

UDK: 796.422.093.3:015.363

YUNON-RIM KURASHCHILARINI TIK TURGAN HOLATDAN QO'LINI TORTIB PARTER HOLATIGA O'TGAZISH USULINI KINEMATIC ASOSLARI (TEXNIK HARAKAT CHAP TOMONGA BAJARILISHI ASOSIDA)

Tashnazarov Djasur Yuldashevich

*Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining Ilmiy kotibi, dotsent
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

d.tashnazarov88@gmail.com

Anotatsiya. Keltirib o'tilgan maqolada yunon-rim kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida tik turgan holatdan qo'lini tortib parter holatiga o'tgazish harakatini biomexanik tahlil qilish asosida harakatdagi xatoliklarni korrektsiyalash hisobiga kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishdan iboratdir. Shu qatorda murabbiy va mutaxassislarning fikr mulohazalari keltirib o'tishdan tashqari, yunon-rim kurashida aylanma harakatlar dasturi tadbiq qilingan.

Kalit so'zlar: texnik tayyorgarlik, yunon-rim kurashida biomexanik tahlil qilish, harakatlar kinematikasi, harakatlarni korrektsiyalash

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДА ПЕРЕВОДА ГРЕКО-РИМСКОГО БОРЦА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ В ПАРТЕР С ПОВОРОТОМ ВЛЕВО (ТЕХНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ НА ОСНОВЕ ПОВОРОТА ВЛЕВО)

Ташназаров Джасур Юлдашевич

Научный секретарь Института научных исследований физической культуры и спорта, доцент, доктор философии (PhD) по педагогическим наукам

d.tashnazarov88@gmail.com

Аннотация. Целью статьи является совершенствование технической подготовки борцов греко-римского стиля путем исправления ошибок в движении на основе биомеханического анализа движения переводов в партер в положение лежа во время тренировки. Помимо обратной связи от тренеров и экспертов, в греко-римской борьбе была внедрена программа вращательных движений.

Ключевые слова: техническая подготовка, биомеханический анализ в греко-римской борьбе, кинематика движений, коррекция движений.

KINEMATIC PRINCIPLES OF THE METHOD FOR TRANSITIONING GRECO-ROMAN WRESTLERS FROM STANDING TO PARTERRE

POSITION (BASED ON PERFORMING THE TECHNICAL MOVEMENT TO THE LEFT)

Tashnazarov Djasur Yuldashevich

*Scientific Secretary of the Institute of Physical Education and Sports Research,
Associate Professor, PhD in Pedagogical Sciences
d.tashnazarov88@gmail.com*

Annotation. *The article aims to improve the technical training of Greco-Roman wrestlers by correcting errors in the movement based on the biomechanical analysis of the movement of the hand from a standing position to the ground position during training. In addition, in addition to providing feedback from coaches and experts, a program of rotational movements in Greco-Roman wrestling is introduced.*

Keywords: *technical training, biomechanical analysis in Greco-Roman wrestling, kinematics of movements, correction of movements.*

KIRISH

Bugungi kunda olimpia o'yinlari ichida eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib turgan yunon-rim kurashi o'zining qaltis harakatlardagi yuqori amplitude bilan mahoratli texnik-taktik xujum va himiya harakatlarini namoyish etib barchani o'ziga jalb etishda davom etmoqda. Lekin mazkur harakatlarni bajarish juda katta masuliyatli o'quv-mashg'ulot yuklamalariga sabir bardosh ila matonatli bolib chidash hammani xam qo'lidan kelavermaydi. Kurash texnikasi - kurashchilarning muvofiqlashtirish va konditsionerlik imkoniyatlaridan oqilona foydalanishga asoslangan va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan musobaqa mashqlari tizimi. Kurashdagi barcha motor harakatlarini kinematik xarakteristikalar va dinamik parametrlar bilan tavsiflash mumkin. Kurashdagi asosiy vazifa qarshilik ko'rsatuvchi raqibning tanasini qandaydir boshlang'ich holatdan qoidalarda ko'rsatilgan yakuniy holatga o'tkazish bo'lganligi sababli, maqsadga yo'naltirilgan harakatni tashkil etishning asosiy printsiipi "kerakli kelajak modeli" ni shakllantirishdir. Shu borada yurtimiz sportchilarni nufuzli musobaqalarda yuqori o'rinlarni egallab turishlari va davomiligini sapsplashga xizmat qiluvchi mashg'ulot dasturlari zamonning dolzar masalalaridan bo'lib qolmoqda. Shu boisdan biz ilmiy tadqiqotda quyidagi maqsad ilgari surildi.

