

**АРСЛОН ЭЛОВ
ШУХРАТ АРСЛОНОВ**



ДЗЮДО.

**“ АРСЛОН ЭЛОВ
ШУХРАТ АРСЛОНОВ ”**

Д З Ю Д О

ТОШКЕТ.

Истиқлол – 2005.

Республикамизга маълум ва машхур бўлган Арслон Элов ва Шухрат Арслоновларнинг «Дзюдо» номли китоби нафақат жисмоний тарбия ёрдамида ҳаёт-фаолиятларини йўлга қўймоқчи бўлган талабалар ҳамда ёшларимизга керак бўлади, балки жисмоний ҳаракатларнинг қонуниятлари ва назарияларига қизиқувчи барча китобхонларни фойдали ҳамда ибратли жиҳатлари билан ҳам қизиқтиради, деган умиддамиз.

© А. Н. Элов, Ш. Арслонов,
© «Истиқлол» нашриёти, 2005 й

ДЗЮДО ТАРИҲИ

1. ЯККАКУРАШНИНГ ПАЙДО БУЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

Таҳмин қилинишича, кураш манбалари узок ўтмишга, аждодларимизнинг ибтидоий ҳаёт тарзида яшаган даврларига бориб тақалади. Кучли эркаклар ов билан шуғулланганлар, тош, найза улоқтиришда, камондан отишда мусобақалашганлар. Нара императорларининг етти авлоди бошқарувлари даврида (710-784 й.й.) саройда пиёда ва отлик жангчиларнинг камондан отиш ва сумо кураши бўйича катта мусобақалари ўтказилган. Бундай сарой мусобақалари тажрибасидан вилоятлардаги ғалаёнларни бостиришда ҳам кенг фойдаланилган. Масалан, саркарда Саканоуэно Тамурамаро (758-811 й.й.) Ҳоккайдонинг туб ва озод фуқаролари бўлмиш айну қабилаларига карши олиб борган жазо экспедициялари вақтида ўз жангчиларига сумо кураши усулларини ўрганишни буюради (бу вақтга келиб, сумо - жанговар санъатнинг бир қисми сифатида эътироф этила бошлаган). Ўша вақтларда сумочилар кундалик кийимларда курашганлар.

Минамото ва Тайра феодал уйларининг узаро ички урушлари даврида (XI-XII асрлар) қурол-аслаҳали кийимлар ва совутларда (еронгуми ва каттёгуми) курашиш кенг тарқалган. XII-XIV асрларда феодал ҳукумат сиёсий ҳокимиятни жинслаштирди, бугэй ҳарбий санъати (камон, қилич, найза, отда юриш ва бошқаларни эгаллаш) самурайлар чиниқишининг ажралмас бўлаги бўлиб қолди. Яккакураш турлари мунтазам тартибга солиниб системалаштириб борилди. Сумо мустақил кураш турига айланди. XIV асрнинг сўнги чорагидан XVI асрнинг иккинчи ярмигача Японияда қайта-қайта феодал низолар юз бериб турди ва ҳукмдорлар бўлиниб кетган князликларни бирлаштириш учун куч туплашга ҳаракат қилдилар. Шунинг учун ҳам нафақат ҳарбий табақа вакиллари, шунингдек оддий одамлар ҳам ҳарбий санъат усулларини эгаллай бошладилар. Айнан шу вақтларда "кочусоку" (айнан - "доимо сен билан бўлган совут") ёки "косино

мавари" (айнан - "белни ҳимояловчи совут") номи билан машур бўлган дзюдзюцу кураши шаклланди. "Дзюдзюцу" сўзи XIV асрнинг охирида жанг майдонидаги кўл жанглари тажрибасини умумлаштирувчи ва системалаштирувчи ибора сифатида пайдо бўлди. 1532 йилда Сакусюцуяма (Окаяма префектураси)лик Такэноути Ҳисамори Такэноути мактабини ташкил этди. Унда рақибни зарарсизлантириш ва кўлга олишга мўлжалланган "косино мавари" усуллари ўрганилар эди. XVI-XVII асрлар оралиғида Японияда нисбий жиҳатдан тинчлик ҳукм сурди. Дзюдзюцу курашчилари сарой мусобақаларида янада кўпроқ иштирок эта бошладилар. Миура ва Фукуно мактаблари дзюдзюцу бўйича етакчи мактаблар ҳисобланарди.

1650 йилда Кисюлик (Вакаяма префектураси) Сэкигути Ясугокоро Явара кураши мактабини очди ва ўз шогирдларини ҳавфнинг олдини олиш ва ўз-ўзини эҳтиёт қилиш усулларига ўргата бошлади. Айнан шу вақтдан машгулотнинг алоҳида тури (формаси) - эркин олишувлар (рандори ёки кумитэ) юзага келган деб ҳисоблаш мумкин. Ҳисагэтакараяма, Миураесин, Сэйго ва бошқа мактаблар тараққий эта бошлади. Авваллари феодаллар томонидан босқинчилик урушларида фойдаланилган дзюдзюцу жисмоний ва маънавий такомиллашув воситасига айланди.

1670 йилда Тэрада Канэмон Киторию мактабини очди. 1795 йилда Исо Матаэмон Тэнсинсинье мактабини қайта тиклади. XIX аср ўрталарига келиб, Японияда юздан ошиқ дзюдзюцу мактаблари бўлган. Киторию ва Кьюсинрю мактабларида ўтказиладиган машгулотларда кўпроқ эътибор рандори ва кўмитэга, Есинрю ва Тэнсинсиньерю мактабларида эса - оғритувчи усуллар, дзюдзюцунинг жанговар бўлимига (каратэни ҳам кўшиб) кара-тилар эди.

Феодал Япониянинг ижтимоий-сиёсий ҳаётини ҳарбий каста (табақа) бошқарар эди. Оддий халқни жиловда ушлаб туриш учун ҳукмдор синфлар вакиллари нафақат ҳарбий, шунингдек бошқа фанларни ҳам ўрганишар эди. "Дзи ни итэ, ран о васурэнай" ("Дунёвий югур-югурлар ичида низоларни ҳам унутма") дейилгувчи япон мақолига мувофиқ улар қаламни ҳам, қилични ҳам эгаллашлари ва ўз билимларини такомиллаштириб боришлари зарур эди. Нуфузли ўқув муассасаларида зодагонлар фарзандлари ахлоқ фалсафа, илоҳиётни ўрганишар, уларда укувчилар онгини шакллантиришга катта аҳамият берилар эди,

шу сабабли дзюд-зюцу ва каратэ мактабларида техникани такомиллаштириш машғулотлари ирода ва руҳни мустаҳкамлаш машғулотлари билан биргаликда олиб борилар эди.

Турли мактаблар ва йўналишларнинг кураш залларида уй меҳроблари ўрнатилар, конфуциантлик буддавийлик синтоизм ғоялари тарғиб қилинар эди. Кураш зали ("додзе") жисм ва руҳни мустаҳкамлаш учун муқаддас жой деб ҳисобланарди. Ҳар бир мактаб ўз ақидасини илгари сураар ва машғулотлар ҳамда мусобақалар ўтказишнинг ўзига ҳос маросимини ишлаб чиқар эди. Аммо барча мактабларнинг асосий таълимоти япон жамиятида зодагонлар ва хизматкорлар ўртасида ўзаро мувофиқ муноса-батларни ўрнатишга интилиш бўлиб, бу бусидо - "идеал" самурайларнинг ёзилмаган ахлоқ кодексларига мўъаллаф эди.

Мэйдзининг ярим-ёрти буржуа ислохотлари натижасида ҳарбийлар, деҳқонлар, хунармандлар ва савдогарларнинг расман тенглиги эълон қилинди. Самурайлар тамоман синфеизлашдилар, чунки жанговар санъатнинг барча турлари, шу жумладан дзюдзюцу ҳам инқирозга юз тутди.

1. ДЗЮДО НИНГ ЯРАТИЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

Атоқли педагог, маърифатпарвар ва мураббий, дзю-до асосчиси Кано Дзигиро (1860-1938 й.й.) болалик вақтида Ҳьегодан Киотога келди, Наритацугаки ва Икуэй пансионатларида таълим олди. У туғилганидан нимжон ва кучсиз эди, шу сабабли дзюдзюцу усуллариини ўрганишга қарор қилди. Кейинчалик Токио император университетига айлантирилган Кайсэй лицейига кирганидан сўнг, Кано Дзигиро Тэнсинсинье кураш мактабига қатнай бошлади ва у ерда мураббийлар Фукуда Ҳатиносукэ ва Исо Масатоми раҳбарлиги остида техникани ўрганди ва олишувларда машқ қилди. Кейинчалик у бутунлай бошқа йўналишдаги мактаб - Киторию мак-табида мураббий Икубо Цунэтоси қўл остида шуғулланди, дзюдзюцу бўйича қўлёзмаларни синчковлик билан таҳлил қилди ва бор вужуди билан кураш усуллариини ўрганди. 1882 йилда Кано нуфузли Гакусюин лицейига назоратчи (инспектор) ва инструктор этиб тайинланганидан сўнг, у кўплаб

мустақил равишда иш олиб борган дзюдзюцу кураши мактабларининг эришган муваффақиятларини умумлаштирди ва системалаштирди, усулларни такомиллаштирди ҳамда Токионинг Ситоя районидаги Эйседзи ибодатхонасида 12 татамили кураш спорт залини ташкил қилди. Ушбу кураш зали вақт ўтиши билан замонавий дзю-до институти - Кодоканга айлантирилди. Табиийки, дзю-до қадимги Киторю, Тэнсинсинъерю ва бошқа мактабларнинг энг яхши ютуқларини ўзлаштириб олди. Жумладан, усулларни намойиш қилиш (ката)нинг эски формалари тўлалигича Киторю мактабидан олинган.

Кано қадимги дзюдзюцу мактабларининг назарий йўналиши моҳиятини ифодаловчи япон мақоли "Дзю еку го-о сэй суру" ("Нафислик куч ва ғзабни енгади")ни тан олар эди. Бироқ илмий нуқтаи назардан Кано кўп жиҳатдан дзю-до курашини такомиллаштирди ва янгиликлар киритди. У томонидан киритилган курашчилар машғулоти услубиёти (методикаси) ҳозирда ҳам кўлланилмоқда. Шунини таъкидлаш зарурки, Кано дзюдо курашига ижтимоий, фуқаровий ва тарбиявий аҳамият берар эди.

Уруш Японияда кўплаб вайронагарчиликлар қолдирди. Деярли барча мактаб ва шаҳар дзю-до заллари фойдаланиб бўлмайдиган даражада эди. Бунинг устига, 1945 йил ноябрида Америка оккупацион кўшинлари штаби мактабларда ва бошқа расмий муассасаларда дзю-до машғулотлари ўтказишни таъкидлаб қўйди. 1947 йилдан бошлаб Америка ҳарбий базаларида япон мураббийлари ҳарбий хизматчиларга дзю-до усулларини ўргата бошлади. Дзю-до қайта тиклана бошлаши билан Япониянинг барча районларида мусобақалар ўтказила бошланди, 1948 йилда эса мамлакат биринчилиги ўтказилди. Тез орада Умумяпон дзю-до федерацияси ташкил этилди, Лондонда эса Европа дзю-до федерацияси юзага келди. 1951 йилдан бошлаб ўрта мактаблар жисмоний тарбия Федерациясининг дзю-до бўлими, Умумяпон талабалар дзю-до федерацияси ва Ҳалқаро дзюдо федерацияси фаолият кўрсата бошлади. 1956 йилда Японияда биринчи жаҳон чемпионати ўтказилди.

1958 йил март ойида Бункье районидаги Касуга кўчасида дунёдаги энг катта кураш зали, бешта кичик ва ўрта кураш

заллари, шахсий дзю-до илмий-тадқиқот институти ва бошқа ёрдамчи муассасаларга эга бўлган янги етти қаватли Кодокан биноси кўриб битказилди. 1959 йилда дзюдо расман олимпия спорт тури деб тасдиқланди ва Токиода ўтказилган XVIII Олимпиада ўйинлари дастурига киритилди. XX Олимпиада ўйинларидан бошлаб дзю-до доимий равишда Олимпиадалар дастурига киритиб келинмоқда. Японияда туғилган ва ардоқланган дзю-до ҳалқаро спорт турига айланди.

КОДОКАН ДЗЮДО СИ

ДЗЮДО НИНГ МАКСАД ВА ВАЗИФАЛАРИ

Кано: "Дзю-до - бу тан ва руҳдан энг самарали фойдаланиш усулларига олиб боровчи йўл. Дзю-донинг моҳияти баданни чиниқтириб ва иродани тарбиялаб, астойдил қилинган машғулотлар орқали ҳужум қилиш ва ҳимояланиш санъатини эгаллашдадир".

Жисмоний тарбия воситаси сифатида дзю-до куч, саломатлик ва ўз имкониятларини тўла намоён эта олиш маҳоратини ривожлантиришга йўналтирилган.

Инсоннинг энг ажойиб ғоялари ва ўзига ҳос фикрлари ҳам, агар унинг саломатлиги ёки ўз қобилиятини намоён этиш истаги бўлмаса, ҳеч қандай самара бермайди. Дзю-до иргитишлар, ётган ҳолда кураш ва усуллар намоёйиши - катадан иборат. Дзю-донинг ушбу вазифаларини амалга оширишда гавданинг барча органлари ва қисмлари иштирок этади. Оқилона олиб борилган машғулотларда инсон организмнинг функционал фаолияти керакли даражада сакданади, бу эса соғлиқни мустаҳкамлайди ва самарали меҳнат қилиш учун шароитлар яратади. Машғулотлар орқали саломатликни мустаҳкамлаш - дзю-донинг энг муҳим вазифаларидан бири.

Курашда ҳужумдан ташқари ҳимоя ҳам, жумладан ўз-ўзини ҳимоя қилиш ҳам мавжуд. Шу сабабли, олдиндан ўзини тасодифларга тайёрлаш ва ўз-ўзини ҳимоя қилиш усулларини ҳар куни қайта-қайта машқ қилиб туриш зарур. Дзю-до ғалаба

козониш санъатининг бир текисдаги илмий тизимини ўзида намоён килади.

ДЗЮДО ТЕХНИКАСИ ВА УНИ ЎРГАНИШ

Дзю-до техникаси уч бўлимдан иборат: иргитишлар (отиб юбориш), ётган ҳолда курашиш ва жанговар бўлим (каратэ ҳам киради).

Иргитишлар:

Курашувчининг йиқилмасдан иргитишлари уч гуруҳга бўлинади:

1. Қўллар билан бажариладиган (олдиндан чалиш - Тайотоси; бел орқали иргитиш - сэойнагэ; "тегирмон" - катагурума; силташ билан мувозанатдан чиқариш - укиотоси; тиззаларда туриб, силташ билан мувозанатдан чиқариш - сумиотоси ва асосий қўллар билан ўтказилувчи бошқа усуллар - тэвадза).

2. Ёнбош (сон) билан белдан ушлаган ҳолда сон устидан (ёнбошдан) иргитиш - укигоси; қолдирилган оёқ тагидан ушлаб олиш - ҳараигоси; кийим қайтармасидан ушлаган ҳолда сон устидан (ёнбошдан) иргитиш-цурикомигоси; болдир билан ўтказиш - ҳанэгоси, ёнбош орқали иргитиш - оогоси; ёнбош орқали иргитишга қилинган ҳаракатга жавобан жавоб иргитиши - усирогоси; асосан ёнбош (сон) билан ўтказиладиган бошқа усуллар - косивадза).

3. Оёқлар билан бажариладиган (тиззадан чалиш - ҳадзагурума; ичкаридан илиб олиш - оутигари; ўлжа қилиш - оосотогари; олд томондан чалиш - сасаэцурикомиаси; кадам ташлаш суръатига қараб чалиш - ҳараицурикомиаси; ён томондан икки оёқдан чалиш - окуриасибараи; ён томондан чалиш - дэасибараи; ичкари томондан чалиш - коутигари; орқадан чалиш - косотогари; оёқ устидан иргитиш - асигурума; бир оёқдан ушлаб олиш - утимата, асосан оёқлар билан ўтказиладиган бошқа усуллар - асивадза).

Курашчининг йиқилиши орқали бажариладиган иргитишлар (сутэмивадза) икки гуруҳга бўлинади:

1.Тўғри (бош узра ирғитиш - томоэнагэ; кўкрак узра ирғитиш - уранагэ; тиззага чўккалаб, бош узра ирғитиш - сумигаэси; йиқилиш билан бажариладиган бошқа ирғитишлар).

2.Ён томондан (йиқила туриб олд томондан чалиш - укивадза; йиқила туриб ён томондан чалиш - екогакэ; йиқила туриб кўкрак устидан ирғитиш - екогурума; олд томондан чалиш - тайотоси; йиқила туриб бажариладиган бошқа усуллар).

Ётган ҳолатда курашиш:

1.Ушлаб қолишлар (ён томондан ушлаб қолиш - кэсагатамэ; кийим ва кўллардан тутиб, ён томондан ушлаб қолиш - кудзурэкасагатамэ; ён томондан қайта ушлаб қолиш - усирокасагатамэ; кўллар ва бошдан тутиб ён томондан ушлаб қолиш - катагатамэ; бош томондан белдан тутган ҳолда ушлаб қолиш - камисиҳогаатамэ; бош томондан кўллар ва бошдан ўтган ҳолда ушлаб қолиш - кудзурэкамисиҳогаатамэ; оёқ ва белдан тутган ҳолда кўндалангига ушлаб қолиш - екосиҳогаатамэ; кўллар ва бошдан ўтган ҳолда юқоридан ушлаб қолиш - татэсиҳогаатамэ; бошқа ушлаб қолишлар).

2.Буғишлар (кўлларни чатиштириб туғридан-туғри бўғиш - намидзюдзидзимэ; билакларни тўғридан-тўғри ва қайтарма тутган ҳолда чатиштириб буғиш - катадзюдзидзимэ; билаклафни чатиштириб қайтарма бўғиш - гякудзюдзидзимэ; елка ва билак билан гарданга таянган ҳолда орқадан бўғиш - хадакадзимэ, орқадан қайтарма бўғиш - окуриэридзимэ; кўлни бироз кўтариб, орқадан қайтарма бўғиш - катахадзимэ; бошқа бўғиш усуллари).

3.Оғритиш усуллари (кўндалангига тугун (узел) - удэгарами; иккала кўл ёрдамида тирсакни букиш - удэхисигидзюдзигатамэ; елка ва билак билан тирсакни букиш - удэхисигиудэгатамэ; оёқ ёрдамида юқоридан тирсакни букиш - удэхисигиҳидзигатамэ; стойкадан дастак (рычаг) - удээхисигивакигатамэ; бошқа оғритиш усуллари).

Дзю-донинг (атэвадза) жанговар (амалий) бўлими (мушт, пичок ва боқалар билан зарбалар бериш; мушт, бармоқлар учи, тирсак ва бошқалар билан зарбалар бериш ва тутиш; тизза, товон, оёқ (кафти) ости билан зарбалар бериш; бошнинг тепа қисми, қаншар (пешона), бурун асоси, чикка, кулоқ ости, қуёш ўрамаси, жигар, буйрак тизза ва бошқа қалтис жойларга зарба бериш).

Спорт курашида жанговар бўлим усуллари қўллаш таъқиқланади, бироқ улар дзю-до ва каратэ усуллари намоёниш қилишда қўлланилади.

Ётган ҳолда кураш олиб бориш (катамэвадза) усуллари қадимги ёзма маибаларда ва оддий халқ тилида "нэвадза" деб аталади.

Дзю-до машғулоти ката ва рандорига бўлинади. Ката - бу курашнинг назарий асосларини изчил ўрганиш, олдиндан берилган бир турдаги вазиятларда ҳужум қилиш ва ҳимояланишга ўргатиш тизимидир. Ката кураш техникаси асосларини ўрганишда катта аҳамият касб этади. Каратэда ката ҳужум қилиш ва тасаввур қилинаётган рақибдан ҳимояланиш усуллари ўзига киритувчи техник ҳаракатлар сериясини ифодалайди. Катани бажаришда тўлиқ диққат-эътибор ва бажариш софлиги талаб этилади.

Рандори - бу рақибларнинг иргитишлар, ётган ҳолда курашиш усулларидан фойдаланган ҳолда эркин курашишлари, рақибнинг ҳатто энг майда ҳаракатлари ва бурилишларига жавоб берган ҳолда енгил ва эркин ҳаракатланишлари, рақибни ҳурмат қилиш ва эҳтиётлашлари.

Агар рандори ҳакамлар томонидан кураш қоидалари асосида назорат қилинса, олишувлар мусобақа сифатида баҳоланади.

Ката ва рандори (кумитэ) - бу дзю-донинг бир ўқдаги икки филдираги, фақат ката ва рандорида такомиллаша бориб, дзю-дода юқори чўққиларни забт этиш мумкин.

ДЗЮДО МАКТАБ ДАСТУРИДА

Дзюдо нинг мактабдаги ўзига хос хусусиятлари.

Ўрта мактабда жисмоний тарбия дарслари гимнастика, машина бошқариш, енгил атлетика, какуги, шарлар ўйини, рақс, сузиш ва жисмоний тарбия назарияси дарсларига бўлинади (дзю-до, кэндо сингари, какугининг таркибий қисми ҳисобланади). Жисмоний тарбия дарслари саломатликни мустаҳкамлаш, куч ва ҳаракатланиш фаолиятларини ривожлантиришга йўналтирилган.

Дзю-до учун куйидагилар ўзига хосдир:

1. Дзюдоги кийган ўқувчи рақиб билан олишувда техника ва маҳоратини такомиллаштиради.

2.Машғулотлар ва мусобақалар рақибларни интизомли қилади, ўзаро ҳурматга ўргатади; уларда адолатлилик ҳиссини тарбиялайди, шунингдек ўз навбатида, машғулотлар ва мусобақаларнинг ўзаро ишонч руҳида ўтказилишига ёрдам беради.

3.Дзю-до билан шуғулланиш хавфли эмас, чунки унда хавфли усуллар тақиқданган, кураш татами тўшаклари (мат)да олиб борилади. Бундан ташқари, сакланиш ва ўзини эҳтиёт қилишнинг алоҳида тизими ҳам мавжуд.

4.Дзю-до ривожланиши тарихи ўзига хос хусусиятларга эга. Дзюд-зюцу курашининг жанговар турларидан яратилган дзю-до тан ва руҳни чиниқтириш воситасига айланди. Дзюдзюцунинг энг яхши сифатлари Кано Дзигоро томонидан дзю-дода ўзлаштирилди.

Дзюдо нинг мактабдагя вазифалари.

Асосий вазифа - ўқувчиларни машқ, қилиш ва мусобақаларда курашишга, хужум қилиш ва ҳимояланишга, рақиб ҳаракатларига, уни ҳурмат ва эҳтиёт қилиб, тўғри жавоб беришга ўргатиш.

Агар аниқ-равшан айтадиган бўлсак ўқувчилар куйидагиларни билишлари зарур:

1.Дзю-донинг асосий элементлари ва дзю-до техникасини рақибга мувофиқ ҳолда ўзлаштириш. Хужум қилаётган ва ҳимояланаётган рақиб билан курашишни билиш. Мусобақада ҳакамлик қилишни билиш.

2.Рақибни ҳурмат қилиш, кураш одобига риоя қилиш. Ўз тактик-техник имкониятларидан келиб чиққан ҳолда ўз олдига мақсад ва вазифалар қўйиш. Ўз машғулотларини мустақил режалаштиришни ўрганиш.

3.Шуғулланувчиларнинг хавфсизлиги ва кураш зали ҳамда спорт жиҳозларининг тозалигини назорат қилиш. Таъқиқланган усуллардан фойдаланмаслик Машғулотларни фақат саломатликни мустаҳкамлашга йўналтириш.

Мактаб машғулотларининг мазмуни

Дастурнинг асосий вазифаси - ҳар бир уқувчини ирғитиш техникаси ва ётган ҳолда курашишга ўргатиш. Ирғитишлар икки томонлама курашда, рақиблар чаққон ҳаракатланиб, бир-

бирларини мувозанатдан чиқариш ва у ёки бу усулни қўллаши вақтида амалга оширилади. Масалан, мувозанатни сақлаб қолишга интилиб, курашчилардан бири рақибнинг оғирлик марказини ўзгартиришга ҳаракат қилади. Таянч нуқтаси ва куч ишлатиш нуқтасидан оқилона фойдаланиб, у рақибни мувозанатдан чиқариш йўналишида ирғитади. Ётган ҳолда курашишда ҳам рақиблар хатолардан фойдаланиб, бир-бирини барқарор ҳолатдан чиқаришга, рақиб қаршилигини енгишга ҳаракат қилади. Бунинг учун курашчилар курашнинг асосий элементларини яхши эгаллаган бўлишлари лозим. Бу - хавфнинг олдини олиш (укэми) - ирғитишлардан сунг рақибга ва ўзига зарар етказмасдан йиқилиш маҳорати; нормал қадамлар билан жойини ўзгартириш (аюмиаси, цугиаси); ишончли ушлаб олиш ва ўтиб бўлмас стойкани танлай билиш маҳорати; рақибни мувозанатдан чиқаришнинг (кудзуси) барча усуллари ва барча бурилишлар (тайсабаки). Рақибларнинг ҳолати, жойини ўзгартириш, рақиб томонга ёриб кириш, ҳимоя гуруҳлари, мураккаб ҳолатдан чиқиш, ушлаб олиш ва оғритиш усулларида қочиш, ушлаб олиш учун асосий ҳаракатлар ва бошқалар ётган ҳолда курашишнинг асосий элементларидир.

Ирғитишлар асосан қўллар билан, асосан оёқлар билан, асосан ёнбош (сон) билан ва амалга ошираётганнинг йиқилиши билан бажариладиган усулларга бўлинади. Бирок, ҳар бир ўқувчини ургатишга, унинг жисмоний ва морфологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, ўзига хос яқка тартибда ёндашувни қўллаш зарур.

Ётган ҳолда курашиш усулларига ўргатиш энг оддий ушлаб олишдан бошланади. Куникмаларни ўзлаштириб бориш жараёнида бўғиш ва оғритиш усуллари ўрганишга ўтилади. Буғиш ва оғритиш усуллари фақат мураббий назорати остида пухталанади.

Маҳорат ошган сари усуллар комбинацияларини ўрганишга ўтилади. Ўқувчилар секин-аста мусобақаларда қатнаша бошлайдилар.

Татамида ўзини тутиш, рақибини ва ўзини эҳтиёт қилиш маҳорати асосий элементларни ўзлаштириш, шахсий маҳоратни ошириш ва мусобақаларда қатнашиш жараёнида юзага келади.

Машғулотлар ёш спортчида қуйидаги сифатларни тарбиялаши лозим:

1. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш ва соғлом авлодни тарбиялаш;

2. Иродани тарбиялаш, болаларни бўш вақтларида фойдали ишлар қилишга одатлантириш;

3. Ўқувчилар жамоа ҳаётида фаол иштирок этишларига интилиш.

Албатта, биз фақат шу вазифалар билан чегараланиш мумкин, деб даъво қилмаймиз. Масалан, ёш спортчиларнинг вазифалари мураккаброқ: мактабдан ташқари мусобақаларда ғолиб чиқиш учун улар сабот-матонат билан ва астойдил шуғулланишлари лозим.

МАШҒУЛОТЛАР ЁРДАМИДА ШАХСНИНГ ЎЗ-ЎЗИНИ ТАРБИЯЛАШИ.

Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек дзю-до сингари яккакураш тури кураш ахлоқига риоя қилиш борасида алоҳида талаблар қўяди, спортчида матонат, ирода, ўз-ўзини назорат қилиш, чидам, сабр-тоқат ва бошқа сифатларни тарбиялайди. Ҳар бир дзюдочи учун улар машғулотлар жараёнида унинг олдига қўйилган вазифалар, тажриба ва маҳорат даражаси, машғулотларга онгли равишда муносабатда бўлиш каби сифатлардан келиб чиқади. Кимки дзю-до ёрдамида ўзининг маънавий-ахлоқий ва иродавий сифатларини такомиллаштириши мумкин деб ўйласа, у киши бахт-ли инсон ҳисобланади.

2 - қисм

КУРАШ ТЕХНИКАСИ

Дзю-донинг асосий элементлари яккакураш иштирокчисининг шахсий (индивидуал) хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда, рақибнинг жойини ўзгартириши, ушлаб олиши, бурилишлари ва бошқаларга жавоб берувчи мураккаб мувофиқлаштирилган ҳаракатлари таркибий қисмидир. Фақат айнан шу шахсга хос бўлган элементларни бажариш техникаси рағбатлантирилади.

Ҳар бир усулнинг таърифланишида уни бажаришнинг классик асосий йўллари вариантлар билан тўлдирилади. "Ётган ҳолда

курашиш усуллари" бўлимида энг самарали ушлаб олиш, буриш ва оғритиш усуллари таърифланган. Машғулотлар жараёнида бўлажак дзюдочилар кураш амалиётида ўзлари учун қулай бўлган усулларни танлаб оладилар.

Машғулотлар (рэнсю) уч турга бўлинади: ўрганиш, ўқув олишувлари ва эркин олишувлар. Ўрганиш, одатда, иргитишларни амалга оширмасдан (утикоми) ҳар бир усулнинг асосий элементларини машқ қилишга, эркин олишувлар - уеулларни турли рақиблар билан олишувларда (рандори) пухталаштиришга мос келади. Ўқув олишувлари эса машғулотнинг оралиқ формаси бўлиб, унинг асосий вазифаси - мураббий курсатмаси бўйича юзага келтирилган вазиятларда усулларни мустахкамлашдан ибоб-рат. Ўрганиш - ўқув олишувлари - эркин олишувлар схемаси энг оқилона деб ҳисобланади.

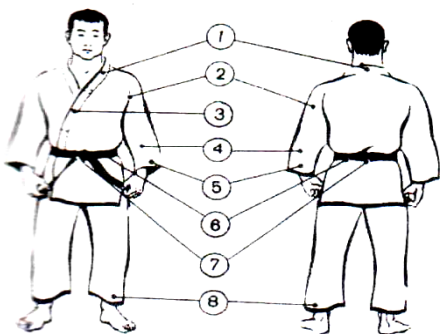
Дзю-дода усулни амалга ошираётган курашчи - тори, устида усул ўтказилаётган рақиб эса - укэ деб аталади.

Дзю-дочининг кийими (дзюдоги) кимоно, шим ва белбоғдан иборат. 1-расмда рақамлар билан дзюдогининг қисмлари белгиланган: 1 - ён томондан чап қайтарма ва орқадан ёқа; 2 - чап умиз (енг ўтказиладиган ўйма); 3 - олд томондан чап қайтарма; 4 - эгилган қўл ва тирсакостидаги чап енг; 5 - кафт олдидаги чап енг; 6 - ён томон-чап белбоғ; 7 - олд ва орқа томондан белбор; 8 - шимнинг чап томони пастки қисми.

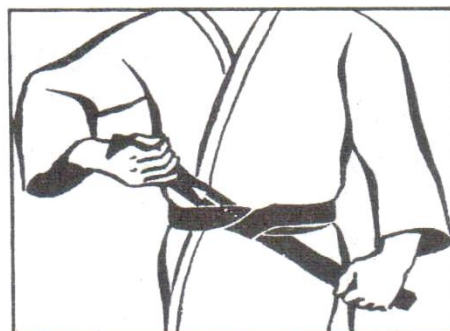
Белбоғ оддий боғич билан боғланади: белбоғнинг чап учи юқоридан ўнг учи томонидан ташкил қилинган доирага тортилади (2,3,4-расмлар).

Олишув бошланишидан аввал дзюдочилар юзлари билан бири-бирига қарама-қарши туришади ва эгилиб саломлашади (5-расм). Туриб эгилганда гавданинг юқори қисми 30 даража бурчак остида эгилади, туғри қўллар сон бўйлаб сирғалади ҳамда тизза палласидан бир мушт масофа юқорида бармоқлар учи билан қайд этилади. Ўтирган ҳолатда эгилганда курашчи асосий стойкадан (товонлар биргаликда, оёқ таги кафтлари очилган) чап тизза томонга ўтиради (7-расм), чап оёқ бош бармоғини ўнг оёқ бош бармоғи остига қўйган ҳолда оёқ кафтларини бирлаштириб, ўнг тиззани қўяди (8-расм). Кафтларни бармоқлар ичкарига йўналган ҳолатда сонлар устига қўяди (9-расм). Шундан сўнг, кафтлар билан татамига таянган ҳолда, аста-секин гавдани эгади, бунда

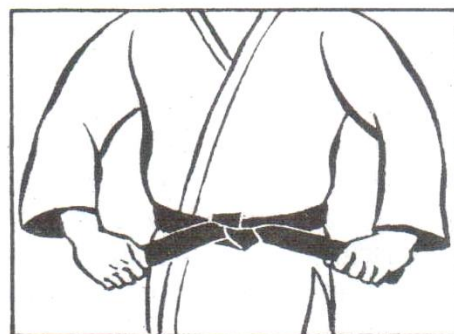
пешона кафтлардан 30 см масофада қайд этилиши лозим. Ҳаракат-ларни қайтарма тарзда амалга оширган ҳолда ўнг оёқ билан ўрнидан туради.



1-расм.



2-расм.

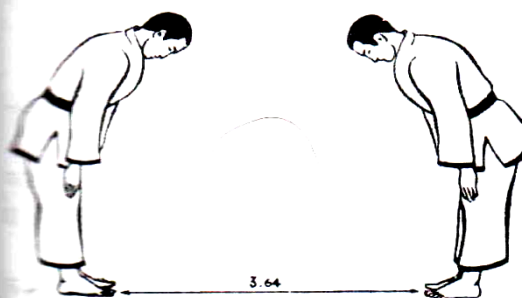


4-расм.



3-расм.

3.
4.



5-расм.



6-расм.



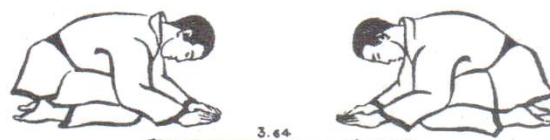
7-расм.



8-расм.



9-расм.



10-расм.

ИРФИТИШЛАР АСОСИЙ ЭЛЕМЕНТЛАР.

1. Стойка

Стойка ўнг томонлама (11-расм), фронтал (12-расм), чап томонлама(13 расм) бўлади. Оёқлар оёқ кафти кенглигида қўйилади. 14-расмда химоя стойкаси кўрсатилган.

2. Ушлаб олиш (захват)

Бир қайтарма (ёқа) ва енгдан ушлаш, унг томондан ушлаш (15-расм) ва чап томондан ушлаш (16-расм) ўзига хос (типик) ҳисобланади.

