

**BOKSCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA JISMONIY SIFATLARNI
TARBIYALASH VA TEXNIK-TEXNIK HARAKATLARNI
TAKOMILLASHTIRISH****Adilshaev Pamir Maxsetbaevich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali assistento'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15763261>

Annatsiya. Bokschiarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqish.

Kalit so'zlar: Boks, Bokschi texnikasining, bilim va tajribalardan, musobaqa faoliyati, mashg'ulot o'tkazish, Texnikani o'rganish, individual xususiyati.

Аннотация. Разработка целесообразного плана участия в соревнованиях с учетом возможностей боксеров, особенностей противника и конкретных условий соревнований.

Ключевые слова: Бокс, техника боксера, знания и опыт, соревновательная деятельность, тренировка, изучение техники, индивидуальные особенности.

Abstract. Development of a feasible plan for participation in competitions, taking into account the capabilities of boxers, the characteristics of the opponent, and the specific conditions of the competitions:

Keywords: Boxing, boxer's technique, knowledge and experience, competitive activity, training, learning technique, individual characteristics

Kirish: Bokschiarning tayyorgarligi amaliyotiga tizimli yondashuvning tatbiq etilishi boksga sportchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida texnik ko'rsatkichlari miqdoriy baholari tizimini ishlab chiqish hamda qo'llash uchun sharoit yaratadi.

Bokschiarning texnikasi alohida ko'rsatkichlari ko'p mutaxassislar tomonidan bayon etilgan, ularni qo'llashning turli yo'nalishlari belgilab berilgan. Bu ma'lumotlarning hammasi texnik ko'rsatkichlari tizimining ishlab chiqilishini talab etadi, busiz sport mashg'ulotlarining turli bosqichlarini samarali tarzda nazorat qilib bo'lmaydi, sport muvaffaqiyatlarini bashorat qilish usullarini ishlab chiqish, dasturiy tayyorgarlikning maqsadli vazifalarini qo'yish mumkin emas.

Bokschiarning texnik ko'rsatkichi tayyorgarligining umumiy baholanishi tarkibiga kiruvchi texnik tayyorgarligi xususiyatlarining miqdoriy ifodasidir. Ayrim ko'rsatkichlarning miqdoriy ifodalarini asosiy deb qabul qilib, sportchi yoki jamoaning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini, shuningdek, sport tayyorgarligi pedagogik jarayonining sifati va dinamikasini baholash mumkin.

Ishning dolzarbligi: Bugungi kunda jismoniy tayyorgarlik boks sport turida yuqori natijalarga erishish asosi hisoblanadi. U bokschiining jismoniy sifatlari, shuningdek, organizmi shakllari va funksiyalarining ma'lum darajada rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Boks sport turi bilan shug'ullanuvchilar organizmi qancha mustahkam va ishchanlik qobiliyati qanchalik yaxshi bo'lsa, mashg'ulot yuklamalarini shuncha yaxshi qabul qiladi. Boks mashg'ulotlariga tezroq moslashadi hamda uzoq vaqt davomida mashqlanganlik holatida turadi.

Mahsg'ulotlarda bellashuv sharoitlarida optimal jismoniy tayyorgarliksiz boksning texnik, taktik va psixik malakalari hamda jismoniy sifatlarining samarali va uzoq vaqt davom etishi mumkin emas degan xulosaga kelish mumkin. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik bokschi qizlar texnik-taktik elementlarini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda mashg'ulotda yetakchi ro'l o'ynaydi.

Hozirgi vaqtda bokschilar tayyorgarligini baholash asosan musobaqa faoliyati jarayonida yoki nazorat natijalariga ko'ra amalga oshiriladi. Bunda ko'pincha bokschilarni tayyorgarligining bahosi sifatida musobaqada egallangan o'rin yoki jang natijalari hisobga olinadi.

Yuqorida ko'rsatilgan natijalar qo'lga kiritilganidan so'ng murabbiy-pedagog va sportchi oldinda turgan musobaqaning xususiyatlarini modellashtirib, ma'lum darajada muayyan sportchilar bilan bo'lajak janglarning natijalarini bashorat qilib, sport tayyorgarligi pedagogik jarayoniga qandaydir o'zgartirishlar kirita boshlaydilar.

Tayyorgarlikning mavjud darajasiga doyr bunday ma'lumotlar yoki modellar bor ekan, raqibning kuchli jihatlarini engish uchun qandaydir javob choralarini ko'rish, uning bo'sh tomonlaridan foydalanib, jangda yutib chiqishga harakat qilish kerak.

