

Date: 5th June-2026

MALAKALI YUNON-RUM KURASHCHILARINING TAKTIK
TAYYORGARLIGINI AYLANMA USLUB YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH
USLUBIYATI

Boyqo'ziyev Nozimjon Zoxidjon o'g'li

“Alfraganus university” nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

“Sport faoliyati” kafedrası 2-bosqich magistranti

Ilmiy rahbar: **Qurbonov Xurshid Xolliyevich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, p.f.b.f.d.(PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada malakali yunon-rum kurashchilarining taktik tayyorgarligini takomillashtirishda aylanma uslubda foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning musobaqa jarayonidagi taktik fikirlashi, tezkor qaror qabul qilishi hamda texnik-taktik harakatlarni samarali qo'llash ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Aylanma uslub asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning funksional tayyorgarligi, chidamliligi va hujum vaziyatlarga moslashuvchanligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Shuningdek, ushbu uslubning mashg'ulot samaradorligini oshirishdagi ahamiyati ilmiy asoslandi. Tadqiqot natijalari yunon-rum kurashi bo'yicha murabbiylar va sport mutaxassislari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zi: Yunon-rum kurashi, malakali kurashchilar, taktik tayyorgarlik, aylanma uslub, sport mashg'ulotlari, kurash taktikasi, texnik-taktik tayyorgarlik, sport mahorati, musobaqa faoliyati, masus jismoniy tayyorgarlik, trening metodikasi, kurashchilarning tayyorgarligi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты совершенствования тактической подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля с использованием кругового метода тренировки. В ходе исследования были проанализированы показатели тактического мышления спортсменов, скорости принятия решений и эффективности применения технико-тактических действий в соревновательной деятельности. Установлено, что тренировки, организованные на основе кругового метода, способствуют повышению функциональной подготовленности, выносливости и адаптации спортсменов к различным соревновательным ситуациям. Также научно обоснована эффективность данного метода в повышении результативности тренировочного процесса. Полученные результаты могут быть использованы тренерами и специалистами в области греко-римской борьбы при организации учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: Греко-римская борьба, квалифицированные борцы, тактическая подготовка, круговой метод, спортивная тренировка, тактика борьбы, технико-тактическая подготовка, спортивное мастерство, соревновательная деятельность, специальная физическая подготовка, методика тренировки, подготовка борцов.



Date: 5th June-2026

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda. O'zbekiston sportchilari Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon chempionati va birinchiliklarida yuqori natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida Prezidentimiz Sh.M Mirziyoyevning hissasi juda kattadir.

Sportning har xil turlari bo'yicha dunyoning ko'plab davlatlarida O'zbekiston bayrog'i ko'tarilib, madxiyasi yangramoqda. 2014 yilning sentyabr oyida Toshkent shaxrida erkin, yunon-rum va ayollar kurashi bo'yicha Jahon chempionati o'tkazishga erishildi, hamda FILA (Xalqaro kurash xavaskorlari assosiatsiyasi)ning Byurosi o'tkazilib, nomi UWW (Umumjahon kurashlari uyushmasi)ga o'zgartirildi. 2024 yilda Fransiyaning Parij shaxrida o'tkazilgan XXXIII-yozgi Olimpiada O'yinlarida O'zbekiston jamoasi 206 ta davlat o'rasida 13 o'rinni, Paralimpiya O'yinlarida esa 168 ta davlat o'rtasida 13 o'rinni egalladi. Ushbu yuqori natijalarda yakkakurash sport turlarining o'rni boshqacha, ya'ni yurtimiz sportchilarining aksariyat yutuqlari yakkakurash sport turlariga to'g'ri keladi. Xususan yunon-rum kurashi polvonlarining xam ulushi sezilarli darajada. Xamyurtlarimizdan – Parij Olimpiadasida ishtirok etgan ikki nafar yunon-rum kurashchimiz — Aram Vardanyan va Rustam Assakalovda bronza medalini qo'lga kiritish imkoni qo'ldan boy berib qo'yishdi. Biroq, 2025 yilning sentabr oyida Xorvatiyaning Zagreb shahrida o'tgan sport kurashlari bo'yicha Jahon chempionatida yunon-rum kurashi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zosi Aytjan Xalmaxanov oltin medalni, Alisher G'aniyev kumush medalni, Abdullo Aliyev bronza medallarni qo'lga kiritdi, Bu O'zbekiston uchun 24 yil ichidagi ilk g'alaba bo'ldi. Terma jamoa mazkur musobaqada 1 ta oltin, 1 ta kumush va 1 ta bronza medalini jamg'ardi. 2023 yilda Xitoyning Xanchjou shahrida o'tkazilgan Osiyo O'yinlarida Jalg'asbay Berdimuratov oltin medalni qo'lga kiritdi, ohirgi natijalardan biri 2026 yilning aprel oyida Qirg'izistonning Bishkek shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida Ixtiyor Botirov oltin, Alisher G'aniyev, Abdullo Aliyev, Rafael Cicuashvililar kumush medal, Doniyorxon Nakibo bronza medalni qo'lga kiritib, umumjamoada xisobda faxrli uchinchi o'rin egalladi (1-o'rin Eron jamoasi). Agar O'zbekiston jamoasini Osiyo qit'asida yunon-rum kurashi bo'yicha Janubiy Koreya, Yaponiya, Qozog'iston kabi kuchli jamoalarni ortda qoldirib uchinchi o'rinni egallaganligini ta'kidlaydigan bo'lsak, bu natija – juda yuqori natija hisoblanadi.

