

## KURASH SPORTIDA ASOSIY JISMONIY SIFATLAR VA ULARNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

**Bekzodova Soliha**

Samarqand davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat yoʻnalishi 1-kurs talabasi

E-mail: [solihabekzodova07@gmail.com](mailto:solihabekzodova07@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20538985>

**Annotatsiya:** Mazkur ishda kurash sportida muhim boʻlgan asosiy jismoniy sifatlarni — kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish masalalari yoritilgan. Ushbu sifatlarni shakllantirish va takomillashtirishda qoʻllaniladigan asosiy mashgʻulot usullari hamda ularning sport natijalariga taʼsiri qisqacha tahlil qilingan. Ish kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan tavsiyalarni oʻz ichiga oladi.

**Kalit soʻzlar:** kurash, jismoniy sifatlarni, kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, koordinatsiya, jismoniy tayyorgarlik, sportchi, texnik koʻnikmalar, taktika, takomillashtirish, individual yondashuv, sport psixologiyasi.

## ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ И МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ

**Бекзодова Солиха**

Самаркандский государственный педагогический институт, направление

физической культуры, студентка 1-го курса

E-mail: [solihabekzodova07@gmail.com](mailto:solihabekzodova07@gmail.com)

**Аннотация:** В данной работе рассматриваются вопросы развития основных физических качеств, важных в спортивной борьбе: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Кратко анализируются основные методы тренировок, используемые для формирования и совершенствования данных качеств, а также их влияние на спортивные результаты. Работа включает рекомендации, направленные на повышение физической подготовленности борцов.

**Ключевые слова:** борьба, физические качества, сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, физическая подготовленность, спортсмен, техническое мастерство, тактика, совершенствование, индивидуальный подход, спортивная психология.

## BASIC PHYSICAL QUALITIES IN WRESTLING AND METHODS OF THEIR DEVELOPMENT

**Soliha Bekzodova**

Samarkand State Pedagogical Institute, 1st-year student of Physical Education

E-mail: [solihabekzodova07@gmail.com](mailto:solihabekzodova07@gmail.com)

**Abstract:** This work examines the development of key physical qualities important in wrestling, such as strength, speed, endurance, agility, and flexibility. It briefly analyzes the main training methods used to develop and improve these qualities, as well as their impact on sports performance. The study includes recommendations aimed at improving the physical fitness of wrestlers.

**Keywords:** wrestling, physical qualities, strength, speed, endurance, flexibility, coordination, physical fitness, athlete, technical skills, tactics, improvement, individual approach, sports psychology.

## KIRISH

Kurash — dunyo bo‘ylab eng qadimiy va mashhur jang san’ati turlaridan biri bo‘lib, nafaqat texnik va taktik ko‘nikmalarni, balki jismoniy sifatlarni ham rivojlantirishni talab qiladi. Har bir kurashchi yuqori natijalarga erishish uchun kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy omillarni mukammallashtirish zaruratiga duch keladi. Bu sifatlar nafaqat sportchi tanasining tayyorgarligini oshirib, uning texnik mahoratini yaxshilaydi, balki raqibga nisbatan ustunlikka erishishda ham katta rol o‘ynaydi. Shu bois, jismoniy sifatlarni takomillashtirish va ularga ta’sir ko‘rsatishning samarali uslublari kurashchi uchun nafaqat maqsadga erishishda, balki sportda uzoq muddatli muvaffaqiyatni ta’minlashda ham muhim ahamiyatga ega.

Ushbu maqola kurash turlarida jismoniy sifatlarning o‘rni va ahamiyatini tahlil qiladi, shuningdek, ularga ta’sir etish va ularni takomillashtirish uslublarini o‘rganadi. Maqola orqali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan amaliy yondashuvlar va metodikalar taqdim etiladi, bu esa sportchilarga yuqori natijalarga erishishda yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi: kurash to‘garaklarida shug‘ullanuvchilarning jismoniy sifatlarni takomillashtirish hamda texnik va taktik tayyorgarlik uslubiyotlarini yaxshi o‘zlashtirish orqali musobaqalarda kutilgan natijalarga erishish imkoniyatlarini asoslashdan iborat.

