QO‘QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARLARI
(2026-yil 3-son)

JISMONIY MADANIYAT

PHYSICAL CULTURE

SPORT KURASH TURLARIDA TEXNIKANING SAMARDORLIGI VA UNI OSHIRIB BORISHINING OPTIMAL USLUBLARI ASOSIDA BARQARORLIGINI SAQLASH METODIKASI

https://doi.org/10.70728/c.series.v08.i03.202

Olimov Alisher Isaqovich *p.f.b.f.d. (PhD), dotsent*
Jizzax davlat pedagogika universiteti,
Sport turlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi,
e-mail:olimovalisher6777@gmail.com
+998903116777
Toshpulatov Rustam Meliboyevich *mustaqil izlanuvchi,*
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
Email:rtoshpulatov95@gmail.com
Tel: +99899 550 22 29

Annoyasiya. Mazkur ish sport kurash turlarida texnik harakatlarning samaradorligini ta’minlash, uni bosqichma-bosqich oshirib borish hamda musobaqa va mashg‘ulot jarayonida texnik barqarorlikni saqlashning optimal metodik asoslarini ishlab chiqishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda kurashchilarning texnik tayyorgarligi darajasiga ta’sir etuvchi asosiy omillar, jumladan, maxsus jismoniy sifatlar, funksional holat, koordinatsion qobiliyatlar hamda differensial yondashuv asosida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, texnik usullarni bajarish aniqligi va tezkorligini oshirish, ularning musobaqa sharoitida barqaror qo‘llanishini ta’minlashga qaratilgan innovatsion pedagogik va trening metodlari tavsiya etilgan. Tadqiqot natijalari sport kurashi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning texnik mahoratini takomillashtirish, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: sport kurash turlari, texnika, yuklama, samaradorlik, sport tayyorgarligi, maxsus jismoniy sifatlar, differensial yondashuv.

Аннотация. Данная работа посвящена разработке оптимальных методических основ обеспечения эффективности технических приемов в спортивной борьбе, их постепенного наращивания и поддержания технической стабильности во время соревнований и тренировок. В исследовании проанализированы основные факторы, влияющие на уровень технической подготовки борцов, включая специальные физические качества, функциональное состояние, координационные способности, а также вопросы планирования тренировочных нагрузок на основе дифференцированного подхода с научной, теоретической и практической точек зрения. Также были

рекомендованы инновационные педагогические и тренировочные методы, направленные на повышение точности и скорости выполнения технических приемов и обеспечение их стабильного применения в условиях соревнований. Результаты исследования имеют большое практическое значение для повышения технических навыков спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, оптимизации тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спортивная борьба, техника, нагрузка, эффективность, спортивная подготовка, особые физические качества, дифференцированный подход.

Abstract. This study focuses on developing optimal methodological foundations for ensuring the effectiveness of wrestling techniques, their gradual development, and the maintenance of technical stability during competitions and training. The study analyzed the key factors influencing wrestlers' technical proficiency, including specific physical qualities, functional state, and coordination abilities, as well as planning training loads based on a differentiated approach from scientific, theoretical, and practical perspectives. Innovative teaching and training methods aimed at improving the accuracy and speed of technical techniques and ensuring their consistent application in competition conditions were also recommended. The study's results have significant practical implications for enhancing the technical skills of wrestling athletes, optimizing the training process, and achieving high athletic results.

Keywords: wrestling, technique, load, efficiency, sports training, special physical qualities, differentiated approach.

