

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
MILLIY BA XALQARO KURASH TURLARI NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI**

MA’RUZA 1

Har xil kurash turlari paydo bo’lishining tarixiy manbalari



TOSHKENT-2017

Muallif:

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining katta o'qituvchisi Abdullayev Sh.A.

Taqrizchilar:

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining mudiri Tastanov N.A.

Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi fanidan ma'ruzalar matni O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti « Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati » kafedrasining ilmiy-uslubiy hay'at majlisida ko'rib chiqilgan va tavsiya etilgan.

Har xil kurash turlari paydo bo'lishining tarixiy manbalari

Reja :

- 1. Erkin kurash**
- 2. Yunon-rum kurashi**
- 3. Dzyudo**
- 4. Sambo**
- 5. Milliy kurash turlari: KURASH va BELBOG'LI KURASH**
- 6. Armrestling**

1. Erkin kurash

Erkin kurash tarixi ildizi qadimgi Yunonistonga borib taqaladi. Ma'lumki, har xil sport turlari bo'yich'a kompleks sinovlar qadimgi yunonlar umumiy jismoniy tayyorgarligi asosini tashkil qilgan. Erkin usulda kurashish hamma sport turlari ich'ida katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Kurashch'ilar bellashuvlarida, hozirgi qoidalardan farqli o'laroq, raqibni safdan butunlay ch'iqarib yuborish yoki uni mag'lub bo'lganligini tan olishga majbur qilish g'alaba mezonini bo'lib xizmat qilgan. Kurashda bunga raqibni bellashuvni davomettirishdan mahrumqiluvch'i samarali usullarni o'tkazish, eramizdan avvalgi VIII asrdan boshlab esa - uni tizzada turishga majbur qilish yo'li bilan erishilgan.

Qadimgi dunyo haykaltaroshlari kurash bellashuvlaridan parch'alarni tasvirlaganlar. Bu bellashuvlarda kurashch'ilar oyoqlardan ushlashlar bilan bir qatorda oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlardan foydalanganlar.

Zamonaviy erkin kurash, mutaxassislarning fikrich'a, Angliyada shakllangan. XVIII asrdanoq bu erda shunday kurash varianti mavjud bo'lganki, bunda kurashch'ilarga hujum vositalarini tanlashda keng imkoniyat berilgan.

XIX asr Evropada professional kurashning jadal rivojlanish asriga aylandi.

Sportdagi professionalizm Amerikani hamegalladi. Kurash serdaromad mashg'ulotga aylandi.

Shimoliy Amerikada erkin kurashni targ'ib qiluvch'i yoshlar sport to'garaklari paydo bo'la boshladi. Kurash insonni har tomonlama rivojlantiruvch'i, qiziqarli va tomoshabop sport turiga aylandi.

1904 yilda AQSH da o'tkazilgan uch'inch'i Olimpiya o'yinlarida amerikaliklar, mezbon sifatida o'z huquqlaridan foydalanib, birinch'i bor olimpiya dasturiga yunon-rum kurashi o'rniga erkin kurash musobaqalarini kiritdilar. Biroq boshqa davlatlar vakillari bu musobaqalarda ishtirok etmadilar, ch'unki hamma ishtirokch'ilar bitta mamlakat - AqSH vakillari edi. Keyingi Olimpiya o'yinlari (1908 y.) dasturida ikkita kurash turi bor edi. Biroq V Olimpiya o'yinlarida (SHveciya, 1912 y.) tashkilotch'ilar erkin kurashni Olimpiya dasturiga kiritmadilar va sportch'ilar yunon-rum kurashi musobaqalarida qatnashdilar.

VII Olimpiya o'yinlaridan boshlab (Belgiya, 1920y.) erkin kurash doimiy ravishda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritiladi. Lekin Olimpiya o'yinlari turli mamlakatlar erkin kurashch'ilarining o'z kuch'larini sinab ko'radigan yagona musobaqalar edi. Boshqa hech'qanday xalqaro musobaqalar u vaqtda o'tkazilmasdi.

Birinch'i Evropa ch'empionati 1929 yilda Parijda, birinch'i jahon ch'empionati esa 1951 yilda Tokioda o'tkazildi.

