

UDK 37:796

DOI: <https://doi.org/10.59251/2181-1296.2023.v6.142.2.6245>**BOLALAR VA O‘SMIRLARNI SPORT TO‘GARAKLARIGA JALB ETISHNING ASOSIY YO‘NALISHLARINI ANIQLASH****Z.B.Boltayev**

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolalar va o‘smirlar yoshlarni sport to‘garaklariga yo‘naltirish bilan mashg‘ulotlarni vaqtdan ilgari to‘xtatib qo‘yish sabablarini izlab, ularni bartaraf etishdan iborat.

Kalit so‘zlar: Bolalar va o‘smirlar, sport to‘garaklari, sport kurashi, samaradorlik, o‘quv-mashg‘ulot, murabbiy-o‘qituvchilar yo‘nalishi.

Основные направления ориентации молодежи и подростков к занятиям в спортивных кружках

Аннотация. Данная статья посвящена направлениям ориентации молодежи и подростков на спорт, причинам прекращения занятий и путям решения.

Ключевые слова: юноши и подростки, спортивные кружки, спортивная борьба, эффективность, занятие, направления педагога-тренера.

Main directions of orientation youngsters and teenagers to the process of sport circles

Abstract. This article is devoted to the directions of orientation youngsters and teenagers to the sport, the reasons of quitting the lessons and the ways of solutions

Keywords: youngsters and teenagers, sport circles, sport wrestling, effectiveness, lesson, teacher-trainers directions.

Zamonaviy tayyorgarlik tizimini optimallashtirish va tayyorgarlik vaqtidagi innovasion jarayonlar strategiyasi bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasi terma jamoalari a‘zolari bo‘lgan va yaqin zahiradagi sportchilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan biri bo‘lib turibdi [1,2,].

BO‘SM faoliyatining asosiy yo‘nalishlari sport maktablari haqidagi me‘yoriy-huquqiy asoslar va Nizomda belgilangan [3,4,]. Qo‘shimcha ta‘lim beruvchi muassasa sifatida sport maktabi «qobiliyatlarga muvofiq ravishda o‘z-o‘zini takomillashtirish, bilim olish va ijod, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy nuqtai nazardan o‘z o‘rnini topish, jismoniy, aqliy va ma‘naviy qobiliyatlarni rivojlantirishga, qobiliyatlarga mos sport muvaffaqiyati darajasiga erishish uchun yo‘naltirilgan» BO‘SM faoliyati samaradorligini oshirish yo‘llaridan biri yosh sportchilar bilan mashg‘ulotlarni vaqtdan ilgari to‘xtatib qo‘yish sabablarini izlab, ularni bartaraf etishdan iborat.[4] Sport maktabi kontingentining sportni tashlab ketishi sabablarini turli vaqtlarda o‘rganish orqali quyidagi qarorga keldik: yosh sportchilarning maktabdan bunday ketishi manbalarini, eng avvalo o‘quv-mashg‘ulot jarayoni hamda o‘quv- mashg‘ulot ishlarining sifatsiz tashkil etilishi sohasidan izlash kerak. Demak, o‘quvchilarning BO‘SMdan ta‘limni yakuniga yetkazmay ketib qolishlarini murabbiy-o‘qituvchilar tarkibi faoliyatidagi kamchiliklar sirasiga kiritish mumkin. Bu holatda ketish butun BO‘SM faoliyati sifatining mezoni bo‘lib maydonga chiqadi, sportni tashlab ketish dinamikasi esa ko‘p yillik tayyorgarlikni tashkil etishdagi eng zaif nuqtalarni ko‘rsatadi.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, murabbiylarning yosh sportchilar bilan ish olib borishdagi eng tor, bo‘sh joylarini aniqlab olish juda muhim edi. Maktabni tark etish eng ko‘p kuzatiladigan yosh chegaralarini aniqlashga alohida e‘tibor qaratildi, lekin o‘quvchilarning ikki xil toifasi sport maktabida mustaqil o‘rnashgan hamda sportni tashlab ketadiganlar (o‘z xohishi bilan) kontingentining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga xos xususiyatlardan kelib chiqib o‘zaro aloqadorligini tekshirishga diqqat qilindi.

