KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI MEZOSIKLIDA TAYYORLASHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI VA ZAMONAVIY TENDENSIYALARI

Samarqand davlat pedogogika instituti

Tayanch Doktoranti Do‘stmurodov Nursulton Ilxom o‘g‘li

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashchilarning musobaqa oldi mezosiklida tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslari va zamonaviy tendensiyalari yoritilgan. Tadqiqotda yuklamalarning hajmi, intensivligi va tiklanish davrlarini optimal boshqarish orqali sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirish usullari ishlab chiqilgan. Natijada, sportchilarning musobaqa natijalarini barqaror oshirish, ortiqcha charchashdan saqlanish hamda funktsional holatini optimal darajada ushlab turish imkoniyati aniqlangan. Ishning amaliy ahamiyati shundaki, u murabbiylar uchun musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni individual boshqarish metodikasini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: kurash, mezosikillar, yuklama, sport tayyorgarligi, boshqarish, mashg‘ulot jarayoni, samaradorlik, takomillashtirish, tendensiya,zamonaviy.

Tadqiqotning dolzarbligi: Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish faqat mashg‘ulot yuklamalarini ko‘paytirish bilan emas, balki ularni sportchining funksional imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi, vazn toifasi, texnik-taktik uslubi va musobaqa taqvimiga muvofiq ravishda rejalashtirish bilan belgilanadi. Ayniqsa, musobaqa oldi mezosikli sportchining uzoq muddat davomida to‘plagan funksional, jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini muayyan musobaqada maksimal darajada namoyon etishga yo‘naltirilgan tayyorgarlik bosqichi hisoblanadi.

V.B. Issurin sport tayyorgarligini davrlashtirishni mashg‘ulot jarayonining mazmuni, vositalari, yuklama hajmi va shiddatini muayyan vaqt oralig‘ida maqsadli o‘zgartirishga asoslangan boshqaruv tizimi sifatida talqin qiladi. Olimning fikricha, davrlashtirishning asosiy vazifasi sportchining adaptatsion imkoniyatlaridan

samarali foydalanish, turli yo‘nalishdagi yuklamalar o‘rtasidagi ziddiyatlarni kamaytirish va eng muhim musobaqa vaqtida sport formasining yuqori darajasiga erishishdan iborat. Bunda makrosikl, mezosikl va mikrosikllar o‘zaro ierarxik bog‘langan bo‘lib, har bir tuzilmaviy birlik oldingi bosqichda shakllangan adaptatsiyalarni keyingi bosqichda rivojlantirish yoki saqlash vazifasini bajaradi [1, 190–193-b.].

Mezosikl bir nechta mikrosikllarni birlashtiruvchi va muayyan pedagogik vazifani hal etishga yo‘naltirilgan o‘rta muddatli mashg‘ulot tuzilmasi hisoblanadi. Musobaqa oldi mezosiklining o‘ziga xos xususiyati shundaki, unda yangi funksional sifatlarni katta hajmda rivojlantirishdan ko‘ra, avval shakllangan imkoniyatlarni musobaqa faoliyatining xususiy talablariga moslashtirish ustuvor ahamiyat kasb etadi. Shu sababli mazkur mezosiklda yuklamalar hajmi asta-sekin kamaytirilib, maxsus mashqlarning ulushi, texnik-taktik harakatlarning aniqligi va musobaqa shiddatiga yaqin ish rejimlari saqlab qolinadi.

Kurashda musobaqa faoliyati qisqa vaqt ichida yuqori shiddatda bajariladigan hujum, qarshi hujum, himoya, ushlash, muvozanatdan chiqarish, tashlash va parterdagi harakatlarning ko‘p marotaba almashinishi bilan tavsiflanadi. Bunday faoliyat sportchidan tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash, vaziyatni tez baholash va qisqa vaqt ichida maqbul qaror qabul qilish qobiliyatlarining birgalikda namoyon bo‘lishini talab etadi. Shuning uchun musobaqa oldi tayyorgarligi faqat jismoniy yuklamaga emas, balki texnik-taktik harakatlar, psixik tayyorlik, vaznni boshqarish va tiklanish jarayonlariga ham tayanishi lozim.

