



UDK: 796.015.52:01:612

Sangina ISMATULLAYEVA,
PhD, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
E-mail: ismatullaevasangina835@gmail.com

Oriental universiteti professori, PhD K.Murodov taqrizi asosida

DZYUDUCHI-QIZLARDA TEXNIK VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI ASIMMETRIYASINI TAHLIL QILISH HAMDA MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Аннотация

Mazkur maqolada dzyudochi-qizlarda uchraydigan texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi darajasidagi asimmetriya (muvozanatsizlik) holatlari ilmiy asosda o‘rganildi. Tadqiqotda sportchilarning o‘ng va chap tomonlama texnik harakatlaridagi tafovutlar, ular bajaradigan kuchli va zaif usullar, shuningdek, reaksiyon tezlik va portlovchi kuch ko‘rsatkichlari tahlil qilingan. Shu asosda, harakat simmetriyasi bilan musobaqa faoliyati samaradorligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik aniqlanib, maxsus koreksion mashg‘ulotlar tizimi taklif qilingan.

Kalit so‘zlar: Dzyudo, sportchi qizlar, texnik tayyorgarlik, tezkor-kuch, harakat asimmetriyasi, musobaqa faoliyati, biomexanik tahlil, samaradorlik.

АНАЛИЗ АСИММЕТРИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОК И ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация

В данной статье на научной основе исследованы проявления асимметрии (дисбаланса) в уровне технической и скоростно-силовой подготовленности у дзюдоисток. В исследовании проанализированы различия в выполнении технических действий правой и левой стороной, сильные и слабые приёмы спортсменок, а также показатели реакционной скорости и взрывной силы. На этой основе определена взаимосвязь между симметрией движений и эффективностью соревновательной деятельности, а также предложена система специальных коррекционных тренировок.

Ключевые слова: дзюдо, спортсменки, асимметрия, техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка, соревновательная деятельность, двигательная симметрия, биомеханический анализ.

ANALYSIS OF ASYMMETRY IN TECHNICAL AND SPEED-STRENGTH PREPAREDNESS OF FEMALE JUDOKAS AND IMPROVEMENT OF COMPETITIVE PERFORMANCE EFFICIENCY

Annotation

This article scientifically investigates the asymmetry (imbalance) in the level of technical and speed-strength preparedness observed in female judokas. The study analyzes differences between right- and left-sided technical actions of athletes, their strong and weak techniques, as well as indicators of reaction speed and explosive strength. Based on this, the relationship between movement symmetry and the effectiveness of competitive performance was determined, and a system of specialized corrective training was proposed.

Keywords: judo, female athletes, asymmetry, technical preparation, speed-strength training, competitive performance, movement symmetry, biomechanical analysis.

Kirish. Dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini tezkor tahlil qilish, malakali dzyudochi qizlarning jismoniy, texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilishda maxsus sport jihozlaridan foydalanish uchun ehtiyoj paydo bo‘lmoqda. Shu o‘rinda, mazkur o‘tkazilgan tadqiqot ishlarida musobaqa faoliyati tahlili asosida maxsus trenajordan foydalangan holda dzyudochi-qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish bo‘yicha pedagogik kuzatishlar bilan bog‘liq ilmiy tadqiqot ishlarini amalga oshirish zaruriyatini belgilab bermoqda.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Hozirgi kunda mamlakatimizda dzyudo va boshqa sport kurashi turlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o‘rganish hamda tahlil qilish jarayonida kurashchilarning texnik-taktik va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda ularni o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonida yangicha ilmiy-nazariy yondashish muammolari qator mualliflarning ilmiy-uslubiy ishlarida berilgan. F.A.Kerimov, A.N.Abdiyev, N.N.Azizov, Z.A.Bakiyev, L.P.Yugay, S.Q.Adilov, K.N.Murodovlar

o‘zlarining ilmiy-uslubiy va ilmiy tadqiqotlariga asosan sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini nazorat qilishga qaratilgan zamonaviy mezonlar takomillashtirilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot dzyudochi-qizlarda texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini aniqlash hamda uning musobaqa faoliyati samaradorligiga ta‘sirini baholashga qaratildi. Tadqiqotda kompleks yondashuv asosida nazariy va empirik metodlar uyg‘unlashtirildi.