BO‘SM o‘quv-mashg‘ulot guruhlari o‘quvchilarining qadriyatlarga munosabatini shakllantirishga ko‘mak beruvchi jismoniy tarbiya vositalari va usullari pedagogik kuzatuvlar obyekti qilib olindi. O‘tkazilgan tadqiqotlarga muvofiq 1-jadvalda sport maktabining pedagogik jamoasi faoliyatidagi salbiy jihatlar ko‘rsatildi.

Bolalarning sport bilan uzoq muddat shug‘ullanishlariga zamin yaratish uchun ota-onalarda qadriyatlarga ijobiy munosabatning yaqqol ko‘zga tashlanmasligi tufayli bolalarda sport motivlari

zaruriy darajada emas ekan, bu holat o'quv-mashg'ulot yo'nalishidagi maxsus vositalarning yo'qligi hamda bolalarning ehtiyojlarini mashg'ulotlarning ijobiy-hissiy iqlimida ro'yobga chiqarish mumkin emasligi tufayli yana ham chuqurlashib boradi.

1-jadval

Erkin kurash bo'yicha BO'SM murabbiylari faoliyatida ijobiy va salbiy jihatlarning mavjudligi

Murabbiyning yo'nalishlari	ishi	Qayd etilgan nuqsonlar	Ijobiy jihatlari
1. Guruhni shakllantirish		1.1. Bir guruh bolalari yoshi orasidagi jiddiy tafovutlar (3-3,5 yoshgacha) 1.2. Bolalar orasida maqsadli saralashning (tanlovning) yo'qligi	1.1. Jismoniy rivojlani-shi ko'rsatkichlari eng yaxshi va muayyan tana tizimiga ega bo'lgan bolalarni qabul vaqtida ustun qo'yish. 1.2. Guruh o'quvchilari miqdorining talab etila-digan standartga mosligi. 1.3. Alohida cheklovlar va tibbiy-shifokorlik qarshi ko'rsatmalari bo'lmagan bolalar xohishiga ko'ra qabul qilinadi.
2. O'quv-mashg'ulot jara-yonining xususiyati.		2.1. Mag'ulotlarda hissiy fonning o'ta pastligi. 2.2. UJTni faqat badan qizdirish uchun kiritish. 2.3. Mashqlar hajmini BO'SM dasturi tavsiyalariga nisbatan 25% ga oshirish. 2.4. Bola shaxsini tarbiyalash bo'yicha nazariy mashqlar va yo'naltirilgan ishning yo'qligi	2.1. Bolalarning o'z-murabbiyi va jamoadagi do'stlikka qiziqi-shi. 2.2. Kurashning texnik harakatlarini o'rganish ustida ko'proq ishlash. 2.3. Tezlik-kuch ko'rsat- kichlarini rivojlantirishga intilish. 2.4. Bolalarda chidamlilik sifati va umumiy ish qobiliyatini rivojlantirishga intilish. 2.5. Bolaning alohida xususiyatlari va jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqib yuklamani tabaqalashtirib berishga intilish.
3. O'quvchilar bilan o'quv-mashg'ulot ishla-rini tashkil qilish.		3.1. Ijtimoiy jihatdan ahamiyatli sifatlar va sportchiga xos fe'l-atvor xususiyatlarini tarbiyalash bo'yicha murabbiyning aniq va yo'naltirilgan faoliyatining yo'qligi. 3.2. O'quvchilar motivlash sohasini shakllantirishning o'ta muhimligini tushunmaslik. 3.3. Bolalar bilan psixologik-pedagogik ishlarni olib borish ko'nikmalari va amaliyotning yo'qligi	3.1. Bolalarni kurash zalida o'zini tutish talab va me'yorlari bilan tanishtirish. 3.2. Kurash zalida bola-larning o'zini tutishi hamda ularning kurash usullarini qo'llashda xavfsizlik qoidalariga rioya qilishi ustidan doimiy nazorat olib borish. 3.3. Kurash zali, dush-xonalar va yechinish xonasidagi sanitariya va gigiyena qoidalari bilan tanishtirish. 3.4. Yosh sportchida to'g'ri kun tartibi va dam olish tartibini shakllantirish 3.5. Shamollash kasalliklarining oldini olishga o'rgatish.

