

## YUQORI MALAKALI KURASHCHILARNI MASHG'ULOT JARAYONIDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATCHANGLIGINI RIVOJLANTIRISH USLIBIYOTI

Ahmedov Bobir Baxtiyor o'g'li

Namangan davlat universiteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8019545>

**Annatsiya:** ushbu maqolada yuqori malakali kurashchilarni mashg'ulot jarayonida texnik-taktik harakatchangligini rivojlantirish uslibiyoti bo'yicha yetarlicha ilmiy yangiliklar berilgan.

**Kalit so'zlar:** yuqori malakali, kurashchilar, mashg'ulot, jarayon, texnik-taktik, harakatchan, rivojlantirish, uslibiyot.

### МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ МОБИЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

**Аннотация:** в данной статье даны достаточно научные новшества по методике развития технико-тактической мобильности высококвалифицированных борцов в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** высококвалифицированный, борцы, обучение, процесс, технико-тактический, мобильный, развитие, методика.

### METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL MOBILITY OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS IN THE TRAINING PROCESS

**Abstract:** this article presents quite scientific innovations on the methodology of the development of technical and tactical mobility of highly qualified wrestlers in the training process.

**Keywords:** highly qualified, wrestlers, training, process, technical and tactical, mobile, development, methodology.

### KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi** Jahon miqyosida har bir xalq va elatning asrlar davomida vujudga kelgan hamda shakllangan o'ziga xos milliy kurash turlari bo'lganidek, O'zbekistonda ham "Buxorochocha" va "Farg'onacha" usulda o'tkazilib kelingan milliy kurash turlari keng ommalashgan. Jumladan, kurash kurash jahonning barcha qit'alarida rivojlanib ommaviylashayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda dunyoning ko'pchilik mamlakatlarida kurashga yaqin yoki o'xshash sport turlari mavjud, ana shuning uchun ham ushbu sport turini jahon miqyosida yanada rivojlantirish, kurashchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asoslab berish muhim ahamiyatga ega.

**Tadqiqot obyekti** Yuqori malakali kurashchilarni mashg'ulot jarayonida texnik-taktik harakatchangligini rivojlantirish uslubiyotini qo'llashda olib borilgan o'quv mashg'ulotlar jarayoni olingan.

### TADQIQOTNING MAVZUSI BO'YICHA ADABIYOTLAR SHARXI

Iqtidorli kurashchilarni raqobatbardosh faoliyatiga tayyorlash, o'quv mashg'ulotlarining ko'p yillik bosqichlariga saralashni yangicha ilmiy-nazariy yondashish asosida dolzarb muammolar qatoriga kiradi. Ushbu muammoni hal etishda bir qator mahalliy olimlar ilmiy tadqiqotlar olib borgan. Jumladan, J.M. Nurshin, R.S. Salamov, F.A. Kerimov, T.C. Usmonxo'jaev, A.Sh. Abdullaev, Sh.X. Xankeldiev va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borib o'zlarini darslik, o'quv qo'llanma, maqola va tezislarda saralash tizimini asoslovchi yangi taklif hamda tavsiyalar ishlab chiqishgan. Kurashning tor hamda mahalliy masalalariga qaratilgan

muammolar yuzasidan F.A. Kerimov, N.M. Yusupov, SH.A, Abdullaev, R.D. Xalmuxamedov, V.N. SHin, G.B. Abdurasulova, S.C. Tajibaev, J.M. Nurshin, SH.A. Mirzaqulov, A.R.Taymuratov, N.A.Tastanov, Z.S.Artikovlar olib borgan tadqiqot natijalari alohida e'tiborga sazovor.

Yakkakurash sport turlarida sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash va baholashga qaratilgan dissertatsiya tadqiqot natijalaridan Z.B. Boltaev, Z.S.Artikov, S.S. Tajibaev, M.M. Qirg'izboev, X.Yu. Matnazarov, hozirgi kunda ushbu sohada foydalanib kelinmoqda.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi va xorijda mavzu yuzasidan olib borilgan bir qator tadqiqotlar N.P. Dudin, V.A. Zaporojanov R.N. Doroxov, V.P. Guba, Platonova V.N., N.J, Bulgakova, V.P. Guba, S.G. Fomin, S.V. Chernov Fukuda, D. Kelly, J. Albuquerque, M. Stout, J. Hoffman J. Samuel, David Grácio Pedro, Paulo Martins, va boshqa ko'pgina olimlar *tadqiqot* ishlarini olib borganlar.

