

KO'ZI OJIZ VA ZAIF KO'RUVCHI O'QUVCHILARDA PARADZYUDO TO'GARAK MASHG'ULOTLARIDA INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH USULLARI

Valijonov Abrorbek Zayniddin o'g'li

Namangan davlat universiteti 1-bosqich tayanch doktorantura (PhD) izlanuvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18440233>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi o'smir paradzyudochilarning innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash o'quv yig'in mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlar haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: innovatsion, pedagogik, texnologiyalarni, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi, jismoniy rivojlanish, morfologiya, antropometriya, paradzyudo sport to'garaklari, o'smir, mashg'ulotlar.

METHODS OF USING INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PARA-JUDO CLUB TRAINING FOR BLIND AND VISUALLY IMPAIRED STUDENTS

Valijonov Abrorbek Zayniddin o'g'li

Namangan State University 1st cycle basic doctoral (PhD) candidate

Abstract: This scientific article presents theoretical information and practical recommendations on the changes in the physical development of blind and partially sighted adolescent para-judo athletes under the influence of training sessions using innovative pedagogical technologies.

Keywords: innovative, pedagogical, technologies, blind and visually impaired, physical development, morphology, anthropometry, parajudo sports clubs, teenagers, training.

МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ К ПАРА-ДЗЮДО ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ СТУДЕНТОВ

Валижонов Аброрбек Зайниддин оғлу

Наманганский государственный университет, кандидат наук (1-й цикл)

Аннотация: В данной научной статье представлены теоретические сведения и практические рекомендации по изменениям в физическом развитии слепых и слабовидящих подростков-парадзюдоистов под влиянием тренировок с использованием инновационных педагогических технологий.

Ключевые слова: инновационные, педагогические, технологии, слепые и слабовидящие, физическое развитие, морфология, антропометрия, спортивные клубы парадзюдо, подростки, тренировки.

KIRISH

Ishning dolzarbligi. Bugungi kunda mamlakatimizda barcha islohotlarning mazmuni inson omilini rivojlantirishga qaratilmoqda. Chunki inson barcha boyliklarni asrovchi, yaratuvchi hamda takomillashtiruvchi hisoblanadi. Shuning uchun ham insonni har tomonlama rivojlantirish, uning imkoniyatlarini kengaytirish, shart-sharoitlar yaratish ko'zlangan maqsadga erishishning garovi bo'lib qolmoqda.

Innovasion pedagogik texnologiyalarni rivojlantirish zamonaviy taraqqiyotning asosiy omili ekan bu yo'lda barcha vositalarni, omillarni, manbalar va tuzilmalarni safarbar qilish kerak bo'ladi. Ayniqsa, inson salomatligiga alohida e'tibor qaratish, salomatligini ta'minlashga xizmat qiluvchi omillarni rivojlantirish, chora-tadbirlar ishlab chiqish hamda mavjud muammolarni o'rganib borish zarur hisoblanadi.

Inson salomatligida muhim ahamiyat kasb etuvchi omillardan biri bu jismoniy tarbiya va sportdir. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Bu borada malakali kadrlarni tayyorlashning sifatini oshirib borish zarurdir. Bizga ma'lumki, malakali mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha bir qancha qarorlar qabul qilindi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Shavkat Mirziyoyev Miromonovich tomonidan 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmon, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Ishning maqsadi. paradzyudo to'garak mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash usullarini tashkil qilish metodikasini takomillashtirish.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR:

R. S. Salomov ning (2014) ta'kidlashicha, mikrosikl – bu kichik o'quv sikli, ko'rinishiga ko'ra haftalik yoki haftaga yaqin davomiylik, odatda ikkitadan ortiq bir necha kungacha belgilanadi. Mikrosiklning tashqi belgilari:

– uning tarkibida ikki bosqichning mavjudligi-stimulyatsiya bosqichi (kumulativ) va tiklanish bosqichi (tushirish va dam olish). Shu bilan birga, ushbu bosqichlarning teng kombinatsiyalarining (o'z vaqtida) faqat yangi boshlagan sportchilarning tayyorlashda tuziladi. Tayyorgarlikning davrida stimulyatsiyaning bosqichini tiklanishning bosqichidan sezilarli darajada oshadi va mashg'ulot davrida ularning nisbati o'zgaruvchan bo'ladi;

– ko'rinishiga ko'ra mikrosiklning oxiri tiklanish bosqichi bilan bog'liq, garchi uning o'rtasidagina sodir bo'lsa;

– turli yo'nalishdagi, turli hajmdagi va turli intensivlikdagi sinflarning optimalligini ketma-ketlikda muntazam takrorlash bo'lsa [4; 297 b].