Bolalarning nisbatan qisqa dastlabki tayyorgarlik bosqichidan keyin (odatda, ko'pi bilan bir yil) darhol bir me'yordagi zerikarli mashg'ulot topshiriqlariga kirishishga majbur bo'lishi, buning ustiga

shunday mashg'ulotlarning haftasiga ko'pincha 5-6 kundan o'tkazilishi fakti ularning psixikasi tabiatiga nihoyatda jiddiy zidlik mavjudligidan dalolat beradi. Murabbiyning tarbiya sohasidagi yo'naltirilgan va tizimli faoliyati bo'lmas ekan, asab tizimi xususiyatlari bilan belgilanadigan tez paydo bo'lib, yo'qoladigan qiziqishlarning beqarorligi sport motivlarining shakllanishiga xalal beradi. Sport kurashi vakillariga xos bo'lgan asab tizimining yuqori darajadagi qo'zg'aluvchanligi belgilariga ega bolalarning saralanishdan so'ng chiqib ketishi yuqorida aytilgan fikrlarni to'g'ridan-to'g'ri tasdiqlaydi.

Ishda belgilangan tadqiqot ma'lumotlari boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini o'quvchilari kontingentini mustahkamlash strategiyasi sifatida quyidagi yo'nalishlarni ko'rsatish imkonini berdi:

1) ta'lim-tarbiya xususiyatiga ega bo'lgan vositalarga katta o'rin bergan holda o'quv-mashg'ulot yo'nalishi vazifasini ustuvor etib belgilash birinchi yarim yillik mashg'ulotlari umumiy vaqtining kamida 30-40% qismi;

2) jismoniy sifatlar va harakat qobiliyatlarini tarbiyalash vosita va usullarini tanlashda mashg'ulotlarni tashkil etishning faol shakllariga ustunlik berish (o'yinlar, estafetalar, bellashuv elementiga ega bo'lgan, jumladan, jamoaviy mashqlar);

3) o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va shaxsiy-psixologik tavsifnomalaridagi o'ziga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda muntazam o'tkazib turiladigan testlash hamda shifokor ko'rigi ma'lumotlari asosida topshiriqlarga qat'iy tabaqalashtirilgan yondashuvni amalga oshirish;

4) ota-onalar va bolalar bilan olib boriladigan ma'rifiy-targ'ibot ishlarida muntazam chiniqish hamda salomatlikni mustahkamlashga, shuningdek, oila tomonidan bolaning kun tartibi, dam olish tartibiga rioya qilishini nazorat ostida tutish zaruratiga kuchliroq urg'u berish;

5) ota-onalar orasida targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borish yo'li bilan ularni turli tashkiliy tadbirlarda ishtirok etish hamda maktab jamoasi bilan hamkorlik qilishga faol jalb etish.

2-jadvalda ko'rsatilgan har bir yo'nalish mufassalroq, mashg'ulotlarda qo'llanadigan tashkiliy vosita va shakllarga muvofiq ravishda ko'rib chiqilgan.

2-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulotlar samaradorligini oshirish bo'yicha murabbiyning o'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil etishning mazmuni va shakllari