Ishning maqsadi. Malakali yunon-rum kurashchilarining taktik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqarish ta'sirida yuqori natijalarga erishish.

Tadqiqotning ilmiy farazi: Malakali yunon-rum kurashchilarining taktik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyati – hozirgi musobaqa qoidasi talablariga javob beradigan ularning mashg'ulotiga moslashtirilib ishlab chiqarilib tashkillashtirilgan kompleks sport natijalariga samarali ta'sir etadi degan fikr ilgari surilgan. Malakali yunon-rum kurashchilarining taktik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish xisobiga musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish taxmin qilingan.



Date: 5th June-2026



Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Mutaxassislar fikricha, yunon-rum kurashchilarning taktik harakatlarni amalga oshirishda tezkorlikga erishishi, taktik fikrlash qobiliyatining yuqoriligi – musobaqalardagi sport natijasiga ijobiy ta'sir etadi. Aynan shu sababdan bizning tadqiqotlarimiz dolzarb masalalardan biri bo'lgan mavzuga qaratilgan. Bunday tadqiqotning ilmiy yangiligi – malakali yunon-rum kurashchilarining taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot tuzilmasini aylanma uslub yordamida tashkillashtirish, stansiyalarda yunon-rum kurashining texnik-taktik harakatlari va texnik usullar kombinatsiyalarini qo'llash, ularning tezkor bajarilishiga erishish, hamda kurashchilarning taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish.

Amaliy ahamiyati: Ilmiy ishning amaliy ahamiyati shundan iboratki, malakali yunon-rum kurashchilarining taktik tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan aylanma uslub yordamida o'ttirilgan bilim va ko'nikmalarni mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi taktik harakatlarni amalga oshirishda qo'llash mumkin.

Tadqiqot predmeti: Magistrlik dissertatsiyada tadqiqot predmeti sifatida sportchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga mansub bo'lgan mutaxassislikga chuqurlashtirish bosqichida taktik tayyorgarlik, uning tarkibiga kiruvchi malakali yunon-rum kurashchilarining taktik tayyorgarligini rivojlantirish tanlab olingan. Mazkur mavzu jismoniy tarbiya va sport nazariyasining tayyorgarlik tomonlari, tayyorgarlik tomonlaridagi taktik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlikdagi rivojlantirish uslublari mavzulariga tegishli. Shuningdek, sportchilarni ko'p yillik tayyorgarligining mutaxassislikga chuqurlashtirish bosqichiga e'tibor qaratiladi.

