

МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Бакиев Зафар Абдушукурович

*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека
Факультет “Таэквондо и спортивная деятельность” заведующий кафедрой
спортивного менеджмента, кандидат педагогических наук, доцент.*

Аннотация. В данной статье представлена эффективность методики оптимизации и управления соревновательной и тренировочной деятельности в спортивной борьбе.

Ключевые слова: спортивная борьба, эффективность методики оптимизации, управление соревновательной и тренировочной деятельностью.

КУРАШИДА МУСОБАҚА ВА ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИНИ БОШҚАРИШ ЖАРАЁНИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ МЕТОДОЛОГИЯСИ

Бакиев Зафар Абдушукурович

*Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети таэквондо ва
Спорт фаолияти факултети Спорт менежменти кафедраси мудири,
Педагогика фанлари номзоди, доцент.*

Аннотация. Мазкур мақолада спорт курашида мусобақа ва машгулот фаолиятини бошқариш ва оптималлаштириш услубиятини самарадорлиги кўрсатилган.

Калит сўзлари: спорт кураши, оптималлаштириш услубиятини самарадорлиги, мусобақа ва машгулот фаолиятини бошқариш.

METHODOLOGY FOR OPTIMIZING THE MANAGEMENT PROCESS OF COMPETITION AND TRAINING ACTIVITIES IN WRESTLING

Bakiyev Zafar Abdushukurovich

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek Faculty of
Taekwondo and Sports Activities Head of the Department of Sports Management,
Candidate of Pedagogical Sciences, docent.*

Annotation. In this article presents the effectiveness methods of optimization and management of competitive and training activities in wrestling.

Key words: wrestling, effectiveness methods of optimization, management of competitive and training activities.

В мировом масштабе страны мира уделяют большое внимание физической культуре и спорту, проводят Олимпийские игры, чемпионаты мира, чемпионаты Азии и престижные международные соревнования, они способствуют повышению интереса людей. В настоящее время актуальным является внедрение технологий развития силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе на основе применения специальных тренажеров и упражнений. Проведение педагогических наблюдений по развитию силовой выносливости борцов на основе использования специальных тренажеров и упражнений в вольной борьбе

определяет актуальность наших научных исследований.

Благодаря целенаправленной политике Республики Узбекистан особое внимание уделяется дальнейшему развитию физической культуры и спорта. В спортивной борьбе наблюдается стремительный рост спортивной конкуренции, проблема получения объективной информации о тенденциях развития и эффективности физической подготовки борцов, осведомленности о новых аспектах подготовки спортсменов остается весьма актуальной. Вместе с тем, недостаточно проведено исследований по анализу соревновательной деятельности и отсутствие современных инновационных методов планирования и организации тренировочного процесса по вольной борьбе сказывается на системе управления.

В современных условиях один из важнейших критериев мастерства борца - стабильное проведение оцениваемых приемов на всех стадиях соревновательного поединка. Практически все специалисты, изучавшие вопросы совершенствования надежности выполнения технико-тактических действий в спортивной борьбе, считают одним из основных элементов повышения уровня спортивных достижений борцов фактор стабильного выполнения атакующих приемов на всем протяжении соревновательного поединка.

Престижность высоких спортивных достижений, обострение конкуренции на крупнейших международных соревнованиях, неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, расширение географии спортивной борьбы определяют на современном этапе необходимость совершенствования научно-методических основ подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Вместе с тем бурный конкурентный прогресс в спорте, характеризующийся исключительно высокой напряженностью соревновательной борьбы, возросшей плотностью спортивных результатов, достижением объемов тренировочных нагрузок предельных величин, свидетельствует о возрастании сложности в обеспечении эффективных средств и методов совершенствования системы контроля и анализа СД борцов.

Успешность реализации аргументированной и логично построенной стратегии соревновательной борьбы во многом определяется правилами соревнований. Даже незначительные изменения в правилах соревнований отражаются как на качественных и количественных показателях соревновательной деятельности спортсмена, так и на тренировочных режимах его спортивной подготовки.

