

QODIROV SIROJIDDIN
ERKINBOYEVICH

**BOSHLANG'ICH
TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH**

(DZYUDO)



996.853.23(075.8)

Q 53

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA
SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR
INSTITUTI**

Qodirov Sirojiddin Erkinboyevich

O'quv qo'llanma

*O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi
huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
direktorining 2023-yil "02" - noyabr "40" -sonli buyrug'iga asosan
61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi
(mutaxassisligi) talabalari uchun tavsiya etilgan.*

"BEHZODBEK PRINT"

TOSHKENT – 2023

UO'K: 796.853.23(075.8)

KBK: 75.715ya73

Q 53

S.E.QODIROV

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (dzyudo) [Matn] : O'quv qo'llanma / S.E. Qodirov .-Toshkent: Behzodbek print, 2023.- 144 b.

Taqrizchilar:

B.B.Odilov

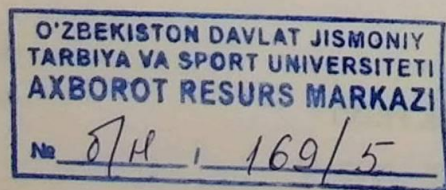
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori p.f.b.f.d. (PhD), dotsent.

D.Yu.Tashnazarov

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori p.f.b.f.d. (PhD).

O'quv qo'llanma Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2023-yil 02-noyabr 40-sonli buyruq). Ro'yxatga olish raqami: O'Q:-0027

ISBN: 978-9910-9633-9-1



© S.E.Qodirov, 2023
© «BEHZODBEK PRINT », 2023

SO'Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport hamda sportning barcha turlari insonning sog'ligini 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 dzyudo kurashi ham jismoniy tarbiya tizimida o'z o'rniga ega.

Mazkur o'quv qo'llanma sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. O'quv qo'llanma asosan dzyudo kurashi bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya instituti va fakultetlaridagi talabalar uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek, murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. O'quv qo'llanma turli toifadagi dzyudo kurashchilarni sport mashg'ulotining zamonaviy nazariy va usuliy asoslarini o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya universiteti xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubi kafedrasining ko'p yillik ishini tahlil qilish hamda umumlashtirish, Vatanimiz va xorijiy murabbiylarning ish tajribasi, sport mashg'ulotining eng muhim muammolari bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan.

Dzyudo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

G'arbda dzyudoning sport va bo'sh vaqtda o'tkaziladigan mashg'ulotlarimiz 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, armiyalar jang boshlashmagan va shu tariqa ko'p sonliy askarlarning hayoti saqlab qolingan. Inson individual tarzda jangovar san'at mahoratini egallasa va tinchlik yaratsa, bu ideal yapon jangovar san'atlariga asoslangan zamonaviy dzyudo, sport turlarida o'z aksini topadi. Ular orasida dzyudo, aykido, jikendo, ji-yu-jitsu, karate va ko'pgina boshqa turlar bor.

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro Kano (1860-1938y.) bolaligida Xyegodan Kiotoga kelgan, Naritatsugaki va Ikuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon bo'lib o'sdi, shuning uchun ji-yu-jitutsu usullarini o'zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey litseyiga kirgandan 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, ji-yu-jitsu bo'yicha qo'lyozmalarni puxta tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi. 1882yilda Kano imtiyozli litseyda inistituti etib tayinlangandan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat yurutuvchi ji-yu-jitsu 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, Tensinsinyeryu 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 ji-yu-jitsu 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. Dzyudoning 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 tashkil etildi. 1951-yildan boshlab, o'rta maktablar jismoniy tarbiya Federatsiyasi dzyudo bo'limi, Butunyapon talabalar dzyudo Federatsiyasi ishga tushdi. Shu tariqa Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi 1951-yil 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 instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo'lgan yangi Kodokanning yetti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959-yilda dzyudo sportning 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.

Olimpiada o'yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilar.

Anton Gesink- Gollandiyalik dzyudochi, dzyudodan 10-dan soxibi (XDF tomonidan berilgan). Uch karra jaxon chempioni (1961, 1964, 1965.). Yevropa chempionatining 20 karra sovrindori, Olimpiada o'yinlari g'olibi(1964). Jaxon chempionatlarida va Olimpiada o'yinlarida mutloq vazn toifasida yapon sportchilarni mag'lub etgan birinchi dzyudo kurashchi hisoblanadi.

Peter Zaysenbaxer- Avstriyalik dzyudochi ikki karra olimpiada chempioni(1984, 1988).

Xitosi Sayto- Yapon dzyudochisi, ikki karra olimpiada chempioni (1996,2000) va 4 karra jaxon chempioni xisoblanadi.

Tadaxiro Namura – Yagona xisoblangan 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 (2ta oltin, 2 ta kumush va 1 ta bronza).

O'zbekistonda dzyudo 1972-yilda, ya'ni O'zbekiston Davlat sport-ko'mning dzyudoning rivojlantirish to'g'risidagi buyrug'ida respublikada dzyudoni rivojlantirishning batafsil rejasi bayon qilingan va yaqin kelajakdagi aniq ishlar belgilangan edi. Yuqoridagi buyruq tashabbuskor guruhning Xalqaro dzyudo Federatsiyasi vakillari bilan birgalikda o'tkazilgan katta tayyorgarlik 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 Yu.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 Butun ittifoq 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 chuqur 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'ZDJTSU va boshqa o'quv yurtlarida, respublika olimpiya va paralimpiya zaxiralari bilim yurtlari 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.

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

O'zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, F.To'raev 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 3o'rinni egalladi.

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

2009-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev va D.Choriyevlar 3o'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 1o'rinni, D.Choriyev, A.Tangriyev va M.Farmonovlar 2o'rinni, O'.Qurbonov, N.Jo'raqobilov va R.Sayidovlar 3o'rinni egalladilar.

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

2011yilda Tyumenda (Rossiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida A.Tangriyev mutlaq vaznda jaxon 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 jaxon 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 medal bilan qaytishdi. Shulardan Olimpiya o'yinlarining dastlabki kunlarida Dzyudo bo'yicha Diyorbek O'rozboyev va Rishod Sobirovlar faxrli 3-o'rin bilan taqdirlanishdi.

2017-yil Vengriyada bo'lip o'tagan jaxon chempionatida D.Urozboyev 3-o'rini egallagan.

2018-yil Jakarta shahrida osiyo o'yinlarida D.Urozboyev 1-o'rin, Sh.Jo'rayev 3-o'rin, B.Oltiboyev 3-o'rinlarni egallshgan edi.

2019-yil Yaponiyda jaxon chempionatida Sh.Lutfullayev 2-o'rini egallagan.

2021-yil Vengriyada bo'lip o'tgan jaxon chempionatida D.Bobonov 2-o'rini va jamoviy baxslarda O'zbekiston jamosi 3-o'rini egalladi.

Shu yil Tokyo-2020 olimpiya o'yinlarida D.Bobonov 3- o'rin bilan taqdirlangan.

2022-yil Toshkentda bo'lib o'tgan jaxon chempionatida D.Bobonov 1-o'rini eglladi .

2022-yil Toshkentda bo'lib o'tgan jaxon chempionatida M.To'raboyev 1-o'rini eglladi.

IJF qoidalarini yangilash

Olimpiya tsikli 2022-2024

Xar olimpiya o'yinlaridan keyin dzyudo sport turida qoydalarga o'zgartirishlar va qo'shimchalr kiritiladi. Bu yilgi Tokyo-2020 olimpiya o'yinlaridan keyin ham o'zgartirishlar kiritildi.

Yangi tarozga tortish vaqti.

Yangi tarozga tortish vaqti musobaqadan bir kun oldin soat 18:00 da bo'ladi

2024 yilgi Olimpiya o'yinlariga saralash davri.

Olimpiya o'yinlariga saralash davri 2022 yil 24 iyunda boshlanadi va 2024 yil 23 iyunda tugaydi.

Aralash jamoaviy musobaqalar qoidalari.

Agar MOQ Olimpiada aralash jamoalar musobaqasida qatnashish huquqiga ega bo'lsa, yakka tartibdagi musobaqada qatnashish huquqiga ega bo'lgan barcha sportchilar aralash jamoalar musobaqasida maksimal yetti (7) ayol va yetti (7) erkak ishtirok etishi mumkin.

IJF Jahon reytingi.

Agar sportchi istalgan IJF turnirida fuqaroligini o'zgartirsa, u Jahon reytingi ro'yxatidagi barcha ochkolarni saqlab qoladi.

Kattalar o'rtasidagi jahon chempionatida ishtirok etish qoidalari.

Faqat kattalar reytingida 1-100 o'rinni egallagan sportchilar va Jahon o'smirlar reytingida 1-16 o'rinni egallagan sportchilar ishtirok etishi mumkin va har bir Natsional Federatsiya tomonidan ishtirok etishi mumkin: 9 tagacha ayol, har bir toifada maksimal 2 nafar sportchi9 tagacha erkak, har bir toifada maksimal 2 nafar sportchi.

Dzyudogi qoidaga rioya qilishi.

Agar dzyudogi reglamentga to'g'ri kelmasa, zaxira dzyudogi berilmaydi va sportchi o'sha bahsdan diskvalifikatsiya qilinadi.

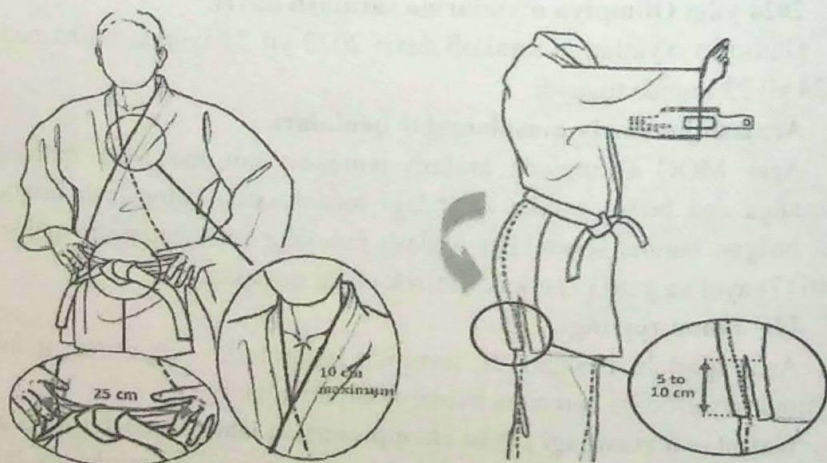
Zaxira dzyudogi to'plami.

Bir-birini almashtiradigan dzyudogi faqat quyidagi hollarda qo'llanilishi kerak: - Uchrashuv davomida yirtilgan dzyudogi.- Uchrashuv paytida qon yoki boshqa aniq dog'lar. - Yo'qolgan yoki o'g'irlangan dzyudogi (siz samolyotda/poezdga yo'qolgan bagaj da'vosini yoki politsiya

hisobotini topshirishingiz kerak)- Musobaqa va musobaqa paytida yaroqsiz holga kelgan va IJF nazoratchilari tomonidan sezilib qolgan dzyudogi

Dastlabki nazorat va dzyudogi raqamini tekshirish.

IJF dzyudogining dastlabki nazorati va raqam tekshiruvini tashkil qilinishi musobaqaning birinchi kunidan ikki kun oldin va oxirgi kundan bi kun oldin dzyudogining dastlabki nazorati sportchilarning xohishi bilan o'tkaziladi. Buning uchun ishtirokchilar belbog'i bog'langan dzyudogi kiyishlari kerak. Aniq vaqt musobaqa reglamentida ko'rsatiladi.



Kurtkaning kamar darajasidagi nuqta chorrahalar orasidagi masofa kopaydi 25 sm gacha (o'rniga 20 sm). Kamar kiyish kerak tos suyagidan bir oz yuqorida suyaklar va qattiq tugunli. Chapga rasm. Kurtka kerak to'liq dumbalami yoping (ortiqcha 5 dan 10 gacha sm). O'ng tomon rasm.

Tanlangan tortish.

Sportchilarning vaznini tasodifiy tekshirishlar tashkil etilishi mumkin, javobgar IJF Ta'lim va murabbiylik komissiyasi.

IJF dzyudo bo'yicha World Tour musobaqalari uchun erkin vazn o'lchash har kuni musobaqa boshlanishidan bir soat oldin. Sportchi tortilish imkoniyatga ega bo'ladi musobaqa boshlanishidan bir soat oldin va kamida uning birinchi uchrashuvidan 30 daqiqa oldin. Sportchilar pasportlarini olib kelishlari shart emas, chunki ular identifikatsiya qilish

uchun Akkreditatsiya yetarli. Sportchining vazni rasmiy vazndan 5% dan ortiq bo'lishi mumkin emas vazn toifasining maksimal chegarasi.

TIBBIY KOMISSIYA

2022 yil 28-30 yanvar kunlari Portugaliya Gran-prisidan qo'llaniladi.

Qon ketish yaralari Musobaqa paytida qon ketishining shikastlanishi ikki (2) holatda shifokor tomonidan davolanishi mumkin. Agar xuddi shunday qon ketish uchinchi marta davolanishni talab qilsa, hakam raqibni Kiken-gachi g'olibi deb e'lon qiladi. Biroq, IJF Maxsus komissiyasi IJF tibbiy komissari bilan maslahatlashganidan so'ng, bir xil qon ketish jarohatini ikki (2) martadan ortiq davolashga ruxsat berishi mumkin. Agar qon ketishni to'xtatib bo'lmasa, IJF tibbiy komissari hakamga xabar beradi, u Kiken-gachi yordamida raqibni g'olib deb e'lon qiladi.

Barmoqlar va oyoq barmoqlarining dislokatsiyasi. Sportchilarning bo'g'imlarining sog'lig'ini saqlash uchun, ayniqsa o'z-o'zini davolash tajribasiga ega bo'lmaganlar, sportchilarga barmoqlar va oyoq barmoqlarining bo'g'imlarini qayta joylashtirish, shu jumladan bo'g'inni tuzatish uchun qayta joylashtirish va lenta qilish uchun tibbiy yordam so'rashga ruxsat beriladi.

