



UDK: 796.853.23

Amirxon ATANAZAROV,
O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi
E-mail: amirxonatanazarov06@gmail.com

O'zDJTSU dotsenti, PhD S.Qodirov taqrizi asosida

TALABA DZYUDOCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISHDA KUCH SIFATLARINI TAKOMILASHTIRISH VA ASOSLASH

Аннотация

Talaba dzyudochilar trinirofka paytida og'ir atletika maxsus mashqlarini qanday tartibda bajarish ketmaket bajarilishlarini maxsus mashqlarni trinirofka oxirida o'z ustida o'qituvchi trener og'ir atletika maxsus mashqlarini sportchiga qanday qilib bajarish va ketmaketligini tartib bilan bajarib natijaga erishish kerak ekanligini talaba dzyudochilar bilib olishadi. Talaba dzyudochilarni og'ir atletika maxsus mashqlari bilan trinirofka qilgan paytda mashg'ulot jarayoni qanday tashkil qilish bo'yicha boshqa olimlarning metodikalarni bilishlari, Talaba dzyudochilar og'ir atletika sport turlariga qiziqishi, dzyudochilar og'ir atletika toshlaridan dzyudo sport turida qanday qilib ishlash kerak ekanligini bilib olishlari kerak bo'ladi.

Kalit so'zlar: Og'ir atletika maxsus mashqlari, talaba dzyudochilar, portlovchi-kuch, qo'l va oyoq mushaklari, dzyudo usullari, kompleks mashqlar.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ЗАМЕЩЕНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В РАЗВИТИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ-ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация

Студенты-дзюдоисты будут учиться выполнять специальные упражнения по поднятию тяжестей во время тренировок, выполнять их последовательно и добиваться результатов, обучая спортсменов специальным упражнениям под руководством тренера в конце тренировки. При обучении занимающихся дзюдо специальным упражнениям по тяжелой атлетике другим ученым необходимо знать методы организации тренировочного процесса, занимающимся дзюдо необходимо проявлять интерес к тяжелой атлетике, а занимающимся дзюдо необходимо научиться работать с тяжелоатлетическими камнями в дзюдо.

Ключевые слова: Специальные упражнения по тяжелой атлетике, студенты-дзюдоисты, взрывная сила, мышцы рук и ног, техника дзюдо, комплексные упражнения.

IMPROVEMENT AND SUBSTITUTION OF STRENGTH QUALITIES IN THE DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENT OF STUDENT JUDO PLAYERS

Annotation

Student judo players will learn how to perform special weightlifting exercises during training, how to perform them sequentially, how to perform special exercises on themselves, how to perform special weightlifting exercises on the athlete and how to achieve results by performing them sequentially. When training student judo players with special weightlifting exercises, they will need to know the methodologies of other scientists on how to organize the training process, student judo players will be interested in weightlifting sports, and judo players will need to learn how to work with weightlifting stones in judo.

Key words: Special weightlifting exercises, student judoists, explosive strength, arm and leg muscles, judo techniques, complex exercises.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligi tasarrufidagi Oliy talim muassasalarida talim olayotgan talabalarga dzyudo sport turi bilan shug'ulanib hamda musoboqalarga qatnashib kelayotgan talaba dzyudochilarga og'ir atletika maxsus mashqlarini dzyudochilarga musoboqa oldi tayorgarliklarini oshirishda qanday sezlarli o'zgarish qilishi hamda dzyudochilarni kuch-chdamkorliklarini va jismoniy tayyorgarligi, va funksional holatlari, sog'ligi, hamda dzyudo sportida og'ir atletika maxsus mashqlarini ketmaketligidan habardor ekanligini so'rovnomasida asosida bilib oldik. Talaba dzyudochilar og'ir atletika maxsus mashqlarini ishlaganlaridan keyin o'zlarida sezlarli darajada o'zgarishlar bo'lganini bilishadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Sport tayyorgarligining zamonaviy tizimiga xos bo'lgan tendensiyalar (mashg'ulotlarni intensivlashtirish, yutuqlar darajasini oshirish, yoshlar va erta sport ixtisoslashuvi, ish qobiliyatining genetik belgilarini hisobga olish) talaba dzyudochilarni mashg'ulotlariga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi (D.D.Safarova, A.R.Taymuradov, A.N.Ilov, A.Yu.Bagdasarov, N.A.Tastanov. O.J.Dadabaev I.B.Aliev Sh.A.Arslonov. A.J.Tangriev,) Maskur muammoni hal qilinishiga jahon olimlaridan (V.V. Shiyani, M.N. Shepetyuk, Yu.V. Verxoshanskiy, N.D. Graevskaya, L.Shaxlina, A.Karelin,

