

**16-18 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISH USLUBI**

**СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА БОРЦОВ 16-18 ЛЕТ
УСЛУГИ РАЗРАБОТКИ**

**SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF WRESTLERS 16-18 YEARS
OLD DEVELOPMENT SERVICES**



ALFRAGANUS UNIVERSITETI

Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi

Pardayev Baxtiyor Mustafayevich

e-mail: baxtiyor7@mail.com

ORCID: 0009-0000-5534-5143

Annatatsiya.

Ushbu maqolada 16-18 yoshli kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubini aniqlashda o'quv-mashg'ulotlardagi mashq yuklamalarini ishlab chiqish va ularni rivojlantirish bo'yicha trenirovka jarayoni o'rganish yoritilgan.

Kalit so'zlar: kurash, tezkor-kuch, sifat, usuliyat, rivojlantirish, trenirovka, Antropometrik o'lchovlar, tibbiy nazorat, ta'sir vaqti, tezkorlik qobiliyati, yuklama, mashg'ulot.

Аннотация.

В данной статье рассматриваются развитие быстро-силовых качеств борцов 16-18 лет, их специальные быстро-силовые качества, методика их развития, развитие физических нагрузок на тренировочных занятиях, исследование тренировочного процесса по способу развития.

Ключевые слова: борьба, скоростно-силовая подготовка, качество, методика, разработка, тренировка, антропометрические измерения, медицинский контроль, время воздействия, скоростные способности, нагрузка, тренировка.

Annotation.

This article discusses the development of fast-strength qualities of wrestlers aged 16-18 years, their special fast-strength qualities, methods of their development, the development of physical activity in training sessions, and research of the training process. according to the way they develop.

Keywords: wrestling, speed-strength training, quality, methodology, development, training, anthropometric measurements, medical control, exposure time, speed abilities, load, training.

Kirish

O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrda yangi tahrirda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonunida o'sib kelayotgan yosh avlodni salomatligini asrash va mustahkamlash, yosh avlodni har tomonlama rivojlangan inson qilib tarbiyalash ustuvor maqsad va vazifalardan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031 sonli Qarori mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini, yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyati va iste'dodlarini ro'yobga chiqarish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan, ular orasidan iqtidorli sportchilarni maqsadli saralab olish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017- yil 2-oktabrdagi "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-3306-son Qarorida asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi — "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Yuqoridagi qonun va qarorlar mamlakatning ijtimoiy iqtisodiy va siyosiy sharoitlariga muvofiq holda jismoniy tarbiya sport sohasidagi hamma sub'ektlar faoliyatini muvofiqlashtiradi,

shuningdek O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning yuqori sifat bosqichiga ko'tarilishiga yordam beradi.

Adabiyotlar Tahlili va Metodologiya

Bugungi kun sport amaliyotida iste'dodli sportchilarni tayyorlash masalasiga yangicha nazar bilan yondashish zaruriyatini tug'dirmoqda. Ushbu zaruriyat, ayniqsa, kurashda yaqqol ko'zga tashlanadi.

Kurashchilarimiz jahon sport maydonlarida muhim g'alabalarni qo'lga kiritib kelmoqda. Ammo erishilgan yuksak o'rinlarni saqlab qolish uchun mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlarni davom ettirish zarur bo'ladi.

Kurashchilar va zahira tayyorgarligini takomillashtirishning yangi mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, nazorat qilish muammosini hal etish bilan bog'liq.

1. Kurashchilarning tayyorgarligi bosqichlarida sportchilar organizmiga turlicha kattalikdagi yuklamali va har xil yo'nalishli mashg'ulotlarning ta'siri xususiyatlarini o'rganish;

2. Kurashchilarning tayyorgarligi bosqichlarini tuzishda mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashib berish xususiyatlariga bog'liq samaradorlikni aniqlash;

4. Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usulini aniqlashda o'quv-mashg'ulotlardagi mashq yuklamalarini ishlab chiqish;

6. Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish usuli bo'yicha mashg'ulot jarayonini o'rganish.