Bokschilarning tayyorgarligi amaliyotiga tizimli yondashuvning tatbiq etilishi boksda sportchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida texnik ko'rsatkichlari miqdoriy baholari tizimini ishlab chiqish hamda qo'llash uchun sharoit yaratadi.

Bokschilarning texnikasi alohida ko'rsatkichlari ko'p mutaxassislar tomonidan bayon etilgan, ularni qo'llashning turli yo'nalishlari belgilab berilgan. Bu ma'lumotlarning hammasi texnik ko'rsatkichlari tizimining ishlab chiqilishini talab etadi, busiz sport mashg'ulotlarining turli bosqichlarini samarali tarzda nazorat qilib bo'lmaydi, sport muvaffaqiyatlarini bashorat qilish usullarini ishlab chiqish, dasturiy tayyorgarlikning maqsadli vazifalarini qo'yish mumkin emas.

Bokschilarning texnik ko'rsatkichi tayyorgarligining umumiy baholanishi tarkibiga kiruvchi texnik tayyorgarligi xususiyatlarining miqdoriy ifodasidir. Ayrim ko'rsatkichlarning miqdoriy ifodalarini asosiy deb qabul qilib, sportchi yoki jamoaning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini, shuningdek, sport tayyorgarligi pedagogik jarayonining sifati va dinamikasini baholash mumkin.

Texnik tayyorgarlik darajasi deganda, texnik ko'rsatkichlari yig'indisining shunga muvofiq asosiy ko'rsatkichlar yig'indisi bilan taqqoslanishiga tayanuvchi nisbiy tavsifnoma tushuniladi.

Bokschilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarini tarbiyalash va texnik-texnik harakatlarni takomillashtirish bilan yonma-yon shaxsiy xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarining shakllanishiga ta'sir ko'rsatish juda muhimdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turishi lozim.

Mashg'ulot jarayoni davomida va musobaqalarda shaxsiy sifatlarini shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur (23, 42).

Bokschilarning iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya'ni iroda harakatlarining maksad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodlari hamda ahloqiy ko'rsatmalari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar iroda sifatlarini maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muhimdir.

Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv hissini engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashklardan foydalanish zarur.

Maqsadga yo'nalganlik va qat'iyatlilik bokschilarda mashg'ulot jarayoni, boks texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi.

Bokschilarning o'z sport faoliyatiga qiziqish uyg'otish maqsadida, mashg'ulot jarayonida yuqori darajada murakkab bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash hamda ularni nazorat qilish foydalidir.

Mashg'ulot va musobaqada sportchilarning chidash va o'zini tuta bilish - boksning o'ta muhim sifati hisoblanib, jangdan oldin va, ayniqsa, jang jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o'ta qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini yo'qotib qo'yish, tushkunlikni) engib o'tishda namoyon bo'ladi.

Mashg'ulotlarda bu sifatlarni tarbiyalash uchun kuchli toliqishni yuzaga keltiruvchi va og'riq beruvchi mashklar kiritiladi. Mashg'ulotlarda vaziyat to'satdan o'zgaradigan murakkab holatlar modellashtiriladi va ularda shunga erishish lozimki, bokschi shunday sharoitlarda o'zini yo'qotib qo'ymasligi, salbiy hayajonlarini jilovlab o'z harakatlarini boshqara bilishi kerak.

Bokschilarning jangdagi qat'iy hujumkorlik harakatlari, mudofa, himoya va raqibga qarshi hujum harakati texnik harakatlardir. Hujum qilishdagi oddiy ataka usuli, ya'ni harakatlariga qo'proq bir sur'atda bajaradi bu esa taktik vazifani hal qiladi.

Boksning hujum qilishdagi murakkab hujum usuli va harakatlari - bular ikki bosqichda aldash, sohta harakatlar bilan birgalikda bajariladigan turli xil kombinatsiyalardan iborat bo'lishi mumkin.

Boksning mudofaa usul va harakatlari - bular himoya va qarshi hujum harakatlardir.

Himoya harakatlariga quyidagilar kiradi: raqibning hujumda qo'llaydigan usullari, qarshi usul ishlatish bilan hujumdan qutilish yoki undan qochish.

Bokschilarning jangdagi qarshi hujum harakatlari-bu raqibning hujumiga qarshi hujumni tayyorlayotganda tashabbusni o'z qo'lga olish va qarshi hujum usulini oldinroq qo'llash uchun hujum qilish eki qulay himoyalani olib, keyin qarshi hujum qilishdan iborat. Qarshi hujumlar raqib hujumning yakunlovchi vazifasiga qarshi javob hujumi bo'lishi mumkin.