Tadqiqot metodologiyasi. Talaba dzyudochilarning darajasi doimiy ravishda oshib bormoqda va bir qator sport turlari bo'yicha o'sish darajasi boshqa yakkakurash sport turlaridan

daraja jihatidan ham yuqoridir. Biroq, Tajriba boshida, talaba dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot va musoboqa davrini tahlil qilish natijasida shu ma'lum bo'ldiki, 60-66 kg vazn toifasidagi talaba dzyudochilar tomonidan ko'p foydalanilgan usullarni 15 soniya davomida tashlashlarini namoyon qilish maqsadida ushbu usullar quyida keltirib o'tilgan.

Tahlil va natijalar. Seoi-nage - Yengi va yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash;

O-goshi - Yengi va qo'l ostidan quchoqlab beldan oshirib tashlash;

Ura-nage - Yengi va yoqasidan ushlab ikki oyoqlarini orqa tomondan ko'tarib tashlash;

Seoi-otoshi - Yengi va yoqasidan ushlab ikki oyoq orasiga o'tirib yelkadan oshirib tashlash;

Tai-otoshi - Yengi va yoqasidan ushlab ikki oyoqlarini raqib oyoqlari oldi tomonga zo'zib oyoq ustidan oshirib tashlash;

Uchi-mata - Yengi va yoqasidan ushlab ikki oyoqlari orasidan oyoq bilan ko'tarib tashlash;

O-soto-otoshi - Yengi va yoqasidan ushlab oyoqlari orqasidan to'sip tashlash.

Yuqorida keltirib o'tilgan usullar talaba dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot va musoboqa davrida talaba dzyudochilar tomonidan eng ko'p foydalanilgan usullar bo'lganligi sababli, tadqiqot boshida talaba dzyudochilarni portlovchi kuchi holatani aniqlash uchun biz aynan shu usullardan foydalanamiz.

Quyidagi jadvalda tajriba boshida talaba dzyudochilarning natijalar bayon qilingan.

1-Jadval

Tadqiqot boshida tajriba guruhi va nazorat guruhidagi talaba dzyudochilarning maxsus usullarning tahlili (n=28)

№	Usullar 15 soniya	TG (n=14)			NG (n=14)		
		$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%
1.	(Seoi-nage)	7,64	1,08	14,15	8,00	1,04	12,97
2.	(O-goshi)	8,07	1,21	14,95	8,71	1,20	13,82
3.	(Ura-nage)	5,07	0,83	16,34	5,64	0,84	14,92
4.	(Seoi-otoshi)	4,79	0,70	14,61	5,29	0,73	13,74
5.	(Tai-otoshi)	7,00	0,88	12,53	7,36	0,84	11,44
6.	(Uchi-mata)	6,07	0,73	12,02	6,50	0,94	14,47
7.	(O-soto-otoshi)	6,50	0,76	11,69	7,07	1,07	15,15

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra tajriba guruhida: mashg'ulot jarayonlarida barcha (seoi-nage), (O-goshi), (Ura-nage), (Seoi-otoshi), (Tai-otoshi), (Uchi-mata), (O-soto-otoshi)

usulini bajarish soni bo'yicha o'Ichangan kattaliklarning o'rtacha qimati korsatib o'tilgan.

2-jadval

Og'ir-atletika maxsus mashqlari orqali talaba dzyudochilarning "qo'l" mushaklarining portlovchi-kuch sifatlarini oshiruvchi kompleks mashqlar dasturi