Воспринимая правила соревнований как основной рабочий документ, регламентирующий условия реализации соревновательной деятельности борцов, важно отметить, что вводимые в правила изменения должны носить строго аргументированный характер и предопределять пути совершенствования методики подготовки спортсменов. Причем такие изменения следует вносить на основе тщательного анализа содержания соревновательных поединков с учетом позитивной или негативной динамики различных систем организма спортсменов, происходящей под влиянием этих поединков.

Последние изменения правил соревнований в вольной борьбе, проводимые со стороны международной федерации борьбы с целью повышения зрелищности поединков, привели к значительному сокращению арсенала применяемых борцами технических действий и повышению интенсивности ведения схваток. Новый регламент проведения соревнований несколько изменил структуру значимых факторов, определяющих успешность соревновательной деятельности

борцов.

По мнению специалистов спортивной борьбы [1,2,4] высокое мастерство спортсменов состоит в том, что они являются импровизаторами на ковре, строят различные лабиринты, в которых запутываются соперники, за счет тактического кругозора умеют вовремя распознать их замыслы, за 2-3 хода вперед предвидеть, какие действия предпримут в атаке соперники. Широкое использование различных тактических связок, вариантов, комплексов (в арсенале у каждого 3 - 4 коронных приема, по 2 в стойке и 1 - 2 в партере) делает их неуязвимыми. Такое направление в спортивной борьбе в настоящее время является наиболее прогрессивным, отвечает новым требованиям ведения соревновательных схваток. По мнению ряда авторов [1,2,4] в дальнейшем еще больше возрастет необходимость совершенствования индивидуальных возможностей борцов.

Важной особенностью практической работы на этапах углубленного совершенствования и реализации индивидуальных возможностей борцов является ее избирательность в соответствии с неповторимыми свойствами каждого борца. На этих этапах групповой подход все больше уступает место индивидуальному подходу при совершенствовании технико-тактического арсенала атакующих действий.

Одним из важнейших элементов системы управления подготовкой спортсменов является контроль, под которым понимается совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективность тренировочного процесса, а также учет ТТД спортсменов. Контроль в спорте предусматривает практическую реализацию различных видов педагогического контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса (микроцикл, мезоцикл, макроцикл) для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамики с целью управления процессом спортивной подготовки.

Тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов все в большей степени начинает приобретать характер научно-практического поиска, требуя научно обоснованного подхода к организации и планированию спортивной подготовки, к использованию достижений науки и техники для получения и анализа информации о деятельности спортсменов. В условиях информатизации спортивной деятельности естественно возникает вопрос о путях восприятия и обработки информации индивидуальным сознанием. Ответ на этот вопрос в спортивной борьбе интересует в первую очередь тех, кто стремится собрать информацию (с минимальными затратами), но немаловажное значение имеет для тренеров и спортсменов, занимающихся проблемами формирования ТТД спортсмена, - педагогов.

Все виды комплексного контроля (этапного, текущего и оперативного) должны основываться на учете специфики двигательной деятельности спортсмена при решении конкретных прикладных задач. Управление тренировочным процессом предполагает наличие информации о педагогических воздействиях, осуществляемых в процессе спортивной тренировки. Педагогические воздействия должны быть адекватны планируемым изменениям в состоянии функций организма спортсменов, что, в конечном счете, определяет эффективность тренировочного процесса и успешность соревновательной деятельности. Основой для планирования педагогических воздействий,

программирования тренировочного процесса является информация, полученная в процессе комплексного контроля.

В условиях роста спортивных достижений в спортивной педагогике обострилась проблема выработки таких методов воспитания и подготовки, которые помогали человеку осознать, что у него при любых обстоятельствах остается право свободного выбора действий для возможности максимально раскрыть свой потенциал.

При передаче информации нужно максимально раскрыть весь потенциал ситуации и приложить все усилия для положительной активизации личности. Чем творческим будет данный подход, тем больше возможности достичь успеха.

