МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТУРЛИ ЭКСТРЕМАЛ ШАРОИТЛАРИДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ НАТИЖАДОРЛИГИ

Ғ. Қ. Ражабов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, доцент

АННОТАЦИЯ

Мақолада ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, малакали боксчиларнинг техник-тактик ҳаракатлар ҳажми ва натижавийлиги ҳамда ишончлилигини таъминлаш учун турли экстремал вазиятларда чалғитувчи омилларни ҳисобга олиши кераклиги ёритиб берилган.

Калит сўзлар: малакали боксчилар, мусобақа фаолияти, чалғитувчи омиллар, техник-тактик ҳаракатлар таҳлили.

EFFICIENCY OF QUALIFIED BOXERS IN COMPETITIVE ACTIVITIES IN DIFFERENT EXTREME CONDITIONS

G. K. Rajabov
Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

ABSTRACT

According to the results of the study, qualified boxers need to take into account distractions in various extreme situations to ensure the volume and effectiveness and reliability of technical and tactical actions.

Keywords: qualified boxers, competitive activity, confounding factors, analysis of technical and tactical actions.

КИРИШ

Замонавий спорт амалиёти шуни кўрсатадики, мусобақа курашида экстремаллик ошганда фаолияти ишончлилиги юқори даражада бўлган спортчиларгина устунликка эга бўладилар. Чалғитувчи омилларга қаршилик кўрсата олиш (чалғитувчи омилларга бардошлилик) қобилияти экстремалликнинг бир қисмидир. Жаҳон спорт фанида профессионал спортчиларнинг чалғитувчи омилларга бардошлилигини ўрганишга бағишланган кўп сонли тадқиқотлар мавжудки, уларнинг натижалари Германия, Буюк Британия, АҚШ, Россия каби давлатлардаги илмий конференциялар, махсус нашрлар, диссертация ишларида муҳокама қилинган. Ҳозирги вақтда

Ўзбекистонда ҳам ушбу йўналишда илмий фаоллик кузатилмоқда. Замонавий спортда муваффақиятга эришиш ва эгалланган ўринларни сақлаб қолишнинг зарур шартларидан бири спортчиларни экстремал вазиятларда мусобақа фаолиятига тайёрлашни оптималлаштиришнинг янги инновацион технологияларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш ҳисобланади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ.

Спорт назарияси ва спорт психологияси соҳасидаги ватанимиз ҳамда хорижий мутахассисларнинг ишларида спорт фаолиятидаги ишончлилик омилига ҳамда спортчиларни мусобақаларга тайёрлашга катта эътибор қаратилмоқда (В.Н. Платонов, 2004; Р.Д.Халмухамедов, 2006; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003;.Д. Бабушкин, 2006; Е.Н. Гогунов, 2004 Г.Д.Горбунов, 2006 Е.П.Ильин, 2016; А.Ц. Пуни, 1984; А.В. Родионов, 2004; П.А. Рудик, 1974; Н.Б. Стамбулова, 1999; Л.Г.Уляева, 2015 ва бошқалар). Аксарият адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш шуни кўрсатадики, яккакурашчилар, жумладан, боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижавийлиги ва ишончлилигини ошириш муаммосига ягона қараш йўқ. Бу шу билан тасдиқланадики, спортчининг чалғитувчи омилларга бардошлилиги масалалари кўтарилган кўпчилик ишларда бундай бардошлилик тўғрисида спортчи психомоторикасининг хусусияти (ёки алоҳида хоссаси) сифатида гапиришади.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижавийлиги ҳамда ишончлилигини ошириш муаммоси ҳозирга қадар кенг ривож топган бўлишига қарамай, унинг долзарблиги нафақат камаймаган, балки янгидан ошиб бормоқда. Бу мусобақанинг экстремал шароитларида спортчиларнинг психологик бардошлилигини шакллантиришнинг мавжуд амалиёти замонавий талабларга етарлича мос ҳолда ҳали самарали баҳоланиши мумкин эмас. Юқорида келтирилган далиллар, малакали боксчилар шахси ва темпераментининг эмоционал–иродавий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш муаммосини ҳал этишнинг янги йўлларини излаб топиш ишнинг долзарблигини тасдиқлайди.

Бироқ махсус ва методик адабиётларда мусобақа фаолияти муваффақиятини таъминловчи турли масалаларнинг етарлича кенг ёритилганлигига қарамай, вазиятларнинг экстремаллик даражаси ҳар хил бўлган шароитларда боксчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятларини тадқиқ қилишга бағишланган ишларнинг етишмовчилиги кузатилмоқда.

