

YOSH KURASHCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI

Tangriyev Alisher Jumanazarovich,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Ko'pkurash sport turlari fakulteti dekani padagogika bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent,

Annotatsiya: Maskur maqolada yakkakurash sport turiga ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktabida o'quv mashg'ulot guruxlarida shug'ilanuvchi 14 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat darajalari tezkorlik, kuch, chaqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik sifat ko'rsatkichlari qandey shakillanib kelayotgani tatqiq qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy yuklamalar, jismoniy sifatlar, chidamkorlik, tezkorlik, chaqonlik, kuch, egiluvchanlik jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.

ДИНАМИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ

Тангриев Алишер Жуманазарович,

PhD доцент декан Факультета спортивного многоборья, Узбекиский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация: В данной статье рассмотрены показатели общей физической подготовленности и физического качества борцов 14 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах детско-юношеской спортивной школы по единоборствам, как качественные показатели скорости, силы, ловкости, гибкости, и выносливость формируются.приходить запрещено.

Ключевые слова: физические нагрузки, физические качества, выносливость, быстрота, ловкость, сила, гибкость, показатели физического развития.

DYNAMICS OF GENERAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG WRESTLERS

Tangriyev Alisher Jumanazarovich,

PhD associate Professor Dein of the fakulteti All-around sports, Uzbek state university of physical culture and sport

Annotation: In this article, the general physical fitness and physical quality levels of 14-year-old wrestlers participating in training groups at a children's and youth sports school specializing in martial arts, how the quality indicators of speed, strength, agility, flexibility, and endurance are formed. coming is prohibited.

Key words: physical loads, physical qualities, endurance, quickness, agility, strength, flexibility indicators of physical development.

Dolzarbligi: Respublikamizda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktablari, jumladan olimpiya zaxiralar kolejlari, sport klublar, va sport tayyorgarlik markazlari, maktablarda faolyat yurutuvchi jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha bir qator ishlarni amalga oshirilmogda. Shularni inobatga olgan holda yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yangi fundamental ilmiy-amaliy isbotlangan vositalar yordamida shakillantirish hamda takomilashtirish lozim. Yurtboshimiz yaratib bergan imkoniyatlar va shart sharoitlardan foydalanib ta'lim sifatini oshirish, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan talabni yanada targ'ib etib, yoshlarimizni jismonan baquvat, aqlan yetuk qilib tarbiyalash eng asosiy maqsadlarimizdan biri desak mubolag'a bo'lmeydi. Kurash sport turi bilan shug'ilanib kelayotgan yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalari va tog'ri talqin etilgan vazifalar yuksak natijalarni qo'lga kiritishlari uchun

muhim ahamyat kasb etadi. Berilgan keng imkoniyatlardan foydalanib kurash sport turi bilan mashg'ulotlar olib borayotgan 14 yoshli sportchilarning umumiy jismoniy tayorgarlik ko'rsatkichlari qay darajada shakllanib kelayotganligini aniqlash uchun mazkur tatqiqot amolyoti olib borildi [1,2,3].

Tatqiqotni maqsadi: 14 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayorgarlik darajalari dinamikasini aniqlash.

Tatqiqotni vazifasi: 14 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash.

Tatqiqotni obyekti: 14 yoshli kurashchi qizlarning mashg'ulot jaroyoni.

Tatqiqotning predmeti: o'quv mashg'ulot guruxlarida shug'ullanuvchi 14 yoshli kurashchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik dinamikasini tatqiq qilish.

Tatqiqotni usullari: ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogic kuzatuv, pedagogic testlar, matematik-statistik tahlil.

Tatqiqotni tashkilashtirish: Qashqadaryo viloyati shaxrisabz shaxri Bolalar va o'smirlar sport maktabida o'quv mashg'ulot guruxlarida shug'ullanuvchi yosh kurashchilarning o'quv mashg'ulotlari jarayonida o'tkazildi. Tajribalarimizda 14 yoshli kurashchilar ishtirok etishdi.

