



## SPORT KURASHIDA TEZKOR – KUCH TAYYORGARLIGINI TASHKIL QILISH

**Xushvaqto'v Shaxzod Mamatqul o'g'li**

mustaqil tadqiqotchi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13889036>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25- Sentabr 2024 yil

Ma'qullandi: 28- Sentabr 2024 yil

Nashr qilindi: 30- Sentabr 2024 yil

### KEY WORDS

*Individual yondashuv, kurashchi, individual – tipologik xususiyatlar, sport, musobaqa chempionlari.*

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada malakali kurashchilarning individual texnik-taktik harakatlari jamg'armasini tahlili va uning natijalari haqida fikr yuritiladi.*

Kurashda tezkor-kuch sifatlari juda muhim ahamiyat kasb etadi, buni ko'pgina mualliflar va boshqalar ta'kidlab o'tganlar. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarning va boshqalarning ko'rsatishicha, ularning ahamiyati ancha oshgan. Ko'pchilik mualliflarning fikricha, kurash musobaqalarini tomashabopligiga bo'lgan talablar ortishi bilan avval qo'llaniladigan tayyorgarlik vositalariga munosabat birmuncha o'zgarishi lozim.

Bellashuvlarni olib borish sur'atini oshirish zarurati mutlaq va portlovchan kuchni namoyon qilishni taqozo etadi. Kurashchi bellashuv boshidan yuqori darajadagi tayyorlanganlikni namoyon qilishi kerak.

Yuqoridagilardan kelib chiqib va kurashchilarni bellashuvini jadallashtirish zaruratiga tayanib, sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasiga yanada qat'iyroq yondashish zarur. Mualliflardan (B.Ribalko, V.I Rudniskiy, A.D Yegizaryan, V.V Moroz va boshqalar) ta'kidlaydilarki, tezkor-kuch yo'nalishidagi vositalarni tanlashda mashqlarning tashqi va ichki tuzilishining asosiy parametrlari texnik harakatlarga mos kelishi asosiy mezon bo'lishi zarur.

Kurash bo'yicha maxsus ilmiy – uslubiy adabiyotlarda tezkor kuch tayyorgarligi vositalari va uslublarini takomillashtirishga katta ahamiyat qaratiladi. Biroq shuni ta'kidlash joizki, «tezkor – kuch sifatlari» va «tezkor – kuch tayyorgarligi» tushunchalarining o'zi sportchini kuchni namoyon qilish turlaridan biri sifatida sport kurashi nazariyasi va amaliyotiga nisbatan yaqinda kirib kelgan.

Adabiyot manbalari tahlilining ko'rsatishicha, yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash amaliyotida tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan turli xil mashqlar qo'llaniladi. Bu sport harakati doirasida tezkor-kuch sifatlarini oshirish, ya'ni bir vaqtning o'zida jismoniy sifatlar hamda harakat texnikasini takomillashtirish (V.M Dyachkov bo'yicha birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi) imkonini beradi.

Boshqa mualliflarning va boshqalarning fikricha, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ham

shu maqsadda qo'llanilishi mumkin.

Yana boshqa mualliflar tayyorgarlikning yangi noan'anaviy vositalarini ishlab chiqish tarafdorlari hisoblanadilar.

A.N Lens ta'kidlaydiki, kurashdagi ko'p sonli harakatlar tezkor-kuch xususiyatiga ega. Shu sababli muallifning fikricha, ushbu sifatni rivojlantirish sport kurashi texnikasini takomillashtirish bilan uzviy bog'liqlikda olib borilishi lozim. Muallif buning uchun maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanishni tavsiya etadi.

Boshqa tadqiqotchi B.I Butenko tezkor – kuch sifatlarini takomillashtirish uchun turli xil vazndagi og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarni minimaldan maksimalgacha bo'lgan sur'atda bajarishni tavsiya etadi.

