назорат гуруҳ
1.	Жойидан туриб 60 м.га югуриш	9.3 ± 0.066%	9.5 ± 0.07%
2.	Турган жойдан узунликка сакраш	1.88 ± 0.0019%	18.4 ± 14.89%
3.	Моккисимон югуриш	9.96 ± 0.30%	9.7 ± 0.22%
4.	Турган жойда юқорига сакраш	58.6 ± 36.89%	54.3 ± 19.5%

Педагогик экспериментнинг охирида шу нарса маълум бўлдики, қайта тестдан сўнг курашчиларнинг жойидан 60 м га югуриш назорат гуруҳларида тезкорлик сифати кўрсаткичлари унчалик катта

бўлмасада ўзгариш 0.1% га. Турган жойдан узунликка сакрашда 0.1% га. Турган жойда юқорига сакрашда эса 1% га ўсди. Тезкорлик куч сифатларини тарбиялашда педагогик экспериментнинг натижалари шуни кўрсатадики ҳамма гуруҳлар (назорат ва экспериментал гуруҳ) курашчиларда айниқса экспериментал гуруҳида сакрашни хамма турлари бўйича озмунча ўзгариш сезилди.

Тест натижасида шу нарса маълум бўлдики, эксперимент бошида тезкорлик ва тезкорлик куч сифатлари назорат ва экспериментал гуруҳ курашчиларида деярли бир хилда бўлган.

Эксперимент охирида топшириқлар шуни хам кўрсатадики, жойидан юқорига сакраш, беш хатлаб сакраш, 60 м.га югуриш ва жойдан узунликка сакраш кўрсаткичлари назорат ва экспериментал гуруҳ курашчиларида ўсиш кўрсаткичлари 3-жадвалда ўз аксини топган.

3- жадвал

Назорат ва эксперимент гуруҳ курашчиларнинг тажриба бошида, ўртасида ва охирида тезкорлик куч ўзгаришининг кўрсаткичлари

Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи			
	бошида	Ўртасида	Охирида	Ўсиш
Жойидан туриб 60 м.га югуриш	9.6 ± 0.087%	9.5 ± 0.08%	9.5 ± 0.07%	0.1%
Турган жойдан узунликка сакраш	1.83 ± 0.0019	1.84 ± 0.0006%	1.84 ± 14.89%	0.1%
Моккисимон югуриш	9.63 ± 0.282%	9.65 ± 0.22 %	9.7 ± 0.22%	0.07%
Турган жойда юқорига сакраш	53.3 ± 15.55%	53.7 ± 8.96%	54.3 ± 19.5	1%

4- жадвал

Назорат ва эксперимент гуруҳ курашчиларнинг тажриба бошида, ўртасида ва охирида тезкорлик куч ўзгаришининг кўрсаткичлари

Кўрсат-кичлар	Эксперемнет гуруҳи			
	бошида	Ўртасида	Охирида	Ўсиш
Жойидан туриб 60 м.га югуриш	9.6 ± 0.185	9.5 ± 0.144%	9.3 ± 0.066	0.3%
Турган жойдан узунликка сакраш	1.85 ± 0.04	1.87 ± 0.0016%	1.88 ± 0.0019	0.03%
Моккисимон югуриш	9.63 ± 0.236	9.76 ± 0.14%	9.96 ± 0.30	0.33%
Турган жойда юқорига сакраш	53.3 ± 32.2	55.3 ± 17.08%	58.6 ± 36.89	5.3%

Педагогик тадқиқотлар шуни кўрсатадики, тўғри йўналтирилган машғулотлар натижасида махсус машқларни қўллаш билан, айниқса тезкорлик ва тезкорлик куч сифатини оширишда ўз самарасини беради.

Хулоса

Мазкур тадқиқот ишимизни олиб боришда қуйидаги хулосалар ва тавсияларга келинди:

1. Адабиётларни ўрганиб ва ўқув машғулот жараёнини таҳлил қилиб қуйидаги хулосага келиш мумкин, ёшларга ва ўсмирларга тезкорлик куч тайёргарлигига етарли даражада эътибор берилмайди. Шунинг учун тезкор кучни ёшларда ва ўсмирликда тайёрлаганда асосан ҳозирги талабларга жавоб берадиган методлар билан тарбиялаш керак. Ҳозирги давргача ҳар хил гуруҳдаги ёш курашчиларни махсус тайёрланган машқлар орқали тезкорлик куч сифатларини оширишга қаратилган ҳеч қандай тадқиқот ишлари олиб борилмаган.