3. Харакатланишлар (жойни ўзгартириш)

Икки усулда ҳаракатланиш тавсия этилади: қадам ташлаб (аюмиаси)(17- расм) ва кичик қадамлар билан (цугиаси)(18-расм). Ҳар қандай ҳолатда ҳам оёқ кафтлари татамига бутун таг қисми билан худди ёпиштирилаётгандек қўйилади.

4. Бурилишлар

Бурилишлар ёрдамида курашчилар, рақибни мувозанатдан чиқаришга интилиб, усулни амалга ошириш учун кўпай бўлган ҳолатни юзага келтирадилар. 19-21-расмларда гавда бурилишларининг асосий йўналишлари тасвирланган. Бурилиш ўқи таянч оёқнинг бош бармоки асоси орқали ўтади. 19-расм – чапга - олдинга бурилиш, 20-расм - ўнгга-орқага бурилиш, 21-расм - ўнгга 180 даражага бурилиш.

5. Мувозанатдан чиқаришнинг саккиз йўналиши (22-29-расмлар)

22-расм - орқага мувозанатдан чиқариш, 23-расм - чапга-орқага, 24-расм - чапга-хар тарафга, 25-расм - чапга-олдинга, 26-расм - олдинга, 27-расм - ўнгга-олдинга, 28-расм - ўнгга-хар тарафга, 29-расм - ўнгга-орқага.

6. Ўз-ўзини хавфдан сақлаш (самостраховка)

Унинг усуллари курашчи гавдасининг татамига йиқилишидаги зарбини юмшатиш учун қўлланилади.

Ўтирган ҳолатдан орқага йиқилиш: қўлларни олдинга чузиш; белбоғ татамига теккан вақтда олдинга чўзилган қўллар кафти билан татамига уриш (30,31-расмлар).

Тўлиқ тиз чўкиб утириш ҳолатидан орқага йиқилиш: қўллар олдинга чузилади; татамига товонларга яқин ўтириб, ўтирган ҳолатда орқага йиқилишдаги сингари яқуний ҳолатга келиш (32,33-расмлар).

Стойкадан орқага йиқилиш: тизза ва гавдани маркам букиб, орқа бўйлаб айланиш ҳамда қўллар билан йиқилишни юмшатиш (34,35-расмлар).

Орқа томонга тўғри йиқилганда қўллар гавдага нисбатан ўткир бурчак ҳосил қилади (36-расм).

Хатоликлар: яқуний ҳолатда қўллар гавдага нисбатан жуда катта (37-расм) ёки кичик (38-расм) бурчак ҳосил қилади.

Ён томонга йиқилиш: Яқуний ҳолатни (39-расмда) кўринг (ўнг ёнбош). Ана шу ҳолатдан думалаб (40-расм), чап ёнбошда узини хавфдан сақлаш ҳолатига келиш мумкин (41-расм).

Тўлиқ тиз чўкиб утириш ҳолатидан ён томонга йиқилиш: чап оёқни олдинга чиқариш, ўнг думба билан товонга яқин ўтириш. Ҳаракатларни тўхтатмасдан, йиқилишни кафт билан татамига уриш орқали яқунлаш. Оёқлар юқорига ва ён томонга йўналган (42-44-расмлар).

5.
6.

7.

8.



11-рaсм.



12-рaсм.



13-рaсм.



14-рaсм.



15-рaсм.



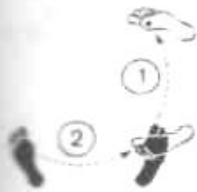
16-рaсм.



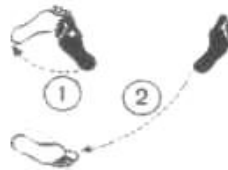
17-рaсм.



18-рaсм.



19-рaсм.



20-рaсм.



21-рaсм.



22-рaсм.



23-рaсм.



24-рaсм.



25-рaсм.



26-рaсм.



27-рaсм.



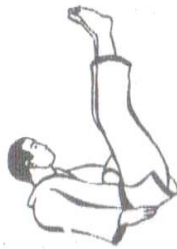
28-рaсм.



29-рaсм.



30-рaсм.



31-рaсм.



32-рaсм.



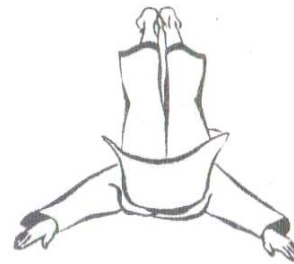
33-рaсм.



34-рaсм.



35-рaсм.



36-рaсм.



37-рaсм.



38-рaсм.



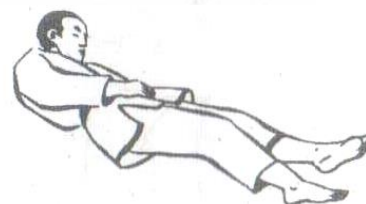
40-рaсм.



рaсм.



40-рaсм.



41-рaсм.



42-рaсм.



43-рaсм.



44-рaсм.



45-рaсм.



46-рaсм.



47-рaсм.



48-рaсм.



49-рaсм.



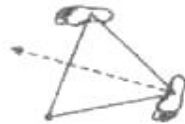
50-рaсм.



51-рaсм.



52-рaсм.



53-рaсм.



54-рaсм.



55-рaсм.



56-рaсм.



57-рaсм.



58-рaсм.

Тик холатдан ён томонга йиқилиш: чап оёқда ўтириш; ҳаракатларни тўхтатмасдан, йиқилишнинг якуний ҳслатини ўнг (чап) ёнбошга қабул қилиш (45,46-расмлар).

Олдинга думалаш орқали ён томонга йиқилиш: тиззаларни букиб, олдинга эгилиш; ўнг қўлни иложи борича кўпроқ кафтни пастга қаратган холда ичкарига буриш ва оёқ олдига қўйиш. Чап қўл билан бироз ёрдам бериб, унг қўл, елка ва орқа билан ярим дойра ташкил қўлган холда, чап оёқ билан юқорига силтов (мах) қилиш. Думалаш орқали йиқилишнинг якуний ҳслатини, чап қўл билан зарбани юмшатган холда, чап ёнга қабул қилиш (47-52 расмлар).

53-расм - чап қўл билан татамига тегиш нуқтаси.



59-расм.



60-расм.



61-расм.



62-расм.



63-расм.



64-расм.



65-расм.



66-расм.



67-расм.



68-расм.



69-расм.



70-расм.



71-расм.



72-расм.

Харакатда олдинга думалаш орқали ён томонга йиқилиш (чапга йиқилиш): қадамлар билан (аюмиаси) олдинга ҳаракатланиб, чап оёқ билан олдинга қўйилган учинчи қадамда, чап қўлни татамига қўйиш ва чап елка "ҳамда ўнг куракнинг пастки қисми орқали думалаш (54-57-расмлар). Сўнг- ра, ҳаракатларни тўхтатмасдан, чап оёқни бироз судраётгандек гавда ийқилишини юмшатган ўнг қўл ёрдамида татамидан куч билан итарилиш ва стойкага қайтиш. Агар айланиш инерцияси сақланса, гавда гиламда ушланиб қолмайди (58-60-расмлар).

Тўсиқлар оша йиқилиш (махорат ошган сайин мураккаблашади).

Йиқилиб ётган рақиб оша олдинга думалаб йиқилиш (61,62-расмлар).

Тиззада турган рақиб (63-расм) ва икки рақиб (64-расм) оша думалаб олдинга йиқилиш.

Ўзини хавфдан сақлашдаги хатоликлар:

Йиқилиш вақтида қорин мускулларини кучантириш ва тирсакларга таяниш мумкин эмас (65,66-расмлар). Орқа томонга йиқилганда тирсакларга таяниш хавфли (67-расм). Ён томонга йиқилганда тирсакка таяниш мумкин эмас (68-расм).

Ён томонга йиқилганда оёқларни чапиштириш тавсия этилмайди (69-расм).

Олдинга думалаганда бармоқларни олдинга қўйиб, тўғри қўлга таяниш мумкин эмас (70-расм). Олдинга йиқилганда тўғри қўллар билан панжалари олдинга қаратилган кафтларга таяниш мумкин эмас (71-расм). Йиқилиш вақтида товонга таяниш мумкин эмас (72-расм).

АСОСАН ҚЎЛЛАР БИЛАН АМАЛГА ОШИРИЛАДИГАН ИРҒИТИШЛАР

ОЛД ТОМОНДАН ЧАЛИШ (ТАЙОТОСИ)

Тори, чап оёқ билан орқага бурила туриб, уқэга нисбатан орқа томон билан айланади, олдинга-ўнгга мувозанатдан чиқаради ва оёқ кафтини уқэнинг ўнг оёғи ташқи тупиғига қўйиб туриб, уни ирғитади.

Вариантлар: 1. Тори, орқага бурила туриб, чап оёқни орқага йўналтиради ва оғирлик марказини уқэнинг ўнг оёғи учига туфилаган холда уни ўнгга-олдинга мувозанатдан чиқаради (73-75-расмлар). Сўнгра у ўнг оёқ кафтини уқэнинг ўнг оёғига шундай қўядики, бунда уқэнинг очиқ тўпиғи горининг ахиллес пайларига тиралиб туради (76,77-расмлар). Чап қўл билан уқэни ўзига тортиб ва ўнг қўл билан уни итариб, тори ирғитишни якунлайди (78,79-расмлар).

2. Уқэ ториға хужум қилишға интилади, тори уқэни қамал қилади, уқэ у томонға бостириб келади. Уқэнинг оёқлари деярли бир чизикда бўлганда, тори уқэни мувозанатдан чиқаради ва олд томондан чалишни амалға

оширади (80-82-расмлар).

3. Укэ олдинга кадам ташлади. Укэ оёғини кўйиши билан, тори кескин бурилади ва олдиндан чалишни амалга оширади (83,84-расмлар).

Хатоликлар: 1. Олдинга ўта эгилиш. 2. Қўллар билан таянишни кукрак даражасида тўхтатиш (85-расм). 3. Оёқни ўта кучли букиш (86-расм).

ЕЛКА ОША ИРҒИТИШ (СЭОИНАГЭ)

Укэни олдинга мувозанатдан чиқара туриб, тори ўнг оёқда 180 даражага бурилади. Ўнг қўлни тирсакда букиб, у тирсакни укэнинг қўлтиғи остида қайд қилади ва уни елка оша ирғитади.

Вариантлар: 1. Укэни олдинга мувозанатдан чиқара туриб, тори ўнг оёқғи билан чапга-олдинга кадам ташлайди (87,88-расмлар). Тори ўнг тирсагини букади ва уни укэнинг қўлтиғи остига олиб боради, бунда укэнинг кукрагини ўзининг орқасига қаттиқ тортади (89,90-расмлар). Тори чап кўпи билан укэни олдинга-пастга тортади, ўнг қўли билан эса уни юқорига тортади. Сўнгра у тиззаларини тўғрилайди ва укэни олдинга елкалари оша ирғитади (91-93-расмлар).

2. Укэ олдинга кадам ташлади. Укэ оёғини татамига кўйган вақтда, тори олдинга куч билан силтанади (рывок) ва рақибини орқа оша ирғитади (94,95-расмлар).

3. Елка оша ирғитиш (иппон сэоинагэ). Укэни олдинга мувозанатдан чиқара туриб, тори ўнг кулини укэнинг қўлтиғи остига олиб боради, бели билан эгилиб, укэ томонга 180 даражага бурилади, иккала қўли билан укэни унг қўлидан олдинга-пастга тортади ва уни ирғитади (96-100-расмлар).

Елка оша ирғитиш амалга оширилганда, тирсакни 101-расмда кўрсатилгандек тутиш керак

Хатоликлар: 1. Ўнг елка укэнинг елкаси остига тўлиқ киритилмаган.
2. Ирғитишнинг биринчи ва иккинчи босқичида тиззалар тўғри холатда.
3. Ўнг тирсак укэнинг қўлтири остида эмас.

АСОСАН СОН (ЁНБОШ) БИААН АМАЛГА ОШИРИЛАДИГАН ИРҒИТИШЛАР.

СОН ОША ИРҒИТИШ (ООГОСИ)

Укэни олдинга мувозанатдан чиқара туриб, тори укэга орқаси билан ўғирилади, ўнг қўли билан чап қўл остидан, орқа томондан белбоғ даражасида белдан ушлаб олади. Сўнгра, эгила туриб, силтаниб икки қўл билан укэни олдинга ирғитади.

Вариантлар: 1. Ўнг оёқ билан олдинга кадам ташлаб, тори укэни ўнг қўли билан чап қўл остидан белбоғ даражасида орқа томондан, белдан

ушлаб олади. Кейин, ўғирилиб, у укэни ўз ёнбошига тортади ва тиззаларни тўғрилаб, ирғитишни амалга оширади (102-107-расмлар).

2. Укэ олдинга итаради. Укэни ўнг оёққа тўхтатиб, тори ўни олдинга мувозанатдан чиқаради ва сон оша ирғитади (108,109-расмлар).

3. Укэ олдинга боради. Олдинга бир қадамдан сўнг укэ оёғини татамига қўйиши билан, тори кескин бурилади ва укэни торта туриб, ўни ёнбош оша ирғитади (110,111 -расмлар).

Эслатма. Огосида укэ бармоқлар (оёқ) учига мувозанатдан чиқарилади. Тори қўли билан укэнинг белбоғидан ушламайди. Куч йўналтириш нуқтаси торининг думбаси ва укэ сонининг ички қисми орасида жойлашган. Тори укэни олдинга айлантириб, уни шу нуқта орқали ирғитади.

Огоси укэнинг олдинга ва орқага харакатланиши вақтида пухталанади.

Хатоликлар: 1. Ишлатилаётган қўл ўз кукрагига тортади. 2. Кенг стойка. 3. Сон билан майда чўккалаш.

ҚАЙТАРМАДАН УШЛАШ ОРҚАЛИ СОН ОША ИРЎИТИШ (ЦУРИКОМИГОСИ)

Тори укэни диагонал бўйича ўнга-олдинга ёки олдинга мувозанатдан чиқаради. Сўнгра, ўнг тос-сон мушагини укэнинг қорни остига қўйиб, ўнг тирсагини укэнинг чап қўлтиги остида букади ва сон оша ирғитишни шгаоширади.

Вариантлар: 1. Тори, 180 даражага бурилиб ва укэни ўзига торта туриб, уни олдинга мувозанатдан чиқаради, бунда укэни тосга тортади, тиззаларини тўрилайди ва укэни олдинга ирғитади (116-118-расмлар).

2. Укэ бостириб келади. Тори ўзи томонга кескин силташ билан укэни мувозанатдан чиқаради ва, қўллари билан тортиб, уни сон оша ирғитади (118 121-расмлар).

3. Укэ олдинга кадам ташлайди. Унинг оёқлари бир чизикда бўлган захоти тори уни мувозанатдан чиқаради ва, судраб туриб, уни сон оша ирғитади (122-124-расмлар).

4. Кийим енгининг пастидан ушлаб сон оша ирғитиш варианты 125-расмда кўрсатилган.

Хатоликлар: 1. Оёқлар кенг қўйилган. 2. Тиззаларни тўғрилаш босқичи мулдатидан аввал тўхтади. 3. Чап оёқ ўнг оёқдан орқада қолади ва укэнинг гавдаси торининг танасига маҳкам қисилмаган (126-расм).



73-рasm.



74-рasm.



75-рasm.



76-рasm.



77-рasm.



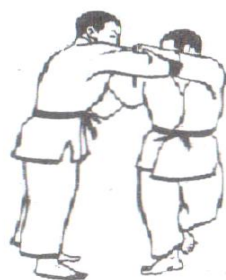
78-рasm.



79-рasm.



80-рasm.



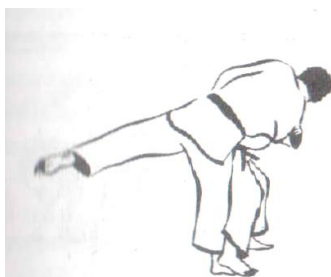
81-рasm.



82-рasm.



83-рasm.



84-рasm.



85-рasm.



86-рasm.



87-расм.



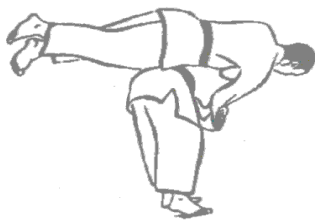
88-расм.



89-расм.



90-расм.



91-расм.



92-расм.



93-расм.



94-расм.



95-расм.



96-расм.



97-расм.



98-расм.



99-расм.



100-расм.



101-расм.

ТАНАДАН УШЛАШ ОРҚАЛИ СОН ОША ИРҒИТИШ (УКИГОСИ)

Тори укэни ўннга-олдинга ёки олдинга мувозанатдан чиқаради, тос-нинг кескин харакати билан унинг танасига уради ва сон оша ирғитади.

Вариант: тори - ўнг стойкада, укэ - фронтал стойкада (127-расм). Тори ўнг оёғи билан укэ томонга қадам ташлаб, ўни уннга-олдинга мувозанатдин чиқаради, ўгирилади ва ўнг қўли билан укэнинг чап кули ости орқали унинг белидан ушлайди (128,129-расмлар). Бир вақтнинг ўзида тори, ўнг қўли билан укэнинг танасини унинг қўлтиги остидан маҳкам ушлаган холда, чап қўли билан ўзига тортишни кучайтиради ва, укэни сон оша ирғитади (131,132-расмлар).

ИККИ ОЁҚДАН УШЛАБ ОЛИШ (ХАРАИГОСИ)

Тори ўннга-олдинга ёки олдинга укэни мувозанатдан чиқаради. Сўнгра, ўчига тортиб туриб, ирғитади, бунда олд томондан ўзининг ўнг оёғи сони билан унинг ўнг сонини орқага итаради".

Вариант: Тори - ўнг стойкада, укэ - фронтал стойкада. Тори ўгирилиб ва ўнг оёғи билан олдинга қадам ташлаб, укэни диагонал бўйича ўннгаолдинга мувозанатдан чиқаради. Тори ўнг қўли билан укэ

гавдасининг юқори кисмини қўлтиқ остидан маҳкам ушлайди (133-135-расмлар), бунда чап таянч оёқ бироз букилади ва шу ондаёқ у тқриланади. Сўнгра у ўнг оёғи билан укэнинг ўнг оёғини бутун узунлиги бўйича кўтаради ва уни ирғитади (136-138-расмлар).

Эслатма: Рандорида ва мусобақаларда укигоси усулини амалга оширишга камдан-кам муваффақ бўлинади. Бироқ укигоси бошқа сон оша ирғитишлар - хараигоси ва ханэгосини ўрганиш учун ёрдамчи усул сифатида қўлланилади. Агар тори укэ танасининг юқори кисмини қўлтиқ остидан маҳкам ушлаб олмаса, усул амалга ошмайди. Мос равишда укигоси, хараигоси ва ханэгоси тасвириянган 139,140,141 -расмларда кўриниб турганидек укэнинг танаси торининг қўлтиги остига маҳкам қисилган.



102-рaсм.



103-рaсм.



104-рaсм.



105-рaсм.



106-рaсм.



107-рaсм.



108-рaсм.



109-рaсм.



110-рaсм.



111-рaсм.



112-рaсм.



113-рaсм.



114-рaсм.



115-рaсм.



116-рaсм.



117-рaсм.



118-рasm.



119-рasm.



120-рasm.



121-рasm.



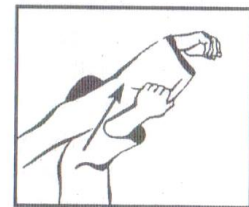
122-рasm.



123-рasm.



124-рasm.



125-рasm.



126-рasm.



127-рasm.



128-рasm.



129-рasm.



130-рasm.



131-рasm.



132-рasm.

БОЛДИР БИЛАН ИЛИБ ОЛИШ (ХАНЭГОСИ)

Ханэгосида мувозанатдан чиқариш ва усулнинг биринчи босқичи хараигосидаги сингари бажарилади. Сўнгра тори ўнг оёқ тиззасида бироз букилган болдир ва ўнг сон билан укэнинг ўнг оёғини юқорига-олдинга ирғитади.

Вариант: тори - ўнг стойкада, укэ - фронтал стойкада. Тори, ўнг оёғи билан кадам ташлаб ва 180 даражага ўгирилиб, укэни кўллари билан ўнгга-олдинга тортиб, уни мувозанатдан чиқаради (133-135-расмлар). Сўнгра, ўнг оёғини тиззада бироз букиб, укэ танасининг юқррисини ўнг кўлтик остига қисади (142-расм) ва укэнинг ўнг оёғини ўзининг ўнг болдири билан юқори-га-олдинга кўтара туриб, укэни сон оша ирғитади (143, 144-расмлар).

Эслатма: агар тори укэ томонга бурилишни ўнг оёқда кадам ташлаш билан бошласа, ханэгоси усули амалга оширилади (145-147-расмлар); агар тори укэга бурилишни чап оёқда кадам ташлаш билан бошласа, хараигоси усули амалга оширилади (148-150-расмлар). Хараигоси ва ханэгоси усулларини амалга ошириш учун ушлаб олиш вақтидаги ўнг панжа (кисть) ҳолати 151 - (тўғри ҳолат) ва 152- (нотўғри ҳолат) расмларда кўрсатилган. 153-расмда ханэгоси ва хараигоси ирғитишларини амалга оширишда таянч оёқнинг ҳолати ва йўналиши кўрсатилган: 1. - Ханэгосида оёқларнинг тўғри ҳолати; 2. - Ханэгосида оёқларнинг нотўғри ҳолати; 3. - Хараигосида оёқларнинг тўғри ҳолати; 4. - Хараигосида оёқларнинг нотўғри ҳолати.

Ханэгосини амалга оширишдаги хатолар:

1. Тори олдинга жуда эгилган, укэнинг танаси унинг танасига сикилмаган.
2. Торининг таянч оёғи укэдан узокқа кўйилган.
3. Торининг таянч оёғи кафти йўналиши тўғри ушланмаган.

АСОСАН ОЁҚЛАР БИЛАН АМАЛГА ОШИРИЛАДИГАН ИРҒИТИШЛАР ТИЗЗАДАН ЧАЛИШ (ХИДЗАГУРУМА)

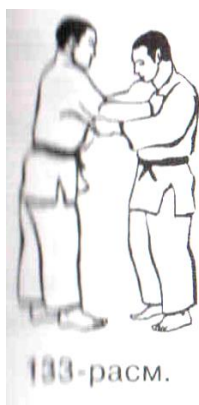
Укэни ўнгга-олдинга мувозанатдан чиқара туриб, тори ўзининг елкаси ва гавдасини чап томонга буради, чап оёқ кафти ости билан укэнинг ўнг тиззасига уради ва укэнинг тиззаси кўзидан таянч нуқтаси сифатида фойдаланиб, ирғитишни амалга оширади.

Вариантлар: 1. Тори, ўнг оёқда олдинга кадам ташлаб, гавдасини чапга буради ва укэни ўнгга-олдинга мувозанатдан чиқаради. Сўнгра чап оёқ остининг бармоқ қисми билан у укэнинг чап оёғи тизза косасига уради, бир вақтнинг ўзида стрелка йўналишида (154-157-расмлар) чап кўл билан силтов кучини ошириб, ўнг кўл билан укэни ўзидан итаради ва уни татамига ағдаради (158,159-расмлар).

2. Тори чап оёғи билан олдинга бир қадам ташлаб, укэни ўнг оёқ билан орқага чекинишга мажбур қилади. Агар укэ шундан сўнг ўнг оёқ билан олдинга қадам ташлай бошласа, тори чалишни амалга оширади (160-161-расмлар).

3. Укэ олдинга қадам ташлайди. У оёғини татамига қўйган захрти, тори диагонал буйича олдинга ўнг оёқ билан қадам ташлаб ва укэни ўнгга-олдинга мувозанатдан чиқариб, чап оёқ тиззасидан чалишни амалга оширади (162-163-расмлар).

164-расмда оёқ кафти остки қисмини тиззага тўғри қўйиш кўрсатилган.





140-рaсм.



141-рaсм.



142-рaсм.



143-рaсм.



144-рaсм.



145-рaсм.



146-рaсм.



147-рaсм.



148-рaсм.



149-рaсм.



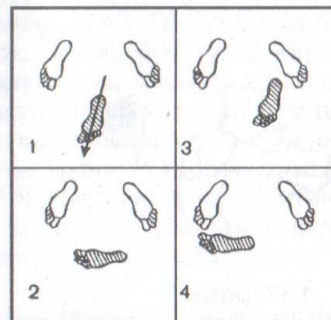
150-рaсм.



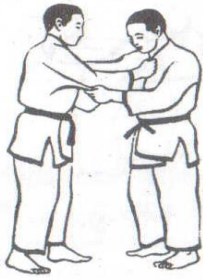
151-рaсм.



152-рaсм.



153-рaсм.



154-расм.



155-расм.



156-расм.



157-расм.



158-расм.



159-расм.



160-расм.

Хатолклар: 1. Яқин жойлашган ёки эгилган гавда ҳамда тиззада букилган оёқ яхши тортишга халақит қилади.

2. Агар торининг таянч оёқ кафти бармоқлари ташқарига йўналган гавданинг керакли бурилиши амалга ошмайди.

3. Агар тори қўллари билан фақат ўз кўкраги йўналишида тортса, тортиш самарадорлиги икки баравар камаяди.

4. Укэнинг тизза косасидаги таянч нуктаси барқарор бўлмайди. Тори Ҳамма вақт оёқ ёстиқчаси билан ирғитишнинг таянч нуктаси (укэнинг тизза косаси) харакатини хис қилиб туриши лозим.

ОЛД ТОМОНДАН ЧАЛИШ (САСАЭЦУРИКОМИАСИ)

Тори, ўнг оёқ билан олдинга қадам ташлаб гавдани бурар экан, чап оёқ бармоқ қисми билан укэнинг ўнг оёқ дўнгсасидан (подъем) чалиб уни ўнгга-олдинга мувозанатдан чиқаради.

Вариантлар: 1. Ўгирила туриб, тори укэни ўнгга-олдинга мувозанатдан чиқаради. Оёқ остининг бармоқ қисми билан у укэнинг оёқ

дўнгасига уради. Сўнгра, сон ва тиззани тўғрилаб, гавдани буриб, ирғитишни бажаради (торининг таянч оёғи учи ичкарига қаратилган) (165-168-расмлар).

2. Укэ олдинга қадам ташлади : бу ҳолатда усул тиззадан чалиш сифатида ўтказилади, фақат тори таянч оёғини укэнинг чап оёғига яқин қўяди (169-170-расмлар).

3. Укэ олдинга қадам ташлаб, оёғини татамига қўйди. Тори ўннга-олдинга кескин ўгирила туриб, олд томондан чалишни амалга оширади (171-расмлар).

Хатоликлар: 1. Жуда яқин ушланганда тортувчи қўл, кўкракка таяниб, силтов (рывок) амплитудасини чегаралайди (173-расм).

2. Эгилган ёнбошда чап оёқ тиззада букилади, силтов ҳаракати куч қўллаш нуқтаси ёнига йўналтирилади (174-расм).

3. Тори кам ўгирилганда барқарорликни йўқотиб, укэни мувозанатдам чиқара олмайди (175-расм).

УШЛАБ ОЛИШ (ОТХВАТ) (ОСОТОГАРИ)

Тори укэни ўннга-орқага мувозанатдан чиқаради ва ўнг оёғи билан укэнинг ўнг оёғига орқадан уради.

Вариантлар: 1. Тори, укэни ўннга-орқага мувозанатдан чиқара туриб, чап оёғини олдинга, укэнинг ўнг оёғи олдига ён томондан қўяди. Чап қўли билан укэнинг кимоносидан кўкрак даражасида қаттиқ ушлайди, укэни юқорига тортиб, ўнг қўли билан уни олдинга итаради. Сўнгра кескин равишда, катта тезликда тори укэнинг оёғини уради, бунда бу зарбага бор кучини сарфлайди ва ирғитувчи оёқнинг орқага кўтарилишига қараб, гавдаинг юқори қисмини олдинга энгаштиради (176-183-расмлар).

2. Тори укэни чапга-орқага итаради. Укэ қаршилиқ кўрсатиб, дастлабки ҳолатга қайтади. Шу вақтда тори укэни ўннга-орқага мувозанатдан чиқаради ва илиб олишни амалга оширади (184-186-расмлар).

3. Укэ орқага ўнг оёғи билан тисарилган вақтда, тори уни таъқиб қилаётгандек чап оёғи билан олдинга катта қадам ташлайди ва ўнг оёғи билан илиб олишни амалга оширади (187-189-расмлар).

Хатоликлар: 1. Торининг таянч оёғи укэнинг ўнг оёғидан узоқда турибди. Укэнинг чап оёғи торининг ўнг оёғи ён томонига қўйилиши лозим (190-расм).

2. Тори силтаб урувчи оёқ ҳаракатини эрта тўхтатиши (191-расм).

3. Тори укэни охиригача мувозанатдан чиқармайди, шунинг учун тори-нинг ўзи беқарор ҳолатга тушиб қолади (192-расм).

ИЧКАРИДАН ИЛИНТИРИШ (ОУТИГАРИ)

Тори укэни чапга-орқага қайтаради ва унинг чап оёғини ичкаридан илиб, орқага иргитади.

Вариантлар: 1. Укэ кенг фронтал стойкада. Тори укэни орқага мувозанатдан чиқариб, ўнг оёғи билан олдинга қадам ташлайди. Бир вақтнинг ўзида у чап оёғини ўзининг ўнг товонига қўяди, бунда у чап қўли билан укэни ўзига тортади ва ўнг қўли билан уни чапга орқага пастга итаради. Сўнгра, ўнг оёғининг бош бармоғи билан ярим доирани тасвирлаб, тори укэнинг чап оёғини Ичкаридан илиб олади ва уни орқага иргитади (193-197-расмлар).

2. Тори, укэни чапга-олдинга тортиб, ўнг оёғи билан бироз олдинга қадам ташлайди ва укэни чап қўли билан итаради. Бир вақтнинг ўзида тори укэни юқорига тортиб, бироз кўтаради. Сўнгра, тортиш йўналишини бир зумда қарама-қарши йўналишга ўзгартириб (чап қўл билан тортади, ўнг қўли билан эса итаради), тори илинтиришни амалга оширади (198-200-расмлар).

3. Тори, чап оёғи билан олдинга бироз қадам ташлаб, ўнг қўли билан чапга-олдинга кучли силтов (рывок) қилади. Укэнинг чап оёғи катта қадам-дан сўнг татамига тушган пайтда тори илинтиришни амалга оширади (201, 202-расмлар).

Хатоликлар: 1. Торининг таянч оёқлари бармоқларининг нотўғри йўналиши (203-расм). 2. Иргитишнинг нотўғри йўналиши (204-расм).



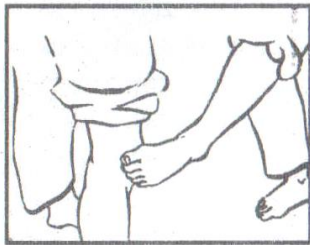
161-рaсм.



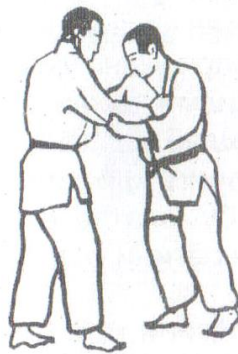
162-рaсм.



163-рaсм.



164-рaсм.



165-рaсм.



166-рaсм.



167-рaсм.



168-рaсм.



169-рaсм.



170-рaсм.



171-рaсм.



172-рaсм.



173-рaсм.



174-рaсм.



175-рaсм.



176-расм.



177-расм.



178-расм.



179-расм.



180-расм.



181-расм.



182-расм.



183-расм.



184-расм.



185-расм.



186-расм.



187-расм.



188-расм.



189-расм.



190-расм.



191-расм.



192-расм.

ИЧКАРИДАН ЧАЛИШ (КОУТИГАРИ)

Тори укэни ўнг томонга мувозанатдан чиқаради ва унг оёқ кафти билан ичкаридан укэнинг ўнг оёғини товон остидан бармоқдар йўналишида чалади.

Вариантлар: 1. Укэ кенг стойкада турибди. Тори, ўнг оёғи билан укэнинг чап оёқ кафти томонга бироз бурилиб, уни ўнгга-орқага мувозанатдан чиқаради. Тана оғирлигини ўнг оёқдан чап оёққа ўтказа туриб, тори укэнинг ўнг оёғини товон остидан ўнг оёқ ости билан ичкаридан уради. Тори чап қўли билан укэни пастга тортади, унг қўли билан уни юқоридан итариб, татамига йиқитади (205-210-расмлар).

2. Укэ олдинга кенг қадам ташлаганда ичкаридан чалиш. Тори, чап оёғини орқада-унгда қолдириб, укэни ўнг оёқ билан олдинга катта қадам ташлашга мажбур қилади. Укэ ўнг оёғини татамига қўйган вақтда, тори уни ичкаридан товон остидан ўзининг ўнг оёғи остки кисмининг бармоқлар кисми билан чалади (211-213-расмлар).

Эслатмалар: 1. Ичкаридан чалишда унинг йўналиши унчалик муҳим эмас, аксинча, вақтни тўғри танлай билиш муҳим. Чалиш укэ танаси оғирлигини ўнг томонга утказиш вақтида амалга оширилади. Агар тори укэнинг оёғини олдинроқ чалса, укэ уни кўтариб қолишга улгуради. Укэ тана оғирлигини тўлалигича ўнг оёғига ўтказгандан сўнг, бу оёқни ичкаридан чалиш ҳам ўз самарасини йўкотади.

2. Агар тори етарли даражада бурилмаган бўлса, у гавдасини эгишга мажбур бўлади (214-расм).

ЁН ТОМОНДАН ЧАЛИШ (ДЭАСИБАРАИ)

Тори укэни ўнг оёқ билан олдинга қадам ташлашга мажбур қилади ва укэ ўз оғирлик марказини ўнг оёғига ўтказаетган вақтда, уни ўз чап оёғи билан чалади.

Вариантлар: 1. Тори укэни ўнг оёқ билан ичкарига, торининг ўнг оёғи томонга қадам ташлашга мажбур қилади. Бир вақтнинг ўзида у чап оёғи билан олдинга қалам ташлаб бурилади (215,216-расмлар) ва тортишга чап қўлини ҳам қўшади. Укэ гавда оғирлигини ўнг оёғига утказиб, уни татамига қўяётган вақтда, чап қўли билан пастга кескин силтаб, чап оёғи билан укэнинг ўнг оёғини унинг харакатланиш йўналиши бўйича чалади (219-расм).