Ҳозирги пайтда фаолиятни эмоционал–иродавий бошқариш механизмлари, уларга шахсга хос хусусиятлар ҳамда асаб тизимининг асосий хоссаларининг қўшилганлиги ўрганилмаган, шахснинг индивидуал–психологик хусусиятларини эътиборга олган ҳолда жанг олиб бориш шароитларини амалга оширишда яккакураш тактик элементларининг оптимал уйғунлиги аниқлаб берилмаган.

Шундай қилиб, тадқиқот мавзусининг долзарблиги мусобақалар шароитларида боксчилар фаолиятини бошқариш самарадорлигини оширишга йўналтирилган янги инновацион технологияларни малакали боксчилар тайёрлаш жараёнига амалий жорий этиш зарурати ва мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифлари ва спортчи шахсиятини эътиборга олган ҳолда техник–тактик такомиллаштиришни индивидуаллаштириш бўйича илмий асосланган ишланмаларнинг йўқлиги ўртасидаги зиддият билан белгиланади.

Малакали боксчиларнинг турли экстремал вазиятларида мусобақа фаолияти техник-тактик ҳаракатлари натижадорлигини аниқлашдан иборат.

Экстремаллик даражасига кўра турли хил мусобақа вазиятларида малакали боксчилар техник-тактик ҳаракатларининг сон ва сифат параметрларини аниқлаш.

Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, видеотаҳлил, анкета сўрови, назарий таҳлил, корреляция таҳлили, ҳар хил ўртача катталиклар ишончлилигини аниқлашнинг статистик методлари.

Малакали боксчиларнинг мусобақа жанглари видеоматериалларининг таҳлили шуни аниқлашга имкон бердики, мусобақа беллашувларининг 67% айнан мусобақаларда қатнашишни қийинлаштирувчи чалғитувчи омиллар юзага келган шароитларда ўтади. Бунда кўпчилик боксчиларда жанговар ҳаракатларнинг натижавийлиги пасайиши содир бўлади, бу мусобақа фаолиятининг умумий натижавийлигига салбий таъсир қилади (1-жадвал).

Тадқиқотлар натижаларининг кўрсатишича, чалғитувчи омиллар йўқ ва бор бўлган шароитларда малакали боксчиларнинг жанговар ҳаракатлари ҳажмлари ҳамда натижавийлигини ифодаловчи кўрсаткичлар орасида ишончли фарқлар мавжуд ($P \leq 0,05$).

1-жадвал

Мусобақа жангларида стрессли (чалғитувчи) омиллар йўқ бўлган ва бор бўлган шароитларда юқори малакали боксчиларнинг техник–тактик ҳаракатлари ўртача кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили (%).

Жанг эпизодлари вазиятлари	Ҳужумлар		Ҳимояланишлар		Қарши ҳужумлар	
	Ҳажми	Натижа вийлиги	Ҳажми	Натижа вийлиги	Ҳажми	Натижа вийлиги
Чалғитувчи омиллар йўқ бўлган шароит-ларда	57,9 ± 1,2	66,7 ± 1,8	27, 4 ±1,4	67,7 ±2,4	14,7 ± 0,9	30,2 ± 2,2
Чалғитувчи омиллар бор бўлган шароит-ларда	49,7 ± 2,9	35,5 ±3,9	27,8 ±1,8	45,4 ±4,1	22,5 ± 2,3	32,1 ±4,4

Чалғитувчи омиллар йўқ бўлган шароитларда ҳужум ҳаракатлари ҳажмлари ҳимояланиш ҳаракатларидан (икки мартадан кўпроқ) ва қарши ҳужум ҳаракатларидан устунлик қилади (уч мартадан кўпроқ), бунда қарши ҳужумлардан фойдаланиш кўпайганлиги ва чалғитувчи омиллар пайдо бўлган шароитларда ҳужумлар сони камайганлиги қайд қилинган. Буни шу орқали тушунтириш мумкинки, экстремал шароитларда ҳаракатларнинг назорати ёмонлашади, таваккалчиликка бўлган мойиллик намоён бўлади. Боксчилар кутилмаганда ҳаракатлар қилиб, барча комбинациялар сонида ифодаланган ва ўзларига хос, кўпинча уларнинг фойдасига ҳал бўладиган шоҳона зарбалар ёрдамида рақибни қаршиловчи қарши ҳужумлар билан бостиришга интиладилар.