Mashqlar	vazifa	kg	vazifa	kg	vazifa	kg	Jami
1.	Shtangani ko'tarib ikkala qo'llar pastga cho'zilgan xolatdan tez bo'yin ostiga tortish.	20 kg, 15x1'	300	25 kg, 10x2'	500	30 kg, 10x2'	1.400
2.	Toshni ikkala qo'l bilan ushlab chapga-o'ngga ketmaketlikda otish.	10 kg, 12x2'	240	15 kg, 10x2'	300	20 kg, 5x2'	740
3.	Toshni blag kuchiga ishlash.	6 kg, 12x1'	72	8 kg, 10x2'	160	20 kg, 10x2'	632
4.	Shtangani ko'krakdan bosh to'g'risiga otish.	20 kg, 20x1'	400	25 kg, 12x2'	600	30 kg, 10x1'	1.300
5.	Shtangani bir uchini yerga tirab keyingi tarafini pastdan tepaga ko'tarish.	25 kg, 12x1'	300	30 kg, 10x2'	600	40 kg, 8x2'	1.540
6.	Shtangani ikkita qo'l bilan ushlab (chalqancha), aylantirish.	20 kg, 12x1'	240	25 kg, 10x2'	500	30 kg, 10x2'	1.300

1. Qo'llar pastga cho'zilgan xolatdan shtangani bo'yin ostiga tortish. Ushbu berilgan mashqda talaba dzyudochilar 20 kg 15x1 300 kg ko'tariladi, ikkinchi urinishda 25 kg 10x2 500 kg ko'tariladi, uchinchi urinishda 30 kg 10x2 600 kg ko'tarildi, jami urinishlar bo'yicha 1.400 t,kg ko'tarildi.

2. Toshni ikkala qo'l bilan ushlab chapga-o'ngga ketmaketlikda otish. Ushbu berilgan mashqda talaba dzyudochilar 10 kg 12x2 240 kg ko'tariladi, ikkinchi urinishda 15 kg 10x2 300 kg ko'tariladi, uchinchi urinishda 20 kg 10x2 200 kg ko'tariladi, jami urinishlar bo'yicha 740 kg ko'tariladi.

3. Toshni blag kuchiga ishlash. Ushbu berilgan mashqda talaba dzyudochilar 6 kg 12x1 72 kg ko'tariladi, ikkinchi urinishda 8 kg 10x2 160 kg ko'tariladi, uchinchi urinishda 20 kg 10x2 400 kg ko'tariladi, jami urinishlar bo'yicha 632 kg ko'tariladi.

4. Shtangani ko'krakdan bosh to'g'risiga otish. Ushbu berilgan mashqda talaba dzyudochilar 1-urinishda 20 kg 20x1 400 kg ko'tariladi, 2-urinishda 25 kg 12x2 600 kg ko'tariladi, 3-urinishda 30 kg 10x1 300 kg ko'tariladi, barcha urinishlar bo'yicha 740 kg ko'tariladi.

3-jadval

Og'ir-atletika maxsus mashqlari orqali talaba dzyudochilarning "oyoq" mushaklarining portlovchi-kuch sifatlarini oshiruvchi qo'mpleks mashqlar dasturi

Mashqlar	vazifa	kg	vazifa	kg	vazifa	kg	Jami
1.	Stulga o'tirgan xolatdan shtangani bosh orqasiga qo'yib o'nidan turib tepaga sakrash.	20 kg, 12x1'	240	25 kg, 10x1'	250	30 kg, 20 kg, 8x2', 12x1'	1.200
2.	Gantel bilan o'ng va chap oyoqqa ketma-ketlikda yarim o'tirgan xoldan balantga sakrash.	5 kg, 12x2'	240	10 kg, 10x2'	200	15 kg, 5 kg, 8x2', 15x1'	1.060
3.	Yelkada shtanga bilan tik turgan holatda balantlikga sakrash.	10 kg, 10x1'	100	15 kg, 10x2'	300	20 kg, 12x2'	880
4.	Tosh bilan uzunlikga sakrash.	5 kg, 10x2'	100	10 kg, 10x2'	300	15 kg, 5 kg, 8x2', 10x1'	920
Oyoqda ko'tarilgan og'irlik xajmi							4.060

Stulga o'tirgan xolatdan shtangani bosh orqasiga qo'yib o'nidan turib tepaga sakrash. Ushbu berilgan mashqda talaba dzyudochilar 1-urinishda 20 kg 12x1 240 kg ko'tariladi, 2-urinishda 25 kg 10x1 250 kg ko'tariladi, 3-urinishda 30 kg 8x2 4-urinishda 20 kg 12x1 600 kg ko'tariladi, barcha urinishlar bo'yicha 1.300 t-kg ko'tariladi.

