Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

UDK:796.034.6:817
ORCID: 0009-0005-7582-6194

BELBOG‘LI KURASHCHILARNING JISMONIY VA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Gaziev Nuritdin Ruxiddinovich
Sport foliyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
Namangan davlat universiteti
E-mail: goziye1972nuriddin@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada belbog‘li kurashchilarning jismoniy va funktsional tayyorgarlik turlari bir-biri bilan chambarchas bog‘liqligi, mashg‘ulotlar davomida barcha jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va ularning turlari) muntazam va maqsadli rivojlantirish sportchi organizmining funktsional imkoniyatlari kuchayib borishi shu jumladan belbog‘li kurashda ham yuksak natijalarga erishish imkoniyati texnik-taktik mahoratni “harakatga” keltiruvchi, uni mashg‘ulotlar davomida barqaror saqlab turuvchi jismoniy va funktsional tayyorgarlik salohiyati bilan belgilanishi azaldan ma’lumdir. Jismoniy va funktsional tayyorgarlik turlari bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, mashg‘ulotlar davomida barcha jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va ularning turlari) muntazam va maqsadli rivojlantirish natijasida sportchi organizmining funktsional imkoniyatlari kuchayib boradi. Lekin mashg‘ulotlar jarayonida ushbu sifatlar proportsional nisbatda shakllantirilmagan bo‘lsa yoki optimal me’yorlanmagan yuklamalar asosida “shakllantirilgan” bo‘lsa, funktsional organlar faoliyati zaiflashishi, hatto zo‘riqish holatiga tushib qolishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy tayyorgarlik – bu inson (sportchi) imkoniyatining tashqi ko‘rinishi, funktsional tayyorgarlik esa – bu shu imkoniyatning ichki ko‘rinishidir. Demak, jismoniy tayyorgarlik darajasi funktsional tayyorgarlikning mahsuli bo‘lib, texnik-taktik harakatlar samaradorligini ta’minlashga xizmat qiladi O‘z navbatida maqsadli shakllantirilgan jismoniy va funktsional tayyorgarlik aerob hamda anaerob chidamkorlikni samarali rivojlantirishda poydevor bo‘lib hisoblanadi. Belbog‘li kurashchilarning mashgulotlarga tayyorlashning zamonaviy innovatsion usullarini aniqlash, tayyorgarlik darajasini nazorat qilish yuzasidan ilmiy-nazariy fikrlar ilgari so‘rilgan hamda ilmiy tadqiqot natijalari jadvalda aks ettirilgan.

Kalit so‘zlar: funktsional, saralash, moslashuv, sikl, interval absolyut kuch yegil, o‘rta, og‘ir vaznli.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

Аннотация. В данной статье рассмотрена взаимосвязь физической и функциональной подготовки борцов на поясах. Систематическое и целенаправленное развитие всех физических качеств (силы, скорости, ловкости, выносливости, гибкости и их видов) в процессе тренировок способствует укреплению функциональных возможностей организма. Это играет ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов, так как стабильность и эффективность достижений спортсмена во время тренировок зависят от

потенциала физической и функциональной подготовки, который поддерживает его работоспособность на протяжении всего тренировочного процесса.

Тем не менее, если развитие этих качеств происходит непропорционально или нагрузка не оптимизирована, это может привести к ослаблению функциональной активности органов и даже к перегрузке организма. Важно, чтобы развитие физических качеств соответствовало нуждам организма и поддерживалось оптимальной нагрузкой.

Физическая подготовка представляет собой внешнее проявление возможностей спортсмена, в то время как функциональная подготовка является внутренней основой этих возможностей. Эти два компонента взаимосвязаны и их гармоничное сочетание определяет успех в достижении высоких результатов. Таким образом, уровень физической подготовки является результатом функциональной подготовки и оказывает непосредственное влияние на эффективность выполнения технико-тактических действий.