Tahlil va natijalar. Yuqori malakali dzyudochi qizlarning xalqaro (XM) va O‘zbekiston chempionatlari (RM)dagi raqobatbardoshlik ko‘rsatkichlari amaldagi normativ mezonlar bilan qiyosiy tahlil qilindi. Natijada yakuniy sport natijalariga ta‘sir etuvchi asosiy omillar aniqlanib, ular statistik jihatdan asoslandi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, Yevropa davlatlari vakillari xalqaro maydonda yuqori raqobatbardoshlikka ega bo‘lib, ularning texnik-taktik ko‘rsatkichlari mahalliy sportchilarnikidan sezilarli farq qiladi. Ushbu tafovutlarni bartaraf etish milliy tayyorgarlik tizimini

takomillashtirishni, differensial va moslashtirilgan metodikalarni ishlab chiqishni taqozo etadi.

Boshqa tomondan, musobaqalarni hakamlik qilish jarayonida ham sezilarli tafovutlar aniqlandi. Xalqaro darajadagi musobaqalarda hakamlik mezonlari respublika miqyosidagiga nisbatan ancha qat'iy bo'lib, sportchilardan uzluksiz faol kurashni talab etadi. Faollikdan har qanday og'ish holati tezkor ogohlantirish yoki jazolar bilan baholanadi. Mazkur yondashuv hakamlikni nafaqat texnik nazorat, balki musobaqaning strategik va sportiy mazmunini kuchaytiruvchi omil sifatida namoyon etadi. Natijada u sportchilarning universal tayyorgarligini rivojlantiradi, bellashuvlar intensivligi va tomshabopligini oshiradi hamda taktik-psixologik tayyorgarlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, xalqaro miqyosdagi musobaqalarda dunyoning yetakchi dzyudochilari, jumladan, Olimpiya o'yinlari chempionlari va g'oliblari kurashda ustunlikni, asosan, o'ng tomonlama texnik-taktik harakatlar (TTH) orqali qo'lga kiritishmoqda. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ularning umumiy TTH faoliyatining taxminan 60 foizi o'ng tomonga qaratilgan hujum harakatlaridan iborat bo'lib, bu usullar samaradorligi bilan ajralib turadi. Qolgan 40 foizini esa chap tomonlama harakatlar tashkil etadi. Ushbu nisbat, o'z navbatida, xalqaro (XM) va respublika miqyosidagi (RM) musobaqalardan olingan statistik ma'lumotlar asosida aniqlangan bo'lib, sportchilarning g'alabali yakunlari va muvaffaqiyatli amalga oshirilgan texnik-taktik urinishlar sonida yaqqol namoyon bo'ladi. Bunday asimmetrik yondashuv natijaviylik bilan bevosita bog'liq bo'lib, u sportchilarning individual xususiyatlari va kurashga oid strategik yondashuvlarining samaradorligini belgilaydi.