По мнению ведущих специалистов в области теории и методики спортивной тренировки, одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов являются разработка и практическая реализация новых, высокоэффективных средств, методов контроля и анализа СД спортсменов.

Значительное усложнение системы подготовки спортсменов связанного следующими причинами: отставание качества педагогического контроля от требований по организации спортивной тренировки; увеличение числа измеряемых показателей, регистрируемых в процессе тренировок и соревнований; повышение требований к метрологическому обеспечению сбора и анализа информации. По мнению авторов работ [2,3,5], существуют две принципиальные возможности по упорядочению большого объема необходимой для принятия решения информации: во-первых, выявление основных, наиболее существенных, ключевых положений организации системы для принятия управляющего решения с последующей детализацией значимых компонентов; во-вторых, широкое применение в процессе принятия решения современных информационных технологий, разработанных на основе использования достижений современной вычислительной техники.

В спортивной науке развитие информационных технологий нашло свое отражение в виде разработки разнообразных психодиагностических методик, автоматизированных методов контроля и анализа, программ для имитационного моделирования процессов кратковременной и долговременной адаптации организма, экспертных систем. Следует также отметить, что использование современных информационных технологий позволяет не только обеспечить диагностику индивидуально-типологических особенностей, оценку подготовленности спортсменов, и решить задачи имитационного моделирования, прогнозирования, проектирования отдельных компонентов системы спортивной подготовки, а также оценить эффективность тренировочного процесса.

Важность углубленного изучения соревновательной деятельности борцов вольного стиля подчеркивает тот факт, что современные правила соревнований привели к значительному повышению интенсивности борцовских поединков. Ведущие специалисты спортивной науки, тренеры стремятся добиться повышения эффективности учебно-тренировочной работы на основе детального изучения специфики соревновательной деятельности спортсменов. С учетом этого обстоятельства определена специальная система управления за технико-тактической подготовленностью борцов, которая учитывает индивидуальные особенности борцов. Суть её заключается в выявлении существенных сторон индивидуализированной деятельности и путей достижения запланированных целей в подготовке спортсменов. И, как следствие данного обстоятельства, возросли требования к уровню специально-физической, технико-тактической

и других сторон подготовки спортсменов. За счет увеличения количества проводимых атакующих приемов, борцы чаще стали добиваться побед с незначительным преимуществом в баллах. Количество предупреждений и пассивов имеет немаловажное значение в оценке поединка. Изменился и стиль ведения поединка, стал поощряться сложный арсенал атакующих действий.

По мнению авторов [1,3,5], к настоящему времени определены модельные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, отобранных по лучшим показателям в единую модель в каждой весовой категории. Вместе с тем, требуется более тщательная разработка комплекса модельных значений характеризующих соревновательную деятельность борцов с учетом изменений правил соревнований.

Экспериментальных и исследовательских работ, посвященные анализу соревновательной деятельности, накопилось немало. На их основе необходимо установить варианты использования технико-тактических действий, находить новые резервы для роста спортивного мастерства. Немаловажным является и то обстоятельство, что моделирование соревновательной деятельности с заданным уровнем активности в схватке позволяет оказывать положительное влияние на широкий комплекс сторон технико-тактической подготовленности. Это особенно важно в связи с необычной высокой активностью соревновательных поединков, их существенным отличием от подобной работы в учебно-тренировочных и тренировочных условиях.

Спорт высших достижений должен выступать в качестве индикатора генетической одаренности конкретных индивидов и нации в целом, уровня и социальной структуры общества. Необходимо обеспечить обновление теории и методики контроля и управления подготовки высококвалифицированных спортсменов за счет создания и реализации новой системы научных представлений о путях совершенствования технологий подготовки во всех ее аспектах.

Условием достижения успехов в современной борьбе является решение вопросов оценки соревновательной деятельности и прогнозирование роста технико-тактического мастерства, чему посвящен ряд исследований [1,5]. Авторы этих работ [2,3] разработали различные виды модельных характеристик, определяющие несколько сторон подготовленности борцов. Однако все эти показатели не приведены в систему, т.к. имеют разное толкование, разные шкалы оценок, определений, что очень затрудняет их системное применение [5].