Muammoning o'rganilganlik darajasi: Sport fani sohasining taniqli olimlari ta'rificha, sport tayyorgarligi jarayonida mashg'ulotlarni rejalashtirishda, ayniqsa, sport kurashida mahoratli sportchilar zahiralarini va malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlar shiddatini, mashq samaradorligini kuchaytirish mazmuni bo'yicha har xil nuqtai nazardagi fikrlar farqi kuzatilmoqda. Shu nuqtai nazarlarda mavjud kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan ilmiy-uslubiy yondashish natijasida sportchilarning xalqaro musobaqalardagi ishtirokini va yuqori natijalarga erishishlarini ta'minlashda, sport tayyorgarligi mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish bugungi kunda sport amaliyotida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu jumladan, mutaxassislar tomonidan o'rganilgan va ishlab chiqilgan maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik mashg'ulotlari yuklamalari kattaligi va yo'nalishi ilmiy asoslangan mashg'ulotlarga bo'lgan ehtiyojni ko'rsatmoqda.

Sport mashg'ulotlari jarayonida ratsional yuklamalarni bajarish, ish hajmini oshirish borasida mikrosikllarga asoslangan optimal dasturlar tuzilishi, har bir mashg'ulot vazifasi samaradorligini takomillashtirish masalasi sport amaliyotida katta o'rin tutadi. Shu singari, malakali kurashchilar guruhlariga rejalashtirilgan mashg'ulotlarni, turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarni ratsional darajada muvofiqlashtirish, kuniga bir yoki ikki marta mashg'ulot o'tkaziladigan mashg'ulotlar bosqichlarining asosiy uslubiy tamoyillarini rejalashtirish usullari va tuzilishi yetarlicha aniqlanmagan.

Muhokama va Natijalar

Kurash mashg'ulotlarida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarning qo'llanilishi mazkur masalani hal etishda katta ahamiyatga ega bo'lishidan qat'iy nazar, ularning sportchilar organizmiga ta'siri to'g'risidagi muammo hal qilinmagan.

16-18 yoshli kurashchilarni maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va mashg'ulotlarda rivojlanish samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: kurashchilar tayyorlash tizimida organizmiga katta va turli yo'nalishdagi yuklamalarning ta'siriga talluqli tadqiqot natijalari olinib, yosh kurashchilar guruhlarida mashq yuklamalarining samaradorligini oshirishda quyidagi yangi uslublardan foydalanildi:

- 16-18 yosh kurashchilarning mashg'ulot izchilligi, kunlari, kunlik va haftalik mikrosikllar (MS);

- kurashchilar organizmiga mashg'ulotlar jarayonida harakat mexanizmining ta'siri samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan qo'shimcha mashg'ulotlarning uygunligi, mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida maxsus ish qobiliyati samaradorligi o'rganildi;

- kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish jarayonida mashg'ulot yuklamalarining bajarilishini nazorat qilish, yuklamalarning turli kattaligi, yo'nalishi, mashg'ulotlar turining kuchi va ta'sir qilish tavsifi o'rganildi;

- kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari davomiyligining o'zgaruvchan holatiga va haftalik mikrosikl tizimida turli yo'nalishlarda bajarilgan yuklamalarning natijalari samaradorligiga baho berildi;

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda trenirovka mashq yuklamalarining yangicha taqsimlash orqali faoliyatidagi natijalarni yuqori darajaga ko'tarish.

- tadqiqot jarayonida kurashchilarning tayyorgarligi bosqichlarining tuzilishi, turli yuklamalar va yo'nalishdagi usullarda o'rganildi va samaradorligi tadqiqotda isbotlab berildi.

18-20 yoshli kurashchilarning ish qobiliyatini oshirish borasida mavjud bo'lgan omillarning biri sifatida tayyorgarlik bosqichlarida katta yuklamali mashg'ulotlar sonini izchillik bilan, zo'r bermasdan oshirish usublari ishlab chiqilib, yuklamalarning amaliy mashg'ulotlarda keng qo'llanishi tizimlashtirildi va katta yuklamali mashg'ulotlardan so'ng tiklanish holatlariga faol ta'sirlari aniqlandi; mashg'ulotlarni ratsional almashlash asosida kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari variantlari, turli kattaligi va yo'nalishiga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil etish borasida tajribaviy ko'rsatkichlar olindi.

Yosh kurashchilar bilan olib boriladigan o'quv mashg'ulotlarida maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishga imkon beradi.

16-18 yoshli kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulotlar kattaligi va yo'nalishi tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish borasida qo'shimcha mashg'ulotlarni uyg'unlashtirishda mikrosikl mashg'ulotlarini ratsional almashlab o'tkazish, katta yuklamali mashg'ulotlarning umumiy sonini oshirish va uning natijasida kurashchilarning maxsus ish qobiliyatini samarali rivojlantiradi. Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va ularni rivojlantirish uslubi orqali mashg'ulotdagi yuklamalarini optimal rejalashtirish musobaqalarda yuqori natijalarni beradi.

Kurashchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Yuqoridagilarga asoslangan holda shunday xulosa qilish mumkin: sportchilar organizmining shaxsiy xususiyatlari va har bir kurashchining tayyorgarlik darajasiga qarab mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati va takrorlar soni alohida belgilanadi. Tadqiqot natijasiga har bir kurashchining mashqlanganlik darajasi va shaxsiy xususiyatlari ta'sir qilmasligi uchun biz ilmiy tadqiqot ma'lumotlariga mos holda solishtirma tadqiqot variantlaridan foydalandik.

Shu bilan birga kurashchilar 24 soatdan keyin uzoq muddatli, 2 kundan keyin qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bemalol bajarishlari mumkin. Kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish tahlili: Kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini

aniqlash va tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantirish ustida ish olib bordik. Oldimizga qo'yilgan masalalarni o'rganish maqsadida kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni hamda va yetakchi trenerlar, mutaxassislar ish tajribasi umumlashtirildi hamda tadqiqotlar olib borildi. Olingan natijalar asosida aniqlandiki, kurashchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarni muayyan darajada harakatlar tezkor-kuch talab qiluvchi amallarda katta ahamiyatga ega bo'ladi. kurashchilarda turli mushak guruhlarini kuchining ortishi bir me'yorda bo'lmaydi va yuqori shiddatga erishadi. Bunday kurash bilan shug'ullanish tezkor-kuch sifatlari topografiyasiga, ya'ni turli mushak guruhlarining maksimal kuchi nisbatiga o'z muhrini bosadi.

Kurashchilarni maxsus tezkor-kuch sifatlarini trenirovkadagi mashq yuklama vositalarini hajmi yig'indilarini tahlil qilish, tekshirilayotgan kurashchilarning yuqori sport natijalarini egallashda maqsadida o'tkaziladi. Nazorat qilish uchun 20 ta kurash bilan shug'ullanuvchi kurashchi tanlab olindi. Kurashchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotning faqat asosiy qismidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarni tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantiruvchi mashg'ulot yuklamalari tahlili olindi. Mashg'ulot bosqichi tayyorgarligini asosiy vositalarining hajmi har xilligi, o'rtacha hajm, standart og'ish keltirilgan. Asosiy qilib kurashchilarning darajasiga va murakkablik koeffitsiyentiga qarab trenirovka mashqlarini taqsimlash qabul qilindi. Hamma maxsus mashqlar o'z ichiga yuqori bo'lgan mashg'ulot vositalarini, ya'ni sherik bilan kurashish, shartli kurash, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun sherigi bilan bajariladigan mashqlar olgan.

Ixtisoslashtirilgan trenirovka mashqlari hajmi jihatidan ularni murakkabligiga qarab taqsimlandi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim trenerlar qisqa muddat ichida kurashchilarni tayyorlash maqsadida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. Bu borada, ayniqsa, maxsus tezkor-kuch sifati tarbiyalash bolaning jismoniy imkoniyatini e'tiborga olish zaruriyatini belgilaydi. Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali maxsus tezkor-kuch mashqlari shug'ullanayotgan bolani zo'riqish holatiga tushirib qo'yishi muqarrar. Shuning uchun maxsus tezkor-kuch mashqlarini qo'llashdan avval maxsus tezkor-kuch sifati baholovchi ommabop maxsus test mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotlar natijasida quyidagi asos qilib olindi: 1. Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta). 2. Maxsus tezkor-kuch sifati rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta). 3. 20 soniya yotgan holatdan gavdani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta). 4. 10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta). 5. Bir daqiqa davomida katta bo'lgani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta). Kurashchilar faoliyatida, xususan, musobaqa bellashuvlarida barcha turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlari (umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor-portlovchi) hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida maxsus tezkor-kuchni rivojlantirishga e'tibor qaratish kurashchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biri. Kurashchilarda har xil turdagi maxsus tezkor-kuch sifatlarni o'rganish qayd etilgan ko'rsatkichlar tadqiqot boshida sezilarli darajada sayoz ekanligini ko'rsatdi. Jumladan, tajriba va nazorat guruhidagi shug'ullanuvchilarni qo'shib hisoblaganda ham ularning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

Kurash bilan shug'ullanuvchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish darajasi natijalari (Nazorat guruh 10 kishi, Tajriba guruhi 10 kishi)