Tadqiqot natijasi: Malakali yunon-rum kurashchilarining taktik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqarish uchun adabiyotlar tahlili asosida 12 ta variant ishlab chiqarildi. Ularning 1-2-3-4-variantlari o'rta tezlikda bajarilib, generalizatsiya stadiyasining namoyon etilishi o'z tasdig'ini topdi. Bunda tajriba guruhi tomonidan barcha variantlardagi 13-tadan iborat stansiyaning 12tasining amalga oshirilishiga ajratilgan ikki oyning (may-iyun) boshida o'rtacha xisobda 8-9 minut vaqt sarflangan bo'lsa, ohirida 6-7 minut sarflandi. Iyul-avgust oyilarida tajriba guruhi shug'ullanuvchilari tomonidan 5-6-7-8-variantlar katta tezlikda bajarildi va sportchilarda konsentratsiya stadiyasi hosil bo'lib, iyul oyining boshida tajriba guruhi tomonidan 13ta stansiyadan 12tasini amalga oshirishga 6-7 minut sarflangan bo'lsa, avgust oyi ohirida 4-5 minut sarflandi. Sentyabr-oktyabr oylarida tajriba guruhi shug'ullanuvchilari 9-10-11-12 variantlarni maksimal tezlikda bajardi va avtomatizatsiya stadiyasi sportchilarda shakllanishiga yaxshi imkoniyat yaratildi, sentyabr oyining boshida 4-5 minut tajriba guruhi tomonidan barcha variantlardagi 13tadan 12ta stansiyaning amalga oshirishga sarflangan bo'lsa, oktyabr oyi ohirida 2-3 minut sarflandi. Demak, G.S.Tumanyan tomonidan e'tirof etilgan generalizatsiya, konsentratsiya va avtomatizatsiya stadiyalari to'g'risidagi fikr o'z tasdig'ini topdi. Shuningdek, V.P.Kojarskiy, N.N.Sorokin va N.A.Tastanovlar tomonidan tavsiya etilgan yunon-rum kurashining texnik usullar klassifikatsiyasi o'zining ishonchligini isbotladi. Unga ko'ra berilgan texnik usullar xaqiqatdan xam oddiydan murakkabga tamoyili asosida berilganligi tadqiqotlarda namoyon bo'ldi. Sababi, berilgan texnik usullarning dastlabki variantlarda oddiy va

Date: 5th June-2026

keyingi variantlarda murakkab texnik usullar qo'llanildi. Mazkur holat metodologik jihatdan tajribani olib borishda xam qulay sharoit yaratdi.

Yuqoridagi berilgan 12 ta variantning tayyorgarlik tomonlariga qay darajada samarali ta'sir etganligini o'rganish uchun tadqiqotda ishtirok etgan guruhlar, ya'ni, nazorat va tadqiqot guruhlari 2-bobda berilgan nazorat sinovlari yordamida nazoratdan o'tkazildi, quyidagi natijalar qayd etildi (3-4-5-6-jadvallar):

1. Nazorat guruhining tadqiqotdan oldin har bir tomonga 5 martadan qo'lidan tortib parterga o'tkazish nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 26,68 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,33 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 26,33 va 0,31 ga o'zgardi.

Tajriba guruhida bu nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 26,65 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,32 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 25,16 va 0,55 ga o'zgardi.

2. Nazorat guruhining tadqiqotdan oldin har bir tomonga 5 martadan qo'l va belidan ushlab beldan oshirib tashlash nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 24,9 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,31 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 24,5 va 0,38 ga o'zgardi.

Tajriba guruhining tadqiqotdan oldin har bir tomonga 5 martadan qo'l va belidan ushlab beldan oshirib tashlash nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 24,83 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,49 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 23,00 va 0,36 ga o'zgardi.

3. Nazorat guruhining tadqiqotdan oldin har bir tomonga 5 martadan qo'lini bo'yinga o'rab tashlash har bir tomonga 5 martadan qo'lini bo'yinga o'rab tashlash nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 27,32 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,30 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 26,84 va 0,29 ga o'zgardi.

Tajriba guruhining tadqiqotdan oldin har bir tomonga 5 martadan qo'lini bo'yinga o'rab tashlash har bir tomonga 5 martadan qo'lini bo'yinga o'rab tashlash nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 27,3 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,46 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 25,84 va 0,58 ga o'zgardi.

4. Nazorat guruhining tadqiqotdan oldin har bir tomonga 5 martadan yelkalardan oshirib tashlash nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 25,1 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,46 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 24,78 va 0,52 ga o'zgardi.

Tajriba guruhining tadqiqotdan oldin har bir tomonga 5 martadan yelkalardan oshirib tashlash nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 25,14 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,39 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 22,92 va 0,58 ga o'zgardi.

5. Nazorat guruhining tadqiqotdan oldin har bir tomonga 5 martadan aylantirib to'ntarish nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 18,03 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,47 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 17,45 va 0,38 ga o'zgardi.



Date: 5th June-2026

Tadqiqod guruhining tadqiqotdan oldin har bir tomonga 5 martadan aylantirib to'ntarish nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 17,88 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,36 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 15,77 va 0,58 ga o'zgardi.

6. Nazorat guruhining tadqiqotdan oldin har bir tomonga 5 martadan belini teskari ushlab tashlash nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 26,72 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,56 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 26,19 va 0,52 ga o'zgardi.

