

SH.A. ARSLANOV, A.J. TANGRIYEV

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH**

DZYUDO

The lower half of the cover features an abstract graphic design. It consists of several overlapping, curved shapes in shades of green and black, set against a light cream background. The shapes are dynamic and sweeping, suggesting movement or the form of a judo gi. The top edge of this section is defined by a thin horizontal line.

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev

**SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH**

(dzyudo)

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan oliy o'quv yurtlarining 5610500 – Sport faoliyati
(faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi talabalari uchun darslik
sifatida tavsiya etilgan*



O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti
Toshkent – 2017

UO'K: 796.853.23:37(075.8)

KBK: 75.715

A 79

Arslanov Sh.A.

Sport pedagogik mahoratini oshirish (dzyudo) [Matn]: darslik / Sh.A. Arslanov, A.J. Tangriyev. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017. – 188 bet.

UO'K: 796.853.23:37(075.8)

KBK: 75.715

Darslikda dzyudo kurashining rivojlanish tarixi, dzyudo kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari va dzyudo kurashining texnik-taktik usullarining nozik tomonlari tushunarli va sodda tilda bayon etilgan. Darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, Respublika oliy o'quv yurtlari Jismoniy tarbiya fakultetlari hamda Olimpiya zaxiralari kollejlari o'qituvchi va talabalari, shuningdek dzyudo kurashi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining murabbiylari va sportchilari uchun mo'ljallangan.

Taqrizchilar:

A.Y. Bagdasarov – pedagogika fanlari nomzodi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustози;

V.G. Kosuxin – O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustози.

ISBN 978-9943-07-559-7



© O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.

SO‘ZBOSHI

Jismoniy tarbiya va sport hamda sportning barcha turlari insonning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, sportchilarda zarur bo‘lgan ruhiy muhitni yaratishning ko‘p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yuqoridir. Sog‘lom insonlarni tarbiyalashda yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o‘rin egallaydi. Shu jumladan yunon-rum kurashi ham jismoniy tarbiya tizimida o‘z o‘rniga ega.

Mazkur ish yunon-rum kurashi nazariyasi va usuliyati bo‘yicha birinchi darslik bo‘lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashning amaldagi o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. Darslik asosan yunon-rum kurashi bo‘yicha ixtisoslashgan Jismoniy tarbiya instituti va fakultetlari talabalari uchun mo‘ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek murabbiylar uchun foydali bo‘lishi mumkin. Darslikda turli toifadagi yunon-rum kurashchilari sport mashg‘ulotlarining zamonaviy nazariy va usuliy asoslari talabalar uchun tushunarli shaklda berilgan.

Darslik O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Milliy va xalqaro kurash turlari kafedrasining ko‘p yillik ishini tahlil qilish hamda umumlashtirish, Vatanimiz va xorijiy trenerlarning ish tajribasi, sport mashg‘ulotlarining eng muhim muammolari bo‘yicha ma‘lumotlarni o‘rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan.

Mazkur kitobning maqsadi — sizlarda dzyudoning asosiy usullari to‘g‘risida tasavvur hosil qilishdir. U ustozni o‘rnini bosish uchun emas, balki dzyudo bilan shug‘ullanishni boshlash uchun bebaho turtki bo‘lib xizmat qilishga hamda yo‘lingizda yordamchiga aylanishi uchun mo‘ljallangan. Kitobni u qanday yozilgan bo‘lsa, shunday tartibda o‘rganish kerak deb o‘ylamang. Faqat ayni paytda mashg‘ulotning sizni ko‘proq qiziqtirayotgan tomonlariga bag‘ishlangan sahifalarini oching. Ehtiyotlovchi yiqilishlarga qaratilgan mashqlarning ayrimlarini sinf tashqarisida bajarib ko‘rish mumkin, lekin tik turgan holdan to‘laqonli ehtiyotlovchi yiqilish dzyudoda amalga oshirilishi lozim. Har qanday yerga tashlash, og‘ritish va bo‘g‘ish kabi usullar tegishli vaziyatda mahoratli ustoz ishtirokida bajarilishi kerak.

I bob. DUZYUDO KURASHINING KELIB CHIQISH TARIXI

1.1. Dzyudo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

G'arbda dzyudoning sport va bo'sh vaqtda o'tkaziladigan mashg'ulotlari ko'pincha amalda qo'llanilishi bilan bog'liq emas. Odatda, u «real hayotga» faqat uzoq aloqasi bor, xolos. Yaponiyada esa dzyudo jangovar san'atlardan paydo bo'lgan va rivojlanib borgan. Ular samuraylar, jangchilar tabaqasi davrida o'zining eng yuqori rivojlanish cho'qqisiga yetgan. Jang oldidan har bir qo'shin yetakchilari olishuvda qatnashishgan va bu jang ulardan birining o'limi bilan yakun topgan. Agar yakun adolatli deb tan olinsa, qo'shinlar jang boshlashmagan va shu tariqa ko'p sonli askarlarning hayoti saqlab qolingan. Inson individual tarzda jangovar san'at mahoratini egallasa va tinchlik yaratsa, bu ideal yapon jangovar san'atlariga asoslangan zamonaviy budo, sport turlarida o'z aksini topadi. Ular orasida dzyudo, aykido, kendo, karate va ko'pgina boshqa turlar bor.

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro Kano (1860—1938-y.) bolaligida Xyegodan Kiotoga kelgan, Naritatsugaki va Ikukey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon bo'lib o'sdi, shuning uchun dzyudzyutsu usullarini o'zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey litseyiga qabul qilinganidan so'ng Kano Dzigoro Tensinsine kurash zaliga qatnay boshladi va u yerda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomilar rahbarligi ostida kurash texnikasini o'rgandi va olishuvlarda chiniqib bordi. Keyinchalik u butunlay boshqa yo'nalishdagi maktab — Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Tsunetosi rahbarligi ostida shug'ullandi, dzyudzyutsu bo'yicha qo'lyozmalarni puxta tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi. 1882-yilda Kano imtiyozli litseyi institut etib tayinlanganidan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat yurituvchi dzyudzyutsu maktablari yutuqlarini umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokioning Sitay rayonidagi Eyseydzi ibodatxonasida 12 tatamilik kurash sport zaliga asos

soldi. Vaqt o'tishi bilan bu kurash sport zali zamonaviy Kodokan dzyudo institutiga aylantirildi. Tabiiyki, dzyudoga Kitoryu, Ten-sinsinyeryu maktablari va boshqa eski maktablarning eng yaxshi tomonlarini o'rganib oldi. Xususan, usullar (kata) namoyishining eski shakli to'raligicha Kitoryu maktabidan o'zlashtirib olingan.

Kano eski dzyudzyutsu maktablari nazariy platformasi mohiyatini aks ettiruvchi yapon maqoli «Dzyu yeku goo sey suru» («Muloyimlik — kuch va yovuzlikni yengadi»)ni e'tiborga oladi. Lekin ilmiy nuqtayi nazardan Kano dzyudo kurashini ko'p jihatdan oqilona tashkil qildi va takomillashtirdi. Uning tomonidan kurashchilar mashg'ulotiga kiritilgan uslubiyat hozirgi kunda ham qo'llanilmoqda. Shuni qayd qilish kerakki, Kano dzyudoga ijtimoiy, fuqaroviy va tarbiyaviy ahamiyat berdi.

Ikkinchi Jahon urushi Yaponiyaga ko'p vayronaliklar keltirdi. Deyarli barcha maktab va shahar dzyudo zallari foydalanish uchun yaroqsiz holga kelgan edi. Bularning hammasi yetmagandek, 1945-yil noyabr oyida Amerika istilochi qo'shinlari shtabi maktablar va boshqa rasmiy muassasalarda dzyudo bo'yicha mashqlar o'tkazishni taqiqlab qo'ydi. 1947-yildan boshlab yapon murabbiylari Amerika harbiy bazalaridagi harbiy xizmatchilarga dzyudo usullarini o'rgata boshladilar. Dzyudo tiklanishi bilan Yaponiyaning barcha tumanlarida musobaqalar o'tkazila boshlandi, 1948-yilda mamlakat birinchiligi bo'lib o'tdi. Tez orada Butunyapon Dzyudo Federatsiyasi tashkil qilindi, Londonda esa Yevropa Dzyudo Federatsiyasi bunyodga keldi. 1951-yildan boshlab, o'rta maktablar Jismoniy tarbiya Federatsiyasi dzyudo bo'limi, Butunyapon talabalar Dzyudo Federatsiyasi ishga tushdi. Shu tariqa Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi 1951-yilda tashkil etilgan. 1956-yil Yaponiyada Birinchi Jahon chempionati o'tkazildi.

1958-yil mart oyida Bunke tumani Kasuga ko'chasida dunyodagi eng katta kurash zali, beshta kichik va o'rta kurash zallari, o'z Dzyudo ilmiy-tekshirish institutiga va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo'lgan yangi Kodokanning yetti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959-yilda dzyudo sporti olimpiada turi sifatida rasman tasdiqlanadi va 1964-yilda Tokioda VIII Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi. Hozirgi paytda Xalqaro Dzyudo

Federatsiyasi besh qit'aning deyarli 200 ta mamlakatini birlashtiradi va sport dunyosida eng ko'p sonlilardan biri hisoblanadi.

1.2. Olimpiada o'yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilar

Anton Gesink – gollandiyalik dzyudochi, dzyudodan 10-dan sohibi (XDF tomonidan berilgan). Uch karra jahon chempioni (1961, 1964, 1965). Yevropa chempionatining 20 karra sovrindori, olimpiada o'yinlari g'olibi (1964). Jahon chempionatlarida va olimpiada o'yinlarida mutloq vazn toifasida yapon sportchilarini mag'lub etgan birinchi dzyudo kurashchisi hisoblanadi.

Peter Zaysenbaxer – avstriyalik dzyudochi, ikki karra olimpiada chempioni (1984, 1988).

Xitosi Sayto – yapon dzyudochisi, ikki karra olimpiada chempioni (1996, 2000) va 4 karra jahon chempioni hisoblanadi.

Tadaxiro Namura – yagona hisoblangan dzyudo kurashi bo'yicha uch karra olimpiada chempioni (1996, 2000, 2004), 60 kg vaznda ishtirok etgan.

Ryoko Tani – yapon ayol dzyudochisi, olimpiada o'yinlarida 105,8 funt vaznda 5 marta ketma-ket 5 ta medalni qo'lga kiritgan (2 ta oltin, 2 ta kumush va 1 ta bronza).

O'zbekistonda dzyudo 1972-yilda, ya'ni O'zbekiston davlat sport qo'mitasining dzyudoni rivojlantirish to'g'risidagi buyrug'ida respublikada dzyudoni rivojlantirishning batafsil rejasini bayon qilingan va yaqin kelajakdagi aniq ishlar belgilangan edi. Yuqoridagi buyruq tashabbuskor guruhning Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi vakillari bilan birgalikda o'tkazilgan katta tayyorlik ishlarining mantiqiy yakuni bo'ldi.

1972-yil mart oyida Toshkentda dzyudo bo'yicha yapon instruktorlari rahbarligida birinchi seminar o'tkazildi. Seminar qatnashchilari Markaziy Osiyo Respublikalari vakillaridan iborat bo'lgan. Seminarda O'zbekistondan Kim V.A., Istomin A.A., Elov A.N., Amashkevich B.B., Zyablitsev A.I., Prut V.M., Alimov S.U., Tashxodjayev X., Kim Y.S., Pilipenko V., Shnayder B.I., Bogdal V.N., Xaykin E.L. va boshqalar qatnashgan.

Xuddi shu yili Moskvada dzyudo murabbiylarini tayyorlash bo'yicha birinchi Butunittifoq seminari o'tkazildi. Seminar tashabbuskori, tashkilotchisi va rahbari sobiq ittifoqdagi zamonaviy dzyudo asoschilaridan biri bo'lgan Vladlen Mixaylovich Andreyev edi. U bir necha yillar davomida xalqaro maydonda misli ko'rilmagan natijalarga erishgan mamlakat terma jamoasiga rahbarlik qilgan. Guvohlar va seminar qatnashchilari seminar eng yuqori ilmiy uslubiy darajada o'tganligi haqida eslaydilar: dzyudoni o'rganishning puxta o'ylab chiqarilgan nazariy va amaliy dasturi amalga oshirildi. Seminarda O'zbekiston Respublikasidan V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich va A.I. Zyablitsev vakil bo'ldilar. Ularning hammasi seminardan so'ng O'zbekistonda dzyudoni jadal rivojlantirishga kirishdilar. Respublika chempionatlari va birinchiliklarini o'tkazish boshlandi, terma jamoalar shakllandi O'zDJTI va boshqa o'quv yurtlarida, Respublika olimpiya zaxiralari bilim yurtlari (ROZBY, hozirda ROZK) va sport maktab-internatlarida dzyudo bo'limlari ochila boshladi, Toshkent shahri va viloyatlari sport jamiyatlarida yangi dzyudo seksiyalari bunyodga keldi, yoshlar o'rtasida dzyudoni targ'ib qilish faol olib borildi.

1991-yil oxirida Osiyo Dzyudo Ittifoqi (ODI)ga kirish uchun tayyorgarlik boshlanib, u 1993-yilda O'zbekistonning ODIGA qabul qilinishi bilan yakunlandi. Shu yildan boshlab, O'zbekiston xalqaro maydonda dzyudo bo'yicha mustaqil jamoa bo'lib chiqq boshladi.

O'zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar, A. Bagdasarov 1996-yildagi olimpiada o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, F. To'rayev esa Belgiyaning Bermengem shahrida 1999-yilda o'tkazilgan jahon chempionatida 2-o'rinni egallagan.

2002-yil yoshlar o'rtasida dzyudo kurashi bo'yicha birinchi jahon chempioni o'zbekistonlik Sanjar Zakirov Janubiy Koreada bo'lib o'tgan musobaqa g'olibi hisoblanadi.

2007-yilgi jahon chempionatida A. Tangriyev 3-o'rinni egalladi.

2008-yilgi olimpiyada o'yinlarida (Pekin, Xitoy) A. Tangriyev 2-o'rinni va R. Sobirov 3-o'rinni egalladilar.

2009-yilgi jahon chempionatida A. Tangriyev va D. Choriyevlar 3-o‘rin bilan taqdirlandilar.

2010-yili Yaponiyada bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida R. Sobirov 1-o‘ringa sazovor bo‘ldi.

Shu yili Osiyo o‘yinlarida R. Sobirov 1-o‘rinni, D. Choriyev, A. Tangriyev va M. Farmonovlar 2-o‘rinni, O‘. Qurbonov, N. Jo‘raqobilov va R. Sayidovlar 3-o‘rinni egalladilar.

2011- yili Parijda (Fransiya) bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida R. Sobirov 1-o‘rin va N. Jo‘raqobilov 3-o‘ringa sazovor bo‘ldilar.

2011-yilda Tyumenda (Rossiya) bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida A. Tangriyev mutlaq vaznda jahon chempioni bo‘ldi.

2012-yil London olimpiada o‘yinlarida R. Sobirov 2 marta 3-o‘rinni egalladi.

2015-yil Qozog‘istonning Almata shahrida bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida hamyurtimiz Rishod Sobirov 3-o‘rinni oldi.

2016-yil Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo‘lib o‘tgan 31-yozgi Olimpiya o‘yinlarida O‘zbekiston sportchilari yuqori natija ko‘rsatib, 13 ta medal bilan qaytishdi. Shulardan olimpiada o‘yinlarining dastlabki kunlarida dzyudo bo‘yicha Diyorbek O‘rozboyev va Rishod Sobirovlar faxrli 3-o‘rin bilan taqdirlandi. 2017-yil jahon chempionatida Diyorbek O‘rozboyev 3-o‘rin bilan taqdirlandi.

1.3. Dzyudoni o‘rganish falsafasi

Insonlar ko‘pincha dzyudo bilan xobbi — «qiziqish» sifatida yoki qiyofani saqlash uchun shug‘ullanishni boshlashadi va uning turmush sifatini yaxshilashga xos imkoniyatlari bilan kam qiziqishadi. Biroq dzyudoga haqiqatdan ham keng qamrovli faoliyat sifatida yondashish zarur, bu jangovar san‘atni to‘liq egallab olish uchun esa uning bir necha tarkibiy qismlarini e‘tiborga olish kerak.

Ular quyidagilar:

- Jismoniy rivojlanish.
- Ma‘naviy rivojlanish.
- Aqliy rivojlanish.
- Kurash olib bora olish.

Dzyudo asosan muayyan bir insonning foydasini, shaxsiy rivojlanishini ko'zlaydi, lekin uning asosida «o'zaro foyda» g'oyasi yotadi: shaxsiy yutuqlaringiz yo'lida sizga do'stlaringizning hurmati va yordami kerak bo'ladi, ayni paytda ularga ham hayot yo'llarida sizning yordamingiz zarur bo'ladi.

1.4. Dzyudo sport klubini tanlash

Mamlakatimizdagi dzyudo tashkiloti bilan bog'laning va mintaqangizda ro'yxatdan o'tgan murabbiylar hamda klublar to'g'risida batafsil axborotni bilib oling.

Klubdagi o'rgatish uslubi va muhit sizga to'g'ri kelishi yoki kelmasligi to'g'risida tasavvurga ega bo'lish uchun bir nechta mashg'ulotlarga borishga harakat qiling. Ustoz va bir nechta klub a'zolari bilan gaplashib ko'ring. Ayrim muassasalarda endi shug'ullanuvchilar uchun maxsus kirish mashg'ulotlari o'tkaziladi bu juda foydali bo'lishi mumkin. Mashg'ulotlar jadvali va klubning joylashgan manzili mashg'ulotlar tartibiga doimo rioya qilishga imkon beradimi?

Ustozingiz mamlakatingizda dzyudo tashkiloti tomonidan tan olingan darajaga va o'rgatish uchun to'liq sug'urtaga ega bo'lishi lozim. Garchi dan «qora belbog'» mahorat darajasiga erishganlik bazaviy bo'limlar hamda dzyudo mahoratining yaxshi darajasini anglatsada, bu yaxshi o'rgatish malakalari to'g'risida tasavvur hosil qilmaydi, shuning uchun ustozda davlat tomonidan berilgan pedagogik ma'lumot to'g'risidagi diplom bor yoki yo'qligini aniqlab oling. Undan tashqari, ular xavfsizlik texnikasi qoidalari bilan tanish ekanligiga e'tibor qarating.

1.5. Guvohnoma olish

Siz dzyudoni o'rganishni boshlayotganingizda mamlakatigizda klubingiz aloqador bo'lgan dzyudo tashkilotiga a'zo bo'lib kirishingiz lozim. Sizga guvohnoma beriladi, u dzyudodagi yutuqlaringizni yozib borish uchun qaydnoma bo'lib xizmat qiladi. Jumladan, vaqt o'tishi bilan u yerga sizning darajangiz, musobaqalarda qatnashish va natijalaringiz to'g'risidagi yozuvlar, shuningdek, mintaqaviy, milliy va xalqaro darajalarga o'tgan kursla-

ringiz to'g'risida ma'lumot qayd qilinadi. Undan tashqari, u yerga qo'shimcha ma'lumotlar, masalan, birinchi yordam ko'rsatish, pedagoglik va hakamlik qilish to'g'risidagi ma'lumotlar yoziladi. Guvohnomaga ustozning mas'uliyatini sug'urta qilish bilan bog'liq bo'lmagan ayrim kutilmagan vaziyatlarni qoplovchi shaxsiy sug'urta to'g'risidagi ma'lumotlar kiritiladi.

Guvohnoma beruvchi obro'li tashkilotlar o'z a'zolariga yordam berish uchun mavjudlar. Undan tashqari, ular boshqa vazifalarni ham bajaradilar:

- Texnik standartlarni tasdiqlaydilar, shuningdek tashkilot a'zolarini rivojlantirish hamda mahorat darajalarini aniqlash uchun tashkilotlar rejalarini tuzadilar.

- Tashkilot a'zolari va ustozlar uchun axloq qoidalarini belgilab beradilar.

- Klublar va butun mamlakat miqyosida ustozlar hamda ustozlar yordamchilari uchun masg'ulotlar rejalarini amalga oshiradilar.

- O'z a'zolarini yangiliklar, kurslar mazmuni, musobaqalar hamda darajani aniqlash to'g'risida xabardor qiladilar.

1.6. Obini bog'lash



Belbog'ning o'rtasidan ushlang	Belbog'ni qorinning pastki qismi darajasida o'rtasidan ushlang va tana atrofida o'rang	Pastki uchini tanaga burchak ostida joylashtiring, ikkinchi uchini uning orqasidan o'tkazing va tekis tugun qilib torting	Belbog'ni kamon simidek, mahkamlang. Belbog'ning tortilgan uchlari bir xil uzunlikda bo'lishi kerak	Belbog' uchlari bir xil uzunlikda ekanligiga ishonch hosil qilib, qattiq torting va belbog'ni mahkamlang	Belbog' uchlari qo'yib yuborganingizda ular pastga osilib turiishi zarur
--------------------------------	--	---	---	--	--

1.1-rasm. Obini bog'lash.

Dzyudogi (dzyudo mashg'ulotlari uchun sport kiyimi) kiyishni o'rganib olish hamda obi (belbog')ni bog'lash uchun mashq qilish zarur. Sizga bu maslahatlar yordam beradi.

Shogirdlar to'shamaning bir tomoni bo'ylab chap tomondan endi shug'ullanuvchilardan boshlab daraja o'sib borishi tartibiga qarab senseyga (ustozga va qora belbog' sohibi bo'lgan istalgan qatnashchiga) yuzi bilan turgan holda saf tortadilar. «Seyza» («O'tiring») buyrug'i bilan barcha o'quvchilar senseyga ta'zim qiladilar.

1.7. Usullarni o'zlashtirish va ular ustida ishlash

Mashg'ulotlar vaqtida namoyish qilinadigan usullarni tanlab olish shogirdlarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Ustoz har bir shogird ustida ishlash uchun mos bo'lgan mashq bo'lishini kuzatib boradi. Endi shug'ullanishni boshlaganlar va pastroq mahorat darajasiga ega kishilar o'z darajalari uchun mo'ljallangan mashqlarni bajaradilar, lekin ularda yuqoriroq daraja vakillarining tajribasidan foydalanish imkoniyati bo'ladi.

1.8. Mashg'ulotlarni o'tkazish texnikasi

Mashg'ulotlarni o'tkazishning quyidagi texnikalari mavjud:

Uchikomi. Mashqlarning ko'p marotaba takrorlanishi, uning evaziga tana harakatni to'g'ri bajarishga o'rganadi.

Randori. Boksdagi sparringga o'xshash, bunda sheriklar mukammallashish uchun bir-biriga yordam bergan holda usullarning ustida ishlashadi. Uning turlari orasida «tashlash ortidan tashlash» texnikasi bor bo'lib, bunda sheriklar harakatlanayotib bir xil usulni navbatma-navbat bajargan holda uning ustida ishlashadi. Garchi sherikka haddan ziyod faol qarshilik ko'rsatish kerak bo'lmasada, sifatsiz usulni oxirigacha yetkazishga imkon bermaslik muhimdir. Shogirdlar usullarning bajarilish xavfsizligiga hamda o'z sheriklarining usullarni bajarish vaqtida jarohat olmasliklariga e'tibor qilishlari zarur.

Siy. Bu qoidalar asosida o'tkaziladigan musobaqa bo'lib, u g'alaba, mag'lubiyat yoki durang bilan yakunlanadi.

Kata. Bu texnika bo'lib, u «namuna» sifatida tarjima qilinadi, dzyudo asoslarini juftlikda, rasmiy ravishda namoyish qilishdir.

Uni, odatda, yuqoriroq darajaga ega dzyudochilar bajarishsada, kata dzyudoni mukammal o'zlashtirib olishga intilayotganlar uchun trenajyor sifatida ulkan ahamiyatga ega. Kataning juda ko'p variantlari mavjud bo'lib, ularning ba'zilari dzyudoning o'ziga xos dastlabki ko'rinishini, jumladan qurol bilan ishlashni saqlab qolishga intiladi.

Dzyudo mashg'uloti juda katta jismoniy kuch sarflashni taqozo etishi mumkin va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish tana va ongni normal holatga keltirish uchun o'ta zarur hisoblanadi. Ular jadal mashg'ulotlardan so'ng kuzatiladigan hol-sizlanishning namoyon bo'lishini kamaytiradi. Buning uchun «Chigalyozdi mashqlar» bo'limida bayon qilingan cho'ziltirish mashqlari juda mos keladi. Bundan tashqari, mashg'ulot tugashidan oldin bir necha nafas mashqlarini bajarilsa yomon bo'lmaydi.

Bo'shashtiruvchi mashqlar bajarilgandan so'ng mashg'ulot rasmiy ravishda yakunlangan hisoblanadi. Mashg'ulotning boshida bo'lganidek, bu bir chiziqda saflanishni hamda ta'zim qilishni nazarda tutadi. Agar ustoz mashg'ulot to'g'risida nimadir aytmoqchi bo'lsa yoki klub nomidan qandaydir xabarni ma'lum qilmoqchi bo'lsa, u buni sizlarga javob berishdan oldin bajara-di. Agar zarur bo'lsa, ketishingizdan oldin dodzyoni tozalashga, to'shamalarni taxlab qo'yishga yordam bering. Ketishdan oldin ta'zim qilishni esdan chiqarmang.

Dzyudo asoslari bilan tanishib olganingizda va ehtiyotlovchi yiqilishlarni bajara olishingizga ishonch hosil qilganingizda siz o'zingizni ilk mahorat darajangizni olish ustida ish boshlaysiz. Yirik klublarda daraja berish to yashil belbog'gacha klubning o'zida amalga oshiriladi. Kichikroq klublar mahorat darajasini olishni o'sha tashkilotga qarashli boshqa klublarda tashkil qilishlari mumkin yoki daraja olish uchun shogirdlar yirikroq klubga ketishlari mumkin.

Turli dzyudo tashkilotlarida mahorat darajasini olish uchun har xil talablar mavjud, lekin bir nechta boshlang'ich darajalarni olishda asosiy usullarning bajarilishiga va sizning xavfsiz mashq qila olish ko'nikmangizga asosiy e'tibor beriladi. Undan

tashqari, sizdan asosiy qoidalar va atamalarni tushunish hamda odob-axloqni yaxshi bilishingizni namoyish qilish talab etiladi. Attestatsiyalash tadbiriga ayrim randori (erkin mashqlar) elementlari yoki siay (musobaqalar) kiritilishi mumkin. Ular sizning ehtiyotlovchi yiqilishlar texnikasini va boshqa asosiy malakalarni qay darajada o'zlashtirib olganligingizni baholashga yordam beradi. Shuningdek, axloq me'yorlari ham e'tiborga olinadi.

Shogirdlar yashil belbog' darajasiga erishishlari bilan ko'pgina dzyudo tashkilotlarida shug'ullanuvchilar o'sha rang sohibi bo'lgan boshqa sportchilar bilan bellashuvda o'zlarining musobaqalashish qobiliyatlarini ko'rsatishlariga to'g'ri keladi. Agar yosh sababli yoki cheklangan imkoniyatlar tufayli darajangizdagi musobaqalarga sizni kiritmaslikka qaror qilishgan bo'lsa, sizga boshqa variantlar taklif qilinadi. Ustozlik yoki hakamlik staji, siz klubga yoxud tashkilotga taklif eta oladigan boshqa xizmatlar turi darajani oshirish yo'li orqali tan olinishi mumkin. Yanada yuqoriroq kyu darajalarini (qora belbog' tomonga olib boruvchi yo'ldagi pog'onalar) olish uchun attestatsiya qilish va dan darajalarini olishga tavsiya etish, odatda maxsus tadbirlar doirasida, klubdan tashqarida o'tkaziladi.

1.9. Mahorat darajalari tizimi

Mahorat darajalari belbog' rangiga qarab farqlanadi. Kyu darajalari va belbog'lar ranglari soni turli tashkilotlarda har xil bo'lsada, ko'pchilik quyidagi tizim variantidan foydalanadi. E'tibor qilingki, 1-kyu — kyuning eng yuqori darajasi, 1-dan esa eng past darajasi.

Kyu darajalari:

6-kyu — oq

5-kyu — sariq

4-kyu — to'q sariq

3-kyu — yashil

2-kyu — ko'k

1-kyu — jigarrang

Dan darajalari:

1–5-dan – qora

6–8-dan – qizil-oq

9–10-dan – qizil

Boshlang'ich darajalar (bolalar uchun) odatda oq belbog'dagi rangli yo'l-yo'l chiziqlar tizimi bilan belgilanadi. Shuning evaziga ko'pgina qo'shimcha darajalar paydo bo'ladi, shogird o'zining ustalik darajasini tez oshirishi mumkin va bu aslida, ularda o'z muvaffaqiyatini anglab yetish hissini oshirishga yordam beradi. Yuniyorlar (kattaroq bolalar)da shunga o'xshash tizim bo'lib, unda yo'l-yo'l chiziqlar yuniyorlik darajalarini boshlang'ich darajalardan farqlash uchun rangli belbog'lar bilan kombinatsiyalashgan.

Ko'pincha dzyudo tashkilotlarida kattalar qora belbog'lari (dan darajalari) bolalarga faqat ayrim istisnoli vaziyatlarda beriladi. Kamdan-kam bola katta yoshdagi kishi bilan olishuvda o'zini himoya qila olishi mumkin deb hisoblash qabul qilingan. Yuniyorlik darajasi sohibi katta deb hisoblanadigan yoshga yetgan paytda u kattalar mahorat darajasini olish uchun o'z ustida ishlashi mumkin.

Aytaylik, dzyudoni o'rgangandan yarim yil yoki shu atrofida vaqt o'tganidan so'ng va mahorat darajasini olish uchun attestatsiyadan (muvaffaqiyatli) o'tib olgandan keyin siz, ehtimol dzyudo taklif etadigan keng doiradagi butun imkoniyatlarni baholay olarsiz.