Малакали боксчилар техник ҳаракатларининг сифат кўрсаткичларини кўриб чиқиб ва таҳлил қилиб, шуни эътроф этиш жоизки, боксчиларнинг экстремал вазиятларда ҳужум ҳаракатлари натижавийлиги анча пасаяди ($P \leq 0,01$). Бироқ айрим спортчиларда, яъни ишончлилик нуқтаи назардан ижобий шахсий хислатларга эга спортчиларда бундай вазиятларда ҳаракатлар самарадорлиги ҳатто ошади.

Малакали боксчиларда мусобақаларда жанг олиб боришда минимал таваккалчиликка бўлган интилиш ҳаракатларни тайёрлаш ва қўллашнинг белгиланган тактик тавсифларини таҳлил қилишни тушунтириб беради (2-жадвал).

2-жадвал

Малакали боксчиларда жанг олиб бориш шароитлари турлича бўлганда ҳаракатларни тайёрлаш ва қўллашнинг турли тактик тавсифларига эга жанговар ҳаракатларнинг ҳажмлари (%).

Т/р	Ҳаракатларни тайёрлаш ва қўллашнинг тактик тавсифлари		Ҳаракатларни қўллаш кўрсаткичлари					
			Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда			Чалғитувчи омиллар бор вазиятларда		
			$\overline{x}$	±m	δ	$\overline{x}$	±m	δ
1.	Жангни бош-лаш ташаббуси	Ҳужумкорона	57,7	1,8	7,9	56,3	2,5	10,9
		Ҳимояланишли	42,3	2,0	6,7	43,7	2,1	8,7
2.	Ринг майдони-дан фойдаланиш	Маневрли	60,1	2,1	7,8	55,4	3,2	11,6
		Позицион	39,9	1,8	7,6	44,6	3,2	12,9
3.	Ҳаракатларни тайёрлаш учун вақтдан фойда-ланиш	Тезкор	37,2	1,6	6,2	35,7	2,9	11,3
		Пойлашли	62,8	1,7	6,7	64,3	3,4	12,5

Шундай қилиб, ҳужумкорлик маневрли ва тезкорлик билан билвосита боғлиқ беллашувлар чалғитувчи омиллар бор вазиятларда ҳажмларнинг пасайиши тенденциясига эга. Аксинча, бундай вазиятларда ҳимояланишлар ва позицион асосга эга ҳаракатлар сони ортади. Ринг майдонидан фойдаланишни инобатга олган ҳолда ҳаракатларни қўллаш ҳажмларини шу тариқа талқин этиш зарур. Масалан, чалғитувчи омиллар йўқ бўлган мусобақа жанглари вазиятларида манёврли тарзда кечувчи беллашувлар сони устувор ўрин тутади ($P \leq 0,05$), айни пайтда эса экстремал шароитларда позицион тарзда кечувчи беллашувлар ҳажмлари ортади. Бунда тез кечадиган (тезкор) беллашувлар ҳажмлари ҳам экстремал мусобақа вазиятида камаяди ($P \leq 0,05$).

Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда ҳужумкорона кечадиган жангларнинг катта ҳажмлари ($P \leq 0,05$) ва мос равишда мусобақа жангларининг экстремал вазиятларда ҳимояланишли жангларнинг кўпайиши оқилона таваккалчилик билан ҳужумни амалга ошириш ниятини рўёбга чиқаришнинг керакли ишончлилигини таъминлашга бўлган интилиш билан тушунтириладики, бундай таваккалчилик даражаси, агар тадқиқот натижаларидан фикр қиладиган бўлсак, чалғитувчи омиллар йўқ бўлганда жанг олиб бориш шароитларида анча камроқ.

Аниқланган ҳолатлар шуни эътироф этишга имкон берадики, ҳаракатларнинг асосий турлари таркиби турли хил жанг олиб бориш шароитларида деярли бир хил, боксда жанг олиб бориш қоидалари таъсирида шаклланувчи ҳисобланади. Шу билан бирга, таъкидлаш жоизки, чалғитувчи омиллар бор вазиятларда кўпчилик боксчилар рақиб билан ўзаро ҳаракатланишнинг тактик таркиблари уйғунлигини ўзгартиришга қодирлар, битта ёки иккита тактик таркибий қисмларнинг уларга қарама–қарши бўлганларига алмаштирилиши содир бўлади.

Шу билан бирга, чалғитувчи омиллар йўқ бўлган ва чалғитувчи омиллар бор бўлган вазиятларда малакали боксчиларда жанговар ҳаракатларнинг айрим асосий турлари ҳажмлари ва натижавийлиги орасида ишончли фарқлар аниқланди. Улар муайян педагогик кўрсатмаларни ва расмий мусобақаларда жанг олиб самарадорлигини оширишга йўналтирилган махсус машқларнинг зарурлигини белгилаб беради.

