

АЛИЕВ И.Б.

**КУРАШДА КЎП
ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК
БОСҚИЧЛАРИДА МАШҒУЛОТ
ЮКЛАМАЛАРИНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ
ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ**



УЎК 75.715
КВК 796.81
А 49

Алиев И

Курашда кўп йиллик тайёргарлик босқичларида машгулот юкламаларини оптималлаштиришнинг илмий-назарий асослари [Матн]: монография / И. Алиев. – Тошкент: «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020 й. - 128 б.

Такризчилар:

Ф.А.Керимов – педагогика фанлари доктори, профессор.
А.Н.Абдиев – педагогика фанлари доктори, профессор.

Мазкур монография давлатимизда кураш спорт турини оммалаштиришда, ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялашда шу билан бир қаторда кураш спорт тури билан мунтазам шуғулланувчи малакали спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик босқичларида машгулот юкламаларини оқилона режалаштириш ва спортчиларга тўғри таксимлаш тўғрисида боради.

Монография талабаларга, магистранларга, катта илмий-ҳодим изланувчилар, докторантлар ҳамда спорт мутахассислари ва мураббийларга тавсия этилади.

2020 йил 27 ноябрдан услубий кенгаш томонидан чоп қилишга тавсия қилинди

ISBN 978-9943-6858-2-6

© И. Алиев, 2020.
© «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020.

СЎЗ БОШИ



Мен 10 ёшимдан спортнинг кураш ва дзюдо турлари билан мунтазам шуғулланиб келдим, шу спорт орқали кўп ютуқларга эришдим десам ҳам тўғри бўлади.

2003 йилда бутун жаҳон Универсиада ўйинлари ғолиби, беш карра Осиё чемпионати ғолиби, уч карра Осиё ўйинлари совриндори, 2011 йил мутлоқ вазн тоифасида Жаҳон чемпионати ғолиби ва уч карра Жаҳон чемпионати совриндори бўлиш билан бирга 2008 йил Хитой давлатининг Пекин шаҳрида бўлиб ўтган ёзги Олимпия ўйинларида кумуш медални қўлга киритдим, ҳозирда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Беларус давлати билан ташкил топган кўшма факультетининг магистратура бўлимида тахсил оламан, мен катта ҳурмат билан муаллиф Искандар Алиев томонидан тайёрланган мазкур монография мазмуни давлатимизда кураш спорт турини оммалаштиришда, ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялашда шу билан бир қаторда кураш спорт тури билан мунтазам шуғулланувчи малакали спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик босқичларида машгулот юкламаларини оқилона режалаштириш ва спортчиларга тўғри таксимлаш тўғрисида ва мусобақаларга тайёрлашда дастурий амал бўлиб хизмат қилади.

Ушбу монография курашчиларда олиб борилган тадқиқот ва унинг натижалари асосли ҳисобланиб, ҳозирги кунда биз спортчилар ва мураббийларга қўлланма сифатида фойдаланишни тавсия қиламан,

*Абдулло Тангриев
Шухрат медали ва Ўзбекистон ифтихори
унвони соҳиби, Олимпия ўйинлари
кумуш медали, жаҳон чемпионатлари
ғолиби ва совриндори*

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ

ЎЗБЕК ТИЛ ШАРАТИ
ТАЎРИҚИ БЎСҚИ
МАШҲУТ ЮҚЛАМАЛАРИ
ОПТИМАЛАШТИРИШ
ЎЗБЕК-НАЗАРИ-ЎЗБЕК

Ўзбекистон

Ўзбекистон Республикаси

Ўзбекистон Республикаси

Ўзбекистон Республикаси

Нашр. литц № 0038.

Босишга рухсат этилди 08.12.2020 й.

Бичими 60x84 $\frac{1}{16}$. Офсет қоғози. “Times New Roman”
гарнитураси. Ҳисоб-нашр табоғи. 8,0.

Адади 100 дона. Буюртма № 94.

«DAVR MATBUOT SAVDO» босмахонасида чоп этилди.
100198, Тошкент, Қўйлик 4 мавзе, 46.