V.V. Shiyan yuqori malakali kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini rejalashtirishda yuklamalarning hajmi va shiddatini oddiy mexanik tarzda taqsimlash yetarli emasligini ta’kidlaydi. Muallifning fikricha, mashg‘ulot jarayonida maxsus ish qobiliyatining rivojlanish dinamikasi, sportchining individual reaksiyasi, tiklanish tezligi va musobaqa faoliyatiga xos texnik-taktik vazifalar hisobga olinishi zarur. Olim kurashchilarda maqsadli musobaqa oldi

tayyorgarligining umumiy davomiyligi musobaqa darajasi va sportchi malakasiga ko‘ra farqlanishini, yuqori malakali sportchilarda esa asosiy musobaqaga tayyorgarlik makrosikli 100–140 kun doirasida tashkil etilishi mumkinligini ko‘rsatadi [2, 8–10-b.].

Mazkur davrning yakuniy qismida joylashgan musobaqa oldi mezosikli, odatda, sportchini maxsus tayyorgarlik holatidan bevosita musobaqaga tayyor holatga o‘tkazish vazifasini bajaradi. Unda quyidagi o‘zaro bog‘liq vazifalar hal qilinadi:

maxsus jismoniy ish qobiliyatini musobaqa talablariga moslashtirish;

texnik-taktik harakatlarni yuqori shiddat sharoitida barqarorlashtirish;

individual hujum va qarshi hujum kombinatsiyalarini takomillashtirish;

ortiqcha charchoqni kamaytirish va funksional zaxiralarni tiklash;

vazn toifasi talablariga muvofiq tana vaznini boshqarish;

musobaqa oldi psixik tayyorlikni shakllantirish;

asosiy start kunida sport formasining yuqori nuqtasiga chiqish.

Shu nuqtai nazardan, musobaqa oldi mezosikli tayyorgarlik davrining oddiy yakuni emas, balki oldingi bosqichlarda shakllangan imkoniyatlarni integratsiyalashtiruvchi va musobaqa natijasiga aylantiruvchi maxsus boshqaruv bosqichidir.

Milliy kurash, erkin kurash, yunon-rum kurashi va dzyudo qoidalari hamda texnik tarkibi jihatidan bir-biridan farq qilsa-da, ularning barchasi raqib bilan bevosita kontakt, yuqori shiddatli interval harakatlar va qisqa tiklanish oraliqlari bilan tavsiflanadi. Shu bois kontaktli yakkakurash turlarida olingan fiziologik qonuniyatlar milliy kurash tayyorgarligini ilmiy asoslashda qiyosiy-metodologik manba bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Biroq ularni milliy kurashga tatbiq etishda musobaqa qoidalari, bellashuv davomiyligi va texnik harakatlar xususiyati hisobga olinishi shart.

E. Franchini, F.B. Del Vekkio, K.A. Masushige va G.G. Artioli yuqori malakali dzyudochilarning fiziologik profilini tahlil qilib, yuqori natijalarga

erishishda yelka kamari va qo‘l mushaklarining anaerob quvvati, kuch chidamliligi, oyoqlarning dinamik kuchi hamda yetarli aerob imkoniyatlar muhimligini ko‘rsatganlar. Mualliflarning ma’lumotlariga ko‘ra, aerob tizim bellashuv oraliqlarida energiya zaxiralarini qayta tiklashda ishtirok etsa, hal qiluvchi texnik harakatlarni bajarishda anaerob-alaktat va anaerob-glikolitik mexanizmlar ustuvor ahamiyatga ega [3, 147–159-b.].

Kurashda energiya ta’minoti mexanizmlarining bunday aralash xususiyati musobaqa oldi mezosiklida faqat bir jismoniy sifatni rivojlantirish bilan cheklanish mumkin emasligini ko‘rsatadi. Mazkur bosqichda tezkor-kuch, portlovchi kuch, maxsus chidamlilik, ushlash kuchi, harakatlar sur’ati va texnik harakatlar samaradorligi yagona kompleks tarkibida takomillashtirilishi lozim. Biroq ushbu sifatlarning barchasiga bir xil katta hajmdagi yuklama berish sportchida qoldiq charchoqning ortishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois yuklamalarning ustuvor yo‘nalishi kurashchining individual kuchli va zaif tomonlariga muvofiq belgilanishi zarur.