Ishning yo'nalishi va bo'limlari	Shakli	Mazmuni, muntazamligi
1. Psixologik-pedagogik ta'sir: 1.1. Bola shaxsini tarbiyalash. 1.2. Bolalarda sportchiga xos fe'l-atvor xususiyatlarini shakllantirish. 1.3. Jamoada o'zini tutish va ma'naviy-etik qarashlarni shakllantirish.	1. Suhbat; 2. Gapirib berish, ko'rsatish; 3. Mashhur sportchilar va sport faxriylari bilan uchrashuvlar. 4. Alohida topshiriqlar va mas'uliyatli vazifalar berish, keyin erishilgan yutuqlarni muhokama qilish. 5. Bolalar tomonidan alohida kundaliklarning tutilishi, ularni muntazam tekshirish, aniq taklif va tavsiyalar berish.	Har kuni: - hayotda va sportda mehnatsevarlik, o'z maqsadiga erishish yo'lidagi qat'iyat, o'z nuqtai nazari va qiziqishlarini himoya qilish; - o'z vaqtini to'g'ri sarflash va xohishlarini nazorat qilishni bilish. - jangovar sifatlar, musobaqalashish, o'z kuchini to'g'ri taqsimlay olish malakasini tarbiyalash usullari;
2. Ma'rifiy va targ'ibot-tashviqot yo'nalishi: 2.1. Ota-onalar va bolalarda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati to'g'risida to'g'ri tasavvurlarni shakllantirish	1. Suhbat; 2. Sport faxriylari va xizmat ko'rsatgan kishilar bilan uchrashuvlar. 3. Mamlakat, viloyat, shahar, tumanning yetaksi sportchilari qatnashgan musobaqalarga borish. 4. Ota-onalarni sport bayramlari va bolalarning musobaqalari, dam olish kunidagi sayohatlar, boshqa shaxarlarga musobaqalarga	- o'z-o'zini nazorat qilish va boshqara bilish qobiliyatini rivojlantirish; - vatanparvarlik va jamoachilik, o'z jamoasi, sport maktabi bilan faxrlanish tuyg'usi haqida; sport kurashida halollik olijanoblik, g'alaba qozinish va mag'lub bo'lishni bilish haqida; haqiqiy peshqadam va chempionning sifatleri haqida; - Olimpiada o'yinlari va olimpiya g'oyalari, Olimpiada o'yinlari

	borishni oshirishga jalb etish va hakoza.	qahramonlari to'g'ri- sida; Taxminiy mavzular: 1. Jismoniy tarbiya va sport-hayotiy me'yorlar sifatida; 2. Sport oilasi va sog'lom turmush tarzi. 3. Sport kurashining organizmdagi fiziolo- gik tizimlar rivojiga ta'siri to'g'risida. 4. Yosh sportchi uchun kun tartibi; 5. Yosh kurashchining to'g'ri ovqatlanishi. 6. Bolalik - harakat qobiliyatlari va shaxsni shakllantirishning oltin davri sifatida.
--	---	---

Shunday qilib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida maqsadlar hamda pedagogik vazifalarni belgilashdek umumiy qabul qilingan amaliyotdan farqli o'laroq, pedagogik tajribani rejalashtirishda tarbiyaviy xususiyatga ega bo'lgan vazifalarni hal etishga asosiy e'tibor qaratildi. Murabbiyning mazkur jarayonga ota-onalarni jalb etish, jumladan, ularning umuman sport va jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlari darajasini oshirish bo'yicha faoliyatini kuchaytirish alohida o'rniga ega bo'ldi.

Pedagogik tajribaning maqsadiga muvofiq o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish tadbirlarini o'tkazish rejasi ishlab chiqildi hamda uni pedagogik jarayonning tabiiy sharoitlarida amalga oshirish dasturi tuzildi.

Tajribaning maqsadi maxsus yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonining vosita va usullarini qo'llagan holda o'quv-mashg'ulot darslarining tajriba modelini tashkil etish yo'li bilan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'quvchilarning sportni tashlab ketishi darajasini pasaytirishdir.

Pedagogik tajribada Samarqand shahrining erkin kurash bo'yicha BO'SM o'quvchilari ishtirok etdilar. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida dastlabki ikki yil davomidagi mashg'ulotlarda kuzatilgan bolalarning davomati va sportni tashlab ketishi ko'rsatkichlari ikki yil mobaynida olib borilgan ishning samaradorligi mezoni qilib olindi. Nazorat sifatida ikkita har xil kontingent: avvalgi yilda qabul qilinganlar guruhidan va bir vaqtning o'zida o'sha yili tug'ilgan hamda boshqa vaqtda shu kurash zalida shug'ullanadigan bolalarni BTGga qabul qilgan murabbiyning guruhidan chiqib ketish ko'rsatkichlari olindi.