Ehtimol, sizga zavq olish yoki o'zingizni yaxshi sport formasida saqlab turishingiz ushuncha shug'ullanish yetarli bo'lar va sizga haftasiga bir-ikki mashg'ulotlar kifoya qilar. Vaqti-vaqti bilan klubingizning boshqa a'zolari bilan uchrashib turarsiz va mintaqangizdagi boshqa klublarga borarsiz, tor miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etarsiz va klubingizni ayrim yirik musobaqalarda qo'llab-quvvatlab turarsiz.

Balki, ehtimol siz dzyudoni to'liq yoqtirib qolarsiz. Siz shug'ullanish va keyingi mahorat darajasini olish uchun rivojlantirish maqsadida har qanday imkoniyatdan foydalanasiz. Yana siz ko'pgina klublar va mashg'ulotlarga borasiz, musobaqalarda qat-

nashasiz, butun mamlakat bo‘ylab va chet elda dzyudo ishqibozlari bilan uchrashasiz, o‘z klubingizga qaytib, o‘z taassurotlaringiz bilan klubning boshqa a‘zolarini ilhomlantirasiz. Agar sizda dzyudo bo‘yicha chempion bo‘lishga intilish hamda imkoniyat bo‘lsa, ustozingiz, klub va dzyudo tashkiloti sizga murabbiy tanlashda maslahat beradi va siz bilan ishlashga tayyor, maqsadlaringizga erishishingizga yordam beruvchi murabbiyni tanlashda ko‘maklashadi. Bor kuchingiz bilan mashq qiling, o‘zingizni asrang va zavq oling.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. Olimpiada o‘yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilarni bilasizmi?
2. Dzyudo falsafasi deganda nimani tushunasiz?
3. Sport klubini tanlash deganda nimani tushunasiz?
4. Obini to‘g‘ri bog‘lashni tushuntirib bering.
5. Mashg‘ulotni tashkillashtirish deganda nimani tushunasiz?

II bob. TEXNIK TAYYORGARLIK

2.1. Mashg'ulot jarayonida kurashchilarning texnik tayyorgarligi

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi:

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat va malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantivligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini engillashtirish uslubi birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

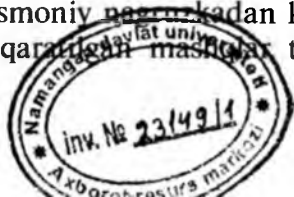
1. Sportchi raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilab tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiynlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

— Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy mehnatdan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.



– Nazorat o‘quv-trenirovka bellashuvlari o‘tkazilgandan so‘ng katta emotsional zo‘riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

– Vaqti-vaqti bilan ko‘rishni taqiqlash yoki cheklashishning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta‘sir ko‘rsatishga yordam beradi.

– Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag‘batlantiradi.

O‘quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari yoki aksincha, hujum usullariga ko‘proq diqqatni to‘plashga ko‘rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda – beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo‘riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sur‘atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to‘g‘risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta‘sir ko‘rsatish uslubi sport trenirovkasida o‘zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og‘ir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

2.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari

Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniqlar yig‘indisidir.

Usullar — bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qismdan iborat. Birinchi qism — usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqa ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvaffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq. Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda — o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar; parterda — o'girishlar va parterda tashlashlar bo'lishi mumkin.

Erkin kurash, sambo, dzyudo va kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni bular — chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Bir xildagi ushlab olish bilan bir qator harakatlarni bajarish mumkin va, aksincha, bir xil harakatning o'zi turli ushlab olishlar bilan bajarilishi mumkin. Masalan, qo'ldan va gavdadan ushlab olishni, zarba bilan ag'darishni amalga oshirish mumkin. Lekin raqibni egilib qo'l, gavda, qo'l va bo'yindan ushlab olish ham mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llashi mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar — bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kupashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Himoyalanişlar – bu raqibning usullarni (qarshi usullarni) bajarishiga to‘şqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanişlar dastlabki va bevosita himoyalanişlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalaniş oldindan, ya’ni raqib usulni amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalaniş raqib hujumini to‘xtatishga qaratilgan. Bunday himoyalaniş samaradorligi uning o‘z vaqtida bajarilishiga bog‘liq. Bevosita himoyalaniş usul boshida, usulni bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlarda turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko‘prik.

Tik turish – bu kurashchining holati bo‘lib, unda u oyoqlarda tik turadi. O‘ng, chap va yalpi tik turishlar ajratiladi. Ularning har biri, o‘z navbatida, baland, o‘rta va past bo‘lishi mumkin. Tik turishda kurashish yaqin, o‘rta va uzoq masofalarda olib borilishi mumkin.

Parter – bu kurashchining dastlabki holati bo‘lib, u tizzalarida turadi. Bunda tekis yozilgan qo‘llarning kaftlari bilan gilamga tayanib turiladi, qo‘llar tizzalardan 20–25 sm uzoqlikda joylashadi.

Parterda baland holat va past holat farqlanadi. Baland holat – bu kurashchining parterdagi dastlabki holati, past holat esa bu kurashchining tizzalarda turib, bilaklar bilan gilamga tayanish holatidir.

Parterda kurashish paytida kurashchilardan biri pastda, ikkinchisi yuqorida bo‘ladi. Parterda yuqoridagi holatda turgan kurashchi kurash boshlanishidan oldin istagan dastlabki holatni egallashi mumkin. Faqatgina qo‘l kaftlari pastdagi kurashchining yelkasida turishi lozim.

Ko‘prik – bu kurashchining quyidagi holati bo‘lib, ya’ni bunda u, orqaga egilib, oyoq kaftlari (ular taxminan yelka kengligida yozilgan) va bosh (istagan qismi) bilan gilamga tayanadi.

Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o‘tadi.

Erkin va yunon-rum kurashida ko‘prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

2.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari

Kurashchining texnik harakatlari zaxirasi qanchalik boy bo‘lsa, ularni qanchalik katta mahorat bilan qo‘llay bilsa, uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo‘ladi.

Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko‘p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab beradi. *Kurashda o‘nlab usullar va ularning variantlari mavjud. Biroq bu kurashchi ularning hammasini mukammal bilishi lozim degani emas.*

Sportchi yanada yangi va yangi usullar, qarshi usullar hamda himoyalanihlarni egallab borishi bilan uning alohida xususiyatlari va odatlariga javob beradigan hamda uning tomonidan muvaffaqiyatli bajariladigan usullarning bir qismi keyinchalik takomillashtirish maqsadida rejaga kiritiladi.

Kurashchining har tomonlama texnik tayyorgarligi turli sport turlarini rivojlantirishning zamonaviy darajasiga qo‘yiladigan muhim talablardan biridir. Mustahkam egallash uchun texnik harakatlarni tanlashda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

– amaldagi musobaqa qoidalarida qaysi bir texnik harakat muvaffaqiyatli hisoblangan bo‘lsa o‘sha texnik harakatlarni egallash;

– texnikaning hamma turlari ichidan sportchining alohida xususiyatlariga eng yaxshi javob beradigan usullar, qarshi usullar va himoyalanihlarning variantlarini egallash;

– asosiy raqobatchilarning mahorati xususiyatlarini hisobga olish va ular bilan kurashishda yaxshi natija beradigan texnik harakatlarni tanlash;

– avval o‘rganilgan usullar va qarshi usullarni qo‘llash imkoniyatini kengaytirish mumkin bo‘lgan texnik harakatlarga ko‘proq e‘tibor qaratish;

– kurashchi zaxirasida mavjud bo‘lgan usullar bilan kombinatsiyalar hamda bog‘lanishlarda qo‘llash mumkin bo‘lgan texnik harakatlarni o‘rganish;

– harakat vazifasini eng oqilona hal etish xususiyatiga ega bo‘lgan harakat texnikasiga o‘rgatish lozim; bu kelgusida qayta o‘rganishdan xalos qiladi;

– kerak bo‘lmagan harakatlar va ortiqcha mushak zo‘riqishini bartaraf etib, texnika asoslari hamda umumiy harakat maromini egallash;

– usullarga o‘rgatish vaqt oraliq‘ida jamlangan bo‘lishi zarur, chunki trenirovka mashg‘ulotlari orasidagi uzoq tanaffuslar uning ta‘sirini pasaytiradi. Boshqa tomondan, bitta trenirovka darsi davomida usullarni juda tez-tez takrorlash maqsadga muvofiq emas, chunki yangi koordinatsiyalarni yaratish asab tizimini tez toliqtiradigan qiyinchilikni yengib o‘tish bilan bog‘liq;

– jismoniy shart-sharoitlar yetarlicha bo‘lmasligi oqibatida yuzaga keladigan texnik holatlarning oldini olish maqsadida harakatlarning dinamik tavsiflariga mos keladigan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish lozim.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o‘z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo‘lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o‘z vaqtida bartaraf etish ko‘p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo‘ladi. Harakatlarga o‘rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari quyidagi guruhlarga bo‘linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar; o‘qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g‘ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar (2.1-jadval).

Shu bilan birga texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

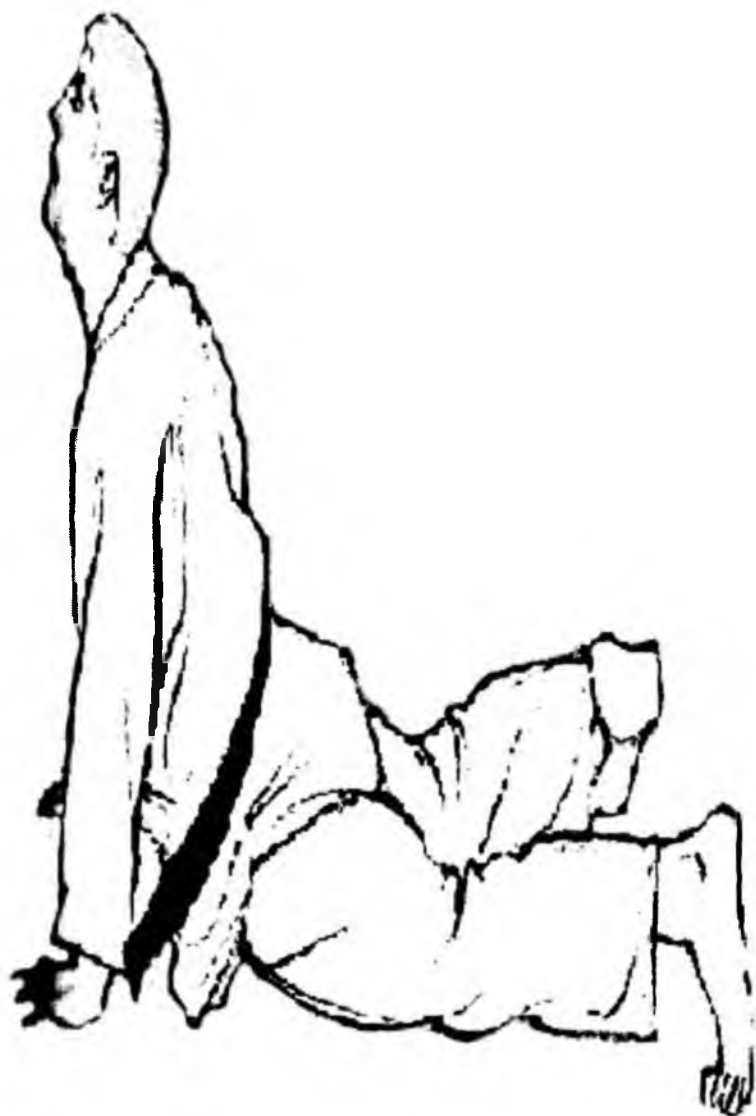
Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan xatolar tarkibi

Harakatlanishdagi xatolar				
Harakatlar-ning yetish-masligi sababli	O'qitishdagi kamchilik sababli	Ruhiiy gen	Sharoitlar-ning g'ayritabiiy-ligi sababli	Kutilmagan
Jismoniy sifat-larning yetish-mas-ligi	Noto'g'ri bajarish texnikasiga o'rgatish	Qoniqarsiz o'z-o'zini nazorat qilish	Tashqi jismoniy sharoitlar xususiyatlari	O'z-o'zidan ixtiyoriy
Koordi-natsiya yetish-mas-ligi	O'qitishdagi uslubiy xatolar	Ruhiiy ta'sirlar	Sherik yoki raqib xususiyatlari	Kutilmagan tashqi omillardan kelib chiqqan
Gavda tuzilishi xususiyatlari	Mos bo'lmagan malakani ko'chirish	Ishonch-sizlik, xavotir-lanish, qo'rquv	Tartibga solish xususiyatlari	Kutilmagan tashqi va ichki omillarning to'g'ri kelishidan paydo bo'lgan
Malakaning qashshoqligi	Malakani qoniqarsiz nazorat qilish	Emotsional zo'riqish va ruhiy toliqish	Ruhiiy va harakat-lanish ko'rsatmasi-dagi kamchiliklar	Muntazam bo'lmagan, kelib chiqishi noaniq

Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. Dzyudo kurashining texnikasi deganda nimani tushunasiz?
2. Mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlik.
3. Dzyudo kurashida texnik tayyorgarlik mahoratini oshirish yo'llari.
4. Texnik tayyorgarlikni rejalashtirish deganda nimani tushunasiz?

III bob. CHIGALYOZDI MASHQLAR



3.1. Harakatchanlik

Yurak ritmi sur'atini, nafas olish chuqurligini va modda almashinuvi jadalligini oshirish uchun chigalyozdi mashqlari kompleksini bajarish o'ta muhim. Undan tashqari, mushaklar va bo'g'imlar qizib olgan paytda jarohat olish ehtimoli ancha kamayadi. Shuningdek, siz yanada tezroq reaksiya va yuqori aqliy faollikda ustunlikni his qilasiz. Muayyan mashqlarning davomiyligi, shiddati va foydalanilishi mashg'ulotning davomiyligiga hamda guruhning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Bu mashqlar kompleksi esa chigalyozdi mashqlari tog'risida sizga tasavvur beradi.

Chigalyozdi mashqlar albatta cho'ziltirish va egiluvchanlikka mo'ljallangan yengil mashqlardan boshlanishi shart. Ularning hajmi va shiddatini tana ularga moslashib borgan sari oshirib borish mumkin. Avval bo'yin bilan ishlang, keyin biror-bir joyni o'tkazib yubormay, pastroqqa o'ting. Bu mashqlardan yana bo'shashtiruvchi mashqlar kompleksi sifatida foydalanish mumkin.



3.1-rasm.

Bo'yinni burishlar.

Qo'llaringizni bel qismiga qo'ying va boshni avval bir keyin boshqa tomonga sekin buring. So'ngra boshingizni avval oldinga, keyin orqaga (to'g'ri tepaga emas, oldinga qaragan yaxshiroq) eging. Quloqlaringizni galma-galdan yelkangizga tekkizing (rasmdagidek). Keyin juda ehtiyotlik bilan boshingizni oldinga yarim aylana harakatni bajargan holda sekin aylantiring. Boshni orqaga tashlab yubormang (3.1-rasm).



3.2-rasm.

Yelkalar bilan harakatlanish.

Yelka bo'g'imlarining kichik harakatlari, masalan, yelka qisishlar va qo'llarni yon tomonga aylantirishlardan so'ng oldinga uzatilgan qo'llar bilan kengroq amplitudada harakatlar bajarish mumkin. Masalan, qo'llarni oldinga va orqaga aylantirishlar, yo'nalishni o'zgartirgan holda va tezlikni asta-sekin oshirib borgan sari «tegirmon» harakatini bajarish (3.2-rasm).

DIQQAT!

Bo'yin uchun mashqlarni bajarayotganda ehtiyot bo'ling, chunki bosh vazni sababli jarohat olish mumkin. Buning oldini olish maqsadida bo'yin va bosh bilan keskin harakat qilmang.



a



b

3.3-rasm.

To'piqni bukish.

Dzyudoda to'piqning yaxshi egiluvchanligini taqozo etuvchi ko'pgina tashlash usullari mavjud. Bu mashqni bajarish uchun oyoq barmoqlarini tashqariga yozib va tovonni to'shamaga qo'yib, to'piqni buking, keyin tovonni ko'taring va barmoqlarni pastga cho'zing. Bir necha marta takrorlang, so'ngra oyoqni almashtiring (3.3 (a,b)-rasm).



3.4-rasm.

Tosni aylantirish.

Dzyudoning deyarli barcha usullari uchun kuchli, egiluvchan sonlar muhim hisoblanadi. Qo'llarni songa qo'yib, keng aylan-

ma harakatlarni bajara turib va boshni qimirlatmagan holda uni aylantiring. Boshqa tomonga takrorlang. Shu holatda sonlarni u tomondan bu tomonga qimirlating, keyin esa buni oldinga va orqaga bajarang. Bir necha marta takrorlang (3.4-rasm).



3.5-rasm.

Tizzalarni bukish.

Tik turgan holatda oldinga egiling, qo'llaringizni tizzalarga qo'ying va cho'kkalang. Tizzalarga ehtiyot bo'lib tayanib, tik turish holatiga ko'tariling. Mashq sekin va bir maromda bajarilishi kerak. Keskin harakatlar qilmang (3.5-rasm).

3.2. Cho'ziltirish

Agar dzyudo mahoratini egallab olishni xohlasangiz yaxshi egiluvchanlikka ega bo'lish juda muhim. Quyidagi mashqlar bunga yordam beradi. Albatta, sekin cho'zilishga harakat qiling va har bir holatni (pozani) 10 sekund ushlab turing. Keskin harakatlari qilmang. Undan tashqari, bu harakatlardan bo'shashtiruvchi kompleks tarkibida foydalanish va unda mashqlarning davomiy-ligi hamda hajmini oshirish mumkin.

DIQQAT!

Cho'ziltirish mashqlarini faqatgina yumshoq to'qimalar kardio-mashg'ulotlaridan so'ng, yetarlicha qizib olinganidan keyin bajarish zarur.



3.6-rasm.

Tizzalarni cho'ziltirish. Bu eng yaxshi mashq bo'lib, uni dzyudoning har bir chigalyozdi mashqlar kompleksiga kiritish zarur. Tik turgan holatda (oyoqlar yelka kengligida) bir tizzani buking, ikkinchisini esa yon tomonga uzating (rasmga qarang). Uzatilgan oyoq sonining orqa yuzasi mushaklarini va boylamlarni cho'ziltirish uchun tizzani ehtiyotlik bilan bosing. Muvozanatni saqlash uchun oldindagi bukilgan oyoqqa bir qo'lda tayanish mumkin. Har bir tomonga bir necha marta takrorlang (3.6-rasm).



a

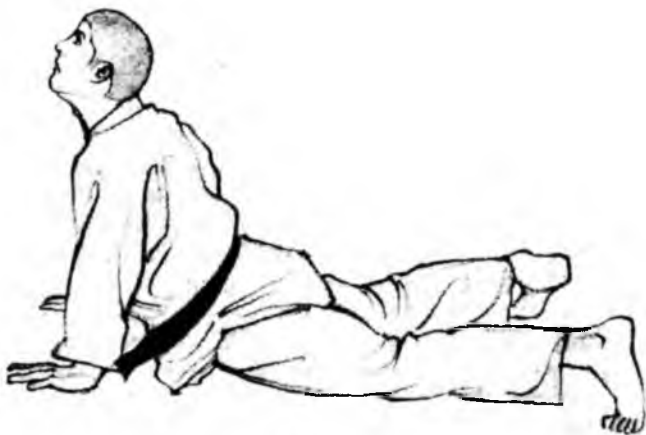


b

3.7-rasm.

Boldir va belni cho'ziltirish.

Ikkala qo'lingizni bukilgan tizza ustiga qo'ying va boldir hamda yelka mushaklarini cho'ziltirish uchun tanangizni tushuring. Siz yana oyoq barmoqlari va to'piq boylamlarining cho'zilishini his qilasiz. Cho'zilishni 5–10 sekund ichida ushlab turing. Har bir tomonga bir necha marotaba takrorlang (3.7-rasm).



3.8-rasm.

Belni qayirish.

Bu yogadagi tanish holat, kobra holatidir. Uning bajarilishi orqa bel uchun foydali. Boshlashdan avval tekis yotib oling, qo'l kaftini yelka oldiga qo'ying. Keyin sonlarni polga tiragan holda itariling. Oyoqlar biroz ochilgan, oyoq barmoqlari esa tayanch hosil qilish uchun to'shamaga tegib turadi. Bu parterda mashq bajarish uchun juda muhim. Holatni ushlab turish uchun qo'llar cho'zilgan, oyoqlar bo'shashtirilgan bo'lishi kerak. Bu holatda bir muddat ushlanib turing (3.8-rasm).

3.3. Maxsus dzyudo mashqlari (1)



3.9-rasm.

Maxsus dzyudo mashqlari koordinatsiya, egiluvchanlik, ichki kuch va o'z tanasini boshqara olish qobiliyatini, ya'ni endi shug'ullanayotgan dzyudochining umumiy rivojlanishiga yordam beruvchi barcha malakalarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan. Undan tashqari, ular dzyudoning ayrim texnik jihatlariga diqqatni jamlash imkonini beradi. Ayniqsa, bu harakatlar parterda ushlab olishlarni bajarish uchun tayyorlanishga yaxshi yordam beradi.

Mushuk holati.

«To'rt oyoqlab» turgan holatda qo'llarni sekin oldinga uzating va bunda butun tanani asta-sekin pastga tushiring. Qo'llaringiz oldinga harakatlanib borgan sari siz bu mashqning samarasini

yelka, orqa va sonlar mushaklarida sezasiz. Bu holatni 10 sekund ushlab turing. Mushuk holatini bo'shashtiruvchi kompleks doirasida bajarish ham foydalidir va unda holat uzoqroq ushlab turiladi (3.10-rasm).



3.10-rasm.



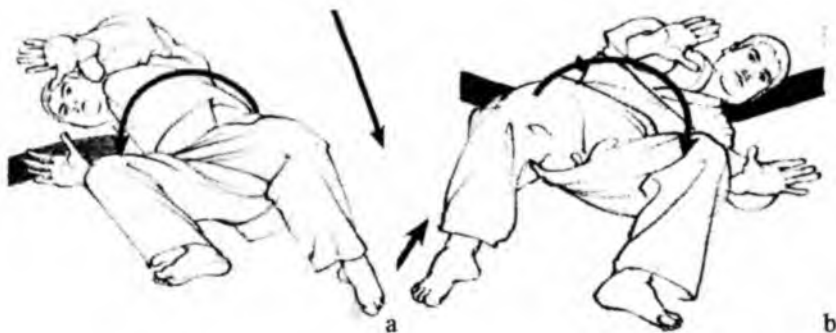
3.11-rasm.

Ushlab tortilish.

Yuzingizni pastga qilib yoting, oyoqlar orasi ochilgan, oyoqlar barmoqlari pastga tushurilgan. Qo'llar yuz oldida, kaftlari yuqoriga qilib joylashgan. Qo'lingizni musht qiling va tananing ustki qismi hamda qo'llar bilan tortilib, o'zingizni oldinga sudrab chiqaring. Sonlarni to'shamaga bosib turing. Keyin yana qo'llarni oldinga uzating va harakatni takrorlang. To'shamaning qarama-qarshi tomoniga sudralib borishga harakat qiling. Bu mashq katta energiya sarfini taqozo etadi, lekin u yaxshi ushlab olishning rivojlanishiga hamda kuchli va egiluvchan bilaklarning shakllanishiga yordam beradi, bu bosh tomondan ushlab turishni bajarish uchun juda muhimdir (3.11-rasm).

MUHIM MASLAHAT

Maxsus dzyudo mashqlarini bajarishda bu harakatlarga bog'liq bo'lgan usulni xayolan tasavvur qiling va harakatlarning dinamik xususiyatiga diqqatni jamlang. Harakat aniqligi katta ahamiyatga ega.



3.12-rasm.

1. *Iton* – bu murakkab mashq. Agar bu mashqni bajarishdagi birinchi urinishlar baliqning qirg'oqdagi tipirchilashlariga o'xshab ketsa, xafa bo'lmang. Mashq quyidagi tartibda bajarilishi mumkin: bosh bilan oldinga va oyoqlar bilan oldinga. Eng oddiy, bosh bilan oldinga usulini ko'rsatamiz. Dastlabki holatda bosh ko'tarilgan, qo'llar ko'tarilgan, oyoq kafti to'shama ustida turadi (3.12 (a,b)-rasm).



3.13-rasm.

2. O'ng tizzani ko'krak tomonga biroz ko'tarib va tovonni dumbaga tekkizib, tanani o'ngga buring. Chap oyoqni dumba tomonga torta turib, chap oyoqda depsining va tekislaning. Harakatlarni tartib bilan takrorlang va to'shama chetigacha yetib boring (3.13-rasm).



3.14-rasm.

4. Chap tomonga o'girilishni boshlay turib, tanani tekislash uchun o'ng oyoqda depsining. Oyoq bilan depsinishni tana harakatlari bilan moslashtirib oldinga suriling. Siz yana dastlabki holatda turib qolishingiz kerak. Qo'llar bilan itarilayotib va tananing yuqori qismini markazga torta turib, chapga buriling (3.14-rasm).

3.4. Maxsus dzyudo mashqlari (2)

Maxsus dzyudo mashqlarini sherik bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning o'rniga qo'llanadigan mashqlar sifatida qarash kerak emas. Dzyudoni mukammal egallab olish uchun mashq qilish lozim.



3.15-rasm.

Mushtlarni qattiq qisish.

Tik turgan holatda qo'llarni yelka darajasida ko'taring va bilaklarni shunday bukingki, barmoqlar pastga qarab turishi kerak. Bilaklarni keskin ko'taring va qo'lingizni musht qiling. Tezlanish bilan takrorlashlar sur'atini oshirib borgan sari bir necha marta takrorlang. Bu ushlab olish tezligi va samaradorligini oshiradi, musobaqalar uchun juda muhim sifat hisoblanadi (3.15-rasm).



3.16-rasm.

Sakrashlar-tashlanishlar.

Tik turgan holatda og'irlikni bir tekis taqsimlang, tizzalarni burining va rasmda tasvirlangan holatga sakrab o'ting. Qo'llarning holatiga e'tibor qiling. Bu mashqni ikkala tomonga bajarishni mashq qiling, mashq qilib borgan sari harakat amplitudasini oshirib boring va 90° ga, keyin 180° ga va, nihoyat 360° ga aylanishni amalga oshiring. Shaklni saqlab qolishga diqqat qiling. Bu tik turish oldindan chalish usulini amalga oshirish uchun yakuniy holatni hosil qiladi (3.16-rasm).



3.17-rasm.

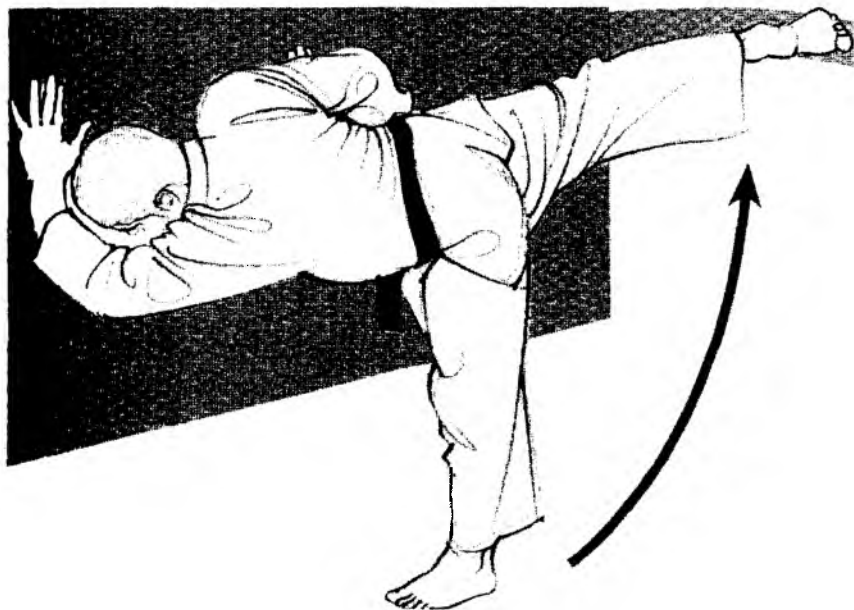
Qisilgan musht (batafsil tasvir) (3.17-rasm).



3.18-rasm.

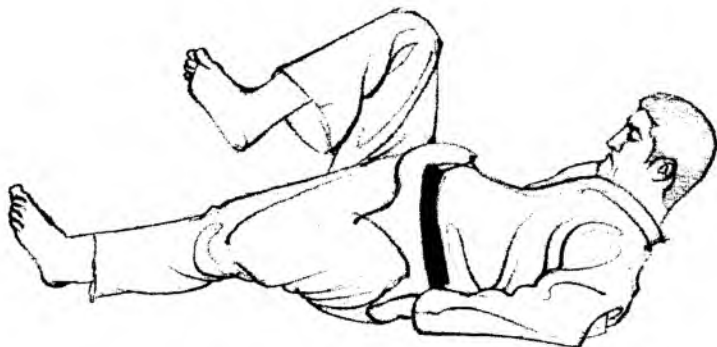
1. Oyoqlar bilan siltashlar.

Ularni bajarish uchun devor yonida turish kerak. Devorga yuzingiz bilan shunday burilingki, oyoq kaftlari ochilgan va bir-biriga parallel holda turishi lozim. Ikkala qo'lda devorga tayaning. Sonlarni soat millariga qarshi tomonga burib, ong oyoqni chap oyoq orqali shunday olib o'tingki, chap oyoq orqada qolsin, siz esa devorga yon tomon bilan turib qoling (3.18-rasm).



3.19-rasm.

2. Tashqaridagi oyoqni tekislay turib, bir vaqtning o'zida ichkaridagi oyoqni kuch bilan yonga uzating. Oxirgi holat to'g'ri bo'lishi uchun boshingiz, tanangiz va oyog'ingiz to'g'ri chiziq hosil qilishi kerak. Har bir tomonga bir necha marta bajarang. Bu harakatdan ichkaridan ko'tarib yuborish usulini bajarishda foydalaning (3.19-rasm).



3.20-rasm.

Oyoqlar bilan tashlashlar.