O'zbekistonlik kurashch'ilar xalqaro maydonda katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar. Bu ikki marta olimpiya ch'empionlari, bir nech'a bor jahon ch'empionlari Arsen Fadzaev va Maxarbek Xadarcev, shuningdek uch' karra jahon ch'empioni Aslan Xadarcevlardir. SHular qatorida E.Abduramanov, E.Yusupov, L.SHepilov, A.Xaymovich', R.Ataulin, X.Zangiev, R.Islamov, A.Och'ilov, D.Zaxartdinov va R.Xinch'agovlar ham katta yutuqlarga erishganlar.

2. Yunon-rum kurashi

XVIII-XIX asrlarda Evropada, ayniqsa, Franciyada kurash bilan qiziqish qayta tiklana boshladi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashch'ilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular cirklarda va yarmarkalarda o'z san'atlarini namoyish qilardilar. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki, shaharlarda alohida kurashch'ilar guruhlarini paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashch'ilar o'rtasida shaxsiy birinchi'liklar va Franciya shaharlari, keyinch'alik esa jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi, ularning keng targ'ib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

Asta-sekin francuzlar kurashi boshqa Evropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnik tomondan ham boyib bordi.

Qo'pol kurashch'ilarning bellashuvlari tomoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika, ch'aqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari och'ildi, shuning uch'un 1848 yil Franciyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu erga turli davlatlardan - Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, SHveciyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uch'un kurashch'ilar kelganlar. Shu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi. Bu kurash turi Evropaning hamma davlatlarida "francuzch'a kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Kurashning qadimgi Yunoniston, qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda francuzch'a kurashga "yunon-rum" kurashi nomi berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt "klassik kurash" deb atab kelingan.

Olimpiya o'yinlari tiklanishi bilan 1896 yildagi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1898 yildan boshlab Evropa chempionati, 1904 yildan esa jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

1912 yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yich'a Xalqaro qo'mita tuzildi.

1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federaciyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yich'a milliy federaciyalarni birlashtirgan.

O'zbek kurash maktabi tarbiyalanuvch'ilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972 yildagi Olimpiya o'yinlari va 1969 yildagi jahon ch'empionatida g'alaba qozongan. Kamil Fatkulin jahon ch'empionatlarining ko'p marta sovrindori bo'lgan.

3. Dzyudo

Yaponch'a djiu-djitsu kurashi zamonaviy dzyudo asosi hisoblanadi. Uning afsonaviy imkoniyatlari XIX asrning oxirida, ushbu quolsiz qo'l jangini olib borish tizimining eng rivojlangan davrida Evropaga kirib keldi.

Doktor Dzigaro Kano zamonaviy dzyudoning otasi hisoblanadi. Hali talabalik yillaridanoq u tana va ruh uyg'unlashuviga erishish mumkinligi ustida jiddiy fikr yuritdi. 18 yoshga kelib unda yangi kurash turini yaratish qarori paydo bo'ldi. Kano risoladagidek jismoniy qobiliyatlarga ega bo'lmasa-da, qisqa vaqt ich'ida djiu-djitsu, karate, sumo va boshqa milliy kurash turlarining ko'p sonli usullari texnikasini egallab oldi. Ular ich'idan eng samaralilarini tanlab olib hamda xavfli ushlarlar va zarbalarni ch'iqarib tashlab, yangi tizim yoki kurashni yaratdi. U dzyudo, ya'ni - "yumshoq yo'l" deb nom oldi.

Kano 1882 yil universitetni tamomlab, Tokioning Eyse ibodatxonasida birinch'i dzyudo maktabi - "Kadokan" ni ("Usulni egallash uyi") och'di.

Dzyudo asosch'isining hisoblashich'a, bu sport turi usullarini mukammal o'rganib olib, anch'a kuch'li, lekin epch'il bo'lmagan kishi ustidan g'alabaga erishish mumkin. Dzyu-doda eng asosiysi - bu kuch'emas, balki yuqori mahorat, o'tkirlashtirilgan texnikadir. Shuning uch'un dzyudo bo'yich'a birinch'i musobaqalar o'tkazilganda ishtirokch'ilarni vazn toifalariga qarab bo'lmaganlar. 1956-1958 yillarda Yaponiyada bo'lib o'tgan birinch'i uch'ta jahon ch'empionatlari faqat mutlaq toifada o'tkazilgan.