N.M Galkovskiy A.Z Katulin ma'lumotlariga ko'ra, kurashchilarning tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishdagi eng samarali vosita bo'lib – bu asosiy mashqlar, bellashuvlar hisoblanadi. Mualliflar, shuningdek, kurashda namoyon qilinadigan mushak kuchlanishlari xususiyatiga yaqin bo'lgan maxsus mashqlardan ham foydalanishni tavsiya qiladilar.

A.P Kupsov ta'kidlab o'tganki, faqat maxsus mashqlar bilan cheklanib qolish noto'g'ri bo'ladi, chunki ko'pgina umumrivojlantiruvchi mashqlar asos bo'lib xizmat qiladi va maxsus jismoniy sifatlar, jumladan, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradi. Ularning qatoriga muallif qo'yidagilarni kiritadi: yugurish, sakrash turlari va boshqa sport turlaridan olingan mashqlar. Bunda hamma umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarilish xususiyatiga ko'ra tezkor-kuch mashqlari bo'lishi kerak.

Sportchilar mahorati ko'p hollarda katta hajmdagi yuklamalarning bajarilishi hisobiga takomillashtiriladi, bunda qo'llaniladigan vositalarning o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinmaydi. Muallifning fikricha, kuch va tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishning eng samarali vositasi – bu texnik harakatlarning o'zidir. Shuningdek, «kuchli» uslubni hamda trenajyor moslamalaridan foydalanib bajariladigan mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi.

Yu.M Zakaryaevning fikricha, kurashchilarni harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish yuqori natijaga erishishning zarur shartlaridan biri hisoblanadi va texnik-taktik harakatlarga o'rgatish samaradorligi ko'p jihatdan ularning rivojlanish darajasiga bog'liq. Boz ustiga, tezkor-kuch xususiyatidagi mashqlarni bajarishda optimal ish tartibi (yuraq qisqarish tezligi bo'yicha) belgilanadi. U daqiqasiga 160 – 150 zarbani tashkil etadi.

Sportchilarning portlovchan kuchini rivojlantirish uchun V.R Martyanov va V.G Ivlevlar "elektr yordamida qo'zg'altiruvchi mashg'ulot" uslubidan foydalanishni tavsiya etadi. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida ular shunday xulosaga kelganlarki, past va o'rta malakaga ega sportchilarni mashq qildirishda umumiy qabul qilingan vositalardan hamda trenajyorlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Yuqori malakali sportchilarni mashq qildirishda esa qo'shimcha keltirib chiqarilgan ta'sirlardan foydalangan holda og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. Bu yerda tezkor-kuch sifatlarining o'sishi oddiy mashg'ulotdagiga nisbatan ancha yuqoridir.

V.G Olenikning hammualliflari bilan olib borgan tadqiqotlarida shu narsa aniqlandiki, sportchilarning individual yo'nalishiga mos holda bellashuvni olib borishning texnik – taktik vositalaridan foydalanishida jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos tuzilishi kuzatiladi. «O'yinchi» kurashchilar yuqori darajadagi tezkor-kuch tayyorgarligiga egalar. «Sur'atkash» kurashchilar ham kuch, ham tezkor – kuch tayyorgarligi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichga ega bo'la turib, boshqa guruh vakillariga qaraganda, umumiy va maxsus chidamlilik bahosi

natijalariga ko'ra yuqori ko'rsatkichlarga egalar.

Shuningdek, yana shu narsa aniqlanganki, tayyorgarlik bosqichining musobaqa davrida kurashchilar tezkor-kuch tayyorgarligining eng yuqori ko'rsatkichlariga erishish uchun kuch tayyorgarligi vositalaridan keng foydalanishi zarur. Bevosita tayyorgarlik bosqichida esa tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun turli xil vositalar qo'llash lozim, chunki kurashda mutlaq mushak kuchining yuqori darajasidan ko'ra ko'proq eng qisqa vaqt ichida katta mushak kuchlanishlarini namoyon qila olish qobiliyati muhim hisoblanadi.