Yuqori malakali kurash kurashchilarning bellashuvida texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish dolzarb muammo xisoblanadi. Mazkur muammoni hal qilish maqsadida mutaxassislar fikri ham muhim xisoblanadi. Mutaxassis sifatida Namangan viloyatidagi kurash kurash murabbiylariga murojat etildi va so'rovnoma o'tkazildi, so'rovnomada murabbiylardan 18 tasi ishtirok etdi. So'rovnomaga 20ta fikr berildi, ayni shu fikrga qo'shilish darajasi foiz xisobida o'rganib chiqildi (№1jadval).

So'rovnomaning texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish paytida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish ta'siri bo'yicha mutaxassislar fikrini bilish uchun:

1. Kurash kurash bo'yicha bellashuvlarida texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun kuch sifatini rivojlantirish yaxshi samara beradi degan fikrga 11,3 og'ishma bilan 85,6%li qo'shilish natijasi ko'rsatildi. Yuqori darajadagi qo'shilish va mutaxassislar fikri deyarli birhilligi ko'rinib turibdi. Demak jismoniy sifatlardan kuchsifati mutaxassislarda – texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun muhim o'rin egallashini ta'kidlagan.

2. Kurash kurash bo'yicha bellashuvlarda texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun tezlik sifatini rivojlantirish yaxshi samara beradi degan fikrga 10,8li og'ishma bilan 82,4% natija qayd etilgan. Tezlik sifatini rivojlantirish xam texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda muhim o'ringa ega ekanligini ko'rsatilgan.

3. Kurash kurash bo'yicha bellashuvlarda texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun chidamlilik sifatini rivojlantirish yaxshi samara beradi degan fikrga 14,5li og'ishma bilan 86,2% natija qayd etilgan. Chidamlilik sifatini rivojlantirish xam texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda muhim o'ringa ega ekanligini ko'rsatilgan.

**jadval №1 Yuqori malakali kurash kurashchilarning bellashuvida texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishdagi so'rovnoma natijalari (n=18)**

№	Savollar	O'rtacha ko'rsatkich (%)	O'rtacha og'ishma (V %)
1.	kurash bo'yicha bellashuvlarda texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun <b>kuch</b> sifatini rivojlantirish yaxshi samara beradi	85,6	11,3
2	kurash bo'yicha bellashuvlarda texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun <b>tezlik</b> sifatini rivojlantirish yaxshi samara beradi	82,4	10,8