Целенаправленно сформированная физическая и функциональная подготовка является основой для эффективного развития как аэробной, так и анаэробной выносливости, что особенно важно для борцов. Современные методы тренировки и инновационные подходы к подготовке борцов на поясах учитывают все аспекты физической и функциональной подготовки, что помогает улучшить их результаты. В статье также представлены подходы к контролю уровня подготовки борцов с поясами, основанные на научно-теоретических исследованиях, результаты которых иллюстрируются в таблице.

Ключевые слова: функциональный, квалификационный, адаптационный, цикл, интервальный, абсолютная сила, легкий, средний и тяжелый вес.

A METHOD FOR DEVELOPING THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF BELT WRESTLERS

Abstract. In this article, the types of physical and functional fitness of belt wrestlers are closely related to each other, the regular and purposeful development of all physical qualities (strength, speed, agility, endurance, flexibility and their types) during training increases the functional capabilities of the athlete's body. It has long been known that the possibility of achieving high results, including in belt wrestling, is determined by the potential of physical and functional training, which "activates" technical-tactical skills and keeps them stable during training. Types of physical and functional training are closely related to each other, and as a result of regular and purposeful development of all physical qualities (strength, quickness, agility, endurance, flexibility and their types) during training, the functional capabilities of the athlete's body increase. However, if these qualities are not formed in a proportional ratio during training, or if they are "formed" on the basis of non-optimal loads, the activity of functional organs may weaken or even fall into a state of tension. In other words, physical fitness is an external aspect of a persons (athletes) potential, and functional fitness is an internal aspect of this potential. Therefore, the level of physical fitness is a product of functional training and serves to ensure the effectiveness of technical and tactical actions. In turn, purposefully formed physical and functional training is the foundation for the effective development of aerobic and anaerobic endurance. Scientific-theoretical opinions on identifying modern innovative methods of training belt wrestlers for training, controlling the level of training were put forward, and the results of scientific research are reflected in the table.

Keywords: functional, qualifying, adaptation, cycle, interval absolute strength light, medium, heavy weight

Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

KIRISH: Jahonda belbog‘li kurashga yaqin yoki o‘xshash boshqa sport kurashi turlarining inson jismoniy kamolotiga hissasi, qolaversa sport etikasini to‘liq ifodalash kabi xususiyatlarini tadqiq yetish, samaradorligini isbotlash hamda yanada rivojlantirish, yuqori malakali belbog‘li kurashshilarni tayyorlash tizimini ilmiy asoslash yuzasidan keng qamrovli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Jumladan, kurashning barsha turlariga yuqori malakali belbog‘li kurashshilarni, funksional va jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlar va jismoniy sifatlarini rivojalanganligiga asoslangan saralash tizimi yaratilgan.

Resrublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri aholini doimiy ravishda sport bilan shug‘ullanishini ta’minlashga qaratilmoqda. Davlatimiz siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri olimpiya va paralimriya sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda. Xususan, belbog‘li kurash sport turi bo‘yisha keng qamrovli, ilmiy-uslubiy ishlar to‘laligisha o‘rganilmaganligi, bundan tashqari yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini rejalashtirishda kurashchilarni vazn og‘irligiga ko‘ra umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini baholovshi, mexanizmlarning yo‘qligi, musobaqa oldi tayyorgarlik holatini aniqlovshi majmuali va kompleks testlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qo‘ymoqda. Shuningdek, murabbiylar yuqori malakali belbog‘li kurashshining individual imkoniyatlarini umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligi qanday darajada yekanligini aniqlash, jismoniy sifatlarni sport turiga mos ravishda texnik-taktik mashqlar majmuaviy kompleksini ishlab shiqish shu o‘rinda ilmiy hamda amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish bugungi kun talabi bo‘lib qolmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLARI:R. S. Salomovning (2014) ta’kidlashicha, mikrosikl – bu kishik o‘quv sikli, ko‘rincha haftalik yoki haftaga yaqin davomiylik, odatda ikkitadan ortiq bir necha kungacha belgilanadi. Mikrosiklning tashqi belgilari:

– uning tarkibida ikki bosqishning mavjudligi-stimuluatsiya bosqichi (kumuluativ) va tiklanish bosqishi (tushirish va dam olish). Shu bilangina birga, ushbu bosqichlarning teng kombinatsiyalarining (o‘z vaqtida) faqat yangi boshlagan sportchilarning tayyorlashda tuzuladi. Tayyorgarlikning davrida stimuluatsiyaning bosqichini tiklanishning bosqichidan sezilarli darajaga oshadi va mashg‘ulot davrida ularning nisbati o‘zgaruvchan bo‘ladi;

– ko‘rinsha mikrosiklning oxiri tiklanishning bosqishli bilan bog‘liq, garchi uning o‘rtasidagina sodir bo‘lsa;

– turli yo‘nalishdagi, turli hajmdagigina va turli intensivlikdagi sinflarning optimalligini ketma-ketlikda muntazam takrorlash bo‘lsa [4; 297 b].

F.A. Kerimov (2020), tomonidan keltirilgan ma’lumotlarda, turli sport turlaridan bo‘yicha o‘quv uslubiy jarayonini tahlil qilish yo‘nalishlar bo‘yicha umumlashtirilgan ma’lum miqdordagi o‘quv mikrosikllarini aniqlashga imkon beradi: tortuvchi, asosiy, nazorat-tayyorgarlik, yig‘ma, shuningdek mashg‘ulot bardosh va tiklovshi Ilmiy tadqiqot ishlarida kurashshilar holatini turli jihatlarini tashxislash ushun metodlar majmuasidan foydalanildi [3; -79 b].

Bir qator olimlar, S.S.Tajibaev (2020), N.A.Tastanov (2015) Z.S.Artikov (2019) izlanishlari, olib borgan tadqiqot natijalariga ko‘ra shaxsiy sport amaliyotida to‘rtadan to‘qqiztagacha turli xil mikrosikl turlari mavjud.

Tortuvshi mikrosikllar umumiu yuklamalarningning pastligi bilan ajralib turadigan va sportchining tanasini intensiv

mashg‘ulotlarga olib borishga qaratilgan. Ular tayyorgarlik davrining birinshi mezosiklida, shuningdek kasallikdan keyin qo‘llaniladi [5; 53 b, 6; 276-277 b, 1; 5-17 b].

Asosiy mikrosikllar (umumiu tayyorgarlik) yuklamalarning katta hajmi bilan tavsiflanadi. Ularning asosiu maqsadlari srortshilar tanasida adartiv holatida jarayonlarni rag‘batlantirish, texnik-taktik, jismoniy, ixtiyoriy, maxsus aqliy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal qilishdir. Shu sababli, asosiy mikrosikllar tayyorgarlik davrining asosiy tarkibini tashkil qiladi.

Nazorat hamda tayyorgarlik mikrosikllari maxsus tayyorgarlik va modelga bo‘linadi.

T.S.To‘yshiyevning (2024) o‘z tajribasiga ko‘ra tajribariga asoslanib keltirgan ma’lumotlarga ko‘ra, o‘quv yukining o‘rtasha hajmi va yuqori mashg‘ulot bardosh yoki mashg‘ulot bardosh intensivligi bilan ajralib turadigan maxsus tayyorgarlik mikrosikllari musobaqalarda zarur darajadagi maxsus ko‘rsatkichlarga yerishishga, texnik va taktik mahorat va qobiliyatlarni, maxsus aqliy tayyorgarlikni sayqallashga qaratilgan [7; B-142].