P.G Tereshenko va A.A Ishmuhamedov tadqiqotlarida aytilishicha, o'rtacha tog' sharoitlaridagi mashg'ulot ham maxsus, jumladan, tezkor-kuch tayyorgarligini oshirish omili bo'lib xizmat qilishi mumkin.

A.A Petrunyov mashg'ulotlariga ko'ra, yangi qoidalarning kiritilishi musobaqadagi bellashuvlar shiddatining oshishiga olib keldi. Bu esa sportchilardan mutlaq va portlovchan kuchni namoyon qilishni taqozo etdi. Shu sababli bu sifatlarni rivojlantirishga yanada jiddiyroq yondashish lozim. Muallif vositalarni mashqlarning tashqi va ichki tuzilishining u yoki bu texnik harakatlarning nisbati darajasiga qarab tanlashni tavsiya etadi.

Tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishning samarali vositalari va uslublarini tanlash hamda ularni oqilona qo'llash masalalari tajriba yo'li orqali hal etaladigan maxsus tadqiqotlarda alohida to'xtalib o'tish zarur. Bu yerda B.M.Ribalko, V.I Zakaryaev, V.V.Moroz, Yu.I.Chuyko, V.S.Daxnovskiy tadqiqotlarini ajratib ko'rsatish mumkin.

B.M Ribalkoning tajriba ishida shu narsa isbotlanganki, hozirgi paytda u yoki bu vositani qo'llash emas, balki ularni maqsadli qo'llash muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashqlarni bajarish paytida asosiy yuklama oladigan tana mushaklari tarkibini aniqlash uchun asab-mushak apparatining funksional topografiyasini tekshirish muallifga kurashchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha vazifalar qo'yish uchun ob'ektiv shart-sharoitlarni berdi.

Tadqiqotlar jarayonida muallif shuni isbotlab berdiki, maxsus mushak guruhlarining kuch va tezkor-kuch sifatlariga tabaqalashgan holda hamda maqsadli ta'sir ko'rsatish kurashchi tomonidan texnik harakatlarning bajarilish ishonchliligi va samaradorligini oshiradi. Shu sababli sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi ma'lum bir mushak guruhlarining kuch imkoniyatlarini birinchi galda oshishini ta'minlab beruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanishiga, shuningdek bu imkoniyatlarni qisqa vaqt ichida namoyon qila olish qobiliyatiga bog'liq. Muallif ushbu maqsadda osilib turgan maneken bilan maxsus mashqlar bajarishni tavsiya etadi, bunda tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi asosiy sport malakasi doirasida sodir bo'ladi, ya'ni «birgalikda ta'sir ko'rsatish» tamoyili namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari, muallif maxsus mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatish maqsadida turli xil og'irliklar bilan mashqlar kompleksidan foydalanishni tavsif qiladi. Bu mashqlarning asosiy uslubiy sharti - ularning musobaqa turining yetakchi elementlari bilan tuzilmaviy va funksional o'xshashligidir.

Yu.I.Chuyko tadqiqotlarida aniqlanganki, kurashchilarda jismoniy sifatlari, jumladan, tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo'lish darajasi mushak tolalarining genetik tuzilishiga yaqindan bog'liq. Shunga asoslanib, muallifning ta'kidlashicha, barcha kurashchilarni uchta turga ajratish mumkin: a) yuqori darajada chidamlilikka ega, lekin katta tezkor-kuch sifatlariga ega bo'lmaganlar; b) yuqori tezkor-kuch sifatlariga ega, lekin chidamliligi nisbatan past darajada bo'lganlar; v) «universallar».

Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirishda harakat sifatlarining rivojlanishiga bo'lgan

individual moyillikni hisobga olish zarur. Mashg'ulot jarayonida sportchining yetakchi jismoniy sifatlarini rivojlantirish zarur. Kurashchilarning tezkor-kuch sifatleri darajasini oshirish uchun «aylanma» uslub yordamida bajariladigan maxsus mashqlar taklif qilinadi.