Mavzuning dolzarbligi: Respublikamizda so‘nggi yillarda dzyudochilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosida tashkil etilayotgan va o‘tkazilayotgan musobaqalarda yuqori natijalarga erishib, O‘zbekiston bayrog‘ini yuqori cho‘qqilaraga ko‘tarishmoqda desak adashmagan bo‘lamiz. Sportchilarimiz aynan dzyudochilarimiz jamoasining xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki fikrimiz yaqqol dalilidir. “Sportga ishtiyoqi baland bo‘lgan, qobilyatli yosh sportchilarni aholi orasida aniqlash hamda ular orasida xalqaro va jahon sport maydonlarida munosib qatnashish imkoniyatiga ega bo‘lgan professional dzyudochilarni tayyorlash metodikalari, mahorat va ko‘nikma malakalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan zamonaviy jismoniy tayyorgarlik dasturlari va usullarini amaliyotga joriy etish” borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirgi kunda, yuqori harakatli mushak faoliyatini faolashtirishga qaratilgan metodikalar ham turlicha ko‘rinish olmoqda.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar va dzyudo amaliyotidagi ilg‘or pedagogik tajribalarni, ilmiy tadqiqotlarni o‘rganish va tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, dzyudochilarning jismoniy harakatlari va jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash va ularni yanada rivojlantirish masalalariga yetarlicha e’tibor qaratilmagan deb hisoblaymiz. Bu dzyudochilarni musobaqa oldi saralash va musobaqalarga mukammal jismoniy tayyorlash samaradorligini ilmiy asoslashga imkon bermaydi. Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va ularni jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirishga doir ilmiy tadqiqot ishlarining yetarli darajada olib borilmaganligi va yoritilmaganligi mazkur ishning dolzarbligini belgilab beradi.

Tatqiqod maqsadi: Sport kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda texnik harakatlarning samaradorligini oshirish, ularni mashg‘ulot va musobaqa jarayonida barqaror qo‘llashni ta’minlovchi optimal pedagogik va metodik yondashuvlarni ilmiy asoslash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tatqiqod vazifasi: Dzyudochilarning funksional holatiga, jismoniy sifatlarining rivojlanganlik holatiga, jismoniy tayyorgarlik darajalariga qarab jismoniy va maxsus tayyorgarligini yanada takomillashtirish orqali mashg‘ulotlar maxsus dasturini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi:

Texnika samaradorligi. Uni hal etilayotgan vazifalarga va yuksak oxirgi natijalarga mosligi hamda jismoniy, texnik, ma’naviy – ruhiy tayyorlanganlik darajasiga mosligi bilan aniqlanadi.

Shu sababli, yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarda tinch holatdagi YuQCH past bo‘ladi, ayniqsa tsiklik sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarda. Bunday sportchilar uchun dam olishdagi 55 urinish/min yurak urishi me’yoriy hisoblanadi, chunki ularning yuragi iqtisodiy rejimda ishlaydi. Ammo oddiy, sport bilan shug‘ullanmaydigan odamlarda bu holat bradikardiya deb baholanadi va kardiolog ko‘rigini talab qiladi.

V.B.Issurin, V.I.Lyaxlar 2019-yilda olib borilgan ilmiy izlanishlari asosida quydagi fikrlarni takidlashgan. Texnik harakat elementini oldindan rejalashtirilgan raqib qarshiligida bajarish nafaqat sport turiga xos bo‘lgan maxsus ko‘nikmani, balki umumjismoniy tayyorgarlikning ushbu mashqni bajarishga javob beruvchi komponentini ham kompleks tarzda rivojlantiradi.

Bu yondashuv hujumkor sport turlarida umumjismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida faol qo‘llaniladi, chunki u sportchini real hujumkor vaziyatlarga yaqinlashtiradi va murakkab sharoitlarda harakatlarni avtomatik tarzda bajarish malakasini oshiradi [44; 208-b.].

N.A.Tastanovning fikricha, kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir [61; 480-b.].

V.S.Rubin 2022-yildagi izlanishlarida mashaqqatli sport mashg‘ulotlarini samarali boshqarish vazifasi, avvalo, **yuklamalarni to‘g‘ri tasniflash tamoyillarini takomillashtirish bilan bevosita bog‘liq**. Aynan shu tamo-yillar asosida sport mashg‘ulotlari va musobaqalardagi yuklamalarni tartibli ravishda boshqarish imkonini beruvchi **axborot oqimlari shakllanadi va yo‘naltiriladi** [60; 188-b.].