3. Тори ўнг оёғи билан орқага катта қадам ташлаб, укэни чап оёқ билан олдинга қадам ташлашга мажбур қилади (220,221-расмлар). Укэ ўнг оёқ билан қадамлай бошлаганда, тори чап қўл билан ўзига-пастга силтов қилади ва, укэ ўнг оёғини татамига қўйган вақтда, уни ўзининг чап оёғи билан чалади (222,223-расмлар).

Ён томондан чалиш, орқадан чалиш ва ташқариданилиб олиш орасидаги фарқлар

Бу усулларни қўллаш укэнинг усулни амалга ошириш вақтидаги оғирлик маркази ҳолатига боғлиқ бўлади.

Ён томондан чалиш укэ оёғини олдинга қўйган, аммо унга ўз оғирлигини ўтказишга улгурмаган ва уни энди татамига қўймоқчи бўлган вақтда амалга оширилади.

Орқадан чалиш укэ оёғини татамига қўйган, аммо унга хали етарли даражада тана оғирлигини ўтказиб улгурмаган вақтда амалга оширилади.

Ташқаридан илиб олиш укэнинг гавдаси тўлалигича унги товонда жамланганда амалга оширилади. Бунда тори укэни қўллари билан орқага-пастга йикитади.

ЁН ТОМОНДАН ИККИ ОЁҚДАН ЧАЛИШ (ОКУРИАСИБАРАИ)

Укэ ёнламасига ёки қўшимча қадамлар билан чапга ҳаракатланади. Тори, у билан бир вақтда ҳаракатланиб, чап оёғи билан укэни ўнги оёғи дўнгсасининг (дўнг жойининг) пастки қисмидан чалади.

Вариантлар: 1. Укэ чап оёғи билан чап томонга ҳаракатланаётган вақтда тори, гавдасини бироз бушаштириб, ўнги оёғи билан ўнгга кенг қадам ташлайди. Чап қўлни юқорига силташ орқали укэни бироз кўтаради ва уни унги қўли билан диагонал бўйича юқорига, худди сувдан чиқариб олаётгандек тортади. Укэ ўнги оёғини чап оёғига қўя бошлаган вақтда, тори чап оёғининг остки бармоқлар қисми билан укэнинг ўнги оёғи дўнгсасининг пастки қисмидан шундай чаладики, бунда укэнинг чап оёғи ҳам худди шу чизиқ бўйлаб чалинади (224-229-расмлар).

2. Тори ўнги оёғи билан орқага катта қадам ташлаб, гавдасини орқага буради, бунда укэни чап оёқ билан олдинга қадам ташлашга ва ўнги оёғини чап оёққа қўйишга мажбур қилади. Худди шу вақтда тори чап қўли билан укэнинг ўнги тирсагини унинг баданига қисади ва уни бутунлай юқорига сиқаётгандек бўлади. Сўнгра, укэни ўнги қўли билан диагонал бўйича юқорига тортиб, чалишни амалга оширади (230-233-расмлар).

3. Агар укэ чап оёғи билан орқага чекинса, тори уни ўнги оёғи билан таъқиб қилиб, чап оёғи билан чалади (234-236-расмлар).

Эслатма. Чалишни амалга оширишда сон (ёнбош)ни четга олманг. Торининг таянч оёғи етарли даражада укэга яқин туриши керак.



193-рaсм.



194-рaсм.



195-рaсм.



196-рaсм.



197-рaсм.



198-рaсм.



199-рaсм.



200-рaсм.



201-рaсм.



202-рaсм.



203-рaсм.



204-рaсм.



205-рaсм.



206-рaсм.



207-рaсм.



208-рaсм.



209-рaсм.



210-рaсм.



211-рaсм.



212-рaсм.



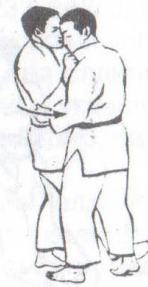
213-рaсм.



214-рaсм.



215-рaсм.



216-рaсм.



217-рaсм.



218-рaсм.



219-рaсм.



220-рaсм.



221-рaсм.



222-рaсм.



223-рaсм.



224-рaсм.



225-рaсм.



226-расм.



227-расм.



228-расм.



229-расм.



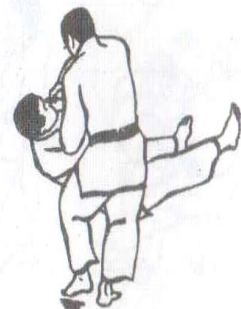
230-расм.



231-расм.



232-расм.



233-расм.



234-расм.



235-расм.



236-расм.



237-расм.



238-расм.



239-расм.



240-расм.



241-расм.

СОФ ЧАЛИШ (ХАРАИЦУРИКОМИАСИ)

Агар олдиндан чалишда - сасаэцурикомиаси (уни яна таянч чалиш деб аташ хам мумкин) - торининг чалувчи оёқ кафти бир вақтда укэ оёғининг харакатланишига халал берувчи таянч бўлиб хизмат қилса, соф чалишда (хараицурикомиаси) торининг оёқ кафти соф чалувчи харакатни бажаради.

Усулнинг таърифи: тори кучли силтов билан укэни ўнгга-олдинга мувозанатдан чиқаради ва чап оёғи билан укэнинг ўнг оёғидан чалади.

Вариантлар: 1. Тори, ўнг оёғи билан укэнинг чап оёғига яқин қадам ташлаб, гавдасини чапга буради ва кучли силтов билан укэни ўнгга-олдинга мувозанатдан чиқаради. Сонни тўғрилаб туриб, чап оёқ ости бармоқ қисми билан у укэнинг ўнг оёғи сиртки тўпиғидан шундай чаладики, бунда укэнинг оёқлари юкорига кўтарилиб кетади (237-242-расмлар).

2.Тори чап оёғи билан олдинга қадам ташлаб, укэни ўнг оёқни орқда олишга мажбур қилади. Укэ ўнг оёғи билан, уни яна олдинга қўйиш учун қадам ташлай бошлаганда, тори ўнг оёғини ичкарига, укэнинг чап оёқ кафтига яқин қўяди ва уни кескин силтов билан ўзига буриб, чалишни амалга оширади (243-245-расмлар).

3.Тори кучли силтов билан укэни чап оёқ билан олдинга катта қадам ташлашга мажбур қилади. Укэ, мувозанатни сақлаб қолишга интилиб, ўнг оёғини олдинга тортади. Айни шу вақтда тори чалишни амалга оширади (246-248-расмлар).

ИЛИБ ОЛИШ (ПОДХВАТ) (УТИМАТА)

Укэни олдинга мувозанатдан чиқара туриб, тори ўнг сонининг орқа қисми билан укэнинг чап сонини ичкаридан, пастдан тепага уради.

Вариантлар : 1. Укэ эгилиб, оёқларни кенг қўйиб туради. Тори ўнг оёғи билан диагонал бўйича укэнинг ўнг оёқ кафти томонга қадам ташлайди ва дархол ўнг оёқ урнига тизадан букиб чап оёғини қўяди. Чап оёғини тўғрилаб, тори ўнг сонининг орқа қисми билан укэнинг чап сонини ичкаридан, пастдан тепага уради (249-254-расмлар).

2. Кучли силтов билан тори укэни чап оёқ билан чапга қадам ташлашга мажбур қилади. Укэга гавда оғирлигини чап оёққа ўтказишга йўл қўймасдан, тори бир лахзада ўзининг ўнг оёғи урнига чап оёғини қўяди ва ўнг оёқ билан илиб олишни амалга оширади (255-257-расмлар).

3. Укэ олдинга-ўнгга қадам ташлайди. У гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказаётган вақтда, тори, ўнг оёғи билан укэнинг тагига чуқур жойлашиб, илиб олишни амалга оширади (258,259-расмлар).

Эслатмалар: 1. Торининг таянч оёғи укэнинг оёқлари орасида чуқур жойлашган. 2. Тори тўғри жойлашиш ва таянч оёқ кафтининг йўналишини назорат қилиши зарур (расмларга каранг).

ЙИҚИЛИБ ИРРИТИШ

БОШ УСТИДАН ИРҒИТИШ (ТОМОЭНАГЭ)

Укэни олдинга мувозанатдан чиқара туриб, тори чап оёғини укэнинг оёқ кафтлари орасига кўяди. Бир вақтнинг ўзида думбага ўтира туриб ва тиззада кучли букилган ўнг оёқ кафти билан укэ корнининг пастки қисмига тиралиб, тори ўни устидан ошириб ирғитади.

Вариантлар: 1. Тори кенг фронтал стойка ҳолатида турган ва бироз эгилган укэни олдинга мувозанатдан чиқаради. Чап оёқни укэнинг оёқлари орасидан ўтказиб, тори думбалари билан татамига тегади. Укэ корнининг пастки қисми-дан таянч нуктаси сифатида фойдаланиб, тори ўнга ўнг оёғининг остки қисми-ни кўяди, икки қўли билан ей бўйича укэни ўзига тортади, силтов билан ўнг оёғини тўғрилайди ва укэни устидан ошириб ирғитади (260-264-расмлар).

2. Укэ ториға яқинлашади. Тори укэни ўзига тортади. Укэнинг оёқлари кафтлари бир чизикда бўлган вақтда, тори укэнинг тагига кириб, уни устидан ошириб ирғитади (265-267-расмлар).

Эслатмалар: 1. Торининг тортувчи қўллари йўналиши (траекторияси) (қаердан ушлаб олишдан қатъий назар - қайтарма ёки тирсак остидан) ярим эллипсни эслатади. 2. Тори татамига имкони борича ўзининг чап товониға яқинроқ ўтиради.

Хатоликлар: 1 .Торининг бели укэдан узоқда (268-расм).

2.Тори оёқлар харакати ва қўллар билан тортиш синхронлигини бузган (269-расм).

3.Тори укэнинг тагига кирмаган, ундан узоқда ётибди, шу сабабли қўллар билан тортиш самарасиз (270-расм).



242-рaсм.



243-рaсм.



244-рaсм.



245-рaсм.



246-рaсм.



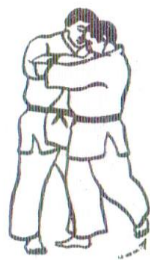
247-рaсм.



248-рaсм.



249-рaсм.



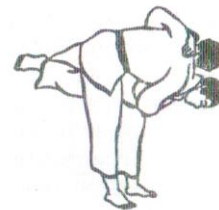
250-рaсм.



251-рaсм.



252-рaсм.



253-рaсм.



254-рaсм.



255-рaсм.



256-рaсм.

ИРҒИТИШЛАР КОМБИНАЦИЯЛАРИ

ЎЗ УСУЛИДАН ЎЗ УСУЛИГА

Орқа оша ирғитиш - орқа оша ирғитиш (сэоинагэ-сэоинагэ) (271 - 273-расмлар).

Ушлаб олиш (охват) - ушлаб олиш (осотогари-осотогари) (274-276-расмлар).

Ичкари томондан чалишдан ичкари томондан илиб олишга (коутигари-оутигари). Бунда ичкаридан чалишдан химояланаётган укэ гавда оғирлигини чап оёққа ўтказади ва орқага тисарилади. Бундан фойдаланган тори ич томондан илиб олади (277-279-расмлар).

Қайтармадан ушлаш орқали сон оша ирғитишдан ичкаридан илиб олишга (цурикомигаси-оутигари). Сон оша ирғитишдан химояланиб, укэ орқага тисарилиб, бироз чўккалайди. Тори ичкаридан илиб олишни амалга оширади (280-282-расмлар).

Ичкаридан илиб олишдан олд томондан чалишга (оутигари-тайотоси). Укэ ичкаридан илиб олишдан химояланиб, гавда оғирлигини чап оёқдан ўнг оёққа ўтказётган вақтда, тори олд томондан чалишни амалга оширади. Ёки, укэ ичкаридан илиб олишдан химояланиб чап оёғини олган вақтда, тори олд томондан чалишни амалга оширади (283-285-расмлар).

Ичкаридан чалишдан олд томондан чалишга (коутигаридан тайотосига). Укэ, ичкаридан чалишдан химояланиб, ўнг оёғини орқага кўяди. Тори, уни ўнг оёғи билан таъқиб қилаётгандек бўлиб, олд томондан чалишни амалга оширади (286-289-расмлар).

Ичкаридан ушлаб олишдан ичкаридан илиб олишга (утимата - оутигари). Укэ, ушлаб олишдан химояланиб, гавда оғирлигини чап оёғига ўтказади ва орқага эгилади. Тори ичкаридан илиб олишни амалга оширади (290-292-расмлар).

Ичкаридан ушлаб олишдан ич томондан чалишга (утимата-коутигари). Укэ, ушлаб олишдан химояланиб, гавда оғирлигини ўнг оёғига ўтказади ва орқага эгилади. Айни шу вақтда тори ичкаридан чалишни амалга оширади (293-295-расмлар).

РАҚИБ УСУЛИДАН ЎЗ УСУЛИГА

Ичкари томондан чалишдак тиззадан чалишга (коутигари-хидзагурума) (296-298-расмлар).

Тиззадан чалишдан ушлаб олишга (хидзагурума-осотогари). Укэ, амалга ошмаган тиззадан чалишдан сўнг мувозанатини тиклаб олишга ҳаракат қилаётган вақтда, тори ушлаб олишни амалга оширади (299-301-расмлар).

Жавобан ушлаб олиш (ёки ушлаб олишга жавобан мувозанатдан чиқариш) (302-304-расмлар).

Ушлаб олишдан ушлаб олишга (осотогарикаэси) (305-307-расмлар).

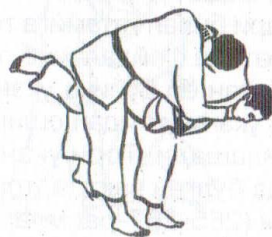
Ичкаридан чалишдан бошдан ошириб ирғитишга (308-310-расмлар)



257-рaсм.



258-рaсм.



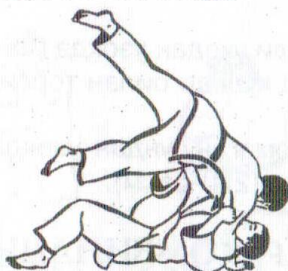
259-рaсм.



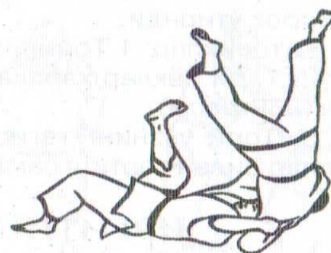
260-рaсм.



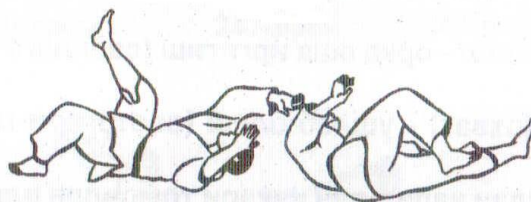
261-рaсм.



262-рaсм.



263-рaсм.



264-рaсм.



265-рaсм.



266-рaсм.



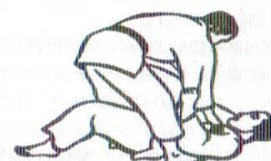
267-рaсм.



268-рaсм.



269-рaсм.



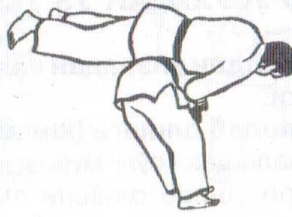
270-рaсм.



271-рaсм.



272-рaсм.



273-рaсм.



274-рaсм.



275-рaсм.



276-рaсм.



277-рaсм.



278-рaсм.



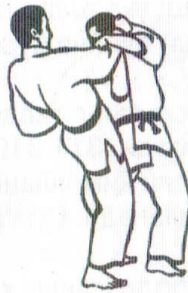
279-рaсм.



280-рaсм.



281-рaсм.



282-рaсм.



283-рaсм.



284-рaсм.



285-рaсм.



286-рaсм.



287-рaсм.



288-рaсм.



289-рaсм.

ИРҒИТИШЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШ

Стойкада кураш усулларида химояланиш яккакураш қатнашчиларининг жисмоний ривожланиши, техник тайёргарлик даражаси ва бошқа сифатларига боғлиқ. Хатто биргина усул қўлланишидан химояланиш ҳам вазиятга қараб турлича бўлиши мумкин. Рақиб қўлламоқчи бўлаётган усулни олдиндан англаш, усулни амалга ошириш ҳаракатларини ўз гавдасининг кўзга кўринмас ҳаракатлари ва бурилишлари билан йўққа чиқаришни билиш катта аҳамиятга эгадир. Усулни амалга ошира бошлаган рақиб ҳаракатларига қан-дай жавоб бериш кераклигини бир неча мисолларда курсатиб берамиз:

1.Сон билан бериладиган зарбадан қочиш: укэ олдинга қарши ҳаракат билан тосни кўрсаткич (стрелка) йўналиши бўйича буради (311-313-расмлар).

2.Рақиб ушлаб олишини тўхтатиш: укэ торининг гавдаси атрофида қадамлаб ва орқага чекиниб, усулдан чиқиб кетади (314-316-расмлар).

3.Гавда оғирлиги жойини ўзгартириш орқали х,имояланиш: укэ тиззаларини букиб ва тосни олдинга чиқариб химояланади. Сўнгра гавда оғирлигини орқага ўтказади (317-319-расмлар).

4.Асосий, тортиш усулини (захват) барбод қилиш: кескин силтов билан тўғриланиб, укэ асосий ушлаб олишни барбод килади (320-322-расмлар).

ЁТГАН ҲОЛДА КУРАШИШ УСУЛЛАРИ

АСОСИЙ ЭЛЕМЕНТЛАР

Ётган ҳолда курашиш усуллари ушлаб қолиш, бўғиш ва оғритиш усулларига бўлинади. Ўрганишни ушлаб қолиш усулидан бошлаш ва секинаста бўғиш ёки оғритиш усуллариини ўрганишга ўтиш мақсадга мувофиқ. Бундай узвийлик бўғиш ва оғритиш усуллариининг ўзига хос хусусиятлари билан боғлиқ у ўқув-машқ жараёнининг самарадорлиги ва жароҳатланишнинг олдини олиш нуқтаи назаридан жуда ўринлидир.

Ётган ҳолда курашишда ҳам, худди стойкадан ирғитиш усуллариини машқ қилишдаги сингари, уқитиш жараёни асосий элементларни ургатишдан бошланади ва уларни ўрганишга жиддий эътибор қаратиш зарур.



290-расм.



291-расм.



292-расм.



293-расм.



294-расм.



295-расм.



296-расм.



297-расм.



298-расм.



299-расм.



300-расм.



301-расм.л.



302-расм.



303-расм.



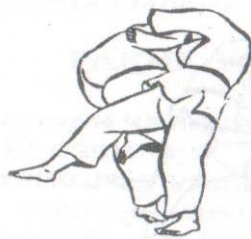
304-расм.



305-расм.л.



306-рaсм.



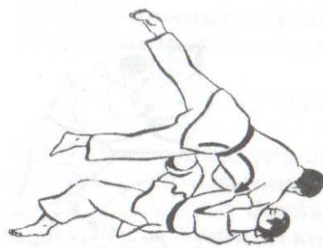
307-рaсм.



308-рaсм.



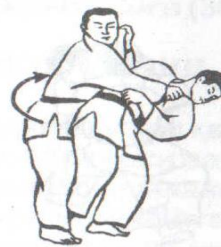
309-рaсм.



310-рaсм.



311-рaсм.



312-рaсм.



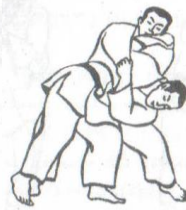
313-рaсм.



314-рaсм.



315-рaсм.



316-рaсм.



317-рaсм.



318-рaсм.



319-рaсм.



320-рaсм.



321-рaсм.



322-рaсм.

Ётган ҳолда курашишнинг асосий элементларини бир катор мисолларда кўрсатиб ўтамиз.

1. Хрлатлар.

Бир тиззадаги стойка ётган ҳолда курашишда хужум қилиш учун асосий ҳолат ҳисобланади (323-расм).

Агар орқа томон билан ётган ҳолатда бир оёқ тиззада букилган, иккинчиси эса тўғри бўлса, бундай ҳолат ётган ҳолда курашда химояланиш учун асосий ҳолат ҳисобланади (324-расм).

2. Ётган ҳолда курашда жойни ўзгартириш.

Бир тиззадаги кенг стойкадан (323-расм) ўнг оёқ кафти чап тизза ёнига қўйилади. Шундан сўнг ўнг оёқ кафти олдинга қўйилади, унга чап тизза яқинлаштирилади. Агар оёқ кафти ва тизза ҳаракатлари қарама-қарши кетма-кетликда амалга оширилса, курашчи орқага чекинади. Ҳаракатланишни яқунлаб бўлгач, курашчи яна ўнг оёқ кафтини унга қўяди, бунда тиззасини ўнга буради (325-328-расмлар).

3. Ётган ҳолда курашдаги бурилишлар.

Кенг миқёсда қўйилган тўғри қўллар кафтига таянган ҳолда, курашчи ўнга ва чапга ўтиришларни амалга оширади (329-330-расмлар).

4. Ётган ҳолда тортилиш.

Татамида юз тубан ётган ҳолатдан (қўллар олдинга кафтлари пастга қилинган ҳолатда чўзилган, оёқлар кенг қўйилган, қорин ва кўкрак татамида узала тушиб ётибди) курашчи, кўкрагини татамидан узмаган ҳолда, олдинга икки қўл билан чузилади, бунда тирсаклар букилади ва елка ҳдмда билак мушаклари таранглашади (331,332-расмлар).

5. Тўлқинсимон ётиб-туриш (отжимание).

Кенг қўйилган тўғри қўллар ва оёқларда курашчи кўкраги татамига тегади-ган даражада тўлқинсимон ётиб-туришни амалга оширади. (333,334-расмлар).

6. Вертикал (тик) ўқ атрофида ён томонлама бурилишлар.

Ёнбошда ётган ҳолатда курашчи оёқ ва елканинг бир текис силтовлари билан ўзининг тос-сон мушакларини, ёнбошда вертикал (тик) ўқ атрофида айланиб, орқага ўтказди. Бу ҳаракат илон танаси ҳаракатини эслатмоғи лозим (335,336-расмлар).

7. Тизза буғимида оёқни айлантириш.

Орқада ётган ҳолатда курашчи сонларини кўтаради ва тиззада букилган оёқларни ичкарига ва ташқарига айлантиради (337-расм).

8. "Велосипед".

Курашчи орқасига ётади ва навбатма-навбат тиззадан букилган оёқларини туғрилайди (татамига параллел равишда). Асосий кучланиш товонда жамланган (338,339-расмлар).

9. "Салазки" (сирпанғич).

Орқа томонида ётган ҳолда курашчи гавдаси ва оёқларини шундай эгадики, бунда боши тиззалар орасига келиши керак (340-расм).

10. "Кўприк" (мост).



323-рaсм.



324-рaсм.



325-рaсм.



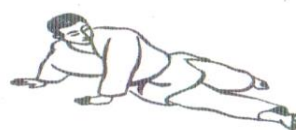
326-рaсм.



327-рaсм.



328-рaсм.



329-рaсм.



330-рaсм.



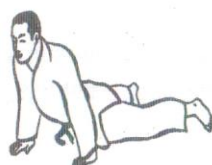
331-рaсм.



332-рaсм.



333-рaсм.



334-рaсм.



335-рaсм.



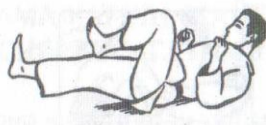
336-рaсм.



337-рaсм.



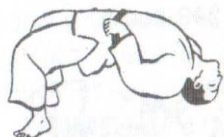
338-расм.



339-расм.



340-расм.



341-расм.



342-расм.



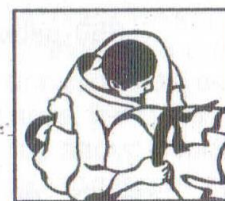
343-расм.



344-расм.



345-расм.



346-расм.

Орқаси билан ётган ҳолатда курашчи уч нукта (оёқлар ва бош) таянчига ўтади ва олдинга-орқага ҳаракатлар қилади (341-расм).

УШЛАБ ҚОЛИШЛАР

Ушлаб қолишлар вақтида тори орқаси билан ётган укэнинг ҳаракатларини назорат қилади, бунда у укэ танасининг юқори қисмини сиқиб туради.

Бунинг учун ушлаб қолиш усулининг барча асосий элементларини ўзлаштириш, барча куч-қувватни рақибни орқа томонида ётган ҳолда ушлаб қолишга йўналтиришни ўрганиш зарур. Шу билан биргаликда, тори укэнинг ушлаб қолишдан қочиш учун қилаётган ҳаракатларига жавобан, ўз гавдаси ҳолатини тезлик билан ўзгартиришни билмоғи зарур.

УШЛАБ ҚОЛИШЛАРДАН ҲМОЯЛАНИШ

Ушлаб қолишдан ҳимояланиш учун укэ эгилувчан гувалачага ўхшаб қисилиб, ўз танаси бўғимларини қисқартиради, оёқларини ишга солади, ўз ҳаракатларини тори томонидан бўшроқ назорат қилинаётган томонга йўналтиради, ёки қутулишга интилиб, рақиб куч жамлаган йўналишда ҳаракатланиб, ҳужум йўналишини кескин ўзгартиради.

ЁН ТОМОНДАН УШЛАБ ҚОЛИШ (КЭСАГАТАМЭ)

Тори орқа билан ётган укэнинг қўлтигига ёнбоши билан ёпишиб, ушлаб қолишни амалга оширади. Усулнинг тасвирланиши: тори чап қўли билан укэнинг ўнг қўлини қўлтиқ остида сиқиб, орқа томондан қўлтиқ остидан укэни ўнг енгидан ушлаб олади. Ўнг сонини укэнинг ўнг қўлтиғига маҳкам ёпиштирган холда, тори ўнг қўли билан укэни бўйнидан сиқиб олади ва унинг бошини юқорига кўтаради. Ўнг қўли билан укэнинг ёкэсидан маҳкам ушлаб олган тори ушлаб қолиш усулини амалга оширади (асосий вариант, 342-расм).

Вариантлар: 1. Асосий вариант ҳолатини сақлаб қолиб, тори ўнг қўлини укэнинг чап қўлтиги остига киритиб, ушлаб қолишни амалга оширади. Бу усул кудзурэкэсагатамэ деб аталади (343-расм).

2. Тори чап қўли билан укэни ёқасидан орқа томондан ушлайди, ўнг сонини ўнг томондан укэнинг боши остига чуқур киритади ва ўзининг ўнг оёғини ўнг қўли билан ушлаб, усулни амалга оширади. Бу усул макуракэсагатамэ деб аталади (344-расм).



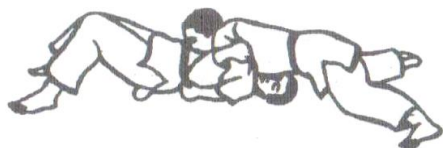
347-рaсm.



348-рaсm.



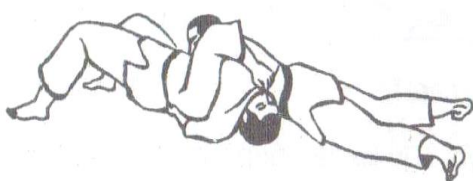
349-рaсm.



350-рaсm.



351-рaсm.



352-рaсm.



351-рaсm.



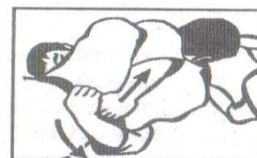
354-рaсm.



355-рaсm.



353-рaсm.



356-рaсm.



357-рaсm.



358-рaсm.



359-рaсm.



360-рaсm.

ЁН ТОМОНДАН ҚАРАМА- ҚАРШИ (ҚАЙТА) УШЛАБ ҚОЛИШ (УСИРОКЭС АГАТАМЭ)

Тори чап қўли билан укэни чап енгидан қўлтигига якин маҳкам ушлайди ва укэнинг чап қўлини ўзининг чап қўлтиги билан қисади. Ўзининг ўнг сонини чап томондан укэнинг бошига маҳкам босиб, ўнг қўли билан тори ўнг-ён томондан укэнинг белбоғидан ушлайди ва маҳкам эгилган ўнг тир-сагини укэнинг танасига ён томон-ўнгдан босиб, ушлаб қолиш усулини амалга оширади. Бунда торининг ўнг қўлтиги укэ кўкрагининг юқори ўнг қисмини маҳкам сиқади (345, 346-расмлар).

Эслатма: ён томондан ушлаб қолиш амалга оширилганда (кэсагатамэ), торининг чап қўлтиги остида маҳкам қисилган укэнинг ўнг қўли худди укэнинг елкасидан юқорига чузилаётгандек бўлади. Тори таянч майдонини кенгайтириш учун оёқларини кенг қўйиб, укэни ўзининг ўнг сони томонга каттиқ тортади. Бир қўлдан ушлаган холда ён томондан ушлаб қолишда (қудзурэкэсагатамэ) торининг бўш қўли ушлаб қолишни барқарор этувчи ролни бажаради: агар укэ гавда холатини ўзгартиришга интилса, ўнг қўлнинг татами ва укэнинг танасига нисбатан холати ўзгаради. Агар зарур бўлса, тори бўш қўли билан орқа томондан укэнинг ёқаси ва хоказолардан тутиб, ушлаб қолишни барқарорлаштиради. Бир қўлдан ушлаган холда ён томондан ушлаб қолиш усулидан ётган холда қурашишнинг бошқа усулла-рига осонгина ўтиш ва рақибга қурашнинг комбинацион услубини қабул қилдириш мумкин.

БЎЙИН ВА ҚУЛДАН ТУТГАН ХОЛДА ЁН ТОМОНДАН УШЛАБ ҚОЛИШ (КАТАГАТАМЭ)

Тори ён томондан қўли ва елкаси билан орқа билан ётган укэнинг қўли ва бошини ҳаракатдан тўхтатади. Тори, укэнинг ўнг қўлини унинг юзига босиб, шу қўлни укэнинг боши билан қўшиб ўзининг ўнг қўли билан сиқиб олади. Икки қўли билан бир-бирига кесишган холда ушлаб, тори букилган ўнг тиззасини укэнинг танасига ён томондан босади, тўғри чап оёғини эса ён томонга чузиб, укэга маҳкам ёпишган холда ушлаб қолиш усулини амалга оширади (347,348-расмлар).

Эслатмалар: 1. Укэнинг ўнг қўли сирғаниб чикиб кетмаслиги учун тори ўни укэнинг бўйнига қўшиб сиқиб олади. 2. Укэга ёпишган холда, иложи борича пастроқ жойлашиш лозим.

БОШ ТОМОНДАН УШЛАБ ҚОЛИШ (КАМИСИХОГАТАМЭ)

Тори икки қўли билан ташқи томондан укэнинг иккала қўлини сиқиб, орқа билан ётган укэнинг бош томонидан ушлаб олишни амалга оширади.

Усулнинг тасвирланиши: укэнинг қўлларини елка ва билак билан қисиб, тори маҳкам қисилган тирсақлари билан рақиб қўлларини сиқади, бунда панжалари билан укэнинг қўллари остидан ўнг ва чап ён белбоғидан ушлаб олади ва имкони борича сонларини пастроқ тушириб, ушлаб қолиш усулини амалга оширади (349-расм).

Бош томондан ушлаб қолишдан ўзини олиб қочиш мақсадидаги укэнинг қаршилигини бостириш торининг гавдаси холатини ва ҳаракат йўналишини ўзгартириш билан амалга оширилади. Агар укэ ўнгга ёки чапга ўгирилишга ёки айланиб олишга ҳаракат қилса, тори оёқларини чўзади ва татамига маҳкам ёпишади (350-расм). Агар укэ ушлаб қолишдан кетиш учун сонларидан фойдаланса, тори кенг қўйилган туфи оёқлари билан тосни қўтаради ва, бош ҳамда кўкрак билан қориннинг пастки қисмига таяниб, укэни татамига босади (351-расм).

Эслатмалар: 1. Укэнинг қўллари доимо қисилган. 2. Тори, оёқларини тиззада букиб ва туфилаб, ушлаб қолишдан чиқмоқчи бўлаётган укэнинг ҳаракатларини бостиради.

БЕЛБОҒДАН ҚЎЛЛАРНИ ЧАТИШТИРГАН ҲОЛДА ТУТИБ БОШ ТОМОНДАН УШЛАБ ҚОЛИШ (КУДЗУРЭКАМИСИХО-ГАТАМЭ)

Тори чап қўли билан укэнинг чап елкаси остидан, орқа томондан унинг белбоғидан ушлайди, ўнг қўли билан укэнинг ўнг қўлтиғи ости-дан, орқа томондан унинг белбоғидан ўзининг қўлига чатиштирган (қўндаланг) ҳолда ушлайди ва укэнинг танасини қўлтиғи остида қисиб, ушлаб қолишни амалга оширади (352-расм).

Вариантлар: 1. Тори ўнг қўли билан кимоно белбоғи ўрнига укэнинг шими белбоғининг ички томонидан ушлайди, бу билан унинг тос харака тини чегаралайди (353-расм). 2. Белбоғдан ўнг қўл билан ушлаш урнип тори ўнг қўлтиқ остидан укэнинг ёқасидан тутиб, ушлаб қолиш усулини бажаради (354-расм). Торининг асосий вариантдаги чап қўли ҳолати (юқоридан кўриниш) 355-расмда кўрсатилган.

Торининг икки қўл билан белбоғдан чатиштириб ушлаш ҳолати (юқоридан кўриниш) 356-расмда кўрсатилган.

Эслатма: укэнинг боши ва елкасини сиқиб, тори унинг ҳаракатларигд халал беради.

КЎНДАЛАНГИГА УШЛАБ ҚОЛИШ (ЕКОСИХОГАТАМЭ)

Укэ орқаси билан ётибди, тори қўндалангига ушлаб қолишни амалга оширмақда. Оёқдан тўгган холда қўндалангига ушлаб қолиш вариантний кўрсатамиз.

Тори, ўнг қўлини укэнинг оёқлари орасидан ўтказиб, чап ён томон белбоғдан тутаяди, елкаси, билаги ва боши билан укэнинг чап оёғи (сонни) ни босади. Тори чап қўли билан укэнинг ўнг тиззасини босиб, ушлаб қолиш ни амалга оширишга интилиши мумкин (357-расм).

Сўнгра тори ўнг тиззасини укэнинг ўнг ёнбошига тирайди. Ўнг қўл билан тортилиб, укэнинг ўнг қўлини суриб, у чап қўли билан укэнинг уни елкаси оша орқа томондан унинг ёқасидан тутаяди, чап оёғини тўғилайди ва укэнинг танасига маҳкам ёпишиб, унинг бошини юқорига қўтаради (358 - расм).