K.T.Dunayevning tajribalarida yuqori malakali sportchilar jismoniy tayyorgarligining omilli tuzilmasi aniqlangan. Bunda kurashchilarning tezkor-kuch sifatlerini ifodalovchi ko'rsatkichlar yetakchi hisoblanadi. Shu sababli tezkor-kuch yo'nalishidagi vositalar hajmini maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining umumiy hajmidan 15%ga oshirish sportchilar jismoniy tayyorgarligi darajasini ancha oshirishga imkon yaratadi. Muallifning fikricha, maxsus mashqlar, shuningdek, tanlab yo'naltirilgan mashqlar komplekslari (aylanma mashg'ulotlarda og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, rezinali amortizatorlar bilan bajariladigan mashqlar, «kuchli» uslub va boshqa har xil vositalar bilan bajariladigan mashqlar) tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

Shunday qilib, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirish muammosi ko'p sonli mualliflarning tadqiqotlari predmetiga aylangan. Ularning ko'pchiligi ta'kidlaydiki, bir qator sport turlarida, jumladan kurashda yuqori natijalarga erishish sportchining tezkor-kuch sifatlerini rivojlanish darajasiga bog'liq.

Adabiyotlar sharhi asosida shuni tasdiqlash mumkinki, mashg'ulot jarayoni sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Bunda tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo'lishi har xil sport turlari uchun o'ziga xosdir. Shu sababli tezkor-kuch tayyorgarligi yanada maqsadliroq bo'ladi.

Adabiyotlar tahlilidan kelib chiqadiki, tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirish uchun turli – tuman umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Ko'pgina sport turlarida tayyorgarlikning turli vositalaridan foydalanish masalasiga ko'p sonli ishlar bag'ishlangan. Aniqlanganki, sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi asosiy mashqlarning maksimal tezlik bilan bajarilganidan keyin ancha ortdi. Ushbu sifatni rivojlantirishning eng samarali vositasi – bu maxsus mashqlar bo'lib, ular o'zining asab-mushak kuchlanishlari tuzilishi hamda xususiyatiga ko'ra tanlangan sport turining asosiy harakatlariga ancha yaqindir. Hozirgi paytda pedagogik amaliyotda sportchilar tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirishning noan'anaviy vositalari ham keng qo'llanilmoqda. Ularga turli xil trenajyor qurilmalari va moslamalarni, o'rtacha tog' sharoitlarini, elektr yordamida qo'zg'altirish uslublarini kiritish mumkin.

Adabiyot manbalari tahlili shuni ta'kidlashga imkon beradiki, tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari va uslublarini yanada oqilona tuzish ikkita o'zaro bog'liq yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi. Ulardan biri umumiy qabul qilingan, ikkinchisi esa noan'anaviy qilingan tayyorgarlik vositalarini tanlash va ulardan oqilona foydalanish bilan bog'liq. Bu ikkita yo'nalishga alohida emas, balki kompleks holda, bir-birini to'ldirib amal qilinadi, ayniqsa oliy sport mahorati bosqichida. Bu yerda maxsus jismoniy sifatleri rivojlantirish uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari taqozo qilinadi. Adabiyot manbalari tahlili shundan dalolat beradiki, sportchilar tezkor – kuch sifatlerini takomillashtirish bo'yicha vazifalarni oldinga maqsad qilib qo'yishda ko'pgina omillar – sport turi xususiyati, sportchi yoshi va malakasi, shuningdek, boshqa bir qator kerakli belgilar hisobga olinadi. Shu bilan birga turli vazn toifasidagi sportchilarga xos bo'lgan xususiyatlarga yetarlicha ahamiyat qaratilmagan, lekin, asosiysi, tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulotlarning rejalashtirilishi

sportchilarning texnik – taktik mahoratining xususiyatlariga mos keladigan adabiyot manbalari yo‘q. Bu muammolar, umuman ko‘rib chiqilmaydi va bu hol katta xavotir o‘yg‘otadi.