Yuklamalar haqidagi ma’lumotlarni guruhlash xususiyati, demak, har bir axborot oqimining mazmuniy va ajralib turuvchi belgilari **asos qilib olingan tamo-yilga**, ya’ni **klassifikatsiyani belgilovchi hal qiluvchi qoidaga** bog‘liq bo‘ladi.

Samaradorlik — bu texnikaning harakat vazifasini hal qilish qobiliyatini ifodalaydi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish yoki yerga yotqizish. Samaradorlik inson organizmining eng asosiy yo‘naltirilgan funksiyasidir. Harakatlarni boshqarish mexanizmlari millionlab-yillar davomida omon qolish ehtiyojlari asosida shakllangan. Bugungi zamonaviy

dunyoda insonni mashq qilishga ko‘ndirish kerak bo‘ladi. Ammo yovvoyi tabiatda oziq-ovqat topish, xavfdan qochish, ko‘payish samarali harakat bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan.

Samaradorlik harakat vazifasining yechimini bildiradi. Bunda organizmning o‘ziga xos “qarashi” mavjud: u samaradorlikka qanday erishishni o‘zi belgilaydi.

Pereviskiy Ivan Sergeevich o‘zining ilmiy izlanishlarida hakamlikdagi subyektivlik (ya’ni, noto‘g‘ri yoki yon bosuvchi baholash) belgilari aniqlansa, malakali kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash uchun samarali metodika ishlab chiqish mumkin bo‘ladi. Bu metodika hakamlik subyektivligining yo‘nalishini aniqlashga doir nazariy bilimlarni va unga qarshi harakat qilishga qaratilgan amaliy mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oladi. Natijada, kurashchilarning musobaqadagi natijadorligi oshadi. Musobaqa qoidalariga kiritilgan o‘zgarishlar munosabati bilan birinchi marta hakamlar ballashuvni to‘xtatish yoki uzluksiz (og‘zaki yoki jismoniy) aralashuvga imkon beruvchi qoida punktlarining ko‘payish tendensiyasi aniqlab berildi. Musobaqa qoidalaridagi o‘zgarishlar bilan bog‘liq ravishda birinchi bor ballashuvdagi standart holatlar sonining ortishi, ushbu holatlardan bajarilgan texnik harakatlar sonining ko‘payishi hamda faqatgina standart holatlardagi texnikalar orqali erishilgan g‘alabalar sonining oshishi kabi tendensiyalar qayd etildi. Kurash jarayonidagi tipik vaziyatlarda namoyon bo‘ladigan hakamlikdagi subyektivlik (noxolislik) belgilari birinchi marta aniqlanib, tizimlashtirildi. Hakamlik subyektivligini hisobga olgan holda kurashchilarni musobaqalarga tayyorlashning eksperimental metodikasi ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o‘tkazildi, u o‘z ichiga hakamlik subyektivligini aniqlash bo‘yicha nazariy tayyorgarlik dasturlarini va unga qarshi kurashish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarni qamrab oladi.

Emerson Franchini 2021-yildagi maqolasida quydagi fikrlarni bildirgan. Olimpiya o‘yinlaridagi eng an’anaviy qiziqarli sport turi sifatida dzyudo, ayniqsa, tikilgan medallar soni ko‘pligi tufayli juda ko‘zga tashlanadi. Bundan tashqari, dzyudo qit’a musobaqalari (masalan, Panamerika o‘yinlari, Yevropa o‘yinlari, Osiyo o‘yinlari, Afrika o‘yinlari) va turli yosh guruhlari uchun jahon chempionatlarining bir qismi hisoblanadi (International Judo Federation, 2021). Yuqori malakali sportchilarni rivojlantirish uzoq muddatli jarayon bo‘lib, eng yaxshi yondashuvni ta’minlash uchun ixtisoslashgan mutaxassislarni talab qiladi. Shu sababli, bu jarayonning narxi juda yuqori bo‘lishi mumkin va sport dasturlarini boshqaradiganlar qo‘llab-quvvatlashni qayerga, qanday va qachon yo‘naltirishni hal qilishlari kerak. Natijada, mamlakatlar o‘zlarining cheklangan resurslarini jozibadorligi yuqori bo‘lgan yoki sport siyosati uchun strategik ahamiyatga ega bo‘lgan sport turlariga optimallashtirishga harakat qiladilar. Shu nuqtai nazardan, ilmiy dalillar sportchining uzoq muddatli rivojlanish jarayonidagi muhim element sifatida keltirilgan [32; 7-12-b.].