Bokschilarning texnik mahoratini oshirish uchun o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari jarayonida boksni endi o'rganuvchilar, razryadli va masterlar bokschilar bilan turli xil o'quv musobaqalarini doimo rejalashtirish va o'tkazib borish kerak. Nazorat musobaqalarida vaqtni qisqartirib va oshirib hamda musobaqa qoidalari bo'yicha janglar o'tkazish lozim. Texnik harakatlarini turlicha bo'lishi mumkin. Mazkur klassifikatsiyada bokschi uchun muhim bo'lgan harakatlar texnikasining asoslari ochib berilishi lozim.

Bokschilarni tayyorlashda texnika metodikasini bayon qilishda materiallar o'zaro bog'liq holda yuritiladi. Bunda bokschilarni tayyorlashda murabbiy boshchiligida mustaqil faoliyati uchun beriladigan topshiriqlar sistemasi asosida tuziladi, ya'ni

- bokschilar oldiga xususiy vazifa qo'yishda bokschilarni uyushtirish va harakatlar to'g'risida axborot berish lozim.

o'quv mashg'ulot yoki musobaqa faoliyatlaridagi harakatlar va ularni bajarishga doyr topshiriqlar.

Murabbiylar bokschilarning kamchiliklarni va xatolarni yo'qotishga oid bergan ko'rsatmalari, texnik harakatlarni shaxsan baholash kerak.

Boks mashg'ulotini o'tkazish uslubida mashg'ulotning asosida mashg'ulotning tuzilishi, vazifasi va mashg'ulot qismlarining mazmunini hamda uni amalga oshirishning uch vazifasini o'z ichiga olishi lozim, ya'ni mashg'ulotga tayyorgarlik, o'tkazish va yakunlash vazifalarini yaxshi tushunish muhimdir.

Boks mashg'ulotning tuzilishi - mashg'ulotning tuzilish mazmuni bokschilarning jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olgan holda foydalanishiga asoslanadi.

Boks mashg'ulot rejasini tuzishda aniq tartibda, maqsadga muvofiq izchillikda tuzilishi va o'zaro bog'langan qismlari tushuniladi. Mashg'ulot tuzilishida murabbiy hatti harakatlarining izchilligi, o'zaro bog'liqligi bayon qilinadi, shuningdek, shug'ullanuvchilar bajaradigan mashqlar aytib o'tiladi.

Mashg'ulot vazifalarining muvoffaqiyatli hal etilishi Mashg'ulotda murabbiy bilan bokschilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri qo'yilishiga bog'liq.

Mashg'ulotning birinchi yili o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari 90-100 daqiqa, ikkinchi yili 100-120 minut, uchinchi yili 120-150 minut davom etadi.

Bokschilarni tayyorlashdagi o'quv-mashg'ulot va tarbiya vazifalarini hal etishda mashg'ulotning uch qismi tuzilishdan foydalaniladi. Bu shug'ullanuvchilar organizmning mashg'ulot mashqlarni normal bajarishi, asosiy yuklamalarini bajarilishi va nisbatan tinchlanishini ta'minlaydi. Mashg'ulot tuzilishi tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan tashkil toptan.

Boks mashg'ulot rejasi mashg'ulot uchun tuzilgan reja yoki grafik reja asosida o'tkaziladi. Mashg'ulotning vazifasi va mazmuni shug'ullanuvchilar kontingenti, ularning soni, sharoitlar tayyorgarlik davri va qo'llaniladigan uslublarga qarab tuziladi

Boks mashg'ulotida bokschilarning texnik mahoratini oshirishda bokschilarning jismoniy rivojlanganlik va funksional tayyorgarlik darajasini bilan birga olib borish kerak.

Boks mashg'ulotlarining asosiy qismida, uning boshqa qismlaridagi kabi, bokschilarning tayyorgarligiga doyr maxsus vazifalarni bajarish bilan birga psixologik tayyorgarlik, axloqiy va estetik tarbiya vazifalari ham hal etiladi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismiga 5-10 daqiqa ajratiladi, Mashg'ulot esa organizmga nisbatan tinch holatga keltirish bilan yakunlanadi.

Mashg'ulotning birinchi faza-mashg'ulotga tayyorlanish sharoitlarga muvofiq ravishda mashg'ulotning puxta o'ylangan plani.