Tadqiqotning maqsadi Yunon-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo'lni tortib parter holatiga o'tgazish va uning harakatlarini knematika asosida hatolarni korrektsiyalash bilan texnik tayyorgarligini takomillashtirishdan iborat bo'ladi.

Tadqiqotning ob'yekti olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyotlash markazi yunon-rim kurashchilari bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqotning predmeti Yunon-rim kurashchilarining o'quv mashg'ulot jarayoni va musobaqa bellashuvlaridagi texnik harakatlari hisoblanadi.

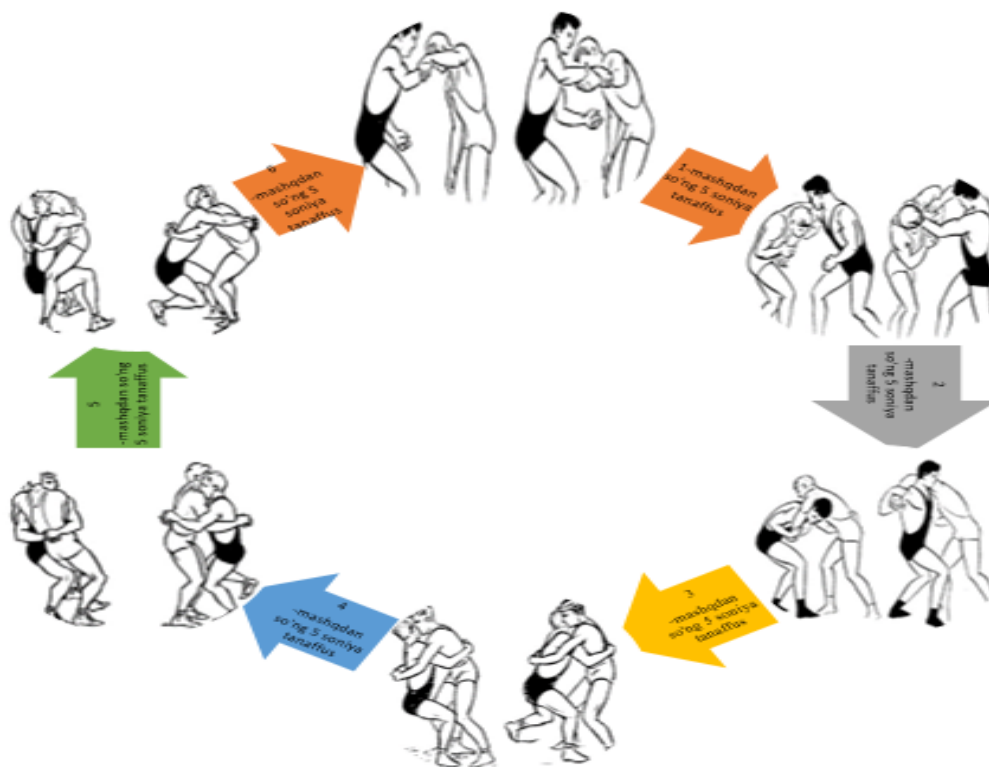
Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