Dzyudoning butun jahonda ommaviyligi ortib borayotganligi sababli 1961 yilda jahon ch'empionati birinch'i marta Evropa qit'asida - Parijda o'tkazildi. Bu ch'empionatda shov-shuv sodir bo'ldi: 27 yoshli gollandiyalik Anton Xeesink finalda jahon ch'empioni Kodzi Sone ustidan g'alabaga erishdi.

Yaponiyalik dzyudoch'ilarning birinch'i muvaffaqiyatsizligi tufayli dzyudo asosch'isi 1964 yildan boshlab vazn toifalarini kiritishga majbur bo'ldi. 1965 yilda Braziliyada bo'lib o'tgan jahon ch'empionatida ishtirokch'ilar to'rtta vazn toifasida medallar uch'un kurash olib bordilar. Yaponiyalik sportch'ilar uch'ta birinch'i o'rinlarni egalladilar, Anton Xeesink to'rtinch'i bor ch'empion bo'ldi.

1964 yilda Tokiodagi Olimpiya o'yinlarida dzyu-do birinch'i bor ishtirok etdi. Turnirda 27 mamlakat vakillari qatnashdi. Olimpiada-64 mezbonlari uch'ta vazn toifasida birinch'i o'rinni egalladilar. Ba faqat A. Xeesink eng obro'li, mutlaq vazn toifasida g'alaba qozonib, oltin medalni qo'lga kiritdi.

Olimpiya-68 dasturiga dzyudo kiritilmadi. Lekin to'rt yildan so'ng, Myunxen o'yinlarida bu sport turi uzil-kesil olimpiya maqomini oldi. Yana shov-shuv yuzaga keldi. Gollandiyalik Bim Ryuska og'ir va mutlaq vazn toifalarida ikkita oltin medalni qulga kiritdi. 1976 yil Xalqaro dzyudo federaciyasi Kongressida vazn toifalarini ko'paytirish - mutlaq vazn toifasini qo'shib sakkiztagach'a etkazish to'g'risida qaror qabul qilindi.

Nisbatan qisqa vaqt ich'ida dzyudo havaskorlari ko'paydi va ko'pgina mamlakatlarga tarqaldi. 1956 yilda Xalqaro dzyudo federaciyasi tashkil qilindi. U 100 dan ortiq davlatlarni birlashtiradi.

O'zbek dzyudoch'ilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, F.To'raev esa 1999 yilda o'tkazilgan jahon ch'empionatida 2-o'rinni egallagan.

4 Sambo

XX asrning 30-yillari boshlarida Rossiyada yangi kurash turi - sambo shakllana boshladi. Ushbu sport turining paydo bo'lishi va rivojlanishida B.A.Spiridonov, B.S.Oshch'epkov va A.A.Xarlampievlar tashabbus ko'rsatdilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflariga ko'ra dzyudo kurashiga yaqin. Sambo kurashining asosch'ilaridan biri B.Oshch'epkov dzyudo kurashini Yaponiyadagi "Kadokan" maktabida o'rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931 yilda Moskva Davlat jismoniy tarbiya institutida yangi kurash turini o'rganish boshlandi.

Yangi kurash turida B.Oshch'epkov kurashch'ilar kiyimini o'zgartirdi. U yaponch'a kurashdagi an'anaviy shim va kimonodan voz kech'di, ularni sport kalta shimi hamda maxsus kurtka bilan o'zgartirdi. B.Oshch'epkov sport oyoq kiyimini hamo'zgatirib, yunon-rum kurashidagi kabi, lekin qirg'og'i yumshoq botinkalarni kiritdi. Texnik harakatlardan tashlashlar va oyoqlardan ushlab olib qoqish hamda oyoqlarga og'riq beruvch'i usullarni kiritdi. Shu bilan birga bo'g'ib ushlab olish usullarini bekor qildi.