Ikkinchi faza - mashg'ulotni o'tkazish hisobiga-mashg'ulotni o'z vaqtida boshlash va shug'ullanuvchilarni aniq uyushtirish, mushg'ulot temasini qisqacha bayon qilish, xususiy vazifalarni va sportchilarning mustaqil faoliyati uchun beriladigan topshiriqlarni tushuntirish.

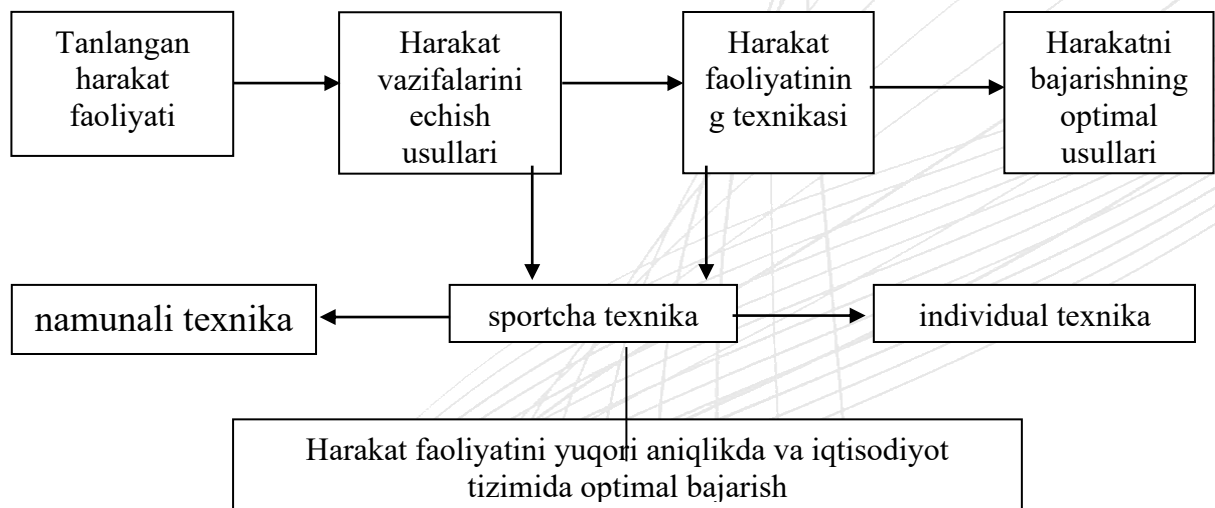
Bularning hammasi umumiy va shaxsiy metodik ko'rsatmalar berish kerakligini va kamchiliklarni qanday yo'qotish zarurligini aytish, hatti-harakatlarni baholash bilan qo'shib olib boriladi. Bu esa mashg'ulotning muvaffaqiyatli o'tishga yordam beradi va mashg'ulotda bokschilarning ijodiy mustaqilligini oshiradi.

Uchinchi faza-mashg'ulotni yakunlash-mashg'ulotning yakunlovchi qismida murabbiy o'zi uchun ham, sportchilar uchun ham yakun chiqaradi. Bayon qilingan materialni tahlil qiladi va kelgusi mashg'ulotlarni belgilaydi. Buning uchun mashg'ulot rejasidagi mashq yuklamalari qanday o'zlashtirilganligini, mashq yuklamalari sportchilarga qanday ta'sir etganligini, qanday yangi metod yoki usullar foydalanilganligini, tarbiya, mustaqil ishlar, uy vazifalari va hokazolarda nimaga e'tibor berish kerakligini qayd qiladi.

Jismoniy mashqlar texnikasi

Texnika to'g'risidagi tushunchani pedagogik yoki biomexanik nuqtai nazardan o'rgansa bo'ladi.

Pedagogik nuqtai nazardan harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyatini- jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan. (1-chizma).



1-chizma. Harakat faoliyatining texnikasi

Samaradorlik o'quvchilar organizmiga eng oqilona ta'sir o'tkazish bilan ifodalanadi.

Ammo ulardan eng maqbuli texnikaviy bajarilish deb ataladi. Masalan, har xil usullar bilan suzish mumkin (krol, chalqancha va boshqalar), biroq ba'zilar klassik usullarning birortasidan ham foydalanmasdan suzadilar.

Bajarilish usullarining samaradorligi o'quvchining individual fazilatiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda qo'yilgan vazifalarga (masalan, agar uncha katta bo'lmagan balandlikka arqonda tez chiqish kerak bo'lganda "bir qo'lda" usulini qo'llaydilar, qattiq arqonda bitta usulni – kanatni oyoqlar bilan ushlash usulini qo'llaydilar, yumshog'ida – boshqasini) bog'liq.

Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, ba'zida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam o'sayotganligi.

2. Harakatlar bajarilishining mukammallashgan usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi.

3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi.

Jismoniy mashq texnikasi etakchi sportchilarning (muayyan vaqt uchun) harakat bajarish usullarini amaliyotda tekshirish va ilmiy tahlil qilish, izlanish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika harakatni bajaruvchilarning barchasi uchun teng darajada eng oqilona asosni aks ettiradi va shu sababli andozali texnika deb ataladi.

Andozali texnika bajarilishning ba'zi usullarida individual tuzilishi jihatidan chetga chiqishni istisno qilmaydi. Texnikani individuallashtirish ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: individuallashtirishning bir xil andozali yo'li bo'yicha, u standart texnika chegarasida ayrim shaxslar guruhlari jismoniy tayyorgarligi va qomatning andozali fazilati bilan muvofiqlikda o'zgarishlar kiritiladi; insonning shaxsiy fazilatlarini hisobga oluvchi maxsus individuallashtirish yo'li bo'yicha sport-texnikaviy ko'nikma aynan maxsus individuallashtirishning yuqori darajasini ham aks ettiradi (amaliyotda uni "o'z usuli" deb tavsiflaydilar).

Texnikani individuallashtirishga asosiy e'tiborni bolalarni harakatga o'rgatayotgan vaqtda qaratish kerak. Andozali texnika faqat harakatning tuzilish asosini aks ettiradi va kattalarning harakatlarini tahlil qilish yo'li bilan quriladi. Bolalar jismoniy tayyorgarligi va gavdasining tuzilish xususiyatlari bilan muvofiqlikda texnikani individuallashtirish muammosi vujudga keladi. Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalar yugurish vaqtida boldir-tovon tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari sababli tovonning oldingi qismiga bosishda qiynaladi.

Texnika- grekcha so'z bo'lib, "bajara olish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib, unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi, sport turi- jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini, uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Harakat faoliyatiga ta'sir etuvchi harakatlarning ahamiyatliligi darajasi bir xil emas.

Shuning uchun harakat texnikasi: texnika asosi (negizi), uning asosiy zvenosi va texnika detallari degan qismlarga bo'linadi.