Tajriba guruhining tadqiqotdan oldin har bir tomonga 5 martadan belini teskari ushlab tashlash nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 26,49 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,43 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 23,97 va 0,59 ga o'zgardi.

7. Nazorat guruhining tadqiqotdan oldin 5 marta "Qo'lidan tortib parterga o'tkazish – qo'lini ikki qo'l bilan ushlab beldan oshirib tashlash" kombinatsiyasini bajarish nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 17,23 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,39 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 16,77 va 0,36 ga o'zgardi.

Tajriba guruhining tadqiqotdan oldin 5 marta "Qo'lidan tortib parterga o'tkazish – qo'lini ikki qo'l bilan ushlab beldan oshirib tashlash" kombinatsiyasini bajarish nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 16,77 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,36 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 15,03 va 0,39 ga o'zgardi.

8. Nazorat guruhining tadqiqotdan oldin 5 marta "Qo'l va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash – qo'lini ikki qo'l bilan ushlab bo'yinga o'rab tashlash" kombinatsiyasini bajarish nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 17,78 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,47 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 17,30 va 0,53 ga o'zgardi.

Tajriba guruhining tadqiqotdan oldin 5 marta "Qo'l va belini ushlab ko'krakdan oshirib tashlash – qo'lini ikki qo'l bilan ushlab bo'yinga o'rab tashlash" kombinatsiyasini bajarish nazorat sinovi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymati 17,66 sekund va undagi o'rtacha kvadratik og'ishmasi 0,48 ni tashkil etdi. Tadqiqotdan keyin mazkur ko'rsatgichlar 15,30 va 0,38 ga o'zgardi.

7-jadvalda nazorat sinovlarining Styudentning t-mezoni bo'yicha umumlashtirilgan ko'rsatgichlari ko'rsatilgan. Bunda ikki guruhning tadqiqotdan oldingi $\bar{x} - \tilde{y}$ barcha ko'rsatgichlari $P > 0,05$ darajada qayd etilganligini ko'rishimiz mumkin, ya'ni, o'zaro farq yo'qligi aniqlangan.

Ikki guruhning tadqiqotdan keyingi $\bar{x}_1 - \tilde{y}_1$ barcha ko'rsatgichlari $P < 0,001$ darajada qayd etilganligini ko'rishimiz mumkin, ya'ni, o'zaro yuqori darajada mavjudligi aniqlangan.

Nazorat guruhining tadqiqotdan oldingi va keyingi $\bar{x} - \bar{x}_1$ ko'rsatgichlari o'zaro solishtirilganda 1-2-6-7-8-nazorat sinovlari o'rtasida $P < 0,05$ darajasida farqlangan, 3-5-



Date: 5th June-2026

nazorat sinovlari o'rtasida $P < 0,01$ darajasida farqlangan, 4- nazorat sinovlari o'rtasida $P > 0,05$ darajasida natija qayd etilib farqlanmagan.

Tadqiqot guruhining tadqiqotdan oldingi va keyingi $\bar{y} - \bar{y}_1$ ko'rsatgichlari o'zaro solishtirilganda 1-nazorat sinovi bo'yicha $P < 0,01$ darajasida farqlangan bo'lsa, qolgan barcha nazorat sinovlari bo'yicha $P < 0,001$ darajasida farqlangan.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda aytish mumkinki, biz tomonimizdan ishlab chiqarilgan va sinab ko'rilgan malakali yunon-rum kurashchilarining taktik tayyorgarligini aylanma uslub yordamida rivojlantirishga qaratilgan kompleks o'zining samarali ekanligini tasdiqladi.

Xulosa

Olib borilgan ilmiy ishlar natijasidan quydagilarni xulosa qilish mumkin:

1. Mavzu bo'yicha adabiyotlar sharhi o'rganib chiqilganda malakali yunon-rum kurashchilarining taktik harakatlarini aylanma uslub yordamida rivojlantirish bo'yicha tashkiliy masalalar kam yoritilgan. O'sha kam yoritilgan adabiyot manbalarida esa aylanma uslubdagi stansiyalarda texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan uslubda mashg'ulotni tashkillashtirish yo'llari va rejaviy tuzilmalari ko'rsatilmagan.