F.I.Bobomurodov fikricha sport kurash turlarida an’anaviy ajratiladigan 4 ta faza o‘rniga, 5 ta faza ajratilib, birinchi faza sifatida, adabiyotlarda berilganidek, “ushlab olish” fazasi emas, balki “tik turish” fazasi ajratilgan. Bu fazani biz start kuchi rivojlanadigan start oldi holati sifatida baholadik. “Tik turish” holatining anatomik va biomexanikaviy tahlili amalga oshirilgan [9; 62-65-b.].

M.N.Shukurovning fikricha har qanday o‘quv jarayonlarining samarasi uning uchun yaratilgan pedagogik sharoitlarga bog‘liq. Buning uchun murabbiy zamonaviy innavatsion usullar bilan «qurollangan» bo‘lishi kerak. Mashg‘ulot o‘tkaziladigan sport-kurashi zali talab darajasida moddiy-texnik ta’minot bilan shaylangan, kerakli jihoz va asbob-uskunalar bilan to‘ldirilgan hamda texnik sharoitlari o‘rganilgan, murabbiy va shug‘ullanuvchilar uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, sport pedagogikasiga xos yuqori saviyada tashkillashtirish asosiy maqsadga aylanishi kerak [64; 128-b.].

D.E.Lopez 2013-yilda quyidagi fikr bildirgan, murabbiylik jarayoni individual sportchilar yoki jamoaga samaradorlik haqida fikr-mulohaza bildirish orqali samaradorlikni oshirish haqida (James). Har qanday sport vaziyatida, ayniqsa, raqiblar mavjud bo‘lgan sportda. Murabbiylar uchun mashg‘ulot yoki o‘yin davomida sodir bo‘ladigan barcha asosiy voqealarni faqat sport haqidagi bilimlari va tug‘ma kuzatuv qobiliyatlari bilan jihozlangan holda payqash va eslab qolish qiyin, hatto imkonsiz ham emas (Coleman). Bu borada Tunnemanning ta’kidlashicha, «Yakkakurash sport turlari bo‘yicha ko‘rsatkichlarni yanada oshirishning asosiy masalasi mashg‘ulot samaradorligini oshirishdir. Mashg‘ulotlarni samarali nazorat qilishning boshlang‘ich nuqtasi maqsadli ko‘rsatkichning tavsifi, samaradorlik prognoziga mos keladigan samaradorlik tuzilmasidir» [16; 183-b.].

A.A.Novikov 2012-yildagi o‘z monografiyasida sport kurashi — bu texnik mahorati yuqori bo‘lgan sportchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtirokini ta’minlaydigan sport turlaridan biridir. Shu sababli, kurash bo‘yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlarda turli usullarni bajarish texnikasini tahlil qilish masalasiga qadim zamonlardan to hozirgi kungacha katta e’tibor qaratib kelinmoqda [54;256-b.].

Hujum qilayotgan kurashchining harakat tarkibini tavsiflash masalasi eng to‘liq va chuqur tarzda V.Ya.Shumilinning dissertatsion ishida hamda A.A.Novikovning tadqiqotida yoritilgan. Avval aytilganidek, har qanday usul texnikasini tahlil qilgan mualliflar tomonidan bosqichli (fazali) tuzilish masalasi albatta ko‘rib chiqilgan. Shunga qaramay, hozirgi kunga kelib bu masalada aniq, umum qabul qilingan fikr mavjud emas [53; 62-b.].