Bellashuv jarayonida har bir daqiqadagi texnik va taktik harakatlarning miqdoriy hamda sifat ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish dzyudochilarning kurash uslubi va strategiyasini aniqlash imkonini beradi. Xalqaro musobaqalarda texnik-taktik darajaning nisbatan tengligi sportchilardan keng va variativ texnik arsenalni talab etadi. Bu esa individual tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy, axloqiy va irodaviy sifatlarining yuqori darajada rivojlangan bo'lishini taqozo etadi. Yuqori natijaga erishish uchun sportchi odatda 4-5 ta bellashuvda ketma-ket g'alaba qozonishi lozim bo'lib, har qanday mag'lubiyat final bosqichiga chiqish imkoniyatini cheklaydi. Shu bois texnik-taktik puxtalik, psixologik barqarorlik va irodaviy chidamlilik ustuvor ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, harakatlar samaradorligi va bellashuv davomida texnik yondashuvlarning moslashuvchanligi hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini o'rganishning yakuniy bosqichida dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi chuqur tahlil qilindi. Ushbu tahlil zarurati, avvalo, so'nggi yillarda dzyudo sporti bo'yicha kurash qoidalarining yangilanishi va bu o'zgarishlar sportchilarning tayyorgarlik tizimiga bevosita ta'sir ko'rsatgani bilan izohlanadi. Qoidalardagi o'zgarishlar texnik-taktik yondashuvlarni yangilash, jang olib borish strategiyasini qayta ko'rib chiqish

1-jadval

Musobaqa faoliyati bellashuvlarida dzyudochi qizlarning texnik va taktik harakatlari

T.r	Muvaffaqiyatli texnika soni bo'yicha TTH urinishlari	Nage-waza		Ne-waza		umumiy
		3305		1425		
	Nage-waza va Ne-waza holatidagi asimmetriya	O'ng tomon hujum	Chap tomon hujum	O'ng tomon hujum	Chap tomon hujum	jami
	Usullar guruhi	2134	1171	775	650	4730
1.	Ne waza	523	206	-	-	729
2.	Ude-hisigi-sankaku-gatame	908	561	-	-	1469
3.	Tachi waza	703	404	-	-	1107

hamda mashg'ulot jarayonida zamonaviy yondashuvlarni joriy etish zaruratini yuzaga keltirdi. Shu bois dzyudochi qizlarning kurash davomida namoyon etgan texnik-taktik harakatlarining samaradorligi, moslashuvchanligi va qoidalarga muvofiqligi har tomonlama o'rganildi. Bu esa, o'z navbatida, tayyorgarlik jarayonini ilg'or nazariy va amaliy yondashuvlar asosida qayta tashkil etish imkonini berdi.

Ushbu maqsadda yuqori malakali dzyudochi qizlarning zarur texnik, jismoniy va taktik ko'rsatkichlari asosida pedagogik kuzatishlar tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida dunyoning yetakchi dzyudochilari tomonidan tik holatda (tachi-waza) va parter holatida (ne-waza) murakkab hujum harakatlariga alohida e'tibor qaratilayotgani aniqlanib, bu ularning yuqori sport natijalariga erishishidagi asosiy omillardan biri sifatida baholandi.

Shuningdek, sportchilarning raqib ustidan texnik ustunlikka erishish yo'lida o'zlarining "toj texnikasi" sifatida shakllantirgan eng samarali harakatlar majmuasidan foydalanishga intilishi kuzatildi. Ular, odatda, o'zlashtirgan asosiy texnik usullarni jang davomida taktik jihatdan maqsadga muvofiq tarzda qo'llab, murakkab kombinatsiyalar va tayyorlovchi harakatlar orqali bu usullar samaradorligini oshirishga erishadilar. Bu holat sportchilarning texnik-taktik tafakkur darajasi, yuqori koordinatsion qobiliyat va raqibga moslashuvchanlik darajasi bilan bevosita bog'liq ekani kuzatildi.