E. Franchini, S.J. Brito, D.X. Fukuda va G.G. Artioli dzyudoga xos uchikomi, nagekomi va randori mashqlarining organizmga ta’siri turlicha ekanini ko‘rsatadilar. Uchkomi va nagekomida takrorlashlar soni, seriya davomiyligi, dam olish oralig‘i va harakat sur’atini o‘zgartirish orqali aerob yoki anaerob yo‘nalishdagi yuklama hosil qilish mumkin. Randori esa musobaqa sharoitiga eng yaqin mashq shakli bo‘lsa-da, uning haddan tashqari ko‘p va yuqori shiddatda qo‘llanilishi ortiqcha charchash va immun tizimida salbiy o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin [4, 1474–1481-b.].

Milliy kurash mashg‘ulotlarida ham ushbu qonuniyatlardan kelib chiqib, tashlashlarni qismlarga bo‘lib takrorlash, sherik bilan qarshilikli texnik harakatlar, shartli bellashuvlar va to‘liq musobaqa bellashuvlarining nisbati maqsadli boshqarilishi kerak. Musobaqa oldi mezosiklining dastlabki mikrosikllarida maxsus tayyorlov va modellashtiruvchi mashqlar nisbatan kattaroq hajmda qo‘llanilsa, start

yaqinlashgan sari ularning umumiy hajmi kamaytirilib, harakat sifati, tezligi va texnik aniqligi saqlab qolinadi.

Musobaqa oldi tayyorgarligining zamonaviy nazariyasida «tapering» — asosiy musobaqadan oldin mashg‘ulot yuklamasini boshqariladigan tarzda kamaytirish konsepsiyasi muhim o‘rin egallaydi. I. Mujika va S. Padilya ushbu jarayonni kundalik mashg‘ulotlar natijasida to‘plangan fiziologik va psixologik zo‘riqishni kamaytirish, shu bilan birga oldin shakllangan adaptatsiyalarni saqlab qolishga yo‘naltirilgan yuklama hajmining bosqichma-bosqich, ko‘pincha chiziqsiz qisqartirilishi sifatida ta’riflaydilar [5, 1182–1184-b.].

Mualliflar musobaqa oldida yuklamani kamaytirishda mashq shiddatini keskin pasaytirish maqsadga muvofiq emasligini ta’kidlaydilar. Chunki shiddatning haddan tashqari tushirilishi nerv-mushak tizimi faolligi, harakat tezligi va sportchidagi «musobaqa hissi»ning susayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun asosiy kamaytirish yuklama hajmi hisobiga amalga oshirilib, maxsus mashqlar shiddati musobaqaga yaqin darajada saqlanishi lozim. Tadqiqotlarda yuklama hajmini taxminan 41–60 foizga kamaytirish va ushbu jarayonni ikki hafta atrofida tashkil etish ko‘plab sport turlarida samarali ekani aniqlangan [6, 1360–1364-b.].

Biroq mazkur ko‘rsatkichlarni kurashchilarga o‘zgarishsiz qo‘llash to‘g‘ri emas. Kamaytirish miqdori sportchining musobaqa oldi holati, oldingi mikrosikllarda bajargan yuklamasi, vazn tashlash zarurati, jarohatlar holati, texnik-taktik tayyorgarligi va tiklanish tezligiga qarab individual belgilanishi zarur. Masalan, yuqori hajmdagi tayyorgarlikdan so‘ng qoldiq charchoq kuzatilgan kurashchiga yuklama hajmini sezilarli kamaytirish kerak bo‘lsa, tez tiklanuvchi va musobaqa faolligi pasayib ketish xavfi mavjud sportchida qisqa muddatli hamda mo‘tadil kamaytirish yetarli bo‘lishi mumkin.

E. Papakosta, M. Glison va G.P. Nassisning dzyudochilar ishtirokidagi tadqiqotida ikki haftalik kuchaytirilgan mashg‘ulotlardan keyin ikki haftalik yuklamani kamaytirish bosqichi qo‘llanilgan. Tadqiqot natijalari musobaqa oldida yuklamani oqilona pasaytirish sportchilarning kayfiyati, immun holati va maxsus ish

qobiliyati tiklanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatgan. Mualliflar yuklamani kamaytirish jarayonida faqat tashqi mashg‘ulot ko‘rsatkichlarini emas, balki kortizol, testosteron, immunoglobulin A, sub’ektiv charchoq va kayfiyat holatini ham nazorat qilish zarurligini ta’kidlaydilar [7, 2569–2578-b.].

