

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Балтаева Барчиной

**10-14 ёш дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини
ривожлантириш услубияти**

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга
қўйилди.
«Миллий ва халқаро дзюдо турлари»
кафедраси мудири Бакиев З.А.
«_____» _____ 2011 йил

Илмий раҳбар:
_____ доц., Илов А.Н.

Тошкент 2011 й.

Мундарижа

Кириш	3
I-БОБ. Адабиётлар таҳлили	5
1.1. Дзюдочиларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини турли-туманлиги ва самарадорлиги.....	5
1.2. 10-14 ёшли дзюдочи қизларни тайёрлашнинг илмий асослари.	13
1.3. Дзудоида қарши ҳужум ҳаракатларида тактика	9
1.4. Дзудо беллашувларда рақиб ҳаракатларини башорат қилишда қарши ҳужум ҳаракатларни юзага келтириш услубияти	11
II.Боб Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш	22
2.1.Тадқиқот мақсад ва вазифалари	22
2.2. Тадқиқот услублари.....	22
2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш	23
2.2.2. Педагогик кузатиш	23
2.2.3 Педагогик тажриба	24
2.2.4. Етакчи спортчилар ва тренерлар билан интервью ҳамда анкета савол-жавобини ўтказиш	24
2.2.5 Математик статистик усуллар:	25
2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш.....	25
III. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ	26
3.1. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларни такомиллаштириш услубияти	26
3.2. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг беллашувларда рақиб ҳаракатларини таҳлил қилиш услублари.....	38
Хулоса	41
АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ	42

Кириш

Мавзунинг долзарблиги. Ҳозирги вақтда дзюдочиларимиз Олимпия ва жаҳон спорт майдонларида муҳим ғалабаларни қўлга киритиб келмоқда. Эришилган ғалабаларни ўринларни сақлаб қолиш ҳамда келгусида янада ривожлантириш учун тренировка жараёнини ривожлантиришга қаратилган тадқиқотларни давом эттириш зарур бўлади.

10-14 ёшли дзюдочи қизлар билан олиб бориладиган ўқув тренировка машғулотида техник-тактик усулларни ривожлантириш учун тайёргарлик ҳаракатларини кўзатиш ёрдамида мусобақа фаолиятидаги қарши ҳужум ҳаракатларини таҳлил қилиш керак, шунингдек ўқув-тренировкаларда қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш асосида рақиб ҳаракатларини олдиндан билиш малакасига мураккаб вазиятда ўзини ўнглаш, асосий вазиятларни ажратиб, уларни тез ва тўғри баҳолаш малакасига диққати қаратилади.

Ушбу услубларни дзюдочилар тайёрлаш тизимида боғлиқ бўлган қарши ҳужум ҳаракатларни ривожлантириш услуби билан қўшимча тадқиқотларни олиб бориш, уларнинг мусобақа фаолиятини кузатиб, қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш услубларини ишлаб чиқишни тақозо этади.

Юқоридаги фикрлар малакали ботирув ишининг танланган мавзуси долзарб эканлигини асослаб беради.

Тадқиқот мақсади. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш шакллари топиш.

Тадқиқот вазифалари.

1. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш бўйича маълумотларни ўрганиш ва таҳлили қилиш.

2. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш бўйича ўқув-тренировка юкламаларини ҳажмини ишлаб чиқиш.

Ишнинг илмий янгиликлари. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш орқали мусобақа фаолиятидаги натижаларни юқори даражага кўтариш.

Тадқиқотнинг фарази- 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш услубиятини таҳлил орқали уларнинг тайёргалигини юқори даражага кўтариш мумкин.

Тадқиқот предмети: 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантиришда ўқув-тренировкалардаги шакли ва воситалари.

Тадқиқот объекти. 10-14 ёшли дзюдочи қизлар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка ва мусобақа жараёни.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш бўйича аниқ тадқиқот ишлари 10-14 ёшли дзюдочи қизларни тайёргарлигини оширишда фойдаланилади.

I-БОБ. Адабиётлар таҳлили

1.1. Дзюдочиларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини турли-туманлиги ва самарадорлиги

Дзюдочилар эгаллаши лозим бўлган қарши ҳужум техник-тактик ҳаракатлари минимуми тўғрисида ҳозирга қадар ягона фикр йўқ. Шундай даврлар бўлганки, бунда дзюдочилар битта усулни яхши эгаллаганлар ва уни муваффақият билан қўллаганлар. Бироқ бундай тактика такомиллашиб борган ва турли тактик ҳаракатлар билан бойиб келган. Эгалаган усул турли ҳолатдан туриб ҳар хил ушлашлар билан ҳамда тактик тайёргарликнинг турли усулларида сўнг амалга оширила бошланди (23,51).

Айрим дзюдочилар ҳар доим яхши эгалаган усул билан яқунланадиган тактик ҳаракат усуллари ишлаб чиққанлар. Шу билан бирга ҳужумни муваффақиятли яқунлашнинг бир қанча усуллари эгаллаган буюк дзюдочилар ҳам пайдо бўла бошлади.

Бундай дзюдочилар, одатда, энг яхши техника учун совринлар билан мукофотланган. Бироқ йирик мусобақаларда рақобатнинг ўсиб бориши шунга имкон яратдики, юқори малакали дзюдочилар, ўз техник-тактик ҳаракатлари ичида яхши эгалаган усулни сақлаб қолган ҳолда, тактик имкониятларини кенгайтириб борганлар. Айрим дзюдочилар иккита, баъзан эса учта яхши эгалаган усулларни эгаллаб олдилар.

Замонавий дзюдо техникасини тадқиқ қилиш шуни кўрсатадики, дзюдочилар битта мусобақа давомида турли ҳужум техник-тактик ҳаракатларининг 16-20 та вариантини қўллайди. Бундан ташқари,

кучли дзюдочилар етарли даражада самарали ва ишончли хужум қиладилар. Қарши хужум тактик жиҳатдан яхши тайёрланган пайтдагина, улар максимал куч ва тезкорликни ишлатадилар. Катта кучни талаб этмайдиган тактик ҳаракатларни қўллаётиб, дзюдочилар кучни тежайдилар ва беллашув охиригача иш қобилиятини сақлаб қоладилар ва қарши хужум ҳаракатларини ҳакамлар устунлик сифатида баҳолайдилар.

Алдамчи ҳаракатлар ёрдамида хужум ҳавфини солиш энг муҳим тактик ҳаракат ҳисобланади. Аниқ хужум ҳаракатларининг алдамчи хужум ҳаракатларига 1:2 нисбати 0,5 коэффиценти билан хужум қилиш эҳтимолини беради. Бундай эҳтимолликни рақиб қийинчилик билан тушуниб етади ва аниқ хужумга қарши ҳимояланиши қийин бўлади.

Қарши хужум ҳаракатлари вариантлари ҳажмининг оптималлиги дзюдочи техник-тактик маҳоратининг муҳим тамойилидир.

Спорт амалиёти техник-тактик ҳаракатларнинг хужум, ҳимоя ва қарши хужум тузилмаларини ишлаб чиқди. Йирик мусобақаларда 400 га яқин усуллар вариантлари қайд қилинган. Спорт дзюдоининг ҳозирги замонда ривожланиш даражаси дзюдочидан ҳамма турдаги техник-тактик ҳаракатларни эгаллашни, уларни қўллашни ва мақсадга мувофиқ равишда ўзаро уйғунлаштиришни билишни тақазо этади. Бироқ хужум техник-тактик ҳаракатлар энг асосийси ҳисобланади, чунки улар спорт дзюдои табиати билан боғлиқ (34,46).

Хужумкор тактика - ғалабага бўлган энг тўғри йўл, чунки у замонавий қоидалар ҳамда йирик мусобақалардаги ҳакамлик қилиш

услугига кўпроқ мос келади. Жаҳоннинг энг яхши дзюдочилари - ёрқин ифодаланган ҳужумкор услубдаги спортчилардир.

Ҳужумкор тактика дзюдочидан юқори фаолликни талаб қилади. Бундай фаоллик аъло даражадаги функционал ва руҳий тайёргарлика, комбинацион усулдаги техник-тактик ҳаракатларнинг турли вариантларини қўллаш малакаси, тўхтовсиз алдамчи ва ҳужум ҳаракатларини лаҳзали спурт ҳужумлари билан алмаштириб турилишига боғлиқ.

Ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти тамойили юқори малакали дзюдочилар техник-тактик тайёргарлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланди.