## MATERIALLAR VA METODLAR

Kurashchilarning tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarni rivojlantirish usullari. Kurashchi tezkorligi — bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo‘lmaydi. O‘z raqibidan hatto sekundning yuzdan bir bo‘lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo‘ladi. Kurashchi tezkorligi ko‘p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko‘rimsiz o‘zgarishlarni sezishga bo‘lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to‘g‘ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o‘z vaqtida va aniq bajarishga bog‘liq.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari: kurashchining tezkorlik harakatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar, odatda tezlik mashqlari deb ataladigan mashqlar qo‘llaniladi.

Tezkorlik deganda kishidagi harakatlarning tezlik xarakteristikasini, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlar tushuniladi. Tezkorlik namoyon bo‘lishining uchta asosiy shakli mavjud:

1) harakat reaksiyasining latent vaqti; 2) ayrim harakatlar tezligi; 3) harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo‘lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog‘liq emas. Bu, ayniqsa, harakat reaksiyasining harakat tezligi ko‘rsatkichlariga ko‘pincha aloqador bo‘lmaydigan vaqt ko‘rsatkichlariga taalluqlidir.

Reaksiyalar oddiy va murakkab bo‘ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma’lum bo‘lgan signalga ilgaridan ma’lum bo‘lgan harakat bilan javob berishdir. Reaksiyalarning qolgan barcha tiplari murakkab reaksiyalardir. Tezkorlik juda ko‘p hollarda oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug‘ullanish oddiy reaksiya tezligini yaxshilaydi. Reaksiya tezkorligiga doir mashqlar amalda harakatlarning tezligiga ta’sir etmaydi. Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha uslublardan foydalaniladi. Bulardan eng ko‘p tarqalgani to‘satdan paydo bo‘ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o‘zgarishiga

qayta, mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish uslubidir. Bu uslub yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus uslubiyotlardan foydalaniladi. Bu uslubiyotlardan biri — analitik yondashish uslubiyoti — reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va undan keyingi harakat tezligini takomillashtirishdan iboratdir.

Kuchni oshirish tayyorgarligi. Odatda kishi juda tez harakat qilayotgan vaqtda anchagina tashqi qarshilikni yengishiga to'g'ri keladi. Bunday hollarda erishilgan tezlik miqdori kishidagi kuch imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga; 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga.

Maksimal kuchni sezilarli oshirish juda ham qiyin; kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal muskul kuchi darajasini oshirish; 2) tez harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalash.

Kurashchining chaqqonligi — bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez va aniq yo'l tutish hamda tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir. Chaqqonlik deganda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yig'indisi tushuniladi. Shunday qobiliyatlardan biri yangi harakatlarni egallash tezligi, ikkinchisi esa to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq harakatlarni tez qayta qurish hisoblanadi. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart. Chaqqonlikni rivojlantirishning ikkinchi yo'li mashqning koordinatsion murakkabligini oshirishdan iborat. Uchinchi yo'l esa nooqilona mushak kuchlanishi bilan kurashishdir, chunki chaqqonlikni namoyon qilish ko'p jihatdan mushaklarni zarur hollarda bo'shashtirish malakasiga bog'liq. Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari. Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiyasini hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitlarida o'z harakatini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

### NATIJARLAR

Har qanday harakat biror-bir konkret vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, to'pni ilib olish, shtangani ko'tarish va boshqalar kabi. Harakat vazifasining murakkabligi ko'pgina sabablar bilan, jumladan, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning bir-biriga uyg'unligiga bo'lgan talablar bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovi hisoblanadi. Harakatning ma'kon, vaqt va kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos kelsa, ya'ni harakat aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi tushunchasi harakatning ma'kon, vaqt va kuch xarakteristikalari aniqligidan iborat. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir. Hayotda va jismoniy tarbiyada duch kelish mumkin bo'lgan barcha harakatlarni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin:

1) nisbatan stereotip harakatlar; 2) nostereotip harakatlar.