F. A. Kerimov (2020), tomonidan keltirilgan ma'lumotlarda, turli sport turlari bo'yicha o'quv uslubiy jarayonini tahlil qilish yo'nalishlar bo'yicha umumlashtirilgan ma'lum miqdordagi o'quv mikrosikllarini aniqlashga imkon beradi: tortuvchi, asosiy, nazorat-tayyorgarlik, yig'ma, shuningdek mashg'ulotbardosh va tiklovchi. Ilmiy tadqiqot ishlarida kurashchilar holatining turli jihatlarini tashxislash uchun metodlar majmuasidan foydalanildi [3; -79 b].

Bir qator olimlar, S. S. Tajibaev (2020), N. A. Tastanov (2015) Z. S. Artikov (2019) izlanishlari, olib borgan tadqiqot natijalariga ko'ra shaxsiy sport amaliyotida to'rtadan to'qqiztagacha turli xil mikrosikl turlari mavjud.

Tortuvchi mikrosikllar umumiy yuklamalarning pastligi bilan ajralib turadigan va sportchining tanasini intensiv mashg'ulotlarga olib borishga qaratilgan. Ular tayyorgarlik davrining birinchi mezosiklida, shuningdek kasallikdan keyin qo'llaniladi [5; 53 b, 6; 276-277 b, 1; 5-17 b].

Asosiy mikrosikllar (umumiy tayyorgarlik) yuklamalarning katta hajmi bilan tavsiflanadi. Ularning asosiy maqsadlari sportchilar tanasida adaptiv holatida jarayonlarni rag'batlantirish,

texnik-taktik, jismoniy, ixtiyoriy, maxsus aqliy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal qilishdir. Shu sababli, asosiy mikrosikllar tayyorgarlik davrining asosiy tarkibini tashkil qiladi.

Nazorat hamda tayyorgarlik mikrosikllari maxsus tayyorgarlik va modelga bo‘linadi.

T. S. To‘yshiyevning (2024) o‘z tajribasiga ko‘ra tajribariga asoslanib keltirgan ma‘lumotlarga ko‘ra, o‘quv yukining o‘rtacha hajmi va yuqori mashg‘ulotbardosh yoki mashg‘ulotbardosh intensivligi bilan ajralib turadigan maxsus tayyorgarlik mikrosikllari musobaqalarda zarur darajadagi maxsus ko‘rsatkichlarga erishishga, texnik va taktik mahorat va qobiliyatlarni, maxsus aqliy tayyorgarlikni saqlashga qaratilgan [7; B-142].

Ishning maqsadi. paradzyudo to‘garak mashg‘ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash usullarini tashkil qilish metodikasini takomillashtirish.

NATIJA VA MUHOKAMA

Namangan viloyati Maktabgacha va maktab ta‘limi boshqarmasi tasarrufidagi Kosonsoy tumani 45-sonli “Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi bolalar va usmirlarning paralimpiya sport turlaridan paradzyudochilarni tayyorlash uchun jismoniy sifatlarni to‘garakka endi kelgan bolalar tomonidan tanlangan paradzyudo turining o‘ziga xos xususiyatlariga mos ravishda rivojlantirish paradzyudoda yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan biridir. Bu esa tayyorgarlik jarayonida yosh paradzyudochilar uchun mashg‘ulot vosita va usullarini to‘g‘ri tanlash va amaliyotga joriy etish hozirgi kunning dolzarb masalalaridan ekanligini ko‘rsatadi.

Paradzyudo mashg‘ulotlari jismoniy, texnik, taktik, psixologik, tayyorgarlik kabi tarkibiy qismlari yoki nisbatan mustaqil jihatlarini o‘z ichiga oladi. Paradzyudo tayyorgarligining bunday tuzilmasi kurash mahorati tarkibiy qismlari tushunchasini soddalashtirib, mashg‘ulotlarning vosita va usullari hamda tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish va boshqarish tizimini takomillashtirishga imkon beradi. Shuni yodda tutish kerakki, tayyorlik tomonlarining har biri uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog‘liq bo‘lib, o‘z navbatida ularning darajasini belgilaydi.