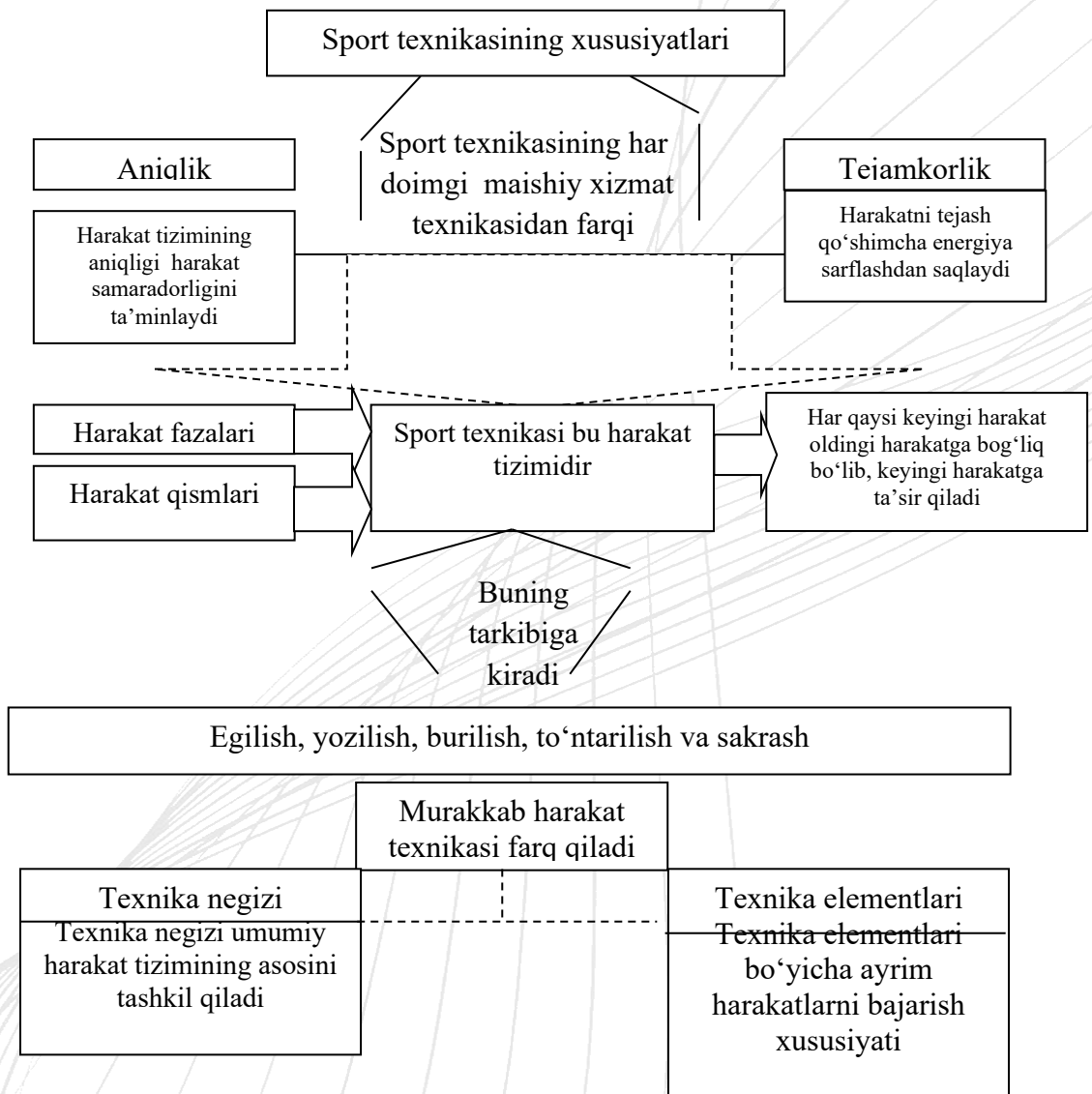
Texnikaning asosi deganda, harakat orqali qo'yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarining kerakli namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanilishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy-amaliyligini saqlab qoladi. Texnika asosida etakchi harakat deb ataladigan negiz ajraladi, ya'ni harakat unga, birinchi navbatda, harakatning natija ko'rsatishi bilan bog'liq. Masalan, tayanib sakrash vaqtida qo'llar bilan siltanish.

Texnikaning asosiy zvenosi – bu ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidan iborat. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar uchun texnikaning asosiy zvenosi sakrash, oyoqni yuqoriga siltab, tez birlashtirishdan, uloqtirish uchun - yakunlovchi zo'r berishdan, gimnastikada egilib ko'tarilish (istalgan usul uchun) - tos-son bo'g'inlarini o'z vaqtida va tez kerish (keyinchalik to'xtatish)dan iborat bo'ladi.

Sport harakatlarida asosiy zvenoni bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida bo'ladi hamda muskullarning ko'p kuch sarflashini talab etadi.

Texnikaning detali- bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi. Individual xususiyatlardan to'g'ri foydalanish individual texnikani ko'rsatadi.

Individual texnika mazkur sportchi uchun eng takomillashgan texnika hisoblanadi. Sport texnikasining xususiyatlari 2-chizmada ko'rsatilgan.



XULOSA

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh bokschilarni bitiruv va joriy sinovlariga asosan umumiy va maxsus jismoniy rivojlanganligi, jismoniy va texnik tayyorgarligi belgilarini hisobga olish asosida o'tkazilishini ko'rsatadi.

Shu bilan bir vaqtda, so'nggi yillarda, respublikamizda keng tarqalgan sport turlaridan biri – boksning rivojlanishida yaqqol ko'zga tashlanadigan jismoniy sifatlarning rivojlanganligi hisoblanadi.

Sport amaliyotidan bizga ma'lumki yosh sportchilarni maxsus jismoniy sifatlari musobaqa faoliyatida xal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bu sifatlarni rivojlantirishda o'quv-mashg'ulot vosita va usullarini to'g'ri rejalashtirish va mashg'ulot yuklamalarni individuallashtirish yosh sportchilarni tayyorlashga samarali yordam beradi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. Умаров К. А. Юкори малакали боксчи кизларнинг мусобака олди тайёргарлик боскичида машгулот юкламаларини оптималлаштириш. PhD диссертацияси. 2022. – Б.56-59.
2. Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис...канд.пед.наук – Т., 2002 – 132 с.
3. Тажибаев С. С. Ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий-педагогик асослаш. DSc диссертацияси. Чирчиқ, 2019. - Б. 99-105.
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. - М., 2001. - 365 с.