Orqangiz bilan yoting, boshni biroz ko'taring va qo'llarni son tagiga qo'ying. Oyoqlarni yerdan ko'tarib, oyoqlarni almashlagan holda tovon bilan oldinga qarab siltalanishlarni bajaring. Bu oyoqlarni parterda ishlashga tayyorlagan holda ularning egiluvchanligi va kuchini rivojlantiradi (3.20-rasm).

MUHIM MASLAHAT

Oyoqlar bilan siltanishlarni bajarishda silkinch oyoq tez va kuch bilan tekislanishi, to'laqonli keng siltanish harakatini amalga oshirishi kerak.

IV bob. EHTIYOTLOVCHI YIQILISHLAR



4.1. Orqa bilan ehtiyotlovchi yiqilishlar.

Usiro-ukemi

Yiqilishlarda o'z-o'zini ehtiyotlash usullari ustida muntazam ishlab borish (ukemi-vadza) dzyudo mahoratini egallab olish uchun sizga kerak bo'ladigan ishonch hissini paydo qiladi. Ehtiyotlovchi yiqilishlarning tashlashga qarshi instinktiv reaksiyaga aylanishi, jarohat olish xavfini kamaytirishi zarur.



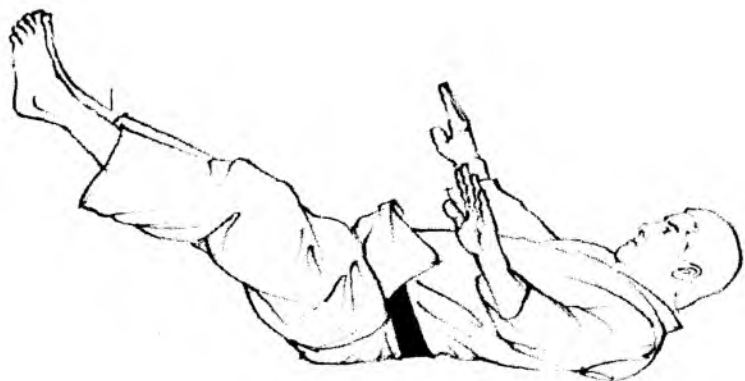
4.1-rasm.

1. Tizzalarni buking va qo'llaringizni o'z oldingizda uzatgan holda ushlab oyoq uchlarida muvozanatni saqlab turing. Barmoqlarni yopib va qo'l kaftlarini tashqariga burab, bilaklarni chalishtiring. Iyak bilan ko'krakka tayaning, biroz bukiling va orqaga yiqilishni boshlang (4.1-rasm).



4.2-rasm.

2. Orqaga dumalayotib iyakni ko'krakdan ajratmang, orqangiz dumaloq shaklda bo'lishi, bosh to'shamaga urilmasligi lozim. Oyoqlar inersiyaga ko'ra bosh orqasiga o'tib ketadi (4.2-rasm).



4.3-rasm.

3. Qo'llaringizni tanaga nisbatan 30–45° burchak ostida ushlagun holda ularni to'shamaga shunday keskin tushuringki, kaftlar

to'shamaga zarb bilan tegishi kerak. Yelkalarni zo'riqtirmaslikka harakat qiling. Qo'llaringizni yana o'z oldingizga olib keling va bilaklarni chalishtiring. Oyoqlar bilan to'shama tomonga oldinga siltanishni bajaring va inersiya kuchi yordamida tik turish holatiga qayting (4.3-rasm).

4.2. Yon tomonga ehtiyotlovchi yiqilish. Yoko-ukemi

Yiqilishda barcha ehtiyotlovchi usullar orasida yon tomonga ehtiyotlovchi yiqilish ko'proq qo'llaniladi. Uni ikkala tomonga bajarish ustida ishlash lozim.

MUHIM MASLAHAT

To'shama bilan to'qnashgan qo'l polga tekis va qattiq emas, balki unga shalpillab tegishi zarurki, yiqilgandan so'ng yakuniy holatga otib ketilsin.



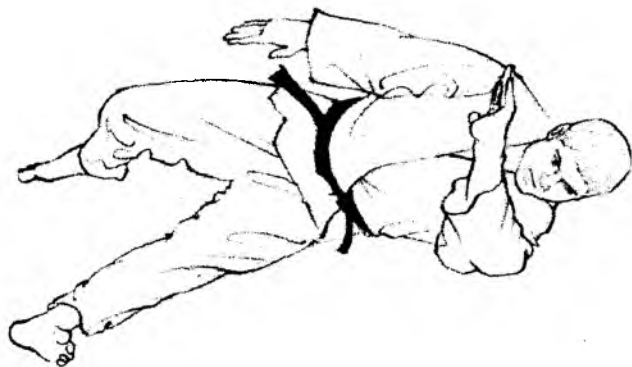
4.4-rasm.

1. Tayanch oyoqni bukib, chap tomonga yiqilishni boshlay turib, butun tana darajasida chap qo'l va oyoqda siltanishni bajaring (4.4-rasm).



4.5-rasm.

2. Siltanishni bajarishni va tayanch oyoq tizzasini bukishni davom ettiring. Silkingan oyoq to'shamaga tegadi, siz esa yon tomonga yiqilasiz (4.5-rasm).



4.6-rasm.

3. Tanangiz polga tegishi bilanoq kuch bilan kaftlaringizda to'shamaga tayaning (barmoqlar yopilgan, qo'l tanadan taxminan 30–45° burchak ostida, uzoqroqda). Oyoqlaringizni kengroq oching, butun tanangiz o'ng oyoqni ichki qismiga, chap oyoqning tashqi qismiga, shuningdek orqa hamda sonlarni himoya qilgan holda yelkaning yuqori qismiga tayanadi. Qo'l yuzni yopish uchun orqaga uzatilgan. O'ng tomonga takrorlang (4.6-rasm).

4.3. Yelka uzra umbaloq oshgan holda ehtiyotlovchi yiqilish. Dzenpo-kayten-ukemi

Yelka uzra umbaloq oshgan holda ehtiyotlovchi yiqilishni amalga ohsirish uchun ko'pgina kinetik energiya sarf qilish lozim va buni bajarish uchun talab qilinadigan bir nechta shiddatli tashlash usullari mavjud.

DIQQAT!

To'ntarilish bilan ehtiyotlovchi yiqilishni bajarishni mashq qilayotib, boshga yumalab ketmang, chunki bunda boshni ham, bo'yinni ham jarohatlab olish mumkin. Yelka uzra to'ntarilish to'g'ri bajarish hisoblanadi. Qo'l tanani shunday yo'naltiradiki, bosh to'shamaga tegmaydi.

MUHIM MASLAHAT

Tik turgan holatdan oldinga yelka uzra ubaloq oshgan holda ehtiyotlovchi yiqilishni bajarish qo'rqinchliroq, shu sababli tizzalarda turgan holda boshlang. Asta-sekin to'laqonli dastlabki holatga, tik turish holatiga o'tishga harakat qiling.

1. Tik turgan holatdan bir oyoq kaftini oldingizga sekin siljiting, qo'l barmoqlarini birlashtiring (rasmdagidek), oldinda turgan oyoqni buking. Boshingizni go'yoki qo'llar orasidan orqaga uzatilgan oyoqqa qaratayotgandek engashing (4.7-rasm).



4.7-rasm.

2. Dastlabki holat yon tomonga ehtiyotlovchi yiqilishdagi singuri. To'shamaga shalpillab yiqiling va to'ntarilishda boshlovchi bo'lgan qo'lni orqaga uzating. Bu to'ntarilish texnikasi ustida ishlab bo'lishingiz bilanoq, uni katta tezlik bilan bajarishni mashq qilib ko'ring. Oxir-oqibat, shunday inersiya kuchiga erishish lozimki, bunda harakatni tik turgan holatda yakunlash zarur. Uni ikkala tomonga bajarishni mashq qiling (4.8-rasm).



4.8-rasm.

4.4. Oldinga ehtiyotlovchi yiqilish. Mae-ukemi



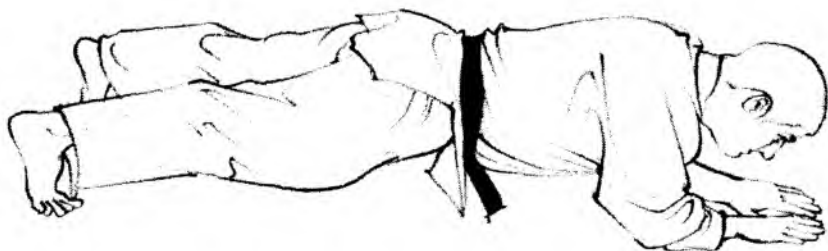
4.9-rasm.

1. Tana oldinga uzatilgan qo'l orqali oldinga o'girilishda davom etadi, bunda qo'l diagonal bo'ylab: oldinga chiqarilgan kaftdan to orqaga uzatilgan tovongacha aylanma harakatni amalga oshirgan holda g'ildirak chambaragi o'rnini bosadi (4.9-rasm).



4.10-rasm.

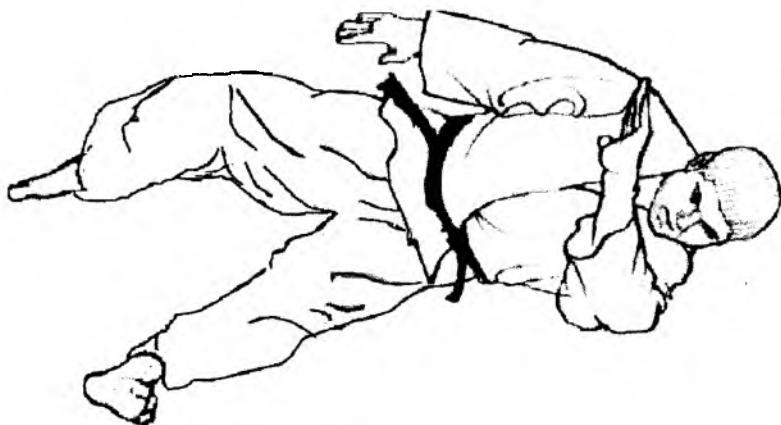
2. Tik turgan holatdan boshlay turib oyoqlarni buking va oldinga yiqiling, yiqilish vaqtida qo'llarni oldingizga uzating (4.10-rasm).



4.11-rasm.

3. Zarb bilan yiqilganda uni amortizatsiyalash uchun butun bilak uzunligi bo'ylab, tirsakdan barmoq uchlarigacha yiqiling. Oyoqlarni sakrab turib orasini ochish, og'irlikni qo'l barmoqlari

uchiga ko'chirish lozim. Tizzalar va sonlar to'shamaga tegmaydi (4.11-rasm).



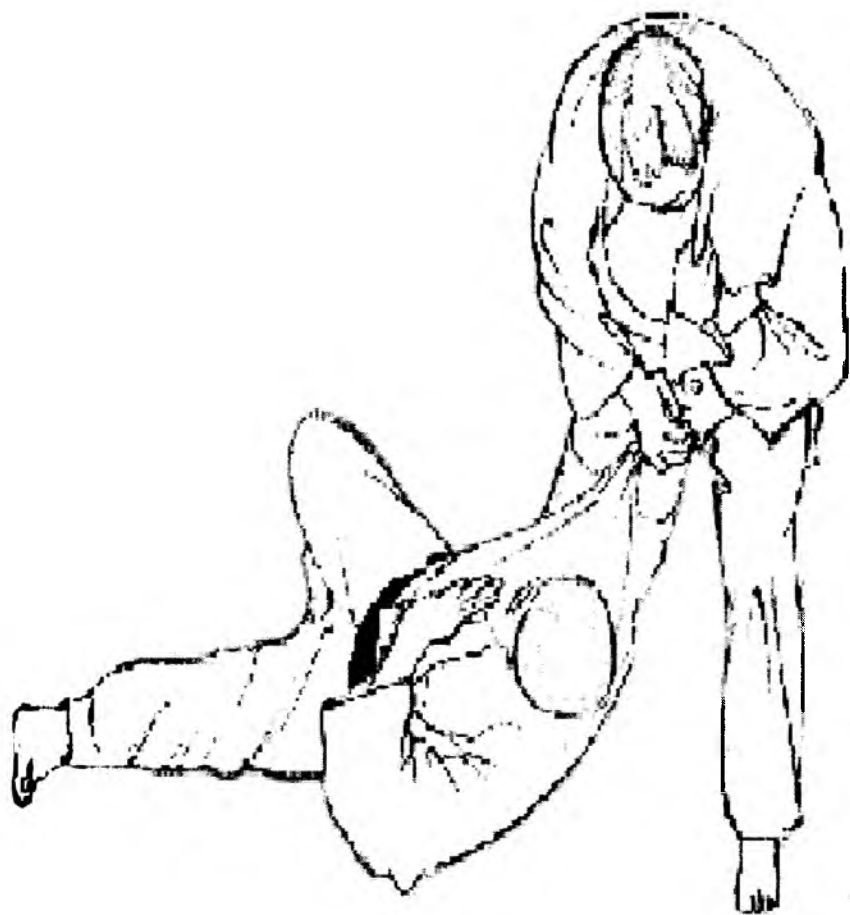
4.12-rasm.

4. Orqaga uzatilgan oyoqqa qarashni to'xtatmagan holda oldinda turgan oyoqning ichki tomoni yonida qo'llar bilan to'shamaga tayaning. Orqaga uzatilgan oyoqni yengilgina buking, keyin esa orqaga uzatilgan oyoq tovonini ko'tarib va tizzalarni tekislab, o'zingizga tezlik bergan holda tashqi yelka va qo'l osha oldinga itariling (4.12-rasm).

MUHIM MASLAHAT

Oldinga ehtiyotlovchi yiqilish, agar sherigingiz vaziyatni yaxshi qo'lga ololmasa va sizni orqaga yiqilishga majbur qilolmasa, yuzga jiddiy jarohat olishdan qutulib qolish uchun yoki buralib chiqib olgan holda usulni bekor qilishga uringan holatlarda qo'llaniladi.

V bob. TIK TURISH HOLATI



5.1. Tik turishlar

Tik turish va to'shamada harakatlar bajarishga doir aniq qoidalar mavjud bo'lib, agar yaxshi dzyudochi bo'lishni xohlasangiz, ularni eslab qolish hamda ularga qat'iy amal qilish lozim bo'ladi. Yomon odatlarni o'zlashtirmaslikka harakat qiling, chunki ulardan qutulish qiyin bo'ladi va bu sizning rivojlanishingizga halal beradi.



5.1-rasm.

1. *Asosiy tik turish (sizenxontay)*. Oyoqlaringizni taxminan yelka kengligida qo'ying va oyoq uchlarini biroz tashqariga buring. Siz o'zingizni mutlaqo xotirjam va bo'shashgan holda his etishingiz zarur. Og'irlik markazi oyoq barmoqlari uchiga tushishi kerak. Siz istalgan yo'nalishda harakat qilishga tayyor turishingiz lozim (5.1-rasm).



5.2-rasm.

2. *Asosiy tik turishdan o'ng tomonlama tik turish (migisizentay) ga o'ting*, bunda o'ng oyoq kaftini sekin oldinga suring yoki chap oyoq'ingizni oldinga uzating. O'ng oyoq kaftini yengilgina ichkariga, chap oyoqni esa tashqariga taxminan 90° ga buring. Bu erkin muvozanatlashgan turish holati raqibda amalga oshirilgan uchlab olishni saqlab turish vaqtida tez hamda ohista harakat qilishga imkon beradi. *Chap tomonlama tik turish holati (xidarizentay)ga o'tish uchun* chapni o'ngga o'zgartirgan holda o'sha harakatlarni bajaring (5.2-rasm).



5.3-rasm.

3. Raqib sizga hujum uyushtirayotgan paytda *himoyalanuvchi tik turish (dzigotay) holatiga* o'tgan holda himoyalanishingiz mumkin. Tizzalarni buking va sonlarni hamda og'irlik markazini tushurgan holda oyoqlarni kengroq oching (5.3-rasm).

5.2. Harakatlar

1. Oyoq kaftlari bir-biridan deyarli uzoqlashmaydi. Avval bir oyoqda, keyin ikkinchi oyoqda yonma-yon qadam tashlab oldin-

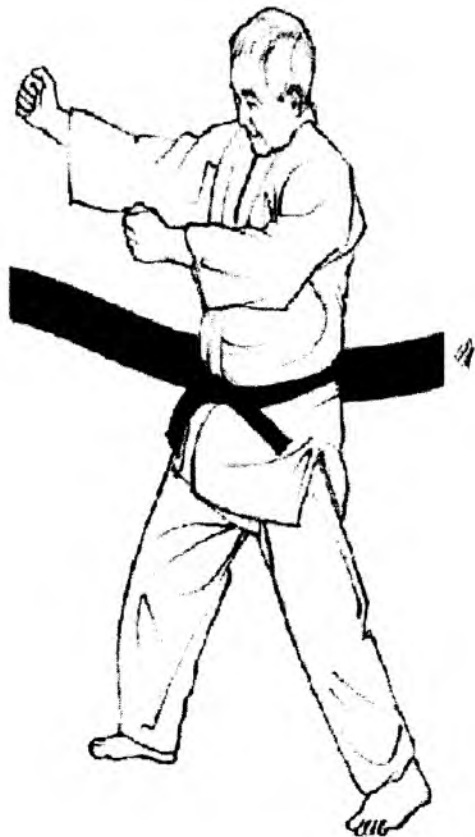
shunday harakat qilingki, orqa oyoq barmoqlari oldinda turgan oyoq kafti tovonni bilan bir xil darajada tursin (5.4-rasm).



5.4-rasm.

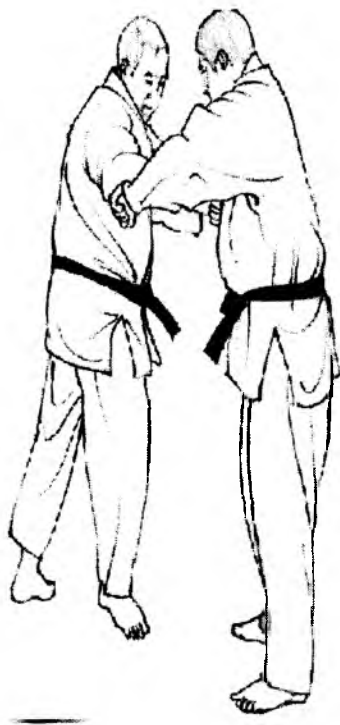
2. Orqaga siljish uchun oldinga harakatlanish kabi orqada turgan oyoqda unga o'z vazningizni o'tkazgan holda sirg'aling.

Oldinda turgan oyoqni orqaga uzating, bunda tovon orqada turgan oyoq barmoqlari bilan bir chiziqda turishi lozim. Yanada orqaroqqa surilish uchun bu harakatni takrorlang (5.5-rasm).



5.5-rasm.

3. Sherigingiz bilan birga oldinga, orqaga, yon tomonga va aylana bo'ylab harakat qilishlarni mashq qiling, bunda oyoq tagini bir-biridan ayirmaslik lozim. Rasmda raqibni aylantirish uchun uning yoqasidan ushlab olgan holda burish ko'rsatilgan. Bitta oyoq kafti harakatsiz turishi lozim, u aylanish o'qi vazifasini o'taydi (5.6-rasm).



5.6-rasm.

MUHIM MASLAHAT

Agar asosiy tik turish holatidan himoyalovchi turish holatiga o'tish kerak bo'lsa, hujum qilish istagi tug'ilganda sizning pozitsiyangiz mustahkam bo'lishi uchun asosiy turish holatiga imkon qadar tezroq qayting.

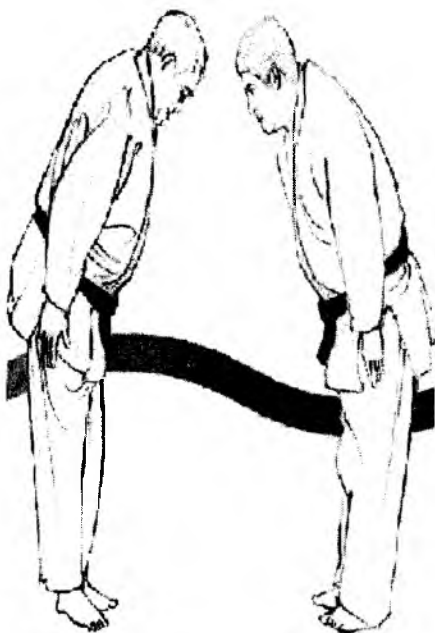
5.3. Mashg'ulotlarning boshlanishi va ta'zim

Tik turgan holatdan chap va o'ng tizza bilan to'shama ustiga turing. Tizzalaringiz bir-biri bilan ikki qo'l kaftichalik masofada turishi kerak. Oyoq kafti to'shamada tekis yotishi uchun barmoqlarni orqaga uzating. Bosh barmoqlar deyarli bir-birining ustiga chiqib turishi zarur. Keyin tanani dastlabki holatga seyzaga, dumbaga tushuring, u tovonlar bilan birga «V» harfini hosil qiladi.

«Rey» («ta'zim qiling») buyrug'i bilan qo'llaringizni to'shamaga qo'ying (qo'l kafti pastga qaragan, barmoqlar birga), tirsaklarni oching. Tanangizni oldinga egiltirib, senseyga ta'zim qiling. Bir necha sekund ta'zim qiling, keyin esa seyza holatiga qayting. Ta'zim hurmat bilan va diqqatni jamlagan holda amalga oshiriladi.

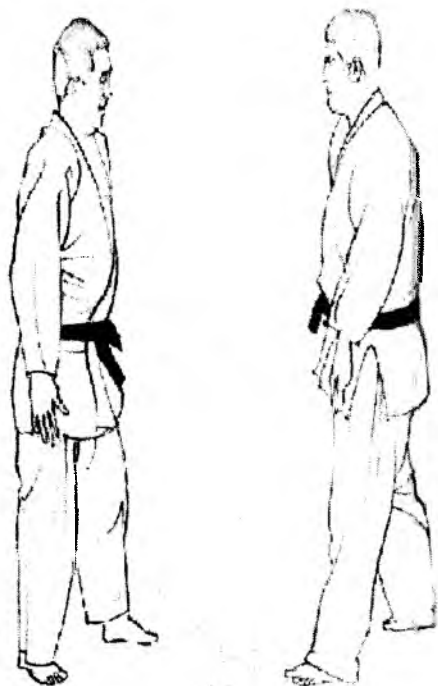
Ehtimol, ustoz mashg'ulot to'g'risida bir nechta so'z aytishni istar, o'rningizdan turishni so'rashgunga qadar seyza holatida qoling. O'rningizdan turish uchun o'tirish vaqtida bajargan hamma harakatlaringizni teskari tartibda takrorlang.

Dzyudo mashg'ulotlari vaqtida, vaziyat qanchalik rasmiy yoki norasmiy bo'lishidan qat'i nazar, albatta gavdani to'g'ri tutish kerak. Keyingi kompleks tik turgan holatda bellashuvni (siay) o'tkazish yoki erkin mashqlarni (randori) bajarish amallarini namoyish qiladi. E'tibor qiling, musobaqa har doim raqibdan 6 fut (1,75 m) masofa naridan boshlanadi. Bunga sabab salomlashish uchun ta'zim qilishni bajarishga imkon bo'lishi kerak.



5.7-rasm.

1. *Tik turgan holatda sherik bilan mashqlar bajarish usullarini yoki bellashuvlarni namoyish qilishdan oldin, qo'llarni pastga tushirib va oyoq kaftini ochib, yuzingiz bilan sherigingizga qarab turib oling. Sonlar sohasida taxminan 30° ga bukilib, bir vaqtda ta'zim qiling (5.7-rasm).*

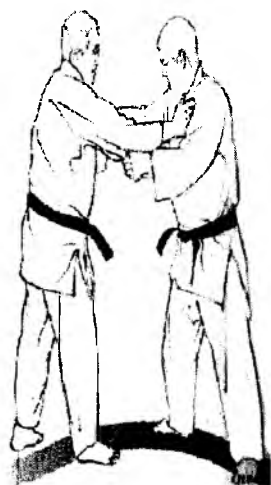


5.8-rasm.

2. Tekislaning va oyoqlar kaftini bir-biriga parallel holda yelka kengligida qo'yib, asosiy tik turish holatini egallash maqsadida chap oyoqda, keyin o'ng oyoqda oldinga to'laqonli qadam tashlung. Bu dastlabki holat (5.8-rasm).

MUHIM MASLAHAT

Ta'zim qilayotganda yonlama qarash bilan raqibingizni kuzatib turing, bir daqiqaga ham hushyorlikni yo'qotmang.



5.9-rasm.

3. «Xajime!» («Jangga!») buyrug‘i bilan darhol oldinga qadam tashlang va tabiiy turish holatida ushlab olishni bajarang. Bir qo‘l bilan yoqadan, ikkinchisi bilan yengdan, qo‘lni tirsakdan sal yuqoriroqda qisib olgan holda ushlab olish maqsadga muvofiq. Odatda, sheriklar simmetrik ushlab olishlarni bajaradilar, yengdan, keyin esa yoqadan ushlab olishlar juda keng tarqalgan usullardir (5.9-rasm).



5.10-rasm.

4. «Matte!» («To‘xta!») buyrug‘ini eshitmagunga qadar raqibingiz bilan bellashuvni dovom ettiravering. «Matte!» buyrug‘i bilan darhol dastlabki holatga qayting va asosiy tik turish holatini egalang. Bellashuv tugagan holda orqaga qayting, bunda avval o‘ng keyin chap oyoqda harakatlaning va ta‘zim qiling (1-qadamga qarang). Bellashuv yakunida raqibga ta‘zim qilib, unga bo‘lgan hurmatingizni albatta ko‘rsating (5.10-rasm).

VI bob. TASHLASHLAR



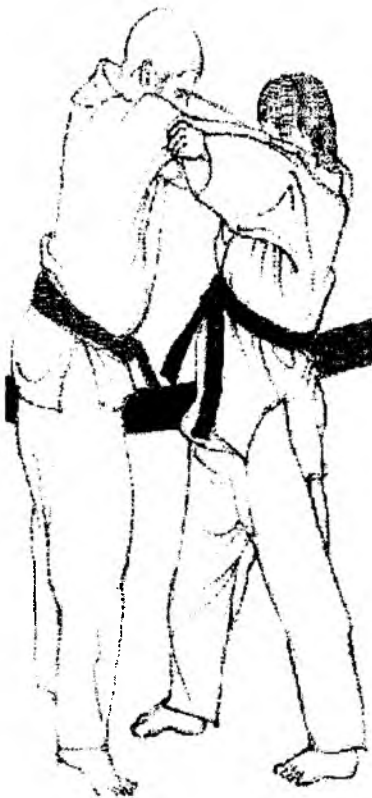
6.1. Orqadan oshrib tashlash. Morote seyonage

Orqadan oshirib tashlash – bir qator yelkadan oshirib tashlashlar yoki orqaga agʻdarilgan holda tashlashlardan (seyonage) biri boʻlib, ularni boʻyi pastroq kishilar juda yaxshi koʻrishadi. Bu usulni bajarish uchun yelka raqibning qoʻltigʻi ostiga (uki) qoʻyiladi.

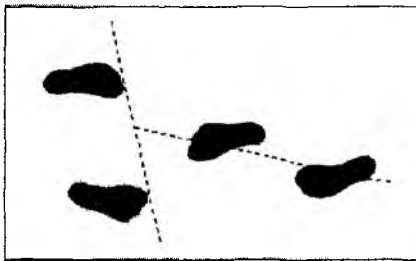


6.1-rasm.

1. Raqibga yon tomonlama shunday turingki, uning va sizning oyoq kaftlaringiz «T» harfini hosil qilsin, uning yoqasidan balandroqdan ushlab oling va tana vazningizni orqada turgan oyoqqa koʻchiring. Raqibning yuzini pastga qarata tortish va uni muvozanatdan chiqarish uchun bilak mushaklaridan foydalaning (6.1-rasm).



6.2-rasm.



6.3-rasm.

2. Raqib tanasini ko'taring va tirsaklarni oching (1-qadam bilan birga). Bu shunga olib keladiki, raqib tekislanadi va muvozanatni yo'qotadi, shunday ekan u oldinga egiladi, uning og'irlik markazi esa barmoqlar uchiga ko'chadi (6.2, 6.3-rasmlar).



6.4-rasm.

3. Ohista aylanma harakat qilayotib, o'ng oyoqni raqibga ko'ndalang qilib qo'yning. Sonlar pastga tushishi uchun oyoqni tizzadan buking, keyin tirsakni raqib qo'ltig'iga qo'yib, og'irlikni o'ng oyoqni ko'tarish uchun o'tkazgan holda buriling (6.4-rasm).

4. Burila turib, chap oyoq tagini o'ng tomonga shunday siljitingki, ularning ikkalasi oldinga qarab turishi kerak. Orqa bilan raqib kuragiga suyanib turishingiz, chap qo'l bilan esa uning o'ng qo'lini o'z ko'kragingizga nisbatan ko'ndalangiga tortib olgan holda mahkam ushlab turishingiz lozim (6.5-rasm).



6.5-rasm.



6.6-rasm.

5. Oyoqlarni tekislang, raqibning o'ng qo'lidan tortib oling va boshni chapga va pastga burib, tashlashni (nage) bajarang. Raqib yiqilishi bilanoq ikkala qo'lingiz bilan yengidan ushlab oling (6.6-rasm).



6.7-rasm.

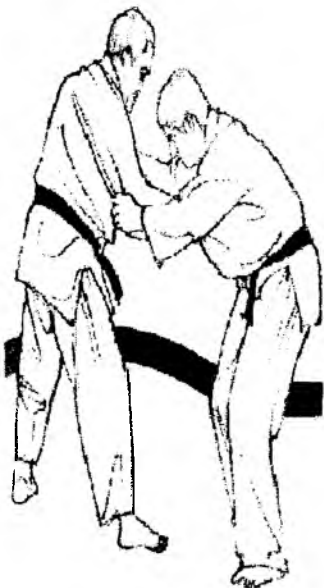
6. Raqibni yonidan ushlab turgan holda va tortish kuchini saqlash uchun chap oyoqni orqaga qo'yib, nazoratni o'rnating. Bukilgan tizzani raqibning qovurg'alari ostiga qo'ying va parterda ishlashga tayyorlaning (6.7-rasm).