Шундан сўнг тори укэнинг танасига чап оёғини ҳам тиззадан буккан холда тирайди ва кўкраги билан укэнинг танасини босган холда ушлаб қолишни амалга оширади (359-расм).

Вариантлар: 1. Тори чап қўли билан укэнинг елкаси оша ён томондан унинг белбоғидан тутаяди, ўнг қўли билан укэнинг шимидан тутиб, ушлаб қолиш усулини утказади (360-расм).

2. Тори бир вақтнинг ўзида қўндалангига ушлаб қолиш ва оғритиш усулини амалга оширади - қўндалангига тугун (узел) (361-раем).

Эслатмалар: 1. Укэнинг ўнг оёғини тўхтатиш учун, тори ўзининг уни тиззасини укэнинг ўнг сонига маҳкам босади. 2. Укэ бошини торининг тирсаги остидан чиқариб ололмаслиги учун, тори уни чап тирсаги билан босади. 3. Ётган холда курашишда қўндалангига ушлаб қолиш усулидан қўп фойдаланилади, чунки бу усулдан бошқа ушлаб қолиш усулига, оғритиш усулига ўтиш осон.

УСТИДАН УШЛАБ ҚОЛИШ (ТАТЭСИХОГАТАМЭ)

Укэ курагида ётибди. Тори устида турган холатдан олдинга энгашиб, ушлаб қолишни амалга оширади (бу ерда оёқлар билан қисилган оёқларни бўшатиб олгандан сўнг ушлаб қолишни утказиш варианты берилган).

Укэнинг тиззасидан босиб (362-расм), тори укэнинг устига утириб, қисилган оёғини чиқаради, ташқаридан иккала оёғи билан унинг оёқларини қисиб олади,

ўнг қўлини чап елка оша утказди, чап қўлини эса уқэнинг ўнг қўлтиғи остидан ўтказди. Чатишган тутиш орқали уқэнинг танасини қисиб олиб, юори ушлаб қолишни амалга оширади (363,364-расмлар).

Вириантлар: 1. Уқэнинг боши ва ўнг қўлини елкадан ушлаб қолишдаги (катагатамэ) сингари ушлаб олиб, тори устида турган холатда икки нилан уқэ танасининг пастки қисмини сиқади (365-расм). 2. Тори ўнг қўли билан уқэнинг ўнг елкаси оша орқа томондан, унинг белбоғидан тутди ва ўзининг ёқасини ўнг томондан ушлайди. Сўнгра, уқэнинг тўғри ўнг қўлини чап қўл билан ўзининг юзи даражасида қисиб, олдинга мук тушиб, ушлаб қолиш усулини амалга оширади (366-расм -пастдан кўриниш).

БЎҒИШ УСУЛЛАРИ

Бўғиш усуллари ёрдамида рақибнинг бўйнидан қисиб орқали, рақиблардан бири унинг харакатларини назорат остига олади. Бўғиш усулларини самарали амалга ошириш учун тори уқэнинг харакатларини чегаралаб ва имкони борича ўз харакатларида эркин қолиб, уни ушлаб туради. Қўл ва кимоно кайтармасини рақиб бўйнининг мос келувчи нукталарига маҳкам босишни ўрганиш жуда мухимдир. Бўғиш оғритиш каби тезкор самара бермайди. Хатто рақиб қаршилиқ кўрсатмаётган турғун холатда ҳам бўғиш усули 10 секунд (сония) доирасида амалга оширилади. Машғулотлар вақтида рақиблар фаол хужум қиладилар ва химояланадилар, шу сабабли усулин амалга оширишга, табиийки, кўп вақт талаб этилади. Шунга қарамай, бўғиш усули белгиланган вақт оралиғи мобайнида тўхтовсиз бажарилиб туриши зарур.

ОРҚА ТОМОНДАН КУРТКА ҚАЙТАРМАСИДАН ТУТИБ БЎҒИШ УСУЛИ (ОКУРИЭРИДЗИМЭ)

Бу бўғиш уқэнинг орқа томонидан, куртканинг иккала олдинги қайтармасидан ушлаган холда амалга оширилади (367-расм).

Усулнинг тасвирланиши: тори икки оёғи билан уқэнинг танасини орқа Томондан сиқиб олади, чап қўлини уқэнинг чап қўлтиғи остидан ўтказди ва уқэ куртканининг олд томон ўнг қайтармасидан ўмров (ключица) даражасида ушлаб олади. Тори ўнг қўлини уқэнинг елкаси устидан унинг ияги ости бўйлаб ўтказди, чап-ён томондан уқэнинг ёқасидан маҳкам ушлайди ва танасини ўнгга бураётгандек бўғиш усулини амалга оширади (368- (расм)).

Вириантлар: 1. Агар уқэ мук тушган холатга тушиб қолса, тори ўзининг ўнг қўлини уқэнинг ўнг қўлтиғи остидан ўтказди ва уқэнинг чап ёқасини лод томондан ушлаб олади. У чап қўли билан уқэнинг ўнг ёқасини ён томондан ушлайди, ўнг сони билан уқэнинг бўйнини чап томондан сиқади ва бўғишни чап елка харакати билан якунлайди (369-расм).

2. Агар уқэ эмаклаган холатга тушса, тори ён томондан оёқлари билан уқэнинг қўлини сиқади, бунда у уқэнинг усти оша айланиб ўтади ва бўғиш усулини орқага айланиш билан амалга оширади (бу вариантни "дўзах чархпалаги " деб атайдилар).

3. Уқэ эмаклаган холатда турибди, тори ён томондан хужум қилмоқда (370 расм). Тори чап қўли билан уқэнинг ияги остидан унинг ёқасини ўнг томондан маҳкам ушлаб олади, ўнг қўлини тори юқоридан уқэнинг ўнг қўлтиғи остидан ўтказди ва уқэнинг ўнг қўлини ушлаб олади. Чап оёқ билан уқэнинг чап қўлини илиб (371-расм), тори орқа томонига айланади. Иккала билан уқэнинг чап оёғини қисиб ва ўнг қўли билан уқэнинг уш қўлини ушлашни давом эттириб, у чап қўли билан бўғиш усулини амалга оширади (372-374-расмлар).

4. Тори ўнг қўли билан уқэнинг бўйнини орқа томондан маҳкам босади. Бу вариант катахадзимэ деб аталади (375-расм).



361-рaсм.



362-рaсм.



363-рaсм.



364-рaсм.



365-рaсм.



366-рaсм.



367-рaсм.



368-рaсм.



369-рaсм.



370-рaсм.



371-рaсм.



372-рaсм.



373-рaсм.



374-рaсм.



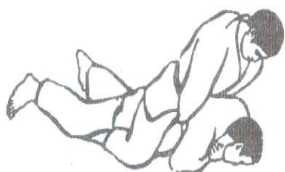
375-рaсм.



376-рaсм.



377-рaсм.



378-рaсм.



379-рaсм.



380-рaсм.

ОРҚА ТОМОНДАН ЕЛКА ВА БИЛАК БИЛАН БЎҒИШ УСУЛИ (ХАДАКАДЗИМЭ)

Билакни укэнинг бўғзига қўйиб, панжаларни чирмаштириб ва орқа тонн елка хамда билак билан босиб, тори укэни бўғади (376-расм). Укэ мук тушган ҳолатда тори унинг қўлтиқлари остидан икки қўли билан уни кимоно қайтармаларидан ушлаб олади. Укэни бироз кўтариб, тори оёқлари билан укэнинг танасини қисади ва уни тўғрилайди (377,378-расмлар). Тори ўнг қўлини юқоридан укэнинг ўнг елкаси оша унинг ияги тагидан ўтказади. чап қўлини юқоридан чап елка оша ўтказади ва қўлларини устмауст чирмаштириб, бўғиш усулини амалга оширади (379-расм).

ҚЎЛЛАРНИ УСТМА-УСТ ЧАТИШТИРИБ БЎҒИШ УСУЛИ (ДЗЮДЗИДЗИМЭ)

Тори, билакларини устма-уст қўйиб, укэни ён томон қайтармаларидан (ўмров остидан) маҳкам ушлаб олади ва бўғиш усулини қўллайди. Қандай ушлаб олшга қараб бўғиш вариантлари ишлатилади:

1. Иккала қўлнинг бош бармоқлари қайтармалар остида жойлашган. Бу ҳолатда усул намидзюдзидзимэ деб аталади (380-расм).
2. Бир қўлнинг бош бармоғи қайтарма остида. Бошқа қўлнинг эса, аксинча тўрт бармоғи қайтарма остида, бош бармоқ эса ташқи томонда жойлашган. Бу усул катадзюдзидзимэ деб аталади (381-расм).
3. Иккала қўлнинг бош бармоқлари - ташқи томонда, бошқа бармоқлар эса қайтармалар остида. Усул гякудзюдзидзимэ деб аталади (382-расм). Чатиштириб бўғиш усулининг умумий қўриниши 383-расмда берилган.

ОҒРИТИШ УСУЛЛАРИ

Оғритиш усуллари ёрдамида мушакларни қарши йўналишда букиб ёки қайириб, рақибни ўз назорати остида ушлаш мумкин. Дзю-дода фақат тирсак мушакларини букиш ва қайириш руҳсат этилади. Бошқа оғритиш усуллари қўллаш дзю-дода таъқиқланган. Оғритиш усуллари жуда тез амалга оширилса, самарали буклади. Бироқ улар жуда хавфли, шу сабабли оғритиш усуллари қўллашда эҳтиёткорлик талаб этилади.



381-рaсм.



382-рaсм.



383-рaсм.



384-рaсм.



385-рaсм.



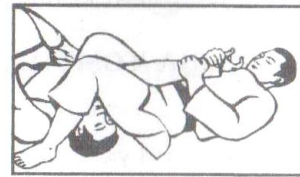
386-рaсм.



387-рaсм.



388-рaсм.



389-рaсм.



392-рaсм.



393-рaсм.



394-рaсм.



395-рaсм.



396-рaсм.

КҰНДАЛАНГИГА ТУГУН (УЗЕЛ) (УДЭГАРАМИ)

Тори бир кўли билан укэнинг билагидан ушлаб, унинг кўлини тирсагидан букади. Бошқа кўли билан укэнинг тирсагини юқорига кўтариб, унинг кўлини қайиради.

Усулнинг тасвири: укэ чалқанчасига ётибди. Тори чап панжаси билан укэнинг чап билагидан ушлайди, ўзининг ўнг билагини укэнинг чап тирсаги остидан ўтказди ва ўнг панжаси билан ўзининг чап билагини юқоридан олади, бунда чап панжа билан укэнинг чап билагини татамига босади. Ўнг билаги билан укэнинг елкасини кўтариб, тори унинг кўлини ташқари томонга қайиради (384-расм).

Вариантлар: 1. Қарама-қарши тугун (узел). Тори ўнг кўли билан укэнинг чап билагини ушлаб олади. Чап кўли билан, уни пастдан укэнинг чап елкаси остидан ўтказиб, унинг кўлини тирсак мушагидан қайиради (385-расм).

2. Укэ эмаклаган холатда. Тори ўнг кўлини юқоридан укэнинг чап кўли билаги остидан ўтказди. Укэнинг чап кўли остига ўзининг ўнг тиззасини яқинлаштиради. Чап кўл билан ўзининг ўнг кўли билагини ушлаб, тори укэнинг кўлини тирсак бугинидан ташқари томонга қайиради (386-расм).

3. Пастдан қарама-қарши тугун. Укэ юқоридан хужум қилишга интилмокда. Тори чап кўли билан укэни ўнг кўп билагидан ушлайди ва уни орқага итаради. Ўнг кўл билан тори укэнинг ўнг кўли устидан ўзининг чап кўли билагини юқоридан ушлаб олади. Куч билан тортиб, укэнинг тирсагини тугун қилиб қайиради (387-388-расмлар).

ТИРСАКНИ БУКИШ (ДЗЮДЗИГАТАМЭ)

Тори укэнинг кўлини ўз сонлари орасида сиқади ва уни тирсак бугинидан табиий эгилишига қарама-қарши йўналишда букади. Бу усулни бажаришда рақиблар танаси бир-бирига кўндаланг жойлашади, бунда торининг танаси хари (перекладина) вазифасини бажаради (389-расм).

Усулнинг тасвири: икки кўли билан укэнинг ўнг кўлини юқорига тортиб, тори танасини бироз ён томонга ўгиради, бунда у ўнг кўли билан укэни курткасидан ва ўнг кўлини кўлтиқ остидан маҳкам ушлайди. Чап оёғини у укэнинг боши устидан ўтказди ва оёғини чап томондан унинг бўйнига кўяди (390-391-расмлар). Тори, укэнинг ўнг елкасига яқин орқа томони билан угириб, сонлари билан укэнинг ўнг кўлини сиқади, ўз танасини орқага тортади ва иккала кўл тортиш кучи билан укэнинг тирсак бўғинини табиий букилишига қарши йўналишда букади (392-расм).

Вариантлар: 1. Укэ юқоридан хужум қилиб, торининг чап қайтармасидан ушлаб олишга ҳаракат қилаётган вақтда, у чап кўлини укэнинг ўнг елкасига кўйиб, уни чап-пастдан юқорига айлантиради. Тори ўнг кўлини ўнг-юқори-дан укэнинг ўнг елкасига кўяди, унинг кўлини

табий букилишга қарама-қарши йўналишда қайиради. Бу усул удэгатамэ деб аталади (393-расм).

2. Тирсакни қўлтиқ остида букиш (вақигатамэ). Тори эмаклаган ҳолатга тушиб қолди. Укэ бош томондан ўнг қўли билан торининг чап қўлтиғи остидан унинг кимоносидан ушлаб олишга ҳаракат қилади. Бу вазиятдатори чап қўли билан укэни ўнг қўли билагидан олади ва, укэнинг ўнг қўлини ўзининг чап



397-расм.



398-расм.



399-расм.



400-расм.



401-расм.



402-расм.



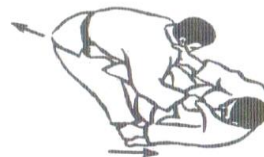
403-расм.



404-расм.



405-расм.



406-расм.



407-расм.



408-расм.



409-расм.



410-расм.

қўлтиғи остида қисиб, ўнг сони томонга ўтиради. Чап сонига ўгирилиб, тори укэнинг ўнг тирсак бўғинини юқрри-ташки томондан букади, бунда у гавдаси билан тирсак табиий букилишига қарама-қарши ёпирилади ва укэнинг қўлини ўзининг чап қўлтиғи билан сиқишни давом эттиради (394-396-расмлар). **Эслатма:** дзюдзигатамэ ва удэгатамэ усулларида укэнинг оғритиш усулларидан қочиш харакатларини тори оёқлари билан унинг танасини сиқиб, тўхтатади. Укэ оёқлар орасидан қўлдан ушлаган холда тирсакни букиш холатидан чиқиб кетмаслиги учун, укэнинг ўнг қўли елка қисмини тори сонларининг ички томонлари билан қисади. Бу усулни амалга оширишнинг асосий шарти хисобланади.

ЁТГАН ҲОЛДА КУРАШИШ ВАҚТИДА ЁРИБ ЎТИШЛАР

Ётган холда курашишда хужум қилиш юқоридан, рақиб курагида ётган вақтда ва рақиб устида бўлган холатда, пастдан хужум қилишга бўлинади. Бундан ташқари, ётган холдаги курашга стойкадан рақибга хужум қила туриб утиш ҳам мумкин. Ётган холда курашда ёриб ўтишлар бевосита бўғиш, ушлаб қолиш ва оғритиш усулларига ўтишни таъминлайди, шу сабабли курашчилар ётган холда курашдаги ёриб ўтиш усулларини пухталашти-ришга катта эътибор қаратишлари лозим.

Ёриб ўтишнинг бир неча оддий йўллари куриб чиқамиз.

1.Укэ курагида ётибди. Тори бироз олдинга эгилиб, укэнинг иккала тизза-сига босади. Укэ қаршилиқ кўрсатиб, торини тиззалари билан итариб, сонла-рини ёяди. Бундан фойдаланиб, тори уша йўналишда укэнинг тиззаларини кескин орқага итаради ва унинг танаси сари ёриб ўтади (397, 398-расмлар).

2.Укэ курагида ётибди. Тори ўнг қўли билан олд томондан унинг белбоғидан туттади. Унг тирсагини укэнинг чап сонига ич томондан қўйиб, тори бу сонни итаради. Чап қўли билан тори укэнинг ўнг тиззасини ушлайди ва унинг танаси сари ёриб ўтади (399-расм).

3.Укэ курагида ётибди. Тори ўнг қўли билан укэнинг сони остидан унинг белбоғини чап томондан ушлайди. Ўнг елка билан укэнинг чап сонини пастдан сиқиб, тори чап қўлида кескин силтов билан укэнинг бошқа оёғини ўз қорни остига тортади. Бу оёқни ўз гавдаси остидан ўтказиб, тори укэнинг танасига ўнг томондан ёриб ўтади (400,401 - расмлар).

4.Укэ эмаклаган холатда. Тори унинг чап қўлидан ушлаб, ўзининг ўнг билагини унинг чап қўлтиғи остига олдиндан-пастдан ўтказади. Чап қўли билан орқадан укэнинг белбоғидан ушлаб, уни ўзига тортади (402-расм).

Ўзининг ўнг оёғини укэнинг қорни остига чуқур киритиб, тори чап ёнбошига ағдарилади, бунда у укэни орқа томонга айлантиради (403-расм).

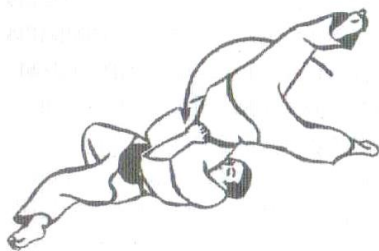
Ушбу холатда тори ушлаб қолиш, оғритиш ва бўғиш усулларини қўллаш имкониятига эга бўлади (404-расм).

5.Тори курагида ётибди, укэ унинг устида. Тори чап қўли билан укэнинг ўнг енгидан, ўнг қўли билан эса унинг ўнг ёқасидан ушлаб, укэни ағдаради. Чап оёғи билан тори ташқаридан укэнинг ўнг оёғини итаради, ўнг оёғи

дўнгмаси билан ич томондан пружинасимон силтов орқали укэнинг ўнг оёғини тизза букими остидан кўтаради. Бир вақтнинг ўзида ўнг қўли билан укэнинг танасини юқоридан пастга ағдаради ва укэнинг танасига юқоридан чиқади (405-расм).

6.Тори курагида ётибди. Укэ стойкада торига эгилган. Тори ўнг қўли билан укэни ўнг ёқасидан, чап қўли билан эса - ўнг оёқ тўпиғидан ушлаб, уни ўзига тортади. Ўнг оёғини укэ қорнининг пастки қисмига қўйиб, тори чап оёғи билан унинг чап оёғини ўради ва укэни орқага ирғитади (406-расм).

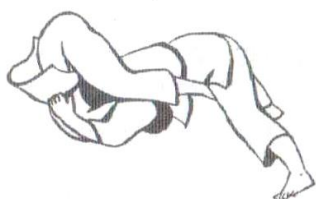
7.Тори қўллари билан пастдан юқорига иккала оёқ ости букимидан силтов қилади ва ўнг елка билан укэ қорнининг пастки қисмига кучли итариб, уни орқдсига ағдаради (407-расм).



411-рaсм.



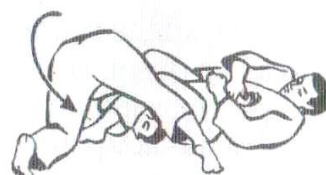
412-рaсм.



413-рaсм.



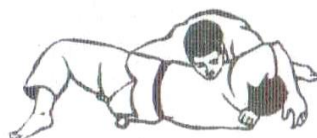
414-рaсм.



415-рaсм.



416-рaсм.



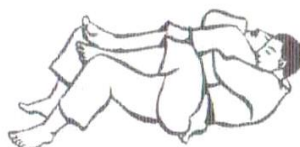
417-рaсм.



418-рaсм.



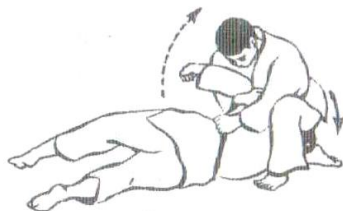
419-рaсм.



420-рaсм.



421-рaсм.



422-рaсм.



423-рaсм.



424-рaсм.



425-рaсм.

ЁТГАН ҲОЛДА КУРАШИШДАГИ ҲИМОЯЛАНИШ

Бу ерда ётган ҳолда курашдаги турғун (статик) ҳолатлардан чиқиб кетиш ва жавоб усулларининг бир неча вариантлари кўрсатиб ўтилади.

Ётган ҳолда курашда жавоб ҳужумини тайёрловчи асосий элемент - бу рақиб ҳужумини жавоб ҳаракатлари ёрдамида бостиришдир.

Мисоллар: 1. Ён томондан ушлаб қолишдан чиқиб кетиш (кэсагатамэ). Рақиб белбоғини икки қўл билан ушлаб олиш, унинг танасини олдинга юртиб ва у томонга кўкрак билан ўгирилиб, икки оёқ билан унинг чап оёғини сиқиб олиш зарур (408-расм).

2. Бош томондан ушлаб қолишдан қўлларни устма-уст чатиштирган ҳолда белбоғдан тутиб чиқиб кетиш (кудзурэкамисихогатамэ). Чап қўл билан орқа томон белбоғдан тутиб, ўнг қўл билан эса белбоғни қоринда ушлаб, рақиб танасини орқага-юқорига сиқиб чиқариш (409,410-расмлар). Рақибнинг қаршилиқ кўрсатиш кучидан фойдаланиб, уни ўз устидан ошириб тортиш ва, тос ва елкаларни буриб, орқа томонига айлантириш (411-раем).

Вариант: ўнг қўл билан рақибнинг ўнг қўлини ўз баданидан ён томонга итариб, унинг қўлини ўнг тирсак устидан ушлаш. Ўз гавдасини ўнгга бура туриб, тезда ўзининг чап қўлини юзага келган бўшлиққа тиқиш ва ушлаб қолишдан чиқиб кетиш (412-расм).

3. Бош томондан ушлаб қолишдан белбоғдан ушлаш орқали чиқиб кетиш (камисихогатамэ). Иккала қўл билан рақиб танасини сиқиш. "Тана " ҳолига келиб, иккала оёқни рақиб қорни остига чуқур утказиш. Қўллар ва оёқлар билан қўтарилиб, ушлаб қолишдан чиқиб кетиш (413-расм).

4. Бўғишдан орқага бурилиб ҳимояланиш (окуриэридзимэ). Қўллар билан рақибнинг ўнг қўли тирсагидан ён томонга-тепага тортиш ва юзага келган бўшлиқдан ўз бошини чиқариб олиш (414-расм).

5. Оёқлар орасидан қўлни ушлаб, тирсакни букишдан ҳимояланиш. Ушлаб олинган қўлни тирсакдан букиш, ён томонлама ўгирилиш ва рақиб устига чиқиб олиш (415-расм).

ЁТГАН ҲОЛДА КУРАШИШ УСУЛЛАРИ КОМБИНАЦИЯЛАРИ

Стойкадаги сингари, ётган ҳолда курашишда ҳам рақиб ҳаракатларидан келиб чиққан ҳолда усуллар комбинацияларидан фойдаланиш имкониятлари мавжуд.

Ётган ҳолда курашда одатда икки хил комбинациядан фойдаланилади: ўз усулларидан ташкил топган комбинациялар ва рақиб усулларини (қарши усулларини) ҳисобга олган ҳолда тузилган комбинациялар.

Ётган холда курашишда хужум қилиш ва химояланиш санъати доимий равишда такомиллашиб бориш ва турли ҳамда мураккаб комбинациялар бажаришни машқ қилишга асосланади.

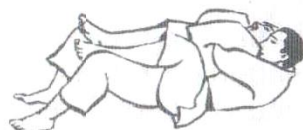
У тезкорлик билан ушлаб қолишдан буришга, оғритиш усулига, бошқача ушлаб қолишга, бўғишдан ушлаб қолишга, оғитиш усулига ва бошқаларга ўтиш маҳоратига боғлиқдир.



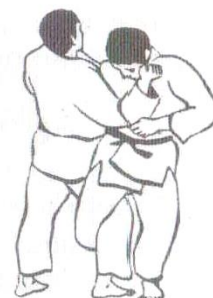
426-расм.



427-расм.



428-расм.



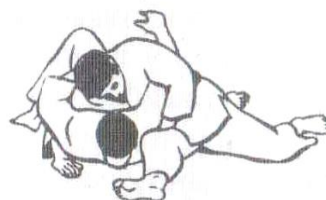
429-расм.



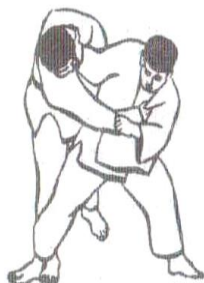
430-расм.



431-расм.



432-расм.



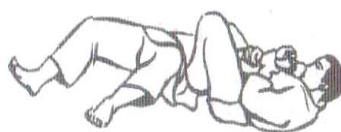
433-расм.



434-расм.



435-расм.



436-расм.

Ётган холда курашдаги бир қанча комбинацияларни кўриб чиқамиз.

1. Ушлаб қолишдан ушлаб қолишга ўтиш комбинацияси. Ён томондан ушлаб қолиш холатида, торининг ўнг қўли укэнинг чап қўлтиж остида тур-ган вақтда (қудзур-экэсагатамэ), рақиб ўнг ёнга, торига юзи билан ўгири-лишга ва ўнг қўлини бушатиб олишга ҳаракат қилади. Унинг бу ҳаракати-дан фойдаланиб, тори чап қўли билан орқа томондан укэнинг ёқасини ушлаб олади, ўнг қўли билан эса укэнинг шимини сонлари орасидан ушлаб қолади ва кўндалангига ушлаб қолиш усулига ўтади (екосихогатамэ) (416,417-расмлар).

2. Ён томондан ушлаб қолишдан (қудзурэкэсагатамэ) буғиш усулига ўтиш. Укэ ён томонга ўгирилиб, торига орқа томони билан чиқиб кетишга инти-лади. Тори орқа томондан айлангириб буғишни (оқуриэридзимэ) амалга оширади (418-420-расмлар).

3. Ушлаб қолишдан оғритиш усулига утиш. Укэ чап қўли ёрдамида ўнгга угирилиб, белбоғдан кўндаланг қўллар билан тутиб, бош томондан ушлаб қолишдан чиқиб кетишга интилади. Тори иккала қўли билан рақибининг чап қўлини ушлаб олади ва оёқлар орасидан қўлни ушлаб, тирсақдан бу-кишни амалга оширади (421-423-расмлар).

4. Буғишдан оғритиш усулига утиш. Укэ пастдан торини буғишга ҳаракат қилади. Тори, ўзини туғрилаб туриб, иккала қўли билан укэнинг тирсақларини ўраб олади ва оёқлар орасидан қўлни ушлаб, букишни амалга оширади (дэюдзи-гатамэ) (424,425-расмлар).

Эслатмалар: 1. Ётган холда курашда жуда кўп комбинациялар мавжуд, ammo улар ҳали етарли даражада системалашмаган ва тасниф (классификация) қилинмаган.

2. Рақибнинг аввалги ҳаракатлари билан мантиқан ботиқ бўлган комбинацияларни қўллаш мақсадга мувофиқ. Комбинацияларда бир усулдан бошқасига ўтиш ортиқча ва бефойда ҳаракатларсиз амалга оширилади.

ЁТГАН ХОЛДА КУРАШИШДА ИРҒИТИШЛАР ВА УСУЛЛАР КОМБИНАЦИЯЛАРИ

Ётган холда курашишда ирғитишлар ва усулларнинг икки тури мавжуд: ўз ирғитишидан ётган холда курашиш усулига (таъқиб қилиш) ва рақиб ирғитишидан ётган холда курашиш усулига (қарши усул) ўтиш.

Усуллар комбинацияларини амалга ошириш учун комбинацияларнинг асосий элементларини чуқур ўрганиш ва усулларни бажариш техникасини узлуксиз такомиллаштириб бориш зарур. Буларсиз усуллар ва комбинацияларга бой бўлган дзю-до курашида муваффақиятга эришиб бўлмайди.

Бир неча комбинацияларни кўрсатиб ўтаемиз:

1. Ирғитиш (қарши усул) - буғиш. Бу комбинацияда укэ торини елка оша соф ирғитиш (иппонсэоинагэ) деб аталувчи усул билан ирғитмокчи бўлади. Тори чап қўли билан укэни пастдан қўлтиғи остидан кириб ушлаб олади ва усулни бажаришнинг биринчи босқичида орқага мувозанатдан чиқаради. Сўнгра у орқасига йиқилади ва орқа томондан буғиш усулини

амалга оширади (окуриэридзимэ) (426-428-расмлар).

2.Ирғитиш - ушлаб қолиш. Бу комбинацияда тори ушлаб олишни (охват) амалга оширади. Агар соф ирғитиш бўлмаса, тори ён томондан ушлаб қолишга (кудзурэкэсагатамэ) ўтади (тори ўзининг ўнг қўлини укэнинг чап қўлиги остидан ўтказиб, уни ён томондан ушлаб туради) (429-432 -расмлар).

3.Ирғитиш - оғритиш усули. Бу комбинацияда укэ торининг олд томондан чалишидан сўнг ён томонга йиқилади. Тори оёқлар орасида қўлдан ушлаб, тирсақдан букишни амалга оширади (дзюдзигатамэ) (433-436-расмлар).

Эслатма: усулни амалга оширишда йўл қўйилган кичкина хато хам тезлик билан қарши усул қўллаш учун ишлатилади.

3 - қисм

МАШҒУЛОТЛАР ВА МУСОБАҚАЛАР УСАУБИЁТИ (МЕТОДИКАСИ)

МАШҒУЛОТЛАР УСЛУБИЁТИ

Спортнинг бошқа турларидаги сингари, дзю-дода хам назарий билимлар амалиётда, мунтазам кундалик машғулотлар йўли билан мустахкамланади. Агар усулнинг хар бир элементи курашчи томонидан машқларда кўп маротабалаб қўлланган, усулнинг ўзи эса тўлалигича мусобақалар мобайнида рақибларда синалган бўлса, кураш усуллари бир умрга ёдда сақланиб қолади. Шу билан бир вақтда, фақат амалий машғулотларга ахамият берувчи ва жисмоний тарбиянинг назарий жихатларини инкор этувчи спортчилар хам тез-тез учраб туради. Хакикатдан хам, илгари энг мухими - машғулотлар, назарий билимлар эса фақат машғулотлар жараёнида эгалланади, деб хисобланар эди. Бироқ, хозирги кунда техник ва тактик махоратни такомил-лаштириш, ирода сифатларини ишлаб чиқиш ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришни спортчилар хамда мураббийларнинг фан билан хамжихатлиги, мураббийларнинг педагоглар, психологлар ва тибби-ётшунослар билан яқин алсқасисиз тасаввур хам қилиб бўлмайди. Бироқ, бу - курашчи интенсив машғулотларни инкор қилиши лозим, дегани эмас. Оқилона илмий асосдаги юқори даражали кучлаиш (нагрузка), тўғри кун тартиби - булар барқарор натижаларга эришиш гаровидир.

Шундай қилиб, машғулотлар илмий асосга курилади. Аввал оддий элементлар ўрганилади, кейин улар астасекин мураккаблашиб боради. Сақланиш ва ўз-ўзини хавфдан сақлаш талабларига риоя қилинади. Дзю-дода спортнинг бошқа турларига нисбатан камроқ жарохат олинади, деб таъқид-лаш мумкин эмас. Дзю-дода жарохатланишнинг олдини олиш ва огох этиш учун ўкув-машқ машғулотлари ва мусобақаларни ташкил қилиш ва уларни ўтказиш методикасини пухта ишлаб чиқиш зарур.

ТАЙЁРГАРЛИК МАШҚЛАРИ

Тайёргарлик машқлари қисқа тайёрланиш вақтида (разминка) курашчилар организмни машғулотнинг асосий қисми оғирликларига (нагрузка) функционал жихатдан тайёрлаш учун қўлланилади. Хатто бир оғирлик тоифасидаги курашчилар ҳам гавда тузилиши, жисмоний ривожланиш даражаси бўйича бир-бирларидан фарқ қиладилар. Разминка ушбу маълумотларни, шунинг-дек бўлажак машғулотларнинг мақсад ва вазифаларини ҳисобга олган ҳолда утказилади. Мусобақаларда қисқа вақт ичида юқори самарага эришиш учун спортчилар белгиланган қисқа тайёргарлик машқлари ёрдамида ўз организ-мларини юқори нагрузкаларга тайёрлаб борадилар. Одатдаги кундалик ма-шғулотларда енгил қисқа тайёргарликдан сўнг страховкага (укэми), кейин ир-ғитишеиз ва ирғитишли усулларнинг асосий элементларини пухталаштиришга, усулларни уқув олишувларида мураббий кўрсатмаси бўйича юзага келтирил-ган вазиятларда (якусоку рэнсю) ва бошқаларда такомиллаштиришга ўгилади. Бошқача айтганда, ишлаб чиқиладиган элементлар ҳамда усулларнинг оғирлиги ва мураккаблиги аста-секин ошиб боради, шу сабабдан доимий (разминка) қисқа тайёргарлик зарурати йўқради. Шу билан бир вақтда, бу маш-ғулотлар вақтида ҳамма бир вақтда ва мое тарзда бир хил миқдордаги машқларни бажариши зарур, дегани эмас. Агар спорт залида кўп миқдордаги курашчилар тайёргарлик кўришаётган бўлса, дастлаб ҳамма учун бир хил бўлган стереотип разминкани бериш мумкин. Аммо унинг хажми ва самара-дорлиги бу ҳолатда индивидуал (якка тартибда) белгиланади. Ҳозирги вақтгача қисқа тайёргарликларда одатда анъанавий гимнастик машқлардан фойдаланилади. Улар гуруҳ машқлари ва предметлар билан қўллар, оёқлар, бўйин мушаклари ҳаракатчанлигини оширишга хизмат қиладди. Бундан ташқари, (разминкага) қисқа тайёргарликка дзю-до техникасини такомиллаш-тиришга хизмат қилувчи машқлар ҳам киритилади (масалан, мувозанатни сақлаш, эгилувчанлик тезкорлик). Қисқа тайёргарликка ирғитишларга ўхшатма (имитация), ётган ҳолда курашиш элементларини ҳам киритиш мақсадга мувофиқ. Қисқа тайёргарлик узоқ муддатли бўлиши керак эмас (унга 4-5 дақиқа сарфлаш етарли бўлади). Йилнинг совуқ даврида янада жадаллик билан машқ қилинади. Қисқа тайёргарлик нафақат мураббий курсатмаси бўйича ўтказилади. У ҳар бир курашчи машғулотининг ажралмас қисми бўлмоғи лозим.