Данное положение предъявляют повышенные требования к организации мероприятий по обеспечению комплексного контроля и управления тренировочным процессом, определяет необходимость разработки новых технологий, средств и методов позволяющие тренеру группировать большой объем разнообразной информации на основе оперативного принятия правильных решений при ТТП спортсменов к ответственным стартам [2].

Цель исследования: Разработать методику оптимизации процесса управления соревновательной и тренировочной деятельности в спортивной борьбе.

Объект и предмет исследования: соревновательная и тренировочная деятельность квалифицированных борцов вольного стиля.

Научная новизна состоит в том, что:

- определены модельные показатели соревновательной деятельности квалифицированных борцов;

- выявлены индивидуальные отличия в технико-тактическом арсенале атакующих действий у квалифицированных борцов с учетом весовых категорий и стиля ведения поединка;

- разработана и апробирована методика оптимизации и управления соревновательной и тренировочной деятельности борцов с использованием специализированных упражнений;

- разработана и апробирована методика автоматизированного анализа показателей соревновательной деятельности борцов с использованием специализированных компьютерных программ «BZA» и «WREST».

- разработана методика оптимизации и управления соревновательной и тренировочной деятельности борцов с использованием инновационных и информационных технологий по совершенствованию ТТД высококвалифицированных борцов.

Для реализации поставленной цели перед исследованием были поставлены следующие задачи исследования:

- 1..Изучить специфику соревновательной и тренировочной деятельности борцов вольного стиля с учетом изменений правил соревнований.

- 2..Выявить индивидуальные особенности в технико-тактической подготовке у квалифицированных борцов с учетом весовых категорий и стиля ведения поединка.

- 3..Экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики оптимизации и управления соревновательной и тренировочной деятельности в спортивной борьбе.

Вышесказанное побудило нас изучить особенности количества и качество технико-тактических действий, проводимых борцами разных весовых категорий в каждой минуте поединка, за период и за поединок в целом. На основе полученного фактического материала были определены количество и эффективность технико-тактических действий в поединке. Выявлено снижение объема работы в содержании технико-тактической подготовки борцов, направленного на развитие скоростно-силовых способностей с целью повышения эффективности технико-тактического арсенала атакующих действий борцов вольного стиля.

Были проанализированы и использованы как собственные педагогические наблюдения, так и материалы видеозаписи. Все изучаемые параметры технико-тактической подготовленности спортсменов рассчитывались для каждой весовой категории отдельно. После этого они были объединены в три весовые группы: (легкий вес), (средний вес) и (тяжелый вес). Международные и республиканские соревнования анализировались по минутам поединка, за период, за поединок с учетом весовых категорий и применением методики автоматизированного анализа показателей СД для получения объективной информации о технико-тактической подготовленности борцов.

Учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные поединки борцов вольного стиля имели общую направленность с использованием информационного обеспечения для 3-х типов борцов. Непременным условием для успешного выступления борцов и повышения эффективности выполнения технических приемов является разработка количественного состава часто используемых технических приемов в СД борцов с учетом индивидуального стиля ведения поединка ориентированных на оптимизацию технического арсенала приемов. Данное соотношение являлось каркасом на основе которого дополнительно выстраивались тактические стратегии.

Для 3-х типов борцов экспериментальной группы приводилось содержание количественного состава технических приемов в таблице 1.