Yengil atletika yo'lkasida yugurish, yengil atletikadagi uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, tekis joyda yurish birinchi guruhga; kross va sport o'yinlari esa ikkinchi guruhga misol bo'ladi. Chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin. Chaqqonlikning hayotiy muhim turi gavda nisbatan kam harakatda bo'lib, qo'llar bilan aniq harakatlar bajarishdir. Chaqqonlikning fiziologik asoslariga ko'ra, analizatorlar orqali qabul qilingan ma'lumotlar markaziy nerv sistemasida tahlil etilib, muskullarga uzatiladi va buyruq bo'yicha muskullar ish bajaradi.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat malakalarining ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Chaqqonlikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning o'zgarishi shug'ullanuvchilar yengib oladigan koordinatsion qiyinchiliklarni orttira borish yo'li bilan sodir bo'ladi. Bu qiyinchiliklar asosan quyidagi talablardan tashkil topadi: harakatlarning aniq bo'lishi; ularning o'zaro muvofiqligi; sharoitning to'satdan o'zgarishi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi.

Chaqqonlikni tarbiyalashda bir qator usullar qo'llanadi. Ular quyidagicha bo'lishi mumkin. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullardagi qo'zg'alish va bo'shashish birligining natijasidir. Harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun qo'zg'alish qanchalik zarur bo'lsa, muayyan muskullarni kerakli paytda bo'shashtirish ham shunchalik zarurdir. Muskul zo'riqishi turli sabablarga ko'ra paydo bo'lishi va uch shaklda ko'rinishi mumkin:

1) harakatsizlik sharoitida muskullardagi zo'riqish ortib ketgan; 2) bo'shashish tezligining yetarlicha bo'lmasligi; 3) takomillashmagan koordinatsion harakat natijasida bo'shashish vazifasida muskul ozmi-ko'pmi qo'zg'alganicha qoladi.

Tonik zo'riqishga qarshi kurashish. Fiziologiyadan ma'lumki, hatto ko'rinib turgan harakat faolligi bo'lmaganda ham ozroq zo'riqish bo'ladi. Bu zo'riqishning tabiati ikki xildir: muskulning o'zi ma'lum darajada yopishqoq-cho'ziluvchan xususiyatlarga ega, muskulga deyarli har doim impulslar kelib turadi.

Tonik zo'riqishga qarshi kurash muskulning elastiklik xususiyatini o'zgartirish yo'li bilan ham, harakatsizlikda namoyon bo'ladigan cho'zilish refleksleri darajasini pasaytirish yo'li bilan ham olib boriladi. Buning uchun qo'l, oyoq va gavda bilan erkin harakatlar tipidagi muskullarni bo'shashtiradigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash jarayonida umumiy koordinatsion zo'riqish asta-sekin yo'qotilib boriladi. Biroq unga qarshi kurashda maxsus usullardan foydalaniladi:

1. Shug'ullanuvchilarga harakatlarni zo'riqmay, yengil va erkin bajarish zarurligini tushuntirish.

2. Bo'shashtirishga doir maxsus mashqlar.

Bulardan maqsad — muskullarning bo'shashgan holatini idrok qilishni va muskullarni erkin bo'shashtirishni o'rgatish. Muskullarni zo'riqqan holatdan bo'shashgan holatga o'tkazish uchun foydalaniladigan mashqlar — bir muskullarning bo'shashishi boshqalarning zo'riqishi bilan uyg'unlashib keladigan mashqlar. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida shug'ullanuvchilarga dam olish vaqtini mustaqil ravishda aniqlash va bu vaqtda muskullarni maksimal bo'shashtirish tavsiya qilinadi. Bo'shashtirish mashqlarini bajarishda muskullarning zo'riqishi nafas olish va nafas tutib turish bilan, bo'shashtirish esa faol nafas chiqarish bilan mos kelishi lozim.

Muvozanat saqlash qobiliyati va uni tarbiyalash uslubiyoti. Muvozanat deganda gavdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Muvozanat statik va dinamik bo'lishi mumkin. Biror-bir holatda turishda kishining gavdasi mutlaq harakatsiz bo'lmaydi, u doimo tebranib turadi. Kishi biror daqiqada muvozanatni yo'qotishi va uni qaytadan tiklab turishi mumkin. Kishida muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni tarbiyalash muvozanat saqlash mashqlari deb ataladigan mashqlarni, harakatlar va holatlarni takomillashtirish bilan bajariladi. "Makonni his qilish" va uni tarbiyalash uslubiyoti. Makonni aniqlashda eng ko'p yo'l qo'yiladigan xatolardan biri — biror buyumgacha bo'ladigan masofani aniqlashdagi xatolikdir. Bunday aniqlik, harakatlarning aniqligi masofa ortgan sari kamayib boradi. Dastlab bir-birlaridan keskin farq qiladigan topshiriqlarni farq qilishga o'rgatish, keyin esa bu topshiriqlarni asta-sekin yaqinlashtirish kerak. Bu usul mashqlarni ko'p marta takrorlash usuliga qaraganda ancha samaralidir.