Pedagogik tajriba yakunlari chiqarilganidan so'ng, biz keyingi yil BTG lariga qabul qilingan bolalar kontingentida sport maktabi faoliyati sifatini oshirishning samarali vositalarini tajribalar asosida izlashni davom ettirishga qaror qildik. Guruhni shakllantirishda muntazam ravishda mashg'ulotlarga qatnagan, kam kasal bo'lgan va darslarda faollik, mustaqillik ko'rsatgan bolalarga ustunlik berildi. Shuningdek, farzandlarining yutuqlari bilan qiziqadigan, ularning sport maktabidagi mashg'ulotlarga qatnashishidan manfaatdor bo'lgan ota-onalarga, bolalarga ham alohida e'tibor qaratildi.

Bolalarni BO'SM BTGga qabul qilish oldidan o'quvchilar va ularning ota-onalari bilan majlis o'tkazildi, bu majlisda yig'ilganlar BO'SM talablari, eng avvalo, o'quvchilarning o'zini tutish qoidalari va kun tartibi bilan tanishdilar. Barcha ota-onalar tegishli so'rovnomalarni to'ldirib, o'z farzandlarini sport maktabi BTGga qabul qilish to'g'risida ariza yozdilar, murabbiy hamda sport maktabi ma'muriyati talablariga roziliklarini imzolari bilan tasdiqladilar. Ayni vaqtda, ota-onalar o'tkazilayotgan tajribaning umumiy yo'nalishi bilan tanishdilar, uning mohiyati o'z bo'sh vaqtini to'g'ri rejalashtirish va tashkil etish, yuqori jismoniy yuklamalar va charchoqqa bardosh berish malakasini talab qiluvchi muntazam hamda uzoq muddatli sport mashg'ulotlariga psixologik hozirlikni nazarda tutgan holda bolaning faol shaxsini shakllantirish bilan bog'liq murabbiy faoliyatining o'quv-mashg'ulot yo'nalishini kuchaytirishdan iborat edi.

Suhbat chog'ida ham ota-onalar o'rgatuvchi-ta'limiy xususiyatga ega bo'lgan ishlarni bajarishning belgilangan dasturi bilan tanishtirildilar. Nazariy bilimlar olish, eng avvalo, sport fiziologiyasi, shuningdek, muntazam sport mashg'ulotlarining bola shaxsini shakllantirishga ta'siri haqidagi bilimlarga ega bo'lish zarurati xususida qisqa tushuntirish ishlari o'tkazildi. Shu bilan birga, ota-onalarning bolalar bilan birgalikdagi majlislarini o'tkazish jadvali va muddatlari

muvofiglashtirildi, ularda o'tkaziladigan ma'ruzalar hamda shifokorlarning tibbiy tekshiruvi natijalari to'g'risidagi axborotlar mazmuni belgilandi.

Har xil yosh-malaka guruhlari sportchilarining sport kurashi bilan shug'ullanish motivlari hamda bolalarning qiziqishlari yo'nalishiga xos aniqlangan xususiyatlar ularning maktabdan ketib qolish darajasini kamaytirish yo'llarini izlab topishga majbur etdi.