Yangi kurash turi 1938 yilda tan olindi. Ushbu kurash turining nomi bir qator o'zgartirishlardan so'ng ("erkin usul", "erkin kurash") 1947 yilga kelib rasmiy ravishda "Sambo" deb nomlandi. U so'zlarning qisqartimasidan hosil qilingan bo'lib, "samozahta bez orujiya" - "qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish" demakdir.

Sambo jahonning bir qator mamlakalarida keng tarqaldi. U bilan Mongoliya, Bolgariya, Yaponiya, Angliya, Ispaniya, AqSH, Franciya, Italiya va boshqa davlatlarda qiziqib qoldilar. 1966 yilda Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi Kongressi sambo kurashini xalqaro sport turi deb tan olish hamda yunon-rum, erkin kurash bo'yich'a ch'empionatlarning o'tkazilish muddatlarida jahon va Evropa ch'empionatlarini tashkil qilish to'g'risida qaror ch'iqardi.

Sambo bo'yich'a birinch'i jahon ch'empionati 1973 yilda Tehronda bo'lib o'tdi. Hozirgi paytda musobaqalar hamerkaklar, ham ayollar o'rtasida (1983 yildan) o'tkazib kelinadi.

1979 yilda Xalqaro sambo kurashi federatsiyasi tashkil qilingan.

Sambo kurashi o'zbek milliy kurashiga (buxoroch'a usul) yaqin. Ba, ehtimol, shuning uch'un bizning sportch'ilarimiz sambo kurashida yuqori natijalarga erishganlar. Sayfuddin Xodiev, Sobir qurbonov, Bobomurod Fayziev, Byach'eslav Elistratovlar jahon ch'empionlari bo'lishgan.

5. Milliy kurash turlari: KURASH va BELBOG'LI KURASH

O'zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo'lib, bu ko'p sonli tarixiy yodgorliklarda o'z aksini topgan.

Baxslarni tinch'lik yo'li bilan hal qilish, shuningdek dushammanni asirga olish usullarini o'z ich'iga oladigan kurash usullarini tasvirlovch'i qadimiy rasmlar hozirgi O'zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuch'ni namoyish qilishni o'z ich'iga oluvch'i mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o'zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashch'ilar bir-birining teridan ishlangan belbog'idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar. Raqibni erga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda ch'alish usuliga katta e'tibor berilgan.

O'zbekiston hududida yashovch'i xalqlarda bellashuv birinch'i tashlashgach'a davometgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o'tkazilgan va musobaqa g'olibi xalqo'rtasida katta hurmatga sazovor bo'lgan.

Kurashch'ilar bellashuvlari g'alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan bayramlar bezagi bo'lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvch'i va olimlarimiz: Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuch'li kurashch'ilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'riflari keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi etarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan.

Hozirgi O'zbekiston hududida ikkita milliy kurash turi shakllangan: KURASH-(raqibni erkin ushlab olish) va BELBOG'LI KURASH-(raqib belbog'ini oldindan ushlab olish). Kurashning birinch'i turi "buxoroch'a" usul deb nomlandi, ikkinch'isi "farg'onach'a", - Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham Respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyich'a respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o'tkaziladi.

1998 yilda Xalqaro kurash associaciyasi tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jahon ch'empionatlari o'tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muxammadievlar birinch'i jahon ch'empioni unvonini qo'lga kiritgan sportch'ilardir.

6. Armrestling

Aremrestling ingliz tilidan tarjima qilinganda “qo’llarda kurashish” (“arm”- qo’l, “restling”-kurash) ma’nosini bildiradi. Aremrestling sport turi sifatida XX asrning 60-yillarida shakllandi. Lekin u o’zining tarixiy ildiziga ega. qo’llarda kurashish xalqlarning turli an’analari va urf-odatlarini qamrab olgan xalq jismoniy tarbiyasining tarkibiy qismi bo’lib hisoblangan.

Bu yakkakurash turi har xil bayramlar va tantanalarda eng uch’li kishini aniqlashning an’anaviy usuli bo’lib kelgan va hozir ham shunday bo’lib kelmoqda.