1-jadval

№	Tezkor-kuch testlar	Tadqiqot guruhi		Nazorat guruhi		Tajribada n keyin	
		Tajrib adan oldin	Tajrib adan keyin	Tajrib adan oldin	Tajrib adan oldin	Tajr iba	Naz orat

1.	Maxsus rezina bilan ishlash 30 soniya (marta).	24	28	21	23	4	2
2.	Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish (marta).	7	10	8	9	3	1
3.	20 soniya yotgan holatdan gavgani orqadan ushlab sherigini ko'tarish (marta).	16	18	15	16	3	1
4.	10 soniyada gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish (marta).	10	13	9	10	3	1
5.	Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish (marta)	27	30	29	30	3	1

Chunonchi, maxsus rezina bilan ishlashda tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 24 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 21 ni tashkil qildi.

Maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun 15 soniyada davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 7 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 8 ni tashkil qildi. 20 soniya yotgan holdan qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 16 ni tashkil qiladi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 15 ni tashkil qildi. 10 soniya gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 9 ni tashkil qildi. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 27 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 29 ni tashkil qildi. Olib borilgan tadqiqotlardan so'ng aniqlandiki, yosh kurashchilarda tezkor-kuch sifatleri yetarli darajada rivojlanmagan deb baholashga asos bo'ldi.

Kurashchilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish maqsadida olib borilgan pedagogik tadqiqotlardan so'ng tadqiqotning samarasini baholash maqsadida tadqiqot va nazorat guruhlariga mansub kurashchilar ko'rsatkichlari statistik tahlil qilindi. Chunonchi, maxsus rezina bilan ishlashda tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 28 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 23 ni tashkil qildi. Maxsus tezligi rivojlantirish uchun 15 soniya davomida o'z vazndan kichik sherik bilan oyoq oldida oyoq bilan chalish usullarni bajarish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 9 ni tashkil qildi. 20 soniya yotgan holdan qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 18 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 16 ni tashkil qildi. 10 soniya gimnastika qo'shpoyada qo'llarni bukib yoyish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 13 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 10 ni tashkil qildi. Bir daqiqa davomida katta bolg'ani o'ng va chap tomonga harakatlantirish tadqiqot guruhi kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 30 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida kurashchilarda o'rtacha arifmetik qiymati 30 ni tashkil qildi. Tadqiqot guruhida ushbu ko'rsatkichlar ustunlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Tadqiqotga jalb qilingan kurashchilarning

tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish yuqori deb xulosa qilishga asos bo'la oladi. Ehtimol, mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot guruhiga mansub yosh kurashchilarni alohida e'tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy-emotsional holatini ijobiy pog'onaga biroz ko'tarilganligidir.

Xulosa

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda kurashchilar tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi va yo'nalish tizimlarini takomillashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Trenirovkadan tashqari shakllarda amaliyot bilan bog'liq harakat malakalari va ular bilan bog'liq bo'lgan maxsus tezkor-kuch sifatlarining rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning samaradorligi kurash bo'yicha yetakchi mutaxassis olimlar tomonidan o'rganilgan.

2. Kurashchilarda tayyorgarlik bosqichidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda jarayonida alohida ahamiyat berish kerak. Bu esa kurashchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi muhim ahamiyat kasb etadi.

3. Kurash bo'yicha sportchilarni tayyorlashda yuklamalarning kattaligi va yo'nalishiga ko'ra mashg'ulotlarni ratsional almashlash, tajriba natijasi ko'rsatkichlari asosida amaliyotda tanlangan yo'nalish dasturiga muvofiq tuzilgan mikrosikllar

Sportchilarning maxsus ish qobiliyatini, sport natijalarining jiddiy ko'tarilishini ta'minlab beradi. Kurash bilan shug'ullanuvchilarning maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda asosiy yo'nalishlaridan biri me'yorlangan mashqlardan foydalanishdir.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuni (yangi tahrir). "Xalq so'zi" gazetasi 174(6357)-sonida e'lon qilingan 2015yil 5 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'grisida"gi PQ-3031 sonli Qarori - 2017 yil 3-iyun .
3. Mirziyoyev Sh.M. "Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz" Toshkent 2017 yil.
4. Kerimov F.A Sport kurashi nazaryasi va usuliyati T.2007y
5. Turaboyev B.S., Daminov I.A. "Dzyudo" T.2014 yil.
6. Tastanov N.A Yunon-rim kurashi nazaryasi va uslubiyati T;2014 y.