**IJF hakamlari qoidalarini yangilash
Olimpiya tsikli 2022-2024 yechimlari**

Yechim 1

To'xtamasdan, texnikaning davomi bo'lgan harakatlar baholanadi Agar harakatda to'xtash bo'lsa, hisob bo'lmaydi

Yechim 2

Waza-ari mezonlari tananing butun tomoniga 90 yoki undan ortiq daraja burchak ostida yoki bir yelkada va yuqori orqa tomonda qo'nishni o'z ichiga oladi. Tirsak tashqarida bo'lsa ham, tananing butun tomoniga qo'nish uchun ball beriladi. Kestirib, elkalarining holatini hisobga olish kerak.

Yechim 3

Waza-ari mezonlari tananing butun tomoniga 90 yoki undan ortiq daraja burchak ostida yoki bir yelkada va yuqori orqa tomonda qo'nishni o'z ichiga oladi. Tirsak tashqarida bo'lsa ham, tananing butun tomoniga qo'nish uchun ball beriladi.

Yechim 4

Bir vaqtning o'zida 2 tirsak yoki qo'l ustida, orqa tomonda qo'nish tori uchun waza-ari va uke uchun shido hisoblanadi.

Yechim 5

Dastlabki hujum qarshi hujumga yoki himoyachi dzyudochiga qaytariladigan qarshi dumalatish hujumda hisob yo'q.

Yechim 6

Teskari orqa usuli uchun baho berilmaydi va shido jazosi beriladi.

Yechim 7

Yiqitish usulining yakuniy bosqichida, agar raqib allaqachon ne-wazada bo'lsa, kamar ostidan tortib olishga ruxsat beriladi. Agar uloqtirish texnikasi uzilib qolsa, beldan pastda ushlash ne-vaza harakatdir.

Yechim 8

Yoqa va lapellarni ushlashga ruxsat beriladi, agar ular salbiy harakatlar uchun bo'lmasa.

Yechim 9

Kamar tutqichi, bir tomonlama tutqich, ko'ndalang tutqich, «to'pponcha» tutqichi va «cho'ntak» tutqichi noan'anaviy tutqichlardir. Qo'lga olingan taqdirda, hujumga tayyorgarlik ko'rish uchun vaqt beriladi.

Yechim 10

Bir yoki ikki qo'l bilan tutqichlarni sindirish va darhol tutqichlarni olishga ruxsat beriladi. Bir yoki ikki qo'l bilan tutqichni buzish va uni darhol olmaslik - Shido.

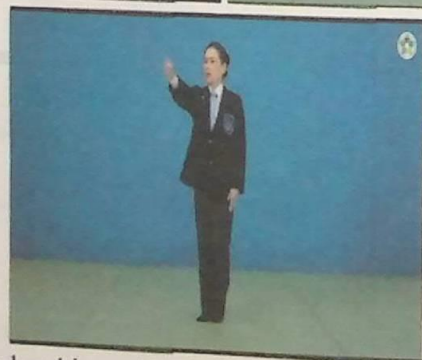
Yechim 11

Bir jangda dzyudochiga dzyudogi va sochni bog'lash bir marta ruxsat etiladi. Keyingi holatlar Shido jazolanadi.

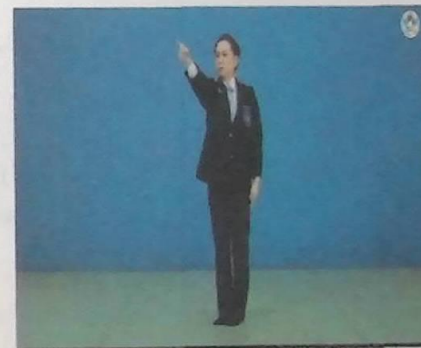
Yechim 12

Bosh bilan sho'ng'ishni ishlatadigan texnikalar xavfli va Hansoku-make bilan jazolanadi.

Olimpiya tsikli 2022-2024 hakamlar tomonidan ko'rsatiladigan yangi ishoralar



Dzyudochi usulga kirganda raqib tirsaki yoki qolni orqaga qo'ygan holatda yiqilsa unga shido ogahlantirishi beriladi.



Dzyudochi kurash paytida yelkadan orqaga qaytarish (REVERSE SEOI NAGE) usulini qo'llasa unga shido ogahlantirishi beriladi.



Ayollar baxslarida sochlari bir martadan ko'p marotaba yoyilip ketsa unga shido ogahlantirishi berildi.

Dzyudo falsafasi

Insonlar ko'pincha dzyudo bilan mutlaqo xobbiy - "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 yo'llarida sizning yordamingiz zarur bo'ladi.

Amaliy masalalar

Dzyudo bilan shug'ullanishga qaror qilishingiz bilanoq bir nechta masalalarni hal etish zarur.

Klubni tanlash.

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

Klubdagi o'rgatish uslubi vamuhit 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.

Guvohnoma olish

Siz dzyudoni o'rganishni boshlayotganingizda mamlakatingizda 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 kurslaringiz to'g'risida ma'lumot qayd qilinadi. Undan tashqari, u yerga qo'shimcha ma'lumotlar, masalan, birinchi yordam ko'rsatish, pedagogik 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.

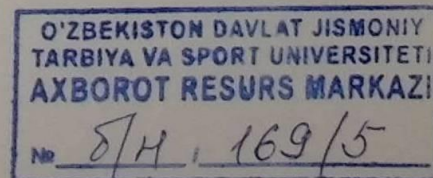
Guvohnoma beruvchi obro'li tashkilotlar o'z a'zolariga yordam berish uchun mavjudlar. Undan tashqari, ular boshqa vazifalarni ham bajaradilar:

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.



Dzyudo ichida

Kattalar uchun o'tkaziladigan mashg'ulotlarda odatda barcha yoshdagi o'quvchilar va barcha mahorat darajasi vakillari qatnashadi. Bolalar uchun o'rgatish metodlariga tuzatishlar kiritish zarur, ular bolalarning rivojlanish bosqichiga mos bo'lishi lozim. Aksariyat dzyudo klublarida bolalar uchun alohida mashg'ulotlar bor va ular ko'pincha kichik hamda o'smir guruhlariga bo'linadi. Biroq iqtidorli va jismonan rivojlangan o'smirlarni kattalar mashg'ulotlariga taklif qilish mumkin.

Mashg'ulotlarni boshlashga tayyorlanish.

Dzyudoda, barcha jangovar san'atlardagi kabi, etiket (odob-axloq) muhim ahamiyat kasb etadi.

Dodzyoga kirib kelishingiz bilanoq, qoidalar majmuiga amal qilish lozim.

Dodzyoga kirishda dzyose ("yuqori o'rin") deb ataluvchi joy tomonga tik turgan holatdan ta'zim qilish qabul qilingan, zero bu yerda rasmiy tadbirlar paytida yanada yuqoriroq daraja vakillari o'tirishadi.

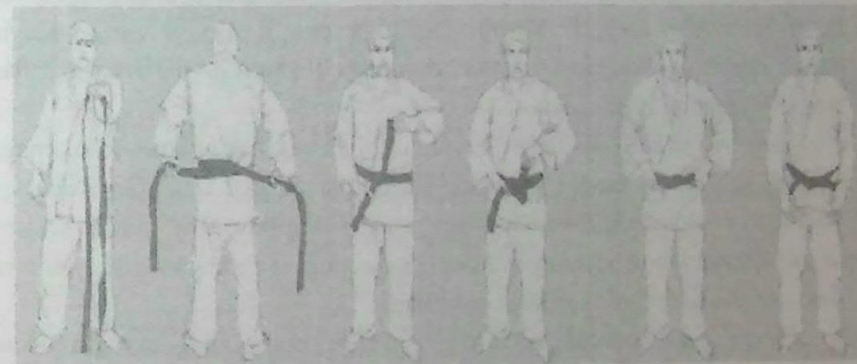
Ayrim klublarda kirishdan oldin oyoq kiyimini yechish va dodzyo ostonasi tashqarisida qoldirish talab qilinadi.

Sinfga barvaqtroq yetib kelish va mashg'ulotlarga yozilishga, dzyudoginikiyishga ulgurish, zarur hollarda dodzyoni tozalashga hamda tatamini (to'shamalarni) solishga yordam berib yuborish uchun ishlaringizni rejalashtirib oling.

To'shama chetida oyoq kiyimingizni (shippagingizni) yeching va uchini tashqariga qaratib uni chetda qoldiring. To'shama ustiga chiqishdan oldin unga o'giriling, tik turib, oyoq kaftlarini ochib, yik turgan holatda ta'zim qiling. To'shama ustida oyoq kiyimisiz (shu bilan birga paypoqlarsiz) yuriladi.

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.



Belbog'nin g 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' uchlarini qo'yib yuborgani ngizda ular pastga osilib turishi zarur
---	---	---	--	--	---

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" degani) buyrug'i bilan barcha o'quvchilar senseyga ta'zim qiladilar.

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 seyya 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'ringizdan turishni so'rashgunga qadar seyya holatida qoling. O'ringizdan turish uchun o'tirish vaqtida bajargan hamma harakatlaringizni teskari tartibda takrorlang.

CHIGALYOZDI MASHQLAR

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 to'g'risida sizga tasavvur beradi.

Usullarni o'zlashtirish va ular ustida ishlash.

Mashg'ulotlar vaqtida namoyish qilinadigan usullarni tanlab olish shogirdlarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Ustoz har bir shogirdga 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.

Mashg'ulotlarni o'tkazishning quyidagi texnikalari mavjud:

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

Randori. Boksda 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'trsatish 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.

Siay. 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'zilar dzyudoning o'ziga xos dastlabki ko'rinishini, jumladan, qurol bilan ishlashni saqlab qolishga intiladi.

Mashg'ulotni yakunlash.

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 holsizlanishning namoyon bo'lishini kamaytiradi. Buning uchun "chigalyozdi mashqlar" bo'limida bayon qilingan cho'ziltirish mashqlari juda mos keladi. Undan tashqari, mashg'ulot tugashidan oldin bir necha nafas mashqlarini bajarish 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 aytmochi bo'lsa yoki klub nomidan qandaydir xabarni ma'lum qilmoqchi bo'lsa, u buni sizlarga javob

berishdan oldin bajaradi. Agar zarur bo'lsa, ketishingizdan oldin dodzyoni tozalashga, to'shamalarni taxlab qo'yishga yordam bering. Ketishdan oldin ta'zim qilishni esdan chiqarmang.

Kitob haqida

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 holatdan to'laonli 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.

Mahorat darajasiga erishish

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 hakamlilik staji yoki siz klubga yohud tashkilotga taklif eta oladigan boshqa xizmat 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.

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 muvoffaqiyatini anglab yetish

hissini oshirishga yordam beradi. Yuniordlarda (kattaroq bolalarda) shunga o'xshash tizim bo'lib, unda yo'l-yo'l chiziqlar yuniorlik 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. Yuniorlik darajasi sohibi katta deb hisoblanadigan yoshga yetgan paytda u kattalar mahorat darajasini olish uchun o'z ustida ishlashi mumkin.

Keyin nima?

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

Ehtimol, sizga zavq olish va 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 rivojlanish maqsadida har qanday imkoniyatdan foydalanasiz. Yana siz ko'pgina klublar va mashg'ulotlarga borasiz, musobaqalarda qatnashasiz, 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.

HARAKATCHANLIK.

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.



Bo'yinni burishlar

Qo'llaringizni songa 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.



Yelkalar bilan harakatlanish

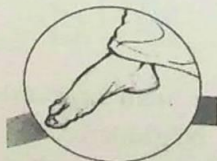
Yelka bo'g'imlarining kichik harakatlari, masalan, yelka qisishlar va qo'llarni yon tomonga aylantirishlardan so'ng oldinga uzatilgan qo'llar bilan kengroq amplitudada harakatlar bajarish mumkin. Masalan, qo'llarni oldinga va orqaga aylantirishlar, yo'nalishni o'zgartirgan holda va tezlikni asta-sekin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

Diqqat!

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

➡ 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.



➡ Tosni aylantirish.

Dzyudoning deyarli barcha usullari uchun kuchli, egiluvchan sonlar muhim hisoblanadi. Qo'llarni songa qo'yib, keng aylantirma harakatlarni bajara turib va boshni qimirlatmagan holda uni aylantiring. Boshqa tomonga takrorlang. Keyin shu holatdan sonlarni u tomondan bu tomonga qimirlating, keyin esa buni oldinga va orqaga bajaring. Bir necha marta takrorlang.



➡ Tizzalarni bukish.

Tik turgan holatdan oldinga egiling, qo'llaringizni tizzalarga qo'ying va cho'kkelang. Tizzalarga ehtiyot bo'lib tayanib, tik turish holatiga ko'tariling. Mashq sekin va bir maromda bajarilishi kerak. Keskin harakatlar qilmang.

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 harakatlar qilmang. Undan tashqari, bu harakatlardan bo'shashtiruvchi kompleks tarkibida foydalanish va unda mashqlarning davomiyligi hamda hajmini oshirish mumkin.



Diqqat!

Cho'ziltirishni faqatgina yumshoq to'qimalar kardiomashg'ulotlardan so'ng yetarlicha qizib olganidan keyin bajarish zarur.

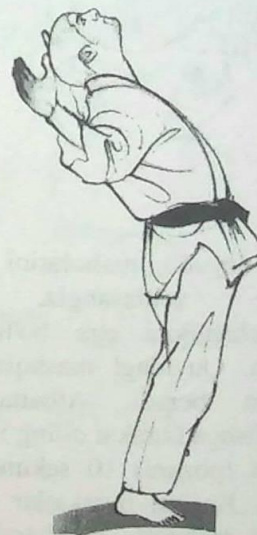
➡ BOLDIR VA BELNI CHO'ZILTIRISH.