Tadqiqotning maqsadi. Belbog‘li kurashchilarning jismoniy va funktsional uslublari hamda tayyorgarlik jarayoni muvofiqligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Natijalar muhokamasi. Sport nazariyasi va amaliyotida o‘ta muhim rolь o‘ynovchi mazkur qonuniyatlarni e’tiborga olgan holda biz belbog‘li kurashchilar bilan olib borilgan an’anaviy mashg‘ulotlar davomida jismoniy va funktsional imkoniyatlarni rivojlanish sur’atini tadqiqot ostiga oldik.(jadvalda ko‘rsatilgan)

Jadvalda ayrim vazn toifalarga mansub kurashchilarda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining rivojlanish dinamikasi keltirilgan. Jadvaldan shu narsa kuzatiladiki, qo‘llarning absolyut kuch darajasini ifodalovchi turnikda maksimal marta tortilish soni yengil vazn toifasiga mansub (60-66 kg) kurashchilarda dastlab 11,7±1.59 martani tashkil etgan bo‘lsa, 9 oy davomida an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanish natijasida ushbu ko‘rsatkich 0,7 martacha kamaydi yoki 11,3 – 1.140 marta bilan ifodalandi.

O‘rta vazn toifasidagi (73-81 kg) kurashchilarda mazkur ko‘rsatkichlar dastlab 12,9±1,65 marta, 9 oydan so‘ng 12,2±1,59 marta bilan qayd etildi.

Og‘ir vazn (90- +100 kg) – dastlab 9,6±0.97 marta ifodalandi. Ko‘rinib turibdiki, og‘ir vazn toifasidagi ko‘rsatkichlarda kuzatilgan dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar kam yengil va o‘rta vazn toifalariga mansub ko‘rsatkichlarga nisbatan kamroq bo‘lgan. Ammo, yengil va o‘rta vazn toifalaridagi belbog‘li kurashchilarda dastlab qayd etilgan ko‘rsatkichlar 9 oydan so‘ng bir oz kamaygan.

Og‘ir vazn toifasidagi belbog‘li kurashchilarda esa, aksincha, qisman ortgan. Shunday bo‘lsada, belbog‘li kurashchilarda qayd etilgan turnikda maksimal marta tortilish soni (10,8-12,9 marta) nihoyatda kam deb e’tirof etish lozim.

10 sekund ichida turnikda maksimal marta tortilish ko‘rsatkichlari ham aynan shunday yo‘nalishda namoyish etildi. Jumladan, dastlabki ko‘rsatkichlar yengil va o‘rta vazn toifasidagi ko‘rsatkichlarda muvofiq ravishda 4,9±0,11 va 5,5±0,23 martagacha, 9 oydan so‘ng 5,2±0,19 va 5,7±0,25 martaga teng bo‘ldi yoki bir oz o‘sish tendentsiyasi bilan farqlandi. Og‘ir vazn toifasiga mansub belbog‘li kurashchilarda ushbu ko‘rsatkichlar muvofiq ravishda 4,1±0,91 va 4,5±0,97 marta bilan ifodalandi.