MUHIM MASLAHAT

Yoqani ushlab turgan qo'lni tekis tutish kerak. Agar bilak oldinga yoki orqaga bukilsa ushlab olish bo'shashadi va bu joylashishga hamda nazorat qilish darajasiga ta'sir ko'rsatadi.

6.2. Oldindan chalish. Tay-ottoshi

Oldindan chalish — bu raqib sonlariga tegmasdan qo'llar yordamida bajariladigan tashlashdir. Bu usul tezlikka va inersiya kuchiga asoslangan va undan kichik vazndagi va gavdasi yirik bo'lmagan shogirdlar har qanday o'lchamga va jismoniy qomatga ega raqiblarga qarshi muvaffaqiyat bilan foydalanishlari mumkin.



6.8-rasm.

1. Raqibga yon tomoningiz bilan shunday turingki, oyoqlaringiz «T» harfini hosil qilsin. Uning kurtkasi yoqasidan oling va orqada turgan oyoqni ohista orqaga uzating, unga tana og'irligining bir qismini o'tkazing. Bir vaqtning o'zida raqibni ikkala qo'lda pastga tortib, uning muvozanati va tik turish holatini buzing (6.8-rasm).



6.9-rasm.

2. Qo'llaringizni ko'tara turib, tirsaklarni ochayotib va kirib borish uchun joy qoldira turib, sonlaringizni raqibga yaqinroq siljiting. Raqib oyoqlari uchiga turib, cho'ziladi, uning og'irlik markazi esa oldinga ko'chadi, uning muvozanati yo'qoladi (6.9-rasm).



6.10-rasm.

3. Bilagingiz bilan sherigingiz ko'krigiga suyaning va uni yuqoriga ko'tarib yuboring, ayni paytda tashqarida turgan oyoqni orqaga oling. Tanani soat millari bo'ylab aylantira turib, chap qo'l bilan uning o'ng qo'lini torting, o'ng qo'l bilan esa uning boshini va yelkalarini o'z atrofingizda o'rab oling (6.10-rasm).

MUHIM MASLAHAT

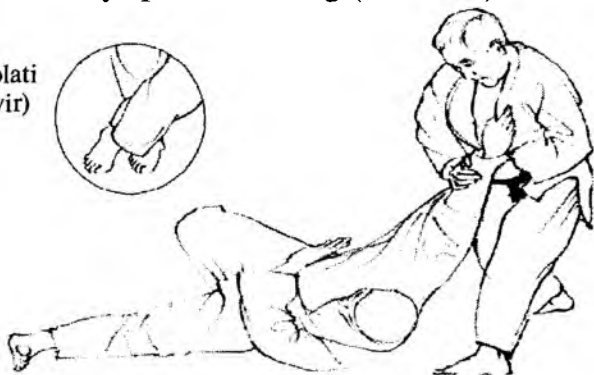
3-4-qadamlarni bajarayotib, chetda turgan oyoqni orqaga, juda uzoqqa chiqarib yubormang. Oxirgi holatda oyoq kafti raqib chap oyog'idan shuncha uzoqda bo'lishi kerakki, siz tashlash kuchini saqlab qolgan holda muvozanatni ushlab qolishingiz zarur bo'ladi.



6.11-rasm.

4. O'ng oyoq tagini shunday siljitingki u raqibning o'ng oyog'iga deyarli tegishi kerak. Oyoqlarni tizzalardan buking va o'z tana og'irligingizni bir tekis taqsimlagan holda ularni keng oching. Chap qo'l bilan raqibni torting va o'ng qo'l bilan itarib, uning yiqilishini yo'naltirib turgan holda tashlashni yakunlang. Bu harakatni bajarish uchun o'zingizga yordam bera turib, chapga buriling va sakrab turib oyoqlarni tekislang (6.11-rasm).

Oyoq tagi holati
(batafsil tasvir)

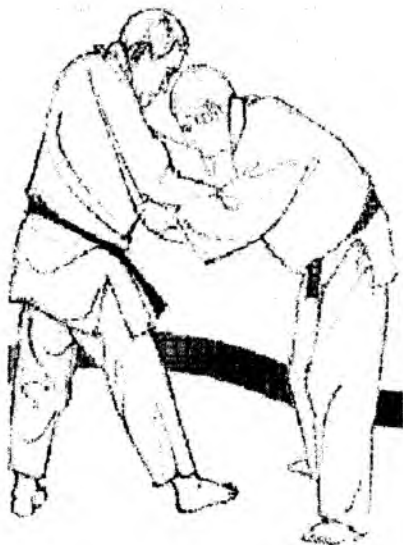


6.12-rasm.

5. Sherigingizni o'ng yengidan ushlab turgan holda uning qo'lini kuch bilan ushlab turib, nazoratni saqlab qoling. Shuning evaziga u ehtiyotlovchi yiqilishni bajara oladi, siz esa tashabbusni saqlab qolasiz, bu sizga parterda ishlashni davom ettirishga imkon beradi (6.12-rasm).

6.3. Hujum qiluvchining oyoqlarini qurshab olgan holda orqadan oshirib tashlash. Seoy-otosi

Hujum qiluvchining oyoqlarini qurshab olgan holda orqadan oshirib tashlash, oldindan chalish elementlarini ham o'z ichiga oladi. Bu usulning bir necha variantlari mavjud. Ulardan ayrim mashqlari ko'rinishidan orqadan oshirib tashlashga ko'proq o'xshash, boshqalari oldindan chalishga o'xshashdir.



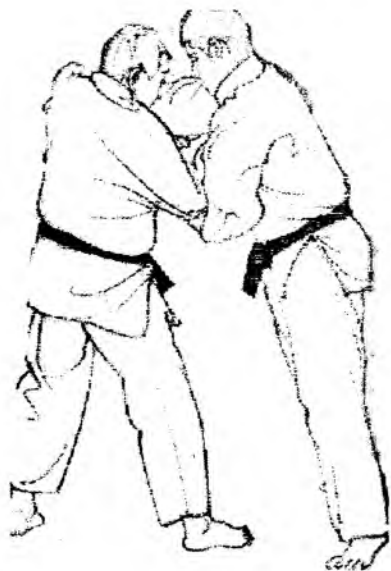
6.13-rasm.

1. Sherigingizga yon tomonlama shunday turingki, oyoqlaringiz «T» harfini hosil qilsin, orqaga kichik qadam tashlang va raqib kiyimi yoqasidan ushlab oling. Og'irlikni orqada turgan oyoqqa o'tkazing, raqib tanasining yuqori qismini oldinga torting va uning tik turishdagi muvozanatini buzib, uni ag'daring (6.13-rasm).



6.14-rasm.

2. Oldinda turgan oyoqni siljiting, ayni paytda raqibni oyoq uchida turishga va cho'zilishga majbur qiling. Tirsaklarni yozing, yaqinlashish uchun joy qoldiring va raqibni muvozanatsiz holatda, og'irlik markazini oldinga o'tkazgan holatida ushlab turing (6.14-rasm).



6.15-rasm.

3. O'ng tirsagingizni raqibning ko'kragiga va o'ng tomondagi ochilib turgan qo'ltig'iga tirang (6.15-rasm).



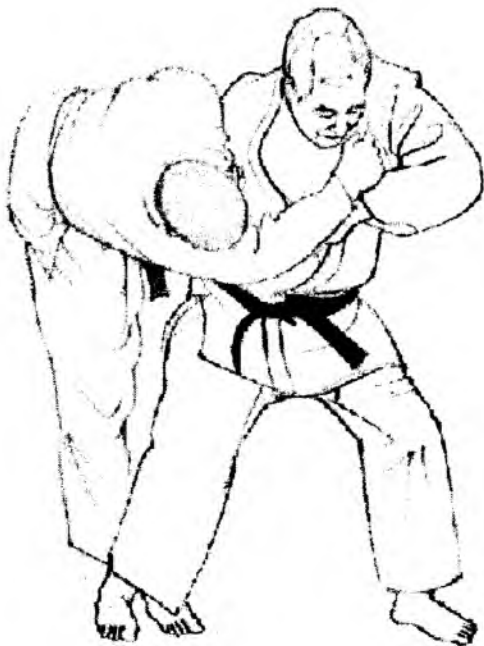
6.16-rasm.

4. Oyoq barmoqlari uchlarida buriling va o'ng oyoqni shunday siljitingki, tizzalarni keng yozgan, bukkan holda hamda oyoq kaftlarini raqibning to'pig'i yonida qo'ygan holatda turib qo'lishingiz lozim (6.16-rasm).



6.17-rasm.

5. Raqibni yerga tashlab, holatingiz turg'un ekanligiga, nazoratni hamda jismoniy to'qnashuvni saqlab turganligingizga ishonch hosil qiling. Uning qo'lini ikkala qo'llaringiz bilan ushlab turishda davom eting, bunda shiddatni saqlab, parterda belashuvni davom ettirishga tayyor turishingiz kerak (6.17-rasm).



6.18-rasm.

6. Tashlashni bajarish uchun boshni va sonlarni buring, bir vaqtning o'zida raqibni ikkala qo'lda diagonal bo'ylab pastga kuch bilan torting (6.18-rasm).

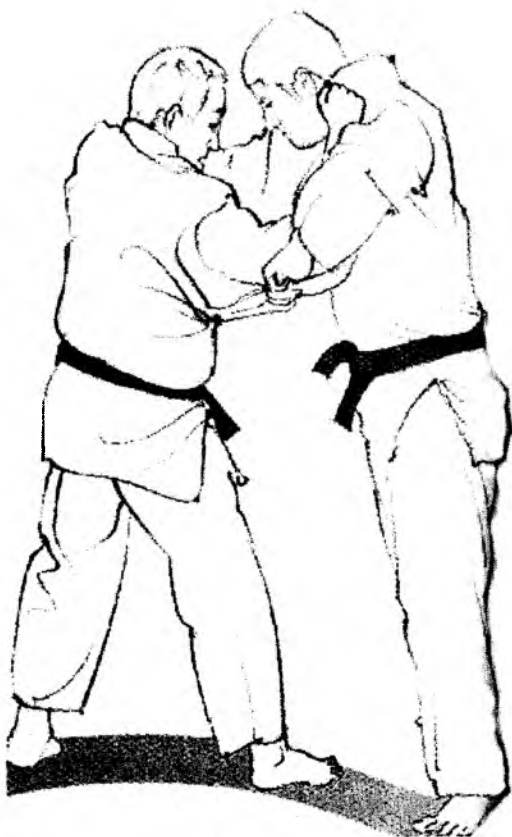
MUHIM MASLAHAT

Bu usulni bajarayotib raqibni muvozanatsiz holatda ushlab turing. Uni oldinga tortqilamang, unga vaznini orqaga o'tkazishiga imkon bering, chunki bu harakatlardan istalgani unga muvozanatni tiklashga yordam beradi.

6.4. Ichkaridan ko'tarib yuborish.

Uchi-mata

Ichkaridan ko'tarib yuborish, garchi silkinch oyoq ichkariroq kirib borsada, u sonndan foydalanib usulni qo'llashga o'xshab ko'rinadi, biroq u oyoq tagi/oyoqdan foydalangan holda bajariladigan usullar toifasiga kiradi. Bu yerda usulni qo'llayotgan sportchi (tori) sonning orqa qismini shunday olib kiradiki, u raqib sonining ichki qismiga tegishi zarur. Bu usulni raqib oyoqlarini keng ochgan holda past turish holatini egallagan paytda qo'llash maqsadga muvofiq.



6.19-rasm.

1. Raqib reaksiyasidan foydalanib uni ikkala qo'lda torting va og'irlik markazini oldinga o'tkazing. O'ng oyoqni ko'ndalangiga va markazga siljiting hamda raqibning yoqasidan torting, u chap oyog'ini biroz oldinga o'tkazishi kerak (6.19-rasm).



6.20-rasm.

2. Sherigingizga yon tomoningiz bilan shunday turingki, oyoqlaringiz «T» harfini hosil qilsin va uning kiyimi yoqasidan ushlab olib, uni muvozanatdan chiqarish uchun pastga torting (6.20-rasm).

3. Sonni chapga buring, chap oyoqni shunday olib kiringki, u o'ng oyoq yonida va salgina oldinroqda tursin. Endi o'z vazninizni bukilgan chap oyoqqa o'tkazing, qo'llar bilan esa raqibni aylantirishni boshlang (6.21-rasm).



6.21-rasm.



6.22-rasm.

4. Kuch bilan siltanib, o'ng oyoqni raqib oyoqlari orasiga shunday olib kiringki, soningizning yuqori qismi raqib soni yuzasiga tegsin. Tashlash kuchini oshirish uchun tayanch oyoqni tekislang va bosh hamda yelkalarni o'ngga buring. Bir vaqtning o'zida raqibni o'ng qo'lda itarib, chap qo'lda raqibni ko'kragingizga ko'ndalang tarzda kuch bilan torting, natijada u qiyshayib, orqasi bilan yerga yiqiladi (6.22-rasm).



6.23-rasm.

5. Tashlashni bajarish vaqtida va undan keyin bellashuvni anglashga diqqatni jamlang («zansin» holati) va keyingi usulni bajarishga tayyorlaning (6.23-rasm).

MUHIM MASLAHAT

4-qadamni bajarayotib, shunga ishonch hosil qilingki, bosh, tana va cho'zilgan barmoqlar bilan silkinch oyoq bir tekis chiziq hosil qiladi. Bu tashlash shiddatini, harakat koordinatsiyasini va raqib bilan to'qnashish kuchini oshiradi, bu usulni aniq bajarish uchun juda muhimdir.

6.5. Sondan oshirib tashlash. Suri-komi-goshi

Sondan oshirib tashlash sonlarni ko'tarish bilan o'ng qo'lni chaqqon itarishni o'z ichiga oladi, bu harakat kuchli tashlashni amalga oshirishga imkon beradi. Ushbu misolda tirsak raqibning qo'ltig'i o'yimigacha ko'tariladi, ushbu mashq yordamida raqibning himoyalaniş holatiga o'tib olishga bo'lgan urinishini muvaffaqiyat bilan bartaraf etish va sondan oshirib tashlash usulidan qutulib qolish mumkin.



6.24-rasm.

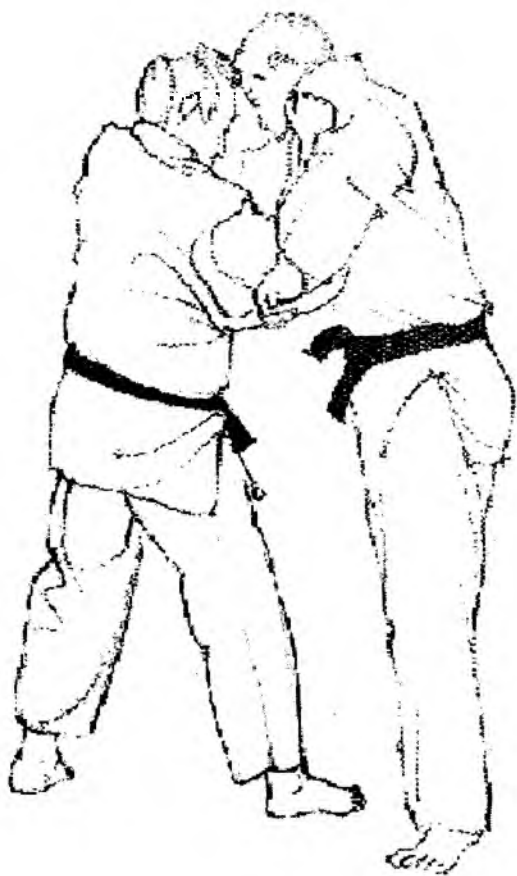
1. Raqibga yon tomonlama turgan holda uning muvozanatini buzish uchun uni pastga torting. Shuning evaziga uning og'irlik markazi oldinga ko'chadi va og'irlik oyoq barmoqlariga o'tadi (6.24-rasm).

MUHIM MASLAHAT

Raqibning muvozanatini buzishga harakat qilayotib, unga qarag va 2-qadamda bayon qilingan hujumkor harakatlarni amalga oshirishda davom eting.

2. Raqib qo'llarini yozib, joy bo'shating. O'ng oyoq kaftini ichkariga, uning o'ng oyog'i tomonga suring, o'ng tirsakni esa raqibning chap qo'ltig'iga olib boring. O'zingiz ko'krak qafa-

singizning yuqori qismi darajasida chap qo'l bilan uning o'ng qo'lidan torting (6.25-rasm).



6.25-rasm.

3. Raqibga hujum qilishni yakunlay turib, o'ng oyoq kafti yuzasini buring, chap oyoqni esa barmoqlarini oldinga uzatgan holda orqaga shunday chiqaringki, ikkala oyoq kaftlari bir-biriga parallel holda turishi kerak. Sonlar tushishi uchun tizzalarni buking. Raqibga zichlashing, u esa oyoq uchlariga ko'tarilib, qayrilib ketadi (6.26-rasm).

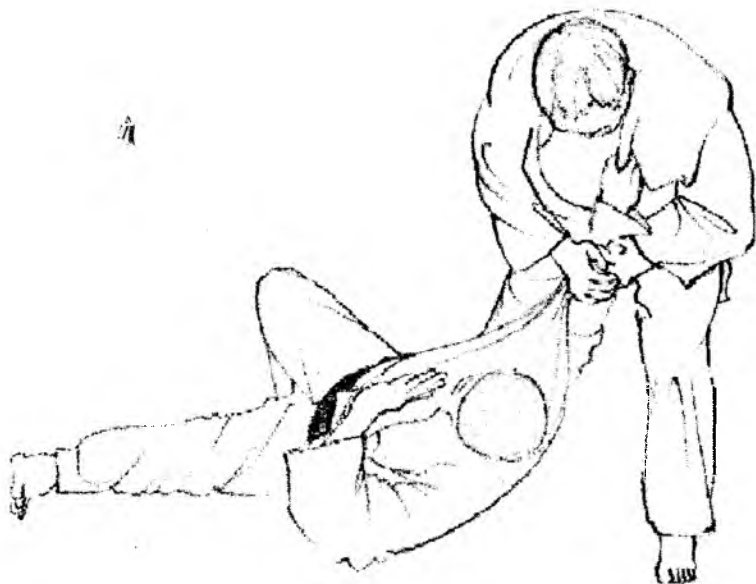


6.26-rasm.



6.27-rasm.

4. Tashlashni bajarish uchun tizzalaringizni tezda tekislang va chap qo'l bilan kuchli dast ko'tarib tashlang. Bir vaqtning o'zida raqibning yoqasidan ko'taring va uni sondan oshirib irg'itib tashlang, u orqasi bilan yerga yiqilishi lozim (6.27-rasm).



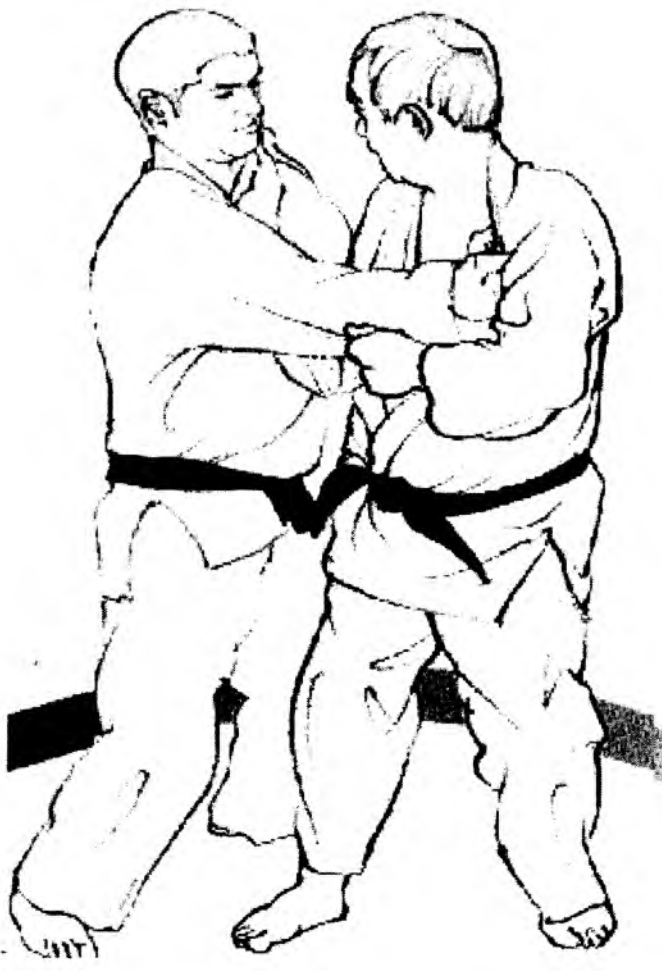
6.28-rasm.

5. Muvozanatni mustahkam saqlab qoling va keyingi usulni bajarishga tayyorlangan holda nazoratni saqlang (6.28-rasm).

6.6. Kombinatsiya (1)

Bu yerda orqadan oshirib tashlash ichkaridan ilib olish (o-uchi-gari) bilan birga bajariladi. Kombinatsiyalashgan tashlash har xil ko'inishda bo'lishi mumkin, ya'ni raqib dastlabki usuldan qutulib qolish uchun qanday xatti-harakat qilishiga qarab amalga oshiriladi. Ushbu misolda u muvozanatni orqada turgan oyoqqa o'tkazish imkon turibdi, ichkaridan ilib olish usulini qo'llash uchun ideal holat.

1. Orqadan oshirib tashlashni yakunlash uchun siz raqib tomonga burilayotganingizda va uning tanasi bilan to'liq to'qnashuvga kirish maqsadida chap oyog'ingizni orqaga uzatayotgan paytingizda u og'irlik markazini pastroqqa ko'chirish uchun sonlari bilan o'tiradi va tashabbusni o'z qo'liga olishga urinib, orqaga sapchiydi (6.29-rasm).



6.29-rasm.

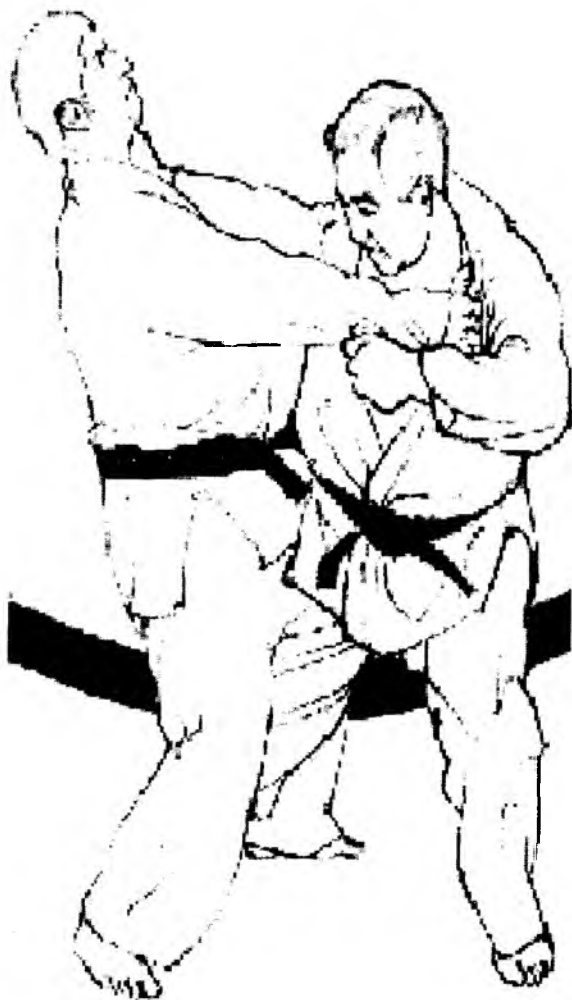
2. Zudlik bilan raqibning qo'ltig'idan qo'lingizni oling, bunda sonlaringizni buking va chetda turgan oyog'ingizni shunday siljitingki, siz raqibga nisbatan yon tomoningiz bilan turib qolishingiz hamda unga qarab turish imkoniga ega bo'lishingiz kerak. Raqibning og'irlik markazini orqaga va chapga o'tkazish uchun o'ng qo'l bilan kurtkasi yoqasidan ushlab oling (6.30-rasm).



6.30-rasm.

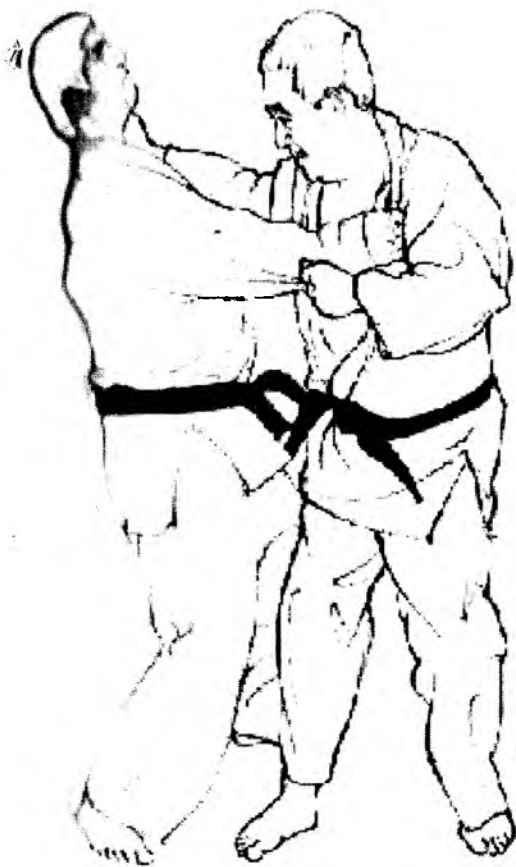
MUHIM MASLAHAT

Raqib himoyalanuvchi tik turish holatiga kirishi bilanoq bir zumda reaksiya qilish hamda unga yuz tomon bilan o'girilish lozim. Har qanday sustkashlik unga javob hujumini amalga oshirishga imkon yaratadi.



6.31-rasm.

3. Raqibni mutlaqo muvozanatdan chiqarish uchun uni o'ng qo'lda orqaga va pastga itaring. Uning boshining holatiga e'tibor qiling. Bunday holat shundan dalolatki, muvozanat pastga ko'chadi (6.31-rasm).



6.32-rasm.

4. Pastga bosib borishni davom ettira turib, chetda turgan oyoqni raqibga yaqin qo'ying, boshqa oyoqni esa raqib oyoqlari orasiga, chap boldiri ichkarisiga olib kiring. Ichkaridan ilib olishni bajarish uchun oyoq bilan soat millari tomonga aylanma harakat qiling hamda bosh barmoqlarni to'shamaga biroz tekkizgan holda raqibning chap oyog'ini oldinga torting, ayni paytda ikkala qo'lda uni orqaga va pastga itaring (6.32-rasm).



6.33-rasm.

5. Raqib ehtiyotlovchi yiqilishni amalga oshirishi uchun uni qo'yib yuboring (6.33-rasm).

6.7. Kombinatsiya (2)

Unda oldindan chalish ichkaridan qoqish (ko-uti-gari) usuli bilan birga uyg'unlashadi. Bu kombinatsiya kichik tashlash kattasi bilan uyg'un holda bajarilishi tamoyiliga asosan hosil qilinadi.

1. Sherigingiz tovonlarini to'shamaga tushurib va tana og'irligini o'ng oyoqdan orqaga tashlagan holda aynan yerga tashlashni yakunlash oldidan oldindan chalish usulingizni qisman uddasidan chiqdi (6.34-rasm).



6.34-rasm.



6.35-rasm.

2. Siz ham tana atrofi-da oldindan chalishning tortish kuchini saqlab turibsiz. Sherigingiz uni yerga tashlashlariga yo'l qo'ymaslik hamda tashabbusni yana qo'lga olish maqsadida hatlab o'ta turib va o'zining o'ng oyog'ini sizning oyog'ingizga qo'ygan holda orqangizdan bora-di (6.35-rasm).



6.36-rasm.

3. Chap oyoqda kichik qadam tashlab, unga bu-riling. Ikki qo'lda raqib-ni-ning og'irlik markazini oldinga uzatilgan oyoqqa o'tkazing. Ichkariga qayrilgan o'ng oyoq tagi bilan uning tovonidan va to'pig'ining pastki qis-mi-dan olib oling (6.36-rasm).

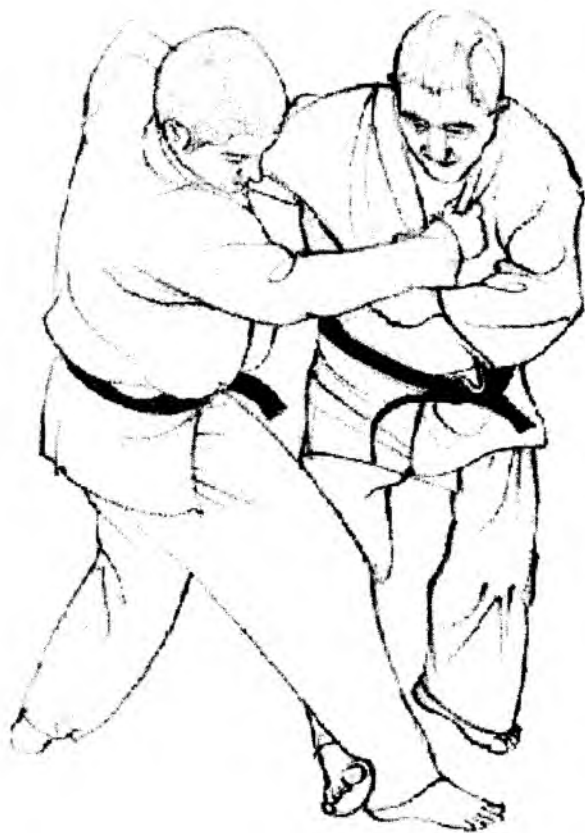


6.37-rasm.

4. Raqibni uning barmoqlari tomonga itarib yuboring va uni ikki qo'lda kuch bilan pastga torting, ichkaridan qoqishni bajarang (6.37-rasm).

MUHIM MASLAHAT

4-qadamni bajarayotib, raqib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazishi va uni to'shamaga qo'yishni boshlashi bilanoq tovondan ilib olish hamda siltashni bajarish maqsadida keskin harakat qilish lozim.