3	Kurash kurash bo'yicha bellashuvlarda texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun <b>chidamlilik</b> sifatini rivojlantirish yaxshi samara beradi	86,2	14,5	
4	Kurash kurash bo'yicha bellashuvlarda texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun <b>egiluvchanlik</b> sifatini rivojlantirish yaxshi samara beradi	72,5	14,5	
5	Kurash bo'yicha bellashuvlarida texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun <b>chaqqonlik</b> sifatini rivojlantirish yaxshi samara beradi	88,5	12,2	
6	Texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishda musobaqa qoidalarini inobatga olish zarur xisoblanadi	100	0	
7	Texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishda musobaqani o'tkazish sharoitini xisobga olish zarur xisoblanadi	91,4	3,6	
8	Texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishda musobaqani o'tkazish vaqtidagi ob-xavo sharoitini xisobga olish zarur xisoblanadi	76,8	11,7	
9	Texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun musobaqadan oldin "razvedka" uslubi asosida olingan ma'lumotlarga tayanib, ishtirok etuvchi raqiblarning shox usullarini xisobga olgan holda tayyorlanish yaxshi samara beradi	100	0	
10	Texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish paytida zarur bo'lmagan harakatlarga vaqtni sarflamaslik kerak	100	0	
11	Bellashuvda texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning <b>birinchi bosqichida</b> (bazaviy tayyorgarlik) rivojlantirish maqsadga muvofiq	12,4	24,5	
12	Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning <b>ikkinchi bosqichida</b> (mutaxassislikga chuqurlashtirish) rivojlantirish maqsadga muvofiq	78,3	16,7	
13	Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning <b>uchinchi bosqichida</b> (sportda takomillashtirish) rivojlantirish maqsadga muvofiq	82,5	15,2	
14	Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning <b>to'rtinchi bosqichida</b> (oliy sport mahorati) rivojlantirish maqsadga muvofiq	100	0	
15	Bellashuvda texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning <b>birinchi bosqichida</b> (bazaviy tayyorgarlik) takomillashtirish maqsadga muvofiq	0	0	
16	Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning <b>ikkinchi bosqichida</b> (mutaxassislikga chuqurlashtirish) takomillashtirish maqsadga muvofiq	52,6	17,4	
17	Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning <b>uchinchi bosqichida</b> (sportda takomillashtirish) takomillashtirish maqsadga muvofiq	100	0	
18	Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning <b>to'rtinchi bosqichida</b> (oliy sport mahorati) takomillashtirish maqsadga muvofiq	100	0	
19	Ko'p yillik tayyorgarlikning <b>birinchi bosqichida</b> ..... pog'onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi	ikki	95,2	22,5
		uch	66,8	25,2
		to'rt	32,1	31,7
		to'rttadan ko'p	0	0

20	Ko‘p yillik tayyorgarlikning <b>ikkinchi bosqichda</b> ..... pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi	ikki	100	0
		uch	92,4	18,5
		to‘rt	71,6	21,4
		to‘rttadan ko‘p	53,5	24,7
21	Ko‘p yillik tayyorgarlikning <b>uchinchi bosqichda</b> ..... pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi	ikki	100	0
		uch	100	0
		to‘rt	88,6	14,8
		to‘rttadan ko‘p	73,5	15,4
22	Ko‘p yillik tayyorgarlikning <b>to‘rtinchi bosqichda</b> ..... pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi	ikki	100	0
		uch	100	0
		to‘rt	100	0
		to‘rttadan ko‘p	93,7	18,5

4. Kurash kurash bo‘yicha bellashuvlarda texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun egiluvchanlik sifatini rivojlantirish yaxshi samara beradi degan fikrga 14,5li og‘ishma bilan 72,5% natija qayd etilgan. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish xam texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda unchalik yuqori darajada bo‘lmasa xam axamiyatli ekanligi ko‘rsatilgan.

5. Kurash kurash bo‘yicha bellashuvlarida texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun chaqqonlik sifatini rivojlantirish yaxshi samara beradi degan fikrga 12,2li og‘ishma bilan 88,5% natija qayd etilgan. Chaqqonlik sifatini rivojlantirish xam texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda juda muhim o‘ringa ega ekanligi ko‘rsatilgan.