O'tkazilgan kuzatuv va tahlillar davomida umumiy hisobda 2100 ta jang tahlil qilindi. Ushbu janglar davomida dzyudochi qizlar tomonidan jami 4730 ta texnik-taktik harakat (TTH) amalga oshirilgani aniqlandi. Shundan 3305 tasi tik holatda bajarilgan texnik harakatlar (tachi-waza) bo'lsa, 1425 tasi parter holatidagi texnikalar (ne-waza) hissasiga to'g'ri keladi (batafsil 1-jadvalga qarang). Mazkur statistik ma'lumotlarni aniqlashda "WREST" kompyuter dasturidan foydalanildi. Ushbu dastur yordamida har bir texnik harakatning tavsifi, takrorlanuvchanligi, tomonlama yo'nalishi (asimmetriya) va bellashuvdagi natijadorligi aniqlanib, ularning dinamikasi matematik va grafik usullar bilan qayd etildi. Tahlil natijalariga ko'ra, tik holatda bajarilgan 3305 ta texnik harakatning 2134 tasi asimmetrik xususiyatga ega bo'lib, bu dzyudochi qizlarning kurashda ko'proq bir tomonlama (asosan o'ng tomonlama) texnikalarga tayanishini ko'rsatadi. Ushbu holat sportchilarning texnik repertuaridagi nomutanosiblikni va harakatlardagi dominanta yo'nalishni ochib beradi. Bu esa kurashda taktik cheklovlar va raqib tomonidan tez fosh etiladigan harakat takroriyiligini keltirib chiqarishi mumkin.

Tahlil natijalariga ko'ra, Nage-waza va Ne-waza holatlarida texnik asimmetriya aniq namoyon bo'ldi. Umumiy 4730 ta texnikadan 2134 tasi o'ng tomonlama, 1171 tasi chap tomonlama hujum sifatida tik holatda, 775 tasi o'ng, 650 tasi chap tomonlama harakat sifatida parter holatda bajarilgan. Bu natijalar sportchilarning harakat yo'nalishida o'ng tomonlama hujumlarga yuqori darajada tayanishini ko'rsatadi.

4.	Katame waza	-	-	283	249	532
5.	Shime-waza	-	-	492	401	893

Jadvalda ko'rsatilgan texnikalar guruhiga ko'ra:

Ne-waza texnikalarining umumiy soni 729 ta bo'lib, ularning 523 tasi o'ng tomondan, 206 tasi esa chap tomondan amalga oshirilgan.

Ude-hishigi-sankaku-gatame texnikasi eng ko'p qo'llangan usul bo'lib, 1469 marta bajarilgan (shundan 908 tasi o'ng, 561 tasi chap tomondan).

Tachi-waza texnikalari bo'yicha 1107 ta urinish qayd etilgan, ularning 703 tasi o'ng, 404 tasi chap tomondan bajarilgan.

Katame-waza guruhiga oid texnikalar 532 marta bajarilgan bo'lib, ularning 283 tasi o'ng, 249 tasi chap tomondan.

Shime-waza texnikalari esa 893 ta urinishni tashkil etib, 492 tasi o'ng, 401 tasi chap tomonga to'g'ri kelgan.

Bu ko'rsatkichlar dzyudochi qizlarning texnik repertuarida o'ng tomonlama dominant harakatlar ustunligini ko'rsatadi. Asimmetriya darajasining yuqoriligi harakatlar takrorlanuvchanligini kuchaytirishi, kurashning bashoratliligi va samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, texnik-taktik repertuari ikki tomonlama muvozanatlash dzyudochi qizlar tayyorgarligining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida tavsiya etiladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, parter holatida (ne-waza) bajarilgan texnikalar umumiy soni 1425 tani tashkil etdi. Shundan 775 tasi o'ng tomonga, 650 tasi esa chap tomonga yo'naltirilgan hujumlar bo'lib, bu parter holatida ham o'ng tomonlama asimmetriya ustunligini ko'rsatadi. Shuningdek, to'xtatib turish texnikalari (katame-waza)ning samaradorligi yuqori bo'lib, ularning aksariyati yakuniy natija - ippon yoki waza-ari bilan tugagan bellashuvlar bilan bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi. Bu holat katame-waza usullarining sportchi texnik mahoratini baholashdagi muhim indikatorlardan biri ekanini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligi vazn toifalari kesimida tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, tana vazni ortishi bilan musobaqa jarayonida bajariladigan katame-waza texnikalari soni kamayish tendensiyasiga ega. Bu holat yuqori vazn toifalarida harakat dinamikasining pasayishi, texnik harakatlarning yuqori energetik sarfi hamda pozitsion kurashga ustuvorlik berilishi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, sportchilarning texnik arsenalida miqdoriy va sifat jihatidan sezilarli farqlar kuzatildi: yengil vazn toifalarida texnika variativligi va kombinatsion harakatlar kengroq bo'lsa, og'ir vazn toifalarida texnik harakatlar soni nisbatan kam, biroq ularning samaradorligi va ishonchligi yuqori darajada namoyon bo'ladi. Ushbu holatlar tayyorgarlik jarayonini vazn toifalariga mos ravishda individuallashtirish va differensial yondashuv asosida tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