Ikkala qo'lingizni bukilgan tizza ustiga qo'ying va boldir hamda yelka mushaklarini cho'ziltirish uchun tanangizni tushuring. Siz yana oyoqlar barmoqlari va to'piq

➡ Tizzalarni cho'ziltirish.

Bu eng yaxshi mashq bo'lib, unidzyudoning har bir chigalyozdi mashqlar kompleksiga kiritish zarur. Tik turgan holatdan (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

boylamlarining cho'zilishini his uchun oldindagi bukilgan oyoqqa qilasiz. Cho'zilishni 5-10 sekund bir qo'lda tayanish mumkin. Har bir ichida ushlab turing. Har bir tomonga bir necha martatakrorlang. tomonga bir necha marotaba takrorlang.



↑ TANANING ORQA QISMINI CHO'ZILTIRISH.

1. Dzyudo mashg'ulotlaridan oldin bajariladigan eng yaxshi mashq. Agar uni sekin va to'liq qayrilgunicha bajarilsa, u tana hamda yelkalar egiluvchanligining oshishiga yordam beradi, shuningdek, muvozanatni yaxshilashga imkon yaratadi. Holatga e'tibor qarating: qo'llar orqa tomonga uzatilgan, sonlar muvozanatni saqlash, shuningdek, orqaga chuqur egilishni bajarish uchun biroz oldinga chiqarilgan. Bu holatda birmuncha vaqt ushlanib qoling, keyin 2-qadamga o'ting.

2. ↑ Sekin tekislaning, keyin oldinga egilib, ochilgan oyoqlar orasiga qo'llarni uzatgan holda imkon qadar uzoqroq cho'ziling. 1-va 2-qadamlarni beshtadan o'n martagacha takrorlang.



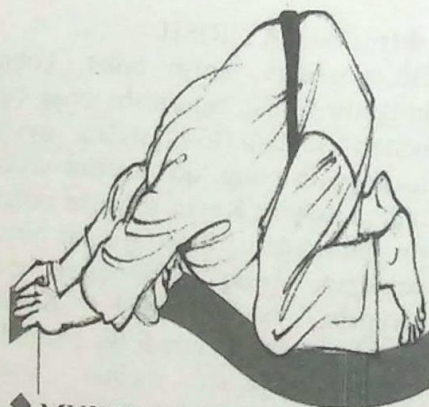
♦ BELNI QAYIRISH.

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.

MAXSUS DZYUDO MASHQLARI. (1)

Maxsus dzyudo mashqlari koordinatsiya, egiluvchanlik, ichki kuch va o'z tanasini boshqara olish qobiliyatini, y'ani 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 bajarishga tayyorlanishga yaxshi yordam beradi.





↑ MUSHUK HOLATI

"To'rt oyoqlab" turgan holatda qo'llarni sekin oldinga uzatish va bunda butun tanani asta-sekin pastga tushirish. Qo'llaringiz oldinga harakatlanib borgan sari siz bu mashqning samarasini yelka, orqa va sonlar mushaklarida sezasiz. Bu holatda 10 sekund ushlanib turing. Mushuk holatini bo'shashtiruvchi kompleks doirasida bajarish ham foydalidir va unda holat uzoqroq ushlab turiladi.

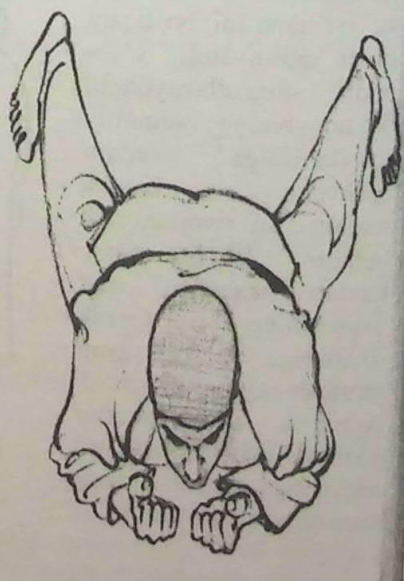
◆ USHLAB TORTILISH.

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-



Muhim maslahat

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



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 (62-63-bet) bajarish uchun juda muhimdir.

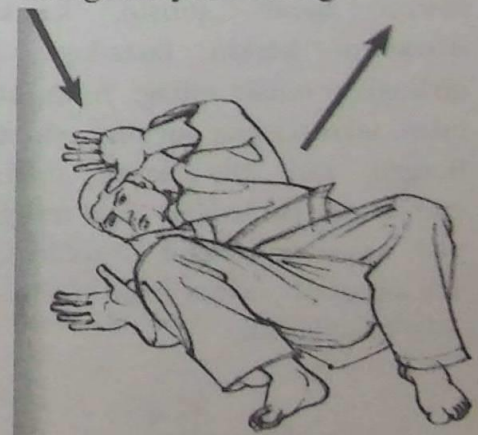


ILON

1. ➡. 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.



5. ◆ Chap oyoqni dumba tomonga torta turib, chap oyoqda depsining va tekislaning. Harakatlarni tartib bilan takrorlang va to'shama chetigacha yetib boring.



2. ◆ O'ng tizzani ko'krak tomonga biroz ko'tarib va tovonni dumbaga tekkizib, tanani o'ngga buring.

4. ◆ Siz yana dastlabki holatda turib qolishingiz kerak. Qo'llar bilan itarilayotib va tananing yuqori qismini markazga torta turib, chapga builing.

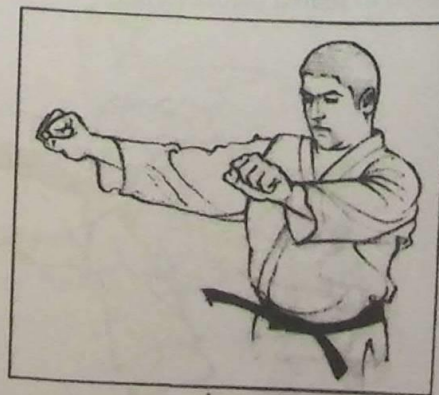
3.♣ Chap tomonga o'girilishni boshlay turib, tanani tekislash uchun o'ng oyoqda depsining. Oyoq bilan depsinishni tana harakatlari bilan moslashtirib oldinga suriling.

MAXSUS DZYUDO MASHQLARI (2)

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

♣ 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.



♣SAKRASHLAR-TASHLANISHLAR.

Tik turgan holatda og'irlikni bir tekis taqsimlang, tizzalarni buring 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 gradusga, keyin 180 gradusga va, nihoyat, 360 gradusga aylanishni amalga oshiring! Shaklni saqlab qolishga diqqat qiling. Bu tik turish oldindan chalish usulini amalga oshirish uchun yakuniy holatni hosil qiladi (38-39- betga qarang).

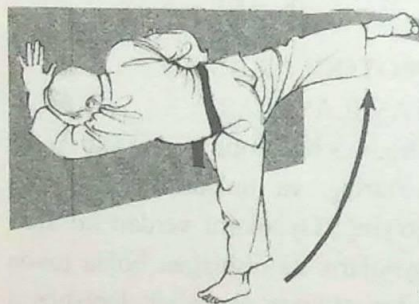


♣ Qisilgan musht.
(batafsil rasvir)

♣OYOQLAR BILAN TASHLASHLAR.

Orqamacha 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.

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, o'ng oyoqni chap oyoq orqali shunday olib o'tingki, chap oyoq orqada qolsin, siz esa devorga yon tomon bilan turib qoling.



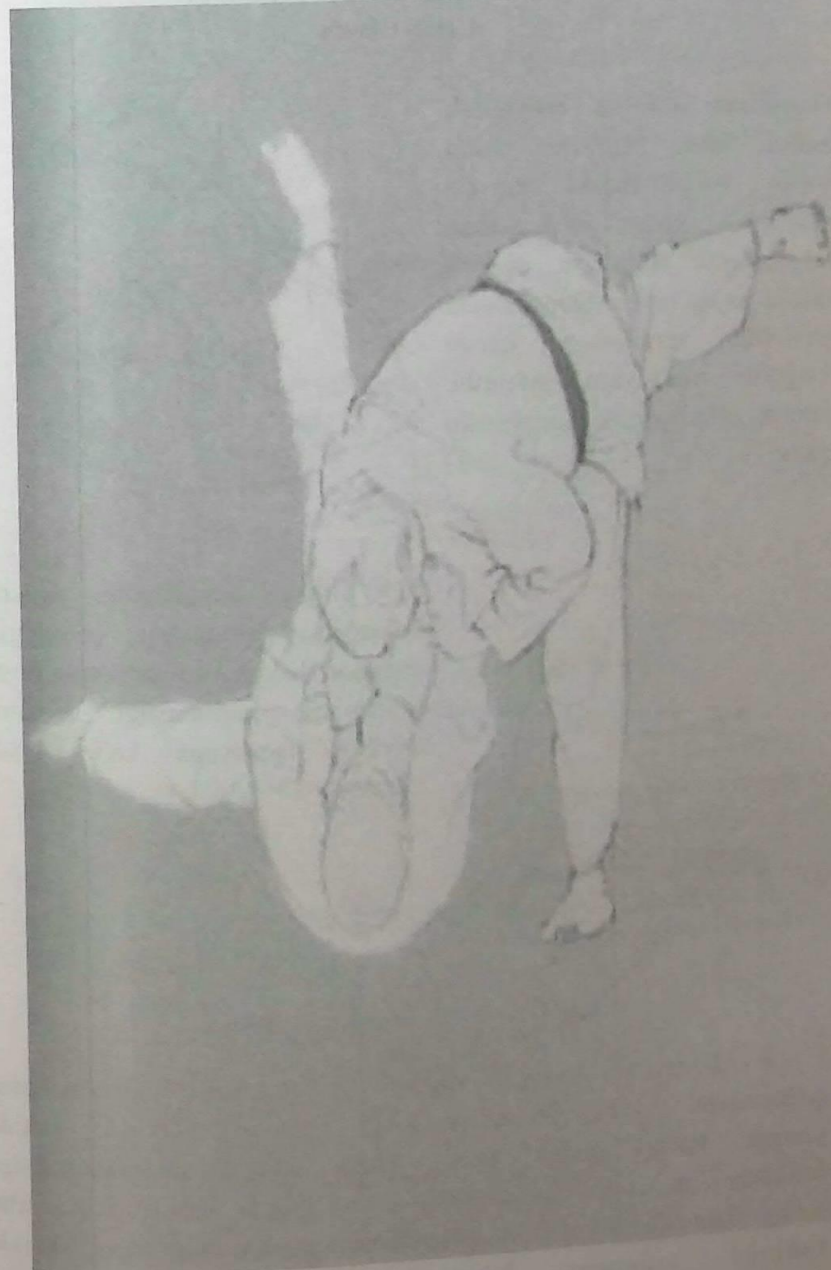
2. ◀ Tashqaridagi oyoqni tekislay turib, bir vaqtning o'zida ichkaridagi oyoqni kuch bilan yonga uzating. Oxirgi holat to'g'ri bo'lishi uchun boshingiz, tanangiz va oyog'ingiz to'g'ri chiziq hosil qilishi kerak. Har bir tomonga bir necha marta bajaring. Bu harakatdan ichkaridan ko'tarib yuborish usulini bajarishda foydalaning (42-43 betga qarang).



Muhim maslahat

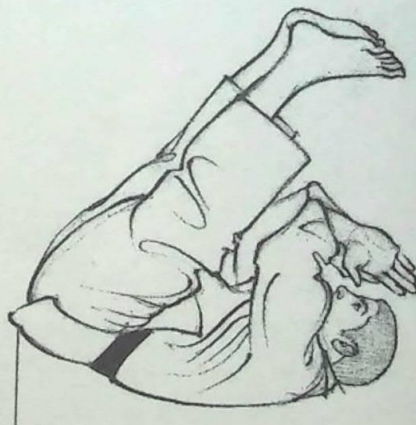
Oyoqlar bilan siltanishlarni bajarishda silkinch oyoq tez va kuch bilan tekislanishi, to'laqonli keng siltanish harakatini amalga oshirishi kerak

EHTIYOTLOVCHI YIQILISHLAR.



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 yiqilishlar tashlashga qarshi instinktiv reaksiyaga aylanishi, jarohat olish xavfini kamaytirishi zarur.



2. ↑ Orqaga dumalayotib, iyakni ko'krakdan ajratmang, orqangiz dumaloq shaklda bo'lishi kerak, bosh to'shamaga urilmasligi lozim. Oyoqlar inersiyaga ko'ra bosh orqasiga o'tib ketadi.

1. ↑ Tizzalarni buking va 3. ↓ Qo'llaringizni tanaga nisbatan qo'llaringizni o'z oldingizda 30-45 gradus burchak ostida uzatgan holda ushlab oyoq ushlagan holda ularni to'shamalarga uchlarida muvozanatni saqlab shunday keskin tushuringki, kaftlar turing. Barmoqlarni yopib va qo'l to'shamaga zarb bilan tegishi kerak. kaftlarini tashqariga burab, Yelkalarni zo'riqtirmaslikka harakat

bilaklarni chalishtiring. Iyak bilan qiling. Qo'llaringizni yana o'z ko'krakka tayaning, biroz bukiling oldingizga olib keling va bilaklarni chalishtiring. Oyoqlar bilan to'shama tomonga oldinga siltanishni bajaringva inersiya kuchi yordamida tik turish holatiga qayting.



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.

Diqqat.
Yiqilish vaqtida tizzalarning jarohatlanishi oldini olish maqsadida oyoqlarni qismang.

Muhim maslahat.
Toshama bilan to'qnashganda qo'l polga tekis va qattiq tegishi kerak emas, balki unga shapillab yiqilish zarurki, yiqilgandan so'ng u yakuniy holatga otilib ketsin.



1. Tayanch oyoqni bukib, chap tomonga yiqilishni boshlay tashib, tana kuyraki darajasida chap qo'l va oyoqlar siltanishni bajarib.



2. Siltanishni bajarishni va tayanch oyoq tizzasini bukishni davom ettiring. Silkinch oyoq to'shamaga tegadi, siz esa yon tomonga yiqilasiz.