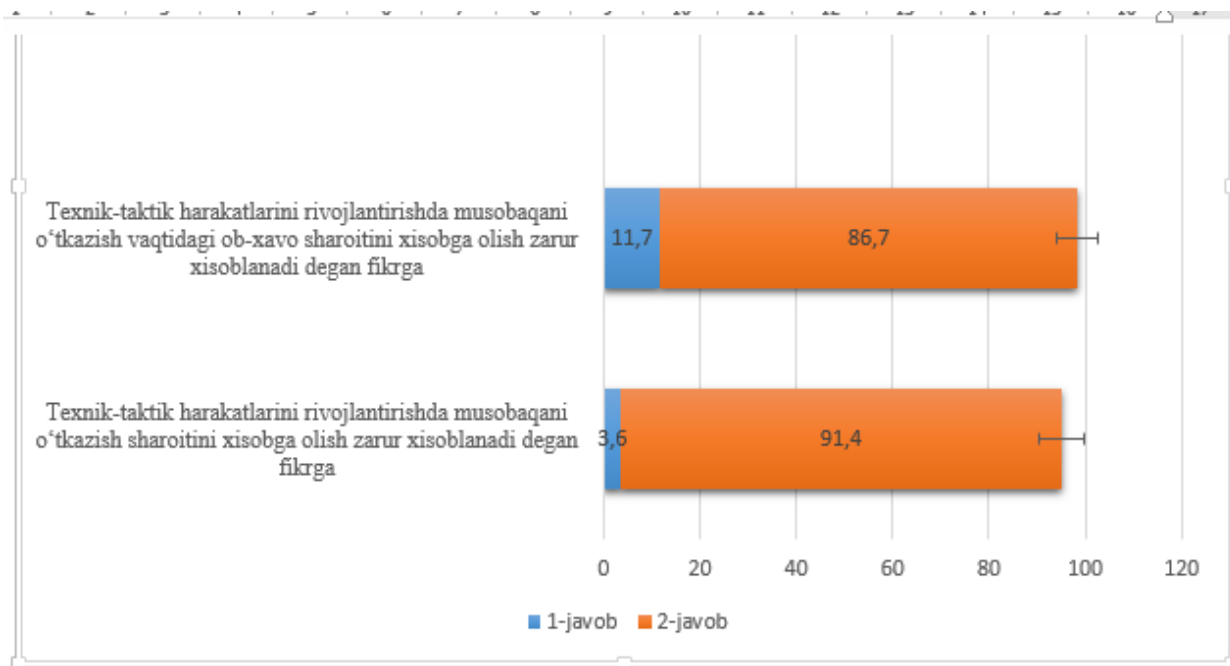
Quyidagi fikrlar kurash kurashchilarning musobaqa faoliyatida, tayyorgarlik bosqichlarida, taktik uslublarni qayta ishlash paytlarida qay darajada muhim o‘rinni egallashi o‘rganildi:

6. Texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishda musobaqa qoidalarini inobatga olish zarur xisoblanadi degan fikrga og‘ishmasiz 100%li natija qayd etilgan. Musobaqa qoidalarini inobatga olish texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda juda muhim o‘ringa ega ekanligi ta’kidlangan.

7. Texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishda musobaqani o‘tkazish sharoitini xisobga olish zarur xisoblanadi degan fikrga 3,6 og‘ishma bilan 91,4%li natija qayd etilgan. Musobaqa sharoitini xisobga olish texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda muhim o‘ringa ega ekanligi ta’kidlangan.

8. Texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishda musobaqani o‘tkazish vaqtidagi ob-xavo sharoitini xisobga olish zarur xisoblanadi degan fikrga 11,7 og‘ishma bilan 76,8%li natija qayd etilgan. Musobaqani o‘tkazish vaqtida ob-xavo sharoitini xisobga olish texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga unchalik darajada ta’sir etmaydi, lekin mazkur omilni xam esdan chiqarmaslik zarurligi ko‘rinib turibdi.

9. Texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish uchun musobaqadan oldin “razvedka” uslubi asosida olingan ma’lumotlar tayanib, ishtirok etuvchi raqiblarning shox usullarini xisobga olgan holda tayyorlanish yaxshi samara beradi degan fikrga og‘ishmasiz 100%li natija qayd etilgan. Musobaqadan oldingi “razvedka” uslubi texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda eng muhim o‘ringa ega ekanligi ta’kidlangan.



10. Texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish paytida zarur bo'lgan harakatlarga vaqtni sarflamaslik kerak degan fikrga og'ishmasiz 100%li natija qayd etilgan. Albatta, mutaxassislar ortiqcha kerak bo'lgan harakatlarni bajarish uchun vaqtni sarflamaslikni nazarda tutgan holatda fikr bildirishgan.

11. Bellashuvda texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning birinchi bosqichida (bazaviy tayyorgarlik) rivojlantirish maqsadga muvofiq degan fikrga 24,5 og'ishma bilan 12,4%li natija qayd etilgan. Ko'rinib turibdiki, mazkur fikrga ko'pchilik mutaxassislar qo'shilmagan. Asosiy sabablaridan biri birinchi bosqichda boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri shug'ullanadi, bundagi mashg'ulot vazifalarida texnik-taktik harakatlar to'liq shakllantirilmagan bo'ladi.

12. Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning ikkinchi bosqichida (mutaxassislikga chuqurlashtirish) rivojlantirish maqsadga muvofiq degan fikrga 16,7 og'ishma bilan 78,3%li natija qayd etilgan. Mazkur fikrga mutaxassislar qo'shilishi mavjud. Bundagi sabablardan biri ikkinchi bosqichda o'quv-mashg'ulot guruhleri shug'ullanadi, bundagi mashg'ulot vazifalarida texnik-taktik harakatlar to'liq bo'lmasa xam shakllantirilgan bo'ladi.

13. Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning uchinchi bosqichida (sportda takomillashtirish) rivojlantirish maqsadga muvofiq degan fikrga 15,2 og'ishma bilan 82,5%li natija qayd etilgan. Mazkur fikrga mutaxassislar qo'shilishi yuqori darajada. Sababi uchinchi bosqichda sportda takomillashtirish guruhleri shug'ullanadi, bundagi mashg'ulot vazifalarida texnik-taktik harakatlar to'liq shakllantirilgan bo'ladi.

14. Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning to'rtinchi bosqichida (oliy sport mahorati) rivojlantirish maqsadga muvofiq degan fikrga og'ishmasiz 100%li natija qayd etilgan. Mazkur fikrga mutaxassislar qo'shilishi eng yuqori darajada. Sababi to'rtinchi bosqichda oliy sport mahorati guruhleri shug'ullanadi, bundagi mashg'ulot vazifalarida texnik-taktik harakatlar to'liq shakllantirilgan, ularni borgan sari takomillashtirib borish va yuqori natijalarga erishish hal etiladi.

15. Bellashuvda texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko'p yillik tayyorgalikning birinchi bosqichida (bazaviy tayyorgarlik) takomillashtirish maqsadga muvofiq degan fikrga xech

kim qo‘shilmagan. Sababi texnik-taktik harakatlarni rivojlantirmasdan takomillashtirish bosqichiga ko‘tarilib bo‘lmaydi.

16. Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko‘p yillik tayyorgalikning ikkinchi bosqichida(mutaxassislikga chuqurlashtirish) takomillashtirish maqsadga muvofiq degan fikrga respondentlar 17,4 og‘ishma bilan 52,6% qo‘shilgan. Past darajada bo‘lishining sababi ikkinchi bosqichda kurashchilarning faqatgina ayrim iqtidorlilarigina rivojlantirishdan keyingi takomillashtirish bosqichiga o‘tishi mumkin ekan.

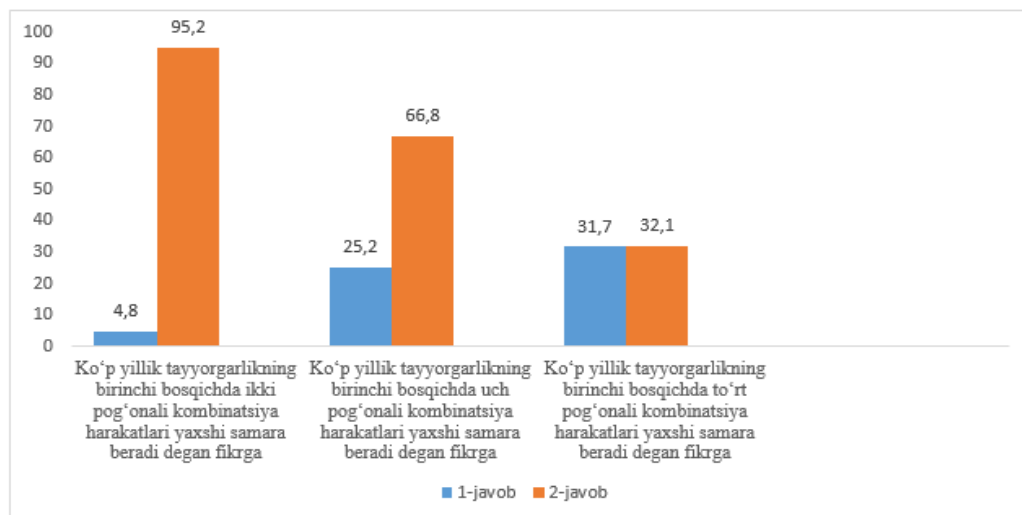
17. Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko‘p yillik tayyorgalikning uchinchi bosqichida(sportda takomillashtirish) takomillashtirish maqsadga muvofiq degan fikrga respondentlar og‘ishmasiz 100% natija qayd etilgan. Sportda takomillashtirish guruhlaridagi vazifadan kelib chiqqan holda fikrlar inobatga olingan.