БЎШАШИШ (РАССЛАБЛЕНИЕ) УЧУН МАШҚЛАР

Бўшашиш учун қилинадиган машқлар ҳаяжонланиш ва чарчоқни қолди-ради, организмдаги тикланиш жараёнларига ёрдам беради. Демак уларни хотиржамлик ва аста-секинлик билан бажариш лозим.

Предметларсиз бажариладиган гимнастик машқлардан ташқари, буша-шиш учун қилинадиган машқларга баъзи эгилувчанлик машқларини, салом-лашиш элементларини (дзю-до одоби), татамида ҳаракатланишнинг асосий элементларини, кураш усулларининг баъзи таркибий

элементларини, усулларни намоёиш қилиш (ката) элементларини ҳам киритиш мумкин.

Бушашиш учун машқлар машғулот охирида бажарилади. Улар курашчилар учун одатий машқларга айланиши лозим.

Дзю-до курашида кўпдан бери рефлектор бушашишнинг статик машқлари тавсия этиб келинмоқда. Унда курашчи машғулот якунлангандан сўнг утириш ҳолатини қабул қилади ва тинч-осойишта ҳолатда машғулот ёки олишувни фикран таҳлил қилади, яъни ўз-ўзига таъсир курсатиш орқали аутоген бушашиш усулини қўллайди (сэйдза мokusо).

УТИКОМИ

Утикоми - бу айнан бир усулни фазалар бўйича ҳаракатсиз ва ҳаракатдаги рақиб билан кўп маротабалаб қайтаришдир. Утикомида курашчи усулни бажариш фазаларини аниқлаштиради, ҳаракатларни мувофиқлаштиришни такомиллаштиради, техник ҳатоларни туғрилайди.

Биринчи босқич. Мувозанатдан чиқариш, усулга кириш, рақибни ердан кўтариш йўллари, ҳар бир урганилаётган усул учун кучни қўллаш нуқтасини аниқлаб олганидан сўнг, тори машқни ҳаракатсиз укэда кўп мар-талаб қайтариб, уни пухталаштира бошлайди. Суръат аста-секин ошириб борилади. Курашчида усулнинг софлигига автоматик барқарор рефлекс ишлаб чиқилгандагина, бу усулни маромига етган, деб ҳисоблаш мумкин. Системали равишдаги машғулотлар натижасида усулнинг асосий элементлари: мувозанатдан чиқариш, ҳаракатлар ва бурилишлар йўналишининг аста-секин мувофиқлашуви содир булади.

Укэ усулни пухталаштиришнинг биринчи босқичида торига ёрдам беради: усулни утказиш учун қулай бўлган стойкага туради, ҳатоликларни айтиб

беради. Утикоми вақтида йиқилиш мажбурий бўлмасада, баъзан кучли иргитишлардан сўнг йиқилган ҳолатда ўзини хавфдан асраш зарур бўлади.

Иккинчи босқич. Усул нисбатан ҳаракатда бўлган рақибда пухталанади: тори укэни орқага, олдинга, ён томонга сиқиб, уни олдинга, орқага, ён томонга қадам ташлашга мажбур қилади. Аввал усул, шунингдек секинлашган тезликда, аммо аниқ бажарилади. Аста-секин тезлик ошиб боради. Бу босқичда курашчи усулни амалга ошириш учун энг қулай вақт ва энг қулай ҳолатни топа билишни ўрганиши лозим.

Учинчи босқич. Нафақат усулни ўзлаштиришнинг биринчи босқичларида, шунингдек дастурлаштирилган динамик вазиятли укув олишувларида (яку-соку рэнсю) ва эркин олишувларда (рандори) усул кўникмалари фақат усулни кўп марталаб қайтариш орқали баряарорлашади. Машғулот усулни кай-тариш билан бошланади ва якунланади. Бунда усулни умумий жихатдан пухталаштиришдан ташқари, усулнинг алоҳида асосий элементлари ва буш ўзлаштирилган элементлар қайтарилади. Курашчилар усулни бажаришдаги бир хил ёки якка тартибдаги (индивидуал) ҳатолардан халос бўладилар.

Тўғри ва пухта ҳаракатланиш уйғунлигини мустаҳкамлаш учун курашчиларни уч кишилиқ гуруҳларга бўлиш тавсия қилинади: икки киши усулни пухталаштиради, учинчи киши эса укэни ёқасидан ёки белбоғидан ушлаб, усулни амалга ошириш вақтида қўшимча нагрукларни яратади.

МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА МОДЕЛЛАШТИРИШ АСОСЛАРИ

Утикомида ишлаб чиқилган усуллар аниқ шартланган динамик вазиятларда ёки моделлаштирилган укув олишувларида (якусоку рэнсю) такомиллаштирилади. Кўпчилик курашчилар бундай машғулотларга етарлича баҳр бермайдилар, бироқ олишувларни моделлаштириш утикомидан эркин олишувларга утишнинг (рандори ёки кумитэ) кўп меҳнат талаб қилувчи оралик зарурий босқичидир. Рақибнинг кўз илгаб олиши қийин бўлган ҳаракатларини сезиш ва жавоб беришни ишлаб чиқиш ва ушбу вазиятда зарур бўлган усулни қўллаш учун энг қулай бўлган тўғри табиий стойкага эркин ва бир зумда ўтишни урганиш жуда муҳимдир. Агар курашчи бу даврда мувозанатдан чиқариш, бурилишлар ва куч қўллаш нуқтасини танлаш каби асосий элементларни яхлит бир ҳаракатга мувофиқлаштиришни ўрганмаса, кейин-чалик эркин олишувлар вақтида у усулларни ноаниқ бажаради, стойка бузилиши сабабли татамида беухшов ҳаракатланади, бу эса кейинчалик техник-тактик маҳоратни такомиллаштиришда салбий таъсир курсатади.

Ўқув олишувларида укэнинг (усул пухталаштираётган курашчи) ҳаракатлари торининг (усулни пухталаштираётган курашчи) ўзини тутиши ва жавоб қайтариш (реакция) ҳаракатларига катта таъсир курсатади. Шу сабабли биринчи босқичда укэ усуллар ва элементларни пухталаштириш учун қулай бўлган стойкани қабул қилади. Масалан, ён томондан икки оёқдан чалиш (окуриасибараи) усулини пухталаштиришда укэ, одатдаги стойкада ғолиб, ториға кам ёрдам беради. Бу ҳолатда укэ чап оёғи билан ён томонга қадам ташлайди, унинг ёнига ўнг оёғини кўяди, бир вақтнинг ўзида ўз гавдасини ўнг томонга - мувозанатдан чиқариш томонига энгаштиради ва усулни амалга ошириш учун қулай бўлган стойкага туради. Укэнинг ҳаракатлари суръати (темп) торининг ҳаракатлари суръати билан мос келиши жуда муҳим. Шундай қилиб, агар укэ торининг ҳаракатларисиз бевақт мувозанатдан чиқса ёки тори чалмасидан олдин ўзи татамига йиқилса, у ўз рақибига ёмон ёрдам курсатган бўлади. Бунинг моҳияти ўз ҳаракатини рақиб ҳаракатига

мослаштириш ёки ўз ҳаракатига жавобан рақиб ҳаракатини келтириб чиқариш маҳоратидадир. Бироқ рақибнинг маҳорати ошиб бориши билан биргаликда, укэ ториға кучайиб борувчи фаол қаршилиқ кўрсата боради.

Курашчилар тайёргарлиги даражаси ошиб бориши билан укув олишувлари (якусоку рэнсю) қуйидаги тарзда мураккаблашади:

1. Тори (усулни бажарувчи) ва укэ (пассив) ўрин алмашади, масалан ҳар

2. дақиқада, яъни укэ торига, тори эса укэга айланади. Усулни пухталаштириш-нинг бундай оддий йўли ургатишнинг биринчи босқичида қўлланилади.

3. Ким тори, ким укэ эканлигини аниқлаб ўтирмай, рақиблар усулни навбатма-навбат бажариш вазиятини юзага келтиришади.

4. Харакатланиш майдони чегараланади. Машғулот утикомини эслатади.

5. Харакатланиш майдони кенгайтирилади. Укув олишувлари шароитлари хақиқий олишувлар шароитларига яқинлаштирилади.

6. Олишувлар турли бўй ва оғирликка эга бўлган курашчилар билан ўтказилади.

ЭРКИН МАШҒУЛОТЛАР (ЭРКИН ОЛИШУВЛАР)

Утикоми ҳамда укув олишувларида пухталаштирилган мувозанатдан чиқариш, бурилишлар, айланишлар, яқинлашиб келиш, кучдан оқилона фойдаланиш, усулларни амалга ошириш ва бошқалар каби дзю-до элементлари эркин олишувда (рандори) такомиллаштирилади. Эркин олишувда қуйидаги муҳим омилларни ажратиб кўрсатиш мумкин:

1. Тўғри стойка ва ҳаракатлар эркинлиги

Тўғри стойка ҳаракатлар эркинлигини, энг зарур вазиятларда қисқа вақт ичида мушаклар кучини намойиш этишни таъминлайди. Нотўғри стойка эса кўрашчини танг ахволга солади, у рақибнинг барча ҳаракатларини сезиш ва жавоб бериш ҳамда галабага эришиш имкониятидан фойдалана олмайди.

Сўнгги вақтларда курашда мусобақаларда галаба қозониш учун барча воситалардан фойдаланишга мойиллик (тенденция) кўзга ташланмоқда, шу сабабли баъзан эркин олишувлар мусобақага айланиб кетмоқда. Рандорига нисбатан бўлган бундай муносабат стойка ва техникани такомиллаштиришда салбий роль ўйнамоқда. Машғулотлар вақтида курашчилар рақибнинг ҳар қандай ҳаракатига жавоб бериш имконини берувчи эркин стойкада бўлишлари лозим. Бошқача айтганда, стойка табиий бўлиши керак. Хатто химояланиш вақтида ҳам курашчи нафақат оёқда қаттиқ туриши, балки ўз ҳаракатларини рақиб ҳаракатларидан аввал бажаришга интилиши, ирғитишдан бурилиш орқали чиқиб кетиши, тосларакатлари билан оғирлик маркази ҳолатини ўзгартириши, ўз вақтида бўшашиши ва кучайиши лозим. Ана шундагина машғулот туғри уюштирилган бўлади.

2. Турли рақиблар билан курашиш

Фақатгина тўғри стойканинг ўзи рақиблар устидан галаба қозониш учун етарли эмас. Ҳар бир курашчининг ўзига хос индивидуал одати ва ўз стойкаси бўлиб, улар унинг бўйи, оғирлиги, гавда тузилишига боғлиқ бўлади.

Барча рақибларни бир хил бажарилган усул билан ирғитиш мумкин эмас. Рақибнинг стойкаси, бўйи, таянч оёғи ҳолати, усулни бажариш одати, ўзига хос куч қўллаш нуқталарини ҳисобга олиш зарур. Ҳар қандай рақибга қарши муваффақият билан курашиш учун морфологик жисмоний ва бошқа сифатлар бўйича бир-биридан фарқланувчи турли курашчилар билан шу-

ғулланиш лозим. Агар курашчи ўзи учун нокулай бўлган рақиблар билан шуғулланишдан бош тортса, бу ёмон натижалар келтириши мумкин.

3. Ўзи ёқтирган шоҳ усулларни сайқаллаш (шлифовка)

Албатта, курашнинг барча усулларини такомиллаштириб бориш зарур ва маъқул йўл. Бироқ амалиёт кўрсатишича, курашнинг барча усулларини жуда яхши (идеал) эгаллаган курашчилар мавжуд эмас. Хатто кўп йиллик кураш тажрибасига эга бўлган курашчи кам ўзи ёқтирган икки-учта усул орқали ўзини яқхол кўрсатгандагина яхши кўрашчи ҳисобланади. Ўзи ёқтирган ёки шоҳ, (коронный) усуллар агар курашчи бошқа курашчиларнинг шоҳ, усулларига тақлид қилмай, ўзининг шахсий индивидуал морфологик жисмоний ва бошқа хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўз усулини яратгандагина самарали бўлади. Курашчи кам деганда иккита шок усулга эга бўлиши лозим. Агар кураш вақтида юзага келган муайян бир шок усулни амалга оширишнинг имкони бўлмаса, бошқа шок усулдан фойдаланиш зарур. Барқарор шаклланган шоҳ усул, уни ҳар қандай рақибга қарши ҳар қандай вазиятда қўллаш мумкин бўлиши учун вариатив рангбаранг бўлиши лозим.

Ана шу мақсадда худди ўша ёқтирилган усулнинг бурилишлар, мувозанатдан чиқариш йўллари ва бошқа элементларининг турли вариантлари пухталаштириб борилади.

4. Турли рақиблар билан машғулотлар ўтказишнинг уч усули

Машғулотларда ўз рақибларини тахминан уч гуруҳга ажратиш мумкинлигини ҳисобга олиш лозим. Шунга мувофиқ машғулотнинг уч усулини ажратиш кўрсатиш мумкин.

ЎЗИДАН КУЧЛИРОҚ РАҚИБ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ

Кучли рақиб кўпроқ ирғитишига эътибор бермай, кучсизроқ рақиб кўрқув, ҳадиксираш ҳиссини енгиб, ўзидан кучлироқ рақибни ирғитишга ҳаракат қилиши лозим. Бироқ эркин машғулотда куч ирғитиши эмас, ўз вақтида, кўзга илинар-илинмас бурилиш ва буриш ҳамда мувозанатдан чиқариш натижасида юзага келган техник ирғитиш юқори баҳоланади. Рақиб хатога йўл қўйишини кутиш керак эмас. Курашчининг ўзи ирғитишни амалга ошириш учун қулай вазиятни яратиши лозим. Муваффақиятли амалга оширилган усулдан кейин ҳам, муваффақиятсиз яқунланган уринишдан кейин кам дзюдочи туфи хужумкор ёки химоя стойкасига тура билиши лозим. Агар бўшроқ рақиб ўнта ўринишдан кеч бўлмаганда биттасида ўзидан кучли рақибни ирғита олса, агар у ўзидан кучли рақибнинг кужумкор ҳара-катларидан гавданинг оддий бурилиши, сон ва қўллар ҳаракати орқали химояланишни ўрганса, мураббий кучли рақиб билан эркин курашиш бўйича топшириқ бажарилди, деб ҳисоблаши мумкин.

ТЕНГ КУЧЛИ РАҚИБ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ

Куч ва техника жихатидан тенг бўлган рақиблар билан шуғулланишга жиддий эътибор қаратиш ва ўзининг жисмоний ва маънавий-иродавий сифатларини намоён қилиш учун бор кучини сарфлаш талаб этилади. Шу билан бир вақтда, эркин машғулоти олишувлари - бу мусобақа олишувлари эмас, шу сабабли фақат галаба ҳақида ўйлаб ўзини кескин тутиш лозим эмас. Бироқ шуни кам назарда тутмоқ керакки, фақат бир рақиб билан ўта узоқ давом этган машғулоти курашчининг реакциясини, диққат-эътиборини сусайтириб қўяди.

ЎЗИДАН КУЧСИЗРО РАҚИБ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ

Кучсизроқ рақиб билан курашишда кучли курашчи ўзининг техник ҳаракатларини унинг ишлаш суръати билан солиштиради, ўнга усулни қўллаш учун имконият беради. Заиф рақиб билан курашда мувозанат-дан чиқариш, бурилишлар ва усулни қўпол куч ишлатмасдан соф амалга ошириш техникаси текшириб қўрилади. Агар рақиб усулни техник жихатдан тўғри қўлласа, унинг техник ҳаракатини мустақкам ҳимояланиш ёки қарши усул қўллаш билан тўхтатиш лозим эмас.

МАХСУС ВА УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР

Махсус машқлар

Дзю-додаги техник ҳаракатларга жисмоний ва техник хусусиятлардан рақибнинг ўзини тутишига мувофиқ равишда оқилона фойдаланиш, унинг камчиликларини қидириш ва қисқа сонияларда усулни самарали амалга ошириш учун қўлай динамик вазиятларни яратиш киради. Дзю-до курашининг гўзаллиги тактик-техник ҳаракатларнинг мураккаблиги ва ранг-баранглигидадир. Маҳоратни ошириб боришда курашчининг марказий асаб тизимини катта миқдордаги бугинлар гуруҳини чақон ва мувофиқлаштирилган равишда бошқаришга тайёрлаш муқим роль ўйнайди. Айнан қўшимча машқлар ёрдамида мувозанатдан чиқаришнинг энг мақбул йўллари, мукамал (идеал) бурилишлар пухталаштирилади, куч қўллаш нуқталари мувофиқлаштирилади, усулларнинг тўғри андозалари (стереотип) яратилади. Жумладан, агар курашчи қўллар ва оёқлар ҳаракатини мувофиқлаштиришни билмаса, дзю-до техникаси оқсаб қолади. Курашда усулни амалга оширишнинг самарадорлиги қўллар ҳаракати, гавда ва оёқлар бурилиши, оёқ қафтлари йўналиши ва бошқаларнинг уйғунлашувига боғлиқ бўлади. Бироқ дзю-до техникасини ўрганишнинг биринчи босқичида барча ҳаракатлар уйғунлигига эришмш қийин. Шунинг учун ҳам аввал бурилишлар ва оёқларни оқилона қўйиш ишлаб чиқилади, турғун (статик) ҳолатдаги қўллар ҳаракати белгиланади. Кейин эса айнан шу элементлар биргалиқда пухталаштирилади. Хотира ҳаракатлар уйғунлигининг

аниқлигини қайд қилиб олиши учун, техник ҳаракатлар аввал секинлашган суръатда, сўнгра эса тезлаштирилган суръатда такрорланади.

Шунинг учун ҳам якка тартибда ёки рақиблар билан биргаликда бажариладиган махсус машқлардан фойдаланилади. Масалан, курак оша ирғитиш (сэойнагэ) усулини ўрганмишда қуйидаги махсус машқлар тавсия этилади:

1.Ўнг (чап) оёқ билан олдинга қадам ташлаб, ўнгга (чапга) бурилишни ўзлаштириш.

2.Буриладиган вақтда чап (ўнг) қўл билан тортиш ва ўнг (чап) қўл билан ушлаб олиш йўналишини ўзлаштириш.

3.Санаб ўтилган ҳаракатларни ҳаракатсиз рақибда пухталаштириш.

4.Санаб ўтилган ҳаракатларни аста-секин тезлашиб бораётган ҳаракатларда пухталаштириш.

Махсус машқларни бажариш вақтида қуйидагиларни ёдда тутиш зарур:

1.Махсус машқларнинг энг самарали ва муваффақиятли комбинацияларини танлаб олиш зарур.

2.Айнан бир машқни узоқ вақт давомида бажариш мақсадга мувофиқ эмас.

3.Махсус машқлар асосий машқларни бажаришдан олдин самарали қўлланилади. Аммо уларни эркин олишувлардан сўнг усулларни бажариш кўникмалари бузилишини тиклаш учун ҳам қўллаш мумкин. Намунавий махсус машқларни кўрсатиб ўтамиз: чалишни ўхшатиш (имитация) (437-расм);

елка оша ирғитишни ўхшатиш (438-расм); рақиб билан ушлаб олишни ўхшатиш (439-расм); рақиб билан ичкари томондан илиб олишни ўхшатиш (440-расм); рақиб билан илиб олишни ўхшатиш (441-расм).

Эслатма! ётган холда курашишнинг асосий элементларидан ётган холда курашиш усулларини ўрганиш учун самарали фойдаланилади.



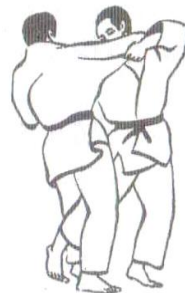
437-расм.



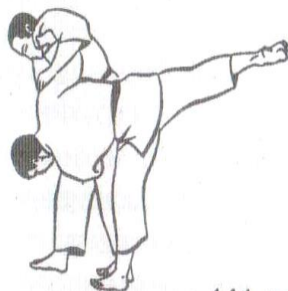
438-расм.



439-расм.



440-расм.



441-расм.

УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР

Махсус ва умумривожлантирувчи машқлар бир-бирига шундай бежланганки, баъзи вақтларда у ёки бу машқ уларнинг қайси бирига тегишли эканлигини аниқлаш қийин кечади. Масалан, юқорида эслатиб ўтилган машқлар каттароқ тезлик шиддат ва кўпроқ куч билан бажарилса, уларни умумривожлантирувчи машқларга қўшса бўлади.

Жумладан, курашда усул кўникмаларини мустаҳкамлаш учун асосан махсус машқлардан фойдаланилади. Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида спортчининг кучи ва ҳаракатланиш сифатлари ривожланади

Умумривожлантирувчи машқлар нафақат жисмоний кучнинг, шунингдек гўё портловчи деб аталувчи кучнинг ривожланишига ҳам ёрдам беради, бу эса ҳужумда рақибдан ўзиб ҳаракатланиш имконини беради. Бу машқлар, шунингдек чидамлилиқ эгилувчанлиқ мувозанат ҳиссини ривожлантиради, усулни бажариш софлигини оширади, курашчининг техник-тактик маҳоратини тавсифловчи бошқа асосий сифатлари такомиллашувига ёрдам беради.

Маҳоратни такомиллаштиришни бугунги кунда спортчиларни илмий асосланган воситалар ва услублардан фойдаланган ҳолда тайёрлашсиз тасаввур ҳам қилиб бўлмайди. Шу сабабдан ҳам курашчиларни тайёрлаш услубиётида даврий, оралик, мушаққарга оид ва бошқа машғулотлар му-

хим ўрин эгаллаиди. Умумривожлантирувчи машқларнинг дзю-додаги махсус машқлар билан уйғунлашуви мақсадга мувофиқдир.

Бундай машқларни танлашда нималарга эътибор қаратиш лозим? Машқлар ҳар бир курашчининг индивидуал ривожланишини ҳисобга олган ҳолда танланиши зарур. Улар жуда ҳам шиддатли, кескин бўлиши керак эмас. Умумривожлантирувчи машқлар айниқса машғулотнинг асосий қисмидан сўнг самарали бўлади. Уларни дзю-донинг техник ҳаракатлари ва машғулотлар методикаси билан боғлаб олиб бориш лозим. Режалаштиришнинг истиқболи ва машғулотларнинг узлуксизлиги ҳамсубга олиниши зарур.

Кўпчилик умумривожлантирувчи машқларни индивидуал (якка) равишда предметлар билан ва предметларсиз бажариладиган ҳамда шериклар билан биргаликда бажариладиган (шериклар навбатма-навбат роль алмашадилар; машқларга дзю-до техникаси элементлари киритилади) машқларга бўлиш мумкин.

442-458-расмларда қўллар, оёқлар, елка, курак бўйин, қорин мускуллари ва бошқа бугинлар кучини ривожлантирувчи баъзи машқлар кўрсатилган. Бу машқлар ёрдамида бир вақтнинг ўзида дзю-донинг техник элементлари ҳам такомиллашади. Жумладан, 442-445-расмларда предметсиз машқлар, 446-458-расмларда эса предметлар билан бажариладиган машқлар курсатилган.

459-461 -расмларда дзюдочи эспандер билан машқлар бажармоқда, 462-464-расмларда эса бамбук таёғи билан.

МУСОБАҚАЛАР

МУСОБАҚАЛАР МАЗМУНИ ВА АҲАМИЯТИ

Дзюдочиларнинг техник маҳорати утикоми, ўқув ва эркин олишувларда аста-секин сайқалланиб боради. Аммо, ким ўқув машғулотлари жараёнининг барча босқичларида жиддий шуғулланса, дзю-донинг барча таркибий элементларини туфи ўзлаштиради, ўша курашчи шуғулланганлик даражасининг энг юқори чўққисига етади. Кундалик машғулотлар натижасини фақат белгиланган қоидалар бўйича ўтказиладиган, уларга риоя қилишни талабчан ҳакамлар назорат қилиб турувчи мусобақалардаги бошқа курашчилар билан бўладиган олишувларда куриш мумкин.

Қадимги вақтларда машғулотларга катта эътибор қаратилган. Курашчилар ҳаётда курашга садоқатли зоҳид инсонлар бўлган. Дзю-до худди дин сингари шарафланар, курашчилар мусобақасига эса худди ҳақиқий қиличлар билан олишувга қарагандек қаралар эди.

Мусобақаларда курашчи ўзининг барча кучларини сафарбар қилади - унинг меҳнати олишувлар натижаси билан баҳоланади. Мусобақалар дзюдочининг техник-тактик маҳорати ошиб боришига ёрдам беради. Мусобақаларда иштирок этиш истаги ўз-ўзидан ҳар қандай курашчини дзю-донинг нозик томонларини ўрганишга ундайди. Курашчи мусобақалардан олдин ва мусобақалар вақтида таърифлаб бўлмас хаяжонни бошидан

кечиради. Бу хаяжонни енгиб ўтган ва галабага эришган курашчини чексиз кувонч ва қониқиш ҳисси чулғаб олади.

Ғалаба қозониш учун узлуксиз равишда ўз маҳоратини такомиллаштириб бориш зарур. Бироқ сўнгги вақтларда мусобақаларга тўлиқ ўргатилмаган, дзю-до хақида тўлиқ маълумотларга эга бўлмаган курашчиларни олиб бориш жараёни кўзатилмоқда. Мусобақага эрмак учун, жиддий тайёргарлик кўрмасдан келадиган бундай курашчилар ўзларига ва рақибларига жиддий жароҳатлар етказадилар. фақат дзю-донинг асосий элементларини ўзлаштириб, ўқув ва эркин олиншувларнинг барча босқичларидан ўтиб биринчи шоҳ усул шаклланидиган сўнг мусобақаларга бориш мумкин. Мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш учун қуйидагилар жуда муҳим ;

1.Кунт билан олиб бориладиган кундалик жисмоний, техник тактик ва; маънавий-руҳий тайёргарликлар натижасида энг юқори спорт формасига. эришиш.

2.Рақибни хурмат қилиш ва ксурашни хўрозлар жангига айлантириб юбормаслик. Курашчининг камтаринлиги, олижаноблиги ва ғалабага бўлган иродаси хар қандай олишувни безайди.

3.Мусобақалар қоидаларини билиш ва уларга риоя қилиш. Шунда олишувлар мазмунли ва жушқин бўлади. Курашчилар доимо мусобақалар юқори даражада ўтиши учун ёрдам бермоқликлари лозим. Агар курэшчи мусобақаларда ўзининг барча имкониятларини намоён эта олса, хатто мағлубият ҳам унга қониқиш келтиради. Мусобақаларнинг жозибали томонларидан бири ҳам ана шундадир.



442-расм.



443-расм.



444-расм.



445-расм.



446-расм.



447-расм.



448-расм.



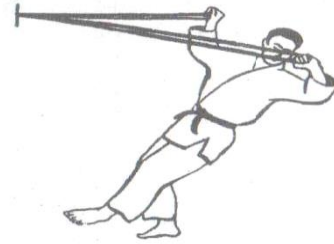
449-расм.



450-рaсм.



451-рaсм.



452-рaсм.



453-рaсм.



454-рaсм.



455-рaсм.



456-рaсм.



457-рaсм.



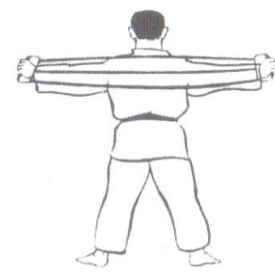
458-рaсм.



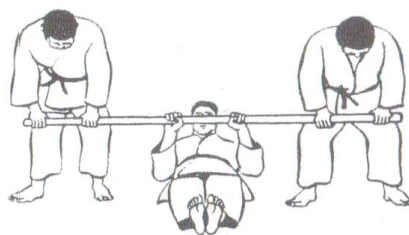
459-рaсм.



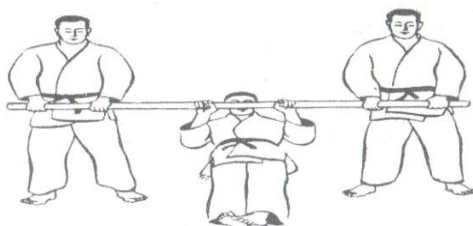
460-рaсм.



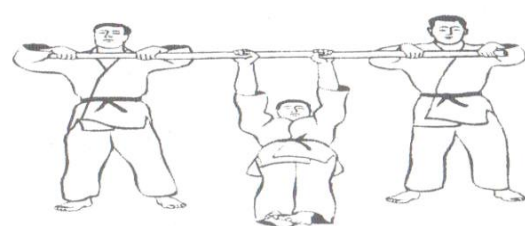
461-рaсм.



462-рaсм.



463-рaсм.



464-рaсм.

ЭНГ ОДДИЙ МУСОБАҚАЛАР

Дзю-до кураши бўйича мавжуд бўлган қоидалар Кодокан қоидалари асосида тузилган бўлиб, улар ўзгариб ва такомиллашиб боради. Бироқ, янгилар учун бу қоидалар анчагина мураккаб, шу сабабли асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш ва аста-секин юқори даражадаги мусобақаларга яқинлаштириш нуқтаи назаридан ёш курашчилар бошланғич босқичда содалаштирилган қоидалар бўйича мусобақалашиши керак. Бундай оддий мусобақаларга дарсларда, машғулотларда, мактаб биринчилиги, мактаблараро ўртоқлик учрашувлари ва шунга ўхшаш бошқа мусобақаларда ўтказиладиган олишувлар киритилиши мумкин.

Таъкидлаш мумкинки, деярли барча мактаб мусобақалари содалаштирилган қоидалар бўйича ўтказилади, бироқ, мусобақадан мусобақага ёш спортчиларнинг техник маҳорати ошиб борган сайин, қоидалар мураккаблашиб боради ва мусобақалар аста-секин расмий даражага яқинлашиб боради.

Энг оддий мусобақаларнинг баъзи жихатларини кўриб чиқамиз.

ҚОИДАЛАРНИ ТУЗИШ

1. Мусобақалар команда (жамоа) ва шахсий ҳисобда бўлади. Улар Мағлуб бўлганлар чиқиб кетиши билан боғлиқ айланма усулда ва аралаш усулда ўтказилади. Дзю-дода қатнашчилар оғирлик тоифалари, разрядлари ва ёшлари бўйича ажратилади. Қатнашчиларнинг техник тайёргарлиги унча юқори даражада бўлмаган тақдирда, мусобақаларни ўтказиш хавфсизлигига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Бундай ҳолатда оғирлик тоифалари сонини ошириш ва қатнашчиларни спорт квалификациям бўйича (техник тайёргарлик даражаси бўйича) кўшимча равишда бўлиб чиқиш лозим.

2. Агар мусобақалар дарслар вақтида ўтказилса, фақат ўрганилган усуллардан фойдаланишга кўрсатма берилади. Кескин айланиш, қўлтиқ остидан қўлни ушлаб ирғитиш ва шу каби мураккаб усулларни қўллаш тақиқланади. Ётган ҳолда курашишда фақат ушлаб қолиш (удержание) усулини қўллашга рухсат берилди. Кейинчалик баъзида мусобақаларни фақат ирритишларни қўллаб, ётган ҳолда курашсиз ва аксинча равишда ўтказиш лозим. Ёш курашчиларнинг техник маҳорати ошиб борган сари ирғитишларда ҳам, ётган ҳолда курашиш усулларидан ҳам фойдаланиш ҳамда усуллар доирасини кенгайтиришга рухсат бериш мумкин.

3. Соф ғалаба мезони (критерий) мусобақада иштирок этаётган курашчиларнинг техник тайёргарлигига боғлиқ равишда белгиланади. Соф ғалаба учун, дейлик рақибни кураги билан ағдариш лозим. Рухсат берилмаган усулни қўллаган курашчи мағлубият билан жазоланади. Ролиб, шунингдек белгиланган вақт оралиғида амалга оширилган техник ҳаракатлар миқдори билан ҳам аниқланади.

4. Расмий мусобақаларда кураш гилами 50 та татамидан иборат бўлади. Татами стандарт размердаги (1,5 кв. м. дан сал ошиқ) жуда зич, мустаҳкам

похол бўйра (мат)дир. Одатда у япон ўйларида поллар устига солиш учун хизмат қилади. Агар мактаб етарли майдонга эга бўлмаса, бошқа биноларни қидириб куриш мумкин. Мактабда бир нечта гилам бўлса, жуда яхши. Бу ҳолатда турли разрядли курашчилар алохида-алохида шурулланишлари мумкин бўлади. Дзю-до усулларига ўргатишнинг бошланғич босқичида кичик гиламлар билан чегараланса ҳам бўлади, аммо шуғулланувчиларнинг махорати ошиб борган сайин гилам майдони 32 татамидан ошиши керак.

Ўрта мактаб ўқувчилари учун олишув давомийлиги 5 дақиқа, бироқ 3-4 дақиқа билан чегараланса ҳам бўлади.

МУСОБАҚАЛАР ҲАҚАМЛИГИ

Мусобақапар ҳақамлиги мураббийлар раҳбарлиги остида олиб борилади. Иложи борича кўпроқ ёш курашчилар ҳақамлик амалиётидан ўтишлари учун, ҳақамларни тез-тез ўзгартириб туриш лозим. Ҳақамлар коллегияси бир бош ҳақам, бир-икки бош ҳақам ўринбосари ва ён ҳақамлардан иборат бўлади. Агар олишувлар жараёнида курашчиларнинг техник ёки бошқа ҳаракатларини баҳолашда шубҳалар пайдо бўлса, ҳақамлар маслаҳатлашишлари ва якуний қарорга келишлари ҳамда бу вақда гилам ҳақами эълон қилиши лозим. Ҳақамлар мусобақалар қоидаларини урганишлари ва чуқур билишлари, аниқ ва холис қарорлар қабул қилишлари лозим. Иккиланишлар ҳақамлар обрусига путур етказди. Техник ҳаракатлар баҳоси ва олишув натижалари бўйича қарорни ҳақам овоз билан эълон қилади ва бир вақтнинг ўзида тегишли имо-ишора билан англатади. Дзю-дода куйидаги асосий иборалар ва уларга тегишли имо-ишоралар қўлланилади: **иппон** (соф галаба) - кафтни олдинга қаратган ҳолда қўлни юқорига кўтариш; **вадзаари** (усул бажарилади) - кафтни пастга қаратган ҳолда қўлни елка баландлигида ён томонга кўтариш; **хикивакэ** (дуранг) - қўлни юқорига кўтариш ва ўни олдинга-пастга (бош бармоқ юқорига қаратилган) тушириш ҳамда шу ҳолатда бирмунча вақт ушлаб туриш; **осаэкоми** (ушлаб қолиш) - тўғри қўлни партерда турган курашчилар йўналишида олдинга чўзиш ва 2-3 секунд ушлаб туриш; **осаэкоми токэта** (чиқиб кетди) - олдинга чўзилган қўлни 2-3 марта ўннга ва чапга йўналтириш.

МУСОБАҚАЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА УЮШТИРИШ

Мусобақаларни режалаштириш ва уюштириш бевосита уларда иштирок этишдан ҳам янада масъулиятлироқ вазифа. Мусобақаларни режалаштириш ва уюштиришда шогирдлар ўз мураббийлари билан яқин алоқада бўлиб, иштирок этишлари мақсадга мувофиқ.

Мусобақаларни ўтказиш учун 5-6 кишидан иборат ташкилий қўмита тузилиб, уларнинг ҳар бири ўзи учун белгиланган иш соҳаси учун жавоб бериши лозим. Ташкилий қўмита мусобақалар штаби бўлиб, у режалаштириш учун жавоб беради, вазифаларни тақсимлайди. Мусобақалар вақтида ташкилий қўмита аъзолари ўннга бевосита раҳбарлик

қилишда иштирок этмасликлари хам мумкин. Бу иш билан ташкилий Кўмита рухсати бўйича умумий рахбарликни амалга оширувчи бошқа кишилар шуғулланишлари мумкин.

РАСМИЙ МУСОБАҚАЛАР

Албатта, расмий мусобақаларда иштирок этиш учун техник ва жисмоний жихатдан яхши тайёргарликка эга бўлган курашчилар танлаб олинади ва, шуниси қувонарлики, ёш курашчиларнинг махорати йилдан-йилга ўсиб бормоқда. Мусобақаларда иштирок этиш нафақат фахрли, шунингдек масъулиятли хамдир.

Шуни ёдда тутиш зарурки, дзюдочи фақатгина яхши курашчи бўлиб қолмасдан, ўзида энг яхши инсоний фазилатларни тарбиялаши хам лозим.

Мусобақалар тантанали шароитларда, кўп сонли томошабинлар ва ишқибозлар иштирокида ўтказилади. Бундай шароитларда курашчи ўзини, ўз харакатларини бошқара билиши, вазминлик сабр-тоқат намоён этиши, томошабинлар залининг кескин ўзгарувчан мухити таъсирига берилмаслиги лозим. Илгари дзю-до бўйича мусобақалар тинч-осойишта шароитларда ўтказилган, бугунги кунда эса олишувлар ишқибозлар хайқириги остида ўтказилиб, бунда мураббийлар овози алохида ажралиб туради. Кўпинча мусобақада ким иштирок этаётгани - курашчими, ишқибозлар ёки мураббийларми - тушуниб олиш хам қийин бўлади. Истардикки, мусобақада иштирок этаётганлар хам, уларни томоша қилишни ёқтирувчи томошабинлар хам умумий тил топишса, мусобақаларда ўзларини мардонавор ва муносиб тутсалар хамда мусобақаларни хақиқий байрамга айлантисалар.

ТАҚИҚЛАНГАН ХАТТИ-ХАРАКАТЛАР

Кодоканда тасдиқланган қоидалар бўйича, дзю-до кураши пайдо бўлган дастлабки вақтлардан бошлаб машғулотлар хавфсизлиги кўзда тутилади. Рақиблар бир-бирларини эҳтиёт (страховка) қилишлари ва оқибатда курашчиларнинг сотигига зиён етказиши мумкин бўлган, атайин қилинган ва атайин қилинмаган харакатларнинг олдини олишлари зарур.

465-471-расмларда дзю-до курашида тақиқданган баъзи бир усуллар тасвирланган.

Рақиб икки оёқдан илиб олиш (хараигоси) усулини қўллаётган вақтда, унинг таянч оёғини ичкаридан уриш тақиқланади, бироқ, химояланиш мақсадида оёқ билан ураб олиш мумкин (465-расм).

Рақибни чулғаб олиб ирғитиш (кавадзугакэ), шунингдек химояланиш учун унинг оёғини ташқаридан ўраб олиш тақиқланади (446, 467-расмлар).



465-расм.



468-расм.



469-расм.



470-расм.



471-расм.

Рақиб орқа томонда тўрган вақтида атайин орқага, унинг устига йиқи-лиш тақиқанади (468, 469-расмлар). Кураги билан гиламда ётган рақиб-ни кутариш ва куч билан ўни яна гиламга ирғитиш тақиқданади (470, 471 - расмлар).

Оёқдар билан бошни, бўйинни, рақиб танасини қисиш, тирсак бугини-дан бошқа барча мушақларда оғритиш усулини қўллаш каби бошқа тақиқ-ланган усуллар Кодоканнинг дзю-до кураши кридаларида (ушбу китоб ило-васида) батафсил тасвирланган.

МАЪЛУМОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛ

КАТА (УСУЛЛАР ВА МАШҚЛАР НАМОЙИШИ)

Японияда, мусобақа вақтида курашчилар усулни бирон-бир хатосиз амал-га оширсалар, курашчи усулни ката бўйича, соф амалга оширди, дейиша-ди. Ката - бу мувозанатдан чиқаришнинг энг оқилона йўли, бурилишлар ва ўгирилишларнинг энг оқилона бажарилиши, куч қўллаш нуқтасининг энг оқилона танланиши (дзю-донинг ушбу уч элементи яна бир сўз - "цукури" сўзи билан бирлашади ва у тайёргарлик маъносини беради) ва, нихоят, усулнинг оқилона яқунланишидир. Демак ката - бу усулни бажаришнинг идеал вариантыдир. Катада курашнинг барча асосий усуллари системалаширилади ва классификацияланади. Шунинг учун ҳам

Ўқув-машғулотлар жараёнини такомиллаштириш ва курашчиларнинг техник-тактик маҳоратини оширишда ката алоҳида ва муҳим ўрин эгаллайди.

Кодоканда катанинг бир неча комплекслари ишлаб чиқилган: ирғитишлар катаси (нагэ-но ката), ётган холда курашиш катаси (катамэ-но ката), эгилувчанлик катаси (дзю-но ката), тиззада ва стойкада ўз-ўзини ҳимоя қилиш катаси (кимэ-но ката), беш усулдан иборат ката (ицуцу-но ката), классик ката (косики-но ката), ўз-ўзини мудофаа қилиш ва хужум қилиш катаси (госиндзюцу) ва бошқалар.

Ката комплексларини билиш спорт разрядини оширишнинг зарурий шартларидан биридир.

ИРҒИТИШЛАР КАТАСИ

Ирғитишлар ўнг стойкада ҳам, чап стойкада ҳам амалга оширилаверади, бироқ биз, тушунтиришни қисқартириш учун, тори усулларни ўнг стойкада бажараяпти, деб тасаввур қўламиз.

Катани намойиш қилиш фронтал таъзимдан бошланади. Иккала курашчи бараварига стойкада таъзим қилишади (472-расм).

Имтиҳон олаётганлар ва томошабинлар учун мулжалланган фронтал таъзимдан сўнг, дзюдочилар бир-бирлари билан стойкада ёки тиззада туриб энгашиш орқали саломлашадилар. Агар таъзим қилиш маросими стойкада ўтказилса, курашчилар товонларини бирга, оёқ учларини алоҳида қўядилар (473-расм).

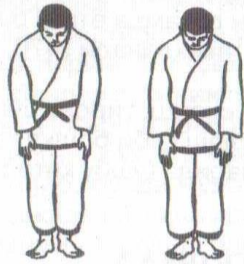
Таъзим орқали бир-бирлари билан саломлашгандан сўнг, курашчилар чап оёқ билан олдинга бир қадам ташлайдилар ва асосий стойкага турадилар. Кейин улар бир-бирлари томон сирғалувчи қадамлар билан яқинлашадилар (474-расм) ва бошлангич позицияни эгаплайдилар (475-расм).

Эслатма. Ката якунлангандан сўнг саломлашиш маросими қарама-қарши тартибда амалга оширилади, яъни 474-расмда кўрсатилган кетма-кетликда, 4-позициядан 1, 2, 3-позициялар томон бажарилади. Чап позицияни укэ, ўнг позицияни тори эгаллайди.

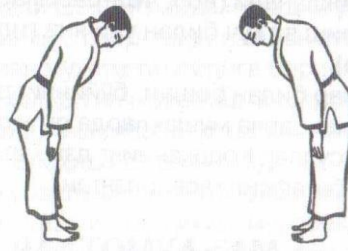
АСОСАН ҚЎЛЛАР БИЛАН АМАЛГА ОШИРИЛАДИГАН КАТА УСУЛЛАРИ

СИЛТАШ ОРҚАЛИ МУВОЗАНАТДАН ЧИҚАРИШ (УКИОТОСИ)

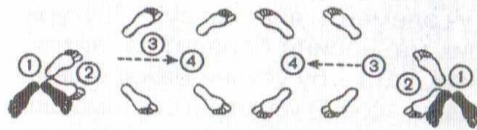
Укэ ўнг оёқ билан қадам ташлаган вақтда, тори силташ орқали уни диагонал бўйича ўнгга-олдинга мувозанатдан чиқаради (476-расм). Усул иккала рақиб ҳаракатида намойиш этилади. Намойиш бошлангандан кейинги учинчи қадамда тори чап оёғини орқага сўради ва чап тиззага туради (477-расм). Силташни давом эттириб, тори укэни ўнгга-олдинга-пастга ирғитади (478-расм).



472-расм.



473-расм.



474-расм.



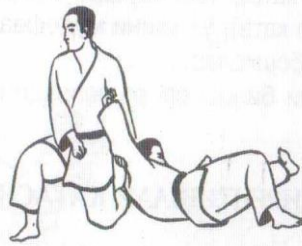
475-расм.



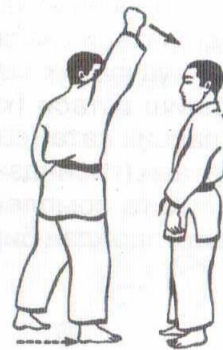
476-расм.



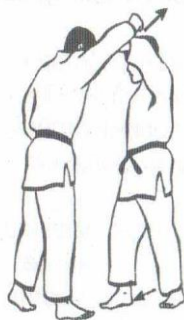
477-расм.



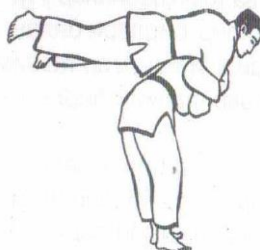
478-расм.



479-расм.



480-расм.



481-расм.



482-расм.

ЕЛКА ОША ИРҒИТИШ (ИППОНСЭОИНАГЭ

Курашчилар орасидаги масофа 2 метр атрофида. Укэ торининг бошига юқоридан мушт билан уришга харакат қилиб, олдинга чап, сўнгра ўнг оёғи билан кадам ташлайди (479-расм). Тори, укэнинг зарбасидан чап қўли билан ҳимояланиб, ўнг оёғи билан олдинга кадам ташлайди. Укэга орқаси

билан угирилиб, у ўнг елкаси оша соф ирғитишни амалга оширади (480,481- расмлар).

" ТЕГИРМОН " (КАТАГУРУМА)

Курашчилар орасидаги масофа 1 метр атрофида. " Тегирмон "даги бошланиш силташ билан мувозанатдан чиқариш орқали ирғитиш усулидаги сингари. Иккинчи қадамда тори чап ташқаридан ушлаб олишни чап ичкаридан ушлаб олиш билан алмаштиради (482-расм).

Учинчи қадамда тори чап қўли билан кучли силташ орқали укэни диагонал бўйича олдинга-ўнгга мувозанатдан чиқаради ва ўнг қўли билан ичкаридан укэнинг ўнг сонини тиззадан бироз юқоридан ушлаб олади (483-расм).

Тори иккала тиззасини тўғрилайди ва чап қўли билан укэни чапга-олдинга-пастга йиқитади (484,485-расмлар).

АСОСАН ЁНБОШ (СОН) БИЛАН АМАЛГА ОШИРИЛАДИГАН КАТА УСУЛЛАРИ

ЁНБОШ (СОН) ОША ИРЎИТИШ (УКИГОСИ)

Курашчилар орасидаги масофа 2 метр атрофида. Укэ юқоридан торининг бошига уришга ҳаракат қилмоқда (486-расм). Тори, чап оёғи билан олдинга қадам ташлаб, укэга орқаси билан ўгирилади ва уни ёнбош оша ирғитади (487, 488-расмлар).

ИККИ ОЁҚ ОСТИДАН ИЛИБ ОЛИШ (ХАРАИГОСИ)

Курашчилар орасидаги масофа 1 метр. Тори, чекина туриб, иккинчи қадамда ўнг қўлини укэнинг чап қўлтиғи остидан ўтказди (489-расм). Чекинишни давом эттириб, тори учинчи қадамда чапга, укэга орқаси билан бурилади (490-расм). Чап ёнбош билан илиб олишни бажариб, тори укэни ирғитади (491 -расм).

КУРТКА ҚАЙТАРМАСИДАН УШЛАБ ОЛГАН ХОЛДА ЁНБОШ ОША ИРЎИТИШ (ЦУРИКОМИГОСИ)

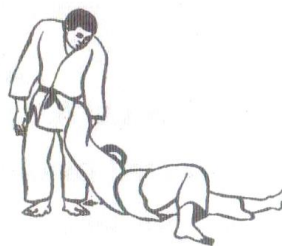
Курашчилар орасидаги масофа 1 метр атрофида. Тори ўнг қўли билан укэнинг курткаси қайтармасидан маҳкам ушлайди. Орқага тисарила туриб, учинчи қадамда у укэни олдинга мувозанатдан чиқаради (492-расм). Чапга айлана бўйича ўгирила туриб, тори иккала оёғини кучли букади ва укэни ўзига тортади (493-расм). Тиззаларини туфилаб, тори укэни ёнбош оша ирғитади (494-расм).



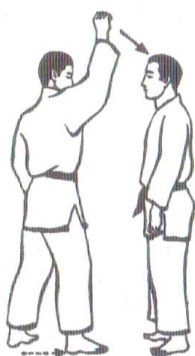
483-рaсм.



484-рaсм.



485-рaсм.



486-рaсм.



487-рaсм.



488-рaсм.



489-рaсм.



490-рaсм.



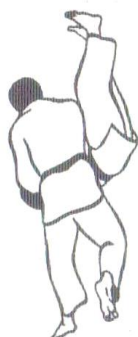
491-рaсм.



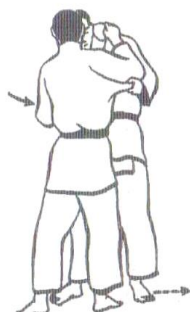
492-рaсм.



493-рaсм.



494-рaсм.



495-рaсм.



496-рaсм.



497-рaсм.

АСОСАН ОЁҚЛАР БИЛАН АМАЛГА ОШИРИЛАДИГАН КАТА УСУЛЛАРИ

ЁН ТОМОНЛАМА ИККИ ОЁҚ ОСТИДАН ИЛИБ ЧАЛИШ (ОКУРИАСИБАРАИ)

Курашчилар орасидаги масофа 1 метр атрофида. Укэ чапга ҳаракатлана бошлайди, тори чап қўли билан укэни ўраб олмокчи (495-расм). Учинчи қадамда тори олдинга чиқарилган чап оёғи остки қисми билан укэнинг тўпиғидан унинг ҳаракат йўналиши бўйича чалади (496, 497-расмлар).

ОАД ТОМОНДАН ЧАЛИШ (САСАЭЦУРИКОМИАСИ)

Курашчилар орасидаги масофа 1 метр атрофида. Тори, тисарила туриб, иккинчи қадамда ўнг оёғини орқага қўяди ва гавдасини чапга буради (498-расм).

Укэ оғирлик марказини ўнг оёғига ўтказаетган вақтда, тори чап оёғининг остки қисми билан укэнинг ўнг оёғи дунгсасидан чалади ва чап қўл силтови билан ирғитишни амалга оширади (499-501 -расмлар).

УШЛАБ ОЛИШ (ПОДХВАТ) (УТИМАТА)

Курашчилар орасидаги масофа 1 метр атрофида. Иккала курашчи асосий ўнг томон стойкасида турибди (502-расм). Тори чап оёқ билан олдинга қадам ташлаб, чапга бурилади ва укэни ўзидан ўнгга қўяди (503-расм). Учинчи кенг қадамда тори укэни чап оёқ билан олдинга кучли қадам ташлашга мажбур қилади ва ўнг оёқ ёнбоши билан унинг чап ёнбошига ичкаридан уради (504, 505-расмлар).

БОШ ОША ИРҒИТИШ (ТОМОЭНАГЭ)

Курашчилар орасидаги масофа 1 метр атрофида. Тори укэни товонидан ўраб, орқага кескин итаради. Укэ олдинга қайта ҳаракат билан мувозанатни тиклашга ҳаракат қилаётган вақтда (506-расм), тори чап қўл билан тирсақдан ушлашни ўша қўл билан укэнинг ўнг ёқасидан ушлаш билан алмаштиради ва думбалари татамига тегадиган ҳолда чап оёғига ўтиради (507-расм). Орқаси билан айланишни давом эттириб, ўнг оёқ остининг бармоқ қисми билан укэнинг қорни пастки қисмига итаради ва уни устидан ошириб ирғитади (508-расм).

КЎКРАК ОША ИРҒИТИШ (УРАНАГЭ)

Курашчилар орасидаги масофа 2 метр атрофида. Укэ тезлик билан олдинга ҳаракатланади. Тори чўккалаб, чап оёғи билан олдинга-чапга қадам ташлайди, бунда чап ёнбоши билан пастдан укэнинг ўнг ёнбошига тегиб туради. Сўнгра тори тезлик билан чап қўли билан укэнинг танасини орқадан ураб олади, ўнг кафти ва тирсагини эса укэнинг қорни пастки қисмига қаттиқ тирайди (509, 510-расмлар). Тори, укэни юқорига кўтариб ва орқа.-

га йиқила туриб, гавданинг кескин бурилиши орқали укэни ўзининг чап елкаси оша ирғитади (511-расм).



498-расм.



499-расм.



500-расм.



501-расм.



502-расм.



503-расм.



504-расм.



505-расм.



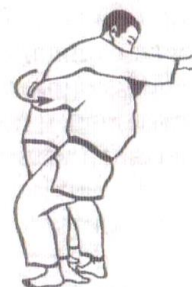
506-расм.



507-расм.



508-расм.



509-расм.



510-расм.



511-расм.



512-расм.



БОЛДИР БИЛАН ЁНБОШГА ТАЯНИБ БОШ ОША ИРҒИТИШ (СУМИГАЭСИ)

Курашчилар орасидаги масофа 1 метр атрофида. Иккала курашчи паст ўнг томон ҳимоя стойкасида. Тори ўнг оёғи билан, сўнг чап оёғи билан чекинади (512-расм). Тори укэни ўнгга-олдинга мувозанатдан чиқаради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг чап оёғини ичкаридан укэнинг ўнг оёғи ёнига қўяди (513-расм). Чап тиззасини букиб, кураги билан орқага думалаб айлана туриб, ўнг оёқ дунгсаси ва болдир билан укэнинг чап ёнбоши ички қисмига таяниб, тори уни устидан ошириб ирғитади (514-расм).

ЙИҚИЛА ТУРИБ ЁН ТОМОНЛАМА ИРҒИТИШЛАР ЁН ТОМОНДАН ЧАЛИШ (ЕКОГАКЭ)

Тори орқага уч қадам ташлайди. Укэ гавда оғирлигини ўнг оёқ кафти юқори қисмига ўтказган вақтда, тори ўз гавдасининг юқори қисмини чапга буради, бунда чап оёғи остининг бармоқ қисми билан ён томондан укэнинг ўнг оёғи дўнгсасидан чалади. Сўнгра у қўллари билан укэнинг гавдасини чапга ўгиради ва, чап ёнбошига йиқила туриб, ирғитишни амалга оширади (515-517-расмлар).

КЎКРАК ОША " ТЕГИРМОН " (ЕКОГУРУМА)

Укэ кескин равишда тори томон боради. Тори қарши ҳаракат билан укэнинг ўнг ёнбошига, худди кўкрак оша ирғитишни бажаришга тайёрланаётгандек маҳкам тиралади (518-расм). Укэ кўкрак оша ирғитишдан ҳимояланиб, ўнг қўли билан торининг бошидан кучоқлаб олади (519-расм). Тори укэнинг бундай ҳимоявий ушлаб олишидан фойдаланади ва ўзининг ўнг оёғини сирганувчи қадам билан укэнинг оёқлари орасидан ўтказди. Чапга бурилиб ва ён томонга ағдарила туриб, тори укэни кўкрак ва чап елка оша ирғитади (520,521 -расмлар).

" ПЎКАК " ИРҒИТИШИ (УКИВАДЗА)

Курашчилар ўнг томон ҳимоя стойкасида. Тори ўнг оёғи билан орқага катта қадам ташлайди (522-расм), сўнгра чап оёғи билан. Шундан сўнг тори кучли силтов билан укэни тик ўнгга-олдинга мувозанатдан чиқаради ва чап оёғини буриб, чапга кескин ўгирилади. Ўзининг чап ёнбошига йиқила туриб, тори укэни чап томонга ирғитади (523, 524-расмлар).

ЁТГАН ХОЛДА КУРАШИШ УСУЛЛАРИ КАТАСИ

Худди ирғитишпар катасидаги сингари, курашчилар имтиҳон комиссиясини, томошабинларни ва бир-бирларини қутлайдилар (курашчилар орасидаги масофа 5 метр 45 сантиметр). Фақат бу ҳолатда қуғлаш маросими тиззада турган холда ўтказилади. Сўнгра

курашчилар уринларидан турадилар ва олдинга бир қадамдан ташлаб, одатдаги стойкага турадилар.

Шундан сўнг курашчилар одатдаги стойкадан ётган ҳолда курашиш учун жанговар стойкага ўтадилар (ўнг оёқ тиззада букилган, чап тизза татамига тегиб турибди) (525-расм).

Жанговар стойкадан укэ тўғри ўнг қўли кафтини ўзининг олдига татамига қўяди (526-расм), ўнг оёғини ўнг қўли ва танаси орасидан ўтказади ва орқасига ётади, қўллар гавда атрофида (527, 528-расмлар).

УШЛАБ ҚОЛИШЛАР

ЁН ТОМОНДАН УШЛАБ ҚОЛИШ (КЭСАГАТАМЭ)

Тори укэдан ўнг томонда жанговар стойкада турибди (529-расм). Ўнг қўл билан ўнг енгдан силтов билан у укэнинг ўнг қўлидан тортади ва уни ўзининг чап қўлтиғи остида ушлаб олади (530-расм). ўзининг ўнг қўлини чап қўлтиқ остига ўтказиб, оёқларни кенг қўйиб, тори ён томонлама ушлаб қолишни амалга оширади (531-расм).

БЎЙИНИ ҚЎЛ БИЛАН БИРГА УШЛАГАН ҲОЛДА ЁН ТОМОНДАН УШЛАБ ҚОЛИШ (КАТАГАТАМЭ)

Тори икки қўли билан укэнинг ўнг қўлини унинг юзи томон итаради (532-расм). Ўнг қўли билан у укэнинг бўйни ва ўнг қўлини ўраб олади ва ушлаб қолишни амалга оширади (533-расм).

Бу усулни амалга ошириш вақтида тори ўз қўллари панжалари билан чатиштира ушлаб олишни бажаради (534-расм).

БЕЛБОҒДАН ТУТГАН ҲОЛДА БОШ ТОМОНДАН УШЛАБ ҚОЛИШ (КАМИСИХОГАТАМЭ)

Тори укэнинг боши томонида ётган ҳолда курашиш катаси учун жанговар стойкага туради (535-расм). Елкалари ва билаклари билан укэнинг иккала елкасини қисиб, тори қўллари билан укэнинг белбоғидан чап ва ўнг томондан ушлаб олади (536-расм). Сўнгра, оғирлик марказини пастга тушириб, у ушлаб қолиш усулини ўтказади (537-расм).

ОЁҚЛАР ВА БЕЛБОҒДАН ТУТГАН ҲОЛДА КУНДАЛАНГИГА УШЛАБ ҚОЛИШ (ЕКОСИХОГАТАМЭ)

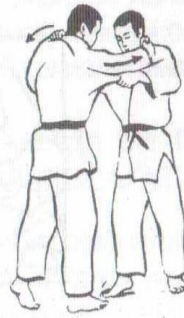
Тори ўнг қўлини ичкаридан укэнинг чап ёнбошига ўтказиб, унинг белбоғидан чап томонлама ушлаб олади (538-расм). Сўнгра, чап қўлини укэнинг бўйни остидан ўтказиб, унинг ёқасини чап томондан ушлаб олади (539-расм). Ўнг тиззасини укэнинг ўнг сонига (ёнбошига) маҳкам сиқиб ва унинг гавдасини ўзига тортиб, тори кўндалангига ушлаб қолишни амалга оширади (540-расм).



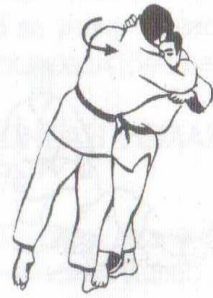
513-рaсм.



514-рaсм.



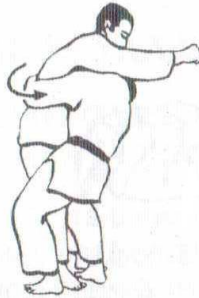
515-рaсм.



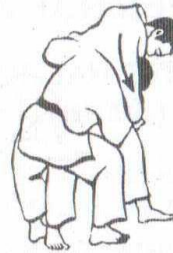
516-рaсм.



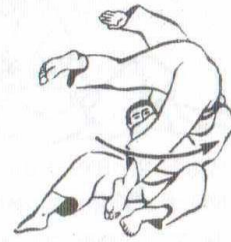
517-рaсм.



518-рaсм.



519-рaсм.



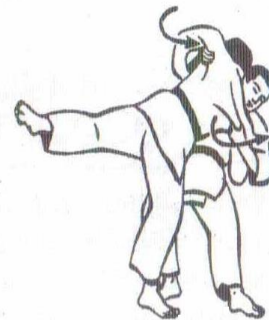
520-рaсм.



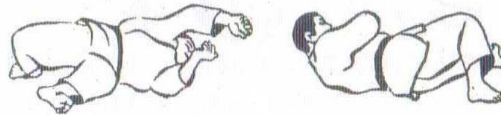
521-рaсм.



522-рaсм.



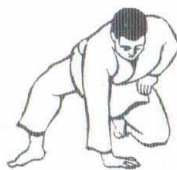
523-рaсм.



524-рaсм.



525-рaсм.



526-рaсм.



527-рaсм.



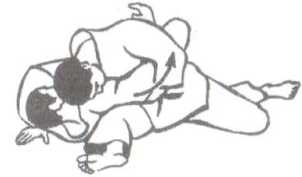
528-рaсм.



529-рaсм.



530-рaсм.



531-рaсм.



532-рaсм.



533-рaсм.



534-рaсм.



535-рaсм.



536-рaсм.



537-рaсм.



538-рaсм.



539-рaсм.



540-рaсм.



541-рaсм.

ЁҚА ВА БЕЛБОҒДАН ТУТГАН ҲОЛДА ЁН ТОМОНДАН УШЛАБ ҚОЛИШ (КУДЗУРЭКЭСАГАТАМЭ)

Тори укэнинг ўнг елкаси тарафда жанговар стойкага туради. Укэнинг ўнг қўлини чап қўлтиғи остида ушлаб, тори орқадан укэнинг ёқасини ушлаб олади (541-расм). Тори чап қўли билан укэнинг чап елкаси остидан унинг бел-боғини ён томондан ушлаб олади (542-расм). Сўнгра, оғирлик марказини имкон борича пастга тушириб, у ушлаб қолишни амалга оширади (543-расм).

БЎҒИШ УСУЛЛАРИ (СИМЭВАДЗА)

БИЛАК БИЛАН ОЛД ТОМОНДАН БЎҒИШ УСУЛИ (КАТАДЗЮДЗИДЗИМЭ)

Тори чап қўлининг туртта бармоғи билан укэнинг чап ёқа қайтармаси ички томонидан маҳкам ушлаб олади (544-расм). Укэнинг қорнига миниб, тори ўнг қўли билан (бош бармоқ ичкарига қаратилган) укэнинг ўнг ёқасини маҳкам ушлаб олади (545-расм). Укэнинг ёқаси қайтармаларини қўллари билан тортиб ва ўз гавдасини укэнинг юзига яқинлаштириб, тори бўғиш усулини амалга оширади (546-расм).

ГАРДАНГА ТАЯНИБ ОРҚАДАН ЕЛҚА ВА БИЛАК БИЛАН

БЎҒИШ УСУЛИ (ХАДАКАДЗИМЭ)

Тори ўтирган укэнинг орқасида жанговар стойкага туради, ўнг қўлини укэнинг ўнг елкаси оша унинг ияги остидан ўтказди ва ўзининг чап қўли билан укэнинг чап елкаси устида уларни чатиштиради (547,548-расмлар). Укэнинг танасини худди ўнгга-орқага агдараётгандек бўлиб, тори бўғиш усулини амалга оширади (549-расм)

КУРТКА ҚАЙТАРМАСИ БИЛАН ОРҚАДАН БЎҒИШУСУЛИ (ОКУРИЭРИДЗИМЭ)

Тори ўтирган укэнинг орқасида жанговар стойкага туради, чап қўлини чап томондан укэнинг қўлтиғи остидан ўтказди ва унинг курткази чап қайтармасини кукрак мушаги сатхида ушлаб олади (550-расм). Ўнг қўлини укэнинг ўнг елкаси оша унинг ияги остига ўтказиб, тори укэнинг курткази чап қайтармасини унинг чап қўлоғи остида ушлаб олади (551 -расм). Сўнгра чап қўл панжаси билан у тезликда укэ курткази ўнг қайтармасини олд томондан ушлаб олади ва, худди укэни ўнгга-орқага йиқитаётгандек бўғишни амалга оширади (552-расм).

ҚЎЛНИ КЎТАРИБ ТУРИБ, КУРТКА ҚАЙТАРМАСИ БИЛАН ОРҚАДАН БЎҒИШ УСУЛИ (КАТАХАДЗИМЭ)

Тори укэнинг орқасида жанговар стойкага туради, чап қўли билан унинг чап қўлини юқорига кўтаради ва панжасининг ички тарафини унинг гарданига қўяди. Ўнг қўлнинг бирламчи полати хам худди аввалги усулдагидек, фақат тори бу усулда ўнг кўп силтови билан укэнинг орқасига сиқилиб, бўғишни амалга оширади (553-расм).



542-расм.



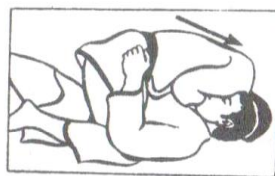
543-расм.



544-расм.



545-расм.



546-расм.



547-расм.



548-расм.



549-расм.



550-расм.



551-расм.



552-расм.



553-расм.



554-расм.



555-расм.

ЧАТИШТИРИБ ҚАРАМА-ҚАРАМА БЎҒИШ (ГЯКУДЗЮДЗИДЗИМЭ)

Тори укэдан ўнг томонда жанговар стойкага туради ва чап қўли билан укэ курткасининг чап қайтармасини ушлайди (554-расм). Укэга миниб, тори ўнг қўлнинг қарама-қарши ушлаши (тўртта бармоқ қайтарманинг ички тарафида) орқали укэ курткасининг ўнг қайтармасидан ушлайди (555-расм). Укэ чап қўли билан торининг ўнг тирсагини итаради ва чап томонга ағдарилиб, бўғишдан чиқиб кетишга ҳаракат қилади. Пастда қолган тори оёқлари билан укэнинг танасини ураб олади ва, унинг ҳаракатидан фойдаланиб, укэнинг курткаси қайтармаларини тортади ва бўғишни яқунлайди (556-расм).

ОҒРИТНИШ УСУАЛАРИ КЎНДАЛАНГИГА ТУГУН (УЗЕЛ) (УДЭГАРАМИ)

Тори чап қўли билан унинг ўнг қайтармасидан чап қўли билан ушлаб олишга ҳаракат қилаётган укэнинг уша қўлини билагидан ушлаб олади (557-расм). Тори ўзининг ўнг қўлини укэнинг чап елкаси тагидан туфи бурчак бўйлаб ўтказди ва ўзининг чап қўли билагини ушлаб олади (558-расм). Тори ўнг тирсагини татамидан тортиб олади ва укэнинг чап елкасини айлантиради (559-расм).

ОЁҚЛАР ОРАСИДАН ҚЎЛНИ УШЛАГАН ҲОЛДА ТИРСАКНИ БУКИШ (УДЭХИСИГИДЗЮДЗИГАТАМЭ)

Тори укэдан ўнг томонда жанговар стойкага туради. Укэ ўнг қўли билан тори курткасининг чап қайтармасидан ушлаб олишга ҳаракат қилаётган вақтда, тори икки қўли билан укэнинг ўнг қўлини ушлаб олади (560-расм). Шу қўлдан укэнинг гавдасини юқорига кўтара туриб, тори чап оёғини чап елка ёнида укэнинг бўйни ёнига қўяди (561 -расм). Укэнинг ушлаб олинган қўлини сонлари билан маҳкам қисиб, тори унинг ўнг қўли тирсак бўғимини унинг табиий букилишига қарама-қарши томонга букади, бунда у кураги билан орқага энгашади (562-расм).

ЕЛКАНИ БИЛАККА ТАЯНТИРГАН ҲОЛДА ТИРСАКНИ БУКИШ (УДЭХИСИГИУДЭГАТАМЭ)

Укэ чап қўли билан тори курткасининг ўнг қайтармасидан ушлаб олишга ҳаракат қилаётган вақтда (563-расм), тори укэнинг ўзатилган қўлини ўзининг ўнг ўмровида (ключица) қайд қилиб, иккала қўлининг панжалари билан укэнинг чап қўли тирсак бўғимига унинг табиий букилишига қарама-қарши тарзда босади (564-расм).

ТИРСАКНИ ТИЗЗА ЁРДАМИДА ЮҚОРИДАН БУКИШ (УДЭХИСИГИХИДЗАГАТАМЭ)

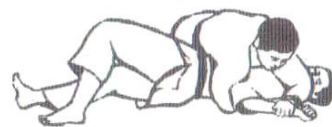
Иккала курашчи чап тиззада, ўнг томонлама ушлаб олиш ҳолатида турибди. Тори укэнинг ўнг қўлини ўзининг чап қўлтиғи остида ушлаб олади



556-рasm.



557-рasm.



558-рasm.



559-рasm.



560-рasm.



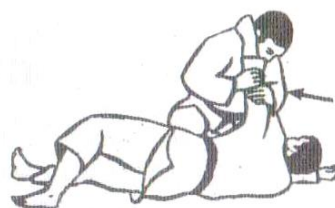
561-рasm.