Техник-тактик ҳаракатларни бўш эгаллаган дзюдочилар одатда, асосан ўз рақибини қаршилигини енгиб ўтишга мўлжалланган фойдасиз, нооқилона усулларни бажарадилар. Бундай ҳаракатлар фақат ҳужум қилаётган дзюдочи куч жиҳатдан устунликка эга бўлган ҳоллардагина муваффақият келтириши мумкин.

Юқори малакали дзюдочилар оқилона техник-тактик ҳаракатларни қўллаб (бундай ҳаракатлар улар тузилмасини “биомеханик андоза”га яқинлаштиради), ҳаттоки жисмонан кучли бўлган рақибни енгадилар. Ички ва ташқи кучлар тўғри уйғунлаштирилганда ҳамда ишга солинганда ҳужум техник-тактик ҳаракатлари тузилмаси ташкил қилинади. Ушбу тузилма ёки кучдан, ёки вақтдан ютишни таъминлайди. Дзюдочилар ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг таҳлили рақибни унинг гавдасининг турли ўқи атрофида 90° дан 270° гача бурчак остида 8 та йўналишда орқаси билан пастга ағдариш учун кучлар жуфтлигини келтириб чиқарувчи

ҳаракат механизми бирлигини кўрсатди. Ташлаш билан ҳужум қилишда турли томонга йўналтирилган ва гавданинг умумий оғирлик маркази юқорисига ҳамда пастига бурилган (шу сабабли рақиб гавдаси лаҳзали айланиш марказлари атрофида бурилади) иккита фаол ҳаракатлар билан кучлар жуфтлиги ташкил қилинади.

Ағдариш ва ўгириш билан ҳужум қилишда кучлар жуфтлиги таянч реакцияси ва ишқаланиш кучи билан ҳосил бўладиган бир фаол, бошқа суст куч билан яратилади, рақибгиламга тегиб турган нуқталарида жойлашган ўқлар атрофида унинг гавдаси ўгирилади.

Куч бериш жойи ва йўналиши (рақиб гавдасининг юқори қисмини ушлаб олиш ва ушлаб туриш ёки унинг оёғидан қоқиш) катта аҳамиятга эга. Муҳими шундаки, айнан шу жойлар айланиш ўқидан узоқ туриши ва тўғри бурчак остида туриши лозим. Партердаги ўгиришларни узунасига ўқ атрофида бажариш мақсадга мувофиқдир. Ҳужум ҳаракатлари тузилмасини қуришда максимал амплитудали ҳаракатлар ажралиб турадиган элементлар ҳаракатлар ўртасида боғланишларни яратиш лозим (биомеханикавий андоза). Қўлланиладиган қарши ҳужум ҳаракатлари тузилмасининг мақсадга мувофиқлиги ҳужум қилинган рақиб гавдасининг айланиш тезлиги билан аниқланади.

Қарши ҳужум ҳаракатларининг оқилона тузилмасини эгаллаш тамойили - дзюдочилар техник-тактик маҳоратининг муҳим томонидир.

1.2. Дзюдоида қарши ҳужум ҳаракатларида тактика

Дзюдодо қарши ҳужум ҳаракатини маълум бир усул билан тактик тайёрлаш мураккаб усулнинг бир қисми бўлиши лозим. Бунда у ҳужум усули билан узлуксиз равишда бажарилади. Алдамчи ҳаракатдан (шахсан ҳужум бажаришни тактик тайёрлашдан) мураккаб ҳужум ҳаракатининг ҳал этувчи якуний ҳаракатига ўтиш пайтига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Турли ҳужум усулларига энг мақсадга мувофиқ бўлган тактик тайёргарлик усуллари танлаш лозим. Шу мақсадда дзюдочилар тахминий мураккаб ҳужум ҳаракат билан танишгандан сўнг қуйидаги топшириқни оладилар: маълум бир усулга мустақил равишда тактик тайёргарлик усуллари танлаш ва уларни ҳужум усуллари билан мураккаб ҳужум ҳаракатга бирлаштириш.

Мураккаб қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантиришда педагогик жараён янги малакани тарбиялашга қаратилган. Янги мураккаб ҳужум ҳаракатни муваффақиятли эгаллаш фақат аввал ўрганилган усуллар асосида амалга оширилиши мумкин. мураккаб ҳужум ҳаракатни ўрганиш жараёнида мураккаб ҳужум ҳаракатни шакллантиришда қийинчиликларни кетма-кет енгиб ўтиш талабига риоя этиш лозим.

Маълум бир усулга нисбатан ҳужум ҳаракатларини қўллашни ўрганишда рақиб ҳаракатларида “ўлик нуқта”ни (ҳаракатсиз ҳолат ва маълум бир вақт ичида ҳимояланиш ҳаракатларини бажара

олмаслик) яратиб, усул ҳаракати йўналиши томонига каби қарама-қарши томонга турли тактик тайёргарлик усуллари танлаш зарур.

Қарши ҳужум ҳаракатлари тактикасини ўргатиш турли усуллардан комбинациялар тузиш ва улар билан ҳужум қилишни эгаллаш йўли орқали олиб борилади. Комбинациялар шундай тузилиши керакки, биринчи усул билан бажарилган ҳужум рақибнинг ҳимояланиш ҳаракатлари натижасида кейинги усул билан ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни яратиши лозим. Комбинациялар тўхтовсиз бажариладиган учта-тўртта усуллардан ташкил қилиниши мумкин. Бунда охиригисидан олдинги ҳужум усули охириги (якуний) усул учун қулай динамик вазиятни яратиши зарур.

Бундай комбинациялар билан ҳужум қилиш мисолларини мураббий кўрсата олиши ҳамда бундай ҳужумларни мустақил ўйлаб топишга ўргатиши лозим.

Ёш дзюдо дзюдоида махсус тайёргарлик машқларига қуйидагилар киради (12, 24).

1. Яқинлаштирувчи машқлар. Улар усулларнинг техник тузилмасини ва уни амалга ошириш тактикасини эгаллаш ҳамда ривожлантиришга ёрдам беради.

2. Дзюдочи учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар.

3. Ишорали машқлар. Улар нафақат усулларни бажариш техникасини, балки улар бир маълум тактик кўринишда (турли хил ҳолатлардан, тактик тайёргарлик усуллари ишора орқали кўрсатишдан сўнг) қўлланилган пайтда маълум маънода унинг тактикасини ҳам ривожлантиришга ёрдам беради. Ишорали

машқлар снарядларсиз ва снаряд (дзюдо манекени) билан бажарилади.

4. Шерик билан махсус машқлар. Дзюдо манекени билан машқлар бажаришга қараганда, шерик билан бажариладиган машқлар амалга оширилаётган техник ёки тактик ҳаракатнинг ҳамма қисмларини янада чуқур ҳис қилиш имконини беради. Шерик билан ишлаш пайтида берилган ҳаракат вазиятини ҳамда зарур қаршиликни аниқ қайта кўрсатиб бериш мумкин. Машқ бажараётган дзюдочининг олдида турган вазифага қараб, шерик бўш, ярим куч билан ёки бор кучи билан қаршилик кўрсатиши мумкин. Шундай шерикни танлаш лозимки, унинг қобилиятлари, тайёргарлиги, бўйи, вазни спортчи олдида қўйилган вазифаларни ҳал этишга ёрдам бериши лозим.

Спорт тренировкаи жараёнида ҳамма ҳаракатларга ўргатиш услублари қўлланилади. Бироқ тренировка жараёнининг асосий вазифаси юқори спорт натижаларига эришишдан иборат экан, уни ҳал этиш учун асосан дзюдочининг функционал имкониятларини ошириш ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган услублардан фойдаланилади(19, 21).

1.3. Дзюдо беллашувларда рақиб ҳаракатларини башорат қилишда қарши ҳужум ҳаракатларни юзага келтириш услубияти

Дзюдо мусобақаларида рақиб ҳаракатларни башорат қилиш “борлиқни олдиндан акс этиш” тушунчасининг синоними деб ҳисоблаш мумкин, бу тушунча, замонавий фанга, одамнинг ҳаёт

фаолиятидаги яратувчилик фаоллиги тўғрисидаги етакчи тасаввурларнинг бири сифатида кирган.

Бизни қуршаб турган дунё ҳодисаларининг ўзаро ҳаракатлари, татқиқотчи учун илмий фикр юритишнинг (ёки, илмий изланишнинг) чегара пункти бўлиши керак. Ушбу нуқтаи назардан келиб чиққан ҳолда, биз, бошқариш муаммоси, уни масштабли тушунган ҳолда, рақибни олдиндан тасаввур қила билиш имкониятини баҳолаш билан боғлиқ деб тахмин қиламиз.