Dzyudochi qizlarning vazn toifasi ularning texnik jihozlanish darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yengil vazn toifasidagi sportchilar og'ir vazn toifalaridagi dzyudochilarga nisbatan turli xil hujum va qarshi hujum harakatlaridan samaraliroq foydalanadilar, bu esa ularning texnik repertuarining kengligi, koordinatsiya darajasining yuqoriligi va harakatlar tezligi bilan bog'liqdir. Shu sababli, yengil vazndagi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi o'ziga xos dinamiklik va variativlik bilan ajralib turadi. Ushbu farqlar, o'z navbatida, dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligida mavjud bo'lgan qoloq bo'g'inlarni aniqlash, ularni modellashtirish va shu asosda differensial yondashuv asosida optimallashtirish zaruratini yuzaga keltiradi. Bu yondashuv

sportchining individual xususiyatlari va vazn toifasiga mos texnik strategiyalarni ishlab chiqishni nazarda tutadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, tana vaznining oshishi ko'pincha dzyudochi qizlarning texnik va taktik tayyorgarligidagi asosiy ko'rsatkichlar - harakatlar samaradorligi, tezligi va moslashuvchanligi pasayishiga olib keladi. Bunday tendensiyalar nafaqat xalqaro turnirlarda, balki milliy miqyosdagi musobaqalar - xususan, O'zbekiston chempionatlari misolida ham kuzatilmoqda. Bu holat og'ir vazn toifasidagi sportchilar uchun alohida mashg'ulot uslublari va texnik modellarni joriy etish zarurligini ko'rsatadi.

Toshkent shahrida o'tkazilgan nufuzli "Katta dubulg'a" xalqaro dzyudo turniri natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyatiga oid ko'rsatkichlari chuqur tahlil qilinishi lozim. Olingan statistik va kuzatuv asosidagi ma'lumotlar sportchi qizlarning yutuq va kamchilik tomonlarini aniqlash, ularning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini baholash va mavjud muammolarni tizimli ravishda o'rganishni taqozo etadi.

Mazkur turnir natijalari dzyudo sportida raqobatbardoshlik, strategik yondashuvlar, harakat samaradorligi va psixologik barqarorlik kabi omillarni kompleks tahlil qilish imkonini yaratdi. Ayniqsa, xalqaro miqyosdagi kurashchilarga qarshi bahslarda dzyudochi qizlarning texnik jihatdan tayyorgarligi, taktik qaror qabul qilish tezligi va jismoniy holati kabi muhim ko'rsatkichlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar aniqlanishi ushbu tadqiqotning dolzarbligini oshiradi.

Bellashuvlar jarayonidagi kuzatuvlar va qo'lga kiritilgan medallar natijalari tahlili xorijiy sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi, tezkor-kuch sifatleri hamda texnik-taktik harakatlari juda yuqori darajada shakllanganligini yaqqol namoyon etdi. Ularning harakatlar intensivligi, texnik usullarni bajarishdagi aniqlik va raqibga tez moslasha olish qobiliyati musobaqalardagi muvaffaqiyatli natijalarning asosiy omillari sifatida namoyon bo'ldi. Ayniqsa, murakkab jangovar sharoitlarda tezkor qaror qabul qilish, kuchni optimal taqsimlash va texnik arsenalni variativ qo'llash jihatlarida xorijiy sportchilar sezilarli ustunlikka ega bo'lishdi.