Demak, kurashchilarning musobaqa oldi mezosiklida yuklamalarni kamaytirish dam olishga to‘liq o‘tishni anglatmaydi. Aksincha, bu yuklama hajmi, shiddati, mashg‘ulotlar soni, texnik-taktik mazmun va tiklanish vositalari o‘rtasida maqbul nisbatni ta’minlash jarayonidir.

Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida kurashchilarning musobaqa oldi mezosiklini shartli ravishda uchta o‘zaro bog‘liq bosqichga ajratish mumkin:

Birinchi — maxsuslashtiruvchi bosqich. Ushbu bosqichda maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning nisbatan yuqori hajmi saqlanadi. Mashg‘ulotlarda musobaqa xususiyatiga yaqin shartli bellashuvlar, tashlashlar seriyasi, maxsus kuch va kuch chidamliligi mashqlari ustuvor bo‘ladi. Asosiy vazifa — kurashchining funksional imkoniyatlarini musobaqa harakatlari bilan uyg‘unlashtirish.

Ikkinchi — modellashtiruvchi-nazorat bosqichi. Unda musobaqa bellashuvining davomiyligi, harakatlar shiddati, raqibning ehtimoliy taktikasi va musobaqa tartibi modellashtiriladi. Nazorat bellashuvlari, texnik-taktik topshiriqli randori yoki shartli olishuvlar, maxsus testlar o‘tkaziladi. Olingan natijalar asosida individual kamchiliklar aniqlanib, tezkor tuzatishlar kiritiladi.

Uchinchi — bevosita musobaqaga olib kiruvchi bosqich. Bu bosqichda yuklama hajmi kamaytiriladi, yuqori shiddatli ishlarning qisqa seriyalari saqlanadi, texnik harakatlarning tezligi va aniqligiga e’tibor qaratiladi. Mashg‘ulotlar sportchida og‘ir charchoq emas, balki harakatchanlik, ishonch va musobaqaga tayyorlik hissini shakllantirishi kerak.

Ushbu bosqichlarning davomiyligi qat’iy bir xil bo‘lmaydi. Sportchining malakasi, vazn toifasi, tayyorgarlik darajasi va musobaqalar o‘rtasidagi vaqtga ko‘ra mezosikl 2–4 hafta doirasida tashkil etilishi mumkin. Uning tarkibiga zarbdor,

modellashtiruvchi, musobaqa oldi va tiklovchi mikrosikllarning turli kombinatsiyalari kiritiladi.

An'anaviy davrlashtirishda bir mezosikl doirasida ko'plab jismoniy sifatlarni parallel rivojlantirish nazarda tutilgan. Biroq yuqori malakali sportchilarda ko'p yo'nalishli katta yuklamalar organizmda bir-biriga zid adaptatsion reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. V.B. Issurin taklif etgan blokli davrlashtirish konsepsiyasida esa har bir mezosikl yoki blokda cheklangan sondagi ustuvor sifatlarga yuqori konsentratsiyada ta'sir ko'rsatiladi. Keyingi blokda avval shakllangan qoldiq mashg'ulot samaralaridan foydalangan holda boshqa ustuvor vazifalar hal qilinadi [1, 198–203-b.].

Kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligiga tatbiq etilganda, mazkur yondashuv mezosiklning birinchi qismida maxsus ish qobiliyati va texnik-taktik faollikni rivojlantirish, keyingi qismida esa ularni musobaqa sharoitida namoyon etish hamda qoldiq charchoqni kamaytirish imkonini beradi. Biroq blokli tuzilma ham sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llanilishi lozim.

Zamonaviy tendensiyalarning eng muhimi mashg'ulotlarni individuallashtirishdir. Bir xil yosh, malaka va vazn toifasidagi kurashchilar ham bir xil yuklamaga turlicha fiziologik va psixologik reaksiya ko'rsatadilar. Shu sababli musobaqa oldi mezosiklida yuklamalarni faqat bajarilgan mashqlar soni yoki mashg'ulot davomiyligi orqali baholash yetarli emas. Tashqi yuklama ko'rsatkichlari sportchining ichki reaksiyalari — yurak qisqarish chastotasi, sub'ektiv zo'riqish darajasi, tiklanish holati, uyqu sifati, kayfiyat va maxsus ish qobiliyati bilan birgalikda tahlil qilinishi kerak.