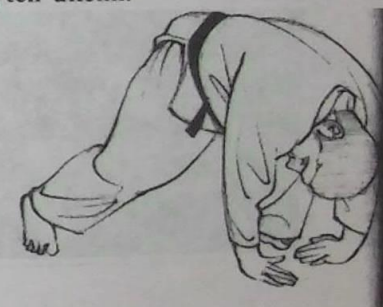
3. Tanangiz polga tegishi bilanoq, kuch bilan kaftlaringizda to'shamaga tayaning (barmoqlar yopilgan, qo'l tanadan taxminan 30-45 gradus burchak ostida uzoqroqda). Oyoqlaringizni kengroq oching-butun tanangiz o'ng oyoqni ichki qismiga, chap oyoqning tashqi qismiga, shuningdek, orqa hamda sonlarni himoya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



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.



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

4. Dastlabki holat-yan tomonga ehtiyotlovchi yiqilishdagi singari. To'shamaga shapillab 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 erishilish lozimki, harakatni tik turgan holatda yakunlash zarur. Uni ikkala tomonga bajarishni mashq qiling.

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

Muhim maslahatlar.

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

Oldinga ehtiyotlovchi yiqilish

Mae-ukemi:

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

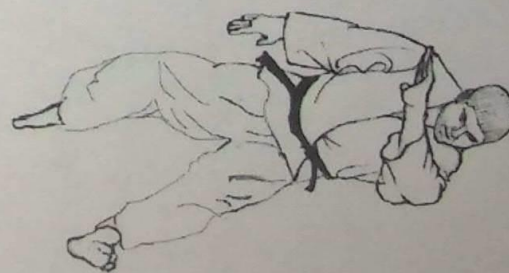


1. ➡ Tik turgan holatdan boshlay turib, oyoqlarni buking va oldinga yiqiling, yiqilish vaqtida qo'llarni oldingizga uzating.

2. ➡ 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.



3. ↓ 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 chambaragini o'rini bosadi.



5. ◀ 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.

Muhim maslahatlar.

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

Oldinga ehtiyotlovchi yiqilish

Mae-ukemi:

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

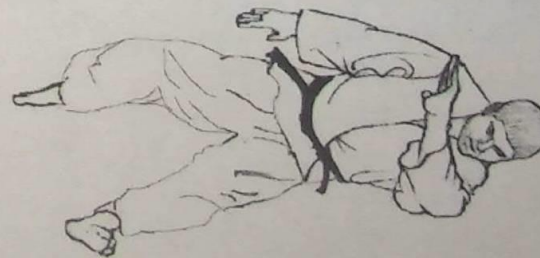


1. ➡ Tik turgan holatdan boshlay turib, oyoqlarni buking va oldinga yiqiling, yiqilish vaqtida qo'llarni oldingizga uzating.

2. ➡ 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.



3. ↓ Tana oldinga uzatilgan qo'l orqali oldinga o'girilishda davom etadi, bunda qo'l diagonal bo'ylab: oldinga chiqarilgan kaftdan to orqaga uzatilgan tovonigacha aylanma harakatni amalga oshirgan holda g'ildirak chambaragini o'rmini bosadi.



5. ◀ 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.

Muhim maslahatlar.

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

Oldinga ehtiyotlovchi yiqilish

Mae-ukemi:

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

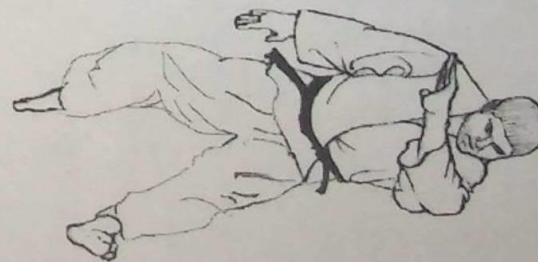


1. ➡ Tik turgan holatdan boshlay turib, oyoqlarni buking va oldinga yiqiling, yiqilish vaqtida qo'llarni oldingizga uzating.

2. ➡ 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.

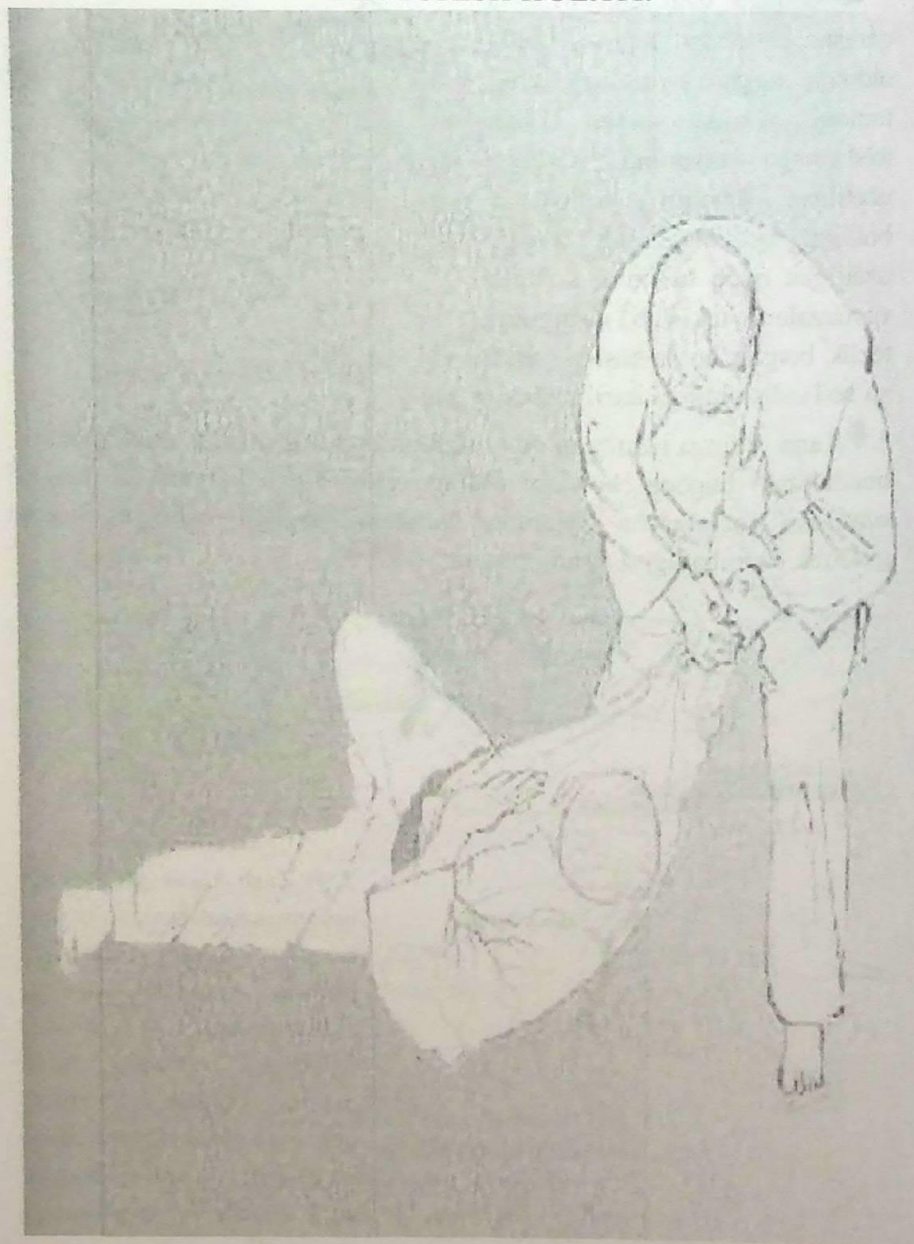


3. ⬇ Tana oldinga uzatilgan qo'l orqali oldinga o'girilishda davom etadi, bunda qo'l diagonal bo'ylab: oldinga chiqarilgan kaftdan to orqaga uzatilgan tovongacha aylanma harakatni amalga oshirgan holda g'ildirak chambaragini o'rmini bosadi.



5. ⬅ 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.

TIK TURISH HOLATI.



TIK TURISHLAR.

Tikturish 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.

1. ➡ Bu asosiy tikturish (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.



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

3. ➡ Raqib sizga hujum uyushtirayotgan paytda himoyalovchi tik turish (dzigotay) holatiga o'tgan holda himoalanishingiz mumkin. Tizzalarni buking va sonlarni hamda og'irlik markazini tushurgan holda oyoqlarni kengroq oching.



HARAKATLAR.



1. ➡ Oyoq kaftlari bir-biridan deyarli uzoqlashmaydi. Avval bir oyoqda, keyin ikkinchi oyoqda yonma-yon qadam tashlab oldinga shunday harakat qilingki, orqa oyoq barmoqlari oldinda turgan oyoq kafti tovonni bilan bir xil darajada tursin.

Muhim maslahat.

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

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.



3. ➡ Sherigingiz bilan birga oldinga, orqaga, yon tomonga va aylana bo'ylab harakat qilishlarini 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.



Mashg'ulotlarning boshlanishi.

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

1. ➡ Tik turgan holatda sherik bilan mashqlar bajarish, usullarni yoki bellashuvlarni namoyish qilishdan oldin, qo'llarni pastga tushurib va oyoq kaftini ochib, yuzingiz bilan sherigingizga qarab turib oling. Sonlar sohasida taxminan 30 gradusga bukilib, bir vaqtda ta'zim qiling.



2. ➡ Tekislaningva 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 tashlang. Bu - dastlabki holat.



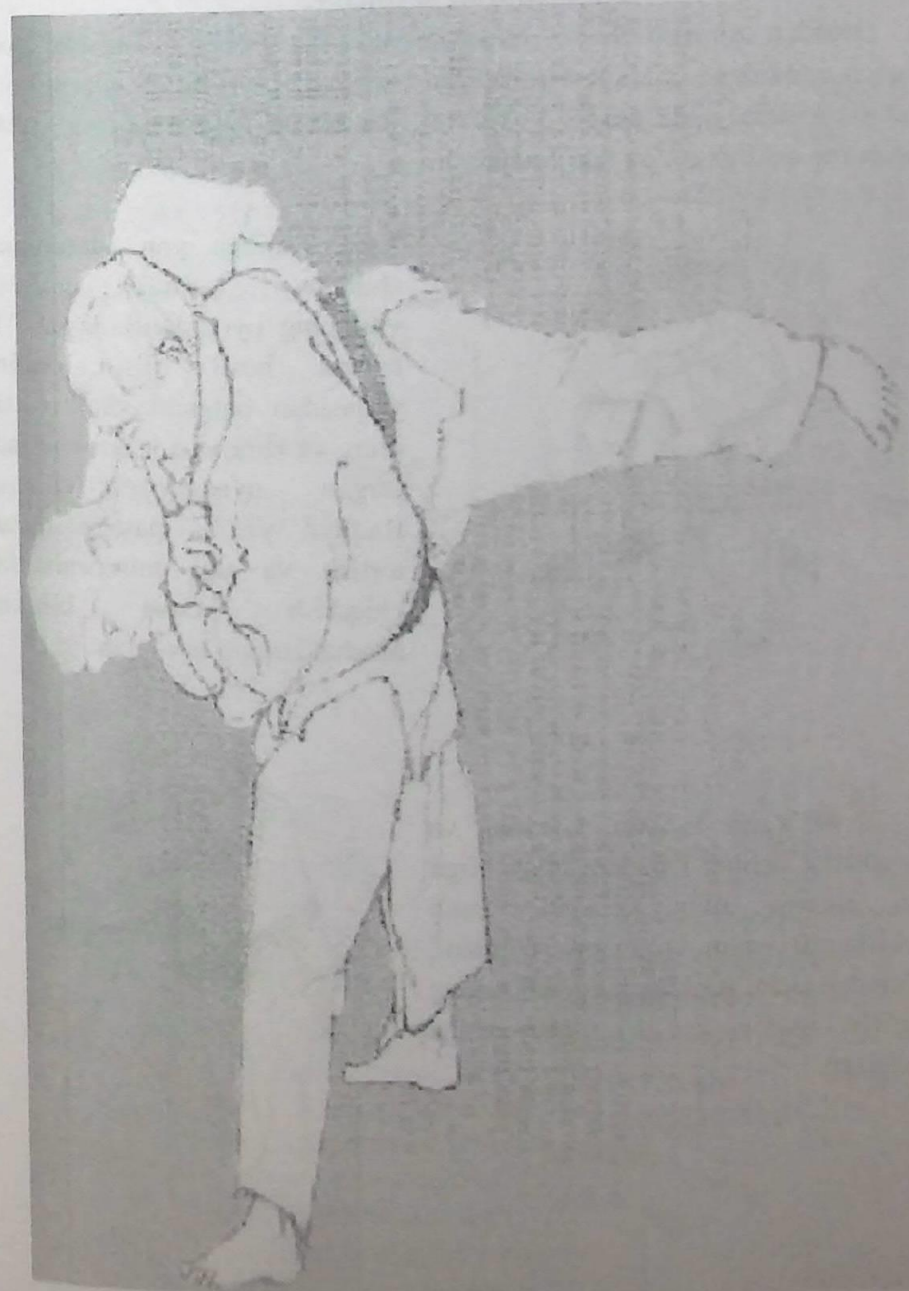
3 ➡ "Xajime!" (jangga) buyrug'i bilan darhol oldinga qadam tashlang va tabiiy turish holatida ushlab olishni bajaring. Bir qo'l bilan yoqadan, ikkinchisi bilan yengdan, qo'lni tirsakdan sal yuqoriroqda qisib olgan holda ushlab olish maqsadga muvofiq. Odatda, sheriklar simmetrik ushlab olishlarni bajaradilar, yengdan, keyin esa yoqadan ushlab olishlar juda keng tarqalgan usul.



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 egallang. 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.

Muhim maslahat
Ta'zim qilayotganda yonlama qarash bilan raqibingizni kuzatib turing, bir minutga ham xushyorlikni yoqotmang.

TASHLASHLAR.



BELDAN OSHRIB TASHLASH.

Morote seyonage.