Таблица 1

Количественный состав используемых технических приемов борцами разных стилей ведения поединка в ЭГ

№	Разновидность стилей ведения поединков	Комбин. стиль	Силовой стиль	Темповой стиль	\bar{X}
	Техническая группа приемов	КС %	СС %	ТС %	%
1.	Переводы в партер	15	10	15	13,3
2.	Сваливание	30	40	35	35,0
3.	Броски со стойки	15	20	10	15,0
4.	Броски в партере	15	10	15	13,3
5.	Перевороты в партере	25	20	25	23,3

В таблице 2 показан количественный состав в соотношении использованных технических приемов борцами разных стилей ведения поединка в ЭГ исходя из того, что на международных соревнованиях борцы разных стилей используют в соревновательных поединках данное соотношение. В ЭГ борцов соотношение использованных технических приемов в среднем выглядело следующим образом: переводы в партер 13,3%; сваливание 35,0%; броски со стойки 15,0%; броски в партере 13,3%; перевороты в партере 23,3%.

В учебно-тренировочных, контрольных и соревновательных поединках была внедрена и апробирована методика автоматизированного анализа соревновательной деятельности борцов, что обеспечивало экспресс-использование достоверной информации о показателях СД на основе схемы построения оперативного контроля ТТД с последующей коррекцией разных уровней тренировочного процесса, индивидуализируя технико-тактический арсенал борцов с использованием кодов тренировочных заданий.

Таблица 2

Соотношение технико-тактической подготовки борцов с учетом стилей ведения поединков

№	Виды поединков		
	Учебно-тренировочные	Контрольные	Соревновательные
2.	Опережение, повторная атака, натиск, выведение из равновесия, раскрытие, угроза, вызов, сковывание, отвлечение, маневрирование, формирование блокирующих упоров атаку-ющими захватами в поединке	Задания со стандартными положениями в стойке и в партере (атакующие действия). Задания со стандартными положениями в стойке и в партере (защитные действия). Задания со стандартными положениями в стойке и в партере (контратакующие действия). Задания со стандартными положениями в стойке и в партере (ситуационные действия в зоне пассивности).	Реализация ТТД в совокупности с психологической подготовкой и правилами соревнований.
3.	КС-20%; СС-30%; ТС-40%.	КС-60%; СС-50%; ТС-40%.	КС-20%; СС-20%; ТС-20%.

Примечание: где, КС — комбинационный стиль, СС — силовой стиль, ТС — темповой стиль ведения соревновательных поединков.

Своеобразие тренировочных занятий заключалось в том, что в экспериментальной группе все виды поединков представленные в таблице 2 проводились с учетом их стиля ведения поединка. В учебно-тренировочных поединках соотношение заданий для борцов с разным стилем ведения поединков выглядело следующим образом: КС-20%; СС-30%; ТС-40%. В контрольных поединках соотношение заданий распределялось иначе КС-60%; СС-50%; ТС-40%. В соревновательных поединках одинаковое соотношение заданий КС-20%; СС-20%; ТС-20%. В экспериментальной группе названные индивидуальные отличия конкретизировались на каждом занятии. В данной работе мы детализировали содержание тренировочных заданий применительно к борцам вольного стиля с использованием информационного обеспечения. Сведения о ТТП борцов выдавались на основе информационного обеспечения для коррекции учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также для совершенствования профессионального мастерства тренеров. На основе информационного обеспечения представляли борцам совокупность взаимосвязанных в единстве источников информации, методов и средств. Взаимодействие автоматизированного анализа и информационного обеспечения с показателями характеризующие СД, такова, что обеспечивалась постоянная обратная связь.

Выводы

1. При определении содержания тренировочного процесса в экспериментальной группе борцов было систематизировано по кодам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование технико-тактической подготовки с учетом их стиля ведения поединка. В наших исследованиях установлено, что показатели СД и ТТП борцов вольного стиля являются одним из определяющих результатов на соревнованиях. Вместе с тем, количество подобных факторов необходимо конкретизировать с учетом их влияния на разные показатели, определяющий общий результат на соревнованиях. В ЭГ борцов соотношение использованных технических приемов в среднем выглядело следующим образом: переводы в партер 13,3%; сваливание 35,0%; броски со стойки 15,0%; броски в партере 13,3%; перевороты в партере 23,3%. Благодаря учету их стиля ведения поединка был обеспечен индивидуализированный подход в ТТП борцов, созданы условия для дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства.