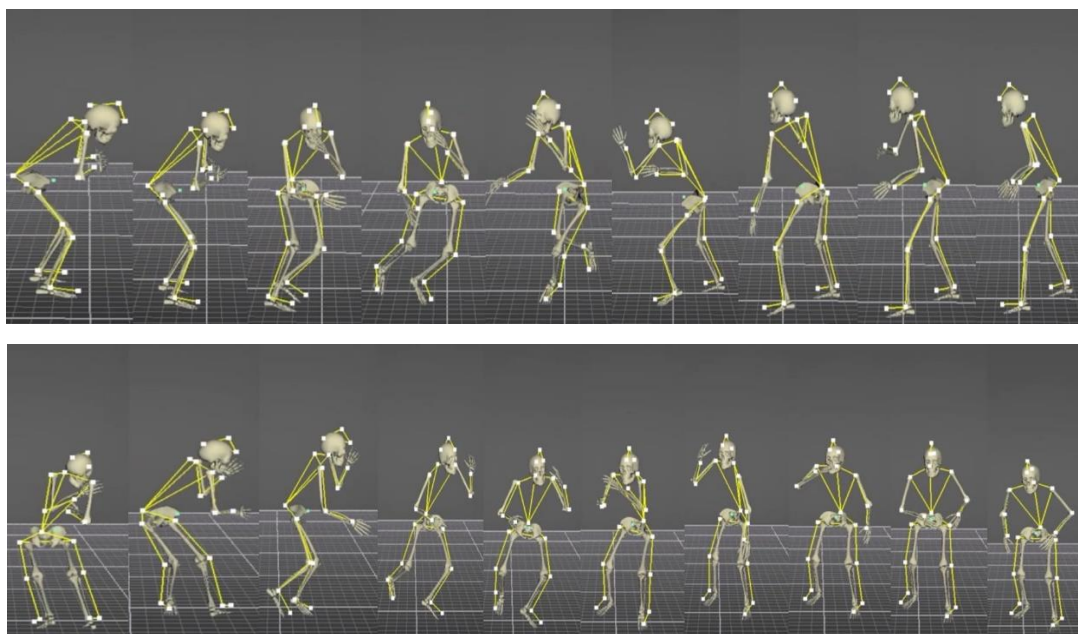
So'ngi yillarda Yunon-rim kurashida tik turgan holatda bellashishdan ko'ra parter holatiga o'tib bellashish hamda texnik harakatlar umumiy jihatdan bir maqsadga (yani musobaqa qonuniyati asosida bellashish, texnik usullarni bajarish hisobiga g'alaba qozonish yoki raqib ustidan ustunlikga erishishga) qaratilgan bo'lsada, ularni bajarishdagi harakatlar turlichadir. Har qanday vazn va jismoniy rivojlanishdan kelib chiqib texnik harakatlarni bajarish tezligi, muozanatning markaziy o'qining joylashish nuqtasi o'zgarib turishi kuzatiladi.[1,2,3,6]

Sportda biomexanik tahlil qilish aniq maqsadni ilmiy asoslashdan iboratdir. Biomexanik tahlillar asosida olingan natijalar keying ilmiy ishlarda xam asosi vazifalarni ochishga xizmat qiladi. Sport turlari ichida yakkakurash turlarini biomexanik tahlil qilish juda qiyin shunki, harakatlarni ketma-ketligi bir biridan tubdan farq qilishidadur.[1,2,3,6]

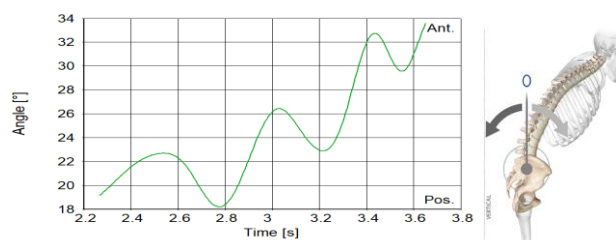
Qachonki sport kurash turlari bilan shug'ullanmoqchi ekansan, unda o'zining jismoniy kuch ko'rsatkich darajalarini rivojlanganligiga e'tibor qaratish asosisi emasdir, bu faqat kuch sifatiga taluqli emas, balki barcha jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga urg'u beradi. O'quv-mashg'ulot jarayonida bu birinchi vazifani umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik xal qiladi.[1,2,4,5]



1-rasm. Yunon-rim kurashchilarini bellashuv jarayonlarida samarali harakatlanish imkoniyat darajalarini oshirishga qaratilgan dastur



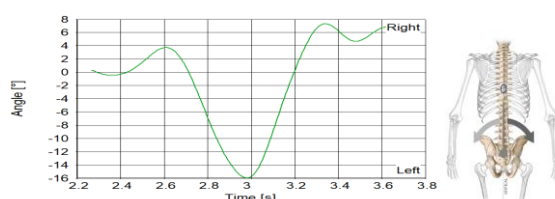
2-rasm. Yunon-rim kurashida tik turgan holatdan qo'lni tortib parter holatiga o'tgazish usulining yondan va oldindan chap tomonga bajarilishdagi tananing bel va bosh qismlarining burilishdagi graduslar farqi



Chap tomonga

3 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bel qismi Y o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bel qismi Y o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqlari minimumda - 18 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilganni – 32 gradusga etgan. Texnik harakatni bajarishdagi burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi – 14 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarish vaqtida 3 marotaba oldinga egilish harakatini bajarish bilan texnik usulni amalga oshirganligi kuzatildi.