O'tkazilgan tatqiqot natijalari va muhokamasi. Hozirgi kunda kurash sport turi bo'yicha ko'plab yuqori malakali murabbiylarning yosh sportchilar bilan olib borayotgan mashg'ulot jarayonlari yuqori natijalarni qayt etib mamlakatimiz sharafini yanada yuksaklarga ko'tarishgan bo'lsa, ko'plab olimlarimiz ham ushbu sport turi bo'yicha o'z izlanishlari bilan yoshlarning mashg'ulot jarayonlarida sportchilarga berilayotgan jismoniy yuklamalarning tog'ri taqsimlanishi va yosh sportchilarning xato kamchiliklarini aniqlab ularni bartaraf etishga ko'maklashmoqda.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalarining shakllanib borish ko'rsatkichlari har bir belgilangan nazorat sinovlari orqali aniqlab olindi.

14 yoshli kurashchilarning mashg'ulot davomida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasi qay darajada yaxshi shakllanib kelayotganini aniqlash uchun amaliy nazorat sinovlari olindi. Dastlab tanlab olingan amaliy nazorat sinovi 60m masofaga yugurish orqali bajarilib unda yosh kurashchilarning tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Tayyorlov guruxi kurashchilari tajribadan avval 10.2 ± 1.2 sekund ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba so'ngiga kelib ularning natijalari 9.6 ± 1.5 sekund ga yaxshilangani ma'lum bo'ldi. Variatsiya ko'rsatkichi esa yil boshida ($V=11.7\%$) ni tashkil qildi yil oxiriga kelib ($V=15.6\%$) ga teng deb topildi. Tajriba oldi va tajribadan keyingi natijalar o'rtasidagi farqi 0.6 sekundni tashkil qildi. Biroq olingan natijalarni taqoslanganda statistik ishonchli farqlar topilmadi ($p < 0.05$).

1-жадвал.

Tajriba va nazorat guruhlarida shug'ullanuvchi 14 yoshli kurashchilarning umumiy

T/p	Nazorat mashqlari	Guruhlar	TO		TK		Farqi	t	P
			X±α	V%	X±α	V%			
1.	60 m.masofaga yugurish(sekund)	TG	10.2 ± 1.2	11.7	9.6 ± 1.5	15.6	0.6	2.69	<0.05
		NG	10.1 ± 1.4	13.18	9.8 ± 1.5	15.30	0.3	0.69	>0.05
2.	1000 m.masofaga yugurish (minut)	TG	$5.25.0 \pm 0.33$	6.28	$5.00.0 \pm 0.235$	4.6	0.25	2.11	<0.05
		NG	$5.28.0 \pm 0.45$	8.52	11.0 ± 0.48	9.4	0.14	1.12	>0.05
3.	Mokki tarzda yugurish 3x10 m (sekund)	TG	7.5 ± 1.3	17.3	7.0 ± 0.89	12.47	0.5	2.71	<0.05
		NG	7.4 ± 1.12	15.13	7.2 ± 1.9	26.3	0.2	1.71	>0.05
4.	Past turnikda 90° tortilish (marotaba)	TG	14 ± 1.2	8.57	17 ± 2.21	13	3	2.92	<0.05
		NG	13 ± 1.3	10	15 ± 2.03	13.53	2	1.71	>0.05
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (metr)	TG	1.62 ± 0.51	31.4	1.75 ± 0.51	29.14	0.13	3.24	<0.005
		NG	1.63 ± 0.45	27.6	1.65 ± 0.63	38.18	0.02	1.12	>0.05
6.	Oldinga egilish (sm)	TG	11 ± 2.4	21.8	17 ± 2.1	12.35	6	3.24	<0.005
		NG	11.1 ± 25.8	25.22	13 ± 2.4	18.46	1.9	1.56	>0.05

Nazorat guruxi yosh kurashchilar tamonidan qayt etilgan tajribadan avvalgi va tajriba so'ngidagi ko'rsatkichlar (10.1 ± 1.4 ; 9.8 ± 1.5) o'rtasidagi statistik farqlar

0.3% ga teng deb topildi. Ushbu ko'rsatkichlar nazorat guruxida variatsiya koifisenti ($V=13.8\%$) dan 15.30 ga yahshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Tajriba va nazorat guruxining tajribadan oldingi tezkorlik ko'rsatkichlar orasida (10.2 ± 1.2 ; 10.1 ± 1.4 ;) o'rtasidagi statistik farqlar kuzatilmadi ($p>0.05$). Yil so'ngiga kelib tajriba va nazarat guruxining ko'rsatkichlari (9.6 ± 1.5 ; 9.8 ± 1.5) orasidagi statistik farqlar ishonchli $p>0.05$ ga tengligi aniqlandi.