Orqadan oshirib tashlash- bir qator yelkadan oshirib tashlashlar yoki orqaga ag'darilgan holda tashlashlardan (seyonage) biri bo'lib, ularni bo'yi pastroq kishilar juda yaxshi ko'rishadi. Bu usulni bajarish uchun yelka raqibning qo'ltig'i ostiga (uki) qo'yiladi.

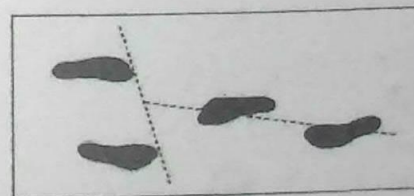


1 ➡ Raqibga yon tomonlama shunday turingki, uning vasizning oyoq kaftlaringiz "T" harfini hosil qilsin, uning yoqasidan balandroqdan ushlab oling va tana vazningizni orqada turgan oyoqqa ko'chiring. Raqibni yuzini pastga qarata tortish va uni muvozanatdan chiqarish uchun bilaklar mushaklaridan foydalaning.



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.

3. ➡ Ohista aylanma harakat bilan kirayotib, o'ng oyoqni raqibga ko'ndalang qilib qo'ying. 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.



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.



5. ➡ Oyoqlarni tekislab, raqibning o'ng qo'lidan tortib olib va boshni chapga va pastga burib, tashlashni (nage) bajaring. Raqib yiqilishi bilanoq, ikkala qo'lingiz bilan yengidan ushlab oling.

6. ➡ Raqibni yonidan ushlab turgan holda va tortish kuchini saqlash uchun chap oyoqni orqaga qo'yib, nazoratni o'rnatib. Bukilgan tizzani raqibning qovurg'alari ostiga qo'ying va parterda ishlashga tayyorlaning.



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.

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.



1. ➡ Raqibga yon tomoningiz bilan shunday turingki, oyoqlaringiz "T" harfini hosil qilsin (36-betga qarang). 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.

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.



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.

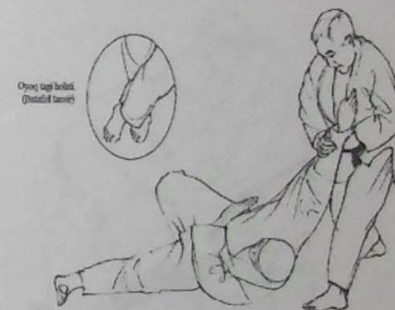
Muhim maslahat.

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

4. ➡ O'ng oyoq tagini shunday sillitingki, 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 tortib 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.



5. ➡ Sherigingizni o'ng yengidan ushlab turgan holda va 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.



Hujum qiluvchining oyoqlarini qurshab olgan holda orqadan oshirib tashlash.

Seoy-otosi

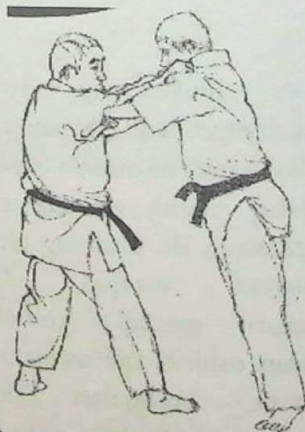
Hujum qiluvchining oyoqlarini qurshab olgan holda orqadan oshirib tashlash orqadan oshirib tashlashva oldindan chalish elementlarini o'z ichiga oladi. Bu usulning bir necha variantlari mavjud. Ulardan ayrimlari mashqi ko'rinishidan orqadan oshirib tashlashga ko'proq o'xshash, boshqalari oldindan chalishga o'xshashdir. Bu yerda bayon qilingan varianti oxirgisiga kiradi.





1. ↑ Sherigingizga yon tomonlama shunday turingki, oyoqlaringiz "T" harfini hosil qilsin (36-betga qarang), orqaga kichik qadam tashlang va raqib kurtkasi yoqasidan ushlab oling. Og'irlikni orqada turgan oyoqqa o'tkazing va raqib tanasining yuqori qismini oldinga tortib va uning tik turishdagi muvozanatini buzib, uni ag'daring.

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.



3. ↑ O'ng tirsagingizni raqibning ko'krigiga va o'ng tomondagi ochilib turgan qo'l-tig'iga tirang



4. ↑ Oyoq barmoqlari uchlaridaburiling va o'ng oyoqni shunday siljitingki, tizzalarni keng yozgan, bukkani holda va oyoq kaftlarini raqibning to'pig'i yonida qo'ygan holatda turib qolishingiz lozim.



5. ↑ Tashlashni bajarish uchun boshni va sonlarni buring, bir vaqtning o'zida raqibni ikkala qo'lda diagonal bo'ylab pastga kuch bilan torting.

6. ↑ Raqibni yerga tashlab, holatingiz turg'un ekanligiga, siz 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 bellashuvni davom ettirishga tayyor turishingiz kerak.

Muhim maslahat.

Bu usulni bajarayotib, raqibni muvozanatsiz holatda ushlab turing. Uni oldinga tortqilamang va unga vazirni orqaga o'tkazishiga yo'l qo'ymang, chunki bu harakatlardan istalgani unga muvozanatni tiklash imkonini beradi.

Ichkaridan ko'tarib yuborish.

Uti-mata

Ichkaridan ko'tarib yuborish, garchi sikinch oyoq ichkariroq kirib borsada, u sonidan 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.

1. ➡ Sherigingizga yon tomoningiz bilan shunday turingki, oyoqlaringiz "T" harfini hosil qilsin (36-betga qarang) va uning kurtkasi yoqasidan ushlab olib, uni muvozanatdan chiqarish uchun pastga torting.



2. ➡ 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.

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



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 vabosh 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.

5. ➡ Tashlashni bajarish vaqtida va undan keyin bellashuvni anglashga diqqatni jamlang ("zansin"holati) va keyingi usulni bajarishga tayyorlaning.



Muhim maslahat.

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

Sondan oshirib tashlash.

Tsuri-komi-gosi.

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, shuning yordamida raqibning himoyalani holatiga o'tib olishga bo'lgan urinishini muvaffaqiyat bilan bartaraf etish va sonidan oshirib tashlash usulidan qutulib qolish mumkin.

Muhim maslahat.

Raqibning muvozanatini buzishga harakat qilayotib, unga qarang va 2-qadamda bayon qilingan hujunkor 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'zingizning ko'krak qafasingizning yuqori qismi darajasida chap qo'l bilan uning o'ng qo'lidan torting.

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.



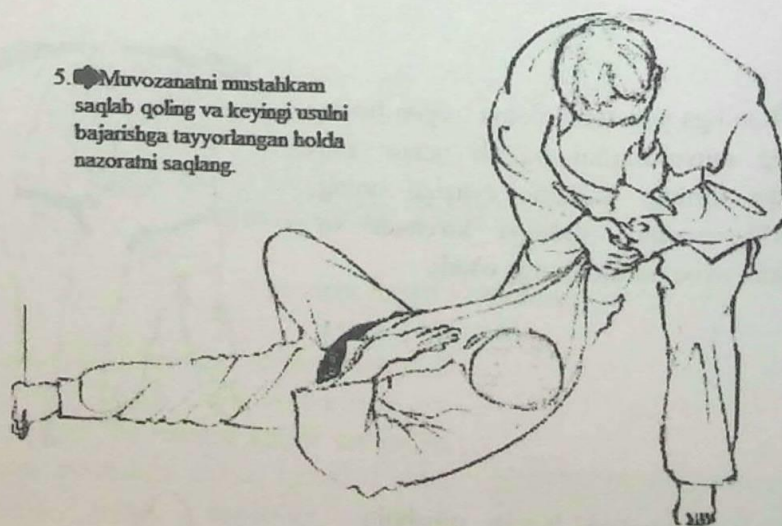
3. ➡ Raqibga hujum qilishni yakunlay turib, o'ng oyoq kafti yuzasini buring, chap oyoqni esa barmoqlarini oldinga uzatgan holda orqaga shunday chiqaringki, ikkala oyoq kaftlari bir-biriga parallel holda turishi kerak. Sonlar tushishi uchun tizzalarni buking. Raqibga zichlashing, u esa oyoq uchlariga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





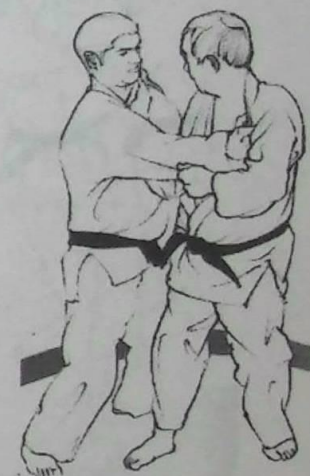
4. ◀ Tashlashni bajarish uchun tizzalaringizni tezda tekislang va chap qo'l bilan kuchli dast ko'tarib tashlang. Bir vaqtning o'zida raqibning yoqasidan ko'taring va uni sonidan oshirib irg'itib tashlang, u orqasi bilan yerga yiqilishi lozim.

5. ▶ Muvozanatni mustahkam saqlab qoling va keyingi usulni bajarishga tayyorlangan holda nazoratni saqlang.



Kombinatsiya (1)

Bu yerda orqadan oshirib tashlash ichkaridan ilib olish (o-uti-gari) bilan birga bajariladi. Kombinatsiyalashgan tashlash har xil ko'rinishda bo'lishi mumkin, ya'ni raqib dastlabki usuldan qutulib qolish uchun qanday xatti-harakat qilishiga qarab amalga oshiriladi. Ushbumisoldau muvozanatni orqada turgan oyoqqa o'tkazishga ochiq 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'lga olishga urinib, orqaga sapchiydi.
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.



MUHIIM MASLAHAT

Raqib himoyalarni tik turish holatiga kirishi bilan oq, bir zunda reaksiya qilish hamda unga yuz tomon bilan o'girish lozim. Har qanday sustkashlik unga javob hujumini amalga oshirishga imkon yaratadi.



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'chdi.



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 qilib hamda bosh barmoqlarni to'shamaga biroz tekkizgan holda raqibning chap oyog'ini oldinga torting, ayni paytda ikkala qo'lda uni orqaga va pastga

itaring.

5. ➡ Raqib ehtiyotlovchi yiqilishni amalga oshirishi uchun uni qo'yib yuboring.



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 va tana og'irligini o'ng oyoqdan holda aynan yerga tashlashni oldindan chalish usulingizni chiqdi.



to'shamaga tushurib orqaga tashlagan yakunlash oldidan qismanuddasidan



2. ➡ Siz ham tana atrofida 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 boradi



3. ◀ Chap oyoqda kichik qadam tshlab, unga buriling. Ikki qo'lda raqibning og'irlik markazini oldinga uzatilgan oyoqqa o'tkazing. Ichkariga qayrilgan o'ng oyoq tagi bilan uning tovonidan va to'pig'ining pastki qismidan ilib oling

4. ▶ Raqibni uning barmoqlari tomonga itarib yuboribva uni ikki qo'lda kuch bilan pastga tortib, ichkaridan qoqishni bajarang.



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.

Muhim maslahat.

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



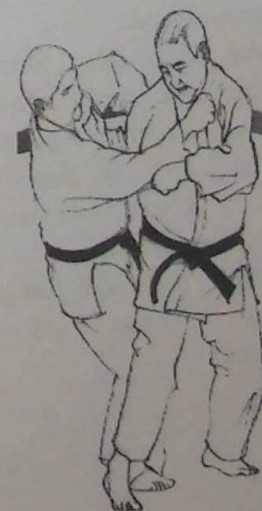
Kombinatsiya (3)

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.



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.

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





Muhim maslahat.

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

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.



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.

Kombinatsiya (4)

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



Muhim maslahat.

O'ng qo'lingizni raqib yelkasidan oshirib o'tkazing va uning yoqasidan ushlab oling. Keyin uning vaznini chap tovoniga o'tkaza turib va og'irlik markazini pastga ko'chira turib, uni pastga torting.

1. ♣ Ichkaridan ko'tarib yuborishni bajarish uchun siltashni boshlashingiz raqibingiz chap oyog'ini to'shamaga qo'yishva muvozanatni qisman tiklab olishning uddasidan chiqadi.

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.

3. ⬇ Oyoq barmoqlari 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.



5. ⬤ Dinamika uchun o'ng oyoqda oldinga siltanishni davom ettiring.



4. ⬇ Oyoqda tovonga berilgan zarbadan raqibning oyog'i oldinga ketib qoladi. Keyin siz ikkala qo'lda uni pastga orqasiga yo'llashingiz mumkin.

Kombinatsiya (5)

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



1. ⬆ Sondan oshirib tashlashni bajarish uchun o'girilganingizda sherigingiz himoyalanuvchi turish holatini egallab oldi. U boshinito'g'riushlab turibdi va sizning tashlashni bajarishga urinishingizga halal berish uchun jismoniy to'qnashuvdan qisman qochadi.



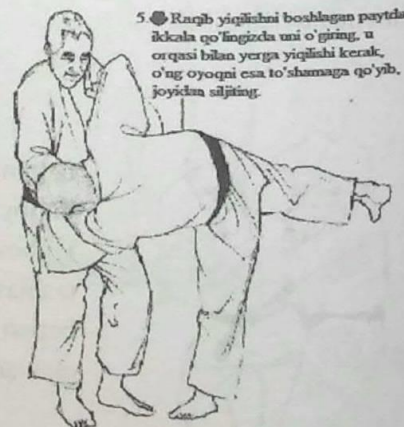
2. ⬆ Unga javoban sherigingiz tomonga yuzingiz bilan yana o'girilishni boshlang. Ayni paytda o'z raqibingizga chap yelkangiz bilan burilgan holda uni yoqasidan ushlab o'ng yelkangiz tomonga torting.