Kurash turlarida musobaqa oldi tayyorgarligining o'ziga xos muammolaridan biri sportchining belgilangan vazn toifasiga tushishidir. Tana vaznini qisqa muddatda keskin kamaytirish suvsizlanish, glikogen zaxiralarining kamayishi, emotsional zo'riqish va maxsus ish qobiliyatining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. M. Toda va hammualliflar dzyudochilarda musobaqa oldi vazn kamaytirish darajasi ortishi bilan psixologik stress ko'rsatkichlari ham oshishini

aniqlaganlar. Ayniqsa, yuqori sur'atda vazn kamaytirgan sportchilarda musobaqadan bir kun oldin stress holatining kuchayishi kuzatilgan [8, 113–116-b.].

Shu bois vaznni boshqarish musobaqa oldi mezosiklining oxirgi kunlariga qoldirilmasligi kerak. Tana vaznini rejali ravishda, oziqlanish, suyuqlik qabul qilish, yuklama hajmi va tiklanish vositalari bilan muvofiqlashtirgan holda boshqarish maqsadga muvofiq. Musobaqa oldi bosqichida sauna, suvsizlantirish yoki ovqatni keskin cheklash kabi usullarni nazoratsiz qo‘llash sportchining tayyorgarlik holatini yomonlashtirishi mumkin.

Tiklanish jarayonida uyqu, oqilona ovqatlanish, gidratatsiya, massaj, yengil aerob mashqlar, cho‘zilish, psixologik bo‘shashtirish va faol dam olish vositalari muhim o‘rin tutadi. Tiklanish vositalarining tanlanishi bajarilgan yuklama xususiyati va sportchining individual reaksiyasiga muvofiq bo‘lishi lozim. Musobaqa oldi mezosiklida tiklanish mashg‘ulotdan alohida jarayon emas, balki yuklamani boshqarish texnologiyasining tarkibiy qismi sifatida qaralishi kerak.

Musobaqa oldi mezosiklida texnik harakatlarning umumiy sonini ko‘paytirishdan ko‘ra, ularni musobaqa vaziyatida samarali qo‘llash ustuvor ahamiyat kasb etadi. Kurashchi o‘zining asosiy hujum harakatlari, qarshi usullari va kombinatsiyalarini turli taktik vaziyatlarda yuqori tezlikda bajara olishi kerak. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida:

turli uslubda kurashuvchi raqiblarni modellashtirish;

birinchi ushlash uchun kurash;

hujumga tayyorlash harakatlari;

qarshi hujum va qayta hujum;

bellashuv yakunida hisobni saqlash yoki o‘zgartirish;

ogohlantirishlar sharoitida taktik harakat qilish;

musobaqa reglamentiga mos dam olish oraliqlari

kabi vaziyatlar maxsus modellashtirilishi lozim.

Texnik-taktik tayyorgarlik video-tahlil, raqiblar faoliyatini o‘rganish, bellashuv harakatlarini raqamli qayd qilish va texnik harakatlar samaradorligini

hisoblash bilan boyitilmoqda. Zamonaviy sharoitda murabbiy faqat umumiy taassurotga emas, balki kurashchining hujumlar soni, samarali harakatlar ulushi, oraliq vaqtlar, ogohlantirishlar, qarshi usullar va bellashuvning turli qismlaridagi faollik dinamikasiga asoslangan ob'ektiv ma'lumotlardan foydalanishi zarur.

Tahlillardan ko'rinadiki, musobaqa oldi mezosiklini samarali tashkil etish uchun nazorat bir nechta yo'nalishni qamrab olishi kerak:

Pedagogik nazorat — mashg'ulot hajmi, shiddati, mashqlar soni, texnik-taktik harakatlar sifati va nazorat bellashuvlari natijalarini baholash.

Funksional nazorat — yurak qisqarish chastotasi, tiklanish tezligi, maxsus ish qobiliyati va vegetativ tizim holatini aniqlash.

Psixologik nazorat — musobaqa xavotiri, kayfiyat, motivatsiya, o'z kuchiga ishonch va emotsional barqarorlikni baholash.

Morfologik nazorat — tana vazni, tana tarkibi va vazn kamaytirish dinamikasini kuzatish.