Ushbu holat dzyudo sportida xalqaro tajriba, yuqori darajadagi tayyorgarlik tizimi va ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikalarining amaliy samarasini ko'rsatadi.

Dzyudochi qizlar musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishlari uchun texnik va tezkor-kuch tayyorgarlik darajasini oshirishlari kerakligi ma'lum bo'ldi. Dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi qizlarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ilmiy-uslubiy ishlarning yuqoridagi qisqacha tahlili shuni ko'rsatdiki: ayollar dzyudosida motorli harakatlarni o'qitish va takomillashtirish masalalari yetarlicha o'rganilmagan, dzyudochilarni tayyorlashda mahalliy va xorijiy murabbiylarning yutuqlarini umumlashtiradigan ishlar yo'q; dzyudochilarni tayyorlashning ko'p jihatlarini yetarlicha batafsil bayon etilmagan, ularni tayyorlashning izchil tizimi mavjud emas.

Xulosa va takliflar. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi, jismoniy va tezkor-kuch sifatleri hamda musobaqa faoliyati samaradorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar chuqur tahlil qilindi. Aniqlanishicha, yuqori malakali sportchilarda harakat asimmetriyasi texnik repertuari cheklab, musobaqa natijadorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xalqaro musobaqalar, jumladan "Katta dubulg'a" turniri natijalari xorijiy sportchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligi, tezkor-kuch

sifati va texnik-taktik ustunligini ko'rsatdi. Ularning harakatlari variativligi, simmetriyaga yaqinligi va jangovar sharoitga moslashuvchanligi yuqori samaradorlik bilan ifodalandi. Shuningdek, yengil vazn toifalarida texnik-taktik imkoniyatlar kengroq bo'lib, kombinatsion harakatlarga moyillik yuqori

ekani aniqlandi, og'ir vazn toifalarida esa texnik harakatlar soni va sifati pasayish tendensiyasi kuzatildi. Bu holat mashg'ulot jarayonini vazn toifalariga mos ravishda individuallashtirish zarurligini ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR

1. Rashid Matkarimov, Sarvar Adilov, Fikrat Kerimov, Georgiy Korobeynikov, Lesia Korobeinikova, Zafar Bakiev, Khasan Abdurazzokov. Improving the technical and tactical characteristics of elite wrestlers // muammolari slobozhanskyi herald of science and sport / Vollum 28 No. 4, 2024, 197-203 p. (Scopus bazasida indeksatsiyalangan).
2. Ismatullayeva S. R. Fundamentals of increasing the efficiency of competition activity and developing technical and tactical training //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – T. 5. – №. 06. – C. 76-85.
3. Ismatullaeva S. Analysis of the asymmetry of technical and speed-strength training of female judokas on a special simulation simulator //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 05. – C. 77-83.
4. Qaxramonovich A.S. Technology of increase in efficiency of development of coordination abilities and technical and tactical actions of athletes in free-style wrestling //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – T. 7. – №. 10.
5. Adilov S.Q., Ismatullayeva S.R., Usmonova I.Z. «Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti». Darslik.-Toshkent: MAKON SAVDO PRINT nashriyoti, 2024-yil, 174-bet.
6. Исмагуллаева С.Р. Теория и методика дзюдо // Учебное пособие. “IMPRESSOR MEDIA” MChJ bosmaxonasi, 2025. 200 с.
7. Ismatullayeva S.R. Maxsus simulyatsiya trenajorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish: p.f.b.f.d... dis... avtoreferati. PhD., - Chirchiq. O'zDJTSU, 2025.