Gantel bilan o'ng va chap oyoqqa ketma-ketlikda yarim o'tirgan xoldan balantga sakrash. Ushbu berilgan mashqda talaba dzyudochilar 1-urinishda 5 kg 12x2 240 kg ko'tariladi, 2-

4-jadval

Tadqiqot oxirida tajriba guruhi va nazorat guruhidagi talaba dzyudochilarning maxsus usullarning tahlili (n=28)

5. Shtangani bir uchini yerga tirab keying tarafini pastdan tepaga ko'tarish. Ushbu berilgan mashqda talaba dzyudochilar 1-urinishda 25 kg 12x1 300 kg ko'tariladi, 2-urinishda 30 kg 10x2 600 kg ko'tariladi, 3-urinishda 40 kg 8x2 640 kg ko'tariladi, barcha urinishlar bo'yicha 1.540 t-kg ko'tariladi.

6. Shtangani tushirib yubormasdan tez qo'larni almashtirib ushlash. Ushbu berilgan mashqda talaba dzyudochilar 1-urinishda 20 kg 12x1 240 kg ko'tariladi, 2-urinishda 25 kg 10x2 500 kg ko'tariladi, 3-urinishda 30 kg 10x2 600 kg ko'tariladi, barcha urinishlar bo'yicha 1.300 t-kg ko'tariladi.

Talaba dzyudochilarning qo'l mushaklarini portlovchi kuchini takomilashtirish uchun berilgan og'ir atletika maxsus mashqlarining barcha maxsus mashqlarning ko'tarilgan og'irligi 6.502 T,kg ko'tarildi.

Yuqoridagi og'ir atletika toshlari bilan bajarilgan maxsus mashqlar talaba dzyudochilarning mashg'ulot hamda o'quv belashuvlarida va musoboqalarda usularni qolaversa raqibga qarshi usullarini qo'lashda va portlovchi kuchini takomilashtirishga qaratilgan.

urinishda 10 kg 10x2 200 kg ko'tariladi, 3-urinishda 15 kg 8x2 4-urinishda 5 kg 15x1 620 kg ko'tariladi, barcha urinishlar bo'yicha 1.060 t-kg ko'tariladi.

Yelkada shtanga bilan tik turgan holatda balantlikga sakrash. Ushbu berilgan mashqda talaba dzyudochilar 1-urinishda 10 kg 10x1 100 kg ko'tariladi, 2-urinishda 15 kg 10x2 300 kg ko'tariladi, 3-urinishda 20 kg 12x2 480 kg ko'tariladi, barcha urinishlar bo'yicha 880 kg ko'tariladi.

№	Usullar 15 soniya	TG (n=14)			NG (n=14)			t	p
		$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%		
1.	Seoi-nage	10,29	1,07	10,39	9,57	0,94	9,80	2,13	P<0,05
2.	O-goshi	11,57	0,94	8,10	10,86	1,17	10,75	2,02	P<0,05
3.	(Ura-nage)	7,07	0,92	12,97	6,36	0,84	13,24	2,43	P<0,05
4.	(Seoi-otoshi)	6,64	0,74	11,21	6,21	0,70	11,25	1,78	p>0,05
5.	(Tai-otoshi)	8,79	1,05	11,96	8,07	0,83	10,27	2,26	P<0,05
6.	(Uchi-mata)	8,14	0,86	10,62	7,57	0,76	9,98	2,11	P<0,05
7.	(O-soto-otoshi)	8,71	0,91	10,49	8,07	0,73	9,04	2,33	p<0,05

Tosh bilan uzunlikga sakrash. Ushbu berilgan mashqda talaba dzyudochilar 1-urinishda 5 kg 10x2 100 kg ko'tariladi, 2-urinishda 10 kg 10x3 300 kg ko'tariladi, 3-urinishda 15 kg 8x2 4-urinishda 5 kg 10x1 520 kg ko'tariladi, barcha urinishlar bo'yicha 920 kg ko'tariladi.

Talaba dzyudochilarning oyoqlarining portlovchi kuchini takomillashtirish uchun berilgan og'ir atletika maxsus mashqlarining barcha yozilgan maxsus mashqlarning ko'tarilgan og'irligi 4.060 To'na va 60 kg ko'tarildi.