Юқорида айтилгандан шундай хулоса келиб чиқадики, дзюдочи ўзининг фаолияти даврида маълум бир профессионал йўналишга эга бўла туриб, ўз фаоллиги жараёнини бошқариш имкониятига эга бўлиши учун, бўлажак беллашувларни олдиндан кўра билишга, олдини олишга, башорат қилишга мажбурдир.

Башорат қилиш масалаларига татқиқотчининг қизиқиши, дзюдо мусобақасидаги беллашувлар ҳолатларнинг ноёб моделини четлаб ўтмайди.

Татқиқотчилар учун, дзюдо беллашувларини башорат қилиш ва унинг асосида дзюдочини рақибининг ҳарактларини моҳирона бошқаришини тузиш муаммоси мураккаб ҳисобланади.

“Спорт фаолиятининг бу томони нафақат классик усулларни билишни талаб қилади, балки, биринчидан, рақибининг бошқа ҳаракатлари ўртасида шундай ҳолатларни ажрата билиши лозимки, уларнинг яқунланишини башорат қилиши юқори даражада аниқ бўлсин (яъни, конфликтларни бартараф қилиш), иккинчидан – рақибини алдамчи қарорларига ишонтира билиши, яъни рақибини рефлексив бошқаришни билиши керак”.

Спорт беллашувлари жараёнида, рақиб ҳаракатларини башорат қилиш ва беллашувни бошқаришда етакчи бўлиш ҳодисаларининг диалектик ўзаро боқлиқлигини ҳар доим айтишга тўғри келади. Спорт мусобақалари муолажаларини тўғри тушуниш, бу ҳолатда, татқиқотчининг диққатини ўзининг интеллектуал имкониятлари бўйича тенг бўлган томонларнинг беллашув жараёни тортишини англашни ўз ичига олади,

Дзюдо татқиқотчиларнинг диққатининг марказий объекти, ўз ичида беллашув ҳолатлари, қабул қилинган ва рад этилган қарорларни, беллашаётган томонларнинг ҳаракатларини тезкор қайтара олиш ва башорат қилиш феноменларини мужассамлаган мусобақалашув жараёни ҳисобланади. Ушбу феноменли матреиалларнинг барчаси, табиийки олимларнинг диққат-эътиборини тортади ва ҳозирги вақтда жуда чуқур экспериментал-услубий қайта ишлашга тортилмоқда.

1.4. 10-14 ёшли дзюдочиларнинг тайёрлашнинг илмий асослари

Дзюдонинг ҳозирги замон техникасини бу-рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган ҳаракатларда ҳужум қилувчи, ҳимояланувчи ва қарши ҳужумга ўтувчи спортчининг ҳаракатларини энг самарали тузилишини ишлаб чиқиш имконини беради. Дзюдочиларнинг техник жиҳатдан тайёрлашда ҳужум ўтиш ҳаракатлари етакчи рол ўйнайди.

Ёш дзюдода мусобақа фаолиятининг таҳлили ҳужумнинг иккита турини аниқлаб берди: оддий, қачонки ҳужум дарҳол асосий усулдан сўнг бошланади, ва мураккаб, қачонки дзюдочи иккита ёки учта турли хил ҳаракатларни қўллайди (биринчиси кейинги ҳаракатлар билан ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни яратади). Уларнинг иккаласи тўхтовсиз, бир бутун ҳаракат сифатида бажарилади (23).

Мураккаб қарши ҳужум ҳаракатларининг иккита турини ажратиш қабул қилинган:

- қулай динамик вазиятни тайёрлашнинг махсус усули ва (у билан ўзаро боғлиқликда) ҳал қилувчи усулни ўз ичига оловчи ҳужум;

- бир нечта усуллардан иборат комбинацияли ҳужум. Ушбу ҳужум мантиқан битта, сифат жиҳатдан янги тузилган усул бўлиб, қулай динамик вазият яратувчи бошланғич ҳаракатни ҳамда бу вазиятдан фойдаланиладиган бошқа усулнинг якуний қисмини ўз ичига олади.

Дзюдода кўпинча оддий ҳужум ҳаракатлари эмас, балки мураккаблари муваффақият келтиради. У ўтказган тадқиқотлар натижасида шу нарса аниқланганки, усул тузилмасидан дарҳол бошланадиган тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлаш услуби ҳамда ҳужум усули тузилмаси яхлит ҳаракатга, яъни ҳаракат ансамблига қўшилиб кетадиган ҳужум ҳаракатлари муваффақият келтиради.

Усулни амалга ошириш учун тактик тайёргарлик усулларини гуруҳларга таснифлашни биринчи бор А.Н.Ленц (1967) ишлаб чиққан. Таснифга мувофиқ усуллар (улар ёрдамида техник ҳаракатларни

амалга ошириш учун қулай бўлган шароитлар яратилади) учта гуруҳга бўлинади:

- шундай усулларки, улар ёрдамида дзюдочи ўзига зарур бўлган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади (хавф солиш, ҳаракатни чеклаш, кишанлаш, қуршаб олиш мувозанатдан чиқариш);

- дзюдочи учун фойдали бўлган рақибнинг фаол реакцияни таъминлайдиган усуллар (чорлаш);

- шундай усулларки, уларни бажариш натижасида рақиб дзюдочининг маълум бир ҳаракатларига ёки эътибор қилмайди, ёки бўш ҳимоя билан жавоб беради, ёки бўшашади (такрорий ҳужум, қайта чорлаш, қўшалоқ алдаш ва бошқа.).

Техник усулларни амалга ошириш тактик тайёргарлигининг ҳамма усуллари нафақат мустақил, балки уйғунлашган ҳолда қатнашиши мумкин (яъни усулни амалга ошириш учун бир хил бўлган қулай шароитлар битта эмас, балки бир-бирини тўлдириб келадиган бир қанча усуллар билан тайёрланади).

Қулай динамик вазият мураккаб ҳужумнинг биринчи қисми (биринчи усул) билан яратилиши мумкин. У комбинация деб аталади.

Тактик тайёргарлик усуллари гуруҳларининг таснифига мувофиқ қуйидаги ҳаракатлар ажратилади:

- биринчи усул, у орқали ҳужум қилувчи ўзига зарур бўлган рақибнинг ҳимоя реакциясига эришади. Бундай реакция ҳужум ҳаракатини (усулни) амалга оширишга ёрдам беради. Масалан, ҳужум қилувчи елкасидан ошириб ташлашни амалга оширади, рақиб, ҳимояланиб гавдасини тўғрилайди, бу билан қўлни ва шунга мос

бўлган оёқни ичкаридан ушлаб олиб зарба билан ағдаришни амалга оширишга ёрдам беради;

- усул рақибнинг фаол реакциясига эришиш мақсадида амалга оширилади, яъни: рақиб қарши усул қўллайди, ундан сўнг ҳужум қилувчи иккинчи усулни амалга оширади. Масалан, ҳужум қилувчи оёқни ушлаб олиб ағдариш, рақиб - узоқдаги сондан тескари ушлаб олиб ағдаришни амалга оширади. Ҳужум қилувчи вазиятдан фойдаланиб, қўлдан ушлаб олади ва елкадан ошириб ташлашни бажаради.

- ҳужум қилувчи биринчи усулни амалга ошириш натижасида рақибни шундай ҳолатга солиб қўядики, у ёки бу ҳимоя, бўшашиш билан жавоб қайтаради, ёки жавоб қайтармайди.

Ҳужум комбинацияларнинг ўзига хос хусусиятлари шундан иборатки, икки усул яхлит қилиб бирлаштирилади ва танафуссиз бажарилади. Масалан, қўлдан силтаб, гиламга тушириш - олдидан қоқиш; тескари оёқни ташқаридан илиб олиб, қўл ва гавдани ушлаб олган ҳолда зарба билан ағдариш - қўл ва гавдани ушлаб олиб эгилиб ташлаш.

Дзюдода айрим усулларни қўллаш, одатда, доимий ижобий самара бермайди, чунки усулни бажариш учун кетадиган вақт рақибга муносиб қаршилиқ кўрсатиш чоралари билан жавоб қайтаришга имкон беради.

Мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан муваффақиятли ҳужум қилиш шунга асосланадiki, рақиб куч бериш йўналишини ўзгартиб бажариладиган дастурланган мураккаб ҳужум ҳаракатига 2-3 марта жавоб қайтаришга мажбур ва ҳар сафар ҳужум қилувчининг

ҳаракатланиш хусусияти ҳамда йўналишини олдиндан билиш учун унга жавоб қайтариш вақтидан ютқазади, чунки унда битта ёки иккита реакциянинг латент даври юзага келади. Биринчиси - яширинча давр - мураккаб ҳужумнинг бошланиш ҳаракатига жавобан, иккинчиси (латент) - мотор даври ва мураккаб ҳужум хусусияти ҳамда янги йўналишини аниқлашга қаратилган реакцияни тўхтатиш, сўнгра иккинчи мотор даври (одатда кечикувчан) содир бўлади. Мураккаб ҳужум ҳаракатининг якуний (ҳал этувчи) ҳаракати ҳужум қилувчи ҳаракатининг биринчи қисмига бўлган рақиб реакциясининг мотор қисми ёки мураккаб ҳужумнинг иккинчи қисми кечиккан ҳолларда ҳал этувчи ҳаракатга бўлган рақиб реакциясининг латент даври билан мос келади (27,46).

Турли хилдаги мураккаб ҳаракатлар замонавий дзюдода мавжуд баъзи адабиёт манбаларида мураккаб техник-тактик ҳаракатлар деб аталади. Спорт дзюдоида техника ва тактика диалектик бирликни ташкил этади. Айрим техник ҳаракатлар (усулар) тактик усулар бўлиши ҳам мумкин. Бу - ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларидир. Ўз навбатида баъзи тактик ҳаракатлар маълум бир техник ҳаракатлар ҳисобланади (силтаб кўтариш, даст кўтариш).

Ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятларнинг бешта гуруҳидан фойдаланишни тавсия этади:

- қачонки, рақиб гавдаси енга олинадиган мувозанат бурчагини ағдаришнинг нисбатан танланган томонига эга бўлса;

- қачонки, рақиб УОМ таянч майдонинг четига ҳаракатланиши натижасида мустаҳкамлик бурчаги ағдариш йўналишига қараб камайса;

- қачонки, рақибнинг УОМ тезлик билан юқорига ўтса (кўчса);
- қачонки, рақиб таянчини осонликча бартараф этиш мумкин бўлса;
- қачонки, рақиб “ўлик нуқта” ҳолатида турган бўлса (унинг реакциясининг латент даври).

Шунингдек дзюдочи ўз ҳаракатлари билан турли хил қулай динамик вазиятларни тайёрлай олиши лозим. Рақиб ҳолатидаги аҳамиятли бўлган белгиларни (улар юзага келган вазиятни тавсифлайди) қабул қилиш ва баҳолашга қаратилган техник-тактик ҳаракатларни ривожлантириш спорт маҳоратининг шаклланиш жараёнини анча тезлаштиради (19, 27).

Қарши ҳужум усулни амалга ошириш тактикасини қуйидаги кетма-кетликда эгаллашни тавсия этади:

- усулни бажаришнинг тактик шарт-шароитлари билан танишиш;
- усулни қулай вазиятлардан бажариш;
- қулай шароитларни яратиш усулларини эгаллаш, уларда рақиб алдамчи ҳаракатга жавобан олдиндан белгиланган ҳимояланиш билан жавоб қайтариши лозим;
- техник ҳаракатнинг оптимал вариантини танлаш ва муайян динамик вазиятга мувофиқ ҳолда уни бажариш тузилмасига айрим ўзгартиришларни киритиш.

Асосий усулни самарали бажаришда тайрлов ҳаракатлари катта аҳамиятга эга, шунинг учун улар узвий боғлиқликда такомиллаштирилиши лозим. Ривожлантиришда асосий қийнчилик ҳаракатнинг бир туридан иккинчисига ўтиш фазасида юзага келади.

Маҳорат даражаси қанча юқори бўлса, бундай боғлиқликлар кам кўзга ташланади (24, 39, 41).

Қарши ҳужум учун тайёргарлик ҳаракатлари - бу ҳужум ҳаракатини бажариш учун зарур бўлган рақибнинг кутилаётган ва ҳимояланиш ҳаракатини келтириб чиқариш мақсадида бажариладиган дзюдочининг ҳужум ҳаракатларидир.

Тактик тайёргарлик усуллари - дзюдочи ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида у ҳужум ёки қарши ҳужум учун қулай шароитларни яратади.

Разведка - дзюдочининг рақиб тўғрисида маълумот олишга қаратилган тактик ҳаракатларидир.

Ниятни яшириш - дзюдочининг тактик ҳаракати бўлиб, унинг ёрдамида у рақибдан ўзининг асл ниятларини яширади.

Хафв солиш - дзюдочининг рақибни ҳимояланишга ўтишга мажбур қилувчи тактик ҳаракатидир.

Алдамчи ҳаракат (алдаш) - ҳужум қилувчи томонидан охирига етказилмайдиган ва рақибни ҳимояланишга мажбур қиладиган усуллар, қарши усуллар, ушлаб олишлар, силташлар, туртишлар ва бошқа ҳаракатлар.

Қўшалок алдаш - дзюдочининг тактик ҳаракати бўлиб, ҳақиқий усулни рақибга алдамчи усул сифатида кўрсатади.

Чорлаш - дзюдочининг тактик ҳаракати бўлиб, шу орқали у рақибни фаол ҳаракатларга ўтишга мажбур қилади.

Тескари чорлаш - дзюдочининг тактик ҳаракати унинг фаол ҳаракатларни тўхтатиб, рақибни ҳам шундай ҳаракатларга чорлаш мақсадида амалга оширадиган ҳаракати.

Чеклаб қўйиш - дзюдочининг рақиб ҳаракатлари эркинлигини чеклаб қўядиган тактик ҳаракатлари.

Такрорий ҳужум - бир хил ҳаракатларни кетма-кет бажаришдан иборат бўлган тактик ҳаракат. Ушбу кетма-кет уюштирилган ҳаракатлар ичида фақат охиргиси ҳал этувчи, қолганлари эса алдамчи ҳаракат ҳисобланади.

Мувозанатдан чиқариш - дзюдочининг тактик ҳаракати бўлиб, у рақибни номустаҳкам ҳолатни эгаллашга мажбур қилиш билан бирга дзюдочига ҳужумни бажариш учун қулай вазиятни яратади.

Усуллар комбинациялари - усуллар уйғунлиги бўлиб, бунда бошланғич усуллар кейингиларини бажариш учун қулай динамик вазият яратади.

Юқорида санаб ўтилган тушунчалар ва атамалар спорт дзюдои назарияси ҳамда усулиятида кенг қўлланилади. Таклиф этилаётган атамалар ўзгармас ва қатъий эмас. У кейинчалик, шубҳасиз, спорт фанининг ривожланиши ҳамда янги талабларига мувофиқ қисман ўзгартириб турилиши мумкин

Юқори малакали усталарнинг спорт тайёргарлиги тизимида алоҳидалаш тамойили бажарилаётган техник-тактик ҳаракатларнинг дзюдочи алоҳида хусусиятларига қатъий мос келишини тақазо этади. Техник-тактик ҳаракатлар тузилмаси унинг морфологик хоссалари, жисмоний ривожланганлиги, функционал имкониятлари, руҳий тайёргарлигига жавоб бериши лозим. Спорт морфологияси соҳасидаги илмий тадқиқотлар (26, 46, 50) шуни аниқладики, гавданинг маълум бир тотал ўлчамлари ва нисбатларига эга бўлган дзюдочилар баъзи усулларни муваффақиятлироқ бажарадилар.

Масалан, билаклар қанча узунроқ бўлса, букувчи ва ёзувчи мушакларнинг нисбий кучи шунча кам бўлади. Сон ва оёқ қанча узун бўлса, сонни букувчи ва ёзувчи мушакларнинг мутлақ кучи шунча кўп, нисбий кучи шунча кам бўлади. Шу сабабли, эҳтимол, оёқ-қўллари калтароқ бўлган дзюдочилар кўтаришларни осонроқ бажаради, чунки ушбу ҳолда иш самараси нисбий куч ҳажмига боғлиқ. Оёқ-қўллари узун бўлган дзюдочиларга рақибни гиламдан кўтармасдан ҳаракатланиш билан боғлиқ бўлган усулларни номустаҳкам мувозанат шароитларидан (қулай динамик вазиятдан) фойдаланган ҳолда қўллаш қулайроқдир. Бундан ташқари, узун оёқ-қўллар йўл ва тезликдан ютишга имкон беради. Шу билан бирга техник-тактик имкониятлар куч тайёргарлигининг алоҳида хусусиятлари билан ҳам боғлиқ. Рақибни ердан кўтариш билан бажариладиган техник ҳаракатларни орқани букувчи мушаклари яхши ривожланган ва нисбатан баланд бўйли спортчилар амалга ошириши мумкин.