Jadval-1

YENGIL, O‘RTA, OG‘IR VAZNLI BELBOG‘LI KURASHCHILARDA JISMONIY VA FUNKTSIONAL TAYYORGARLIKNING RIVOJLANISHI KO‘RSATKICHI

T/r	Testlar	Vazn toifalari			Vazn toifalari bo'yicha o'rtacha n=62
		Yengil vazn 55-66 n=33	O'rta vazn 73-81 n=17	Og'ir vazn 90-+100 n=16	
1.	Turnikda maksimal marta tortilish (marta)	$\frac{11,7 \pm 1,59}{11,3 \pm 1,40}$	$\frac{12,9 \pm 1,65}{12,2 \pm 1,59}$	$\frac{9,6 \pm 0,97}{10,8 \pm 1,15}$	$\frac{11,1 \pm 1,64}{11,4 \pm 1,39}$
2.	10 sek. ichida turnikda tortilish (marta)	$\frac{4,9 \pm 0,11}{5,2 \pm 0,19}$	$\frac{5,5 \pm 0,23}{5,7 \pm 0,25}$	$\frac{4,1 \pm 0,91}{4,5 \pm 0,97}$	$\frac{4,8 \pm 0,42}{5,1 \pm 0,47}$
3.	O'ng oyoqda o'tirib-turish (marta)	$\frac{11,2 \pm 1,57}{11,7 \pm 1,64}$	$\frac{13,3 \pm 2,04}{13,6 \pm 1,86}$	$\frac{12,9 \pm 1,65}{13,4 \pm 1,39}$	$\frac{12,5 \pm 1,82}{12,9 \pm 1,63}$
4.	Chap oyoqda o'tirib-turish (marta)	$\frac{13,5 \pm 2,72}{13,8 \pm 2,13}$	$\frac{15,7 \pm 2,86}{16,1 \pm 2,93}$	$\frac{14,5 \pm 2,09}{13,9 \pm 2,15}$	$\frac{14,5 \pm 2,56}{14,6 \pm 2,13}$
5.	5x6 m. ga mokisimon yugurish (sek.)	$\frac{11,2 \pm 0,29}{11,9 \pm 0,37}$	$\frac{11,5 \pm 0,30}{12,1 \pm 0,39}$	$\frac{12,7 \pm 0,43}{12,5 \pm 0,38}$	$\frac{11,8 \pm 0,34}{12,2 \pm 0,38}$
6.	Raqibni 10 sek. ichida yelkadan oshirib tashlash soni (marta) - o'ng yelkadan - chap yelkadan	$\frac{6,2 \pm 0,28}{5,7 \pm 0,25}$ $\frac{4,3 \pm 0,19}{4,0 \pm 0,15}$	$\frac{6,9 \pm 0,31}{6,2 \pm 0,29}$ $\frac{4,5 \pm 0,21}{4,1 \pm 0,19}$	$\frac{5,7 \pm 0,20}{5,5 \pm 0,19}$ $\frac{3,9 \pm 0,15}{4,3 \pm 0,17}$	$\frac{6,3 \pm 0,23}{5,8 \pm 0,24}$ $\frac{4,2 \pm 0,18}{4,1 \pm 0,17}$
7.	Raqibni 10 marta yelkadan oshirib tashlash vaqti (sek.) - o'ng yelkadan - chap yelkadan	$\frac{18,3 \pm 2,31}{17,7 \pm 2,13}$ $\frac{21,2 \pm 2,53}{22,3 \pm 2,61}$	$\frac{17,4 \pm 2,11}{16,5 \pm 2,02}$ $\frac{20,1 \pm 2,24}{21,5 \pm 2,31}$	$\frac{19,5 \pm 2,37}{18,3 \pm 2,25}$ $\frac{23,5 \pm 2,91}{22,7 \pm 2,77}$	$\frac{18,6 \pm 2,23}{17,5 \pm 2,13}$ $\frac{21,6 \pm 2,47}{22,2 \pm 2,73}$

***Izoh**: yelkadan oshirib tashlash o'z vazniga teng raqib ishtirokida amalga oshiriladi. Guruhlar 2023 yil oktyabrda (suratdagi ko'rsatkichlar) va 2024 yil iyunda (mahrajdagi ko'rsatkichlar) 2 martadan tashkil etish.*

Belbog'li kurashchilarning mashg'ulotlarini rivojlantirish yo'llari uslubiyatini ishlab chiqish orqali belbog'li kurashchilarning tayyorgarligini yukori darajaga ko'tarish mumkin.

Mashg'ulot jarayonida mashq yuklamalari organizmning shu yuklamani ko'tara olish imkoniyati, charchash, zo'riqish, ish qobiliyati va uni tiklanish xususiyati kabi tushunchalar bir-biriga uzviy bog'lik bo'lgan atamalar, charchash va zo'riqish atamalarini judga kelish muddatini uzaytirish yoki tiklanish muddatini qisqartirish yo'llarini izlash va amalyotga joriy etish, ish qobilyatini shakillanishiga olib keladi.