Jahonda yuzaga keltirilgan ikki bosqichli musobaqalar tizimi o‘quvchi-yoshlar, ayniqsa maktab o‘quvchilari paradzyudoning rivojlanishiga munosib hissa qo‘shmoqda. «Olimpiada va Paralimpiya» kurashlarining dasturi yildan-yilga kengaymoqda. Olimpiada va Paralimpiya dasturlaridagi paradzyudo turlarining ko‘pchiligini qamrab olmoqda. Namangan viloyati maktabgacha va maktab ta‘limi boshqarmasi tasarrufidagi Kosonsoy tumani 45-sonli “Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi bolalar va o‘smir paradzyudochilarning ommaviyligi hozirgi kunga kelib O‘zbekiston jismoniy madaniyat tizimida o‘z o‘rniga ega. Buning isboti juda ham ko‘p va uni izohlashga hozirgi kunda hojat yo‘q. Chunki mamlakatimiz Prezidenti, respublika hukumati yosh avlod jismoniy “Kamolot”ini o‘z siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylantirgan.

Hozirgi kunda bu siyosat o‘z natijasini namoyon qilmoqda va o‘zbek paradzyudo jahon maydonlarida kun sayin o‘z nufuzini oshayotganligini namoyon qilmoqda. Jismoniy tarbiyadan, sinfdan tashqari ishlarning maqsadi maktab paradzyudoning ommaviylikka erishish bo‘lgan bo‘lsa, hozirda unga qo‘shimcha va asosiy maqsad o‘quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hisoblanmoqda. Buning uchun ham jamiyatimizning har bir a‘zosi, u yoshmi, qarimi sog‘lom turmush tarziga oid bilimlar, uning yetakchi vositasi paradzyudo yoki jismoniy madaniyatga oid boshlang‘ich bilimlar va amaliy malaka va ko‘nikmalarni maktabdaligida egallash shart qilib qo‘yilgan. Maktabgacha va maktab ta‘limi boshqarmasi tasarrufidagi “Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi bolalar va

o'smir innovatsion pedagogik texnologiyalarni umumiy ta'lim maktabi, sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli sifatida boshlanadi. Maktab paradyudo to'garak mashg'ulotlari orqali, maktab ommaviy alohida ajratilgan tarzda tashkil etilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlari, «umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik» testi guruhlari hamda o'quvchilarning ommaviy paradyudo sog'lomlashtirish tadbirlari orqali o'tkazilib kelinmoqda.

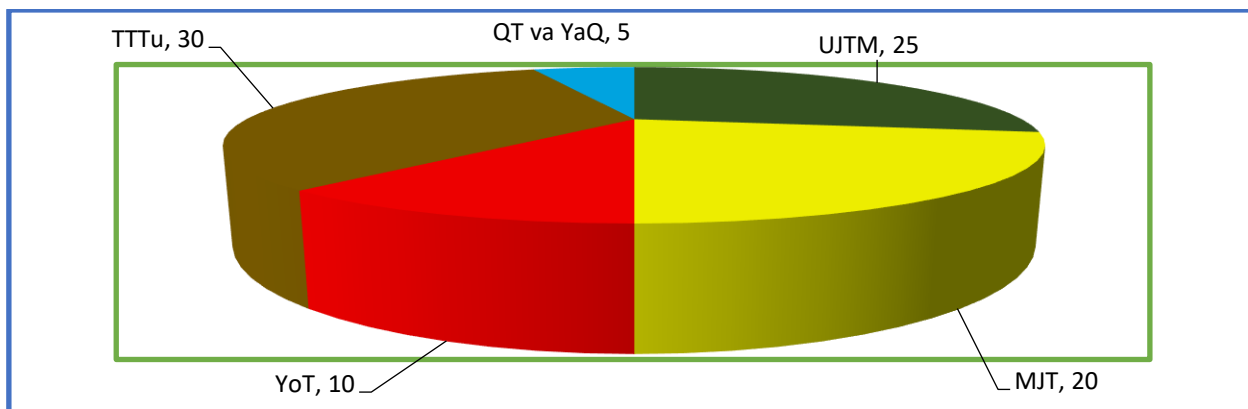
Biz quyida umumta'lim maktablarida foydalanilayotgan paradyudo turi bo'yicha maktab paradyudo to'garagining tuzulishini chizma tariqasida tavsiya etamiz. Har bir paradyudo to'garak qayd qilingan tayyorlov, kichik, o'rta, katta maktab yoshidagilar guruhlari bir nechtadan bo'lishi mumkin. Agarda har bir o'quv guruhi o'rtacha 10 nafardan shug'illanuvchini o'zida mujassamlashtirsa faqat o'g'il bolalar guruhining shug'illanuvchilari 6 nafarini tashkil qilishi mumkin. Ularga qizlar guruhidagilar soni qo'shilsa (4 nafar) paradyudo to'garagining o'zi jami 10 nafar o'quvchini o'z tarkibiga birlashtiradi.