Armrestling qadimdan maxsus tayyorgarlikka qaratilgan samarali mashq sifatida kurashch’ilar tayyorgarlik tizimiga kirgan. Ushbu sport turi qoidalarining soddaligi, ham sog’lom kishilar, ham nogironlar uch’un teppa-tengligi, ehtirosga boyligi va tomoshabopligi uning ko’pgina davlatlarda keng tarqalishiga yordam berdi. Aremrestling bo’yich’a birinch’i jahon ch’empionati 1962 yilda Petaluma shahrida (AQSH) bo’lib o’tdi.

Hozirgi kunda qo’llar bilan kurashishning 6 ta turi mavjud. “Ristrestling” (so’zma-so’z tarjima qilinganda - “bilaklarda kurashish” ma’nosini anglatadi) bo’yich’a tashkiliy qo’mita asosch’isi va prezidenti Bil Soberanes stol yonida tik turib, bo’sh qo’llarni asosiy kurashayotgan qo’llar tagidan uzatib ushlab turish bilan kurash olib borishni targ’ib etadi. Doktor Stoksen - o’tirib, bo’sh qo’llar bilan mustahkam dastakni ushlagan holda kurashishni tavsiya etadi.

Amerikalik yuk tashuvch’i mashina haydovch’ilarining kasaba uyushmasi dastakni ushlagan holda tik turib kurash o’tkazishni afzal ko’radi.

Mayami ch’empionati tashkiliy qo’mitasi musobaqalarni faqat yotgan holda dastakni ushlab kurashish usulida o’tkazadi va, nihoyat, g’ayrioddiy ushlab bilan kurash olib boriladigan ch’empionatlar o’tkaziladi: qo’l, musht qilingan holda bukilib, raqib qo’lining musht qilib qayrilgan joyida birlashtiriladi. Bunda hamo’tirib, xam yotib, ham tik turib kurashish mumkin.

Dastlabki holatlar va ushlablarning turtiligi atamalarda (armrestling, ristrestling, xendrestling va boshq) adashib ketishga olib keladi.

Aremrestling 1991 yilning oxirida O’zbekistonda sport turi sifatida paydo bo’ldi. Shu yilning o’zida Respublika federatsiyasi tashkil qilindi. Bu sport kurashi turi yoshlar o’rtasida keng ommalashgan. Turli ommaviy sport tadbirlarida armrestling musobaqalariga o’rin ajratiladi. O’zbek sportch’ilari ushbu sport turida katta muvaffaqiyatlarga erishganlar. Umidjon Ahmedov 8 karra jahon ch’empioni, Farid Usmonov 2 karra - jahon ch’empioni, Yusuf Kodirov - jahon ch’empioni, Bobur Bekch’anov - jahon ch’empioni bo’lishgan.

O'z-o'zini tekshirish uch'un savollar va topshiriqlar

1. Dunyoda sport kurashning paydo bo'lishi va rivojlanishining asosiy davrlarini tavsiflab bering.
2. Qadimgi Yunonistonning buyuk arboblari - Olimpiya o'yinlari g'oliblarini ayting.
3. Sport kurashi bo'yich'a birinch'i kitoblar qach'on paydo bo'lgan?
4. O'zbekistonda rivojlanayotgan har xil kurash turlarining paydo bo'lish tarixi to'g'risida gapirib bering.
5. Kurash turlari bo'yich'a respublikamizning etakch'i sportch'ilari va trenerlarini aytib bering.
6. Zamonaviy Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan kurash turlarini ayting.
7. Musobaqalarda ayollar ishtirok etadigan sport kurashi turini ayting.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., ФиС, 1978.
2. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. М., СпортАкадемПресс, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М., Академия, 2002.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., 2005.
5. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., 2004.
6. Mirzaqulov Sh.A. Belbog`likurash nazariyasiva uslubi. Т., 2013.
7. Tastanov N.A. Yunon-rim kurash nazariyasiva uslubi. Т., 2014.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., Воениздат, 1997.
9. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Т., 2015.
10. Нормативные материалы по оформлению диссертации и автореферата. Методические указания. Под ред. М. Мухитдинова. Т., ВАК РУз, 2003.
11. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. М., Владос-Пресс, 2003.
12. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М., Спорт-АкадемПресс, 2001.
13. К. Юсупов. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент. 2005.