18. Texnik-taktik harakatlarni kurash kurash bilan ko‘p yillik tayyorgalikning to‘rtinchi bosqichida(oliy sport mahorati) takomillashtirish maqsadga muvofiq degan fikrga xam respondentlar og‘ishmasiz 100% natijani qayd etganlar. Sababi “takomillashtirishning chegarasi yo‘q” iborasi hamda oliy sport mahorati guruhleri oldiga qo‘yilgan vazifalar yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan.

19.1. Ko‘p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichda ikki pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga 4,8 og‘ishma bilan 95,2% natija qayd etilgan.

19.2. Ko‘p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichda uch pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga 25,2 og‘ishma bilan 66,8% natija qayd etilgan.

19.3. Ko‘p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichda to‘rt pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga 31,7 og‘ishma bilan 32,1% natija qayd etilgan.



19.4. Ko‘p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichda to‘rttadan ko‘p pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga xech kim qo‘shilmagan.

20.1. Ko‘p yillik tayyorgarlikning ikkinchi bosqichda ikki pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga og‘ishmasiz barcha respondentlar qo‘shilgan.

20.2. Ko‘p yillik tayyorgarlikning ikkinchi bosqichda uch pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga mutaxassislarning 92,4% qo‘shilgan, bundagi og‘ishma ko‘rsatgichi 18,5%ni tashkil etgan.

20.3. Ko‘p yillik tayyorgarlikning ikkinchi bosqichda to‘rt pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga 21,4og‘ishma bilan 71,6% natija qayd etilgan.



20.4. Ko‘p yillik tayyorgarlikning ikkinchi bosqichda to‘rttadan ko‘p pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga 24,7og‘ishma bilan 53,5% natija qayd etilgan.

21.1. va 21.2. fikrlar bo‘yicha ko‘p yillik tayyorgarlikning uchinchi bosqichda ikki va uch pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga respondentlar og‘ishmasiz 100% natijani qayd etgan.

21.3. Ko‘p yillik tayyorgarlikning uchinchi bosqichda to‘rt pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga 14,8og‘ishma bilan 88,6% natija qayd etilgan.

21.4. Ko‘p yillik tayyorgarlikning uchinchi bosqichda to‘rt pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga 15,4og‘ishma bilan 73,5% natija qayd etilgan.

22.1., 22.2., 22.3. fikrlari bo‘yicha ko‘p yillik tayyorgarlikning to‘rtinchi bosqichda ikki, uch va to‘rt pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga respondentlar og‘ishmasiz 100% natijani qayd etgan.

22.4. Ko‘p yillik tayyorgarlikning to‘rtinchi bosqichda to‘rttadan ko‘p pog‘onali kombinatsiya harakatlari yaxshi samara beradi degan fikrga 18,5og‘ishma bilan 93,7% natija qayd etilgan.

### **XULOSA**

Yuqoridagi so‘rovnomaning natijalariga asoslangan holda aytish mumkinki, jismoniy sifatlarning barchasi kurash kurashchilarning bellashuvida texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda muhim o‘rin egallaydi. Ayniqsa, mutaxassislar chaqqonlik sifatiga ko‘proq urg‘u berganlar. Sababi har bir harakatga raqib tomonidan javob harakati, bu raqibning javob harakatiga o‘z vaqtida chaqqonlik sifati yordamida boshqa harakatlar bilan xujum uyushtirish mazkur sifat ustida ishlashni talab etadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2001.
2. Kerimov F.A. Sport sohasida zamonaviy ilmiy tadqiqotlar. T., 2004y.17-24 bet.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2005.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T., 2009.
5. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T., “Ibn Sino”, 1990.