562-рasm.



563-рasm.



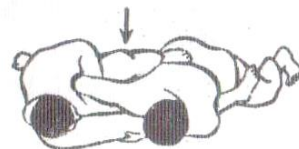
564-рasm.



565-рasm.



566-рasm.



567-рasm.



568-рasm.



569-рasm.



570-рasm.

(565-расм). Ўннга-орқага йиқила туриб, тори ўнг оёғи билан укэнинг чап тиззасига уради ва уни олдинга агдаради (566-расм). Сўнгра у, юқоридан чап тиззаси билан укэнинг ўнг қўлини босиб туриб, тирсак бўғимини табиий букилишга қарши томонга букади (567-расм).

ТИЗЗА БЎҒИМИНИ БУКИШ (АСИГАРАМИ)

Иккала курашчи ўнг томон жанговар стойкасида турибди. Тори оёқ кафти билан қоринга таянган ҳолда бош узра ирғитишни яқунламай туриб, укэни олдинга-пастга мувозанатдан чиқаради (568-расм). Тори чап оёғини укэнинг ўнг оёғи устидан ўткази ва, шу оёғини тўғрилаб туриб, укэнинг ўнг оёғи тизза бўғимини букади (569, 570-расмлар).

Эслатма: дзю-до курашида тизза бўғимини букиш фақат ката комплексларини намойиш қилиш вақтида ўтказилади.

ҚАТНАШЧИНИНГ КИЙИМИ

2-модда. Қатнашчининг кийими - дзюдоги. Одатда, гиламга чиқишдан олдин қатнашчи тегишли белбоғ устидан қизил ёки оқ лента боғлаб олиши керак. Қатнашчининг кийими куйидаги талабларга жавоб бериши лозим:

1. Белбоғ билан боғланган куртканинг этаклари спортчи сонининг ярмигача бориши лозим (дзюдогининг куртка ва шими оқ ёки деярли оқ бўлиши керак).

2. Куртканинг енглари билакнинг ярмидан кўпроғини беркитиб туриши ва энг ҳамда қўл ўртасидаги оралик 5 см. дан кам бўлмаслиги учун етарли даражада кенг бўлмоғи лозим.

3. Шимнинг почалари (дзубон) болдирнинг учдан икки қисмини беркитиши ва шим ҳамда оёқ ўртасидаги оралик барча қисмларда 5 см. дан кам бўлмаслиги учун етарли даражада кенг бўлиши керак.

4. Бел бўйлаб икки марта ўралган белбоғ куртка очилиб кетавермаслиги учун маҳкам боғланади. Боғланган белбоғнинг учлари 20-30 см. атрофида узун бўлиши керак.

3-модда. Қатнашчиларнинг тирноғи калта қилиб олинган бўлиши керак. Қатнашчилар ўзлари билан жароҳат сабаби бўлиши мумкин бўлган металл ёки бошқа предметлар олмасликлари лозим.

(Ушбу қоидалар талабларига жавоб бермайдиган дзюдогида татамига чиққан қатнашчи қисқа муддат ичида кийимини алмаштириши керак. Акс ҳолда у мусобақаларга қўйилмайди. Дзюдочи қизлар кимоно ичидан шимга қистирилган оқ ёки деярли оқ майка киядилар.)

КУРАШ ЖОЙИ

4-модда. Курашчилар олишуви татами доирасида (9х9 метр ёки 10х10 метр, хавф зонаси ҳам киритилган) ўтказилади.

Эслатмалар: 1. Агар курашчилардан бири ёки иккала курашчи усулни бажариш вақтида гиламдан ташқарида бўлса, усул ҳисобга олинмайди.

Гиламдан ташқари ҳолат фақат стойкада кураш олиб бориш вақтида қатнашчилардан бири оёғи билан гилам чизигидан чиққан бўлса; агар

ётган ҳолда кураш вақтида курашчилардан бири гавдасининг ярмидан кўпроқ қисми гилам чегарасидан чиққан бўлса ҳисобга олинади.

2. Агар курашчи ўз рақибини гиламдан ташқарига ирғитса ва ирғитиш вақтида рақиб гиламдан ташқарига тушгунча ўзи гиламда бўлса, ирғитиш ҳисобга олинади.

3. Кураш зонаси доирасида ҳакам томонидан қайд этилган ушлаб қолиш усули курашчилардан бири ўз танасининг бирон-бир қисми билан хавфли (қизил) зонага теггунича давом этади. (Тик ҳолда курашда оёғи хавфли зонага тегиб турган курашчи "гиламда" ҳолатида, деб ҳисобланади.)

5-модда. Олишув бошланишидан аввал курашчилар гилам ўртасида бир-бирларидан 4 метр атрофидаги масофада турадилар ва энгашиб саломлашадилар. Гиламдаги ҳакамнинг "Хадзимэ!" ("Бошла!") деб берган буйруғидан сўнг курашчилар олишувни бошлайдилар.

Курашчилар бир-бирларини тиззада туриб (дзарэй) ҳам кутлашлари мумкин.

6-модда. Олишув вақти тугагандан сўнг курашчилар бошланғич ҳолатга қайтадилар, бир-бирларига юзма-юз турадилар ва олишув натижаси эълон қилингандан сўнг бир-бирларига таъзим қиладилар.

7-модда. Олишувлар натижаси ирғитишлар ва ётган ҳолда курашиш усуллари бўйича баҳоланади.

8-модда. Агар курашчилардан бири соф ғалабага эришган бўлса, олишув тўхтатилади.

9-модда. Олишув стойкада бошланади.

10-модда. Ётган ҳолда курашишга ўтишга қуйидаги ҳолатларда рухсат берилади:

1. Курашчи рақибини самарали техник ҳаракат билан пастга йиқитса ва ётган ҳолда тўхтовсиз хужумни давом эттираверса; 2. Рақиб усул қўллашга ҳаракат қилиб, ўз мувозанатини йўқотса ва йиқилса; 3. Курашчи стойкада оғритиш ёки бўғиш усулини бошласа ва самарали давом эттирса ҳамда тўхтамасдан ётган ҳолда курашга ўтса; 4. Курашчи ирғитишсиз рақибини моҳирона пастга туширса ёки ағдарса ҳамда бетўхтов ётган ҳолда курашга ўтса; 5. Бошқа ҳолатларда, яъни бир ёки иккала рақиб мувозанатни йўқотиб йиқилса ва ётган ҳолда курашда хужумкорлик ҳаракатларини бошласа. (Бироқ, агар ётган ҳолда курашишда рақиблардан ҳеч бири техник ҳара-катлар қўллашга уринмаса, гиламдаги ҳакам курашчиларни стойкага ўтказди). (Агар курашчилардан бири стойкада оғритиш усулини - дзюдзига-тамэ ёки шунга ўхшаш техник ҳаракатларни муваффақиятсиз амалга оширса, ҳакам дарҳол "Матэ!" ("Тўхта!") деб эълон қилади).

11-модда. Олишув вақти (давомийлиги) олдиндан белгиланади. У 3 дақиқадан 20 дақиқагача давом этиши мумкин. Бироқ, зарур бўлган ҳолатда бу вақтни яна узайтириш мумкин. (Ҳакамнинг "Матэ!" ва "Хадзимэ!", шунингдек "Соно мама" ва "Еси" буйруқлари орасида ўтган вақт олишув вақтига кирмайди).

12-модда. Олишув вақти тугаганлиги ҳақида ҳакамлар гонг ёки бошқа сигнал орқали хабардор қилинади. (Мусобақаларнинг барча иштирокчилари олишувлар ўртасида бўлажак олишув вақтига тенг вақт мобайнида дам олиш ҳуқуқига эгалар. Дам олиш вақтини олдинги олишув тугаган вақтдан бошлаб ҳисоблаш мумкин).

13 модда. Олишув тугаганлиги ҳақидаги сигнал билан бир вақтда амалга оширилган ирғитиш ҳисобга олинади. Гиламдаги ҳакам олишувнинг сўнгги секундларида олишув вақти тугаётганига қарамай "Ушлаб қолиш" ("Осаэко-ми") деб эълон қилган вақтларда олишув ушлаб қолиш вақти тўлиқ тугагунча ёки курашчи ушлаб қолишдан чиқиб кетмагунча давом этаверади.

Эслатма. Олишув тугаганлиги ҳақидаги сигнал билан бир вақтда амалга оширилган ирғитиш деб олишув тугаганлиги ҳақидаги сигнал билан бир вақтда бошланган ирғитиш аталади. Агар бундай ирғитиш сигнал темпи давомида амалга оширилган бўлса, у ҳисобга олинади. (Олишув тугаганлиги ҳақидаги сигналдан сўнг техник ҳаракатлар ҳисобга олинмайди, хатто агар ҳакам "Сорэ мадэ!" командасини бериб улгурган бўлса ҳам.)

14-модда. Гиламдаги ҳакам "Қимирламанг!" ("Соно мама!") деб эълон қилиш ҳуқуқига эга. Худди шундай буйруқ (команда) агар курашчилар мунтазам равишда фаол ҳаракатларсиз гилам чети бўйлаб юраверсалар, шунингдек, агар курашчига мурожаат қилиш ёки унинг кийимини туфилаш зарурати пайдо бўлса ҳам эълон қилинади, бунда ҳакам курашчилар ҳолатини ўзгартирмайди. Сўнгра ҳакам курашчиларни татамидаги тегишли жойларига қайтаради. "Еси!" буйруғидан сўнг кураш давом этади. Бунда "Соно мама!" буйруғидан "Еси!" буйруғи берилгунга қадар бўлган ораликдаги вақт олишув вақтидан чиқариб ташланади. ("Соно мама!" буйруғини эълон қилишда ҳакам курашчилар ҳолати сақланиб қолишини назорат қилиб, жуда эътиборли бўлиши лоз

ҲАКАМЛИК

15-модда. Ҳакамлар қарорлари узил-кесил ва қатъий, шикоятларга ўрин йўқ.

16-модда. Одатда, олишув ҳакамлигида бир рефери (гиламда) ва икки бурчак ҳаками иштирок этади. Вазият ва шароитдан келиб чиққан ҳолда олишувни бир рефери ва бир ҳакам ёки бир реферининг ўзи олиб боришига ҳам йўл қўйилади.

17-модда. Рефери татамида туриб, олишув боришини бошқаради ва унинг натижасини белгилайди. (Рефери ва бурчак ҳакамлари, шунингдек, таблодаги ҳисоб туғрилигини назорат қилиб борадилар).

18-модда. Бурчак ҳакамлари реферига ёрдамлашадилар. Икки бурчак ҳаками олишув боришини кузатиш қўлай бўлган жойларда, татамининг қарамақарши бурчакларидан ўрин эгаллайдилар.

19-модда. Курашчиларнинг икки томонлама саломлашувидан сўнг, рефери "Хадзимэ!" ("Олишувни бошланган") буйруғини беради.

20-модда. Агар курашчилардан бири ирғитиш ёки ётган холда курагида усул қўллаб соф ғалабага эришса, рефери соф ғалабани ("иппон") эълон қилиб, олишувни тўхтатади, курашчиларни дастлабки бошланғич позицияга қайтаради ва ишора билан ғолибни кўрсатади.

Эслатма. Агар иккала курашчи айнан бир вақтда бўғиш ёки бошқа усуллар билан соф ғалабага эришса, ("дуранг") эълон қилинади ва курашчилар қайта курашиш ҳуқуқига эга бўладилар.

21-модда. Агар курашчилардан бири "вадзаари" ("усул қўлланди") деб баҳоланувчи усулни амалга оширса, рефери овоз ва ишора билан "Вадзаари!" деб эълон қилади. Агар курашчилардан бири иккинчи марта шундай усулни амалга оширса, рефери "Вадзаари авасэтэ иппон!" ("Вадзаари кушув вадзаари - соф ғалаба") деб эълон қилади ва, иккала курашчини бошланғич холатга қайтариб, ишора билан ғолибни кўрсатади.

22-модда. Курашчи "вадзаари" деб баҳоланувчи ирғитишни амалга оширганда, кейин эса унинг рақибни қондани бузгани учун расмий огохлантириш ("сидо") олса ва бу огохлантириш уч марта такрорланса биринчи курашчига "мураккаб соф ғалаба" ("согогати") эълон қилинади.

"Мураккаб соф ғалаба", шунингдек, курашчи олишувда қондани бузиб, расмий огохлантириш олган, унинг рақибни эса "вадзаари" деб баҳоланган ирғитишни амалга оширган холатда ҳам эълон қилинади (ғалаба иккинчи курашчига берилади).

23-модда. Курашчилардан бири ушлаб қолишга тушиб қолганига ишонч ҳосил қилган рефери "Ушлаб қолиш" ("осаэкоми") деб эълон қилади. Агар ана шу эълондан сўнг курашчи ушлаб туришдан чиқиб кета олса, рефери "Чиқиб кетди" ("Токэта") деб эълон қилади.

24-модда. Агар бурчак рақами курашчилар ҳаракатини реферидан бошқача баҳоласа, у ўз фикрини реферига маълум қилиши лозим. Бундай холатларда рефери бурчак ҳакамнинг фикрига қўшилиши мумкин, бироқ реферининг ишора ва овоз ёрдамида расмий эълон қилган қарори якуний ҳисобланади.

25-модда. Курашчилар соф ғалабага эриша олмаган холатларда, олишув вақти тугагандан сўнг рефери "Олишув вақти" ("Сорэ мадэ") деб эълон қилади ва курашчиларни бошланғич холатга қайтаради. Сўнгра рефери ҳам бошланғич холатга қайтади ва "Қарор!" ("Хантай!") деб бурчак ҳакамларига овоз ва ишора билан эълон қилади. Шундан сўнг бурчак ҳакамлари ғолибнинг белбоғи рангига мос равишда қизил ёки оқ рангли байроқни кўтарадилар. Шундан кейин рефери ғолиб ҳақида қарор қабул қилади. Дуранг бўлганда - иккала рангли байроқлар бир вақтда кўтарилади.

Эслатма. Мусобақа характерида келиб чиққан холда баъзида устунлик бўйича келибни аниқлаш ("юсэй гати") амалга оширилмайди.

26-модда. Олишув тугагандан сўнг рефери, бурчак хакамлари баҳоларини қайд қилиб, олишув натижаси борасидаги якуний қарорни ишора ёки овоз билан эълон қилади. Агар барча хакамларнинг баҳолари турлича бўлса, голибни рефери аниқлайди.

Агар олишувни рефери ва бир бурчак хаками назорат қилиб бораётган бўлса, рефери бурчак хаками фикрини эътиборга олган холда голибни аниқлайди ва уни овоз ёки ишора билан кўрсатади.

Эслатмалар: 1. Агар рефери ва икки бурчак хакамининг фикри турлича бўлса, улар уччаласи маслахатлашиб олишлари мумкин.

2. Агар рефери бурчак хаками баҳосидан шубҳаланса, у бурчак хаками билан маслахатлашиши мумкин.

27-модда. Қуйидаги ҳолатларда татамидаги хакам (рефери) "Тўхта!" ("Матэ!") буйруғи билан олишувни тўхтатади (бўлиниб қолган учрашувни рефери "Бошланг!" ("Хадзимэ!") буйруғи билан бошлайди; тўхтатилган вақт олишув вақтидан чиқариб ташланади):

1. бир ёки иккала курашчи гиламдан ташқарига чиқиб кетган ёки чиқмоқчи бўлаётган бўлса;

2. бир ёки иккала курашчи тақиқланган усулни қўллаётган ёки қўлламоқчи бўлаётган бўлса;

3. бир ёки иккала курашчи жароҳат олган ёки касал бўлиб қолган бўлса;

4. курашчилар кийимини тартибга келтириш зарур бўлса;

5. агар ётган холда курашишда курашчилардан ҳеч бири бирон-бир амалий усул қўллашга ҳаракат қилмаса;

6. хакамлар олишувни тўхтатиш зарур деб ҳисоблаган ҳолатларда;

7. курашчи стойкада ёки ётган холда курашдан туриб, рақибини татамидан бутунлай кўтариб олса.

28-модда. Рефери рақиблари қоидаларни бузгани учун дисквалификация қилинганда ("хансоку"), олишувга келмаганда ("фусэн"), учрашувдан бош тортганда ёки жароҳатлар олганда курашчиларни голиб деб эълон қилади. Жамоавий ва квалификация мусобақаларда рефери дуранглар эълон қилади.

29-модда Одатда хакамлар қуйидаги ишора ва иборалардан фойдаланадилар:

1.Рефери: "Соф ғанаба" ("Иппон") - кўпини кафтни олдинга қаратган холда юқорига кутаради. "Усул қўлланди" ("Вадзаари") - кўлини ён томонга елка баландлигида кафтини пастга қилган холда кўтаради. "Ушлаб қолиш" ("Осаэкоми") - кўлини ўз олдига кўрашчилар йўналишида, кафтини пастга қаратиб, гавдасини бироз эгиб, тугрига чўзади ва 2-3 секунд ушлаб туради. "Чиқиб кетди" ("Токэта") - тўғри кўлини ўз олдига пастга чўзади ва уни 2-3 марта чапга ва ўнгга силкитади. "Усул ҳисобга олинмасин" - букилган кўлини боши устига кўтаради ва у билан 2-3 марта чапга-ўнгга силкитади. "Дуранг" ("Хикивакэ") - кўлини юқорига кўтаради

ва уни олдинга-пастга (бош бармоқ юқорига қилинган холда) туширади хамда шу холатда бир неча секунд ушлаб туради. "Юоко" - қўлини ён томонга 450 бурчак остида кафтини пастга қилган холда суради. "Кока" - тирсакда букилган қўлини елка баландлигига кафти олдинга қаратилган холда кўтаради.

2.Бурчак хакамлари: "Кураш гиламда" - қўлини юқорига кўтаради ва уни гилам чегараси бўйлаб деярли елка баландлигига туширади ва 1 -2 секунд ушлаб туради. "Кураш гиламдан ташқарида" - қўлини елка баландлигига бош бармоқни юқорига қилган холда кўтаради ва уни 2-3 марта чапга ва ўнгга олиб боради. Реферининг берган бахосига кушилмайдиган ва ҳаракат баҳоланмади деб ҳисоблайдиган бурчак хаками ишора билан "Усул ҳисобга олинмайди" деб кўрсатади. Рефери берган баҳо билан тафовут юзага келганда, бурчак хаками ўз баҳосини кўрсатади. Ишоралар ёрдамидаги барча сигналлар камида 3 секунд давом этади.

ТАҚИҚЛАНГАН ҲАРАКАТЛАР

30-модда. Дзю-до бўйича мусобақаларда қуйидаги усуллар ва ҳаракатларни қўллаш тақиқланади:

1.рақиб икки оёқ остидан илиб олиш қаби усулни қўллаётганда (ҳаригоси), унинг таянч оёғини ичкаридан чалиш ёки тепиш;

2.рақибни ураб туриб ирғитиш (кавадзугакэ);

3.рақибнинг танаси, боши ва бўйнини оёқяар билан қисиш;

4.тирсак буғимидан бошқа барча бугимларга нисбатан оғритиш усулини қўллаш;

5.рақибнинг бўйин умурткаси ёки умуртка поғонасига шикает етказиши мумкин бўлган усулларни қўллаш;

6.кураги билан гиламда ётган рақибни кўтариш ва куч билан уни яна гиламга ирғитиш;

7.рақиб орқада жойлашган вақтда бутун гавда оғирлиги билан унинг танаси устига атайин йиқилиш;

8.ушлаб олишдан чиқиб кетиш учун оёқ ёки тизза билан рақибнинг қўлини уриш;

9.рақибнинг ҳаракатларига ҳалал бериш учун унинг ушлаб олишидан атайин қочиб юриш;

10.атайин татамидан чиқиб кетиш ёки рақибни итариб чиқариш (шунингдек, рақибни атайин гиламдан ташқарига улоқтириш ҳам мумкин эмас);

11.гиламдан стойкада чиқиб кетиш, бу усул ёки рақиб ҳаракати натижасида содир бўлган вазиятлар бундан мустасно;

12.мағлубиятга учрамаслик мақсадида бутунлай химояга утиб олиш;

13.куртканинг бир тарафидаги ёқа, қайтарма ёки енгдан, шунингдек рақибнинг белбоғи ёки куртка этагидан бир ёки иккала қўл билан узок вақт ушлаб туриш;

14.куртканинг енги ёки шимнинг почасини ва этакни ичкаридан ушлаб олиш, шунингдек куртканинг енгини бураш;

15. рақиб билан бармоқларни чатиштириб узоқ вақт туриш;
16. ўз кийимини атайин тартибсиз холга келтириш ёки белбоғ ёки шимнинг боғичини (дзубон) рефери рухсатсиз қайта боғлаш;
17. техник ҳаракатлар қўлламадан стойкадан ётган холда курашга ўтиш;
18. стойкада ётган холда курашга оддий ўтиш мақсадида рақибнинг оёғи ёки оёқ тагидан ушлаб олиш (бирок оёқлар ёки оёқдан ушлаб тез ва мохирона бажарилган ирғитишлар ва партерга ўтказишлар ҳисобга олинади);
19. белбоғинг учи ёки куртканинг этаги билан рақиб танасининг бирон-бир қисмини бир айланма (оборот) дан ошиқ ўраб олиш (бир айланмадан кам ураб олишга рухсат берилади);
20. тишлар билан рақиб кимоноси ёки белбоғидан тишлаб олиш, оёқ (тизза, оёқ таги) ёки қўл (тирсақ кафт) билан рақибнинг юзига тиралиш;
21. ётган холда курашда оёқ (оёқ остки қисми) билан рақиб куртканининг белбоғи, ёқаси ёки қайтармасига тиралиш, шунингдек рақиб бармоқларини синдириш;
22. рақибни оёқлар ёрдамида, оғритиш усулини қўллаш вақтида, агар рақиб стойкада ёки тиззаларида бўлса ва урдидан тура оладиган бўлса, унинг бўйнини қўлтиқ узра қисиб ушлаб туриш;
23. усулни гиламдан ташқарида қўллаш;
24. рефери кўрсатмаларини (буйруқларини) йнкор этиш;
25. рақибни сўзлар ёки ишоралар билан ҳақоратлаш;
26. рақиб жароҳатланишига сабаб бўладиган ва дзю-до мохиятига зид бўлган бошқа ҳаракатларни қўллаш;
27. тик холда кураш вақтида татамида бошланган ирғитиш усулини бажаришда гиламдан чиқиб кетиш (бирок рақибнинг техник ҳаракатлари натижасида гиламдан чиқиб қетиш жазоланмайди).

Юқорида тилга олинган қоидаларни бузиш курашчини дисквалификация (четлаштириш) қилишгача жазоланганга олиб келади (умумий қоидаларга мувофиқ).

31 -модда. 30-моддада кўрсатилган қоидаларни бузиш даражасига қараб, рефери "танбех," ("сидо"), "огохлантириш" ("сидо-2"), "расмий огохлантириш" ("сидо-3"), "дисквалификация" ("сидо-4") эълон қилади.

1. Танбех. қоидаларни бузишга интилиш ва унчалик ахамиятга эга бўлмаган қоидабузарлик учун эълон қилинади. Қайта танбех, берилганда курашчи огохлантириш олади. *

2. Огохлантириш ахамиятлироқ қоидабузарлик учун эълон қилинади. Қайта огохлантириш расмий огохлантириш сифатида баҳоланади.

Агар бир курашчига "танбех," ("сидо") эълон қилинса, иккинчи курашчига "кока" берилади.

Агар бир курашчига "огохлантириш" ("сидо-2") эълон қилинса, иккинчи курашчига "юко" берилади.

Рефери томонидан "огохлантириш" эълон қилинганда олишув тухтатилади, курашчилар дастлабки бошланғич ҳолатга қайтадилар, иккала курашчи стойкада туради. "Огохлантириш" эълон қилиб, рефери қўли билан қоидали бузган курашчини курсатади.

3. "Расмий огохлантириш" курашчига жиддий қоидабузарлик учун эълон қилинади, унинг қайтарилиши эса курашчини дисквалификация қилишгача олиб келади.

Агар бир курашчига "расмий огохлантириш" эълон қилинса, бошқа курашчига "вадзаари" берилади. "Расмий огохлантириш" эълон қилинганда, рефери олишувни тухтатади, курашчиларни дастлабки ҳолатга қайтаради ва қоидани бузган курашчини қўли билан кўрсатиб, жазони эълон қилади. (Агар ушлаб

қолишга учраган курашчи қоидани бузса ва расмий огохлантириш олиши керак бўлса, рефери "Соно мама!" буйругини беради, "кэйкоку" эълон қилади, шундан сўнг кураш давом этади.)

4. Дисквалификация (четлаштириш) қоидаларни жиддий бузганлик учун, шунингдек ушбу қоидаларнинг 36-моддасида куздатутилган ҳаракатлар учун эълон қилинади. Рефери курашчиларни дастлабки ҳолатга қайтаради, қоидани бузган курашчи томон олдинга бир қадам ташлайди ва "Хансоку макэ" деб эълон қилади, сўнгра орқага қадам ташлайди ва қўли билан ғолибни курсатади.

Дисквалификация эълон қилингандан сўнг қоидани бузган курашчининг рақибига соф ғалаба берилади.

Эслатмалар: 1. Агар иккала курашчи қоидани жиддий бузса, иккалови ҳам дисквалификация қилинади.

2. Агар иккала курашчи расмий огохлантиришга эга бўлса ва кейин огохлантириш ёки расмий огохлантириш олсалар, иккала курашчи ҳам дисквалификация қилинади. Фавқулодда ҳолатларда ушбу қоидаларнинг 39-моддаси ёки халқаро қоидаларнинг 41-моддаси асосида қарор қабул қилиш мумкин.

3. Ушбу қоидаларнинг 30-моддаси 10- ва 11-пунктлари бузилганда, қўйидаги қарорлар қабул қилинади:

а) агар курашчи атайин гиламдан чиқса ёки узини усул қўллаётгандек кўрсатиб, рақибдан олдин гиламдан чиқиб кетса, ўнга расмий огохлантириш эълон қилинади;

б) рақибни атайин гиламдан итариб чиқарганлиги учун (ёки рақибни атайин гиламдан ташқарига ирғитганлик учун) курашчига расмий огохлантириш эълон қилинади;

в) агар стойкада туриб курашиш вақтида курашчи ҳаракатда ёки бурилишда рақибдан олдин гиламдан чиқиб кетса, ўнга огохлантириш берилади. Аммо, агар у рақибининг усул қўллаши ва ҳаракатлари натижасида гиламдан чиқиб кетса, ўнга жазо берилмайди.

4. Агар курашчи ўз рақибини партерга тортса ва у ётган ҳолда курашиш учун устунликни қўлга кирита олмаса, ҳакам "Тўхта!" деб эълон қилади, курашчиларни дастлабки ҳолатга қайтаради ва рақибини партерга тортганлиги учун (икоми-тўй) курашчига огохлантириш эълон қилади.

Агар курашчи рақибини партерга тортса ва у устунликка эришса, рефери олишувни тўхтатмайди, аммо қоида бузганга огохлантириш (тўй) эълон қилади.

(Коидаларни бир вақтда бузган курашчиларнинг иккаласи ҳам қоида бузиш даражасига қараб жазоланади. Расмий огохлантириш ёки дисквалификация эълон қилишдан олдин рефери бурчак хакамлари фикрини ҳисобга олган ҳолда қарор қабул қилади).

ОЛИШУВ НАТИЖАЛАРИНИ БАҲОЛАШ

32-модда. Соф ғалаба берилади:

1) тез ва етарли даражадаги куч билан техник жихатдан тўғи бажарилган, натижада рақиб орқаси билан йиқилган ирғитиш ёки жавоб усули учун;

2) курашчи курагида ётган рақибини тахминан елка даражасига мохирона кўтарган вақтда.

Ётган ҳолда курашда соф ғалаба берилади:

1) "Таслим бўлди" ("майтта") сигнали берилганда ёки рақиб ўзининг таслим бўлганлигини билдириб, татамига, ўз баданига ёки ғолибнинг баданига қўл ёки оёқ билан икки марта уриб қўяётган вақтда;

2) рақибни 30 секунд давомида ушлаб турганда.

Агар ушлаб қолишни амалга ошираётган курашчи рақибининг ҳаракатларини тўлиқ назорат қила олса, ушлаб қолиш узлуксиз деб ҳисобланади;

3) агар бўғиш ёки оғритиш усулининг амалга оширилиши етарли даражада самарали бўлса.

Эслатма. Хакамлар бўғиш ёки оғритиш усули етарли даражада самарали амалга оширилди, деган фикрга келсалар, соф ғалаба беришлари мумкин. "Етарли даражада самарадорлик" иборасининг кенг ёки тор даражада талқин этилиши қатнашчиларнинг контингенти, ёши ва тактик-техник маҳррати даражасига ботиқ бўлади ва хакамлар коллегияси томонидан мусобақалар бошлангунига қадар келишиб олинади. "Куприк"ка ирғитиш "соф ғалаба"га ("иппон") тенглаштирилади.

33-модда. "Вадзаари" баҳоси берилади:

1) рақибни кичик техник хатоликлар билан амалга оширилган ва шу сабабли соф ғалаба сифатида баҳоланмаган ирғитиш учун.

2) рақибни 25-29 секунд давомида ушлаб турганлик учун. Агар ушлаб туриш бошланмасдан олдин курашчи "вадзаари"га эга бўлган бўлса, ушлаб туриш вақти 25 секунд билан чегараланади.

Эслатма. "Вадзаари" баҳоси шунингдек рақибни оёқ кафтини қоринга тираган ҳолда ("томоэнагэ") ирғитганлик учун ҳам берилади, фақат агар уни амалга оширган курашчи ирғитишни бажариш вақтида бироз курагида ушланиб қолган, аммо умуман ирғитишни мохирона яқунлаган бўлса.

34-модда. Устунлик бўйича ғалаба, одатда, қуйидаги ҳолатларда берилади:

1) "Вадзаари" баҳоси бор ёки рақиб "расмий огохлантириш" олганда;

2) "Юко" баҳоси бор ёки рақиб огохлантириш олганда;

3) курашчи олишувни олиб бориш сифати, усулларни бажариш самарадорлиги ва сифати бўйича бироз устунликка эга бўлса, рақиб янада

катъий жазо олган бўлса;

4) курашчи "кока" бахосига эга ёки унинг рақибига танбех. эълон қилинганда.

Эслатмалар: 1. Мусобақалар характеридан келиб чакқан холда ғолибни устунлик бўйича аниқлаш борасида 34-моддада кўрсатиб ўтилган мезонлар олдиндан айтиб ўтилади.

2. Рақибни 20-24 секунд мобайнида ушлаб туриш "юко" бахоси билан тенглаштирилади.

3. Техник камчиликлари борлиги сабабли "вадзаари" бахосини бериш мумкин бўлмаган ирғитиш "юко" ёки "кока" билан бахоланади.

4. "Кока" ён томонга, думбага, қоринга етарли даражада кучли ва тез ирғитганлик учун берилади, агар бу ирғитиш "юко" деб бахоланмаган бўлса.

5. Рақибни 10-19 секунд давомида ушлаб туриш "кока" бахосига тенглаштирилади.

35-модда. Агар олишув мобайнида иккала курашчи бир хил бахо олса ёки олишув натижасиз якунланган бўлса, "дуранг" ("хикивакэ") эълон қилинади.

36-модда. Хакамлар куйидаги ҳолатларда курашчини дисквалификация қилиш ("хансоку макэ") ҳуқуқига эга:

1. Агар курашчи рақибнинг саломатлиги учун хавfli бўлган, дзю-до моҳиятига зид бўлган усуллар ва ҳаракатларни амалга оширс.

2. Агар курашчи расмий огоҳлантиришга эга бўлса ва унга огоҳлантириш ёки иккинчи расмий огоҳлантириш эълон қилинса.

3. Агар курашчи рақибига дўқ-пўписа қилса ёки спорт принципларига зид бўлган танбех, ва имо-ишоралар қилса.

(Айни мусобақалар ташкилий кўмитаси курашчини мусобақалардан умуман чиқариб юбориш (дисквалификация қилиш) ёки қоида бузилган бир оли-шувдан чиқариш масаласини хал қилади).

37-модда. Агар қатнашчи олишувдан олдин курашдан бош тортса, унинг рақибига "рақиб келмаганлиги сабабли" ("фусэнгати") ғалаба эълон қилинади. Агар қатнашчи курашдан олишув вақтида бош тортса, унинг рақибига "рақиб бош тортганлиги" ("кикэнгати") сабабли ғалаба эълон қилинади. (Агар олишув курашчининг касаллиги, жароҳат олиши ёки лат ейиши сабабли тўхтатилса, курашчи тиббий ёрдам олиш учун 5 дакикадан қўл бўлмаган муддатга танаффус олиш ҳуқуқига эга).

38-модда. Агар жароҳат, бахтсиз ҳодиса ёки қатнашчининг касаллиги сабабли олишувни давом эттириш мумкин бўлмаса, хакамлар учлиги вазиятдан келиб чиққан холда курашчига ғалаба беради, мағлубият ёки туранг эълон қилади:

1. Агар жароҳат курашчининг айби билан содир этилган бўлса, унга мағлубият эълон қилинади.

2. Агар жароҳат унинг рақиб айби билан содир этилган бўлса, рақибга мағлубият эълон қилинади.

3. Агар жароҳат сабабини аниқлаш кийин бўлса, туранг эълон қилинади.

4. Агар олишувни қатнашчининг касаллиги сабабли давом эттириш мумкин бўлмаса, одатда, касал бўлиб қолган курашчига мағлубият эълон қилинади.

5. Агар олишувни бахтсиз воқеа сабабли давом эттириш мумкин бўлмаса, одатда "дуранг" эълон қилинади.

Эслатмалар: 1. Агар қатнашчи жароҳат сабабли олишувни давом эттира олмаса, хакамлар мағлубият эълон қилишга шошилмасликлари зарур. Улар жароҳат сабабини аниқлашлари ва жароҳат атайин қилинган-қилинмаганини белгилашлари ҳамда қарор қабул қилишда ушбу қоидаларнинг 38-моддаси 1, 2, 3-пунктларига риоя қилишлари лозим.

Агар олишувни давом эттириш мумкин бўлсаю, аммо қатнашчи курашдан бош тортса, хакамлар "Курашдан бош тортганлиги сабабли мағлубият" берилиши туғрисида қарор эълон қиладилар.

2. Агар жароҳат сабабини аниқлаш мумкин эмаслиги сабабли дуранг эълон қилинган бўлса, унда, одатда, курашчиларга шахсий ҳисобдаги ва шунга ухшаш турнирларда кейинги босқичда курашни давом эттириш ҳуқуқи берилади.