Yuqoridagi og'ir atletika toshlaridan foydalanib bajarilgan maxsus mashqlar talaba dzyudochilarning mashg'ulot hamda o'quv belashuvlarida hamda musoboqalarda har bir usulni bajarish samaradorligini oshirish maqsadida qolaversa raqibga qarshi usullarini qo'llashda oyoqlarning portlovchi kuchini yanada takomillashtirishga qaratilgan. Talaba dzyudochilar uchun og'ir atletika toshlari yordamida portlovchi kuchini yanada oshirish maqsadida maqbul ravishda tashkil etishda muhim ekanligi nazariy jihatdan tasdiqlandi hamda ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturining samaradorligini pedagogik tajribada asoslash maqsadida tajriba guruhidagi dzyudochilarning mashg'ulotlariga qo'llanildi.

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhi talaba dzyudochilarining mashg'ulot jarayonlarida ko'rsatib o'tilgan usullarning bajarilganligiga ko'ra tajriba guruhi quyidagi natijalarni qayd etdi.

Yengi va yoqasidan ushlab yelkadan oshirib tashlash (seoi-nage) usulini tajriba guruhida tadqiqot boshida olingan natijalar kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 7,64 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,08, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 10,29 martani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,07 ga yaxshilangan, nazorat guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 6,50 martani tashkil qildi, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,76, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 9,57 soniyaga, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,94 ni yaxshilanganligini t=2.13, (p<0.05) ko'rsatdi;

Yengi va qo'l ostidan quchoqlab belidan oshirib tashlash (O-goshi) usulini tajriba guruhida tadqiqot boshida olingan natijalar kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 8,07 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,21, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 11,57 martani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,94 ga yaxshilangan, nazorat guruhida tadqiqot boshida bo'yicha

o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 6,50 martani tashkil qildi, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,76, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 10,86 soniyaga, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,17 ni yaxshilanganligini t=2.02, (p<0.05) ko'rsatdi;

Yengi va yoqasidan ushlab ikki oyoqlarini orqa tomondan ko'tarib tashlash (Ura-nage) usulini tajriba guruhida tadqiqot boshida olingan natijalar kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 5,07 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,83, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 7,07 martani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,92 ga yaxshilangan, nazorat guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 5,64 martani tashkil qildi, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,84, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 6,36 soniyaga, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,84 ni yaxshilanganligini t=2.43, (p<0.05) ko'rsatdi;

Yengi va yoqasidan ushlab ikki oyoq orasiga o'tirib yelkadan oshirib tashlash (Seoi-otoshi) usulini tajriba guruhida tadqiqot boshida olingan natijalar kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 4,79 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,70, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 6,64 martani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,74 ga yaxshilangan, nazorat guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 5,29 martani tashkil qildi, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,73, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 6,21 soniyaga, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,70 ni yaxshilanganligini t=1,78, (p>0.05) ko'rsatdi;

Xulosa va takliflar. Tadqiqot va nazorat guruhlari talaba dzyudochilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha olingan sinov mashqlari natijalari Microsoft Excel dasturi yordamida matematik-statistik tahlil qilindi.

Tadqiqot guruhi sportchilari natijalari nazorat guruhi sportchilaridan kam bo'lmagan miqdorda oshganligi, aynan texnik usullarni bajarishda portlochi kuch bilan bajarish hamda maxsus mashqlarni bajarish bo'yicha tadqiqot guruhi sportchilarining natijalari sezilarli darajada yaxshilanganligi aniqlandi.

Talaba dzyudochilar og'ir atletika mashqlari yordamida maxsus mashqlar so'rovnomasida o'rganishga bo'lgan qiziqishlari yuqoriligi hamda musoboqa oldi tayorgarliklari o'sishiga amin bo'ldik.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni.
2. 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-son Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son Qarori.
4. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. Учебник. – Ташкент: Издательско-полиграфический отдел УЗГИФК, 2005.-с.-142-145.
5. Matkarimov R.M., Og'ir atletika nazariyasi va uslubi/Darslik. "O'zbekiston nashriyot matbaa uyi" - Toshkent: 2015.- 82-84 b.
6. Aliev I.B Kurashda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishning ilmiy-nazariy asoslari. Monografiya. "O'zkitobsavdonashriyoti". 2020. – 128 b.
7. Salomov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi/Darslik, - T.: "Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti", 2018. 288 b. – 67-70 b.
8. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi/Darslik. "Sano-standart" Toshkent: – 2017. 193-205 b.