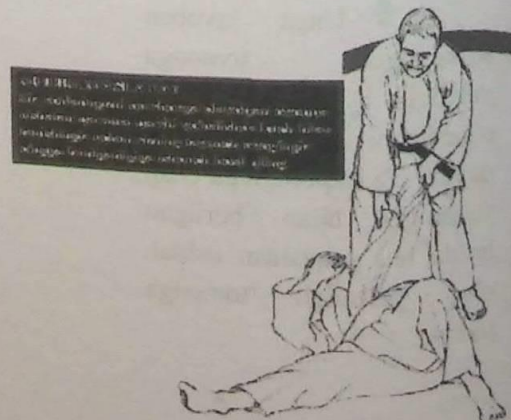
4. ⬇ O'ng oyoq tagini raqibning chap to'pig'i ustiga qo'ying. Keyin kuch bilan sonlarni va chap oyoqni o'ngga buring; o'ng qo'lda raqibning yoqasidan tortib, uning o'ng tirsagini yuqoriga itarib yuboring. Endi sizning o'ng tirsagingiz pastda turishi kerak.
3. ⬆ Raqib tanasining yuqori qismini siz tomonga 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 torta turib, qo'l bilan harakatyo'nalishini o'zgartiring.



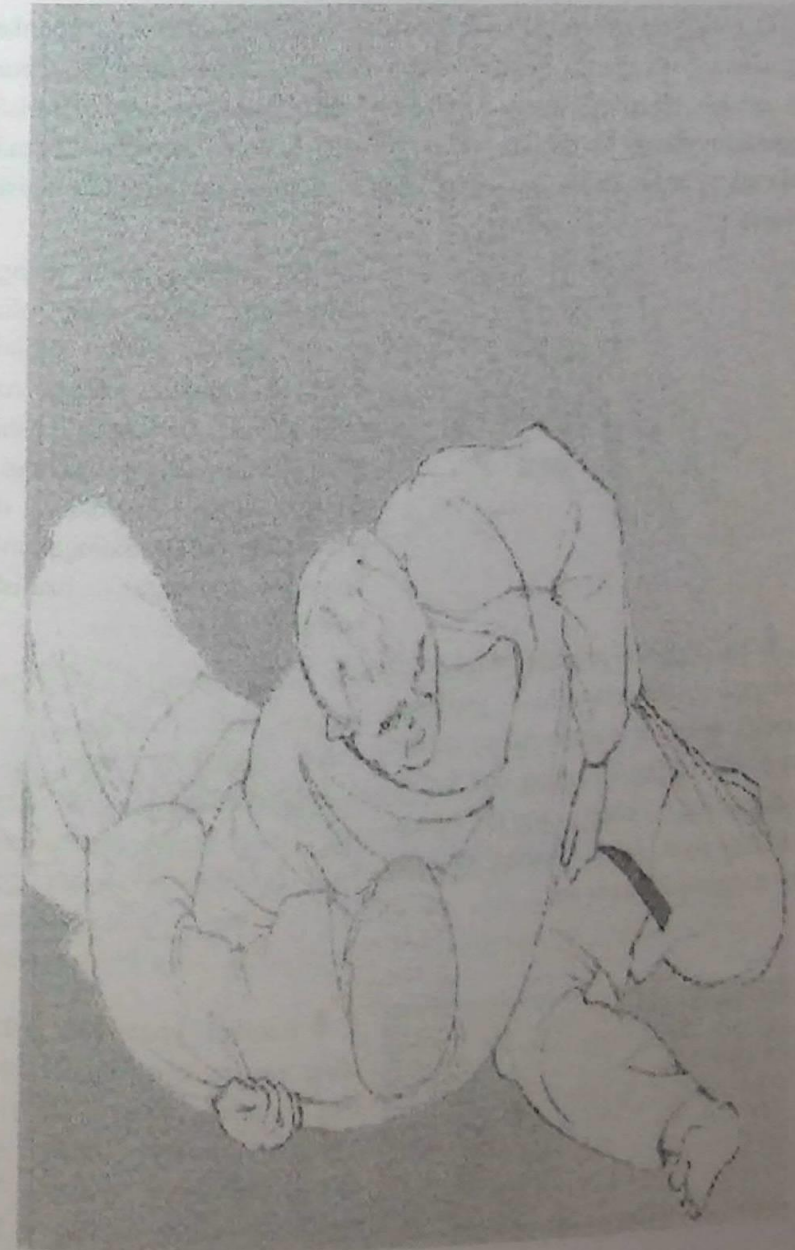
6. ⬆ Raqib hali ehtiyotlovchi yiqilishni bajarayotgan paytda ikkala qo'lda uning qo'lidan ushlab turing.



5. ⬆ 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.



7. ⬆ 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.



Qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish.

Xon-kesa-gatame

Odatda, yon tomondan ushlab turish – buendi shug'ullanayotganlarni o'rgatishni boshlaganda qo'llaniladigan birinchi ushlab turishdir, chunki uni egallab olish juda oson. Ushbu bo'limdagi istalgan ushlab turishni bajarishga urunib ko'rishdan oldin 106-107-betlarda berilgan "Qanday qilib to'g'ri taslim bo'lish mumkin?" deb nomlangan bo'lim bilan tanishib chiqing.



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



3. Raqibni 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

Muhim maslahat.

Tanalaringizning yuqori qismlari orasidagi yaqin to'qnashuvni o'rnatish hamda ko'krak qafasiga bosimni oshirish uchun 3-qadamdagi raqib qo'li tagida turgan oyog'ning harakatini ko'krak va boshni burish bilan mos holda bajaring.

zich yopishib olish uchun tana va boshni chapga burish paytida uning qo'lini yaxshiroq nazorat qila olasiz.



4. Sonni pastroq tushirib va o'ng oyoqni imkoni boricha oldinga uzoqroq qo'ygan holda vaziyatni nazorat ostiga oling. 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. Bubilan 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.

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 osanroqdir.

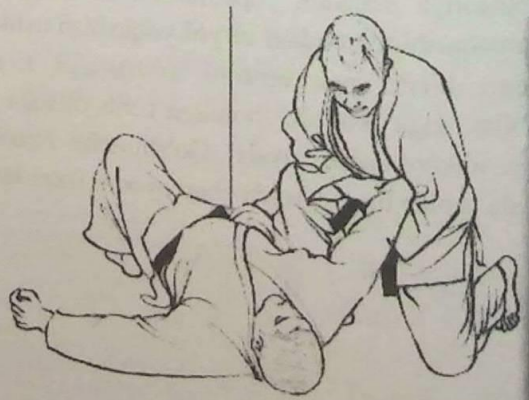
Muhim maslahat.

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'rnatib qolish uchun to'shamaga qo'ying.

1. ● Raqibingiz hali orqasi bilan tekis yotmagan mahol ikkala qo'lda uning o'ng qo'lini yengidan ushlab turing.



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 uchining ichidan ushlab oling.



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 kurtkasining materialidan ushlab oling va chap qo'l bilan yengining materialidan tortib, uning o'ng qo'lini ko'kragingizga bosing.

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 olishga yo'l qo'ymang.



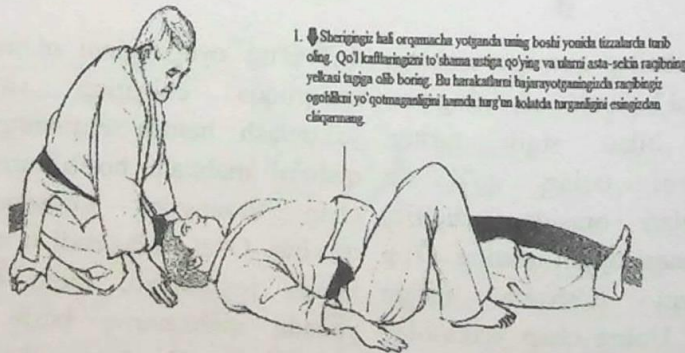
Bosh tomondan ushlab turish.

Kami-siho-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 yuzbosilishidan qutulib qolish uchun boshini yon tomonga burishi kerak. Musobaqa sharoitlarida bellashuvning qizg'in pallasida noqulaylikka bardosh berish mumkin.



1. ♦ Sherigingiz hali orqamacha yotganda uning boshi yonida tizalorda turib oling. Qo'llaringizni to'shama usiga qo'ying va ularni asta-sekin raqibning yelkasi tagiga olib boring. Bu harakatlarni bajarayotganingizda raqibning ogohlakni yo'qotmagunigicha kunda turg'un holatda turgunligini esingizdan chiqarmang.

2. ♦ Tanangizning yuqori qismini oldinga uzatib, ko'krak qafasingiz bilan sherigingiz ko'kragiga yopishing, bunda qo'llaringizni uning beli tomonga ohista olib boring. Qo'llaringizni sherigingizga mahkam qising.



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 chiqarmangki, 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.



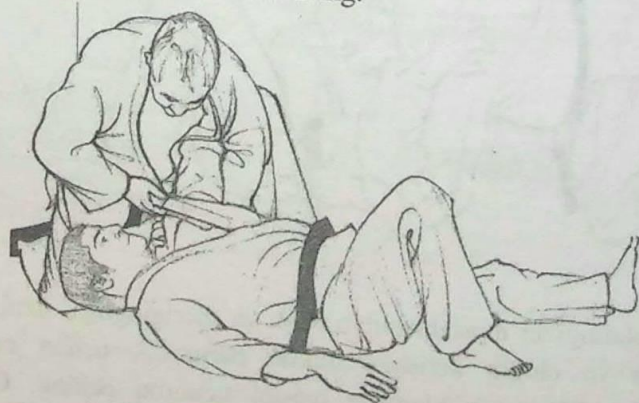
4. ♦ O'z holatingizni mustahkamlab olish va sherigingizga sizni o'girib tashlashga va chiqib ketishga imkon bermaslik uchun orqadagi oyoqlarni tekislang va ularning orasini kengroq oching. Oyoqlar barmoqlarini tashqariga o'giring va polga tayaning. Bu tanaga zo'riqish qo'shadi va sizga usuldan qutulib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



Qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish varianti.

Kudzure-kami-siho-gatame.

Bosh tomondan ushlab 2. ♣ O'ng qo'lda uning kurtkasining turish varianti odatda ikki yoqasidan ushlang, keyin yuqoriga torting, xil usulda bajariladi. Bu chap qo'lni uning yelkasi tagiga kirgizing variant yelka tagidan va yoqasining orqa qismidan ushlab oling. yoqadan ushlab olishni Chap qo'l bilan raqibning chap qo'lini nazarda tutadi, ikkinchisida mahkam o'rab oling, ayni paytda sonlarni belga e'tibor qaratiladi. tushiring.



Muhim maslahat.
Yuzga urish man qilinadigan
hamladan o'z foydangizni
ko'zlang. Raqibingiz, agar siz
o'girilib 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.



3. ♣ Uning ko'kragiga to'liq yopishib oling va belidan ushlab olish hamda shunday ushlash 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.



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.

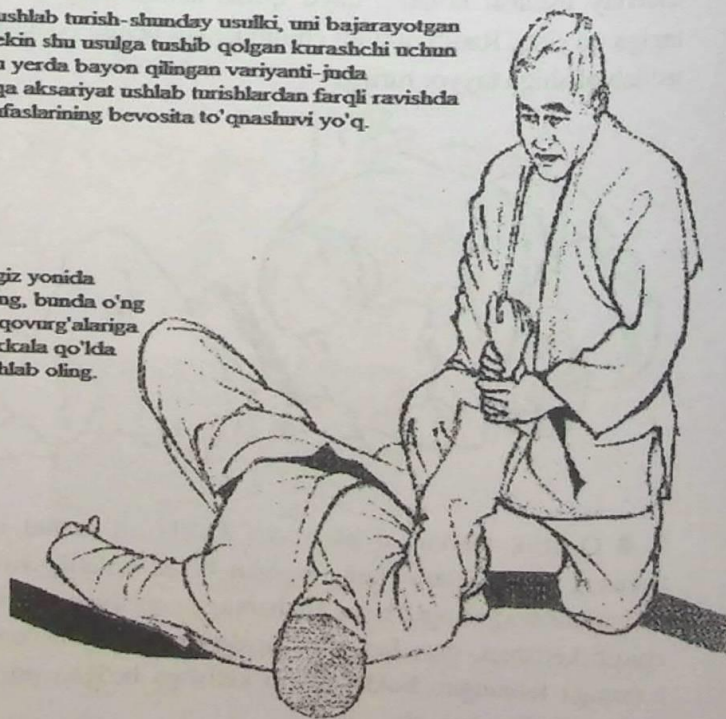


Yaqinda turgan qo'l bilan boshdan ushlab olgan holda yontomondan ushlab turish.

Kata-gatame.

Yon tomondan ushlab turish-shunday usulki, uni bajarayotgan uchun u qulay, lekin shu usulga tushib qolgan kurashchi uchun u noqulaydir! Bu yerda bayon qilingan variyanti-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'lida uning bilagidan ushlab oling.



2. ♦ O'ng qo'lida uning bilagidan ushlab turgan holda chap qo'lingizni raqib qo'lga, 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.



MUHIM MASLAHAT.

Usulning boshidan oxirigacha nazoratni yo'qotmaslikka e'tibor qiling. Muhimi raqibning qo'li 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.



4. ♦ Raqib qo'lining yuqori qismiga yonog'ingiz bilan yopishib, uni mahkam qising. Keyin ikkala qo'lingiz kaftini uning qo'lidan oling va ularni uning boshi tagida birlashtiring.



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'shamagatirang. Boshingizni tushiring va qattiq nazorat o'rnatish uchun kuch bilan qo'llaringizni o'z tomoningizga torting.



Yelka bilan qisish.
(Batafsil tasvir)

Kombinatsiya (1)

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.



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.

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.