Kurash va boshqa kurash turlari bo‘yicha maxsus adabiyotlarni o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, texnik jamg‘arma va tezkor-kuch tayyorgarligi bo‘yicha maxsus mashg‘ulot dasturlarining bajarilishi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik yuzasidan tadqiqot natijalari batafsil yoritilgan tajriba ma‘lumotlari yo‘q. Biroq V.S Daxnovskiy va S.S Leshchenko kitobida shunday axborot beriladiki, kurashchining texnik jamg‘armasi xususiyatlari va alohida mushak guruhlarning kuch chidamliligi o‘rtasida yaqindan bog‘liqliklar mavjud; bu yerda eng yuqori ko‘rsatkichlar bajarilayotgan usullarda asosiy yuklama oladigan mushaklarda qayd qilinadi. Sevgan usuli o‘tqazish va orqaga bukilib tashlash bo‘lgan sportchilarning kuch chidamliligini beldan oshirib tashlashni bajaradigan kurashchilar bilan taqqoslaganda biz birinchilarida tana bukuvchi mushaklarning ancha ustun ekanligini aniqladik. Bir vaqtning o‘zida turli-tuman texnikaga ega sportchilarda asosiy mushaklar ancha uyg‘un rivojlangan.

Demak, mushaklar ishining tanlab amalga oshirilishini tezkor-kuch yo‘nalishidagi mashg‘ulotda hisobga olish zarur, chunki yuklamalarning hamma mushak guruhlari bo‘ylab bir tekis taqsimlanishi yuqori malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasining o‘shishida samara bermasligi mumkin, chunki bu daraja o‘shishi unda shundoq ham yetarlicha barqaror. Yuqori malakali sportchilarda tezkor-kuch imkoniyatlarining yuqori darajaga olib chiqish uchun nima qilish kerak? Bu muammo hozirda yuqori natijaga erishishga intilayotgan har bir sportchi hamda murabbiy oldida turgan asosiy vazifalardan biridir.

Kurashda tezkor-kuch yo‘nalishidagi vositalarning rejalashtirilishi bo‘yicha amaliy ish tajribasini o‘rganayotib, biz juda muhim holatni aniqladikki, haftalik mikrotsiklda ikkita-uchta mashg‘ulotlarda gilamda o‘tkazilgan mashg‘ulotlardan so‘ng kichik hajmda tezkor-kuch mashqlaridan an‘anaviy tarzda foydalanish saqlanib qolmoqda. Tezkor-kuch tayyorgarligi ish hajmlarining bunday taqsimlanishi ushbu sifatlarning ma‘lum bir rivojlanish darajasini ushlab turishga yordam beradi, lekin, bizning fikrimizcha, bunday holatga faqat yillik siklning o‘tish yoki tiklanish davrida kamroq hajmda yo‘l qo‘yishi mumkin. Musobaqa davrining asosiy bosqichlari uchun bunday hajmlar to‘g‘ri kelmaydi, chunki tezkor - kuch sifatlarini rivojlanish imkoniyati o‘rtamiyona bo‘lganda yuqori natijalarga, texnik tayyorgarlikning yuksak darajadagi ko‘rsatkichlariga erishib bo‘lmaydi.

V.S Daxnovskiyning ta‘kidlashicha, asosiy yig‘inlarda maxsus yo‘nalishga eng katta hajmdagi tezkor-kuch ishidan foydalanish ancha ko‘p foyda keltiradi. Bu yerda nafaqat og‘irliklar bilan bajariladigan mashqlar, balki har bir sportchi uchun yo‘nalishi va kattaligiga ko‘ra uning sevgan usullariga o‘xshash maksimal kuchlanishlarga bo‘lgan qobiliyatni shakllantiruvchi mashqlardan foydalanish lozim. Bu yerda turli og‘irliklar, espanderlar, rezinali tasmalar, shuningdek, har xil og‘irlikdagi sheriklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Aylanma mashg‘ulot, ayniqsa sherik bilan o‘tkaziladigan, tezkor-kuch sifatlarni ustivor rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarda samara beradi. Biroq qisqa adabiyotlar sharhiga yakun yasab, shuni ta‘kidlashimiz mumkinki, sport kurashida tezkor-kuch tayyorgarligi muammosining hamma tomonlarini ushbu tahlilda yoritib bo‘lmaydi, chunki bu juda katta o‘rin egallashi tabiiy.