Qo'llaniladigan jismoniy va texnik - taktik mashqlar hajmi hamda shiddati sportchi organizmi shu yuklamani ko'tara olish darajasidan hiyol yuqoriroq bo'lib, ko'p yillik trinirovka jarayonida yuklamani oshira borish to'lqinsimon printsipga asoslanishi kerak. Qanday bo'lmasin ushbu jarayonni boshqarish muntazam nazorat qilishni va natijalarni ilmiy tahlil ostiga olishga taqozo etadi.

Ma'lumki uzoq davom etadigan harakat faoliyati sekin - asta ish qobiliyatini susayishiga olib keladi va charchash asoratlari vujudga keltiradi. Bioenergetik resurslar kamayadi, yurak - tomir, nafas olish,

mushaklar, MNS faoliyatlari passivlashadi. Lekin, mashqlar oralig'ida mashg'ulotlardan so'ng dam olish natijasida organizmning funktsional faoliyati, shu bilan birga sekin tiklana boshlaydi. Funktsional imkoniyat doirasida yoki navbatma - navbat biroz ko'p va biroz kam (hajm va shiddat jihatidan) beriladigan yuklama, organizmning shu yuklamaga moslasha borishiga olib keladi.

1. Mashg'ulotlarda qo'llanilgan yuklamalar shiddati me'yoridan ortiq bo'lgan.

2. Shiddatli mashqlar oraliqlari va mashg'ulotlar yakunida funktsional organlar faoliyati hamda shu qobiliyat o'z vaqtida yetarli tiklanmagan.

3. Belbog'li kurashchilarning jismoniy va funktsional imkoniyatlari yetarli sayqal topmagan.

XULOSA. O'rganilgan mashg'ulotlar va jismoniy imkoniyatlar natijalariga asosan ehtimol qilish mumkinki, tadqiqotda ishtirok etgan belbog'li kurashchilarda 9 oy yakuniga kelib tezkorlik darajasining tushib ketganligi ulardan avvalambor jismoniy imkoniyatlarni yetarli shakllanmaganligi bilan isbotlanadi, qolaversa bunday jismoniy tayyorgarlik funktsional zahira miqdorini muvofiq hajmda ta'minlay olmaganligidandir. Bunday jismoniy tayyorgarlik darajasi belbog'li kurashchilarning texnik imkoniyatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatganligi aniqlandi. Masalan, raqibni 10 sek. ichida o'ng yelkadan (qulay tomondan) oshirib tashlash soni yengil vazn toifasidagi kurashchilarda dastlab 6,2±0,28 martani, 9 oydan so'ng 5,7±0,25 martani, o'rta vaznda muvofiq ravishda 6,9±0,31 marta va 6,2±0,29, og'ir vaznda 5,7±0,20 marta va 5,5±0,19 martani tashkil etdi.

ADABIYOTLAR R O'YXATI:

1. Artikov Z.S.(2019) Belbog'li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funktsiyasini shakllantirish metodikasi. Ch.: 2019. diss avtoreferati, B. 5-17.

2. Bobomurodov, N. Sh. "Fiziologicheskiy podxod v prognozirovanii perspektivnosti bortsov-turonistov." MuRallim x, yem uzliksiz bilimlendiriu" ilmiy-metodikalk jurnal. Nukus.-2019. -119 b.

3. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan xarakatli o'yinlar. T.: Ilmiy texnika axborroti-press nashriyoti, 2020.-79 b.

4. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Darslik). T., 2014 y.-297 b.

5. Tajibaev S.S. Usmir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy pedagogik asoslash des. 2020.-53 b.

6. Tastanov N.A. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining musobaqa faoliyatiga bog'liq tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. / "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plami. T., 2015, II qism, B. 276-277.

7. To'yshiyev T.S. Yuqori malakali belbog'li kurashshilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish Ch.: 2024. …diss, B. 142.