1000 m. masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan amaliy nazarat sinovlari tajriba guruxida yil boshida ko'rsatgan natijalari $5.25.0\pm 0.33$ daqiqa vaqtda yugurib o'tishdi variatsiya koifisenti ($V=6.28\%$) ni tashkil qildi. Yil oxiriga kelib bu ko'rsatkich $5.00.0\pm 0.23$ daqiqada bosib o'tishga erishildi. Variatsiya koifisenti ($V=4.6\%$) ga yahshilanganligini korishimiz mumkin. Ular o'rtasidagi statistik farqlar 0.25% ga teng deb topildi. Nazorat guruxlarida o'tkazilgan amaliy sinov mashqi orqali chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Olingan tajribada yosh kurashchi qizlarning yil boshida ko'rsatgan natijalari $5.28.0\pm 0.33$ daqiqa oralig'ida bosib o'tdi, ($V=8.52\%$) yil ohiriga kelib ushbu ko'rsatkich $5.11.0\pm 0.48$ daqiqada masofani bosib o'tishdi. Variatsiya koifisenti ($V=9.4\%$) Statistik farqlar ishonchligi bor ($t=1.12$ $p>0.05$).

14 yoshli kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yordamchi vosita sifatida xarakterli o'yinlarni qo'llanilish shiddati va xajmi meyorlarini ishlab chiqib mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish samaradorligi yuqori bo'lishining taqiqot ishimizning farazida keltirib o'tganmiz.

Bizning nuqtaiy nazarimizda ilgari surilgan ilmiy farazimizning qanchalik xaqiqatga yaqinligi tajriba guruxida shug'ilanuvchi kurashchilarning jismoniy sifatlari nazorat guruhida shug'ilanuvchi tengdoshlari natijalariga nisbatan solishtirilganda o'sish darajasining foizlarida katta farqlar aniqlanganligi o'z isbotini topmoqda.

14 yoshli kurashchi qizlarning umumiy jismoniy rivojlantirishda xarakterli qo'llanilish shiddati, xajmi va meyorlanib mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilgandan songi olingan natijalar xulosasi ijobiy bo'ldi. Endi bizni ilmiy yangiligimiz bo'lgan harakatli o'yinlarning qo'llanilish shiddati, xajmi meyorlarini ishlab chiqish boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi mashg'ulot jarayoniga tatbiq etib samaradorligini aniqlashdan iborat edi [5,6].

Tajriba guruhi bosqichlari makkisimon 4×10 metr masofaga yugurish testi bo'yicha qayt etgan ko'rsatkichlari yil boshida 7.5 ± 1.3 (sekund) natija qayt etishgan bo'lsa variatsiya koifisenti 17.3% ga teng bo'lgan, yil oxiriga kelib 7.0 ± 0.89 (sekund) variatsiya koifisenti esa 12.47% ni tashkil qilib yil so'ngiga kelib ijobiy tarafga o'zgariganini korish mumkin. Statistik farqlar ishonchligi ($p>0.05$) ga teng deb topildi. Nazorat guruxi yil boshida ko'rsatgan natijalari 7.4 ± 1.12 sekundni qayt etishgan bo'lsa variatsiya koifisenti ($V=17.3\%$). Yil oxiriga kelib yosh kurashchilarning ko'rsatkichlari malum miqdorda o'sish kuzatildi. (7.2 ± 1.9) variatsiya koifisenti ($V=26.3\%$) natija bilan yakunlashdi. Nazorat guruxi yil boshida va yil oxiridagi statistik farqlar ishonchligi ($t=1.71$ $p>0.05$) ga teng.

Tezlik jismoniy sifatini tajriba va nazorat guruxlarida shug'ilanuvchi kurashchilarning rivojlanish farqini aniqlash maqsadida yil so'ngida olingan natijalar tahliliga ko'ra nazorat guruxi kurashchilari qayt etgan natijaga ko'ra tajriba guruxida shug'ilanuvchi kurashchilar tomonidan qayt etilgan natijalar yaxshi ekanligi aniqlandi.