Texnik-taktik nazorat — hujumlar faolligi, samaradorligi, ishonchliligi va musobaqa vaziyatlarida qaror qabul qilish sifatini tahlil etish.

Nazorat natijalari faqat ma'lumot to'plash uchun emas, balki keyingi mashg'ulot yuklamasini tezkor tuzatish uchun qo'llanilishi lozim. Agar sportchida funksional holatning pasayishi, uyqu buzilishi, sub'ektiv charchoqning ortishi va texnik harakatlar aniqligining yomonlashishi bir vaqtda kuzatilsa, bu yuklamani qisqartirish yoki tiklanish vositalarini kuchaytirish uchun asos bo'ladi. Aksincha, funksional holati barqaror, maxsus ish qobiliyati yuqori va tiklanishi tez sportchilarda musobaqa shiddatiga yaqin qisqa mashqlarni saqlab qolish mumkin.

Shunday qilib, kurashchilarni musobaqa oldi mezosiklida tayyorlash sport formasini shakllantirishning yakuniy va eng mas'uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Uning samaradorligi yuklamalar hajmini oddiy kamaytirish bilan emas, balki maxsus jismoniy, texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarlik komponentlarini o'zaro muvofiqlashtirish bilan belgilanadi.

Zamonaviy ilmiy yondashuvlarga ko‘ra, musobaqa oldi mezosiklini tashkil etishda quyidagi tendensiyalar ustuvor ahamiyat kasb etmoqda:

umumiy yuklama hajmini bosqichma-bosqich kamaytirish;

musobaqaga xos mashqlar shiddatini saqlab qolish;

tashqi va ichki yuklamani birgalikda nazorat qilish;

tayyorgarlikni sportchining individual reaksiyasiga moslashtirish;

blokli va maqsadli davrlashtirishdan foydalanish;

vaznni rejali boshqarish;

texnik-taktik jarayonni modellashtirish;

raqamli monitoring va tezkor qayta aloqa mexanizmlarini joriy etish;

yuklama va tiklanish o‘rtasida maqbul nisbatni ta’minlash.

Biroq amaliyotda kurashchilarning musobaqa oldi mezosiklida tashqi yuklama, funksional holat, sub’ektiv charchoq, texnik-taktik samaradorlik va tiklanish ko‘rsatkichlarini yagona tizimda baholash hamda shu ma’lumotlar asosida mashg‘ulot dasturini tezkor tuzatish mexanizmlari yetarlicha ishlab chiqilmagan. Mazkur holat kurashchilarning musobaqa oldi mezosikllarida mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish texnologiyasini takomillashtirish zaruratini belgilaydi.

ADABIYOTLAR RUYHATI

1. Путин.В.В. Дзюдо: история, теория, практика / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. Архангельск: Дом «СК», 2000. – 154 с.

2. Писменский.И.А., Коблев.Я.К, Сытник. В.И. Многолетьняя подготовка дзюдоистов. М., Физкультура и спорт, 1982. 382 с.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2004.

4. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1991. 428 с.

5. Issurin V. Block periodization. Breakthrough in Sport Training. Michigan USA: Ultimate Athletes Concepts; 2008; p. 23.

6. Ерегина.С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): Учебные пособие / С.В.Ерегина. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. 144 стр.

7. Шулика Ю.А., Коблев Я.К.,Невзоров В.М.,Схаляхо Ю.М. Дзюдо.Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортфаков вузов и училищ олимпийского резерва. Ростов Н/Д: Феникс, 2006.- 800с.

8. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. 2000-2005.

9. Umirov Sh. Kurash sport turi tarixi. Toshkent. 2022.

10. Usmonova I. Erkin kurash to'garaklariga yosh qizlarni jalb qilish samaradorligi. Toshkent. 2022.

11. Saidov G'. Milliy kurash - milliy qadriyatlar bo'lagi. Toshkent. 2022.

12. Umarov T. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. Samarqand. 2021.

13. Tastanov T. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. 2015.

14. Umirov Sh. Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish. Scientific progress. 2021.

15. Taymuratov A. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent. 2017.

16. Matchanov R. Sport kurashining mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi. Berlin. 2022.

17. To'xtasinov B. Belbog'li kurashchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari. Niderlandiya. 2022.