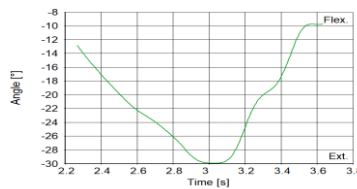


Chap tomonga

4 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bel qismi X o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqlari minimumda - -16 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilganni – 7 gradusga etgan. Texnik harakatni bajarishdagi burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi chapga – 23 o'nga - 19 graduslarni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarish vaqtida 1 marotaba yani bajarilayotgan tomonga egilish harakatini bajarish bilan texnik usulni amalga oshirganligi aniqlandi. Bu o'z navbatida texnik harakatni bir tomonga

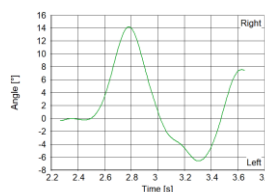
bajarishda X o'qi bo'yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.



Chap tomonga

5 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqlari minimumda - -30 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilganni – 0 gradusga etgan. Texnik harakatni bajarishdagi burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi chapga – 29 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan qo'lini tortib parterga o'tgazish usulini chap tomonga texnik usulni bajarish vaqtida boshni Y o'qi bo'yicha 1 marotaba orqaga egilish harakatini bir biriga yaqin graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o'z navbatida texnik harakatni bir tomonga bajarishda boshni Y o'qi bo'yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi.

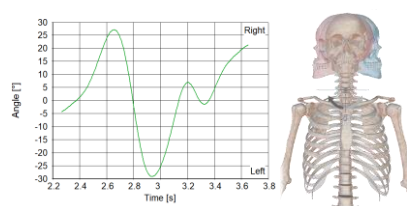


Chap tomonga

6 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o'qi bo'yicha tebranishidagi umumiy farqlari minimumda - -7 gradusgacha bukilganligi kuzatildi.

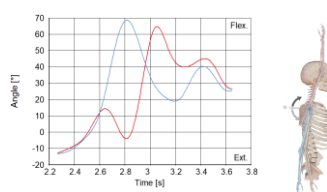
Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilganni – 14 gradusga etgan. Texnik harakatni bajarishdagi burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi chapga – 20 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishda X o'qi bo'yicha bir tomonga katta burchak ostida bukilganligi kuzatildi. Bu o'z navbatida texnik harakatni bir tomonga bosh bilan xujum va himoya harakatlarini qay darajada bajarish mahoratiga ega ekanligini aniqlash imkonini beradi.



Chap tomonga

7 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi X o'qi bo'yicha burilishdagi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi tanasining bosh qismi Y o'qi bo'yicha burilishdagi umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdiki yani chap tomonga minimumda - -30 gradusgacha bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilganni – 27 gradusga etgan. Texnik harakatni bajarishdagi burchaklarning yani minimum va maksimumdagi darajalar oralig'idagi farqi chapga – 56 gradusni tashkil etganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishda X o'qi bo'yicha chap tomonga texnik usulni bajarishdagi boshni chapga burilishi chap tomonga -30 gradusgacha burilishi kuzatildi. Bu o'z navbatida texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi mahorati yaxshi rivojlanganligi bilan baholanadi.