II.Боб Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш

2.1.Таdqиқот мақсад ва вазифалари

Таdqиқотнинг мақсади: 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш шаклларини топиш

Иш жараёнида қуйдаги вазифалар ҳал қилинади

1. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш бўйича маълумотларни ўрганиш ва таҳлили қилиш.

2. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш бўйича ўқув-тренировка юкламаларини ҳажмини ишлаб чиқиш.

2.2. Тадқиқот услублари

Вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш
- Педагогик кузатиш:
- Педагогик назорат синовлари
- таdqиқотни ўтказиш.
- анкета сўровлари ўтказиш
- Математик статистика услублари.

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

1. Ҳажмни ошириш услуби
2. Шиддатни ошириш услуби
3. Ўзгарувчан услуб

4. Оралиқли услуб
5. Такрорлаш услуби

2.2.1. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш бўйича илмий услубий адабиётлар таҳлил қилинди.

Илмий услубий адабиётларни таҳлил қилишда 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш услубиятига алоҳида эътибор қаратилади.

2.2.2. Педагогик кузатиш

Педагогик кузатишлар 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш ва баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантиришда тренировка юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Бизнинг битирув малакавий ишимиз давомида 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш ва ўрганишимизда малакали тренирларнинг иш тажрибаси ҳамда 10-14 ёшли дзюдочи қизлар билан олиб бориладиган ўқув-тренировкани ўрганилди.

2.2.3 Педагогик тажриба

Педагогик тажриба ҳар қандай илмий–педагогик тажрибанинг асоси ҳисобланади. Унинг ёрдамида илмий фаразнинг ишончлилиги текширилади, педагогик тизимнинг алоҳида элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади.

Педагогик тажрибалар натижаларининг самарадорлигини қуйидаги мезонлар бўйича баҳоланди:

1. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожланиш кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами;
2. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожланишини аниқловчи кўрсаткичларидаги ўзгаришлар ўлчами аниқланди.

2.2.4. Етакчи спортчилар ва тренерлар билан интервью ҳамда анкета савол-жавобини ўтказиш

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантиришни аниқлаш мақсадида етакчи тренерларнинг тажрибаси умумлаштирилди. Шунингдек махсус қарши ҳужум ҳаракатларини таҳлил қилиш мақсадида анкета-сўровлари ишлаб чиқилди.

Малакали тренерлар ва малакали дзюдочилар билан суҳбатлашиш жараёнида 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш йўллари аниқлашга эътибор берилди.

2.2.5 Математик статистик усуллар:

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши хужум ҳаракатларини ривожланиш самарасини таҳлил қилиш мақсадида математика статистика услублари ёрдамида кўрсаткичлари ҳисобланди.

Ўлчаш натижаларини қуйидаги формулалар ёрдамида таҳлил қилинди:

а). Ўлчашларнинг ўртача арифметикаси $\bar{x} (\bar{x} = \frac{\sum \tilde{o}_i}{n})$

б) Дисперсия қуйидаги формула бўйича аниқланади:

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 n_i}{n}$$

в) Ўрта квадратик оғиш $\sigma = \sqrt{\sigma^2}$

г) Ўртача арифметик қийматнинг неча фоизини ташкил этишини аниқловчи вариация коэффиценти $v = \frac{\sigma}{\bar{x}} 100\%$

2.3. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши хужум ҳаракатларини ривожлантириш услубиятини ривожлантириш учун маълумотларни 2010 йилнинг март ва апрел ойларида олиб борилди. Тадқиқотда 16 та 10-14 ёшли дзюдочи қизлар қатнашади.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида (мартгача, 2009 йил) 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши хужум ҳаракатларини ривожлантириш йўллари бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш, ҳамда илғор тадқиқотларни умумлаштириш.

III. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

3.1. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларни такомиллаштириш услубияти

Мусобақа беллашувларида ҳужум ва қарши ҳужум ҳаракатлари дзюдочиларнинг рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган ҳаракатининг муайян тартибидир.

10-14 ёшли дзюдочи қизлар билан олиб бориладиган тренеровка машғулотларида дзюдочиларнинг ҳужум қилувчи, ҳимояланувчи ва қарши ҳужумга ўтувчи ҳаракатларини энг самарали тузилишини ишлаб чиқиш имконини муҳим ўрин эгалайди. Бунда дзюдочиларнинг ҳужум ҳаракатларни такомиллаштиришда қарши ҳужум ҳаракатларни ривожлантириш етакчи рол ўйнайди.

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларни ривожлантиришда тренировка қарши ҳужум усулларни танлаш кўп жиҳатдан қуйидагиларга боғлиқ:

- А) дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси
- Б) техник-тактик маҳоратига ;
- В) оммавий назорат.

Дзюдочи беллашув мусобақаларида тўхтовсиз ҳужум бажариладиган тактика афзал ҳисобланади. Ушбу ҳолда, ҳаттоки агар у баллар билан баҳоланадиган ҳеч қандай ҳужум уюштирмаган, унинг рақибига эса фақат ҳимояланган бўлса ҳам, унга устунлик берилади, рақиб эса сусткашлиги учун огоҳлантириш олади.

Дзюдочи тўтовсиз ҳужумлар тактикасини қўллаш учун ўз жамғармасида тактик тайёргарликнинг турли усуллари, кўп сонли

оддий ҳужум ҳаракатларига эга бўлиши лозим. Бундан ташқари, бундай тактика юқори даражада чидамлилиқка эга бўлишни тақозо этади. Шу билан бирга у нисбатан тинч ҳамда рақибни ҳужумга чорлаш давлари билан алмаштириб турилиши мумкин. Бунда дзюдочи рақиб ҳужумини қайтаришга тайёр туриши лозим.

Техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади. Муайян тактикани танлаш ҳам усуллар жамғармасига боғлиқ. Кўпинча у дзюдочининг жисмоний қобилиятлари: кучи, тезкорлиги, чаққонлиги билан аниқланади. Ушбу сифатлардан бирон бирининг юқори даражада ривожланганлиги шу жисмоний сифатга урғу берган ҳолда (ҳал этувчи ҳаракат билан) тактикани тузишга имкон яратади.

Беллашувни олиб бориш тактикаси, асосан, рақиб тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Беллашув тактикасини тўғри тузиш учун, биринчи навбатда, рақибнинг қандай ҳужум ҳаракатларини қўллаши, қандай ҳимояланиши, унинг жисмоний тайёргарлиги қандайлигини билиш лозим.

Фараз қилайликки, кўрсаткичидан фойдаланиш олдида турган вазифа; қуйидаги кўрсаткичларга эга бўлган бир хил вазн ва бир хил маҳорат даражасидаги бир неча спортчиларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини баҳолашдан иборат.

10-14 ёшли дзюдочи қизлар билан олиб бориладиган тренировкада қарши ҳужум ҳаракатларини самарадорлигини баҳолаш асосий тадқиқот доирасида амалга оширилди. Тадқиқотда назорат ва тажриба гуруҳлари Дзюдочилари тайёргарлигининг турли томонлари динамикасининг қиёсий таҳлили ўтказилди, маълумотлар

фарқларининг ишончилиги баҳоланди, махсус тайёргарлик кўрсаткичларининг статистик ўзаро боғлиқлиги даражаси аниқланди.

Тадқиқотларни ўтказиш жараёнида тажриба гуруҳи биз томонимиздан ишлаб чиқилган қарши ҳужум ҳаракатларни такомиллаштириш бўйича шуғулланди. Мазкур дастур биз таклиф қилаётган тренировка вазифалари ва услубиятини ўз ичига олади (1-жадвал).

Назорат гуруҳи дзюдочилари гуруҳи учун тузилган қарши ҳужум ҳаракатларни такомиллаштириш дастури бўйича шуғулланди.

Тадқиқот жараёнида дзюдочиларнинг дастлабки ва тадқиқот охиридаги ҳолатлари текширилди.

Назорат ва тажриба гуруҳлари дзюдочиларнинг қарши ҳужум ҳаракат кўрсаткичларининг ўртача белгилари қиёсий динамикаси 1-жадвалда келтирилган.