Egiluvchanlik — bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud. Faol egiluvchanlik — bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik — bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. 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 harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Maxsus egiluvchanlik — kurashchining texnik-taktik xususiyatlariga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir.

### **MUHOKAMA**

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. U burchak o'lchovlarda yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlik aktiv va passiv bo'ladi. Egiluvchanlik muskul va to'qimalarning elastikligiga bog'liq. Muskullarning elastiklik xususiyatlari markaziy nerv sistemasining ta'sirida o'zgarishi mumkin. Musobaqalardagi ruhiy ko'tarinkilik egiluvchanlikni orttira, o'zini yo'qotib qo'yish holati egiluvchanlikni kamaytiradi. Egiluvchanlikning ortishi bilan cho'ziluvchan muskullar kuchli darajada qo'zg'algan holatga o'tadilar.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi temperaturasiga bog'liq: temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ham ortib boradi. Sutka vaqti boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Ertalabki soatlarda egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot o'tkazayotganda egiluvchanlikning turli sharoitlar ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish kerak.

Egiluvchanlikning yomonlashuviga olib boradigan noqulay sharoitlarni razminka yordamida qizish bilan bartaraf qilish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli ravishda o'zgaradi, jumladan, aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalarda egiluvchanlik kattaroq bo'ladi. Lekin bu faqat tayanch-harakat apparatining mo'rtligi va zaifligi hisobiga xolos. Shuning uchun bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash oson kechadi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-biridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish mashqlari; yuklama bilan va yuklamasiz bajariladigan mashqlar. Bulardan tashqari, maksimal amplituda sharoitida gavdaning harakatsiz holatini saqlab turadigan statik mashqlar ham shu guruhga kiradi. Passiv statik mashqlar aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda unchalik samarali emas, lekin passiv egiluvchanlikda yuqori ko'rsatkichlarga erishish imkonini beradi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot kurash turlarida jismoniy sifatlarning rivojlanishi va ularni takomillashtirish uslublarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kurashchilarning muvaffaqiyatli faoliyati faqat texnik mahoratga bog'liq bo'lib qolmaydi, balki kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishiga ham to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish jarayonida turli metodlar, jumladan, intensiv treninglar, individual yondashuv, psixologik tayyorgarlik va eksperimental yondashuvlar samarali natijalarga olib keladi. Tadqiqotda olingan ma'lumotlar asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng muvaffaqiyatli usublari belgilandi, shuningdek, trening jarayonlarida ushbu uslublarni qo'llashning ahamiyati ta'kidlandi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. ZAR QALAM. Darslik. T., 2005.
2. T.S. Achilov. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (milliy kurash). Darslik. T., 2005-yil.
3. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. ZAR QALAM. Darslik. T., 2015. Q. Atoev. O'quvchi yoshlarni o'zbek kurashiga o'rgatish usuliyoti. ZAR QALAM. O'quv qo'llanma. T., 2005.
4. I. Turakulov. Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (kurash). O'quv qo'llanma. Samarqand, 2023-yil.
5. O.E. Toshmurodov. Milliy kurashning nazariy asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Samarqand, 2017.
6. K. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Ilmiy-uslubiy-amaliy qo'llanma. T., 2005.
7. A.R. Taymurov. Kurash nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. 2020-yil.
8. M.N. Shukurov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma. 2021-yil.
9. T.S. Usmanxodjayev, Z.S. Artiqov, M.M. Qirg'izboyev. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. O'quv qo'llanma. 2017-yil.
10. Z.S. Artiqov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma. 2018-yil.
11. I.R. Turakulov, M.A. Imomov, N.A. Gulova. The method of teaching female wrestlers how to throw from the waist by holding hands and necks. Web Scientist: International Scientific Research Journal, ISSN: 2776-0979, Volume 5, Issue 10, October 2024.