Чалғитувчи омиллар йўқ бўлган вазиятларда ҳужумлар, ҳимоя воситалари ва қарши ҳужумлардан фойдаланиш ҳажмлари кўрсаткичларида (мос равишда 61,3% дан 48,6% гача; 16,0% дан 31,4% гача, 28,6%) ва натижавийлигида муҳим индивидуал фарқлар аниқланди (мос равишда 49% дан 75,9% гача, 48,3% дан 85,7% гача 14,4%дан 28,6% гача) (3-жадвал).

Малакали боксчиларда жанг олиб бориш воситалари қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичлари таҳлили аксарият спортчиларда ҳаракатлар натижавийлигининг жиддий пасайишини аниқлаб берди. Чалғитувчи омиллар бор вазиятларда ҳужумлар ҳажми янада кўпроқ ўзгаради (66,7 дан 27,3% гача), бунда кўпгина спортчиларда натижавийлик 47,7% дан юқорига ошмайди, М.М. деган спортчида эса мутлақо натижасиз. Шу билан бирга, боксчиларнинг кўпчилик қисмида чалғитувчи омиллар бор вазиятларда қарши ҳужумлар ҳажмларининг ортиши ва натижавийликнинг пасайиши қайд қилинган, Ж.Н. деган спортчи эса уларни умуман самарасиз бажаради.

Ўтказилган тадқиқот натижаларига асосан, малакали боксчилар мусобақа фаолиятида кузатиладиган, вазифаларни бажариш, техник-тактик мақсадларни рўёбга оширишни қийинлаштирувчи воситалар таркиби ҳамда уларни беллашувларда қўллашнинг тактик таркибларига таъсир ўрганиб чиқилди.

3-жадвал

Чалғитувчи омиллар бор бўлган шароитларда малакали боксчилар томонидан жанговар ҳаракатлар турлари қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичлари (%).

Изоҳ: Ҳ – ҳаракатлар ҳажми; Н – ҳаракатлар натижавийлиги

Т/р	Ф.И.	Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда						Чалғитувчи омиллар бор вазиятларда					
		Ҳаракатлар турлари											
		ҳужум		ҳимоя-ланишлар		қарши ҳужум		ҳужум		ҳимоя-ланишлар		қарши ҳужум	
		Ҳ	Н	Ҳ	Н	Ҳ	Н	Ҳ	Н	Ҳ	Н	Ҳ	Н
1	Б.Х.	58,7	70,2	21,9	85,7	19.4	45,2	27,3	20,0	28,3	33,3	45,4	20,0
2	З.Ф.	55,2	70,9	21,0	66,7	23,8	44,1	55,6	20,0	22,2	0,0	22,2	80,0
3	М.Д.	51,8	63,6	26,2	70,0	22,0	35,7	35,7	0,0	28,6	50,0	35,7	20,0
4	М.М.	48,6	60,2	28,8	65,1	23,0	35,3	38,5	60,0	23,2	33,3	38,5	10,0
5	М.Ш.	59,2	70,4	21,9	68,9	18,9	25,6	56,0	75,2	28,0	76,0	16,0	55,0
6	Х.А.	55,7	53,1	22,7	70,0	21,6	42,1	66,7	65,4	15,4	83,3	17,9	54,7
7	Р.Б.	53.8	58,2	18,4	58,1	27,8	29,8	45,8	27,2	8,4	15,7	45,8	9,1
8	С.И.	61,3	55,0	16,0	48,3	22,7	24,1	30,0	16,7	30,0	20,0	40,0	0
9	С.А.	56,3	57,9	24,2	63,0	19,5	21,6	61,8	33,3	23,5	80,0	14,7	50,0
10	С.Б.	56,8	75,9	25,3	62,5	17,9	38,2	44,0	63,2	32,0	37,7	24,0	16,7
11	Й.И.	61,3	68,9	24,3	61,9	14,4	32,0	61,5	30,0	23,1	25,0	15,4	61,5
12	Р.И.	58,3	65,3	23,2	69,2	18,5	29,0	50,0	25,0	12,5	50,0	37,5	8,3
13	С.М.	53,3	49,0	17,6	53,1	28,6	13,5	56,7	11,8	23,3	42,9	20,0	16,7
14	Т.О.	51,8	62,4	23,8	67,9	25,0	26,8	55,5	20,0	16,7	33,3	27,8	16,7
15	Н.Ф.	53,5	56,6	24,2	64,7	22,3	42,6	47,2	47,7	36,1	53,8	16,7	75,0