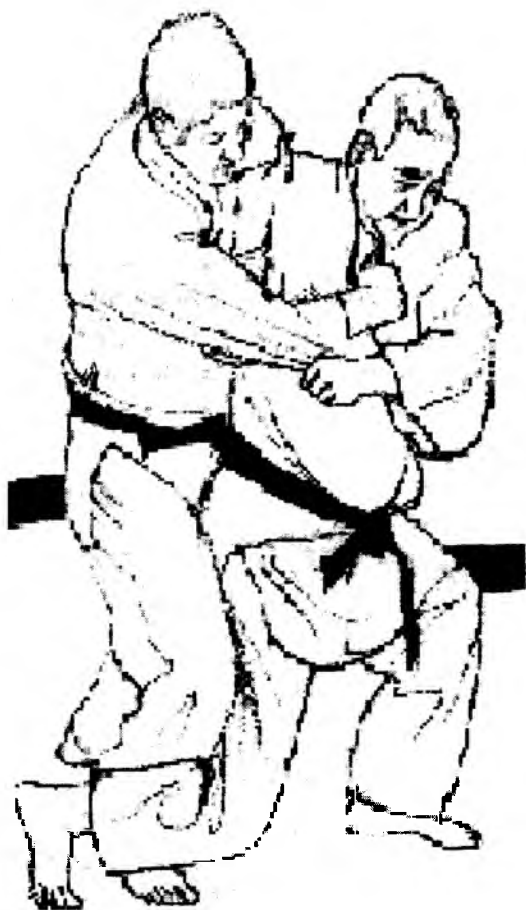
6.38-rasm.

5. Vaziyatni nazorat qilish maqsadida sherigingizni chap yoqasidan ushlab turishda davom eting, keyin esa oldinga uzatilgan oyoq ustidan hatlab o'ting va parterda bellashuvni davom ettiravering (6.38-rasm).

6.8. Kombinatsiya (3)

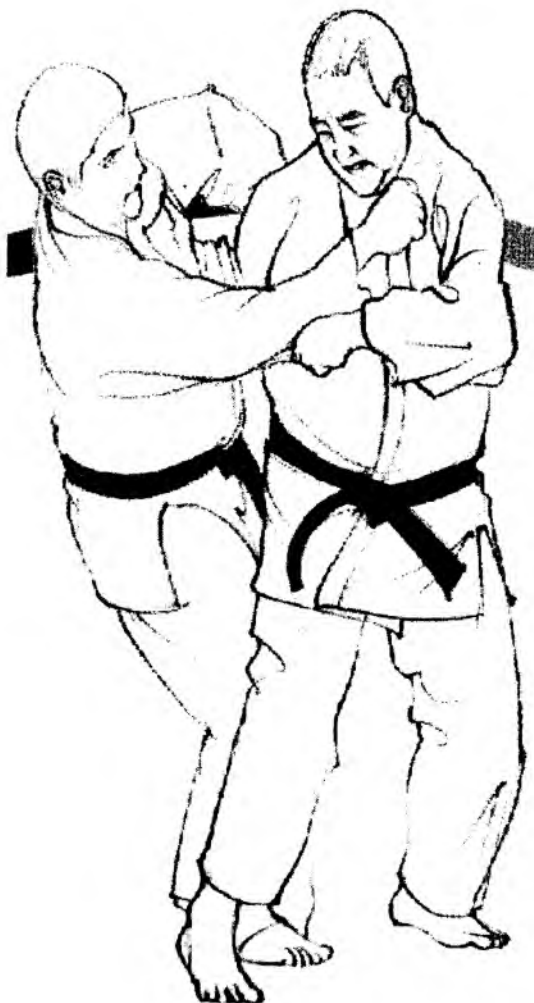
Bu hujum qilayotgan sportchining oyoqlarini qurshab olgan holda orqadan oshirib tashlash hamda kichik kuch bilan tortib olish (o-soto-gari) usullarining birga bajarilishi. Raqibingiz sizni tashlashni o'zgartirishga majbur qilishga intilayotib, harakat

yo'nalishini o'zgartirishingizga majburlashdan qanday foydalanib qolish mumkinligini namoyon qiladi.



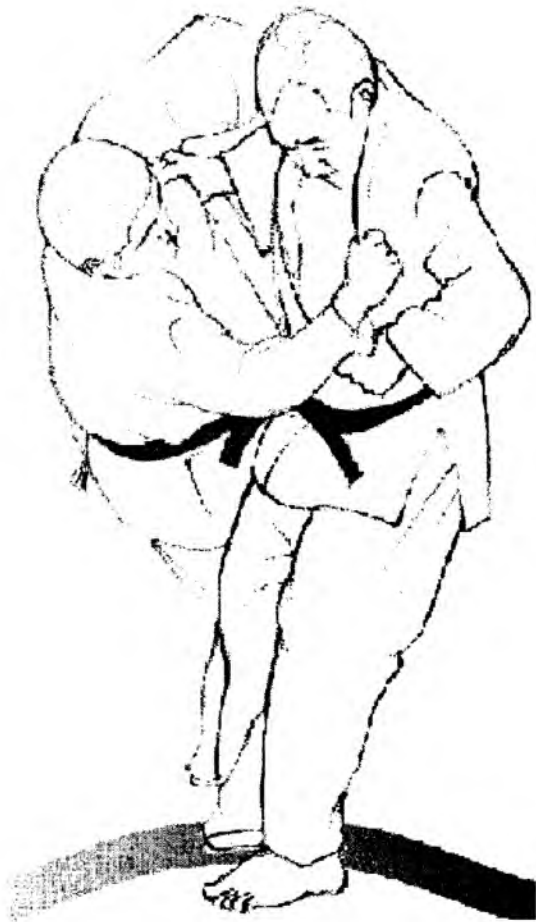
6.39-rasm.

1. Raqib o'zining og'irlik markazini pastga tushuradi va sizni tizzangiz ostidan tirab turish uchun o'ng oyog'ini tizzadan bukadadi. Sizning usulingizni buzish va uni orqadan oshirib ag'darib tashlashingizga yo'l qo'ymaslik maqsadida u o'z vaznini orqada turgan oyoqqa o'tkazadi (6.39-rasm).



6.40-rasm.

2. Raqib tomonga o'giriling va o'zingizga muvozanatli holatni qaytarish uchun tizzadan bukilgan oyoqni tekislang. Ayni paytda o'ng tirsagingizni oling, u raqibingizga tegmasligi kerak. Ikkala qo'lda raqibni pastga tortib, uni muvozanatdan chiqaring (6.40-rasm).



6.41-rasm.

3. Chap oyog'ingizni raqibning o'ng oyog'i tashqarisiga olib o'tib qo'ying. Keyin ikkala qo'l va tana yordamida uning og'irlik markazini pastga va o'ngga o'tkazishga urinib ko'ring. O'ng oyoqni ko'taring va qo'lingiz bilan uning tanasini orqaga va pastga yo'naltira turib, raqibning o'ng oyog'idan kuch bilan qoqing (6.41-rasm).

MUHIM MASLAHAT

Agar raqibingiz sizga usulni bajarishga yo'l qo'ymayotgan bo'lsa, qarshilik ko'rsatmang. Uning harakatlaridan o'z foydangiz yo'lida foydalaning. A'lo taktika – bu ortidan aniq javob reaksiyasini keltirib chiqaruvchi va raqibingizni siz rejalashtirgan kombinatsiyaga tayyorlovchi harakatni amalga oshirishdir.



6.42-rasm.

4. Bu rasmda harakatlanayotganda tashqaridan kuch bilan tortib olish tasvirlangan. Qo'llar raqib tanasini to'g'ri pastga yo'naltiradi. Bellashuvni parterda davom ettirish mumkin, lekin muvozanatni yo'qotmaslik va raqib ustiga yiqilmaslik uchun ehtiyot bo'lish lozim (6.42-rasm).

6.9. Kombinatsiya (4)

Bu yerda ichkaridan ko‘tarib yuborish tovon ostidan qoqish (ko-soto-gari) usuli bilan birga qo‘llaniladi. Bunda, kichik tashlash katta usulni qo‘llash bilan birga bajariladi. E‘tibor qiling, usulni bajarayotgan kurashchi yo‘nalishni o‘zgartirishi mumkin.



6.43-rasm.

1. Ichkaridan ko‘tarib yuborishni bajarish uchun siltashni bajarishni boshlashingiz bilanoq raqibingiz chap oyog‘ini to‘shamaga qo‘yish va muvozanatni qisman tiklab olishning uddasidan chiqadi (6.43-rasm).



6.44-rasm.

2. Siz oyog'ingizni orqaga uzatishni davom ettirar ekansiz, sherigingiz sizning oyog'ingizni siltash harakatidan qutulib qolish uchun o'z oyoq tagini yon tomonga suradi va oyoqlarini bir-biriga parallel holda joylashtirib tik turadi. Siltash harakatini bajarishdan voz keching va o'ng oyog'ingizni to'shamaga qo'ying (6.44-rasm).

3. Oyoq barmoqlarining uchki qismida burilib, o'ngga shunday o'girilingki, sherigingizga chap tomondan qarab qoling. Uning og'irlik markazini pastga va chapga ko'chiring, buning uchun uning o'ng tirsagini yuqoriga tortib ko'tarib yuboring, chap yelkasini esa orqaga va pastga torting. O'ng oyoq tagi bilan raqibning chap tovoniga qarab oldinga yo'naltirilgan zarba bering (6.45-rasm).

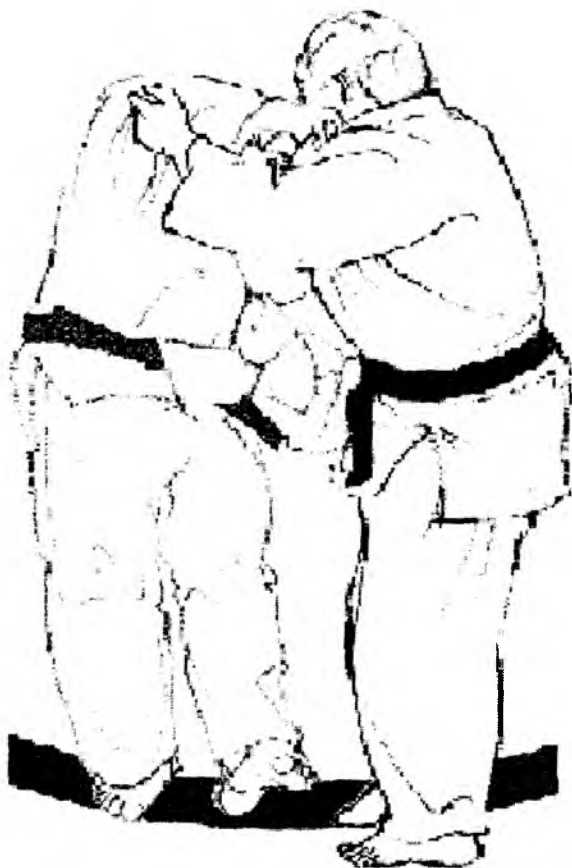


6.45-rasm.

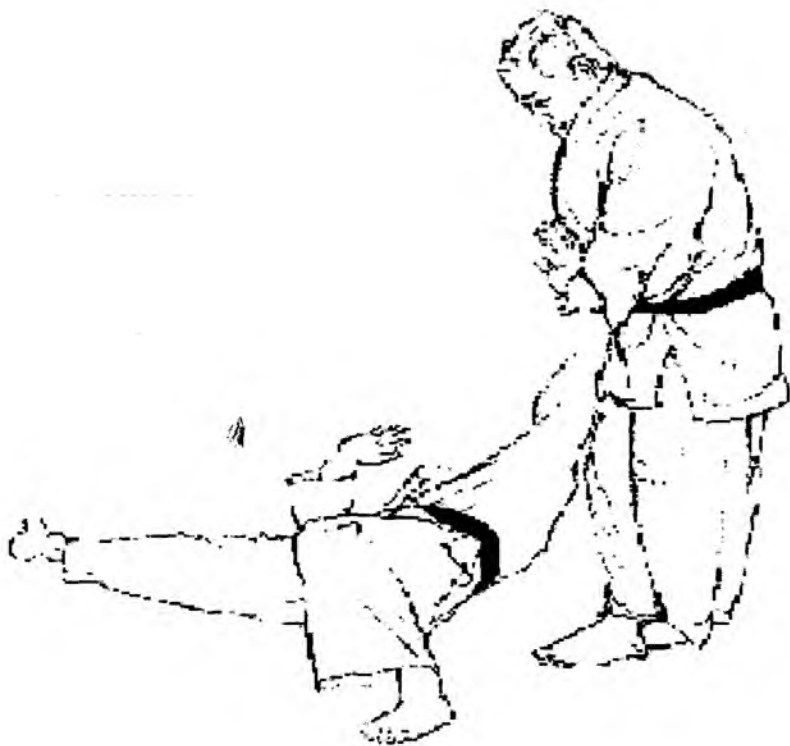
MUHIM MASLAHAT

O'ng qo'lingizni raqib yelkasidan oshirib o'tkazing va uning yoqasidan ushlab oling. Keyin uning vaznini chap tovonga o'tkazib va og'irlik markazini pastga ko'chirib, uni pastga torting.

4. Oyoqda tovonga berilgan zarbadan raqibning oyog'i ol-dinga ketib qoladi. Keyin siz ikkala qo'lda uni pastga, orqasiga yo'llashingiz mumkin (6.46-rasm).



6.46-rasm.



6.47-rasm.

5. Dinamika uchun o'ng oyoqda oldinga siltanishni davom ettiring (6.47-rasm).

6.10. Kombinatsiya (5)

Bu yerda oldindagi sondan oshirib tashlash, oyoqlar bilan bajariladigan usul qoqish (suri-komi-asi) bilan birga qo'llaniladi. Bu kombinatsiya raqib sizni sondan oshirib tashlashni bajarishga bo'lgan urinishingizni to'xtatib qo'yganda, lekin harakatsiz turib qolgan paytda nazoratni tiklash usulini namoyish qiladi.



6.48-rasm.

1. Sondan oshirib tashlashni bajarish uchun o'girilganingizda sherigingiz himoyalalanuvchi turish holatini egallab oldi. U boshini to'g'ri ushlab turibdi va sizning tashlashni bajarishga urinishingizga halal berish uchun jismoniy to'qnashuvdan qisman qochadi (6.48-rasm).



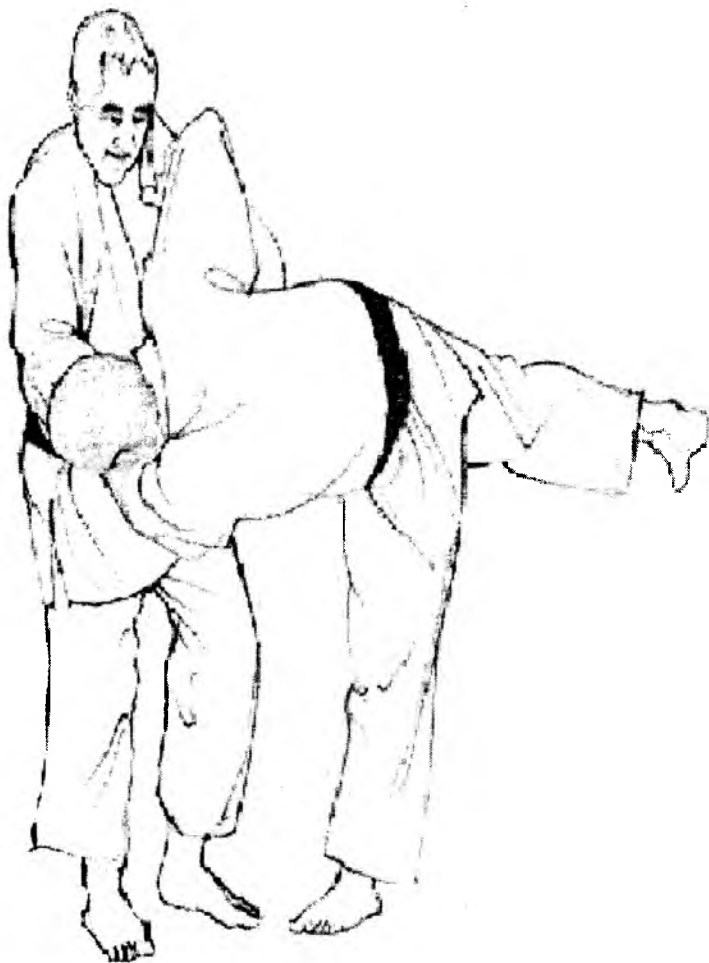
6.49-rasm.

2. Unga javoban sherigingiz tomonga yuzingiz bilan yana o'girilishni boshlang. Ayni paytda o'z raqibingizga chap yelkangiz bilan burilgan holda uni yoqasidan ushlab o'ng yelkangiz tomonga torting (6.49-rasm).



6.50-rasm.

3. Raqib tanasining yuqori qismini siz tomonga o'girishi uchun chap oyog'ingizni olib kiring va raqibni o'ng qo'lini turtib turgan holda 2-qadamda bayon qilingan harakatni davom ettiring. Keyin raqibning o'ng tirsagini yuqoriga itara turib va uni yoqasidan pastga tortib, qo'l bilan harakat yo'nalishini o'zgartiring (6.50-rasm).



6.51-rasm.

4. Raqib yiqilishni boshlagan paytda ikkala qo'lingizda uni o'giring, u orqasi bilan yerga yiqilishi kerak. O'ng oyoqni esa to'shamaga qo'yib, joyidan siljiting (6.51-rasm).

5. O'ng oyoq tagini raqibning chap to'pig'i ustiga qo'ying. Keyin kuch bilan sonlarni va chap oyoqni o'ngga buring; o'ng

qo'lda raqibning yoqasidan tortib, uning o'ng tirsagini yuqoriga itarib yuboring. Endi sizning o'ng tirsagingiz pastda turishi kerak (6.52-rasm).



6.52-rasm.



6.53-rasm.

6. Raqib hali ehtiyotlovchi yiqilishni bajarayotgan paytda ikkala qo'lda uning qo'lidan ushlab turing (6.53-rasm).

MUHIM MASLAHAT

Siz sonlaringizni qurshovga olayotgan oyoqqa nisbatan qarama-qarshi yo'nalishda kuch bilan burishingiz uchun tayanch oyog'ingiz o'ngga burilganligiga ishonch hosil qiling.



7.1. Qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish. Xon-kesa-gatame

Odatda, yon tomondan ushlab turish bu endi shug'ullanayotganlarni o'rgatishni boshlaganda qo'llaniladigan birinchi ushlab turishdir, chunki uni egallab olish juda oson. Ushbu bo'limdagi istalgan ushlab turishni bajarishga urinib ko'rishdan oldin «Qanday qilib to'g'ri taslim bo'lish mumkin?» deb nomlangan bo'lim bilan tanishib chiqing.



7.1-rasm.

1. Tik turgan holatda sherigingiz endigina ehtiyotlovchi yiqilishni amalga oshirgan vaqtda uning qo'liga yana zo'r bering va uning qo'l kaftini o'zingizning chap qo'ltig'ingizga joylang, ayni paytda uning biqiniga oyog'ingizni tirab turing (7.1-rasm).



7.2-rasm.

2. O'z raqibingizning bilagini qo'ltig'ingiz tagida qisib oling. Oyoq tagini raqib biqiniga mahkam tirang va tizzaga turib oling. Keyin kiyimidan ushlab olish uchun chap qo'lingizni uning qo'li tagidan olib o'ting. O'ng qo'lni oldinga uning bo'yni tomonga uzatishni boshlang (7.2-rasm).



7.3-rasm.

3. Raqibning yoqasidan ushlab oling va o'ng oyog'ingizni uning o'ng qo'li tagiga qo'ying. Yengidan ushlab turgan qo'l bilan kiyimidan torting. Shu tariqa siz ko'krak qafasining yon tomoni bilan uning ko'kragiga zich yopishib olish uchun tana va boshni chapga burish paytida uning qo'lini yaxshiroq nazorat qila olasiz (7.3-rasm).



7.4-rasm.

4. Sonni pastroq tushirib va o'ng oyoqni imkoni boricha oldinga uzoqroq qo'ygan holda vaziyatni nazorat ostiga oling (7.4-rasm).

Tanalaringiz bir-biriga mahkam yopishib turishi kerak, o'ng qo'l bilan raqibning qarama-qarshi tomondagi bo'yni yoqasidan ushlab turing va ayni paytda bilagingiz bilan unga boshini to'shamaga tirab olishiga yo'l qo'ymang. Bu bilan unga «ko'prik» holatiga turib olishga hamda holatdan chiqib ketishga imkon qoldirmaysiz. Qo'shimcha nazorat uchun oyoq tagini to'shamada ushlab turgan holda chap oyoqni tizzadan buking.

MUHIM MASLAHAT

Tanangizning yuqori qismi orasida yaqin to'qnashuv o'rnatish hamda ko'krak qafasiga bosimni oshirish uchun 3-qadamdagi raqib qo'li tagida turgan oyoqning harakatini ko'krak va boshni burish bilan mos holda bajaring.

7.2. Yon tomondan teskari ushlab turish.

Kudzure-kesa-gatame

Yon tomondan teskari ushlab turish qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish usuliga nisbatan ko'proq musobaqa usuliga o'xshaydi. Odatda, boshqa usulga o'tish singari, qo'lni birmuncha boshqa holatga o'tkazish tezroq va osonroqdir.

MUHIM MASLAHAT

Agar raqibingiz chapga o'girilib, holatdan chiqib ketishga bo'lgan urinishlari natijasida siz uning ustidan oshib o'tib ketsangiz, uning yelkasini qo'yib yuboring. Keyin uning yelkasidan ushlagan qo'lingizni uzoqroq cho'zing va mahkam o'rnashib qolish uchun to'shamaga qo'ying.



7.5-rasm.

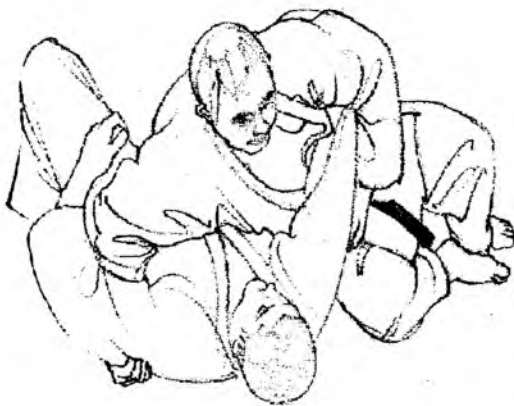
1. Raqibingiz hali orqasi bilan tekis yotmagan mahal ikkala qo'lda uning o'ng qo'lini yengidan ushlab turing (7.5-rasm).

2. O'ng oyoqni bukib, chap tizzangizni yerga qo'yib raqib yoniga o'tiring. Uning o'ng qo'lini qo'ltig'ingiz tagiga joylang va u yerda bilagini qising. Chap qo'lda uning yengi ichidan ushlab oling (7.6-rasm).

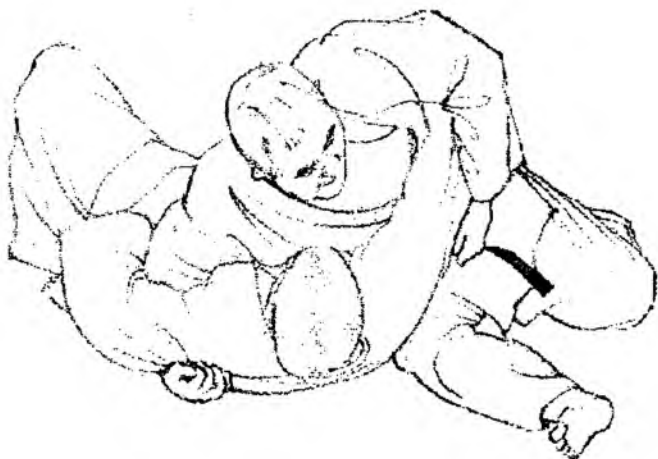


7.6-rasm.

3. Raqibning qorniga tushing, bunda uni ko'krak qafasining yon tomoni bilan siqib turing. Qo'lingizni uning qo'li va qovurg'alari orasidan cho'zib, uning tanasi orqali uzating. O'ng qo'lingizni to'shama ustiga qo'ying. Uning chap yelkasidan ushlab oling va chap qo'l bilan yengidan tortib, uning o'ng qo'lini ko'kragingizga bosing (7.7-rasm).



7.7-rasm.



7.8-rasm.

4. O'ng oyog'ingizni oldinga ancha uzoqroqqa chiqaring va usulni yakunlash hamda raqibning ko'krak qismini mahkam bosib turish uchun chap tizzangizni to'shama ustiga qo'ying. O'ng tizza, endi u o'ng yelka tagida joylashgan, raqib ko'kragini yanada mahkamroq bosib turishga yordam beradi, chap yelkani ushlab turgan qo'l esa raqibga boshi bilan to'shamaga yopishib olishiga va chiqib ketish uchun «ko'prik» holatiga o'tib olishiga yo'l qo'ymang (7.8-rasm).

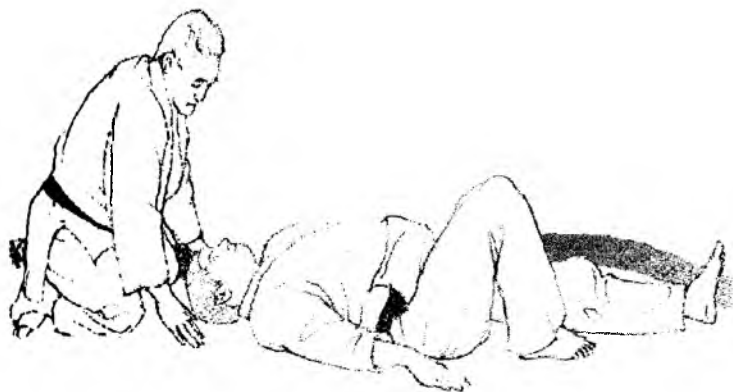
7.3. Bosh tomondan ushlab turish. Kami-shiho-gatame

Bosh tomondan ushlab turish – juda samarali usul. U nazorat qilish, ushlab olish va tanani boshqarish asoslarini namoyish qilish uchun bu yerda berilgan.

MUHIM MASLAHAT

Bu usulni bajara turib, raqib yoqimsiz holatdan, ya'ni yuz bosilishidan qutilib qolish uchun boshini yon tomonga burishi kerak. Musobaqa sharoitlarida bellashuvning qizg'in pallasida noqulaylikka bardosh berish mumkin.

1. Sherigingiz hali orqasi bilan yotganda uning boshi yonida tizzalarda turib oling. Qo'l kaftlaringizni to'shama ustiga qo'ying va ularni asta-sekin raqibing yelkasi tagiga olib boring. Bu harakatlarni bajarayotganingizda raqibingiz ogohlikni yo'qotmaganligini hamda turg'un holatda turganligini esingizdan chiqarmang (7.9-rasm).



7.9-rasm.

2. Tanangizning yuqori qismini oldinga uzatib, ko'krak qafalangiz bilan sherigingiz ko'kragiga yopishing, bunda qo'llaringizni uning beli tomonga ohista olib boring. Qo'llaringiz bilan sherigingizni mahkam qising (7.10-rasm).



7.10-rasm.

3. Beldan ushlab olish uchun qo'llarni yuqoriga burib, ko'kragingiz bilan raqibga mahkam yopishib oling. Vaziyatni yanada yaxshiroq nazorat qilish uchun qorningiz bilan uning boshiga, tirsaklaringiz bilan uning yelkalariga yopishib oling. Yodingizdan chiqarmang, sherigingiz qanday qilib bo'lsa ham qutulib chiqib ketishni o'ylayapti. Masalan, u itarishi, siltash yoki o'girilishga tayyorlana turib, sizga qo'llari bilan tayanib olishi mumkin (7.11-rasm).



7.11-rasm.

4. O'z holatingizni mustahkamlab oling. Sherigingizga sizni o'girib tashlashga va chiqib ketishga imkon bermaslik uchun orqadagi oyoqlarni tekislang va ularning orasini kengroq oching. Oyoqlar barmoqlarini tashqariga o'giring va polga tayaning. Bu tanaga zo'riqish qo'shadi va sizga usuldan qutulib chiqishga bo'lgan har qanday urinishga kuch bilan javob qaytarishga imkon beradi (7.12-rasm).



7.12-rasm.

7.4. Qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish varianti. Kudzure-kami-shiho-gatame

Bosh tomondan ushlab turish varianti odatda ikki xil usulda bajariladi. Bu variant yelka tagidan, yoqadan ushlab olishni nazarda tutadi, ikkinchisida belga e'tibor qaratiladi.

MUHIM MASLAHAT

Yuzga urish man qilinadigan hamladan o'z foydangizni ko'zlang. Raqibingiz, agar siz o'grilib qolmasangiz sizning gardaningizga zarba berishi mumkin bo'lgan (ruxsat berilgan usul) bo'sh qo'li tomonga buriling.

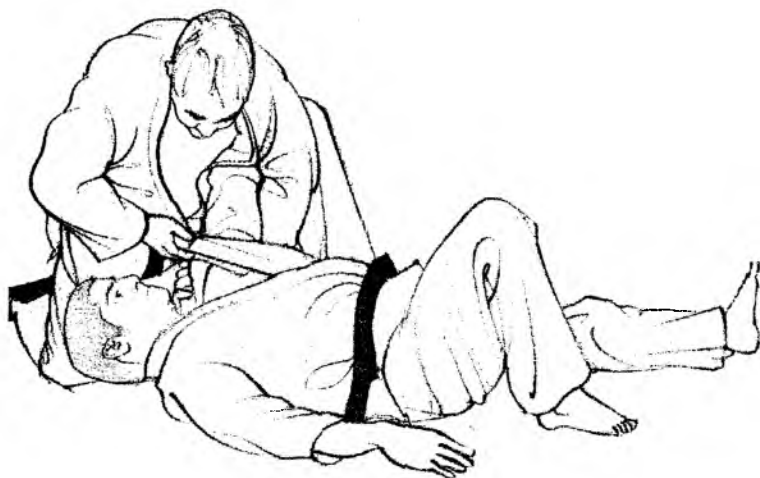
1. Raqibning boshidan yon tomonda o'ng tizzaga turib va chap tizzani tushurmagan holda uning chap qo'lini oling va uni qo'ltig'ingiz tagiga joylang hamda bilagidan qising (7.13-rasm).