Назорат гуруҳи дзюдочиларнинг қарши ҳужум ҳаракатлари
ишончлик кўрсаткичларининг натижаси
(тадқиқот бошида)

№	Ф.И.О.	Ҳужум ҳаракати	Ҳужум самарадорлиги	ҳужумнинг ишончлилиги	ҳужум даражаси
1.	А-ва. А.	9,3±1,12	6,5±0,34	0,67±0,15	2,3±0,43
2.	Б-ва. С.	12,8±1,34	7,8±0,22	0,58±0,16	3,7±0,46
3.	Д-ва. П.	13,2±1,04	7,3±0,21	0,54±0,17	3,8±0,36
4.	Д-ва. У.	11,4±1,23	8,7±0,25	0,73±0,15	1,9±0,41
5.	З-ва. Г.	13,2±1,23	5,3±0,26	0,38±0,14	3,3±0,23
6.	К-ва. Р.	12,9±1,08	10,3±0,45	0,83±0,17	1,8±0,26
7.	М-ва. Ш.	10,8±1,45	4,8±0,21	0,40±0,15	4,8±0,31
8.	Ф-ва. А.	15,4±1,03	9,9±0,25	0,60±0,14	3,8±0,24
	Ўрта натижа	12,5±1,23	7,23±0,27	0,58±0,10	2,5±0,11

Тажриба гуруҳи дзюдочиларнинг қарши ҳужум ҳаракатлари
ишончлик кўрсаткичларининг натижаси
(тадқиқот охирида)

№	Ф.И.О.	Ҳужум ҳаракати	Ҳужум самарадорлиги	ҳужумнинг ишончлилиги	ҳужум даражаси
1.	А-ва. А.	11,4±1,26	6,4±0,45	0,55±0,05	2,4±0,16
2.	В-ва. С.	9,6±1,23	7,6±0,34	0,78±0,06	3,5±0,24
3.	Г-ва. П.	11,3±1,28	4,4±0,37	0,36±0,12	3,9±0,22
4.	Д-ва. У.	13,7±1,18	6,2±0,67	0,46±0,11	2,6±0,21
5.	М-ва. Г.	12,3±1,32	8,3±1,16	0,67±0,13	4,4±0,28
6.	Н-ва. Р.	10,8±1,35	9,6±0,36	0,90±0,11	2,8±0,22
7.	Э-ва. Ш.	11,2±1,25	7,8±0,23	0,64±0,12	3,3±0,32
8.	Я-ва. А.	8,4±1,26	5,2±0,45	0,63±0,11	4,9±0,36
	Ўрта натижа	11±1,45	6,7±0,78	0,61±0,14	2,7±0,45

Кўриниб турибдики, дзюдочиларнинг қарши ҳужум ҳаракатлари 2 та алоҳида ва 2 та мажмуали кўрсаткичларда ифода этилган бўлиб, улар орасида энг интегративи- ҳужумнинг ишончилиги кўрсаткичидир

Агар фақат шу кўрсаткичга қараб фикр юритадиган бўлсак, у ҳолда дзюдочига устунлик беришга тўғри келади. Аммо фақат ҳужумнинг ишончилигига асосланиб ҳужум ҳаракатларига узил-кесил баҳо бериш ҳар доим ҳам тўғри ва етарли бўлмаслигини тажриба исботлайди, чунки бу кўрсаткич $\hat{a}$ -ўртача баҳо мажмуали кўрсаткич билан бир-бирининг ўрнини қоплаш жиҳатидан ўзаро алоқада бўлади.

Шунинг учун қарши ҳужум ҳаракат: қарши ҳужум ишончилиги W_1 билан ўртача баҳо $\hat{a}$ орасидаги алоқани ҳисобга олиб, ҳаракатларни анча интегратив кўрсаткич W_2 –қарши ҳужум даражаси орқали баҳолашни таклиф қиламиз, у қуйидаги формула билан ифодаланади:

Муайян спортчиларнинг қарши ҳужум ҳаракатлар даражасини баҳолашда дзюдочининг анча кўп миқдордаги кўрсаткичларини бошқа дзюдочининг худди шундай кўрсаткичлари билан солиштиришга тўғри келади. Шунинг учун қарши ҳужум ҳаракатлари гуруҳли ҳамда умумлаштирилган кўрсаткичларини ишлаб чиқиш зарур бўлади.

Гуруҳли ёки умумлаштирилган кўрсаткичларнинг шаклланиш тамойили баҳолар турига ҳамда спортчилар тайёргарлиги хусусиятлари рўйхатига боғлиқ бўлиб, улар тадқиқотчилар ва тренер-

педагоглар олдида турган вазифаларнинг тури ҳамда хусусиятларига қараб баҳоланиши лозим.

Атамаларга оид қуйидаги қоида ни таъкидлаб ўта миз: спортчи ёки жамоанинг тайёргарлиги даражасини баҳолаш мумкин, аммо уни ўлчаб бўлмайди. Гап шундаки, ўлчаш атамаси катталикларга нисбатан қўлланиши мумкин (тегишли спортнинг ўлчанадиган турларида натижаларнинг катталиклари), тайёргарлик даражаси атамаси, айниқса, яккадзюдо спорт турларида катталик эмас, шунинг учун бу ерда гап уни баҳолаш устида бориши мумкин.

Тренеровка жараёнида қарши ҳужум ҳаракатларини такомиллаштиришда тайёргарлигининг кучли томонлари ва муайян рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш шарт. Масалан, агар дзюдочи катта кучга эга бўлса, унда ҳал қилувчи қарши ҳужумни куч усулида қуриш лозим. Агар рақиб ҳаракатларни тез бажара олса, унда унинг ҳаракатларини ушлаб олишлар билан бўғиш ва куч билан бостириш зарур. Агар у жисмонан кучли бўлса, унинг ҳаракатларидан илгари ҳаркатланиш ва мураккаб ҳужумлар билан устунликка эришиш лозим. Рақибнинг яхши кўрган ҳужумларини билган ҳолда қарши ҳужум ҳаракатларини танлаш зарур. Баланд бўйли рақиб билан дзюдоишда МХХ нинг ҳал қилувчи усули оёқдан ушлаб олиш бўлиши керак. Паст бўйли рақибнинг оёғидан ушлаб олиш қийин, шунинг учун ҳужум унинг елкасидан силтаб мувозанатдан чиқариш ҳамда эгилиб елкадан ошриб ташлаш ва оёқ ҳаракатлари ёрдамида силтаб партерга ўтказиш ҳисобига қуриш зарур.

Муайян рақиб билан беллашувни ўтказиш учун дзюдочи маълум бир тактика режасини олдиндан белгилаб олиши лозим. Бунда, агар у устунликка эришишга олиб келса, уни беллашув охиригача ушлаб туриш лозим. Агар у муваффақиятсиз бўлса, эҳтиёт шарт бошқа вариантлари тузилади.

Спортчиларнинг техник тайёргарлик билан чекланмай балки техник усулларни амалга ошириш тактикаси бўйича ишлар олиб бориш зарур. Беллашувни олиб бориш тактикасига келганда, тайёргарликнинг бу бўлимини спортчилар асосан бевосита мусобақаларда ўргатилимши. Мусобақалар пайтидаги тренер кўрсатмалари ва мусобақадан сўнг беллашувни таҳлил қилиш кўп жихатдан спортчиларнинг назарий билимлари доирасини кенгайтиради, лекин бир вақтнинг ўзида улар муайян ўргатиш билан мустаҳкамланмаган назарий материал бўлиб қолади, холос.

Шундай қилиб, бевосита мусобақаларда иштирок этиш ҳозирги кунда тактик маҳоратга ўргатиш ҳамда ривожлантиришнинг ягона таъсирчан услуби ҳисобланади.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида дзюдочиларнинг беллашуви тузилмасини ташкил этувчи ва муайян вазифаларни ҳал этишнинг турли усуллари ҳамда воситаларини тавсифловчи тактик ҳаракатлар ажратилди, яъни разведка қилиш, ҳужумни амалга ошириш, қарши ҳужумни амалга ошириш, ҳимояланишни амалга ошириш, фаолликни намоиш қилиш, устунликни ушлаб қолиш, кучни тиклаш, гилам четида ушлаб олишни амалга ошириш, хавфли ҳолатни амалга ошириш, хавфли ҳолатни бартараф этиш ҳаракатлар қайд қилинди.

Мусобақа беллашувининг умумий вақти ичида ҳисобга олинмайдиган ва маълум бир мақсадли кўрсатманинг йўқлиги билан тавсифланадиган мақсадсиз сарфланган (дзюдочи сусткашлиги ва кутиб туриш ҳолати билан ифодаланган) вақт оралиқлари кўп сонли ортиқча ҳаракатлар билан ажралиб туради. Одатда, бу пайтда спортчилар, рақибидан фаол ҳаракатларни кутаётиб, унинг техник режасига боғлиқ ҳолда бўлди.