Ishlab chiqilgan choralar majmuasi quyidagilarni o'z ichiga oldi: 1) ota-onalar va bolalar orasida zamonaviy odam hayotiga sport ko'rsatadigan ta'sirning turli qirralari yuzasidan aniq maqsadli ma'rifiy-targ'ibot ishlarini amalga oshirish; 2) ota-onalar bilan hamkorlikda har turli bellashuvlar, sport bayramlari, bolalar bilan boshqa shaharlarga musobaqalarga borishni tashkil etish; 3) mashg'ulot jarayonida vositalarning yuqori darajadagi xilma-xilligiga, o'yin va bellashuv xususiyatiga ega mashqlarning ustuvorligiga erishish; 4) tarbiyaviy xususiyatli suhbatlarni, mashhur sportchilar bilan foydali uchrashuvlarni tez-tez o'tkazib turish; 5) mashg'ulotlar vaqtida bolalarni ijod jarayoniga faol jalb etish; 6) bajarilgan ish natijalarini tahlil etgan holda nazorat va o'z-o'zini nazorat usullaridan keng foydalanish va hokozalar. Murabbiyning asosiy vazifasi guruh tarkibini barqarorlashtirish («diqqatini tortish va qiziqtirish»), kurash texnikasini takomillashtirish, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, irodaviy sifatlar, maqsadga intilish, mehnatsevarlikni tarbiyalashdan iborat edi. Psixologik hozirlash sifatida shunday shiorlardan foydalanildi: «Biz - yagona jamoamiz», «Biz - azamat bolalar», «Biz hamma narsani eplaymiz», «Reja qildik - bajardik», «O'z nuqsonlarimizni yengamiz», «Bizda qoloqlar yo'q», «Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun» va hokozalar. Hafta oxirida muntazam ravishda musobaqalar, yagona test dasturi bo'yicha bellashuvlar o'tkazildi. «Men eng yaxshi murabbiyman», «Haftaning eng yaxshi kurashchisi», «Haftaning bosh dangasasi» va boshqa tanlovlarni bolalarning o'zlari yakunladilar. Bunda «Haftaning eng yaxshi kurashchisi» unvoni uchun tanlovdagi baholar yutuqlarning har xil mezonlari bo'yicha qo'yildi.

Sport kurashi bilan shug'ullanish motivlarining kichik maktab yoshidagi bolalarning qiziqish va ehtiyojlari xususiyatiga mos kelmasligi. Masalan, bolalar va ota-onalar uchun kurash zaliga kirib kelishning umumiy hamda asosiy motivi salomatlikni mustahkamlash va o'z-o'zini himoya qilish ko'nikmalarini o'zlashtirishdan iborat. Ota-onalar uchun yana bir muhim motiv bolaning kurash zalida katta yoshli va yaxshi mutaxassislar nazorati ostida foydali vaqt o'tkazishi. Aynan mana shu ikki motiv bolalarni kurashga dastlabki o'rgatish bosqichida murabbiy hal etishi lozim bo'lgan vazifalarga mos keladi. Ta'limning ana shu davri bolalarning o'rganish hamda o'z tengdoshlari bilan vaqtni quvnoq o'tkazishga bo'lgan asosiy qiziqish va ehtiyojlariga muayyan darajada javob beradi. BO'SMga o'tishlari bilan bolalarning mashg'ulotlarga munosabati hali tub o'zgarishlarga uchramaydi, biroq bolalarni kurash zalida shug'ullantirish vazifalari va ularni amalga oshirish usullari nuqtai nazaridan murabbiyning motivlari jiddiy o'zgarishlarga uchraydi. Kurash zaliga kelgan yili barcha bolalarning chempion bo'lishdek hissiy-optimistik istagi BO'SMdagi birinchi o'quv yili o'quvchilarining sport kurashini «yoqimli va qiziqarli sport turi» deb atash to'g'risidagi savolga ijobiy javoblari miqdorining pasayishiga ziddir. «Kurash mashg'ulotlari sizga yoqadimi?» deb berilgan savolga ijobiy javoblar foizining yana ham kamligi BO'SMga qabul qilingan bolalarning kattagina qismi jiddiy mashg'ulotlarga tayyor emasligini ko'rsatadi.

Bolalar hayotidagi bu murakkab o'tish davrida uyda oila a'zolari, maktabda o'qituvchilar tomonidan qo'llab-quvvatlashning yo'qligi, shuningdek, murabbiy tomonidan har bir bolaga alohida yondashuvning yetishmasligi boshlang'ich sport tayyorgarligi amaliyotidagi biron-bir chuqur o'zgarishsiz mazkur ziddiyatlarning hal etilishini qiyinlashtirib yuboradi.

Adabiyotlar

1. Булгакова Н.Ж. Отбор в спортивном плавании // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1973 - Вып. 2, - С. 25.
2. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. - T.: O'zDJTI, 2005, 280 betlar
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С. 144.
4. Boltaev Z.B. "Erkin kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida kontingentni saqlash uchun o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish" avtoreferat dissertatsiyasi, O'zDJTI, 2012, 24-26 betlar.