7.13-rasm.

2. O'ng qo'lda uning kiyimining yoqasidan ushlang, keyin yuqoriga torting, chap qo'lni uning yelkasi tagiga kirgizing va yoqasining orqa qismidan ushlab oling. Chap qo'l bilan ra-

qibning chap qo'lini mahkam o'rab oling, ayni paytda sonlarni tushiring (7.14-rasm).



7.14-rasm.

3. Uning ko'kragiga to'liq yopishib oling va belidan ushlab olish hamda shunday ushlab olish holatini qayd qilish uchun o'ng qo'lni uning yelkasi tagiga qo'ying. Raqib qutulib chiqib ketish uchun qo'llarini ko'tarib, sizni ushlab olishiga tayyor turing (7.15-rasm).



7.15-rasm.



7.16-rasm.

4. Og'irlik markazini pastroqqa ko'chirish uchun oyoqlarni orqaga tashlang va oyoqlarni keng yozgan holda holatingizni mustahkamlash uchun barmoqlaringiz bilan to'shamaga yopishing. Bu raqibning qutulib chiqib ketishga, masalan, sizni ag'darib tashlash uchun u tomondan bu tomonga tebrangan holda chiqib ketishga bo'lgan urinishlarini nazorat qilishga imkon beradi (7.16-rasm).

7.5. Yaqinda turgan qo'l bilan boshdan ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish.

Kata-gatame

Yon tomomdan ushlab turish shunday usulki, uni bajarayotgan kurashchi uchun u qulay, lekin shu usulga tushib qolgan kurashchi uchun u noqulaydir. Bu yerda bayon qilingan variant juda barqaror. Boshqa aksariyat ushlab turishlardan farqli ravishda unda ko'krak qafaslarining bevosita to'qnashuvi yo'q.

1. Sherigingiz yonida tizzalaringizda turing, bunda o'ng oyoq tagini uning qovurg'alariga mahkam qising. Ikkala qo'lingizda uning bilagidan ushlab qoling (7.17-rasm).



7.17-rasm.

2. O'ng qo'lda uning bilagidan ushlab turgan holda chap qo'lingizni raqib qo'liga, tirsagidan sal yuqoriroqqa olib qo'ying. Uning qo'lini yuziga qisib qo'yish uchun oldinga egiling. O'ng tizza uning qovurg'alariga qisib turilishi kerak (7.18-rasm).



7.18-rasm.

MUHIM MASLAHAT

Usulning boshidan oxirigacha nazoratni yo'qotmaslikka e'tibor qiling. Muhimi raqibning qo'lini boshingiz hamda tanangiz bilan qattiq ushlab olingunga qadar qo'lingizni uning qo'lidan olmang.

3. O'ng tizzangizni to'shama ustiga qo'ying. Yuqoridagi 2-qadam singari, raqib qo'lga bosishni davom ettira turib tanangizni tushuring (7.19-rasm).



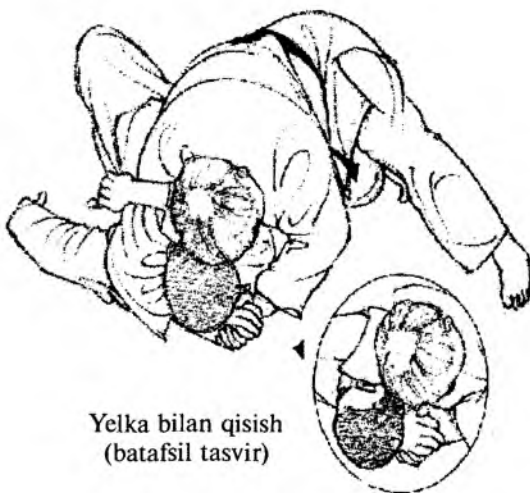
7.19-rasm.

4. Raqib qo'lining yuqori qismiga yanog'ingiz bilan yopishib, uni mahkam qising. Keyin ikkala qo'lingiz kaftini uning qo'lidan oling va ularni uning boshi tagida birlashtiring (7.20-rasm).



7.20-rasm.

5. Yon tomondan ushlab turishni bajarishni yakunlash uchun chap oyog'ingizni yon tomonga suring. U sizga tayanch vazifasini o'taydi. Sonlaringizni ko'taring va o'ng tizzangizni raqib qovurg'alariga qising, bunda oyoqlar barmoqlarini to'shamaga tirang. Boshingizni tushiring va qattiq nazorat o'rnatish uchun kuch bilan qo'llaringizni o'z tomoningizga torting (7.21-rasm).



Yelka bilan qisish
(batafsil tasvir)

7.21-rasm.

7.6. Kombinatsiya (1, 3)

Bu yerda qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomonda ushlab turish yaqinda turgan qo'l bilan boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish bilan birga bajariladi. Bunday kombinatsiya raqibning ushlab olishdan qochishga urinishi evaziga, nazoratni yo'qotmay, boshqa ushlab turish turidan foydalanish mumkinligini yaqqol namoyish qiladi.

MUHIM MASLAHAT

Agar usul ushlab olish to'laligicha bajarilgunga qadar qo'llanilsa, undan qutulib qolishga urinish deyarli mumkin.



7.22-rasm.

1. Raqibning qo'li va boshini ushlab olgan holda uni ushlab turing. U siz tomonga o'giriladi va o'ng qo'lini bo'shatib olish hamda o'z kuchini muvozanatga keltirish uchun uni oldinga cho'zadi (7.22-rasm).



7.23-rasm.

2. Raqibingiz siz uni ushlab turganingizda qo'lini chiqarib oldi. Unga javoban zudlik bilan chap qo'lda uning tirsagini yuzi tomonga itaring. O'ng qo'lda uning bo'ynidan ushlab turing (7.23-rasm).



7.24-rasm.

3. Chap qo'lingizni shunday bukingki, qo'l panjasi raqibingiz chap qo'li tomonga qaratilgan bo'lsin. Qo'l bilan uning tirsagiga bosishni bo'shashtirmay, tana og'irligini shunday siljitingki, boshingiz bilan uning qo'lidan bosib turing (7.24-rasm).



7.25-rasm.

4. Raqibning gardanida qo'llaringizni mahkam birlashtiring va boshingizni to'shamaga tushuring, bunda uning o'ng qo'lini yunada kuchliroq bosing. Raqibning biqiniga o'ng tizzangizni botiring, bunda oyoqlar barmoqlarini maksimal tayanish uchun buking. Keyin sonlarni ko'taring va tana og'irligini boshga o'tkazing hamda chap oyoqni yon tomonga uzating (7.25-rasm).

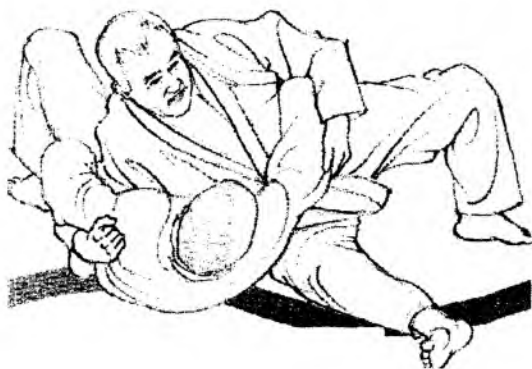


7.26-rasm.

5. Boshni ancha pastroq ushlagan holda va qo'llaringizni ayirmasdan, raqib bo'ynini qo'yib yubormang va uning usuldan chiqib ketishiga yo'l qo'ymang. Tayanch sifatida chap oyoqdan to'shamaga tayaning va raqibga ustingizdan yumalab oshib o'tlahiga yo'l qo'ymang. Undan tashqari, shu tariqa uning o'ng qo'lini ushlab turish osonroq bo'ladi (7.26-rasm).

7.7. Kombinatsiya (2)

Bu kombinatsiyada yon tomondan teskari ushlab turish ko'ndalangiga ushlab turish (yoko-sixo-gatame) bilan qo'llaniladi. Maqsad – raqib usuldan chiqib ketish uchun usulni bajarishdagi kamchilikdan qanday foydalana olishi hamda turish holatini o'zgartira turib, tashabbusni o'z qo'liga olib qo'yishi mumkinligini namoyish qilish.



7.27-rasm.

1. Raqib o'ng qo'li bilan orqadan, chap yelkangiz yonida yeningizdan ushlayotib va siz tomonga o'girila turib, usuldan chiqib ketishga harakat qiladi (7.27-rasm).



7.28-rasm.

2. Raqib siz tomonga o'giriladi va tirsakdagi yengdan ushlab olish uchun chap qo'lini cho'zadi. Ikkala qo'li bilan u o'ng qo'liga tushayotgan bosimni bo'shashtirishga intiladi, bu unga qo'lini chiqarib olishga imkon beradi (7.28-rasm).



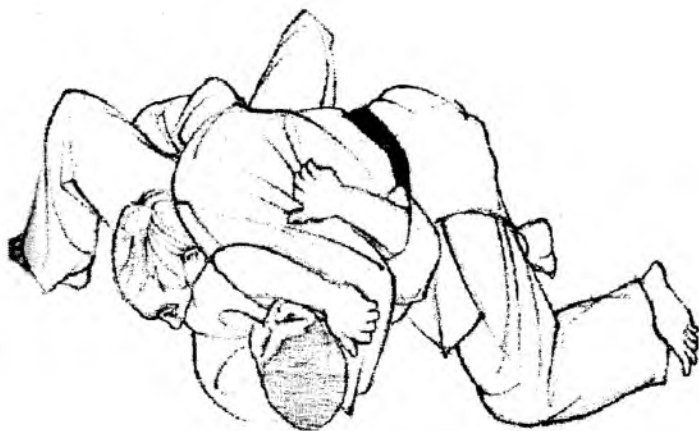
7.29-rasm.

3. Raqibingiz tomonga o'griling va kiyimining bo'yin qismidagi yoqasidan ushlab olish uchun chap qo'lingizni cho'zing. Chap yelkangizni oldingizga olib kela turib raqib qo'lini qisib olish uchun ko'krak qafasini tushiring (7.29-rasm).



7.30-rasm.

4. O'ng oyoqni o'ng tomonga chiqaring, chap oyoqni esa ol-
dinga ko'chiring. Shu tariqa, sonlar o'giriladi, ko'kragingiz bilan
esa siz o'z raqibingizni to'laligicha qisib olasiz. Bosh va o'ng qo'l
bilan uning chap qo'lini qising. Chap qo'l bilan uning bo'ynini
boshqa tomondan nazorat qilib turing. Chap oyog'ingizni shun-
day qo'yingki, son va tizzangiz bilan raqibning o'ng qo'lini qi-
sib oling. Oyoqlar barmoqlarini buking va qarshilik ko'rsatishni
kuchaytirish uchun to'shamaga tayaning (7.30-rasm).



7.31-rasm.

5. O'ng qo'lni raqib oyoqlari orasidan orqa tomonga uzating
va chap soni yonida uning kiyimidan ushlab oling. Muvozanatni
hamda nazoratni yo'qotmaslik uchun o'ng oyoqni olib o'ting. Yo-
qadan va yeng uchidan ushlagan holda bor kuch bilan kiyimidan
torting (7.31-rasm).

MUHIM MASLAHAT

*5-qadamda jussali kishilar kiyimning pastki qismidan (etagidan)
yoki shimdan ushlab olishlari yirikroq dzyudochilar esa belgacha
tortishlari mumkin. Muhimi raqibning o'tirib olishiga yo'l qo'ymaslik
uchun ko'krak qafasi bilan uning tanasining yuqori qismi ustida
osilib turish lozim. Qo'l bilan uning bo'ynidan ushlab turing.*

7.8. Kombinatsiya (4)

Bu kompleks bosh tomondan ushlab turishni yon tomondan teskari ushlab turish (usiro-kesa-gatame) bilan birga bajarishni nazarda tutadi. Bu usul raqibning ushlab turish texnikasini o'zgartirishga bo'lgan urinishiga javoban bajariladi. Agar ushlab turish turi o'zgarsa ham, ushlab turish aslo bekor qilinmaydi.



7.32-rasm.

1. Siz raqibni bosh tomondan ushlab turasiz, lekin uni oxirigacha saqlab turmasdan sonlarni tushuring. Raqib usuldan chiqib ketish uchun bundan foydalanib qolishga tayyorlanadi (7.32-rasm).



7.33-rasm.

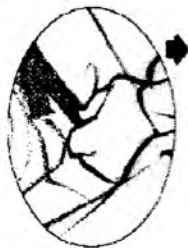
2. Sizga qo'llari bilan yopishib va sizni chetga surish uchun «ko'pri» holatida turgan holda raqib qo'lini bo'yingiz tomonga olib borish uchun barcha harakatni bajarib ko'radi (7.33-rasm).



7.34-rasm.

3. Ikkala qo'l bilan uning belidan torting, bunda boshingizni va ko'krak qafasining yuqori qismini pastga tushuring. Bu raqibga iyagingiz ostidan qo'lini o'tkazib, qo'llarini birlashtirishga imkon bermaydi. Agar u buning uddasidan chiqsa, u ikkala qo'lda sizni kuch bilan itarib yuborishi mumkin (7.34-rasm).

Kamardan mahkam tutish
(batafsil tasvirda)



7.35-rasm.

4. Raqibning chap biqiniga tranib o'ng oyoqni oldinga cho'zing. Chap oyoqni yetkazib oling (7.35-rasm).



7.36-rasm.

5. O'ng qo'lda beldan ushlab turishni davom ettira turib, raqibning bilagidan qo'ltig'ingiz bilan qisib olish uchun uning kiyimidan ushlab olgan holda chap qo'lingizni tushiring. Orqadan ushlab turishni bajarishni yakuniga yetkazish uchun oyoqlarini cho'zing (7.36-rasm).

MUHIM MASLAHAT

*Agar sizni ushlab turishsa, tizzalardan bukilgan oyoqni oldin-
gizga torting. Sonlarni ko'tarish va katta kuch bilan raqibni itarib
yuborish uchun ikkala oyoq bilan to'shamaga tiralib oling.*

VIII bob. USULLARNI PARTERDA BAJARISH

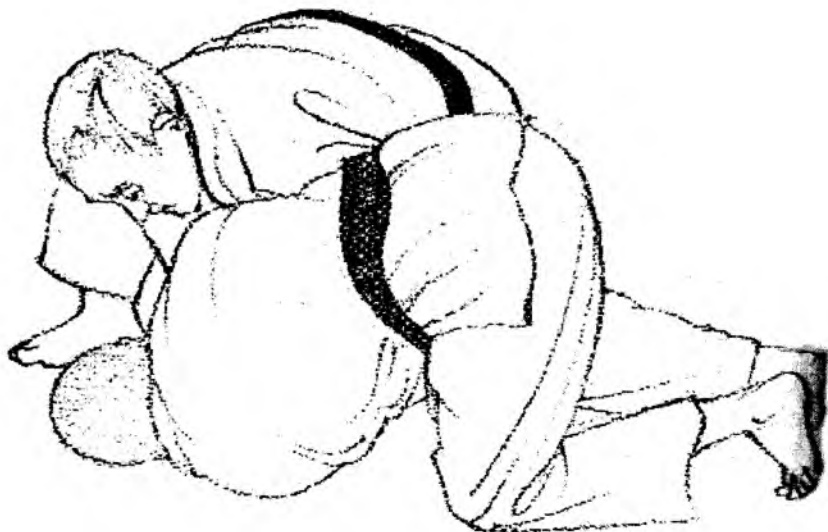


8.1. To'ntarishdagi usullar

Parterda kurashishga o'ta turib, sherigingiz himoyalani sh holatini egallashi mumkin va siz bunga qarshilik ko'rsatishga qodir bo'lishingiz kerak. Bu yerda raqibni nazorat qilib turish uchun uni orqasiga to'ntarishning ikkita asosiy usuli ko'rsatilgan.

1. Tizzalab turish holatida to'ntarish.

Agar sherigingiz «to'rt oyoqlab» turgan bo'lsa, bir qo'lingizni uning iyagi tagiga joylashtiring, ikkinchisini esa uning ko'kragiga ko'ndalang qilib qo'ying. Ikkala qo'l bilan tirsagidan ushlab oling va torting. U usuldan chiqib ketmasligi uchun boshingiz bilan uning orqa tomonining yuqori qismiga bosib turing (8.1-rasm).



8.1-rasm.

2. Uning qo'lini o'z soningiz tomonga torting va ayni paytda yelkangiz bilan raqib yelkasini yonga va pastga turing. Natijada, uning yelkasi ichkariga burilib ketadi. Raqibni orqasiga yumalatib o'tkazish uchun tanani oldinga turtishda davom eting (8.2-rasm).



8.2-rasm.

3. Bu harakatlarni to'xtatmay turib, raqibning ko'krak qafasiga ko'kragingiz bilan mahkam yopishing va yon tomondan ushlab turishni davom ettiring (8.3-rasm).



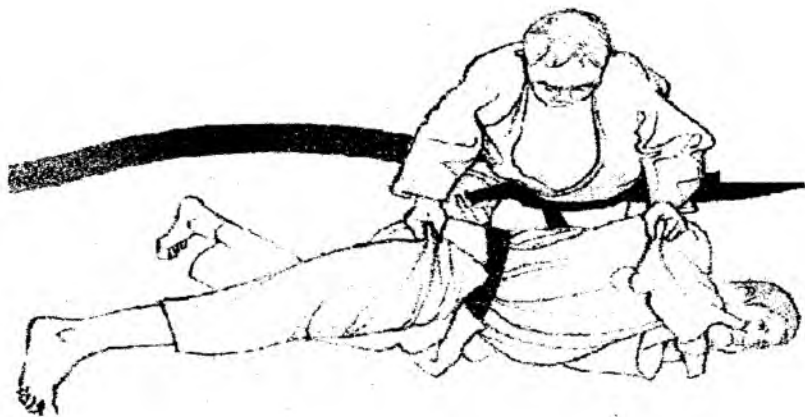
8.3-rasm.

4. U orqasiga o'girilib qolishi bilan oq ushlab turish yordamida nazoratni to'laligicha o'z qo'lingizga oling. Bu to'ntarishli usul ko'rinishidan tezkor harakatlarga asoslangandek, lekin ular to'g'ri bajarilganda, hattoki eng og'ir raqiblarni ham to'ntarish mumkin (8.4-rasm).



8.4-rasm.

5. Qo'llar, orqa va sonlar mushaklaridan foydalana turib, keskin siltanish bilan raqibni o'z tomoningizga, orqasiga yumalating (8.5-rasm).



8.5-rasm.

6. *Yuzni yerga qaratib to'ntarish.*

Agar sherigingiz qo'llarini iyagi ostida ushlagan holda va bo'g'ish usulidan himoyalana turib yuzi bilan yerga qarab yotgan

bo'lsa, bu usul qo'l keladi. Uning kiyimining etagi va yengidan mahkam ushlab oling (8.6-rasm).



8.6-rasm.

MUHIM MASLAHAT

Zudlik bilan vaziyat ustidan nazorat o'rnating. Raqibingiz qanday himoyalinishi yoki tashabbusni qanday qo'lga olishi kerakligini o'ylab ko'ring va rejalashtirish uchun unga vaqt bermang.

8.2. Raqib oyoqlari orasida holatida hujum qilish (1)

Raqib oyoqlari orasida qisilib qolganingizda siz o'ta nozik holatda qolasiz. Bunday vaziyatda unga qandaydir usulni qarshi qo'llashning deyarli iloji yo'q, u esa oyoqlari yordamida sizni nazorat qilib turishi mumkin. Ushbu kompleksni ijro etish natijasida raqib yon tomondan teskari ushlab olish bilan qayd qilinadi.

1. Raqib tizzasining ichkarisi hamda sal yuqorirog'idan – kiyimidan mahkam ushlab oling. Chap qo'lda yon tomonga va pastga torting, o'ng qo'lda esa unga oyog'i bilan ichkariga bosishga yo'l qo'ymaslikka harakat qiling. Avval chap keyin o'ng oyoq bilan hatlab o'tib, uning oyoqlari orasidagi bo'shliqdan chiqib oling (8.7-rasm).



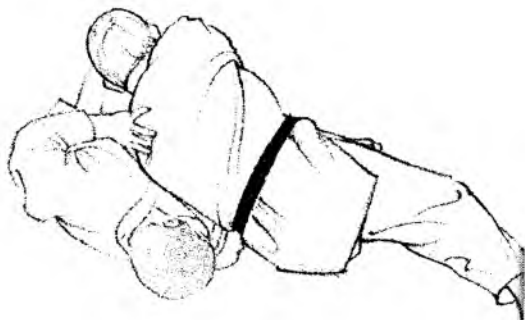
8.7-rasm.

2. Chap tizzangizga turing va raqib tanasining yuqori qismiga tayanib olgan holda va uning oyoqlarini qo'yib yubormay, chap yelkangizni tushuring. U sizni itarib yuborishiga umid qiling (8.8-rasm).



8.8-rasm.

3. Sonlarni tushuring va bosh tomonga – orqaga yumalab o‘ting, shu tariqa siz uning qo‘llarini kishanlaysiz. Tanani burishni yengillashtirish va nazoratni mustahkamlash uchun chap oyoqni o‘ng oyoq tagidan olib chiqib yozing, o‘ng oyoqni esa raqib boshi tomonga – orqaga uzating (8.9-rasm).



8.9-rasm.

4. Raqibni tizzasi yonida ushlab turgan o‘ng qo‘lingizni tushurib, u tomonga o‘giriling va ko‘kragingiz bilan uning ko‘krak qafasiga mahkam yopishing. O‘ng qo‘lingizni uning chap yelkasi tagidan kirgizib, kurtkasidan ushlab oling. Qo‘llaringizni mahkam birlashtirish uchun chap qo‘lingizni tushuring (8.10-rasm).

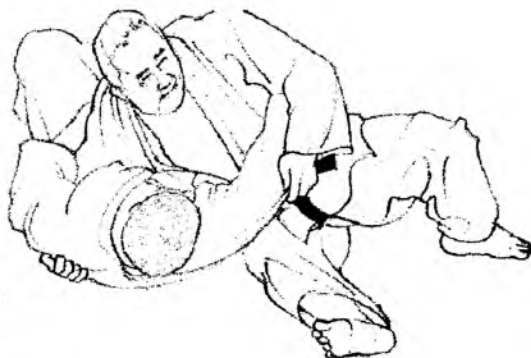


8.10-rasm.

5. Chap oyog‘ingizni orqaga chiqaring o‘ng oyoqni esa uni raqibga qattiq qisgan holda oldinga uzating. Uning o‘ng qo‘lini o‘z

qo'ltigingiz ostiga olib, bilagidan qisib oling. O'ng qo'lda uning kiyimidan mahkam ushlab oling va yon tomonidan teskari ush-lush holatini qayd qiling (8.11-rasm).

Teskari tomondan
ko'rinishi



8.11-rasm.

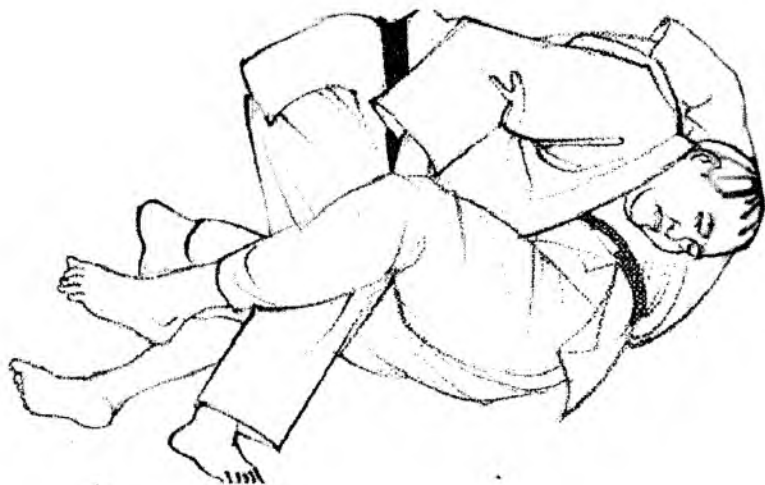
MUHIM MASLAHAT

Siz ikkala sonning shimidan mahkam va qattiq ushlab olganin-gizda, mato cho'zilganligiga ishonch hosil qiling.

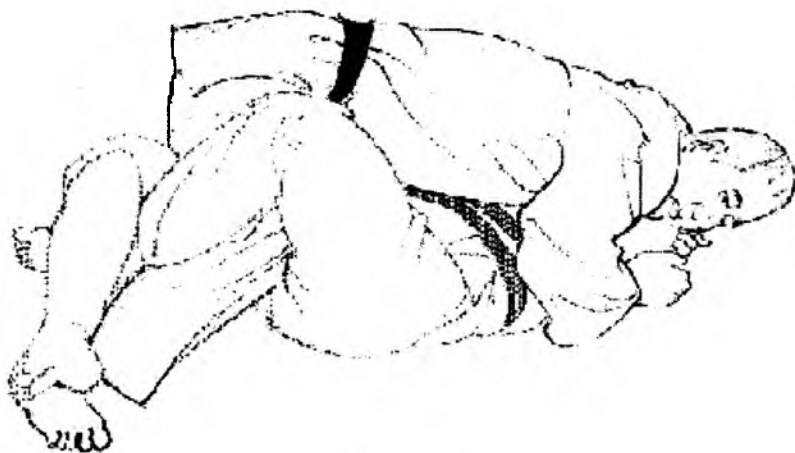
8.3. Raqib oyoqlari orasidagi holatda hujum qilish (2)

Agar raqib qo'lingizni oyoqlari orasida qisib olgan bo'lsa, unda biron-bir usuli bajarish uchun siz avval o'z oyog'ingizni bo'shatib olishingiz zarur. Oyog'ingiz qisib olingan zaxotiy oq raqibingiz uni juda qattiq qisib olishga hali ulgirmasidan, nimadir qo'llash juda muhim. Ushbu kompleksda oyoqni qanday qilib bo'shatib olish, keyin esa yuqoridan ushlab turishnu (tate-siho-gatame) bajarish ko'rsatilgan.

1. Tizzadan bukilgan holda qisib olingan oyoqni tekislang va o'ng qo'lingizni chap tizzasiga botiring. Bu orqali ushlab olishni bo'shashtirish va uning tanasi bo'ylab yuqoriroq o'tib olish mumkin bo'ladi (8.12-rasm).



8.12-rasm.



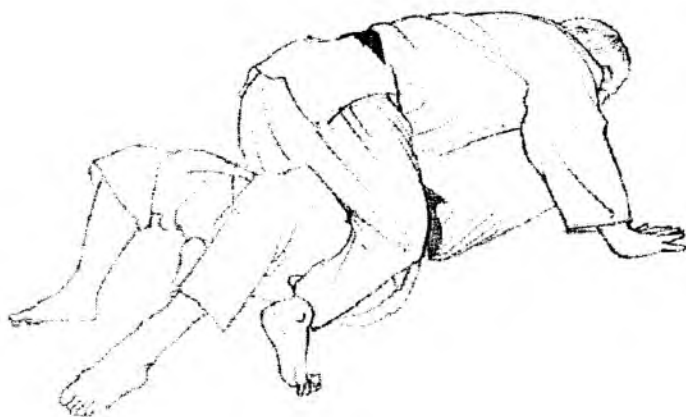
8.13-rasm.

2. Boshingizni oldinga suring va uning qo'lini qising. Raqib tanasining yuqori qismiga qattiq yopishib oling va qo'llaringiz bilan uning kiyimi pastidan ushlab turgan holda uning boshi va yelkalarini ushlab turishda davom eting (8.13-rasm).



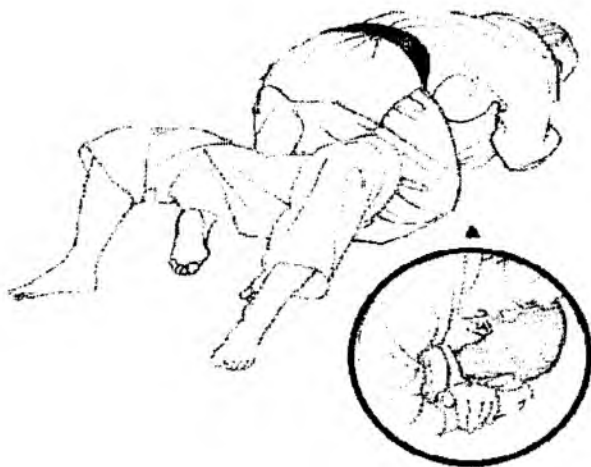
8.14-rasm.

3. O'ng qo'lingizni bo'shatib oling va raqib tizzasiga botiring. Endi siz 1-qadamga qaraganda, ancha qulay holatdasiz. Shu sababli oyog'ingizni bo'shatib olish uchun uni uzoqroq itarib yuborishingiz mumkin bo'ladi. Uning chap soni ustidan hatlab o'rningizdan turing (8.14-rasm).



8.15-rasm.

4. Raqibdan ikkala tomonga oyoqlaringizni joylab, ko'kragingiz bilan uning ko'krak qafasiga qattiq yopishing. Pastdan chap bilagingizni uning bo'yni atrofida uzating. Uning yuqorida turgan qo'lini boshingiz bilan uning boshiga bosing (8.15-rasm).



8.16-rasm.

5. Qo'lingizni birlashtiring va raqibga qattiq yopishgan holda uning qo'lini boshingiz bilan bosing. Oyoq tovonlarini sonlar tagiga shunday qo'yinki to'liq nazorat o'rnating va raqib ustiga minib olib ushlab turishni bajarishni yakuniga yetkazing (8.16-rasm).

MUHIM MASLAHAT

Uchinchi qadamda raqib tizzasiga qo'lingizni botirayotganda va o'z oyog'ingizni boshatayotganingizda buni bir vaqtda va bitta muvofiq harakat bilan chaqqon bajaring.