Тренировка жараёни мазмунининг таҳлили шуни кўрсатадики, дзудо беллашуви тузилмасини ташкил этувчи тактик ҳаракатларга етарлича аҳамият берилмайди. Тренировкаларда ҳужум, қарши ҳужум ва ҳимояланиш ҳаракатларига катта қизиқиш борлигига қарамасдан, уларнинг мусобақалардаги самарадорлиги катта эмас. Бунинг сабаби шундаки, спортчилар тренировкаларда тактик тайёргарлик усулларида ажралган ҳолда, ўтказилган усулдан сўнг хавфли ҳолатни амалга ошириш сифатида тактик ҳаракатни киритмасдан ҳужум, ҳимояланиш ва қарши ҳужумларни амалга ошириш малакалари ҳамда кўникмаларини такомиллашди.

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг ўқув тренировка фаолиятида қарши ҳужум ҳаракатни бажариш мусобақаларда қарши ҳужум ҳаракатлари амалга оширишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

Ўқув–тренировка жараёнида қарши ҳужум ҳаракатларни ривожлантиришга эътибор қаратиш 10-14 ёшли дзюдочи қизларни тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши хужум ҳаракатларни ўргатишда қайд этилган кўрсаткичлар тадқиқот бошида сезиларли даражада саёз эканлигини кўрсатди (2-жадвал). Жумладан икки гуруҳдаги 10-14 ёшли дзюдочи қизларни қўшиб ҳисоблаганда ҳам уларнинг кўрсаткичлари тадқиқот бошланмасдан аввал деярли фарқ қилмади.

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг беллашувларида қарши ҳужум

ҳаракатни бажаришдаги натижалари фоиз ҳисобида

Тадқиқот бошида

(Тадқиқот гуруҳи=10 та , Назорат гуруҳи =10 та)

№	10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатлари	Кўрсаткичлар	
		Назорат гуруҳи	Тадқиқот гуруҳи
1.	Беллашув жараёнида қарши ҳужум ҳаракатни бажаришдаги ҳажми	35%	38%
2.	Беллашув жараёнида қарши ҳужум ҳаракатни бажаришдаги самарадорлиги	17%	17%
3.	Беллашув жараёнида қарши ҳужум ҳаракатни бажаришнинг ҳар томонламалиги	30%	31%
4.	Беллашув жараёнида қарши ҳужум ҳаракатни бажаришдаги эҳтимоллик даражаси	30%	28%

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг беллашув давомида қарши ҳужум ҳаракатни бажаришдаги ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин. қарши ҳужум ҳаракатни ўргатиш мақсадида олиб борилган

тадқиқотларда сўнг 10-14 ёшли дзюдочи қиз беллашувлар давомида қарши ҳужум ҳаракатни бажариш натижаларининг таҳлили 4 – жадвалда келтирилган.

4-жадвал

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг беллашувларида қарши ҳужум ҳаракатни бажаришдаги қарши ҳужум ҳаракатлари таҳлил натижалари фоиз ҳисобида

Тадқиқот охирида

(Тадқиқот гуруҳи=10 та , Назорат гуруҳи =10 та)

№	10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатлари	Кўрсаткичлар	
		Назорат гуруҳи	Тадқиқот гуруҳи
1.	Беллашув жараёнида қарши ҳужум ҳаракатни бажаришнинг ҳажми	45%	37%
2.	Беллашув жараёнида қарши ҳужум ҳаракатни бажаришнинг самарадорлиги	25%	16%
3.	Беллашув жараёнида қарши ҳужум ҳаракатни бажаришнинг ҳар томонламалиги	42%	32%
4.	Беллашув жараёнида қарши ҳужум ҳаракатни бажаришнинг эҳтимоллик даражаси	36%	29%

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг беллашувлар давомида қарши хужум ҳаракатни бажаришнинг хажми назорат гуруҳида тадқиқот бошида 35% бўлган бўлса, тадқиқот охирида 45% га, қарши хужум ҳаракатнинг самарадорлиги 17% да 25%га, бажаришнинг ҳар томонламалиги 30% дан 42%, беллашув давомида бажаришнинг эҳтимоллик даражаси 30% дан 36% га ўсганлигини кўрсатди.

Педагогик тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткичлар бироз устунликка эга эканлиги маълум бўлди. Лекин бу устунлик тадқиқотга жалб қилинган 10-14 ёшли дзюдочи қизларни умумий тайёргарлиги оз бўлсада, юқорироқ даражада деб хулоса қилишга асос бўлолмайди. Эҳтимол, мазкур вазият педагогик тадқиқот гуруҳига мансуб 10-14 ёшли дзюдочи қизларни алоҳида эътибор доирасида эканлиги уларнинг руҳий – эмоционал ҳолатини ижобий поғонага бироз кўтарилганлигидандир. Маълумки, 10-14 ёшли дзюдочи қизларни мақташ, рағбарлантириш, бошқалардан устун қилиб кўрсатиш ёки уларни ўзгалардан доно, ақлли, кучли эканлигига ишонтириш руҳиятга прогрессив таъсир этиб, охир оқибат функционал жараёнларни фаоллаштиради.

Ушбу вазиятни ўрганиш мақсадида биз педагогик тадқиқот ва тадқиқот натижалари ишнинг навбатдаги бандида муҳокама этилган.

Юқорида қайд этилганидек, муайян сифат ёки малакани ривожлантириш учун ана шу сифат ва малакани қандай даражада ривожланганлигини билиш даркор.

Назорат ва тажриба гуруҳларда тадқиқот бошланаши ва якунида қайд этилган кўрсаткичлар 4 – жадвалда берилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, назорат ва тажриба гуруҳларида кузатишган натижалар динамикаси танланган мавзунинг бош мақсади, тадқиқотнинг асосий ғояси ва унинг олдига қўйилган илмий фараз тўла – тўқис ижобий ҳал этилганини исбот қилди.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасидан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида барча натижалар назорат гуруҳидаги 10-14 ёшли дзюдочи қизларниқидан ниҳоятда юксак даражада ўзгарганлигидан дарак бермоқда. Ушбу вазият яна бир бор тажриба гуруҳи машғулотида давомидида қўлланилган ностандарт махсус машқларни қарши ҳужум ҳаракатларни ўргатиш самарали эканлигини исботлаяпти.

3.2. 10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг беллашувларда рақиб ҳаракатларини таҳлил қилиш услублари

Башорат қилишнинг “сезиладиган” асослари деганда, биз, гиламда содир бўлаётган ҳодисаларни адекват акс этишни ва уларнинг яқунланишини аниқ айта билишни таъминлайдиган, дзюдочилар рецептор механизмларининг биргаликдаги ишини тушунализ.

Мусобақа пайтида видео тасвирга олиш асосида, биз, спорт усталари беллашувлари иштирокчилари бўлмиш 20 нафар дзюдочи спортчилар ўртасидан анкета-сўров ўтказдик.

Видеомагнитофонга ёзиб олинган материал “стоп-кадр” усули ёрдамида кўриб чиқилиб, таҳлил қилинди.

Ушбу материални кўриб чиқишга таклиф қилинган спортчига рақиб ҳужумининг бошланиши моменти ва характерини топган ҳолда “стоп-кадр” тугмачасини босиб, қуйидаги саволларга жавоб бериш таклиф қилинди:

- 1) Рақиб қандай ҳаракатларни амалга оширмоқчи?
- 2) Рақибнинг амалга оширмоқчи бўлган ҳаракати қайси умумлаштирилган белгилари бўйича аниқланади?
- 3) Рақибнинг ҳужуми нима билан тугайди?

Спортчи биринчи саволга берадиган жавобларида, рақиб қўллаган усулнинг номини, ҳаммага маълум бўлган ўқув дастуридаги умумий қабул қилинган дзюдо усулларининг таснифи бўйича таърифлаши лозим эди.

Иккинчи саволга икки хил жавоб бериш имконияти назарда тутилган эди:

- беллашув даврида тактилли-мушакли ҳис қилиш;
- видеотасвирни кўриш пайтида визуал қабул қилиш.

Учинчи саволга уч хил жавоб бериш имконияти назарда тутилган эди:

- рақиб томонидан ҳужум усулини муваффақиятли амалга оширилиши;
- рақибнинг ҳужумидан муваффақиятли ҳимояланиш;
- рақиб ҳужумига қарши усулни муваффақиятли амалга ошириш.

Видеотасвирни кўришни давом эттириш, учинчи саволга берилган жавобни татамида реал содир бўлган ҳодисалар билан таққослаш имконини берди.