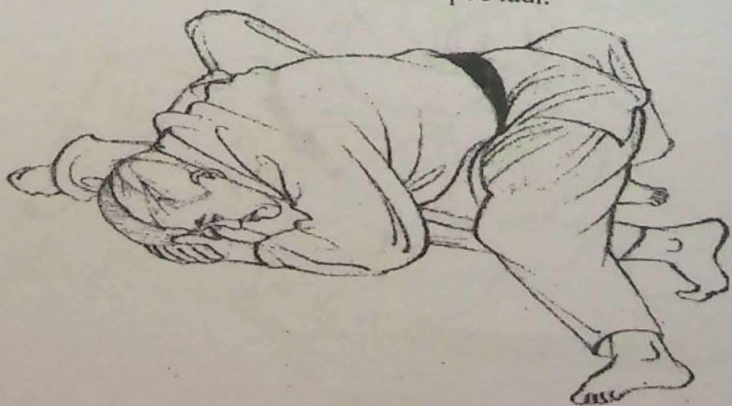
3. ♣ Chap qo'lingizni shunday bukingki, qo'l panjasi raqibingiz chap qo'li tomonga qaratilgan bo'lsin. Qo'l bilan uning tirsagiga bosishni bo'shashtirmay, tana og'irligini shunday siljitingki, boshingiz bilan uning qo'lidan bosib turing.





4. ♦ Raqibning gardanida qo'llaringizni mahkam birlashtiring va boshingizni to'shamaga tushuring, bunda uning o'ng qo'lini yanada 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.

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 oyoqda to'shamaga tayaning va raqibga ustingizdan yumalab oshib o'tishiga yo'l qo'ymang. Undan tashqari, shu tariqa uning o'ng qo'lini ushlab turish osonroq bo'ladi.



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'lga olib qo'yishi mumkinligini namoyish qilish.

Muhim maslahat.

5-qadamda kichik jussali kishilar kurtkaning pastki qismidan (etigidan) yoki shimdan ushlab olishlari, yirikroq dzvudochilar esa belgacha tortilishlari mumkin. Muhimi, raqibga 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.



1. ♦ Raqib, o'ng qo'li bilan orqadan chap yelkangiz yonida yengingizdan ushlayotib va siz tomonga o'girila turib, usuldan chiqib ketishga harakat qiladi.

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'lga tushayotgan bosimni bo'shashtirishga intiladi, bu unga qo'lini chiqarib olishga imkon beradi.



3. ♦ Raqibingiz tomonga o'giriling va kurtkasiing 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 tushuring.



4. ♦ O'ng oyoqni o'ng tomonga chiqaring, chap oyoqni esa oldinga 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 shunday qo'yingki, son va tizzangiz bilan uning o'ng qo'lini qisib oling. Oyoqlar barmoqlarini buking va qarshilik ko'rsatishni kuchaytirish uchun to'shamaga tayaning.

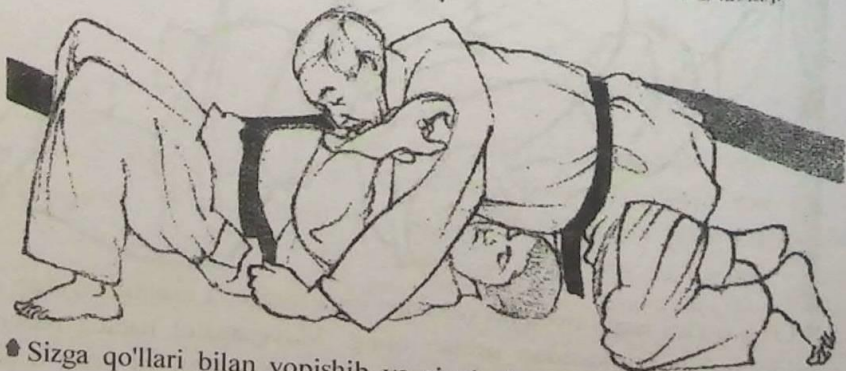
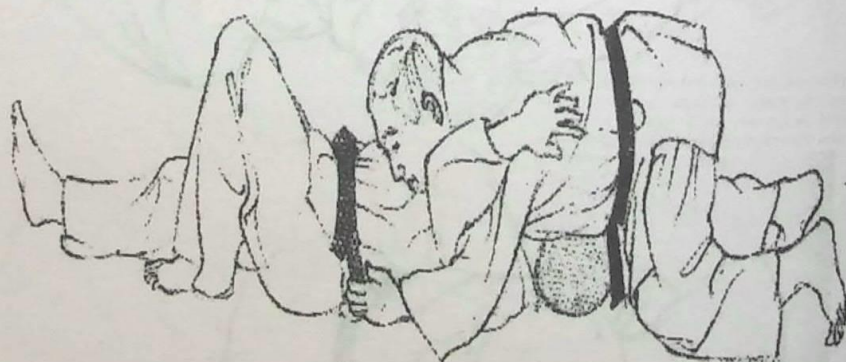


5. ♦ O'ng qo'lni raqib oyoqlari orasidan orqa tomonga uzating va chap soni yonida uning kurtkasidan ushlab oling. Muvozanatni hamda nazoratni yo'qotmaslik uchun o'ng oyoqni olib o'ting. Yoqadan va yeng uchidan ushlagan holda bor kuch bilan kurtka materialidan torting.

Kombinatsiya (3)

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.

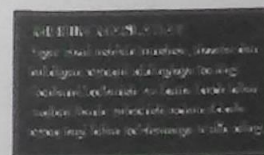
1. ♦ Siz raqibni bosh tomondan ushlab turasiz, lekin uni oxirigacha saqlab turmasdan sonlarni tushuring. Raqib usuldan chiqib ketish uchun bundan foydalanib qolishga tayyorlanadi.



2. ♦ Sizga qo'llari bilan yopishib va sizni chetga surish uchun "ko'prik" holatiga turgan holda raqib qo'lini bo'yningiz tomonga olib borish uchun barcha harakatni bajarib ko'radi.



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.



Mahkamlanish kuzuridan
(batafsil sur'atda)

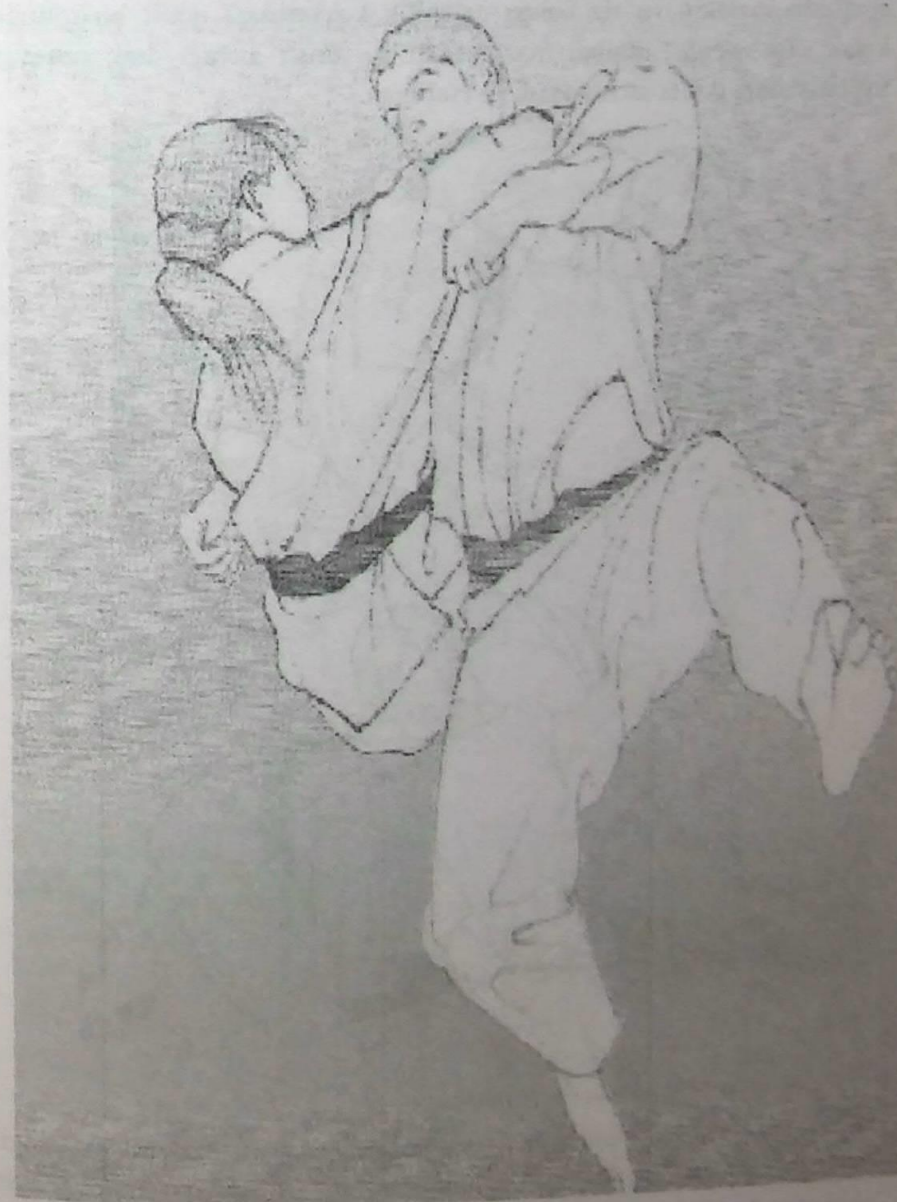


4. ♦ Raqibning chap boshiga tashlab o'ng
oyoqni oldinga cho'zing. Chap oyoqni
yotkazib oling.



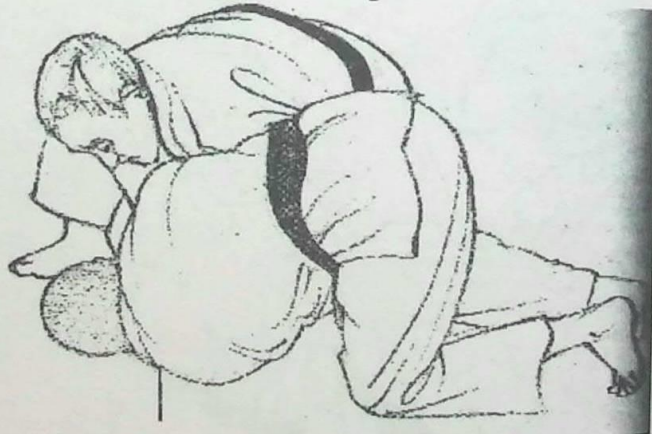
5. O'ng qo'lga belidan ushlab turishni davom ettira turib, raqibning bilagidan qo'ltingiz bilan qisib olish uchun uning kurtikasidan ushlab olgan holda chap qo'lingizni tushuring. Orqadan ushlab turishni bajarishni yakuniga yetkazish uchun oyoqlaringizni cho'zing va ularni keng oching.

USULLARNI PARTERDA BAJARISH.



To'ntarishlar bilan usullar.

Parterda kurashishga o'ta turib, sherigingiz himoyalaniish 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.



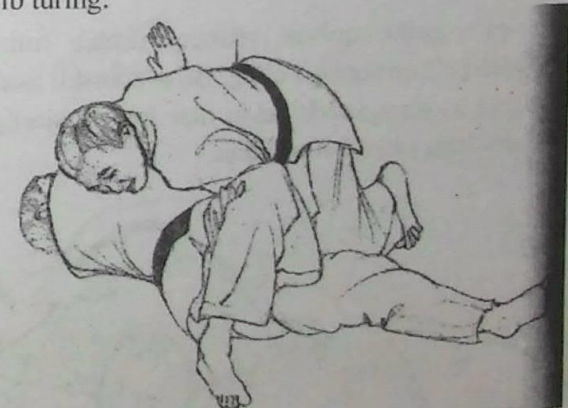
2. Uning qo'lini o'z soningiz tomonga torting va ayni paytda yelkangiz bilan raqib yelkasini yonga va pastga turing. Natijada, uning yelkasi ichkariga burilib ketadi. Raqibni orqasiga yumalatib o'tkazish uchun tanani

oldinga turtishda davom eting.

3. Bu harakatlarni to'xtatmay turib, raqibning ko'krak qafasiga ko'kragingiz bilan mahkam yopishing va yon tomondan ushlab turishni qayd eting.

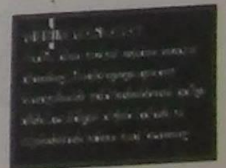
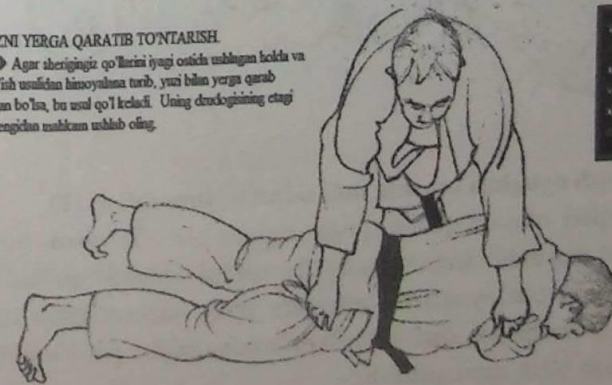
"TIZZALAB" TURISH HOLATIDAN TO'NTARISH.

1. 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.



YUZNI YERGA QARATIB TO'NTARISH.

1. Agar sherigingiz qo'llarini iyagi ostida ushlagan holatda va bo'g'ish usulidan himoyalana turib, yuzi bilan yerga qarab yotgan bo'lsa, bu usul qo'l keladi. Uning dardogining etagi va yengidan mahkam ushlab oling.





2. ♦ Qo'llar, orqa va sonlar uzaloklaridan foydalanib turib, iteskin silanib bilan raqibni o'z tomoningizga, orqasiga yunalating.

3. ♦ U orqasiga o'girilib qolishi bilanoq, 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.