K.N.Murodovning tadqiqot xulosasi quydagicha bo‘ldi, dunyoda odam tanasi funksiyalarini aniqlaydigan maxsus sport kastyumlari olimlar tomonidan ixtiro qilingan va foydalanib kelinmoqda. Biroq aynan sport kurashiga mo‘ljallangan, kurashchilarni mushak kuchini darajasini aniqlovchi “Smart sportswear” singari sport kastyumlari olimlar nazaridan bir ozgina chetda qolganligi tadqiqot davomida o‘rganilib chiqildi [17; 20-23-b.].

Sh.A.Arslanov o‘tkazilgan tadqiqotida postural muvozanatni va postural mushaklar kuchini yaxshilashga qaratilgan ishlab chiqilgan mashq usuli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligiga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatishi haqidagi farazni tasdiqladi. Tadqiqotning asosiy xulosalari ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega: Postural barqarorlik bellashuv san’atida yuqori atletik ko‘rsatkichlarga ta’sir qiluvchi eng muhim omil hisoblanadi. Biroq, bellashuv san’atkorlarida muvozanatni saqlash mexanizmlari va postural muvozanatni rivojlantirish xususiyatlari chuqurroq o‘rganishni talab qiladi. Sportni takomillashtirish bosqichida kurashchilarni tayyorlash jarayonida postural muvozanatni yaxshilash masalalari yetarli darajada ilmiy o‘rganilmaganligini ko‘rsatadi [5; 17-20-b.].

XULOSA

Mazkur bobda sport kurash turlarida, xususan dzyudo kurashida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirish va takomillashtirish masalalariga oid mahalliy hamda xorijiy olimlarning ko‘p yillik ilmiy-tadqiqot ishlari, nazariy qarashlari va eksperimental natijalari tizimli tahlil qilindi. O‘rganilgan ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy sport kurashida yuqori sport natijalariga erishish faqatgina jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi bilan emas, balki texnik-taktik mahoratning mukammalligi, harakatlarning biomexanik jihatdan samaradorligi, ularning variativligi, tejamkorligi va musobaqaviy ishonchliligi bilan bevosita bog‘liqdir.

L.P. Matveyev, V.N. Platonov, A.A. Novikov, Yu.N. Tixomirov, V.I. Lyax va boshqa yetakchi mutaxassislarning ilmiy qarashlari sportchining texnik tayyorgarligi umumiy harakat tajribasi, koordinatsion imkoniyatlari hamda konditsion (jismoniy va funksional) tayyorgarligi bilan uzviy aloqada shakllanishini asoslab beradi. Shu bilan birga, texnik harakatlarning samaradorligi hujumkor sport turlarida mazmunli motor vazifalarni hal qilish qobiliyati orqali namoyon bo‘lib, kurashda bu vazifa raqibni muvozanatdan chiqarish, uning fazoviy holatini o‘zgartirish va uni nazorat ostiga olish bilan tavsiflanadi. A.A. Novikov tomonidan taklif etilgan semantik motor vazifalar konsepsiyasi texnik harakatlarni baholashda obyektiv mezon sifatida xizmat qilishi mumkinligi bilan alohida ilmiy ahamiyatga ega.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, texnik-taktik tayyorgarlikning samaradorligi sportchilarning morfofunksional xususiyatlari, yoshga xos rivojlanish qonuniyatlari, musobaqa qoidalari va shartlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Yu.N. Tixomirov, N.Yu. Nerobeev, A.A. Primbetov va boshqa olimlar tomonidan olib borilgan izlanishlar yosh sportchilarning hayotiy indeksi, mushak kuchi, chidamliligi va funktsional holatini hisobga olgan holda yuklamalarni differensiallash texnik-taktik mahoratni rivojlantirishda muhim omil ekanligini isbotlaydi. Ayniqsa, 13–17 yoshli dzuyudo kurashchilarida tik turgan holatda bajariladigan hujumkor harakatlar arsenali, musobaqa faolligi va kombinatsion texnikalarning shakllanishi sport mahoratini oshirishning yetakchi ko‘rsatkichlari sifatida namoyon bo‘ladi.