Tezkor-kuch tayyorgarligi tizimining umumiy qoidalari Yu.V Verxoshanskiy ishida mukammal bayon qilingan. Shuning uchun bularni takrorlashga hojat yo‘q, biroq tajriba asosida kurashda

yuqori malakali sportchilar mashg'ulotlari jarayonini tashkil qilishda ushbu tizimning ba'zi uslubiy yondashuvlarini asoslab berishga bo'lgan intilish saqlanib qoladi.

### Foydalanilgan manba va adabiyotlar:

1. Гончарова О.В. Методика повышения эффективности скоростно-силовой подготовки младших школьников // Педагогик таълим. – Т., 2004. – С. 89-91.
2. Дахновский Б.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. -Киев: Здоровья, 1999. - 189 с.
3. Джапаралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки борцов с особенностями соревновательной деятельности: Дис. канд. пед. наук. - М., 1994.- 21 с.
4. Дунаев К.Ш. Средства и методы физической подготовки борцов волного стиля в соревновательном периоде: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1990. - 24 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб пособие для студ. ВУЗов. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
6. Закаряев Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов //Спортивная борьба: Ежегодник. -М.,1982. -С.49-51.
7. Изаак С.И. Мониторинг физического развитие и физической подготовленности: теория и практика: Монография. / М.: Советский спорт, 2005 г.-196 с.
8. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. - 479 с.
9. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -Т.: UzDJTI, 2001. - 235 s.
10. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadkikotlar. - Т.: O'zDJTI, 2004. -264 s.
11. Керимов Ф.А., Рузиев А.А., Рахимов М.М. Контроль соревновательной деятельности борцов //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию независимости Республики Казахстан. - Алматы, 2001. - С.353 - 354.
12. Керимов Ф.А., Юсупов Н. Подвижные игры для кураша. – Т.: Изд-во Абу Али ибн Сино, 2003. - 72 с.
13. Марьянов В.А., Ивлев В.Г. Тренировка "взрывной" силы нетрадиционным методом //Спортивная борьба: Ежегодник.-М.,1984.- С. 49-53.
14. Нетис Д.А. Структура предсоревновательного макроцикла национальной сборной команды по греко-римской борьбе, тренирующихся в условиях децентрализованной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1995. -25 с.
15. Новиков А.А., Ивлев В.Г. К вопросу об управлении подготовкой высококвалифицированных борцов //Совершенствование системы подготовки борцов высокой квалификации: Материалы Всесоюзн. конф. -М., 1976. - С. 3-6.
16. Нуртазина Ж.К. Физическая подготовка дзюдоисток высокой квалификации в годичном тренировочном цикле: Автореф. дис. канд. пед.наук. - Алматы, 2000. -33 с.
17. Обухова Н.Б. Стандартная тренировочная программа для развития скоростно-силовых качеств у детей 9 - 10 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2002. – № 4. – С. 33-35.
18. Оленик В. Г., Каргин Н.Н., Рожков П. А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки //Спортивная борьба: Ежегодник.-М., 1982. - С. 22-24.

19. Осотов М.В. Методика скоростно — силовой подготовки борцов на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. -М., 1998. -20 с.
20. Панков В.А. Использование монитора сердечного ритма для контроля над эффективностью подготовки борцов //Теория и практика физкультуры. – Москва, 2002. -№2. -С.2-4