2. Olib borilgan tadqiqot natijalari nazorat sinovlari yordamida matematik-statistika uslubida xisoblab solishtirishdan o'tkazildi (Styudentning t-mezoni). Unga ko'ra barcha nazorat sinovlar bo'yicha $\bar{x} - \bar{y}$ солиштиришлари $P > 0,05$ darajasida, $\bar{x}_1 - \bar{y}_1$ solishtirishlari $P < 0,001$ darajasida natijalar qayd etildi. Ya'ni, nazorat va tadqiqot guruhlarini solishtirganda tadqiqotdan oldin bir hildagi guruhlar edi, tadqiqotdan keyin ularning orasidagi farxi yuqori ishonchlilik bilan yaxshi tomonga farqlandi.

3. Stansiyalarda vazifalarni bajarishda tezlikning bosqichma-bosqich oshirib borilishi shug'ullanuvchilarda jismoniy, texnik-taktik harakatlarni musobaqa faoliyatiga mos ravishda ko'nikmalarning shakllantirilishi aniqlandi.

4. Olib borilgan tadqiqot ishidan ma'lum bo'ldiki, mashg'ulot nagruzkasini me'yorlash imkoniyati ko'zga tashlandi, bu holat mavzuimizga ta'luqli bo'lmasa ham, lekin sportchilarni tayyorlashdagi eng ahamiyatli jihatlardan biri xisoblanadi.

5. Tajriba asosida aylanma uslubda 12 ta variantdagi texnik-taktik harakatlar samarali ekanligi isbotlandi, mazkur sababga ko'ra bu variantlarni mutaxassislarga foydalanish uchun tavsiya etamiz.

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport» to'g'risidagi qonuni 2015-yil 4-sentyabrdagi № O'zRQ-394.
2. Abdullayev A. Xonkeldiyev Sh.X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" T., - 2005y., 129-220 bet.
3. Boyko V.V. Syelenapravlennoye razvitiye dvigatelnykh sposobnostey cheloveka. M.: Fizkultura i sport, 1987g. 144-str.
4. Boyko V.F., Danko G.V.. Fizicheskaya podgotovka borsov, K., 2004g. 112 -str.

Date: 5th June-2026

5. Verxoshanskiy Yu.V. Issledovaniye zakonmernostey prosessa stanovleniya sportivnogo masterstva v svyazi s problemoy optimalnogo upravleniya mnogoletney trenirovkoy: Avtoref. dis. . . dokt. ped. nauk. M., 1973g.54-str.
6. Verxoshanskiy Yu.V. Programmirovaniye i organizatsiya trenirovochnogo prosessa. M.: Fizkultura i sport, 1985g.176-str.
7. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. M.: Fizkultura i sport, 1988g. 331-str.
8. Kyerimov F.A. "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" T., - 2001 y.
9. Kerimov F.A. "Sport kurashi nazariyasi va usuliyati" T., - 2005 y.
10. Kerimov F.A., Umarov M.N. "Sportda prognozlashtirish va modellastirish" T., - 2005 y.
11. Korenberg V.V. Problema fizicheskix i dvigatelnykh kachestv. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 1996g. - №7. 2-6-str.
12. Lens A. "Taktika borby" Moskva, 1967 g.
13. Lyax V.I. Dvigatelnyye sposobnosti. Obshchaya xarakteristika i osnovy teorii i metodiki ix razvitiya v praktike fizicheskogo vospitaniya Fizicheskaya kultura v shkole. 1996g. - № 2. 2-6-str.
14. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. M.: Fizkultura i sport, 1991g. - 543-str.
15. Matveyev L.P. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" 1975 y.
16. Mirzoqulov Sh.A. "Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyyati" T., – 2013y. 79-80 bet.
17. Platonov V.N. Podgotovka kvalifitsirovannykh sportsmenov. M.: Fizkultura i sport, 1986g. 53-67-str.
18. Platonov V.N., Zaporozhanov V.A. Teoreticheskiye aspekty otbora v sovremennom sporte. Otkor, kontrol i programmirovaniye v sportivnoy trenirovke. Kiyev, 1990g. 5-16-str.
19. Platonov V.N., Bulatova M.M. Fizichna pidgotovka sportsmena. — K.: Symtyska literatura, 1995g. -320-str.
20. Platonov V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. — K.: Olimpiyskaya literatura, 1997g. - 584-str.
21. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotining nazariy asoslari" T., - 2005y.
22. Salamov.R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyyati" T., - 2014y.
23. Tastanov N.A. Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyyati. 2014y.
24. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyyati. 2017y.
25. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba (Otkor i planirovaniye). M., 1987g.
26. Usmonov M. Erkin kurashchilarning taktik mahoratini yanada takomillashtirish bo'yicha uslubiyy tavsiyalar. O'quv-uslubiyy ishlanna T.,-2014 y.