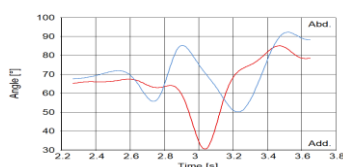


Chap tomonga

8 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi qo'llarning oldingi

tomodan tepaga va pastga harakatlanishi bo'yicha umumiy farqi

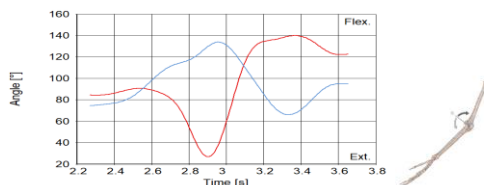
Texnik harakatni bajarishda kurashchi qo'llarining oldingi tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi shuni aniqlash imkonini berdiki yani chap tomonga bajarilganda minimumda – chap qo'l -4 gradusga tushganligi o'ng qo'l 18 gradusga ko'tarilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilgani – chap qo'l 64 gradusgacha o'ng qo'l esa 68 gradusgacha ko'tarilgan. Texnik harakatni bajarishdagi qo'llarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqlari texnik usul bajarilganda – chap qo'l 68 gradusga ko'tarilgan bolsa, o'ng qo'l 49 gradusga ko'tarildi. Texnik harakatni bajarishda o'ng va chap qo'llarni harakatlar kombinatsiyasining qisman farqlanishi kuzatildi.



Chap tomonga

9 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi qo'llarning yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishi bo'yicha umumiy farqi

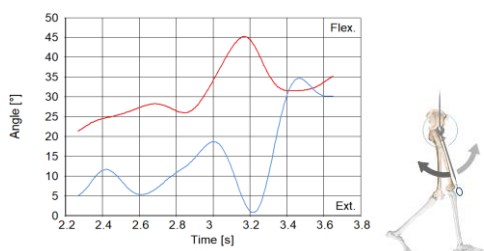
Texnik harakatni bajarishda kurashchi qo'llarining yon tomondan tepaga va pastga harakatlanishining umumiy farqi minimumda – chap qo'l 30 gradusga, o'ng qo'l esa 50 gradusga ko'tarilgan bo'lsa shu texnik harakatni o'ng tomonga bajarishda esa – chap qo'l 34 gradusga, o'ng qo'l 23 gradusga ko'tarilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilgani – chap qo'l 85 gradusgacha o'ng qo'l xam 85 gradusgacha ko'tarilgan. Texnik harakatni bajarishdagi qo'llarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqlari texnik usul bajarilganda – chap qo'l 54 gradusga ko'tarilgan bolsa, o'ng qo'l 35 gradusga ko'tarildi. Texnik harakatni chap tomonga bajarishda o'ng va chap qo'llarni harakatlar kombinatsiyasining qisman farqlanishi kuzatildi.



Chap tomonga

10 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi bilaklarining bukilishi bo'yicha umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining umumiy farqi minimumda – chap qo'l 26 gradusga, o'ng qo'l esa 66 gradusga bukilganligi kuzatildi. Texnik harakatni bajarishdagi burchakni maksimum – chap qo'l 140 gradusgacha o'ng qo'l 133 gradusgacha bukilganligini ko'rsatdi. Texnik harakatni bajarishdagi bilaklarni oldinga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqlari – chap qo'l 113 gradusga, o'ng qo'l esa 67 gradusga farqlanishi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishda bilaklarning harakatlar kombinatsiyasida qisman farqlanish kuzatildi. Parterga tortib o'tgazish texnik usulini barishda bilaklar yonma-yan bir xil harakatlanishi mazkur usulni bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.

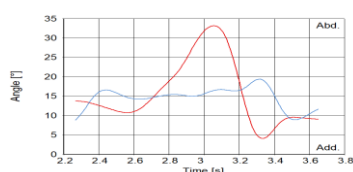


Chap tomonga

11 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishi bo'yicha umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining oldinga va ortga harakatlanishining umumiy farqi minimumda – chap oyoq 31 gradusga oldinga harakatlanganligi kuzatilgan bo'lsa, o'ng oyoq 0 gradusdan qo'zg'almaganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumi – chap oyoq 45 gradusgacha, o'ng oyoq esa 34 gradusgacha oldinga harakatlangan. Texnik

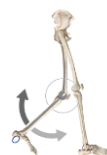
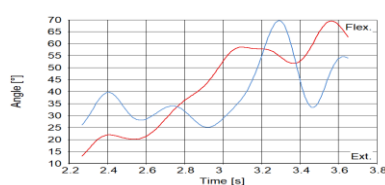
harakatni bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqlari texnik usul bajarilganda – chap oyoq 13 gradusga ko'tarilgan bolsa, o'ng oyoq 33 gradusga ko'tarildi. Texnik harakatni bajarishdagi harakatlar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi chap tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi.