8.4. Tik turishdan ushlab turishga o'tish

Parterda tik turgan holatda bajariladigan usullardan o'tayotib, dzyudoda ijobiy natijaga olib keluvchi uzluksiz jarayonning mohiyatini his qilish mumkin. Bellashuvning boshidan oxirigacha nazoratni ushlab va tashabbusni o'z qo'lingizda saqlab qolish qo'lingizdan keladi.



8.17-rasm.

1. Raqibingiz «to‘rt oyoqlab» turibdi. U pastdan o‘ng qo‘lini cho‘zadi, siz esa ikkala qo‘lingiz bilan uni ushlab olasiz. O‘ng tizzangizni uning chap biqiniga tiragan holda turing (8.17-rasm).



8.18-rasm.

2. Uning qo‘lini yuqoriga, o‘z tanangiz markazi tomonga torting hamda tizzani bukib, uning biqiniga bel darajasida turing. Natijada, u to‘ntarilib, orqasiga yiqiladi (8.18-rasm).



8.19-rasm.

3. Qulay turish holatini saqlay turib va qo'lni ushlagan holda siz vaziyatni nazorat qilasiz hamda raqibga ehtiyotlovchi yiqilishni yaxshi bajarishiga yordam berasiz. Bir vaqtning o'zida parterda usul bajarishga tayyorlaning. Bunda raqib qo'l panjasini chap qo'ltig'ingizda qisib oling va qo'l hamda boshni ushlab olgan holda yondan ushlab turish uchun kirib borishni boshlang (8.19-rasm).



Orqadan ko'rinishi

8.20-rasm.

4. Yon tomondan ushlab turishni bajarishda davom eting, bunda butun kuchingiz bilan raqib ustiga yiqilmaslikka harakat qiling. Raqibni mahkam ushlab turing va butun usul davomida vaziyatni nazorat qilib turing (8.20-rasm).



8.21-rasm.

5. Tana og'irligini tananing yuqori qismiga o'tkazish hamda raqibga o'tirib olishga va usuldan chiqib ketishga yo'l qo'ymaslik uchun boshingizni oldinga tushuring. E'tibor qiling, raqib boshqachasiga chiqib ketishga urinayotib, hali ham sizni belingizdan ushlab olishi mumkin (8.21-rasm).

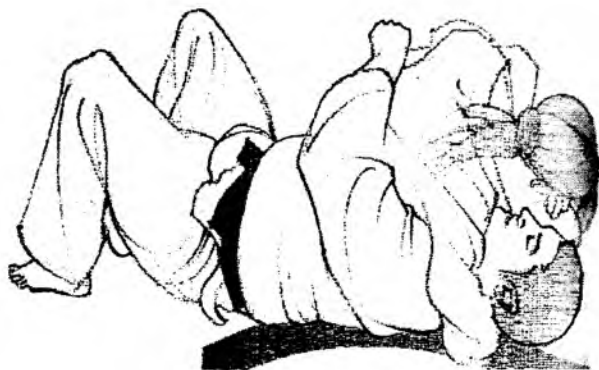
MUHIM MASLAHAT

1- va 3-qadamlar ehtiyotlovchi yiqilishlarni ishlab chiqarish va tik turgan holatdan o'ngga ehtiyotlovchi yiqilishni modellashtirish uchun mashq hisoblanadi. Bu usulni ikkala tomonga bajarishni albatta mashq qiling.

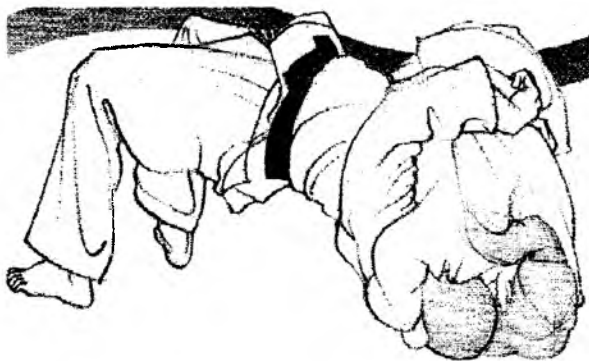
8.5. Qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish usulidan chiqib ketish

Bu kompleks qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish usulidan qanday chiqib ketishni hamda raqibga yon tomondan teskari ushlab turish usulini qo'llagan holda tashabbusni qanday qo'lga olishni ko'rsatadi. Shunday qilib, ushlab turishning boshqa variantidan foydalanish raqibga xuddi shunday qilib usuldan chiqib ketish hamda tashabbusni yana qo'lga olishga imkon bermaydi.

1. Raqib qo'l va boshdan ushlab olgan holda yon tomondan sizni ushlab turibdi. Uni qo'llaringiz bilan o'rab oling va belidan ushlab oling. Keyin chiqib olishga urina turib, uni siqib borishni boshlang (8.22-rasm).



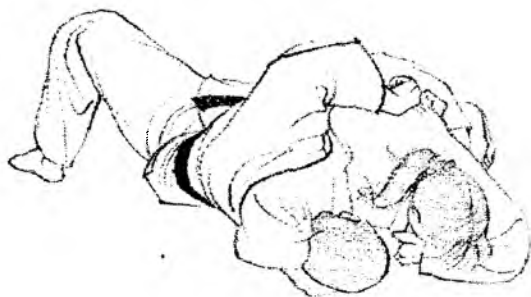
8.22-rasm.



8.23-rasm.

2. Kurashchilarning «ko‘prik» holatiga turayotib, orqangizni keskin qayiring va raqibning sonlarini to‘shamadan ko‘tarib olish uchun uning belidan ushlagan holda o‘ng tomonga buring. Shunda u tashabbusni yana o‘z qo‘liga olishga urinib ko‘radi va buning uchun orqasiga yumalab o‘tadi (agar raqib javob bermayotgan bo‘lsa, uni oldinga to‘liq to‘ntarib yuborish mumkin va bunda ushlab qolish bekor qilinadi) (8.23-rasm).

3. To‘shamaga tushing va tanangizni raqib tagiga qo‘yib, yutub olgan joydan foydalaning. Raqib bilan zich yopishib turgan holatni yo‘qotmay, uning belidan torting va raqibni o‘zingiz bilan tortib ketgan holda chapga yumalashni boshlang (8.24-rasm).



8.24-rasm.

MUHIM MASLAHAT

Agar 2-qadamda raqib sizni orqaga kuch bilan siqib chiqarsa, siz uni tortishingiz kerak, agar u tortayotgan bo'lsa, unda siz uni turtishingiz kerak, oqim bo'ylab suzish — dzyudoning muhim qoidasidir.

4. Chap oyoqni tashqariga cho'zing, o'ng oyoq tagini esa to'shamaga tirang, o'zingizga ag'darishga yordam bering va sonlarning chaqqon aylanma harakati yordamida raqibingizni ustingizdan oshirib o'giring (8.25-rasm).



8.25-rasm.



8.26-rasm.

5. Uni yo'naltirib turing, u orqasi bilan yiqilishi kerak, ayni paytda u yuzi bilan pastga yumalaydi va o'ng oyog'ini chap oyog'i tagiga oxirigacha olib kiradi. Tana og'irligini raqibga o'tkaza turib, o'ng qo'lda to'shamaga tayaning va raqibning chiqib ketishiga yo'l qo'ymang (8.26-rasm).



8.27-rasm.

6. Raqibning o'ng qo'li bilagini qo'ltig'ingiz tagida qisib olib va uning kiyimi yengidan mahkam ushlab olib, raqibning o'ng qo'lini nazorat qiling. Yon tomondan teskari ushlab turishni bajarishni yakuniga yetkazish uchun uning yelkasi tomondan ushlab oling va o'ng oyog'ingizni oldinga, uzoqqa chiqaring (8.27-rasm).

8.6. Yon tomondan teskari ushlab turish usulidan chiqib ketish

Bu kompleks ushlab turishdagi bo'sh joylardan qanday foydalanib qolish mumkinligini namoyish qiladi. Raqibingiz siz usuldan chiqib ketishga urinayotgan mahalingiz sustlashib o'tirmaydi, shu sababli uni qolipdan chiqarish uchun siz chaqqon va bir zumdada harakat qilishingizga to'g'ri keladi. Bu yerda yon tomondan teskari ushlab turish usulidan chiqib ketish bayon qilinadi.

MUHIM MASLAHAT

Qachonki siz o'zingizga yetarlicha ishonch hosil qilsangiz, bu kompleksni ko'ndalangiga ushlab turish usulini bajarish bilan davom ettirishga urinib ko'ring. Dzyudo mahoratini egallab olish uchun bir usuldan ikkinchisiga o'tishga o'rganib olish juda muhim.

1. Chap oyoq tagi bilan to'shamaga tayaning va bilagingizni raqib iyagi ostiga qo'yib qisib olingan o'ng qo'l tomonga o'griling (8.28-rasm).



8.28-rasm.

2. Ikkala qo'lda uning kurtkasidan ushlab olib, o'ng bilagingizni bo'shatib olish uchun uni tuting va qo'lidan torting (8.29-rasm).



8.29-rasm.

3. Chap qo'l bilan raqibning chap yelkasiga bor kuchingiz bilan tayaning. Bir vaqtning o'zida o'ng qo'lingizni keskin chiqarib oling. Qo'lni bo'shatish osonroq bo'lishi uchun tananing old qismini to'shamaga o'giring (8.30-rasm).



8.30-rasm.

4. To'shamaga yuz tomoningiz bilan yotib qolguncha, o'girilishni davom ettiravering. Siz endi ushlab turishdan tashqaridasiz: ushlab turish (osae-komi-toketa) bekor qilindi (8.31-rasm).



8.31-rasm.

5. Orqa va oyoqlarning kuchli mushaklaridan foydalangan holda «to'rt oyoqlab» turib oling. Endi yoki zudlik bilan raqibdan chetlashing yoki tashabbusni qo'lga olishga harakat qiling. Bunday holatda siz juda himoyasiz va sizga nisbatan ko'ndalangiga ushlab turish usulini qo'llash mumkin (8.32-rasm).



8.32-rasm.

8.7. Qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish variantidan chiqib ketish

Bu kompleksda kurashchilarning «ko'prik» holatiga keskin ko'tarilish va raqibni qolipdan chiqarish maqsadida bajariluvchi tananing aylanma harakatlari yordamida qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish variantidan chiqib ketish yo'li ko'rsatilgan.

MUHIM MASLAHAT

Usuldan chiqib ketish muvofiqlashgan holda chaqqon va to'xtalishsiz bajarilishi kerak. Agar siz raqibning o'ziga kelib olishiga yo'l qo'ysangiz, unda ushlab turish holatiga tushib qolishingiz mumkin.

1. Qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish varianti yordamida sizni ushlab olishlari bilanoq, raqibingiz mustahkam o'rnashib olguniga qadar «ko'prik» holatida turgan holda burilib chiqib ketishni boshlang (8.33-rasm).



8.33-rasm.

2. Chaqqonlik bilan qayrilib va «ko'prik» holatida turayotib, chap qo'l bilan cho'zilib raqib beligacha yeting va o'ng tomonga aylaning (8.34-rasm).



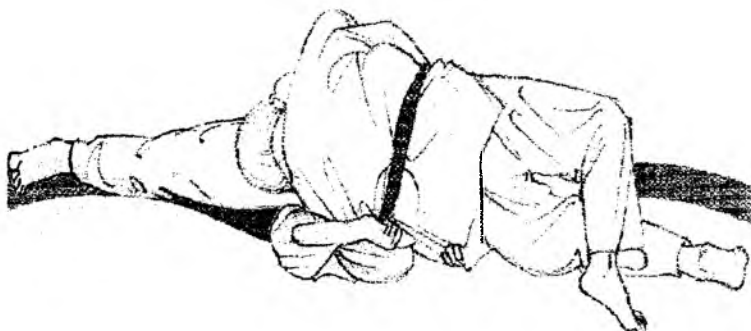
8.34-rasm.

3. Shunday aylaninki, o'ng qo'lingizni bo'shatib oling. Uni raqib tanasi tagiga shunday kirgizingki, ikkala qo'lingiz bir tomonda bo'lib qolsin va uning dzyudogisidan ushlab oling (8.35-rasm).



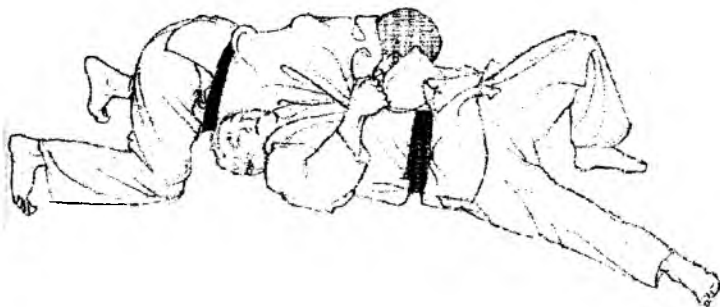
8.35-rasm.

4. Ikkala qo'lda itarila turib kuch bilan chapga aylaning, bunda raqibni ham o'zingiz bilan olib o'tinki, u sizning yuzingiz ustida turib qolsin (8.36-rasm).



8.36-rasm.

5. Raqibni mahkam ushlab turing va aylanib yumalayotgan paytda uni qo'yib yubormang, shunda u sizning ustingizda emas, orqasi bilan yotib qoladi. Bu holatda siz raqibdan chetlashishingiz yoki o'z holatingizdan foydalanishingiz va parterda yana bir usul qo'llashingiz mumkin (8.37-rasm).



8.37-rasm.

8.8. Yaqindagi qo'l bilan boshdan ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish usulidan chiqib ketish

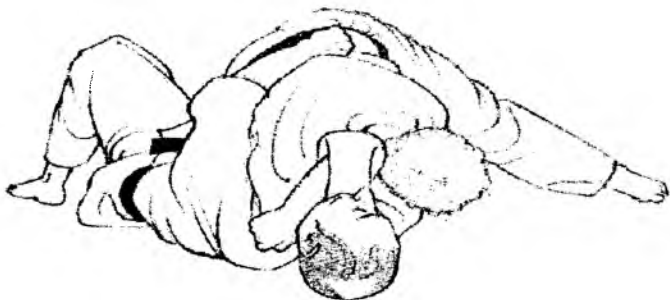
Bu kompleks tanani boshqarishga (tay-sabaki) zo'r misoldir, chunki bu yerda uzluksiz muvofiqlashgan harakatlar namoyish qilinadi. Bu kompleks ustida mashq sifatida ishlang, uning yordamida eng yaxshi natijaga erishish uchun kuch berishning optimal usulini topasiz.

1. Yon tomondan ushlab turish yordamida siz tutib qoldingiz va boshingiz, bo'yingiz hamda o'ng yelkangiz qattiq ushlab turilibdi. Qo'llaringizni birlashtiring va raqib bosimni sustlashtirishi uchun o'ng tirsagingiz bilan uning bo'yniga yon tomondan taqalib oling (8.38-rasm).



8.38-rasm.

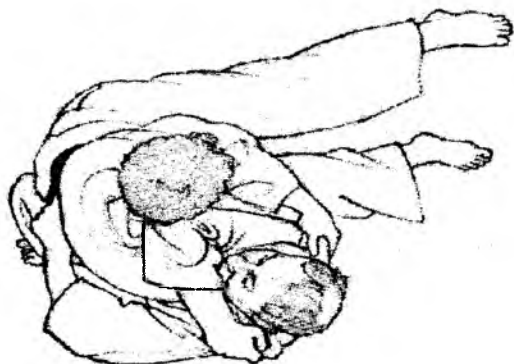
2. O'giriling va o'ng tizzani ohista oldinga surib, u raqibga taqalib turishi uchun to'shamaga tushuring. Chap qo'lni oldinga cho'zing va raqibning belidan ushlab oling, o'ng qo'lda esa yelka va yengiga mahkam yopishib oling (8.39-rasm).



8.39-rasm.

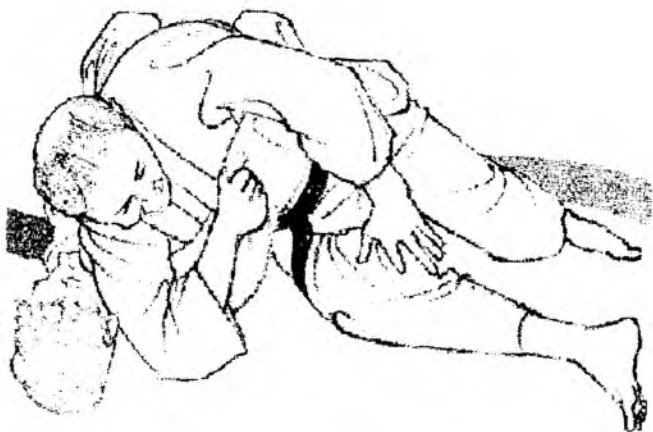
3. Chap qo'lda raqib belini ushlab oling, o'ng qolda esa uning o'ng bilagidan tuting. Oyoqlar, sonlar, yelkalar va boshdan foydalangan holda kuchli muvofiqlashgan harakat bilan raqibni o'z

ustingizdan yumalatib to'shamaga shunday tashlanki, u orqasi bilan yiqilishi kerak (8.40-rasm).



8.40-rasm.

5. O'ng qo'l bilan raqibning o'ng qo'lini o'zingizning chap qo'ltig'ingiz tomonga yo'naltiring. U yerda uning qo'lini qisib oling va yengiga yopishib oling, bunda o'ng qo'lni faqat chap qo'lda mahkam ushlab olganingizdan keyingina qo'yib yuboring. Oyoq kaftlarini keng oching va muvozanatni ushlab turing (8.41-rasm).



8.41-rasm.

MUHIM MASLAHAT

Raqibingizning nazoratni susaytirishi uchun chap oyoqda dep-sining va qo'llar kuchi bilan tanangiz markazi kuchini oshirish maqsadida tanani ichkariga aylantira turib, sonni ko'taring va raqibni tirsak bilan bosing.

4. Belni qo'yib yuboring va chap qo'lni ko'taring. O'ng oyoqni oldinga tashlang, albatta raqib ko'kragiga qattiq yopishib oling (8.42-rasm).



8.42-rasm.

6. O'ng qo'l bilan raqibning boshini biroz ko'tarib, bo'ynidan quchoqlab oling. O'ng tizza, son va yonbosh bilan sherigingizga suyanib turishingiz kerak. O'ng oyoq tizzasini yozmagan holda chap oyoqni orqaga uzating. O'ng qo'lda mahkam ushlab turishni saqlagan holda boshni ko'taring (8.43-rasm).

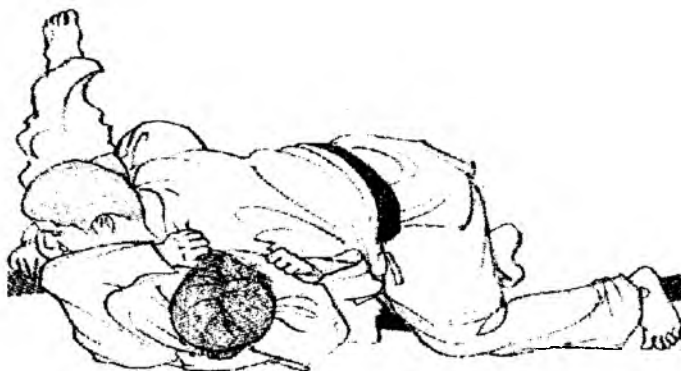


8.43-rasm.

8.9. Ko'ndalangiga ushlabdan chiqib ketish

Ushbu kompleksda ko'ndalangiga ushlab turish usuliga tushib qolgan kurashchi burilib chiqib ketadi, keyin esa qo'l va belni ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish variantini qo'llab, tashabbusni qo'lga oladi. Bu ushlab turish variantida siz bir qo'lni qo'ltig'ingiz ostida qisib oling, ikkinchi qo'lni qarama-qarshi tomondagi yelka tagidan uzating va beldan ushlab olib, vaziyatni nazorat qiling.

1. Raqibingizni bu holatda hali mustahkam o'rnashib olmagunicha chiqib ketishga tayyorlanishni boshlang, buning uchun uning nazoratini susaytirish maqsadida aylanib, qo'llar bilan itarilib harakatlaning (8.44-rasm).



8.44-rasm.

2. Raqib bo‘yniga taqalib olib, oyoqlar bilan itarilgan holda uning tagidan chiqib olishni boshlang. O‘ng qo‘lda uning belidan ushlab oling, boshingiz bilan qo‘lini qisib turing (8.45-rasm).

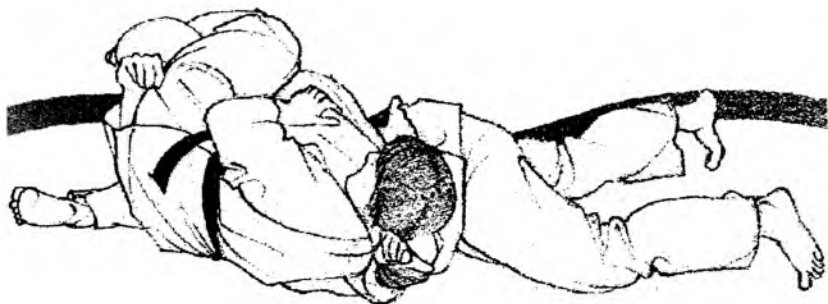


8.45-rasm.

3. Muvofiqlashgan harakat bilan o‘ng oyoqni chapga tashlang (rasmda ko‘rsatilganidek) va son mushaklari yordamida sheringiz tomonga yumalab o‘ting hamda boshingizni uning tanasi markaziga uzatib, ozod bo‘lishga urinib ko‘ring (8.46-rasm).



8.46-rasm.



8.47-rasm.

4. Oyoqni buking va raqib boshini ilib oling, uni orqasiga o'giring, bir vaqtning o'zida itarilishlar va to'ntarilishlardan foydalaning. Zaruriyat bo'lganda o'ng qo'lda to'shamaga tayaning, o'zingizga yordam bering. Buning hammasi toxtalishlarsiz bajariladi (8.47-rasm).



8.48-rasm.

5. Raqib tanasining yuqori qismiga mahkam o'rnashib olib uning o'ng qo'lini tizzangiz va qo'lingiz orqasiga qisib oling. Uning ko'kragiga mahkam yopishib olishda davom etgan holda uning kiyimidan qattiq ushlab oling. Chap qo'lingizni uning chap yelkasi tagidan o'tkazing, belidan qattiq ushlab qoling (8.48-rasm).

IX bob. BO'G'ISH USULLARI



9.1. Yelka va bilak bilan orqadan bo'g'ish usuli. Xadaka-djime

Dzyudoda bo'g'ish usuli va bo'g'ish o'rtasida farq yo'q. Bu yerda bayon qilingan yelka va bilak bilan orqadan bo'g'ish usuli misolida bo'g'ish usullarini (sime-vadza) bajarish texnikasi mashg'ulot davomida ko'rsatib beriladi. Bu bo'limdagi usullarni bajarishga kirishishdan oldin «Qanday qilib to'g'ri taslim bo'lish kerak» bo'limi bilan tanishib chiqing.

9.2. Yoqalardan teskarisiga ushlab olgan holda orqadan bo'g'ish usuli. Okuri-eri-djime

Yoqalardan teskarisiga ushlab olgan holda orqadan bo'g'ish usuli harakati qonning miyaga oqib kelishining buzilishidan iborat, buning natijasida kislorodga tashnalik yuzaga keladi va agar raqib jangni davom ettirishdan voz kechmasa, hushdan ketish holati paydo bo'ladi. Har qanday bo'g'ish usulini ishlab chiqish vaqtida uni sekin va ehtiyotlik bilan bajaring.

1. O'ng tizzani ozgina ko'taring. Uning kiyimining chap yoqasidan yon tomonga torting va o'ng qo'lingizni uning bo'yni atrofidan olib o'tib yoqasidan ushlab oling (9.1-rasm).



9.1-rasm.

2. Chap qo'lda yoqadan mahkam ushlab turishni davom ettirgan holda o'ng oyoqni va yelkani orqaga uzating. Chap yoqani raqib tomog'i atrofida tortish uchun chap yoqadan qattiq ushlab turgan o'ng qo'l bilan siltash harakatini bajaring. Chap yoqani qo'yib yuboring, keyin o'ng yoqaga cho'ziling va ushlab oling, matoni torting. O'ng qo'lda bor kuchingiz bilan kiyim yoqasidan torting va tirsaklarni orqaga uzating (9.2-rasm).



9.2-rasm.

DIQQAT!

Arteriya tomiriga bosish bilan kislorod yetib kelishi cheklangan paytda hushdan ketish bir necha sekund ichida yuzaga keladi. Bu usul kimga nisbatan qo'llanilgan bo'lsa, buni sezishi bilanoq taslim bo'lishi juda muhim. Bu usulni bajarish vaqtida, hatto raqib jangdan voz kechmasa ham, siz u hushini yo'qotayotganligini sezishingiz bilan uni qo'yib yuborishga tayyor turishingiz kerak.



9.3-rasm.

3. Raqibingiz bo'g'ish usuli harakatini sezishi bilanoq, jangni davom ettirishdan voz kechishini bildirgan holda qo'li bilan tur-tishi kerak (9.3-rasm).

X bob. OG'RITISH USULLARI



10.1. Oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olgan holda bilakni qayirish. Ude-hisigi-dzyudzi-gatame

Oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olgan holda tirsakni qayirish, uni ko'pincha «dzyudzi-gatame» deb atashadi, bo'g'imlarga qo'llaniladigan og'ritish usullariga (kansetsu-vadza) kiradi. Avvaldan dzyudoda tizzalarga, sonlar va bilaklarga og'ritish usullari nazarda tutilgan, lekin zamonaviy dzyudoda, sport turi sifatida, faqat bo'g'imlarga og'ritish usullarini qo'llashga ruxsat beriladi. Ular xavfsizroq hisoblanadi, chunki jarohat paydo bo'lguncha, og'riq seziladi va jangni davom ettirishdan voz kechish uchun vaqt bo'ladi. Bu bo'limdagi har qanday og'ritish usulini bajarishdan oldin «Qanday qilib to'g'ri taslim bo'lish mumkin» bo'limi bilan tanishib chiqing.

1. Raqibingiz orqasi bilan yotganda chap tizzangizga shunday o'tiringki, o'ng oyoq kaftingiz uning o'ng biqini darajasida turishi kerak. Endi uning o'ng bilagini ikkala qo'lda ushlab, uni mahkam tutib turishga tayyorlaning (10.1-rasm).



10.1-rasm.

DIQQAT!

Og'ritish usullarini sekin va ehtiyotlik bilan bajarish lozim. Og'riq sezilishi bilan taslim bo'lishi kerak va ularni bir necha bor qo'llashga harakat qilmaslik lozim. Ehtimol, bolalar va yoshlar bu usullardan foydalanishda alohida xavf zonasida bo'ladilar, chunki ularning suyaklari hamda bo'g'inlari hali rivojlanishda davom etayotgan bo'ladi.

MUHIM MASLAHAT

Chap oyoq bilan bosh uzra hatlab o'tgan holda yoki uni ohista aylanib o'tib va oyoq kaftini aniq yerga qo'yib, tez siljitishni hamda keyingi qadamga to'xtovsiz o'tishni mashq qiling.

2. Yaqinroq kelib, o'ng tizzani raqib ko'kragiga qo'ltig'ining yoniga qo'ying (10.2-rasm).



10.2-rasm.

3. Uning qo'lini o'z oldingizda ushlab turgan holda tizzangizni uning ko'krigidan olmang. Keyin ko'tariling va chap oyoqni

raqib boshi yoniga, uring chap yelkasi bilan yonma-yon qo'yib, oldinga egiling (10.3-rasm).



10.3-rasm.

4. Tizzalarni yonma-yon qo'ygan holda ular orasiga raqib qo'lini qisib olish maqsadida, orqangiz bilan yiqiling. Raqib bilan to'qnashuvni yo'qotmaslik uchun tizzalarni bukilgan holatda ushlab turing. Shu tariqa siz uning boshini va tanasining yuqori qismini nazorat qilib turasiz hamda usuldan chiqib ketishiga yo'l qo'ymaysiz (10.4-rasm).



10.4-rasm.

5. Raqibning uzatilgan qo'lini, uning kaftining yuqoriga qarab, ikkala qo'lda ushlab oling. Uning tirsagini tizzalar orasiga qattiq qisib oling. Keyin qo'lini o'zingizga torting, bunda raqibning tirsak bo'g'imi cho'zilishi uchun sonni ko'taring. U darhol usulning ta'sirini sezadi va taslim bo'ladi (10.5-rasm).



10.5-rasm.

10.2. Qo'lni tugunlash. Ude-garami

Bu kompleksda yon tomondan teskari ushlab olish usulidan chiqib ketishga urinish harakatiga javoban qo'lni tugunlash yoki ude-garami qanday bajarilishi kerakligi ko'rsatilgan.

DIQQAT!

Bu usulni bajarayotib, juda ehtiyot bo'ling, chunki yetarlicha mustahkam bo'lmagan raqibingiz qo'llari suyaklariga sizning vazningiz va inersiya kuchi ta'sir qiladi.

1. Raqib siz tomonga o'giriladi va tanangizga ko'ndalang tarzda qo'lni cho'zib, chiqib ketishga harakat qiladi. Qo'l tirsakdan bukilgan, bu unga sizning iyagingizdan turtishga imkon beradi (10.6-rasm).



10.6-rasm.

2. Raqibingiz sizni itarib yuborishga urinayotgan paytda uning bilagidan ushlab oling va chap yelkangiz bilan unga qayrilib, un to'shamaga irg'itib yuboring. Raqib, bilagini ushlab olishdar chiqarib olishga urinayotib, aslida, sizga ko'maklashib yuborish mumkin (10.7-rasm).



10.7-rasm.

3. Ko'kragingiz bilan raqib ko'krak qafasiga yopishgunga qadar burilishda davom eting. Qo'llaringizni birlashtirib olishingiz uchun o'ng qo'lni uning bukilgan tirsagi ostiga kirgizing. Raqib qo'lini to'shama ustida ushlab turing va qo'llaringizni sekin ichkariga siljita borib, taslim bo'lguniga qadar uning tirsagini kuchliroq qayirib boring (10.8-rasm).



10.8-rasm.

MUHIM MASLAHAT

«Qo'lni tugunlash» usulini muvafaqiyatli bajarish uchun qo'llarni bir-biriga muvofiq holda birlashtirishni mashq qiling.