3. Агар жароҳат айбдори аниқланган ва хакамлар қарор чиқарган бўлсалар ("Талаба", "Мағлубият" ёки "Дуранг"), айбдор мусобақаларни давом эттириш ҳуқуқидан маҳрум этилади. (Агар врач курашчига олишувни давом эттиришни ман қилсаю, аммо у бунга рози бўлмаса, курашчи оқибатларга ўзи жавоб бериши ҳақида тилхат бериши лозим).

39 -модда. Ушбу қоидаларда кўзда қутилмаган вазиятлар юзага келган ҳолатларда, тегишли қарор хакамлар коллегияси йиғилишида қабул қилинади.

ХАЛҚАРО ДЗЮДО ФЕДЕРАЦИЯСИ (ФИД) МУСОБАҚАЛАРИ ҚОИДАЛАРИГА ШАРҲЛАР

Кодокан ва ФИД қоидалари моддаларининг рақамлаштирилиши ҳар доим ҳам бир-бирига тўғри келмасда, уларнинг мазмуни деярли бир хил.

Кодокан қоидалари усулларни соф бажаришга, курашчиларнинг техник тайёргарлигига катта эътибор қаратади; ФИД қоидалари курашчининг олишувда ўзини тутишини янада қатъий ва муфассал тартиблаштириш билан ажралиб туради. Аммо ФИД қоидалари бўйича катта техник камчиликлар билан бажарилган усуллар ҳам қайд қилинади ва баҳоланади, Кодоканда эса бундай эмас (японлар узоқ вақт давомида мусобақаларда "юко" ва "кока" билан баҳоланувчи ирғитишларни ҳисобга олмаганлар).

Жаҳон биринчилиги, Олимпиада ўйинлари, Европа чемпионатлари ва йирик халқаро мусобақалар ФИД қоидалари бўйича ўтказилади.

Қуйида биз мазмуни Кодокан қоидаларида етарли даражада тўлиқ акс этмаган баъзи моддалар ва ФИД қоидаларига шарҳлар келтирамыз. **3-**

моддага шарҳлар:

1. Агар, хакамлар фикрича, қатнашчининг сочи жуда ўзун бўлса ва разбита ноқўлайликлар келтириб чиқарса, қатнашчи сочларини орқага қилиб боғлаб олиши зарур.

2.Бармоқлардаги металл узукларни лейкопластир ёки бинт билан ўраб қўйиш мумкин.

3.Агар қатнашчи татамига оёқлари ифлос холда чиқса, хакам уни оёқларни ювишга юборади.

4.Агар қатнашчи 3-модда талабларини бажара олмаса ёки бажаришни истамаса, хакамлар унинг рақибини ғолиб деб эълон қиладилар.

4-моддага шарҳлар:

1.Йиқила туриб ирғитиш (сутэми вадза), агар тори танасининг катта қисми гиламда қолган бўлса ва агар торининг оёғи унинг кураги ёки ён боши гиламга тегмасдан олдин татами чегарасидан чиқиб кетмаган бўлса, хисобга олинади.

2.Агар укэнинг йиқилиши вақтигача тори уз танасининг бирор-бир қисми билан татами чегарасидан ташқари зонага тегмаган булса, татамидан ташка-рига ирғитиш хисобга олинади.

3.Ичкаридан илиб олиш ва ичкаридан чалишни амалга оширишда оёқларни гиламга теккизмасдан татами чегараларидан ташқарига чиқаришга рухсатберилади.

4.Қатнашчилар олишув вақтида татамини фақат рефери рухсати билан тарк этишлари мумкин: масалан, қоидаларга мос келмайдиган дзюдогини алмаштириш, олишув вақтида йиртилиб кетган шимни (дзубон) алмаштириш учун.

15-моддага шарҳ:

Рефери ва бурчак хакамларига хакамлар учлигининг барча баҳоларини таблода қайд қилиб турувчи хакам ёрдам беради. Агар зарур бўлса, табло ёнидаги хакам олишув қатнашчилари томонидан олинган баҳолар ва жазоларнинг якуний хисобини хакамларга кўрсатади.

Таблода қатнашчилардан ҳар бирининг кейинги, янада оғир жазоси қайд этилади. Аввалги, енгилроқжазо эса олиб ташланади.

17-моддага шарҳлар:

1.Агар қатнашчига ўзрли сабабларга кўра (масалан, йиқтилган шимни алмаштириш учун) татамини вақтинча тарк этишга рухсат берилса, бурчак хакамларидан бири қатнашчини у татамига қайтиб келгунича кузатиб бориши лозим.

2.Бурчак хакамлари зарур вазиятларда курашчилар гиламдан ташқарига йиқилаётган вақтларда тегиб кетиб лат емасликлари учун ўз урниларидан туриб, стуллари суришга тайёр бўлишлари лозим. Улар, шунингдек таблодаги баҳолар туғрилигини назорат қилиб боришлари зарур.

18-моддага шарҳлар:

1.Агар рефери ётган холда курашишдаги соф ғалабани эълон қилишда адашеа ва рақиблар ўз ҳолатларини ўзгартириб олишга улгурган бўлсалар, рефери ва бурчак хакамлари аввалги ҳолатни тиклашлари ва хато қарорни бекор қилиб, олишувни давом эттиришлари мумкин.

2.Агар икки томонлама соф ғалаба натижасида дуранг эълон қилингандан сўнг қатнашчилардан фақат биттаси курашни давом эттиришга рози

бўлса, унга соф ғалаба берилади.

20- ва 21-моддаларга шархлар:

1. "Вадзаари", "юко" ва "кока" бахрларини эълон қилишда олишув тўхтатилмайди.

2."Юко" бахосининг хатто барча йигиндиси "вадзаари" бахосидан кам.

3."Юко" барча "кока" бахолари йигиндисидан юқори бахоланади.

4."Юко" ва "кока" бахоларининг умумий миқдори ғолибни аниқлашда, агар соф ғалаба эълон қилинмаган бўлса, ҳисобга олинади.

23-моддага шарх.:

Секундометрист реферига тугалланмаган ёки тўлиқ ушлаб туришнинг вақтини хабар қилади. Яқунланмаган ушлаб туриш вақтини рефери шунингдек бурчак ҳакамлари эътиборига ҳам хавола қилади.

24-моддага шархлар:

1.Агар бурчак ҳаками реферининг қарорига рози бўлмаса, у ўз фикрини реферига хабар қилиши зарур. Агар иккинчи бурчак ҳакамининг фикри ҳам биринчи бурчак ҳакамининг фикрига ўхшаш бўлса, улардан бири, реферига яқинроқ тургани, дарҳол ундан олишувни тухтатишни ва ўз қарорини ўзгартиришини сўрайди. Бир бурчак ҳаками иккинчи бурчак ҳакамининг фикрига қушилмаган ҳолатларда реферининг фикри ўз кучида қолади.

2.Агар иккала бурчак ҳаками бир хил фикрга эга бўлса, рефери 26-моддага мувофиқ ҳакамлар учлигининг кўпчилик фикрига биноан қарор чиқаришга мажбур.

26-моддага шархлар:

1.Қоидалар бўйича рефери томонидан «Хантэй» («дуранг») эълон қилинмайди: рақиблар олишувни яна беш дақиқа давом эттиради ёки биринчи «огохлантириш», яъни биринчи бахогача курашишади.

2.Агар рефери олишув натижасини эълон қилиб, татамини тарк этган бўлса, қарор ўзгартирилиши мумкин эмас.

3.Агар рефери ғолибни нотўғри эълон қилиб юборса, бурчак ҳакамлари рефери татамидан кетгунича хатони туфилашни талаб қилишлари зарур.

27-моддага шархлар:

1."Тўхта!" ("Матэ!") буйругидан сўнг курашчилар дастлабки ҳолатга қайтадилар ва дзюдогини тартибга келтирадилар. Агар олишув тухтатилган вақт чузилса, қатнашчилар оёқларини чатиштириб, утиришлари мумкин. Бошқа ҳолатни эса қатнашчилар фақат уларга тиббий ёрдам курсатилаётганда қабул қилишлари мумкин.

2.Агар рефери қатнашчилар ётган ҳолда курашаётган вақтда "Матэ!" деб нотўғри эълон қилган бўлса ва рақиблар ўз ҳолатини ўзгартиришга улгурган бўлсалар, рефери ва ҳакамлар олдинги ҳолатни қайта тиклашлари ва олишувни давом эттиришлари мумкин,

29-моддага шархлар:

1."Тухта!" ("Матэ!") буйругини босаётганда рефери кўлини кафтини олдинга қилган холда елка баландлигига кўтаради ва секундометрист томонни кўрсатади.

2."Тарбиявий танбех." ("кеику сидо") суслик (пассив) учун эълон қилинаётганда, рефери юзи билан суслик кўрсатаётган курашчи томонга у бурилади ва кўл панжаларини ўз гавдаси олдида кўкрак даражасида айлантиради. "Кеику сидо" таблода қайд этилмайди, аммо ғолиб хакамлар қарори билан аниқланаётган вақтда эътиборга олинади.

3. Нотугри баҳо қўйидагича бекор қилинади: хахам уни яна бир бор кўли билан курсатади, иккинчи кўли билан эса 2-3 марта боши устида ўнгга ва чапга силкитади. Янги баҳо нотугри баҳо бекор қилингандан сўнг дархол эълон қилинади.

4.Роқибни эълон қилишда рефери кўлини елка баландлигига кўтаради ва у билан ғолиб томонини кўрсатади.

30-моддага тархлар:

1.Суслик (кураш олиб бормаслик) - бу 20-30 секунд мобайнида фаол ҳаракатларнинг йўқлиги. Бу муддат оралиқ шароитлар ва мусобақалар шартларидан келиб чиққан холда узунроқ ёки камроқ бўлиши мумкин.

2.Суслик ҳақидаги биринчи эслатиш ("кеику сидо") жазолаш эмас. Эслатиш қайтарилганда эса таблода "танбех/" ("сидо") қайд этилади.

31 -моддага шархлар:

1."Танбех," ("сидо") қоидалар бироз бузилганда эълон қилинади (30-модда).

2."Огохлантириш" ("сидо-2"), одатда, 30-моддада кўрсатилган кичик хато қайтарилган вақтда ёки қоида жиддийроқ бузилганда эълон қилинади.

3."Расмий огохлантириш" ("сидо-3"), одатда, 30-модда қайтадан, янада жиддийроқ бузилганда ёки биринчи жиддий қоида бузилганда эълон қилинади.

4."Дисквалификация" ("сидо-4") қоида қайта жиддий бузилганда ёки 30-модда жуда кўпол равишда бузилганда эълон қилинади.

5.Жазолар умумлаштирилмайди.

6.Кейинги жазо олдинги жазони бекор қилади.

7.Агар қатнашчи жазо олган бўлса, кейинги жазо кам деганда бир поғона юқори бўлиши лозим.

8.Рефери, жазони эълон қила туриб, курсаткич бармоғи билан айбдорни кўрсатади.

35-моддага шархлар:

Тизза (тиззалар), кўл (кўллар), тирсак (тирсаклар)га ирғитишлар, 9 секундгача давом этган ушлаб туриш хужум сифатида белгиланади ва таблода қайд этилмайди.

Кодокан қоидаларининг 39-моддаси ва ФИД қоидаларининг 41-моддаси мазмун жиҳатидан мутлақо бир хил.

ДЗЮДО МАКТАБ ДАСТУРИ ТАЪЛИМНИНГ БИРИНЧИ ЙИЛИ

Назария.

Дзю-донинг юзага келиши ва ривожланиши. Дзю-донинг хусусиятлари. Кийим (дзюдоги) қисмларининг номланиши ва улардан фойдаланиш.

Дзю-донинг асосий элементлари.

Саломлашиш: тиззаларда (дзарэй), стойкада (рицурэй). Гавдани туфи тутиш. Саломлашиш вақтида харакатлар кетма-кетлиги.

Стойка: фронтал, ўнг, чап. Асосий ушлаб олишлар (захват).

Харакатланишлар: нормал қадам ташлаб (аюмиаси), судраб қадам ташлаш (цугиаси).

Мувозанатдан чиқариш (кудзуси). Мувозанатдан чиқаришнинг саккизта асосий йўналиши.

Бурилишлар: рақиб томонга олдинга чоракта бурилиш, рақибдан орқага чоракта бурилиш (ўнга орқа қилиб). Хавфдан сақланиш (страховка) (укэми): орқага, ён томонга, олдинга, олдинга думалаб.

Партер: асосий холатлар, жой ўзгартиришлар, разножка, тортилиш ва тирсақларда эмаклаш, тўғри қўллар ва оёқларда гавдани (тос-сон қисмини) кўтариш ва тушириш ("тулқин"). Партерда чакқонлиқ абжирлик. Куракда ётган холда оёқларни айлантириш, куракда ётган холда "велосипед" (тиззаларда тўлиқ букилган оёқлар татамига параллел равишда бўшлиққа "отади", кучланиш товонларда жамланган). "Чана". "Куприк".

СТОЙКАДА КУРАШИШ ТЕХНИКАСИ

Ирғитишлар: асосан оёқлар билан амалга ошириладиган - тиззадан чалиш (хидзагурума), олд томондан чалиш (сасаэцурикомиаси); асосан ёнбош билан амалга ошириладиган - рақиб остига ўғирилиш орқали (огоси), қайтармадан ушлаб олиш орқали (цурикомигоси), елка ва орқа устидан оша (сэоинагэ).

Силтаб тортишлар (подсечка): ён томонлама (дзасибараи), ён томонлама қадамлар суръатига мослаб (окурисибараи).

Рақибни ўзи томонга чиқариб ёнбош оша ирғитиш (укигоси).

Ёнбош билан тутиш (хараигоси).

ЁТГАН ҲОЛДА КУРАШИШ ТЕХНИКАСИ

Ушлаб қолишлар: ён томондан (кэсагатамэ), белбоғдан тутган ҳолда бош томондан (камисихогатамэ); шимнинг қайиши ва белбоғдан тутган ҳолда бош томондан (кудзурэкамисихогатамэ). Белбоғ ва оёқдан тутган ҳолда кўндалангига ушлаб қолиш (екосихогатамэ), елкадан ушлаб қолиш (катагатамэ); ушлаб қолишга ёриб кириш, тана томонга ёриб кириш, бош томондан ёриб кириш, ёриб киришнинг асосий усуллари.

Ушлаб қолишдан чиқиб кетишнинг асосий йўллари.

Мусобақалар: соддалаштирилган қоидалар бўйича.

Мусобақаларни режалаштириш ва ўтказиш. Хакамлик асослари.

Машғулотларни ўтказиш: махорат асосларини такомиллаштириш. оғритишсиз усулларни пухталаштириш (утикоми). Уқув ва эркин олишувлар. Қўшимча, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар.

ТАЪЛИМНИНГ ИККИНЧИ ЙИЛИ

Назария.

Дзю-до тамойиллари (принциплари). Энг яхши кураш залига куйиладиган талаблар. Хакамлик қилиш қоидалари хақида қисқача маълумот.

Асосий элементлар.

Машғулотдан олдин ва кейинги саломлашиш. Рақибнинг бўйи ва бошқа жисмоний ҳамда тактик-техник курсаткичларига мос равишдаги стойка ва ушлаларни танлаш.

Масофани танлаш.

Харакатланишлар: энг оддий бостириб келиш ва чекиниш манёврлари.

Гавда билан енгил хэракатлар қилиш ёрдамида мувозанатдан чиқариш ва бурилишлар.

Мувозанатдан чиқариш ва усулларни амалга ошириш учун куч қўллаш нуқталари.

Мувозанатдан чиқариш ва усулларни қўллаш учун рақиб хэракатларидан фойдаланиш.

Хавфдан сақланиш (страховка): кучли ирғитишларда орқага ва ёнбошга, тезкорлик билан баланд ва узоқ ирғитишларда думалаб олдинга.

Ётган холда усулларни урганиш йўллари. Тайёргарлик куриш, махсус ва умумривожлантирувчи машқлар.

Стойкада курашиш техникаси

Ирғитишлар: асосан оёқлар билан амалга ошириладиган - олд томондан чалиш (тайотоси), олд томондан илиб олиш (сасаэцурикомиаси); асосан ёнбош билан амалга ошириладиган - қайтарма ва енгдан ушлаб олиш орқали (цурикомигоси), қайтармадан ушлаб олган холда курак ва елкадан ошириб (сэоинагэ).

Илиб олиш ва тепиб қўйиш: ич томондан илиб олиш (коутигари), ушлаб олиш (осотогари), ич томондан ушлаб-илиб олиш (оутигари).

Ён томондан чалиш (дэасибараи), икки оёқ остидан ён томондан чалиш (окуриасибараи).

Болдир билан чуққалаш (ханэгоси), ёнбош билан чуққалаш (хараигоси).

Комбинациялар: 1. Ўз усулидан ўз усулига: ушлаб олишдан олд томондан чалишга (осотогари-тайотоси); ичкаридан илиб олишдан олд томондан чалишга (оутигари-тайотоси); қайтармадан ва енгдан ушлаб ёнбош оша ирғитишдан ичкаридан илиб олишга (цурикомигоси-оутигари). 2. Рақиб усулидан ўз усулига: ичкаридан чалишдан тиззадан чалишга (коутигари-хидзагурума).

Ётган холда курашиш техникаси

Рақиб ҳаракатларидан келиб чиққан ҳолда бир ушлаб қолишдан бошқасига утиш. Турли вазиятларда ушлаб қолиш учун ёриб кириш. Турли ҳолатлардаги ушлаб қолишдан чиқиб кетиш ва ҳужумга ўтиш.

Мусобақалар: соддалаштирилган қоидалар бўйича. Мустақил равишда мусобақаларни режалаштириш ва уларга раҳбарлик қилиш. Мусобақалар ҳакамлиги.

Машғулотларни ўтказиш: техникани такомиллаштириш ва жисмоний тайёргарлик; машғулотни моделлаштириш; эркин машғулотлар (рандори). Умумривожлантирувчи ва махсус машқлар.

ТАЪЛИМНИНГ УЧИНЧИ ЙИЛИ

Назария. Машғулотлар тартиби (режим)нинг турмуш тарзи билан ўзаро ботиқлиги ва дзю-до курашининг амалий аҳамияти.

Дзю-до кураши бўйича халқаро мусобақалар.

Асосий элементлар.

Мусобақалар вақтидаги ва ката усулларини намойиш қилиш вақтидаги саломлашишлар.

Стойка ва ушлаб олишлар. Мусобақалар вақтида стойка ва ушлаб олишларни танлаш. Химоя стойкасининг афзалликлари ва камчиликлари.

Мувозанатдан чиқариш ва бурилишлар: рақибнинг стойкаси, ушлаб олишлари, техника ва тактикасини ҳисобга олган ҳолда бажарилади.

Хавфдан сақланиш (страховка): тўсиқлар оша юқори даражада мувофиқлаштирилган тезкор страховка.

Партерда рақиб ҳаракатларини сезиш ва жавоб ҳаракатлари.

Стойкада курашиш техникаси

Асосан комбинациялардаги шох, усулларни пухталаштириш ва усулларни қайтариш.

Ётган ҳолда курашиш техникаси.

Ушлаб қолишлар. Ушлаб қолишга ёриб ўтишдан ушлаб қолишни яқунлашгача тухтовсиз ҳужум.

Расмий мусобақалар. Мустақил равишда мусобақаларни режалаштириш ва уларга раҳбарлик қилиш. Мусобақалар ҳакамлиги.

Машғулотларни ўтказиш: мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик куриш; малакани ошириш; эркин (рандори) ва саралаш машғулотлари; умумривожлантирувчи ва махсус машқлар.

ДЗЮДО ИБОРАЛАРИНИНГ ҚИСҚАЧА ЛУҒАТИ

Халқаро мусобақаларда ҳакамлик япон тилидаги дзю-до иборалари (терминлар)дан фойдаланган ҳолда олиб борилади. Шу сабабли дзю-до ибораларини курашчилар ҳам, ҳакамлар ҳам яхши билишлари лозим. Дзю-до терминологиясининг умумийлиги ҳакамлар ва курашчилар татамида таржимонларсиз бир-бирларини тушунишларига хизмат қилади. Ушбу нашрга дзю-до ибораларининг кичик луғати ҳам киритилган.

Асигатамэ - юқоридан оёққ ёрдамида тирсакни букиш.

Вадза - усул.

Вадзаари - ярим ғалаба.

Гякудзюдзи - сон ёрдамида юқоридан тирсакни букиш. **Гякудзюдзидзимэ** - олдинда қўлларни чатиштириб, миниб туриб буғувчи.

Гякугэсагарами - ён томондан қайта ушлаб қолишдан ёнбош оша тирсакни букиш.

Гякукэсагатамэ - ён томондан қайта ушлаб қолиш.

Гякуокуриэри - ён томондан буғувчи (рақиб эмаклаган холда). **Дэасибараи** - ён томонлама чалиш. **Додзимэ** - оёқлар билан танани қўйиш.

Еси - яхши (давом эттириш мумкин).

Ековакарэ - товонда олд томондан чалиш.

Екогакэ - йиқила туриб ён томондан чалиш.

Екогурума - йиқила туриб кукрак оша иргитиш.

Екодзюдзидзимэ - қўлларни олдиндан - пастдан чатиштириб, буғиш.

Екоотоси - йиқила туриб ташқаридан илиб олиш.

Еко удэ хисиги - ёнбош (сон) ёрдамида юқоридан тирсакни букиш.

Екосихогатамэ - оёқ ва белдан тутган холда кундалангига ушлаб қолиш.

Екотомоз - бош оша ён томонга ирғитиш.

Камиудэхисигэ дзюдзигатамэ -қўлидан ушлаб тирсакни букиш.

Какэ - усулни бажариш

Какатодзимэ - болдир ёрдамида пастдан буғиш усули.

Камихидзагатамэ - миниб ушлаб қолишдан ёнбош оша тирсакни букиш.

Камисанкакугатамэ - миниб қайта ушлаб қолиш.

Камисихоасидзимэ - оёқ ёрдамида пастдан буғиш усули (рақиб бош томонда).

Камисихобасами - иккала оёқ ёрдамида буғиш усули. **Камисихогатамэ** - белбошан тутган холда бош томондан ушлаб қолиш.

Камисиходзимэ - пастдан буғиш усули (рақиб бош томонда).

Камиудэхисигэ дзюдзигатамэ -миниб ушлаб қолишдан қўлни икки оёқ билан ушлаган холда тирсакни букиш.

Канибасами - икки оёқтагидан уриб йиқитиш (қайчи).

Каннукигатамэ - қўлни ўз елкаси остида ушлаган холда стойкада тирсакни букиш.

Каппо - бўлишдан кейинги жонланиш.

Касирагатамэ - ўз сонидан ушлаган холда ён томондан ушлаб қолиш.

Косивадза - асосан ёнбош (сон) ёрдамида амалга ошириладиган усуллар.

Ката - усуллар ва усуллар комбинацияларини бажаришнинг идеал вариантлари комплекси.

Катаасидори - ич томондан оёқдан ушлаган холда иргитиш.

Катагатамэ - қўл ва бошдан ушлаган холда елка томондан ушлаб қолиш.

Катагурума - " тегирмон " .

Катахадзимэ - кўлни бироз кўтариб, қайтарма билан орқадан буғувчи.

Катадзимэ - икки оёқ ёрдамида буғувчи.

Катадзюдзидзимэ - билак билан олдиндан буғувчи.

Катаосаэгатамэ - кўлни бош остидан тутган холда кўндалангига ушлаб қолиш.

Катасэои - елка оша ирғитиш.

Ката гэдзимэ - билак билан юқоридан бурувчи.

Каэсидзимэ - бош томондан бурувчи (рақиб эмаклаган холатда).

Кэнсуйдзимэ - оёқ ёрдамида стойкадан билак билан бурувчи. **Кэсагарами** - ён томондан ушлаб қолишдан оёқ ёрдамида тирсакни букиш.

Кэсагатамэ - ён томондан ушлаб қолиш.

Косигурума - ёкадан ушлаган холда ёнбош оша ирғитиш.

Косотогакэ - ташқаридан илиб олиш. **Косотогари** - орқа томондан чалиш.

Коцуриотоси - белбоғдан ушлаган холда ёнбош оша ирғитиш. **Коутигари** - ичкаридан чалиш.

Коутимакикоми - бир хил оёқ; билан ичкаридан илиб олиш.

Кубинагэ - бўйиндан ушлаган холда ёнбош оша ирғитиш.

Кудзурэ хидзи макикоми - стойкадан тизза ёрдамида тирсакни букиш.

Кудзурэ ками сихо тарами - тирсакни буғувчи қилиб букиш.

Кудзурэкамисихогатамэ - кўллар ва белбоғдан ушлаган холда бош томондан ушлаб қолиш.

Кудзурэкасагатамэ - кийим ва кўлдан ушлаган холда ён томондан ушлаб қолиш.

Кудзурэекосихо - ёқа ва узоқ оёқни ичкаридан ушлаган холда кундалангига ушлаб қолиш.

Кудзуси - мувозанатдан чиқариш.

Маитта - таслим бўлиш ҳақяда сигнал.

Макикоми - кўлни елка остида ушлаган холда ирғитиш.

Макитомоэ - ушлаб қолишга ўтиш билан бош оша ирғитиш, оғритиш ёки буғиш усули.

Матэ - олишувни тўхтатувчи буйрук.

Мотиагэотоси - ётган курашчини бироз кутаргандан сўнг ирғитиш.

Мунэгарами - кўндалангига қайтарма тугун (узел).

Мунэгатамэ - белбоғ ва кўллардан ушлаган холда кундалангига ушлаб қолиш.

Мунэгяку - елкага таяниб кундалангига ушлаб қолишдан тирсакни букиш.

Обигоси - олд томондан белбоғдан тутган холда ёнбош оша ирғитиш.

Обиотоси - ёнтомонламаайланиш.

Огоси - кўлни елка остида ушлаб, ёнбош оша ирғитиш.

Огурума - оёқ оша олдинга ирғитиш.

Окуриасибарай - икки оёқ остидан ён томондан чалиш. **Окуриэридзимэ** - орқадан қайтарма билан бурувчи.

Осотогари - тутиб олиш (отхват).

Осотогурума - икки оёқ остидан орқадан тутиб олиш.
Осотоотоси - бир хил оёқ билан ташқаридан илиб олиш.
Отэндзимэ - олдинга думалаб бурувчи.
Отэнгарами - қўлни икки оёқ билан ушлаб олганда, олдинга думалаб тирсакни букиш.
Оутигари - ичкаридан илиб олиш.
Рандори - эркин шуғулланиш.
Реасидори - икки оёқдан ушлаб олган холда ирғитиш.
Рэй - саломлашиш, этикет.
Самурай - жангчи (феодализм давридаги жангчилар табақаси вақилларининг умумий номланиши).
Сасаэцурикомиаси - олд томондан чалиш.
Снай - мусобақа.
Симэгарами - бурувчи ушлаб олишдан тирсакни пастдан букиш (рақиб оёқлар томонида).
Синтай - харакатланишлар (жой ўзгартиришлар).
Содэгурума - билаклар билан орқадан буғиш усули.
Сотогакэ - ташқаридан илиб олиш.
Сукуинагэ - олд томон айланиши.
Сумигаэси - болдирга чўккалаб, бош оша ирғитиш.
Сумиотоси - тиззада туриб, силтов билан мувозанатдан чиқариш. **Сумо** - япон миллий профессионал кураши тури.
Суриаси - сирғанувчан қадамлар билан харакатланиш.
Сутэмивадза - усулни амалга ошираётган курашчи йиқилиши орқали ирғитишлар.
Сэойагэ - елка ва қўл оша ирғитиш.
Сэойнагэ - қайтармадан ушлаб орқа оша ирғитиш.
Сэойотоси - йиқила туриб елка оша ирғитиш.
Тайотоси - олд томондан чалиш.
Тайсабаки - бурилишлар ва ўғирилишлар.
Таниотоси - йиқила туриб орқадан чалиш.
Татами - стандарт ўлчамдаги похол тушама (мат), 1,5 кв. метрдан бироз ошиққ жуда пишиқ япон ўйлари ва додзе кураш залида полга солиш учун хизмат қилади.
Татэ санкаку гатамэ - оёқлар билан бош ва қўлларни қисиб олган холда миниб ушлаб қолиш.
Татэсихогатамэ - қўллар ва бошни тутган холда миниб ушлаб қолиш.
Таварагаэси - танани ушлаб олган холда бош оша ирғитиш.
Томоэнагэ - бош оша ирғитиш.
Тори - хужум қилаётган курашчи.
Тэвадза - асосан қўллар билан амалга ошириладиган ирғитишлар.
Удэгарами - кўндалангига тугунча.
Удэгарами хенкавадза - билак ёрдамида юқоридан тирсакни букиш. **Удэ хисиги хэнка вадза** - қўлни орқага қайириш.

Удэ хисиги хидзагатамэ - оёқ ёрдамида кқоридан тирсакни букиш.
Удэхисиги дзюдзигатамэ - кўлни икки оёқ билан ушлаб олганда тирсакни букиш.
Укивадза - йиқила туриб олд томондан чалиш.
Укигатамэ - оёқдар билан икки кўлни сикиб олган холда ушлаб қолиш.
Укигоси - белдан ураб, ёнбош оша ирғитиш.
Укиотоси - силтов билан мувозанатдан чиқариш.
Укэ - хужум қилинаётган курашчи.
Укэми - йиқила туриб ўзини эхтиётлаш (самостраховка).
Утимата - бир оёқ тагидан илиб олиш.
Уранагэ - кўкрак оша ирғитиш. **Урасихогатамэ** - елка томондан ушлаб қолиш.
Усирогоси - ёнбош оша ирғитишдан жавоб иэритиши.
Усиродзимэ - орқадан билак билан бурувчи.
Уцуригоси - ёнбош оша ирғитиш (ёнбошни силкитиб).
Фусэн - олишув (кураш) дан бўйин тортиш.
Хадакадзимэ - гарданга таянган холда орқадан елка ва билак билан бўғиш усули.
Ханэгоси - болдир ва ёнбош билан чуккапаш.
Ханэмакикоми - болдир билан чўккалаб, кўлни елка остида ушлаган холда ирғитиш.
Харагатамэ - ичкарига дастак (ричаг) (рақиб эмаклаган холатда).
Хараигоси - қолдирилган оёқ остидан илиб олиш.
Хараицури - олд томондан чалиш.
Хасамидзимэ - қайчи қилиб буғиш.
Хидариасидзимэ - юқоридан оёқ ёрдамида пастдан бурувчи.
Хидарикатасэои - орқа ва чап елка оша ирғитиш.
Хидзагурума - тиззадан чалиш.
Хидзигатамэ - пастдан кўлни елка остида ушлаб олган холда тирсакни букиш.
Хидзимакикоми - юқоридан икки кўл ёрдамида стойкада тирсакни букиш.
Хидзиотоси - тирсак остидан итариш орқали мувозанатдан чиқариш.
Цуккомидзимэ - кўлларни чатиштирган холда миниб бўғиш усули.
Цуригоси - белбоғдан тутган холда ёнбош оша ирғитиш. **Цурикомигоси** - қайтармадан ушлаган холда ёнбош оша ирғитиш. **Цугиаси** - кўшимча қадамлар билан ҳаракатланиш.
Цукуруи - ирғитишни тайёрлаш.
Эбигарами - юқоридан елкани кучоқлаб, стойкада буғиш усули. **Эбидзимэ** - қайтарма ва кўлдан ушлаган холда буғувчи.
Эри - ёқа.
Эридзимэ - стойкадан бурувчи.
Ямаараси - бир кўлдан тутган холда ушлаб олиш.

Арслон Элов, Шухрат Арслонов

ДЗЮДО

Мухаррир:

Хайритдин Зайнилов

Мусаххихлар:

*Салтанат Пазилова,
Римма Колючева*

Сахифаловчи:

Умид Асадов

Босишга рухсат этилди 26.01.2005 й. Бичими 60x90
Нашр табели 6,5 б.т. Офсет қоғози. Адади 1000 нусха.
Баҳоси келишилган нархда. Шартнома № Г-3.

«Истиклол нашриёти» шубба корхонаси, «Истиклол» нашриёти
Тошкент ш., Навоий кўчаси, 30-уй.

«Раззоков О.Ж» ХТ босмахонасида чоп этилди. Буюртма № 47.
Тошкент ш., Навоий кўчаси, 30-уй.

Миллий ва халқаро кураш турлари кафедраси доценти, самбо кураши буйича хизмат курсат-ган тренер, Ўзбекистонда хизмат курсатган жисмоний тарбия ходими Арслон Нурович Элов мамлакатимиз ва чет эл спорт доираларида кенг шухрат қозонган. Буюк спортчиларнинг катта бир гуруҳининг тарбиячиси ва мураббийи бўлмиш бу инсон халқаро майдонларда Ўзбекистон спорти шарафини янада мустаҳкамлаш борасида кўп ишлар қилди. Доцент Элов — узбек кураши мактабиминг мустақил-лик йиллари мобайнида катта муваффақиятларга эришишида ўз хиссасини қўшган маҳоратли спорт намоёндалари ва педагоглари билан бирдир.



“Дзюдо” китобининг муаллифларидан бири бўлмиш Арслон Элов сўнгги йилларда мамлакат, жаҳон чемпионлари, Олимпия ўйинларининг бўлажак тўлиб-лари ва совриндорларини тайёрлаш ва тарбиялаш ишида тўпланган бебаҳо тажрибаси билан бажонидил уртоқлашади.

Ушбу китоб мураббийлар, спортчилар, Ўзбекистон ДЖТи талабалари учун касбий аҳамиятга эга ва уларнинг амалий иш фаолияти ҳамда ўқишида жуда керакли ёрдамчига айланади. Қизиқarli мазмуни ва тушунарли баён этилганлиги сабабли китоб, шунингдек, ўқувчиларнинг кенг оmmasи ва айниқса, дзюдо ҳамда спорт яккакурашларининг бошқа турлари билан кизикувчилар учун ҳам тавсия этилади.



Шухрат Арслонов... Бу ном Ўзбекистон Республикаси-нинг спорт ва журналистлар доираларида яхши маълум. Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг миллий ва халқаро кураш турлари кафедраси ўқитувчиси, ушбу институт аспиранти бўлган инсон мамлакатнинг даврий спорт паишларида ўзининг 20 дан ортиқ илмий ва спорт мавзуидаги маколаларини чоп эттирган.

Ўзбекистоннинг етти карра чемпиони, каратэ-до буйича халқаро турнирларнинг уч карра тлиби Шухрат Арслонов хақли равишида 4-дан қора белбоғ сохиби бўлиб, хозирги кунда шариц яккакурашининг энг яхши билимдонларидан бири деб хисобланади.

“ ИСТИҚЛОЛ ”