Yosh kurashchi qizlarning kuch jismoniy sifatini aniqlash bo'yicha qo'yilgan vazifaga ko'ra past turnikda 90° (maroaba) tortilish mashqi tanlab olindi. Natijalarning o'rtacha qiymati tajriba guruxi kurashchilarda yil boshida 14 ± 1.2 marotaba natija ko'rsatgan bo'lsa variatsiya koifisenti ($V=8.57\%$) ni tashkil etdi yil oxiriga kelib ushbu ko'rsatkich 17 ± 2.21 marotaba tortilishgan bo'lsa variatsiya koifisenti ($V=13\%$) ga yahshilandi. Ushbu olingan tajriba guruxi yil boshiga nisbatan yil oxirida ko'rsatgan natijasida 2 morotabaga o'siganligini ko'rishimiz mumkin. Nazorat guruxi kurashchi qizlarning yil boshida ko'rsatgan natijasi 13 ± 1.3 marotaba tortilishgan bo'lsa yil

oxirida ushbu ko'rsatkich ijobiy tarafga o'rgardi. ($V=10\%$ $V=13.53\%$) Tajriba guruxi kurashchilardan olingan natijalar nazorat guruxi kurashchilari ko'rsatgan natijalari nisbatan yaxshi ekanligi aniqlandi. Statistika farqlar ishonchligi ($p>0.05$) ga teng bo'ldi.

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch — bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi [7,8].

Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama yakkama olish uchun muhim ahamiyatga ega (N.A. Tasatanov, 2017 168-b).

Kuch jismoniy sifatini o'zgarishlarini aniqlash maqsadida tajriba va nazorat guruxi kurashchilarning orasida farqlar borasida ma'lumotlarni bilish bo'yicha tekshirish o'tkazilganda tajriba guruxi kurashchilarning natijalari $t=2.92$ ga teng ($p>0.05$) (1-jadvalga qarang).

Turgan joyda uzunlikka sakrash tajriba guruxi kurashchilarda yil boshida ko'rsatgan natijalari 1.62 ± 0.51 m masofaga sakrashdi variatsiya ko'effitsienti ($V=31.4\%$) ni tashkil qildi. Ushbu ko'rsatkich yil so'ngiga kelib 1.75 ± 0.51 m masofaga sakrab ijobiy natija ko'rsatishdi, variatsiya ko'effitsienti ($V=29.14\%$) natija bilan yakunlashdi. Statistika farqlar ishonchligi $t=3.24$ ga teng ($p<0.005$). Nazorat guruxi yosh kurashchi qizlarning korsatgichlari yil boshida 1.63 ± 0.45 m masofaga sakrashgan bo'lsa yil so'ngiga kelib 1.65 ± 0.63 m masofaga sakrashdi. Ushbu natijalarda yil so'ngiga kelib 2 m masofaga o'sganligi aniqlandi. Variatsiya ko'effitsienti yil boshida ($V=27.6\%$) tashkil qilgan bo'lsa yil so'ngida ushbu ko'rsatkich ($V=38.18\%$) ga teng bo'ldi.

Tezlik-kuch sifatiga doir adabiyotlar tahlilidan olingan ma'lumotlarga nisbatan amolyotda bo'lyotdan o'zgarishlarning bir biriga solishtirish maqsadida o'tkazilgan tekshirishlarda misol tariqasida oladigan bo'lsak 14 yosh kurashchi qizlarning natijalarini ushbu yoshdagi kurashchilarning tajriba guruxiga qaraganda nazorat guruxi kurashchilarning ko'rsatgan natijalari past ekanligi aniqlandi.

Egiluvchanlik - bu kurashchining katta amplitudada harakatlarini amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. U o'z navbatida, bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im sumkalarining tuzilishi paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyatlarini, Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik — bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik - bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarini katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik — dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir. Statik egiluvchanlik - statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik — turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda bilan harakatlarini bajarish qobiliyatidir (N.A. Tasatanov, 2017 178-b).