Paradyudo to'garagining tayyorlov guruhiga 5-6 sinflar, kichik maktab yoshiga o'g'il qizlaridan iborat qilib tuziladi. Mashg'ulotlar haftada 3 marta 90 daqiqadan o'tkaziladi.

Paradyudo to'garaklariga qabul «yozuv» sinfning jismoniy tarbiya tashkilotchilari orqali yoki maktabdagi e'longa ko'ra maktab paradyudo to'garaklariga «umumiy ro'yxatdan o'tish kuni»da o'tkaziladi. Paradyudo to'garagiga qatnashmoqchi bo'lgan o'quvchilar tibbiy nazoratdan o'tib bo'lgan bo'lishlari lozim. Musobaqalardan oldin yoki ma'lum kasallikdan tuzalgandan so'ng to'garaklarga qatnaydigan o'quvchi maktabning tibbiy xodimi yoki poliklinikaning tibbiy nazoratidan o'tishi zarur.

“Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar va o'smir paradyudochilarining sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli bo'lib, o'quvchilar jismoniy madaniyatini maktabda tashkil etish va uni amalga oshirilishiga baho berishda maktabning paradyudo turlari bo'yicha tuman (shahar) musobaqalaridagi egallagan o'rniga qarab baholanibgina qolmay, o'quvchilar jismoniy tayyorgarligi bilan ham aniqlanadi. Aslida sinfdan tashqari ishlar keng ko'lamda yo'lga qo'yiladigan maktab pedagogika jamoasining ko'p qirrali faoliyatidan biri deb qaralishi lozim. Bunda yetakchi rolni maktab paradyudo to'garaklari amalga oshiradi desak maqsadga muvofiq bo'ladi. Sinfdan tashqari ishlarni rejalashtirish birinchi navbatda maktab paradyudo to'garaklari faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yish imkonini beradi. O'quv tarbiyaviy ishlardan sinfdan tashqari ishlarni ajratishga yo'l qo'yilmasa yuqori samara beradi.

Rejalashtirish sifatining yaxshi bo'lishi, uni ortiqcha qiyinchiliklar tug'dirmaydigan qilib tuzishning ahamiyati juda katta. Reja bajarila oladigan bir tizimga bo'ysundirilishi va uni sekin-asta amalga oshirilishi nazarda tutilishi mazmuni bir-biri bilan bog'liqligi taqvim muddatlariga moslashtirilgan bo'lishi yoki bir chorak, yarim yilga mo'ljallanishi va uni ijrosiga erishish sodda mazmunga ega bo'lishi rejalashtirishga qo'yiladigan asosiy talablardir. Har bir sport turining o'ziga xosligi mavjud. Paradyudo to'garak mashg'ulotlarida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bog'lovchi yoki paradyudo turi uchun kerakli jismoniy sifatlarni ishga jalb qiluvchi sifatida yordamchi jismoniy tayyorgarlikdan foydalanish yuqori samara beradi deb hisoblaymiz.



Izox: 1)UJTM-umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga, 2) MJT-maxsus jismoniy tayyorgarlikka,3) YoT-yordamchi tayyorgarlikka, 4) TTT-texnik-taktik tayyorgarlik,5) QT va YaQ- qayta tiklanish va yakuniy qisim.

1-rasm. Bir kunlik paradyudo to‘garak mashg‘ulotlariga ajratilgan yuklamas

Bunda 10-12 yoshdagi paradyudochilar mashg‘ulot jarayoniga ajratilgan vaqtni tayyorgarlik turlariga mos holda taqsimlash juda muhim hisoblanadi. Paradyudo to‘garak mashg‘ulotlariga ajratilgan vaqt 2 akademik soat, ya’ni 90 daqiqa bo‘lsa shundan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga 25 daqiqa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 20 daqiqa, yordamchi tayyorgarlikka 10 daqiqa, 30 daqiqa texnik-taktik tayyorgarlik uchun 5 daqiqa qayta tiklanish va yakuniy qism uchun ajratilgan tartibda mashg‘ulot olib borilsa, shunday tartiblashtirilsa, biz yuqorida keltirib o‘tgan yordamchi jismoniy tayyorgarlikni mashg‘ulotga joriy qilish imkoni tug‘iladi. Mazkur tayyorgarlikni 10-12 yoshdagi paradyudo mashg‘ulotida quyidagicha tashkil etish va o‘tkazish orqali paradyudochi o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga erishish mumkin bo‘ladi. Shu o‘rinda yordamchi jismoniy tayyorgarlikka qisqacha ta’rif berib o‘tsak. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlikning birinchi pog‘onasi bo‘lib, maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga, funksional imkoniyatlarni va musobaqa nagruzkalarni bajarishda va ulardan keyin tiklanishda nerv-muskul koordinatsiyasini ko‘tarishga yo‘naltirilgan. Namuna sifatida biz mazkur paradyudo to‘garak mashg‘ulotiga yordamchi jismoniy tayyorgarlik qo‘shib qo‘llashga oid bir mikrosiklini 1-jadvalda keltirib o‘tamiz. Maktab paradyudo to‘garak mashg‘ulotlari o‘z mazmuniga: tanlangan paradyudo turi texnikasi va taktikasini o‘rganishni turli xildagi sharoitda ularni takomillashtirishni to‘garak a’zosini organizmini funksional holatini darajasini oshirishni jismoniy va ruhiy-ahloqiy sifatlarini takomillashtirishni olishini ham unutmaslik kerak.