Малакали боксчиларнинг жанговар ҳаракатлари турларини қўллашдаги индивидуал кўрсаткичларида ҳар хил яккакураш шароитларида жанг олиб бориш воситалари ҳажми ва натижавийлиги борасида фарқларнинг кенг чегараси аниқланди. Масалан, чалғитувчи омиллар йўқ вазиятлардаги жанговар ҳаракатларда ҳужумлар ҳажмлари (48,6 – 61,3) ва натижавийлиги (75,9 – 49,0%), ҳимояланишлар ҳажмлари (16,0 – 28,8%) ва натижавийлиги (85,7 – 48,3%), қарши ҳужумларнинг умумий ҳажмлари (14,4 – 45,2%) орасида катта тарқоқлик аниқланди. Ўз навбатида, мураккаб шароитларда ўтказилган беллашувларда ҳужумлар натижавийлигида (0,0 – 75,2%), ҳимояланишлар натижавийлигида (0,0 – 83,6%) ва қарши ҳужумлар натижавийлигида (0,0 – 80,0%) тарқоқлик ортади.

Амалга ошмаган ҳужумлар ҳажмларида чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда ҳам (16,4 – 39,7%), чалғитувчи омиллар бор вазиятларда ҳам (13,9 – 39,6%) индивидуал фарқлар ҳамда уларнинг юқори вариантлари яққол ифодаланган.

Ҳаракатлар турларини қўллашнинг индивидуал кўрсаткичлари таҳлили, шунингдек, экстремал мусобақа шароитларида уларнинг ҳажмлари ва натижавийлиги тўғрисидаги маълумотларни таққослаш малакали боксчиларнинг қуролланганлик хусусиятларини ҳамда уларни техник-тактик такомиллаштириш учун самарали воситаларни танлашда индивидуал-лаштириш жараёни йўналишининг хусусиятларини аниқлаш имконини беради.

ХУЛОСАЛАР

Биз томонидан олиб борилган тадқиқотларда боксчиларнинг мусобақа фаолиятини қийинлаштирувчи, унинг экстремаллигини оширувчи чалғитувчи омиллар бор бўлган вазиятлар ва чалғитувчи омиллар йўқ бўлган вазиятларда

боксчилар мусобақа фаолиятининг техник-тактик ҳаракатлар ишончлилигини таъминлаш учун юқоридаги ҳаракатлар эҳтимолини эътиборга олиш зарур.

Чалғитувчи омиллар бор вазиятларда малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти умумий натижадорлигига салбий таъсир кўрсатиши аниқланди. Шу сабабли малакали боксчиларни чалғитувчи омилларга бардошлилигини оширишга қаратилган янги восита ва усулларни ишлаб чиқишни тақоза этади.

REFERENCES

1. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде. *Фан-спортга*, (4), 33-34.
2. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, (3), 10-13.
3. Турсунов, Н. Б. (2017). Деятельность Узбекского государственного института физической культуры в рамках проекта европейского союза ModeHEd Erasmus. *Молодой учёный*, *1*, 276.
4. Ражабов, Г. К. (2020). Повышение результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров. *Теория и практика физической культуры*, (7).
5. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой ученый*, (21), 974-976.
6. Orif, R., Komil, U., Bakhtiyor, K., Raupov, O. K., Sam, D. U., SU, U. K. Z. V., & Khaydarov, B. T. (2018). Dynamics of general and special physical training of experienced female boxers. *European science review*, (7-8).
7. Серебряков, Ю. В., & Исраилова, Ш. (2018). Совершенствование технической подготовки квалифицированных боксеров. *Молодой учёный*, *46*(232), 415-417.
8. Azizova, M. M., & Gapparova, A. N. (2021). Communicative language teaching. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
9. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
10. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
11. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

12. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher- student relations. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
13. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр. www.lex.uz
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические применения.- К: Олимпийская литература, 2004. -С.343-345.
15. Бабушкин Г. Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография - Омск: изд-во СибГУФК, 2006. - 380 с.;
16. Ильин, Е.П. Психология спорта. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 351 с.;
17. Вяткин Б.А. Темперамент и динамика спортивной деятельности // Роль темперамента в спортивной деятельности. – М. 1978. –28-38 с.
18. Муфтахина Р.М. Значение помехоустойчивости в спортивной деятельности боксеров высокой квалификации // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1. [Электронный ресурс]. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/ (дата обращения: 26.01.2019).
19. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: автореф. дисс. .... д-ра пед.наук.-Т., 2009. -56 с.
20. Рўзиқулов, Б. (2019). Узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт самарадорлигини ошириш. *Муаллим ва узлуксиз таълим*, (2), 145-149.