2. Достоверность статистических различий результатов контрольных тестов при оценке уровня технической, физической подготовленности борцов ЭГ и КГ в конце педагогического эксперимента наблюдается значительный прирост средних показателей и результатов полученные борцами ЭГ в 10 ($P < 0,05$) из 13 показателей: броски через плечи 10 раз $t_{ст} - 2,693$ ($P < 0,05$); броски через спину 10 раз $t_{ст} - 2,645$ ($P < 0,05$); броски прогибом 10 раз $t_{ст} - 2,335$ ($P < 0,05$); вставание со стойки на мост с переворотом 10 раз $t_{ст} - 2,904$ ($P < 0,01$); забегание на мосту по 5 раз в каждую сторону $t_{ст} - 2,553$ ($P < 0,05$); подъем партнера равного веса, захватом туловища сзади $t_{ст} - 2,738$ ($P < 0,05$); становая тяга с разноименным хватом $t_{ст} - 2,080$ ($P < 0,05$); приседание с партнером равного веса $t_{ст} - 0,159$ ($P > 0,05$); жим штанги равного своему весу, лежа на горизонт. скамье $t_{ст} - 3,184$ ($P < 0,01$); бег на 30 метров $t_{ст} - 0,065$ ($P > 0,05$); прыжок в длину с места $t_{ст} - 0,127$ ($P > 0,05$); подтягивание на перекладине $t_{ст} - 2,176$ ($P < 0,05$); лазание по канату без помощи ног 5м. $t_{ст} - 2,130$ ($P < 0,05$). В контрольной группе борцов также есть улучшения в 2 ($P < 0,05$) из 13 показателей, таких как: становая тяга с разноименным хватом $t_{ст} - 2,074$ ($P < 0,05$); подтягивание на перекладине $t_{ст} - 2,090$ ($P < 0,05$), остальные

13 показателей ($P>0,05$). По окончании педагогического эксперимента в ЭГ имеются достоверно статистические различия в 10 ($P>0,05$) из 13 контрольных тестов.

3. Современная спортивная наука рассматривает проблему индивидуализации технико-тактической подготовки спортсменов одной из ведущих направлений в управлении высококвалифицированными спортсменами. Вместе с тем результаты исследований и педагогические наблюдения за соревновательной, тренировочной деятельностью высококвалифицированных борцов свидетельствует об эффективности предлагаемой нами методики. Более того, предлагаемые борцам экспериментальной группы средства и методы скоростно-силовой направленности были даны на основе учета индивидуальных особенностей, свойственных весовым категориям.

4. В данной работе мы детализировали содержание ТТП борцов с использованием информационного обеспечения и кода действий в тренировочном процессе с учетом весовых категорий и стиля ведения поединка. Сведения о ТТП борца выдавались с использованием информационного обеспечения для коррекции учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также для совершенствования профессионального мастерства тренеров. На основе информационного обеспечения представляли совокупность взаимосвязанных в единстве источников информации, методов и средств ТТП. Своеобразие тренировочных занятий заключалось в том, что в экспериментальной группе все виды поединков проводились с учетом весовых категорий борцов и стиля ведения поединка. В учебно-тренировочных поединках соотношение индивидуальных стилей выглядело следующим образом: КС-20%; СС-30%; ТС-40%. В контрольных поединках соотношение распределялось иначе КС-60%; СС-50%; ТС-40%. В соревновательных поединках применяли одинаковое соотношение стилей ведения поединка КС-20%; СС-20%; ТС-20%.

Анализ соревновательной деятельности борцов позволил нам эффективно подбирать тренировочные средства на основе выявленных индивидуальных отличий в весовых категориях с учетом их стиля ведения поединка в вольной борьбе.

Литература

Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. — Т., 2004. -51с.

Блеер А.Н., Шиян В.В. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных навыков в видах спортивной борьбы. — М.: ФОН, 2002. - 120 с.

Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Т., 2007. -24с.

Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. - 479 с.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: УзДЖТИ, 2001. - 286 с.