Shuningdek, ilmiy adabiyotlarda texnik harakatlarning fazali tuzilishi, ularning biomexanik, biodinamik va energetik ta’minoti masalalariga yetarlicha e’tibor qaratilgan bo‘lib, harakatlar tizimini samarali tashkil etish va undan ratsional foydalanish sportchining energiya tejamkorligini oshirish, charchoq sharoitida texnik ishonchlilikni saqlab qolish imkonini beradi. Texnika variativligi va moslashuvchanligi sportchining musobaqa sharoitlariga tezkor moslashuvi, raqib qarshiligiga adekvat javob qaytarishi va noan’anaviy vaziyatlarda samarali harakatlanish qobiliyatini belgilovchi muhim mezon sifatida qaraladi.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, sport kurashida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayoni kompleks yondashuvni talab etadi, ya’ni u jismoniy, funksional, psixologik va metodik tayyorgarlik komponentlari bilan uzviy bog‘liq holda tashkil etilishi lozim. Motivatsiya, musobaqaviy ishonchlilik, hakamlik subyektivligiga moslashish, psixologik barqarorlik va emotsional holatlarni boshqarish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omillar sifatida e’tirof etiladi. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonida

yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish, ularni modellashtirish va nazorat qilish zamonaviy sport trenirovkasining ajralmas qismi hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, sport kurash turlarida, xususan yunon-rim kurashida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish masalasi ko‘p omilli, murakkab va tizimli yondashuvni talab etuvchi ilmiy-amaliy muammo bo‘lib, u sportchining individual xususiyatlari, yosh davri, morfofunksional holati va musobaqa faoliyati talablariga mos holda tashkil etilgandagina yuqori sport natijalarini ta’minlaydi. Mazkur bobda keltirilgan ilmiy qarashlar va tadqiqot natijalari keyingi boblarda eksperimental metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini asoslash uchun mustahkam nazariy-uslubiy poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Арсланов Ш.А. Совершенствование Постурального Баланса И Координационных Способностей Квалифицированных Дзюдоистов. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Фан-Спортга журнали. Чирчиқ. 2024. - 8-сон. - Б.17-20.

2. Бобомуродов Ф.И. Курашчиларнинг морфологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Фан-Спортга журнали. Чирчиқ. 2024. - 6-сон. - Б.62-65.

3. Emerson Franchini – future issues in wrestling research - a sport sciences perspective: International journal of wrestling science. 2021 - №11 - pp.7-12.

4. Иссурин В. Б, Лях В. И. Координационные способности спортсменов. В. Б.Иссурин, В. И. Лях; пер. с англ. И. В. Шаро-– М.: Спорт, 2019.–208 с.

5. Муродов К.Н. Спорт курашида “смарт спорцweap” орқали спортчиларнинг мушак кучи даражасини аниқлаш ва махсус тренажёрлар ёрдамида ривож лантириш технологияси. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Фан - Спорт журнали. 2023. - 3–сон. - Б.20-23.

6. Lopez D.E.– Technical-tactical combinations characterization model freestyle wrestling, standing position: International journal of wrestling science. 2010-183 p.

7. Новиков Александр Александрович. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах: На примере спортивной борьбы: диссертация ... доктора педагогических наук в форме науч. докл.: 13.00.04.- Москва, 2000. - 62 с.

8. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераБ.и доп. – М.: Совецкий спорт, 2012. – 256 с.

9. Рубин В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Тео рия и практика/ В. С. Рубин. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ООО «Торговый дом «Совецкий спорт», 2022. – 188 с.

10. Шукуров М.Н. Курашчиларни техник ҳаракатларга ўргатишда кластер услубидан фойдаланишни такомиллаштириш: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2020. - 128 б.

11. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariuasi va uslubiuati. Darslik “Sano-standart” Toshkent. 2017. - 480 b.