2. 14–15 ёшли курашчилардан иборат назорат ва тажриба гуруҳларидан ўтказилган ўн ойлик педагогик тадқиқот натижалари якуний малакавий иш мавзуси олдига қўйилган мақсад ва вазифалар моҳиятини тўла тўкис очиб берди. Жумладан, назорат гуруҳларида спорт мактаб дастурига асосланиб қўлланилган анъанавий жисмоний машқлар нисбатан тезкорлик куч сифатлари ва уларнинг самарали шакллантириш имкониятига таъсири камроқ эканлиги кузатилди.

Аксинчи тажриба гуруҳларида шу муддатлар давомида мунтазам қўлланиб келинган махсус машқлар, ностандарт ва ўйин машқлари тезлик куч сифатларини унумли ривожланишига олиб келди.

Адабиётлар:

1. Алиев И.Б - Курашда кўп йиллик тайёргарлик босқичларида машғулот юкламаларини оптималлаштиришнинг илмий-назарий асослари. Monografiya. “O‘zkitobsavdonashriyoti”. 2020. – 128 b.

2. Гофуров А.У. -–Курашчиларнинг техника тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.: “Фан-спортга”, № 4., Т., 2016, Б. 21-25.

3. Таймуратов А.Р. Курашчиларга хос куч турлари ва уларни ривожлантирувчи машқлар таснифи. Ж.:“Фан-спортга”, Т., 2016, №2, Б.29.

4. Азизов Н.Н. -–Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақа олди тайёргарлигини шакллантириш //Пед.фан. номзодлик: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2007. – 128 б.

5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти: Т. ЎзДЖТИ, 2001. 286 б.

6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти: Т. ЎзДЖТИ, 2005. 245 б.

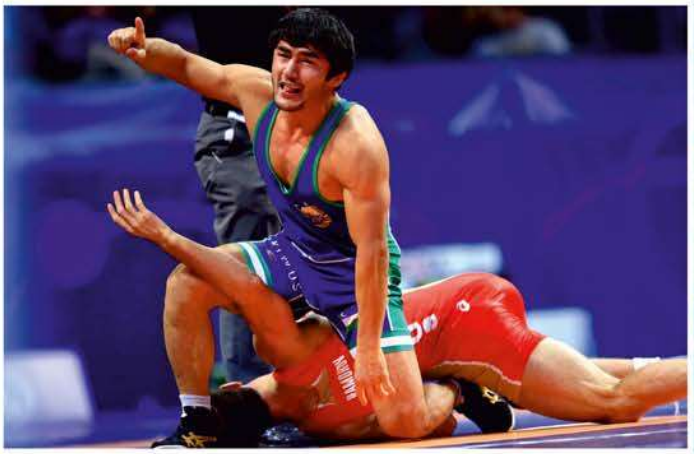
7. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадкикотлар. ЎзДЖТИ, 2004. 264 б.

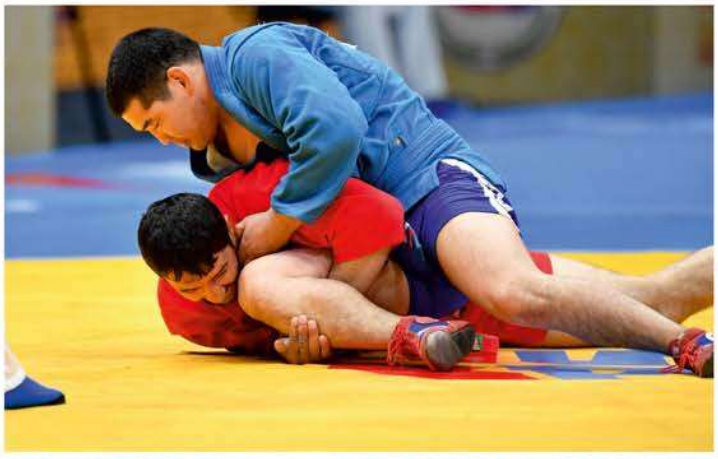
8. Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullayev Sh.A., Adilov S.Q. - “Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-kurashi bo‘yicha)”. O‘quv qo‘llanma.Toshkent. “Fan va texnologiya” 2017. 264 b.

9. Tastanov N.A kurash turlari nazariyasi va uslubiyati, DARSLIK, Toshkent 2015. 395 b.


IBA
2








UZB
ARM