Chap tomonga

12 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi

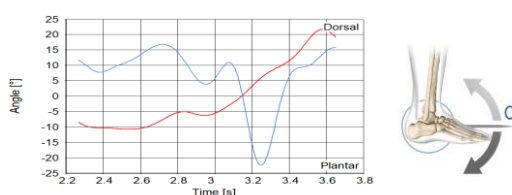
Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi minimumda – chap oyoq 4 gradusga, o'ng oyoq esa 8 gradusga qayrilgan. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumgacha ko'tarilgani – chap oyoq 33 gradusgacha, o'ng oyoq xam 19 gradusgacha qayrilgan. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarni oldinga ko'tarilib tushishdagi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqlari texnik usul bajarilganda – chap oyoq qayrilishi 29 gradusgacha qayrilgan bolsa, o'ng oyoq esa 10 gradusga qayrilganligi bilan farqlanadi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi bir xil ekanligi aniqlandi.



Chap tomonga

13 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishlarining umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi bilaklarini bukilishining umumiy farqi minimumda – chap oyoq 51 gradusga, o'ng oyoq esa 25 gradusga oldinga ko'tarilgan. Texnik harakatni bajarishdagi maksimum – chap oyoq 69 gradusgacha o'ng oyoq 69 gradusgacha oldinga ko'tarilgan. Texnik harakatni bajarishdagi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va maksimumlarning oralig'idagi farqlari – chap oyoq 17 gradusga, o'ng oyoq esa 49 gradusga farqlanishi aniqlandi.



Chap tomonga

14 – rasm. Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoq uchini o'ng va chap tomonlarga burilishi umumiy farqi

Texnik harakatni bajarishda kurashchi oyoqlarining yon tomonlarga tebranishining umumiy farqi minimumda – chap oyoq uchi 0 gradusda qolgan bo'lsa, o'ng oyoq uchi esa 23 gradusga burulgan. Texnik harakatni bajarishdagi yuqori burchakni maksimumga – chap oyoq uchi 0 gradusda qolgan bo'lsa, o'ng oyoq uchi esa 16 gradusgacha o'ng tomonga burilganligi aniqlandi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlar uchlarining yon tomonlarga burilish harakatlarining minimum va maksimumlardagi oralig' farqlari – chap oyoq uchi qo'zg'almaganligini bildirib 0 gradusni qayt etgan bo'lsa, o'ng oyoq uchi esa 39 gradusga qayrilganligi bilan farqlanadi. Texnik harakatni bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi bir xil ekanligi aniqlandi.

XULOSALAR

Biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari yunon-rim kurashida U20, U23, kattalar va yosh malakali murabiylar tomonidan tik turgan holatda qo'lni tortib parter holatiga o'tkazish texnik harakatini bajarish mahorati o'rganilib quydagi texnik harakatlar kinematikasi asosida tananing harakatlanishdagi gradus meyyor o'lchamlari aniqlandi. Unga ko'ra: Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U20 dagi

yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo'lini tortib parter holatiga o'tgazish texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo'yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi chap tomonga 6% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat bajarish mahorati chap tomonga 12% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U23 dagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo'lini tortib parter holatiga o'tgazish texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo'yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi chap tomonga 4% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat chap tomonga 8% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan kattalardagi yunun-rim kurashchilari tik turgan holatdan qo'lini tortib parter holatiga o'tgazish texnik harakatini bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo'yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayt etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi chap tomonga 5% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat chap tomonga 12% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. Kermov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar darslik Toshkent : Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti 2023-380 b
2. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера [Текст] / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.
3. Комарова Н. А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств : учебное пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. – 188 с.
4. Шулики Ю.А., Иванов И.И., Кузницов А.С., Самургашев Р.В., Борьба Греко-римская. Учебникдля СДЮШОР, спортивныхфакултетов педагогических институтов, / Серия "Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте" – Ростов н/Д: "Феникс" 2004. - 800 с.

5. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati o'quv qo'llanma Toshkent-2014 yil 270 b
6. Tashnazarov Dj.Yu Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha) Darslik Jildi 2 Dj.Yu Tashnazarov .Toshkent: "Behzodbek print" 2023-188 b.