Egiluvchanlik sifatini aniqlashda tik turgan holda oldinga egilish nazorat testidan foydalanib quyidagi natijalarni aniqlashga erishdik. Tajriba guruxi kurashchilarda yil boshida ko'rsatgan natijalari 11 ± 2.4 sm ni tashkil etgan bo'lsa variatsiya ko'effitsienti ($V=21.8\%$) ga teng bo'ldi. Yil oxiriga kelib kurashchi qizlarning ko'rsatgan natijalari 17 ± 2.1 sm ga yahshilangan variatsiya ko'effitsienti ($V=12.35\%$) ni tashkil qildi. 14 yoshli kurashchi qizlarning egiluvchanlik jismoniy sifat darajalarini aniqlash

uchun nazorat guruxi kurashchilaridan ham tajriba olindi. Yil boshida ko'ratgan natijalari 11.1 ± 2.8 sm ga teng bo'ldi. Variatsiya ko'fsienti esa ($V=25.8\%$) tashkil qildi. Yil oxiriga kelib ushbu ko'rsatgich 13 ± 2.4 sm ($V=18.46\%$) bilan yakunlashdi. Yuqorida tajriba va nazorat guruxi kurashchilari tomonidan qayt etilgan natijalarning taxlili xulosasiga shunday fikrlarni aytish zaruriyati tug'ilmogda. Unga ko'ra tajriba va nazorat guruxida yil boshidagi ko'rsatgichlarda deyarli farq yoqligi aniqlandi. Yil so'ngida esa tajriba va nazorat guruxi kurashchi qizlarning ko'rsatgan natijalarida 4sm ga yaxshilanganligini ko'rish mumkun.

XULOSA. Yakkakurashchilarda jismoniy sifatlarini rivojlantirish muomolari bo'yicha ilmiy va o'quv-metodik adabiyotlarini tahlil qilish orqali, oxirgi vaqtlarda sport soxasidagi mutaxassislarining etibori umumiy va maxsus tayyorgarlikning eng samarali vositalari va metodlarini ishlab chiqishga qaratilgan bo'lib ular sportchi organizimining funksional tizimlariga oshirilgan talablarni qo'yadi, ularning imkonyatlari musobaqa foaliyatining muofaqiyatligini belgilaydi.

Olib borilgan ilmiy tatqiqotlar va ilmiy izlanishlar yosh kurashchilarning jismoniy sifatleri rivojlantirishda turli xil vositalardan, jumladan harakatli oyinlardan samarali foydalanish katta samara berishi asoslab berilgan va bu yonalishni yanaqa chuqurroq o'rganish va uni ilmiy asoslab beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasining asoschilaridan biri P.F Lesgaft bolalar o'z harakatlarini boshqarib borishga o'rganishlarda va ularda bundey mahoratni rivojlantirib borishda harakatli o'yinlarning muntazam ravishda o'tkazib turilishi yahshi yordam beradi, deb ko'rsatildi. Yani o'yinlar ularni katta tezlik, chaqonlik va epchilik ko'rastib aniq maqsadni ko'zlagan holda harakat qilishga o'rgatadi. Bunda ular qoidalarni bajarishga, o'z-ozini boshqarishga, o'rtoqchilikni qadrlashga ham o'rgatib boradilar. Jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasini ifodalovchi test mashqlari natijalariga ko'ra tajriba va nazorat guruhlari yil boshida ko'rsatgan natilari bir-biridan deyarli farq qildi.

Jismoniy sifati ko'rsatkichlari jumladan: kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi sifatlar 14-15 yoshli kurashchilarda yetarli darajada rivojlanganligi ma'lum bo'ldi. Shuningdek tajriba va nazorat guruxlarini jismoniy holatlari yahshi darajada ekanligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4 noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4881-son Qarori lex.uz

2. Abdullaev Sh.A.-Erkin kurash. Toshkent, axborot press 2017y.

3. Adbulhaqov M.R.- Borotsya chtoby pobejdat.Sport v tvoey jizni. – M.: 1990g. S.144.

4. Aliev I.B. – Kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarning mashg'ulot yuklamalari. Toshkent – 2012y.

5. Bobomurodov F.I.Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga differensial yondashuv. Ped.f.b.f.d (PhD). diss. avtoreferati.

6. Kerimov F.A. – Yunon–Rum Kurashi. O'quv-uslubiy qo'llanma, axborot meros. 2017y.

7. Nurshin J.M. – O'zbek milliy kurashi. Toshkent. 1993y.17-B.

8. Tastanov N.A. –Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.T.:2017y.

9. Taymurodov A.R. - Kurash. Monografiya 2007y.78-B.

10. Yusupov K.T. – Milliy kurash qoidalari. Monografiya. Toshkent -1992y.