Шундай усул билан, умуман 120 та ҳолатлар таҳлил қилинди ва улардан 63 таси қарши ҳужум ҳисобланган, яъни қарши ҳужум усулларини ишлатиш билан яқунланган.

Амалга оширилган таҳлил материалларини кўриб чиқиш, таҳлил қилинаётган тактика асосидан келиб чиққан ҳолда, асосий ҳисобланадиган иккита фикрни билдириш имконини беради:

- биринчидан, дзюдочилар мусобақа беллашувларининг видеотасвирларини баҳолаш натижалари – спорт усталари даражасидаги тахмин қилинадиган рақибнинг ҳужум ҳаракатларини тезкор олдини олган ҳолда қайтариш жараёни аниқ ва статистик ишонарли (t – мезон бўйича – $p < 0,01$) топилишини констатация қилиш имконини беради;
- иккинчидан, синовдан ўтувчи спортчилар, рақиб ҳаракатларини башорат қилишнинг доминант асоси сифатида, дзюдочилар мусобақа беллашувининг (шахсий беллашувларининг ҳам, ўзгалар беллашувларининг ҳам) видеотасвирини кўриб чиқиш вақтидаги интровертив бошдан кечирилган тактилли-мушакли ҳис қилишни тан олишади.

Хулоса

10-14 ёшли дзюдочи қизларнинг қарши ҳужум ҳаракатларини ривожлантириш дзюдочиларнинг тайёргарлигининг кучли томонлари ва муайян рақибнинг бўш томонларини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш қуйидагиларга эътибор бериш керак.

1. Дзюдочи катта кучга эга бўлса, унда ҳал қилувчи ҳужумни куч усулида қуриш лозим.

2. Агар рақиб ҳаракатларни тез бажара олса, унда унинг ҳаракатларини ушлаб олишлар билан бўғиш ва куч билан бостириш зарур.

3. Агар у жисмонан кучли бўлса, унинг ҳаракатларидан илгари ҳаркатланиш ва мураккаб ҳужумлар билан устунликка эришиш лозим. Рақибнинг яхши кўрган ҳужумларини билган ҳолда қарши ҳужум ҳаракатларини танлаш зарур. Баланд бўйли рақиб билан дзюдоишда ҳал қилувчи қарши ҳужум усулини танлаб олиши керак.

4. Муайян рақиб билан беллашувни ўтказиш учун дзюдочи маълум бир тактика режасини олдиндан белгилаб олиши лозим. Бунда, агар у устунликка эришишга олиб келса, уни беллашув охиригача ушлаб туриш лозим. Агар у муваффақиятсиз бўлса, эҳтиёт шарт бошқалари.

АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). -Т, 2000 , 26 май.
2. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсорев-новательном этапе. Монография. Т., 1997,
3. Авдушевская, Е.П. Проблема юношеского самоопределения в практике школьной психологической службы: Текст.: / Е.П. Авдушевская, Т.А. Араконцева // В кн. Введение в практическую социальную психологию. - М.: Наука, 1994. - С146-158.
4. Алексеев, А.В. Психагогика (Союз практической психогигиены и психологии) Текст.: /А.В. Алексеев. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 192
5. Баев, И.А. Концепция "шара" при обучении технике дзюдо Текст.: /И.А. Баев, А.В. Петряев, Е.В. Яковлева //Журнал Дзюдо 2001, № }. _ 60-63.
6. Бушин, И.А. Формирование техники приемов борьбы в спортивномрукопашном бое на этапе начальной подготовки бойцов .Краснодар, 2005.-186 с.
7. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма.-Т.: ЎзДЖТИ, 2005.-172с,ил.
8. Голковский Н.М. Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т, 1993.

9. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов Текст.: / Г.Б. Горская. - Краснодар, 1995. - 184 с.
10. Дзюдо: учебная программа Текст.: / И.Д. Свищев [и др.]. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
11. Керимов Ф.А. , Юсупов Н. Подвижнқе игрқ для кураша.-Т.: ЎзДЖТИ, 2001.-286б.
12. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.-Т.: ЎзДЖТИ, 2004 йил.
13. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти» Тошкент, 2005й
14. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.
15. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: Текст.: дис. .. док-ра пед. наук. 1300.04 / Коблев Якуб Камболетович. - М.: ГЦОЛИФК, 1990. - 328 с.
16. Менхин, Ю.В. К проблеме формирования двигательного навыкаТекст.: /Ю.В. Менхин. - М.: Теория и практика физической культуры. -2007. - № 2 . - С . 12.
17. Наталов. Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры спорта в Российской Федерации: хрестоматия. - Том 1 Текст.: / Г.Г. Наталов. - Краснодар: КГУФКСТ, 2005. - 223 с.

18. Николаев, В.А. Киокушинкай: практический курс Текст.: /В.А. Николаев // Боевые искусства планеты. - М.: Центр «Здоровье народа». 1996. - № 3. - 13-16.
19. Новиков, А.А. Тренажерная тренировка дзюдоистов Текст.: / А.А.Новиков, Г.В. Кипер, В.С. Ишков // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 7. - 2-5.
20. Носуля, В.Н. Технология обучения самозащите без оружия в учебных заведениях ВМД России: Текст.: дис. .. канд. пед. наук. 13.00.04/ Носуля Василий Николаевич. - Краснодар, 1998. -144 с.
21. Пархомович, Г. Основы классического дзюдо: УМП для тренеров и спортсменов Текст.: / Г. Пархомович. - Пермь: Урал пресс, 1993. 302 с.
22. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов.-М.: ФиС, 1982.
23. Пулатов Ф.М., Керимов Н.А., Рузиев А.А. Методика классификации нагрузок в женском дзюдо для применения автоматизированных систем /Методические рекомендации. - Ташкент, УзГосИФК, 1999, 24с.
24. Рузиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов //Монография - Ташкент. 1999,
25. Рузиев М.А., Керимов Н.А. Целевая комплексная программа развития вольной борьбы в Республике Узбекистан - Т, 1997, 30с.
26. Свищев, И.Д. Теория построения поединка в дзюдо Текст.: / И.Д.Свищев // Дзюдо. - М., 2003. - № 8 -10. - 70-71.
27. Силин, В. Коней на переправе не меняют Текст.: / В. Силин // Дзюдо. №8-10.-2003.-С. 32-33.

- 28.Соломахин, О.Б. Упорядочение педагогических принципов в методикена начального этапа подготовки в спортивной борьбе: Текст.: автореф. дис. .. канд. пед наук, 13.00.04 / Соломахин Олег Борисович. - М., 2002.-38 с.
- 29.Стацюра, Ю.Ф. Правила соревнований по рукопашному бою для работников органов внутренних дел Текст. / Ю.Ф. Стацюра, А.А. Агашкин, Н.В. Верещагин. - М.: Рос. Совет ВФСО "Динамо", 1992. - 36 с.
- 30.Сухановский, А. Дзюдо - интеллигентный вид спорта без культа безумной силы |Текст.: / А. Сухановский // Дзюдо. - М., 2002. - № 1-2. 20-26.
- 31.Толаметов А.А. “Спорт метрология” (Чизма ҳисоблаш ишлари бажариш учун услубий ишланма), , Т. ЎзДЖТИ, 2009 й.
- 32.Турсунов У. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”, ўқув қўлланма, Қўқон, 1992.
- 33.Туманян, Г.С. Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировки) Текст.: / Г.С. Туманян. - Салоники: Изд. братьев Кирьякидис, 1997. Том 1 (Пропедевтика). - 288 с.
- 34.Туманян, Г.С. Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировки) Текст.: / Г.С. Туманян. - Салоники: Изд. братьев Кирьякидис, 1997. Том 3 (Методика подготовки). - 400 с.
- 35.Туманян, Г.С. Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировки) Текст.: / Г.С. Туманян. - Салоники: Изд. братьев Кирьякидис, 1997. Том 4 (Планирование и контроль). - 383 с.

36. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью Автореф. дис. док. пед. наук – М., 1995, 50с.
37. Фраде, Клод. Дзюдо для нас. Пер. Н. Дьячковой Текст.: / Клод Фраде// Дзюдо. - М., 2003. - № 8-10. - 79-81.
38. Чермит, К.Д. Симметрия — асимметрия в спорте Текст.: / К.Д. Чермит. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 256 с.
39. Шулика, Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология егомноголетней подготовки: учебное пособие для студентов ИФК Текст.: / Ю.А. Шулика. - Краснодар: Краснодаре, книжное изд., 1988. – 142
40. Элов А., Арслон Ш. Дзюдо. Т.: “Истиклол”-2005 йил