1-jadval. 10-12 yoshdagi paradyudochilarni 1 hafta (6 soat) lik mashg‘ulotining mikrosikli tuzulishi

30%	10%	20%	40%	30%	10%	20%	40%	30%	10%	20%	40%
UJT	YoJT	MJT	TTM	UJT	YoJT	MJT	TTM	UJT	YoJ	MJT	TTM
			T				T		T		T
Dush anba (100%)	Dush anba (100%)	Dush anba (100%)	Dush anba (100%)	Chors hanba (100%)	Chors hanba (100%)	Chors hanba (100%)	Chors hanba (100%)	Juma (100%)	Juma (100%)	Juma (100%)	Juma (100%)
1-haftalik	1-haftalik	1-haftalik	1-haftalik	1-haftalik	1-haftalik	1-haftalik	1-haftalik	1-haftalik	1-haftalik	1-haftalik	1-haftalik

mikr osikl 6 soat	mikr osikl 6 soat	mikr osikl 6 soat	mikr osikl 6 soat	mikro sikl 6 soat	mikro sikl 6 soat	mikro sikl 6 soat	mikro sikl 6 soat	mikr osikl 6 soat	mikr osikl 6 soat	mikr osikl 6 soat	mikr osikl 6 soat
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

Izoh: Mazkur jadvalda paradzyudo mashg'ulotining 1 haftalik mikrosikli keltirilgan bo'lib, uni asosiy 4 ta qismga ajratilgan. UJT-umum jismoniy tayyorgarlik, YoJT-yordamchi jismoniy tayyorgarlik, MJT-maxsus jismoniy tayyorgarlik, TTMT-texnik, taktik va musobaqa tayyorgarligi.

XULOSA

“Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar va o'smir paradzyudochilarining Shu o'rinda yordamchi jismoniy tayyorgarlikka qisqacha ta'rif berib o'tsak. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlikning birinchi pog'onasi bo'lib, maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga, funksional imkoniyatlarni va musobaqa nagruzkalarni bajarishda va ulardan keyin tiklanishda nerv-muskul koordinatsiyasini ko'tarishga yo'naltirilgan. Namuna sifatida biz mazkur paradzyudo to'garak mashg'ulotiga yordamchi jismoniy tayyorgarlik qo'shib qo'llashga oid bir mikrosiklini 1-jadvalda keltirib o'tamiz. “Nurli maskan” ixtisoslashtirilgan maktab internati tahsil oluvchi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar va o'smirning paradzyudo to'garak mashg'ulotlari o'z mazmuniga: tanlangan paradzyudo turi texnikasi va taktikasini o'rganishni turli xildagi sharoitda ularni takomillashtirishni to'garak a'zosini organizmini funksional holatini darajasini oshirishni jismoniy va ruhiy-ahloqiy sifatlarini takomillashtirishni olishini ham unutmaslik kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Artikov Z. S.(2019) Belbog'li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi.
2. Ch.: 2019. diss avtoreferati, B. 5-17.
3. Bobomurodov, N. Sh. "Fiziologicheskiy podxod v prognozirovaniy perspektivnosti bortsovturonistov." MuRallim x, yem uzliksiz bilimlendiriu" ilmiy-metodikalk jurnal. Nukus.-2019. -119 b.
4. Kerimov F. A. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan xarakatli o'yinlar. T.: Ilmiy texnika axborroti-press nashriyoti, 2020.-79 b.
5. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Darslik). T., 2014 y.-297 b.
6. Tajibaev S. S. Usmir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy pedagogik asoslash des. 2020.-53 b.
7. Tastanov N. A. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining musobaqa faoliyatiga bog'liq tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. / "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plami. T., 2015, II qism, B. 276-277.
8. To'yshiyev T. S. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish Ch.: 2024. ...diss, B. 142.