10.3. Qo'lni qo'ltiqda ushlab olgan holda bilakni qayirish. Vaki-gatame

Navbatdagi kompleksda huddi shunday chiqib ketishga bo'lgan urinishga nisbatan muqobil reaksiya ko'rsatilgan.

1. Raqibingiz sizni turtib yuborishi uchun qo'llarini tekislashni boshlashi bilanoq, turtish yo'nalishidan foydalanib qo'lling va bunda uning bilagidan ushlab oling hamda qo'lidan torting. O'zingizga siltashga yordam bergan holda tanani chapga o'girishni boshlang (10.9-rasm).



Bilakdan ushlab
(batafsil tasvir)



10.9-rasm.



10.10-rasm.

2. O'tirib va uzatilgan qo'lidan ushlagan holda uni qo'ltig'ingiz tagidan qisib oling. Uning qo'li va bilagidan ikkala qo'lda ushlab oling va og'ritish usulini bajarishga tayyorlaning (10.10-rasm).



10.11-rasm.

3. Orqa bilan raqibga tayana turib, oldinga emaklab o'tib, uni ham o'zingiz bilan tortingki, u qorni bilan yotib qolishi kerak. Uning qo'lini shunday burib olingki, kafti yuqoriga qaragan bo'lsin, keyin esa boshni orqaga tushuring va tirsagini cho'zgan holda qo'lini ko'taring. Raqib taslim bo'ladi (10.11-rasm).

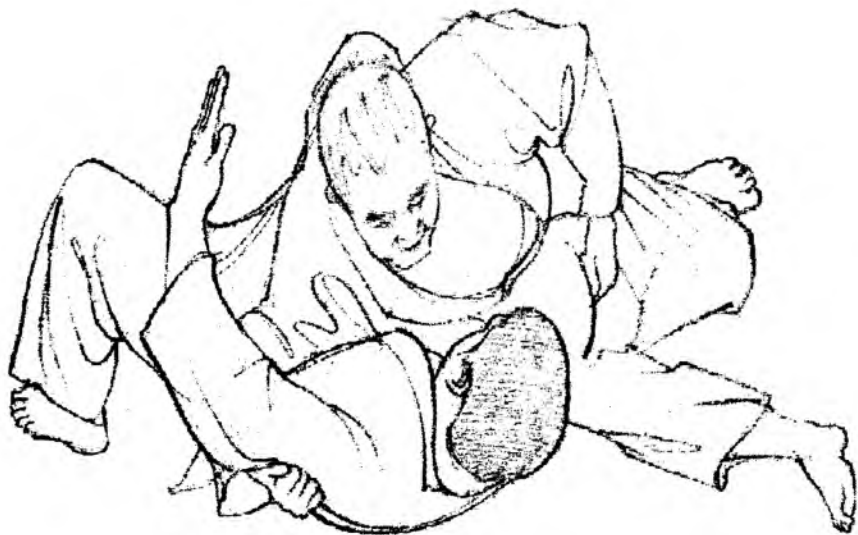
10.4. Xavfsizlik qoidalari. Qanday qilib to'g'ri taslim bo'lish mumkin

Har qanday ushlab olish (ushlab turishlar, bo'g'ish yoki og'ritish usullari) texnikasini bajarishdan oldin qanday taslim bo'lish kerakligini bilish o'ta muhim va buni turli xil usullarni bajarish sharoitlarida mashq qilib ko'rish lozim. Shuningdek, agar siz tirsakni qayirish yoki bo'g'ish usuli ta'sir qilayotganligiga ishonch hosil qilsangiz, jarohat olmaslik uchun ikkilanmay taslim bo'lishga tayyor turishingiz juda muhim. Usullarni bajarish vaqtida albatta raqibning kurashni davom ettirishdan voz kechish ishorasiga zudlik bilan reaksiya qiling va uni qo'yib yuboring.



10.12-rasm.

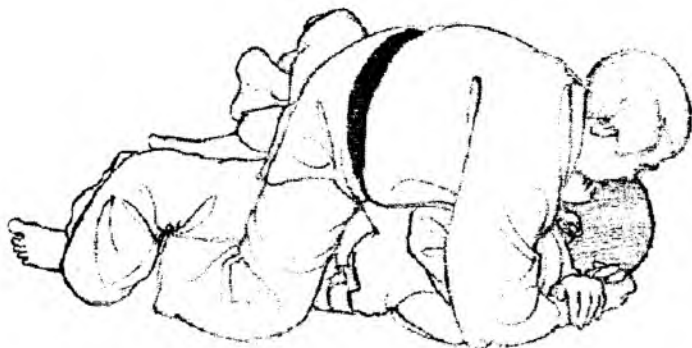
1. Yuz bilan pastga qarab yotib agar tanaga shalpillatib urib qo'yishning imkoni bo'lmasa, juda bo'lmaganda, qo'l kaftida to'shamaga ikki marta qarsillatib urib qo'yish va kurashni davom ettirishdan voz kechish to'g'risida eshitilar darajada belgi berish (10.12-rasm).



10.13-rasm.

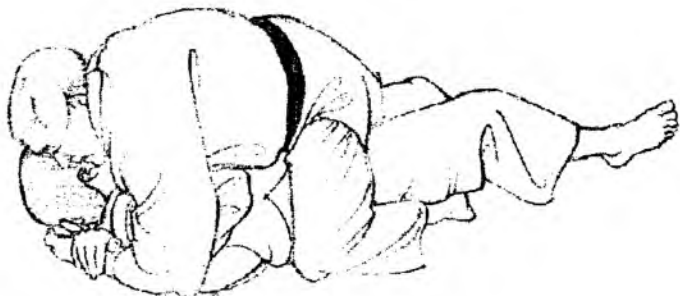
2. Qo'llar bo'sh bo'lgan vaqtda.

Bo'sh qo'l kafti bilan raqibingizni kamida ikki marta shapaloqlab qo'ying. Birinchi shapaloqni usuldan chiqib ketishga urinish sifatida adashtirib yuborish mumkin, shuning uchun raqibingiz bunga e'tibor qilmasligi mumkin (10.13-rasm).



10.14-rasm.

3. Agar oyoq-qo'llar qisib qo'yilganda siz qo'llar yoki oyoqlar yordamida taslim bo'lishga qodir bo'lmasangiz, unda «Maita!» («Jangdan voz kechaman!») yoki oddiy «Taslimman!» deb qich-qirishingiz mumkin (10.14-rasm).



10.15-rasm.

4. Agar qo'llar qisib qo'yilganda taslim bo'lish uchun qo'llardan foydalanish mumkin bo'lmasa, oyoqlar yordamida ham belgi berish mumkin. Buning uchun oyoq tagida to'shamaga kamida ikki marta shalpillatib uriladi. Undan tashqari, tizza bilan raqib ko'kragiga turtish ham mumkin (10.15-rasm).

MUHIM MASLAHAT

Bunday imkoniyat bor bo'lganda, raqib tanasiga shapaloqlab uring. Dzyudoda, ehtimol, boshqa shovqinlar ham bo'ladi, ular to'shamaga urgan tovushni bosib ketishi mumkin.

XI bob. DZYUDO KURASHCHILARINING MASHG‘ULOTI JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI

11.1. Turli tiklanish vositalarini qo‘llash

Mashg‘ulot va tiklanish – o‘zaro bog‘langan yagona jarayondir. Jismoniy tayyorgarlikning o‘sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo‘ladi. Tiklanish – bu faqatgina organizm funksiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta‘minlash tizimining energetik imkoniyatlarini yanada yangi, yuqori darajasiga o‘tkazishdir.

V.A. Geselevich (1978) ma‘lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida glikogen va adenozintrifosfor kislotasining (ATF) dastlabki holatga nisbatan ortiqcha to‘planishi yetakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi.

Nagruzka og‘irligiga qarab, glikogen va ATF ning ortiqcha to‘planishi har xil muddatlarda sodir bo‘ladi (maksimal shiddatdagi nagruzkadan so‘ng 7–9-kungacha).

Sog‘liqqa zarar yetkazmay, mashg‘ulot jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo‘ladi.

Bunda pedagogik vositalar yetakchi hisoblanadi, chunki aynan ular har bir sportchi rejimini va sportchilar ko‘p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida nagruzka hamda dam olishning oqilona uyg‘unligini belgilab beradi.

11.2. Tiklanishning pedagogik vositalari

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

– mashg‘ulotni oqilona rejalashtirish, nagruzkaning sportchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarning zarur uyg‘unligi; trenirovka va musobaqa mikro-, mezo- va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning to‘lqinsimonligi va variantlilik, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalar, ish va dam olishni to‘g‘ri uyg‘unlashtirish, maxsus

tiklanish mikrotsikllarini kiritish, o'rtada tog' sharoitlaridagi mashg'ulotlardan foydalanish;

– toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida mashg'ulotlar tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shashish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy emotsional holatni yaratish va h.k..

11.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

– salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspress-nazorat tartibidagi axborot;

– biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;

– dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;

– fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muolajalar bilan birga);

– o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublaridan foydalanish va h.k..

11.4. Farmakologik vositalar

Sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi dori-darmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi. Yuqori darajadagi biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

– energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitinxlorid, panangin, glyutamin kislotasi, kalsiy-glitserofosfat, kalsiy-laktat, litsitin, aminolon);

– adaptogen dori-darmonlar (eleuterokkok, saparel, pollitabas);

– qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rinishidagi temir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologik ta'siriga ko'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutaxassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqozo etadi. Hozirgi paytda mutaxassislar turli farmakologik dori-darmonlarni «Aerovit», «Dekamevit», «Undivit» vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechenye, uglevodli mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo'shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

Dori-darmonlarni qo'llash taktikasi quyidagi muhim omillarga bog'liq holda quriladi:

– dori-darmonlarni mashg'ulot davrlari bo'yicha (o'tish, tayyorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida qo'llash;

– mashg'ulot mikrotsikllarida vositalar kompleksini tayinlashning tamoyilli sxemasi;

– o'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish;

– nagruzka oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasi ning ko'paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bir vositalarni boshqasi bilan almashtirish;

– ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish;

– sportchining yoshi va stajini hisobga olish;

– oldin qo'llangan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirini o'rganish.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutaxassislarining (shifokorlar, fiziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

11.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalar qo'llash

Yuqori malakali kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan savol-javoblar natijasida olingan ma'lumotlar hamda mashg'ulot jarayonidagi dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilar uyqusining buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali mashg'ulot davrida uyqusizlik – 35% kurashchilarda,

vazn yo'qotish – 59% kurashchilarda, emotsional-ruhiy zo'riqish esa 67% hollarda kuzatiladi.

Uyqusizlikdan uyqu holatiga qulay o'tish uchun quyidagicha tavsiyalar beriladi: kechki soatlarda asab tizimining qo'zg'aluvchanligini kamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2–3 soatdan kechiktirmay ovqatlanish lozim. Kechki ovqatlanishdan keyin achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish foydalidir. Qulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (is-siq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovqotishi uxlashga xalaqit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypoq kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (grelka) qo'yish zarur.

Ko'rsatib o'tilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda medikamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, ruhiy boshqarish, ruhiy-mushak trenirovkasi va h.k.lar qo'llaniladi.

Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmakologik dori-darmonlar qo'llaniladi:

Valeriana – gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi yengil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishini oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Valokordin – yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo'llaniladi. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin.

Turli uyqu dorilarining ta'sir ko'rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida demidrol, suprastin, tavegil va boshqalar qo'llaniladi.

11.6. Bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda massaj

Agar mashg'ulot jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta'siri avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi yetarlicha o'rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarning ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushuntiriladi.

Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

Bir qator mutaxassislar tomonidan (V.A. Geselevich, G.K. Bakushev, I.E. Davletshin) bellashuv tanaffusida quyidagi tiklanish tadbirlari sxemasi tavsiya qilinadi. Bellashuv davri tugagandan so'ng kurashchi stulga o'tiradi va unga suyanadi. Oyoqlar tekislanadi, bo'shashtiriladi, tovonlar polga (gilamga) tegib turadi.

Trener, massajchi yoki tayyorlangan sportchi qo'li bilan navbatma-navbat kurashchi oyoqlarini ko'tarib, yelkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizontol holat berish bilan erishiladi. Buning uchun massaj qiluvchi iloji boricha stolga yaqin kelib, tizzalarida turadi.

Faol va sust giperventilyatsiya hamda kurashchi yuzi va gavdasini ho'l sochiq bilan artishdan so'ng yuqori yelka kamaridan massaj qilishni boshlash lozim. Asosiy usullari – yarim aylanali, navbatma-navbat uqalash. Usullar ikki qo'llab bajariladi (qo'l kaftlari bir-biriga parallel joydashtiriladi va qarama-qarshi tomonga harakatlantiriladi). Shu usul ikki va uchboshli yelka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Yelkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar uchun uqalash usuli qo'llaniladi. Massajchi uni tik turgan holda ikkala qo'l kaftini parallel holda uzatib, qarama-qarshi tomonga harakatlantiradi.

Ishlagan mushaklarning zo'riqish («shishib ketish») darajasiga qarab, ko'ndalangiga bitta yoki ikkita qo'l bilan to'xtovsiz uqalash qo'llaniladi. Muayyan holda (bellashuv davrida) asosan nagruzkani ko'taradigan oyoq-qo'llarga (mushaklar guruhiga) yengil massaj qo'llaniladi. Yuzaki silashdan so'ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo'llar sezilarli darajada shishgan va mushaklar zo'riqqan paytda hamda vaqt yetarli bo'lsa, yelka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi.

Yelkani bukuvchi va yozuvchi mushaklar ko'proq shishadi. Bu ko'pincha keskin og'riqlar va kuch imkoniyatlari hamda ish qobiliyatining susayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat kurashchilarda

birinchi bellashuvdan so'ng, ayniqsa vaznni yo'qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda ko'proq yuzaga keladi.

Qo'llarni massaj qilishdan so'ng (vaqt yetarli bo'lgan taqdirda) bo'yinni massaj qilish usullari bajariladi. Massaj qiluvchi kurashchi o'tirgan stul orqasida turib, qo'llarini olmasdan ensa va bo'yin yuzasini yelka usti tomon shoshilmay silaydi (2–3-usul).

Keyin o'pkalarning sustgina giperventilyatsiyasi bajariladi. Stul orqasida turgan holda massaj qiluvchi bo'shashtirilgan ikkala qo'llarni tirsaklaridan ushlab, ularni yuqoriga ko'taradi («nafas ol» deb) va pastga tushiradi («nafas chiqar» deb).

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo'llaniladi.

Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, har tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqozo etadi.

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o'zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Trenersekundant ikkinchi massajchi bo'lishi mumkin. U bir vaqtning o'zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to'g'risida ko'rsatmalar beradi va h.k..

11.7. Funktsional musiqa tiklanish vositasi sifatida

Funksional musiqa kurashchilarning emotsional doirasi hamda ish qobiliyatiga ta'sir etish uslublaridan biri hisoblanadi.

Funksional musiqa sport faoliyatida turli sharoitlarda qo'llaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, yetakchi, tinchlantirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Y.G. Kadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, qushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomg'irning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo'llaniladi.

Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo'riqishni kamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalg'itadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmik) musiqa ostida

bo'shshish va turli xil nafas olish mashqlarini o'tkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radiotarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida quloqqa taqiladigan moslama (naushnik)lar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, mashg'ulotlar o'rtasida sportchilar o'rnashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak trenirovkasi, ruhiy terapiya bilan birga qo'shib olib borish ham mumkin.

11.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari

Har bir trener yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli trenirovka jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim.

Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, trener-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilishi mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi.

Trener tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, trener, shifokor, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

So'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, kurashchining yuqori asab tizimi tipini hisobga olish lozim. Fikrlovchi sportchilarga mantiqiy tushuntirish ko'proq to'g'ri keladi, badiiy tipdagi kurashchilarga singdirish katta ta'sir ko'rsatadi.

Sportchiga so'z orqali ta'sir ko'rsatishni qo'llayotib, pedagogik va sport axloqiy masalalariga alohida e'tibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, trenerlar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat ko'rsatuvchi xodimlarning mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshiradigan hamma omillardan maksimal foydalanishga

qaratilgan xatti-harakatlarning yuksak ma'naviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish trenirovkasi (RBT) va ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) ko'rinishidagi autogen trenirovka (AT) o'z-o'zini boshqarishning ruhiy uslublari orasida eng keng tarqalgan hisoblanadi. Autogen trenirovkaning eng oddiy va samarali varianti – bu ruhiy mushak trenirovkasi, uning tinchlantiruvchi qismidir. Tinchlantiruvchi qismining asosiy tavsiyasi – tetiklik darajasini pasaytirish – bo'shashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va ma'naviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMT faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashiga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublari qo'llash har xil vazifalarni hal etadi.

Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMT ning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k..

Kurashchilar dam olishi va hordiq chiqarishini rejalashtirish mashg'ulot nagruzkalari dinamikasi hamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini o'tkazish bilan bog'lanishi lozim.

RMTning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va trener rahbarligida sport zalida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslarda o'tkaziladi. Ular mashg'ulot jarayonidagi emotsional zo'riqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qo'llaniladi. Shuningdek, bevosita mashg'ulot tugashi bilan to'g'ridan-to'g'ri kurash gilamida tiklovchi uyqu – dam olish qo'llanilishi mumkin. RMT seansida 10 minutlik dam olish – uyqudan so'ng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zo'riqish ko'rsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining o'ta tezlashganligi hamda jadallashganligini ko'rsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta bo'ladigan mashg'ulotlarda juda muhimdir.

Uxlash oldidan alohida va guruh bilan suhbatlashishlarni o'tkazish yuqori ruhiy terapevtik samara beradi. U RMT ning tinchlantiruvchi qismi bilan yakunlanadi.

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, trener va shifokor suhbat jarayonida «ruhiy kuzatuvchanlik»dan foydalangan holda o'z qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati to'g'risida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirish jarayonida, ularning xatti-harakatlari va tashvishlanishlarining ba'zi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar o'z ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga bo'lgan ishonch sababli paydo bo'ladi.

Trener va shifokorning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, to'qnashuvli vaziyatlaridagi munosabatlarni me'yorlashtirish hamda yumshatish hisobalanadi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik ta'sir etish, massaj, sauna bilan musiqa jo'rligida kompleks holda qo'llanilganda, ularning tiklash ta'siri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Bevosita mas'uliyatli musobaqalar oldidan vazifalarni qo'yish, ko'rsatmalar berish maqsadida tashkiliy yig'ilishlar o'tkazish o'zini oqlamaydi. Ko'rsatma berish maqsadida o'tkaziladigan bunday yig'ilishlar o'quv-trenirovka yig'ini boshida o'tkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xususiyatga ega bo'lishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari to'planishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zo'riqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning o'zlari tayyorlagan badiiy havaskorlik konsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa a'zolarining o'z-o'zini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli yetakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch mashg'ulot vaziyatini yaratish va ortiqcha emotsional qo'zg'aluvchanlikni yo'qotish uchun

musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida quyidagi tashkiliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega: bir-biriga raqib bo'lgan, bir xil vazn toifasida qatnashadigan, katta vaznni yo'qotayotgan sportchilarni bitta xonada joylashtirmaslik lozim. Ajratib joylashtirish masalalarini shaxsiy o'zaro munosabatlarni, ruhiy jihatdan mos kelish xususiyatlarini hisobga olgan holda hal etish lozim.

Yuqori miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etish uchun asosiy tarkibni aniqlash bo'yicha masalalarni o'z vaqtida hal etish zarur. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi boshida saralashni yakunlash va asosiy hamda zaxiradagi qatnashchilarni rasman e'lon qilish lozim. Hammaga ma'lum bo'lishi lozimki, nomzod favqulodda hollarda (asosiy kurashchining kasal bo'lishi, jarohat olishi yoki mashqlanganlik darajasining ancha yomonlashuvi) asosiy tarkibga kirishga tayyor turishi zarur.

Ushbu bosqichda tez-tez saralash va nazorat bellashuvlarini o'tkazish nafaqat rejali tayyorgarlikni buzadi, balki kurashchilarga oldinda turgan turnirga energiyani to'plashga imkon bermaydi, bir-biri bilan raqobatlashish natijasida ularning asab emotsional shashti bekorga sarflanadi.

Saralashni ancha oldin muddatlarda o'tkazish to'g'riroqdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qiyin turnirga tayyorlanayotgan kurashchilarning asab energiyasini saqlash maqsadga muvofiqdir. Yirik musobaqalarga yaqinlashtirishning shunga o'xshash tamoyili zaxirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-sheriklar o'zlari va o'rtoqlariga mash'ulot davomida katta foyda keltiradilar. Chunki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Trenerlar bu ballarni kurashchi foydasiga hal etmasliklari mumkin. Aks holda har bir trenirovka keskin musobaqaga aylanadi va asab energiyasining sarflanishiga olib keladi.

Birinchi musobaqa bellashuvi oldidan kurashchilarning asab energiyasini saqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Mutaxassislarning kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi

kunida ruhiy zo'riqishi birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga yetadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga yetib kelish bilan kuchayadi.

Musobaqalarning birinchi kunida ruhiy-pedagogik vositalarning asosiy vazifasi kurashchilarning asab energiyasini saqlash hisoblanadi. Buning uchun ham jamoali, ham alohida boshqarish vositalaridan foydalanish lozim.

Mohirlik bilan sekundantlik qilish ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan diagnostika qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur trenerga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil bo'ladi. Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi – kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur.

Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham trener-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, hotirjamlik, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu narsani aniq bilishi lozim: «Birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur». Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o'tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan trener ruhiy o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va shifokor nazorati ostida bo'lishi kerak.

Nazorat savollari va topshiriqlar:

1. Kurashchilarning mashg'ulot jarayonida tiklanishi pedagogik vositalarini ayting.
2. Kurashchilar tiklanishining tibbiy-biologik vositalarini sanab o'ting.
3. Kurashchilar mashg'ulotida qo'llaniladigan farmakologik vositalarni aytib bering.
4. Sportchi uyqusini me'yorlashtirish uchun qanday vositalar qo'llaniladi?
5. Bellashuvlar o'rtasidagi tanaffuslarda massaj qilish usuliyatini tushuntirib bering.
6. Kurashchilar tayyorgarligida funksional musiqadan foydalanish xususiyatlari usuliyatini tushuntirib bering.
7. O'z-o'zini boshqarishning ruhiy usullarini sanab o'ting.
8. Kurashchining texnik tayyorgarligiga ta'rif bering.
9. Kurashchilarning umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi o'rtasidagi farq nimada?
10. Kurashchining texnik mahorati deganda nima tushuniladi?
11. Kurashchi texnik tayyorgarligini rivojlantirishning uchta bosqichini ayting.
12. Kurashchi texnik tayyorgarligining har bir bosqichidagi asosiy vazifalar nimalardan iborat?
13. Kurash texnikasi, usullar, qarshi usullar va himoyalashlar kabi tushunchalarga ta'rif bering.
14. Texnik harakatlarni egallashda zarur bo'lgan asosiy qoidalarni aytib bering.
15. Harakatlarga o'rgatishda xatolar yuzaga kelishining asosiy sabablarini aytib bering.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт» тўғрисидаги Қонуни (янги таҳрири). – Т.: 2000, 26 май.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан: №ПП-1923, 25 февраля 2013 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXI летним Олимпийским и XV Паралимпийским играм 2016 года в городе Рио-де-Жанейро (Бразилия)».
3. Р.Г. Ахмедшин, М.А. Рузиев. Исследования физической подготовки дзюдоистов в годичном цикле: Сб. Оптимизация подготовки дзюдоистов. – Т.: 2002, с. 34.
4. Е.Я. Бондаревский. Оценка физической подготовленности. – М.: Физкультура и спорт, 1976, с. 31.
5. R.D. Holmuhamedov. Yosh yakkakurashchilar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida saralashning me'yorlari. – Т.: 2013, 56-bet.
6. F.A. Kerimov. Kurash nazariyasi va uslubiyati – Т.: 2005.
7. R.S. Salomov. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Т.: 2005.
8. Р.Д. Холмухамедов. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. – Т.: 2012.
9. R.S. Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Т.: 2014.
10. R.Marks. DZYUDO. – London. 2015.

MUNDARIJA

SO‘ZBOSHI	3
I bob. DUZYUDO KURASHINING KELIB CHIQQISH TARIXI.	4
1.1. Dzyudo kurashining paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi	4
1.2. Olimpiada o‘yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilar	6
1.3. Dzyudoni o‘rganish falsafasi	8
1.4. Dzyudo sport klubini tanlash	9
1.5. Guvohnoma olish	9
1.6. Obini bog‘lash.	10
1.7. Usullarni o‘zlashtirish va ular ustida ishlash	11
1.8. Mashg‘ulotlarni o‘tkazish texnikasi	11
1.9. Mahorat darajalari tizimi	13
II bob. TEXNIK TAYYORGARLIK.	16
2.1. Mashg‘ulot jarayonida kurashchilarning texnik tayyorgarligi	16
2.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari	18
2.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari	21
III bob. CHIGALYOZDI MASHQLAR	24
3.1. Harakatchanlik	25
3.2. Cho‘ziltirish	28
3.3. Maxsus dzyudo mashqlari (1)	31
3.4. Maxsus dzyudo mashqlari (2)	34
IV bob. EHTIYOTLOVCHI YIQILISHLAR.	39
4.1. Orqa bilan ehtiyotlovchi yiqilishlar. Usiro-ukemi	40
4.2. Yon tomonga ehtiyotlovchi yiqilish. Yoko-ukemi	42
4.3. Yelka uzra umbaloq oshgan holda ehtiyotlovchi yiqilish. Dzenpo-kayten-ukemi	44
4.4. Oldinga ehtiyotlovchi yiqilish. Mae-ukemi	46

V bob. TIK TURISH HOLATI.	49
5.1. Tik turishlar	50
5.2. Harakatlar	52
5.3. Mashg'ulotlarning boshlanishi va ta'zim	55
VI bob. TASHLASHLAR	59
6.1. Orqadan oshrib tashlash. Morote seyonage.	60
6.2. Oldindan chalish. Tay-ottoshi.	64
6.3. Hujum qiluvchining oyoqlarini qurshab olgan holda orqadan oshirib tashlash. Seoy-otosi	68
6.4. Ichkaridan ko'tarib yuborish. Uchi-mata	72
6.5. Sondan oshirib tashlash. Suri-komi-goshi	75
6.6. Kombinatsiya (1)	79
6.7. Kombinatsiya (2)	84
6.8. Kombinatsiya (3)	88
6.9. Kombinatsiya (4)	93
6.10. Kombinatsiya (5)	97
VII bob. USHLAB TURISHLAR	104
7.1. Qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish. Xon-kesa-gatame	105
7.2. Yon tomondan teskari ushlab turish. Kudzure-kesa-gatame	108
7.3. Bosh tomondan ushlab turish. Kami-shiho-gatame	110
7.4. Qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish variyanti. Kudzure-kami-shiho-gatame	113
7.5. Yaqinda turgan qo'l bilan boshdan ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish. Kata-gatame	115
7.6. Kombinatsiya (1, 3)	119
7.7. Kombinatsiya (2)	122
7.8. Kombinatsiya (4)	125
VIII bob. USULLARNI PARTERDA BAJARISH	128
8.1. To'ntarishdagi usullar.	129
8.2. Raqib oyoqlari orasida holatida hujum qilish (1)	132
8.3. Raqib oyoqlari orasidagi holatda hujum qilish (2)	135
8.4. Tik turishdan ushlab turishga o'tish	138

8.5. Qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish usulidan chiqib ketish.	141
8.6. Yon tomondan teskari ushlab turish usulidan chiqib ketish	145
8.7. Qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish variantidan chiqib ketish.	148
8.8. Yaqindagi qo'l bilan boshdan ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish usulidan chiqib ketish	150
8.9. Ko'ndalangiga ushlabdan chiqib ketish	154
IX bob. BO'G'ISH USULLARI	157
9.1. Yelka va bilak bilan orqadan bo'g'ish usuli. Xadaka-djime	158
9.2. Yoqalardan teskarisiga ushlab olgan holda orqadan bo'g'ish usuli. Okuri-eri-djime	158
X bob. OG'RITISH USULLARI.	161
10.1. Oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olgan holda bilakni qayirish. Ude-hisigi-dzyudzi-gatame	162
10.2. Qo'lni tugunlash. Ude-garami.	165
10.3. Qo'lni qo'ltiqda ushlab olgan holda bilakni qayirish. Vaki-gatame	167
10.4. Xavfsizlik qoidalari. Qanday qilib to'g'ri taslim bo'lish mumkin.	169
XI bob. DZYUDO KURASHCHILARINING MASHG'ULOT JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI	172
11.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash	172
11.2. Tiklanishning pedagogik vositalari.	173
11.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari.	173
11.4. Farmakologik vositalar	173
11.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalar qo'llash	174
11.6. Bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda massaj.	175
11.7. FunkSIONAL musiqa tiklanish vositasi sifatida	177
11.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari	178
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	186

SHUXRAT ARSLAN O'G'LI ARSLANOV,
ALISHER JUMANAZAROVICH TANGRIYEV

SPORT PEDAGOGIK
MAHORATINI OSHIRISH
(dzyudo)
Darslik

Muharrir *M. Tursunova*
Dizayner *D. Ermatova*
Musahhih *M. Turdiyeva*

O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti,
100029, Toshkent shahri, Matbuotchilar ko'chasi, 32-uy.
Tel./faks: 239-88-61.

Nashriyot litsenziyasi: AI №216, 03.08.2012.

Bosishga ruxsat etildi 05.12.2017. «TimesUz» garniturasida. Ofset usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Shartli bosma tabog'i 12,0. Nashriyot bosma tabog'i 11,75. Adadi 300 nusxa. Buyurtma №25

«AVTO-NASHR» XK bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent shahri, 8-mart ko'chasi, 57-uy.

**O'ZBEKISTON FAYLASUFLARI
MILLIY JAMIYATI NASHRIYOTI**

ISBN 979-9943-07-559-7



9 789943 075597