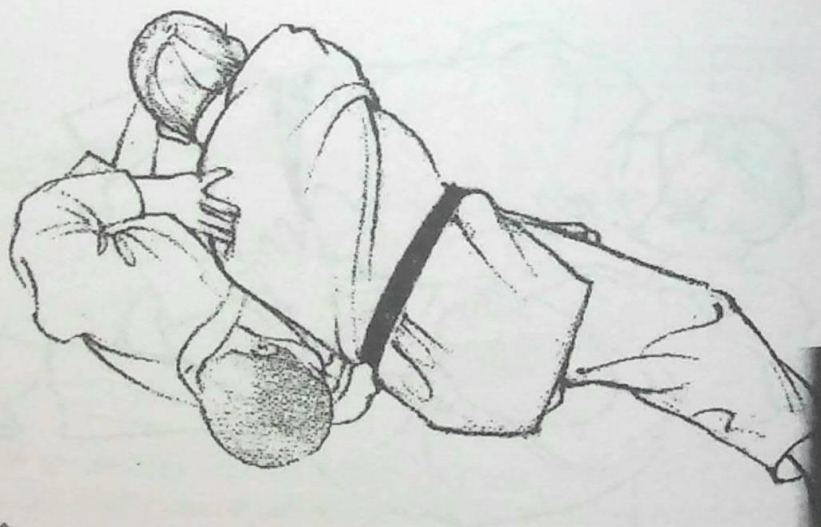


Raqib oyoqlari orasida holatidan hujum qilish (1)

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.



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.

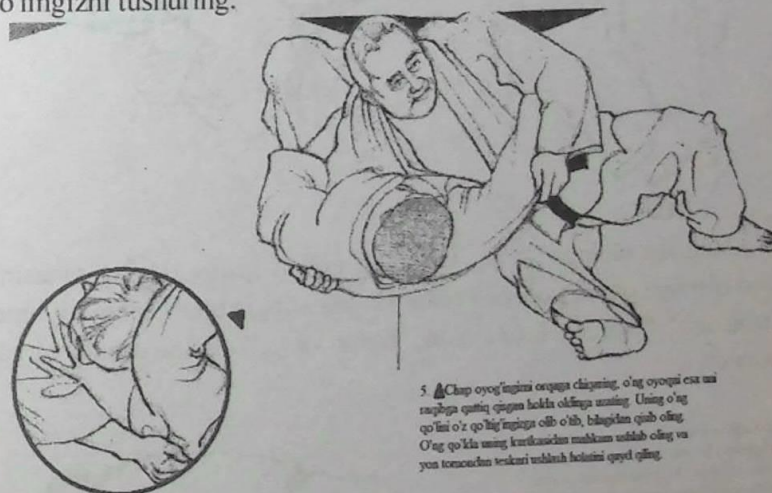


3. Sonlarni tushuring va bosh tomonga orqaga yumalab o'ting, shu tariqa siz uning qo'llarini kishanlaysiz. Tanani burishni yengillashtirish va nazoratni mustahkamlash uchun chap oyoqni o'ng oyoq tagidan olib chiqib yozing, o'ng oyoqni esa raqib boshi tomonga orqaga uzating.

1. Raqib tizzasining ichkarisi hamda sal yuqorirog'idan kurtka materialidan mahkam ushlab oling. Chap qo'lida yon tomonga va pastga torting, o'ng qo'lida 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 orasidagibo'shliqdan chiqib oling.



4. Raqibni tizzasi yonida ushlab turgan o'ng qo'lingizni tushurib, u tomonga o'giriling va ko'kragingiz bilan ining 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.



Teskari tomondan ko'rinishi.

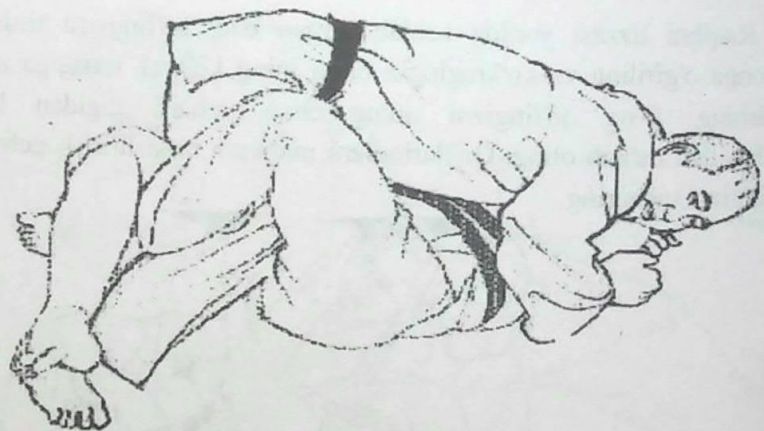
5. Chap oyog'ingizni orqaga chiqaring, o'ng oyoqni esa uni raqibga qattiq qisqan holida oldinga uzating. Uning o'ng qo'lini o'z qo'lingizga olib o'tib, boshidan qisib oling. O'ng qo'lida uning kurtkasidan mahkam ushlab oling va yon tomondan teskari ushlab olishni qayd qiling.

Raqib oyoqlari orasidagi holatdan hujum qilish (2)

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

1. Tizzadan bukilgan holida qisib olingan oyoqni tekislang va o'ng qo'lingizni raqib chap tizzasiga botirib. Bu orqali ushlab olishni bo'shatirish va uning tanasi bo'yab yuqoriroq o'tib olish mumkin bo'ladi.





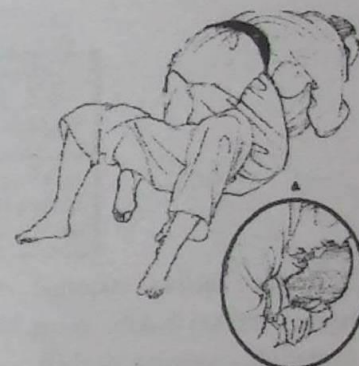
2. Boshingizni oldinga suring va uning qo'lini qising. Uning tanasining yuqori qismiga qattiq yopishib oling va qo'llaringiz bilan uning kiyimidan pastdan ushlab turgan holda uning boshi va yelkalarini ushlab turishda davom eting.

4. Raqibdan ikkala tomonga oyoqlaringizni joylab, ko'kragingiz bilan uning ko'krak qafasiga qattiq yopishib. Pastdan chap balingizni uning bo'yini atrofida uzating. Uning yuqorida turgan qo'lini boshingiz bilan uning boshiga bosing.

4. Raqibdan ikkala tomonga oyoqlaringizni joylab, ko'kragingiz bilan uning ko'krak qafasiga qattiq yopishib. Pastdan chap balingizni uning bo'yini atrofida uzating. Uning yuqorida turgan qo'lini boshingiz bilan uning boshiga bosing.



5. Qo'llaringizni birlashtiring va raqibga qattiq yopishgan holda uning qo'lini boshingiz bilan bosing. Oyoq tovonlarini sonlar tagiga shunday qo'yinki, to'liq nazorat o'rnatib va raqib ustiga minib olib ushlab turishni bajarishni yakuniga yetqazing.



Bosh bilan bosing (beneficial move)

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'ringizdan turing.

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 ushlash va tashabbusni o'z qo'lingizda saqlab qolish qo'lingizdan keladi.

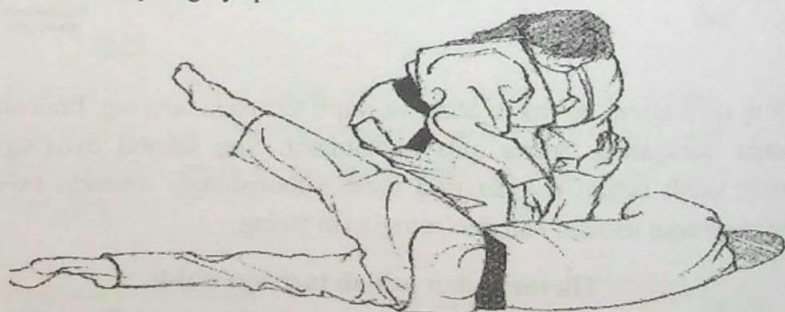
1. Raqibingiz "to'rt oyoqlab" turibdi. U pastdan o'ng qo'lini cho'zadi, siz esa ikkala qo'l bilan uni ushlab olasiz. O'ng tizzangizni uning chap biqiniga tiragan holda turing.



MUHM MASLAHAT.

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

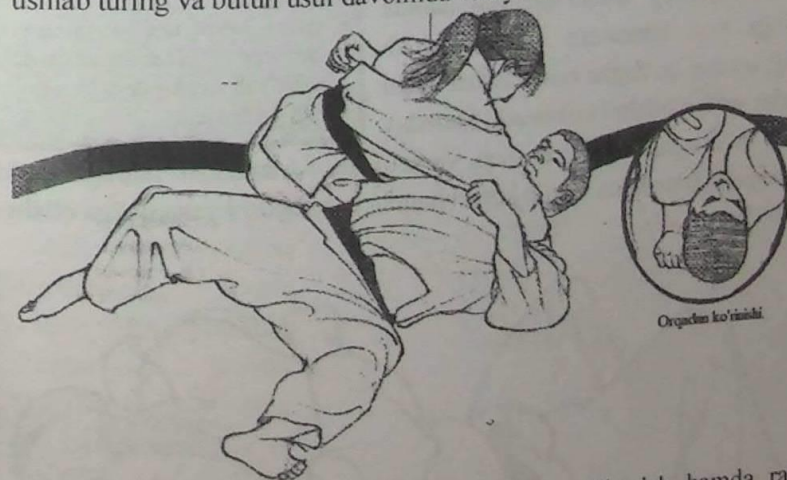
2. ♦ Uning qo'lini yuqoriga va o'z tanangiz markazi tomonga torting hamda, tizzani bukib, uning biqiniga bel darajasida turting. Natijada, u to'ntarilib, orqasiga yiqiladi.



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.



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.



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. Biroq shunga e'tibor qilingki, raqib boshqachasiga chiqib ketishga urinayotib, hali ham sizni belingizdan ushlab olishi mumkin.



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

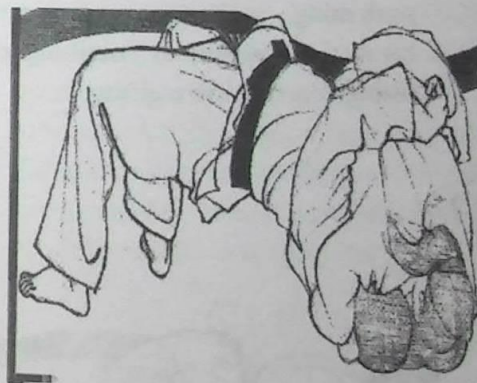
Bu kompleks qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish usulidan qanday chiqib ketishni hamda raqibga yon tomondan teskari ushlab turish usulini qo'llagan holda tashabbusni qanday qo'lga olishni ko'rsatadi. Shunday qilib, ushlab turishning boshqa variantidan foydalanish raqibga xuddi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

Muhim maslahat.

Agar 2-qadanda 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.



1. ➡ Raqib qo'l vaboshdan 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.

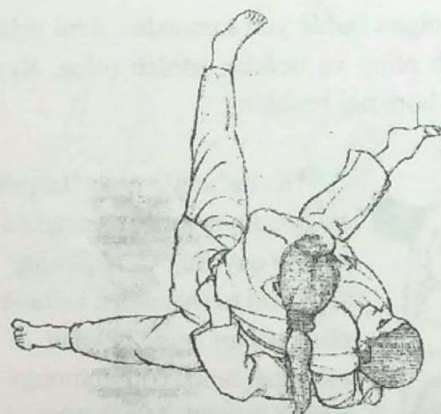


2. ➡ Kurashchilarning "ko'prik" holatiga turayotib, orqangizni keskin qayiring va raqibning sonlarini to'shamadan ko'tarib olish uchun uning belidan ushlagan holda o'ng tomonga buring. Shunda u tashabbusni yana o'z qo'lga olishga urinib ko'radi va buning uchun orqasiga yumalab otadi. (Agar

raqib javob bermayotgan bo'lsa, uni oldinga to'liq to'ntarib yuborish mumkin va bunda ushlab qolish bekor qilinadi).

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.





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.

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.



6. ♦ Raqibning o'ng qo'li bilagini qo'ltig'ingiz tagida qisib olib va uning kurtkasi yengidan mahkam ushlab olib, raqibning o'ng qo'lini nazorat qiling. Yon tomondan teskari

ushlab turishni bajarishni yakuniga yetkazish uchun uning yelkasi tomondan kurtkasidan ushlab oling va o'ng oyog'ingizni oldinga uzoqqa chiqaring.

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 zumda harakat qilishingizga to'g'ri keladi. Bu yerda yon tomondan teskari ushlab turish usulidan chiqib ketish bayon qilinadi.

Muhim maslahat.

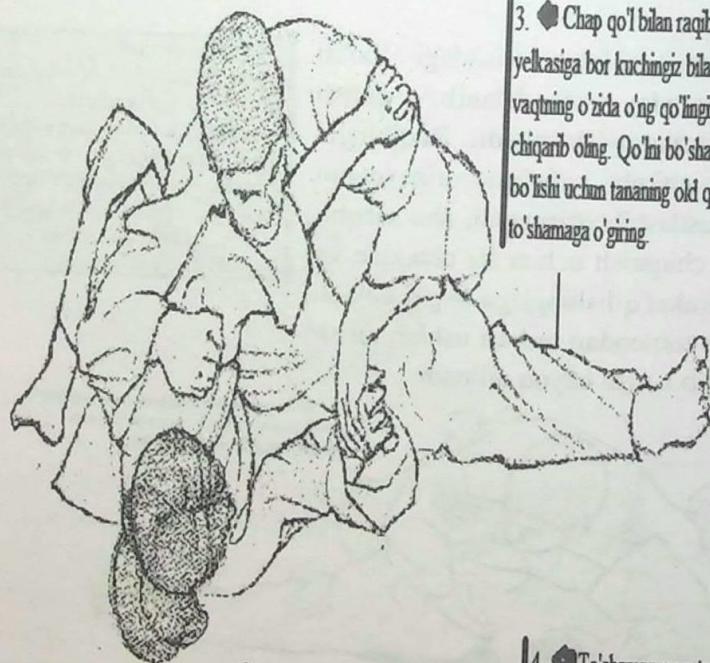
Qachonki siz o'zingizga yetarlicha ishonch hosil qilsangiz, bu kompleksni ko'ndalangiga ushlab turish usulini bajarish bilan davom ettirishga urunib ko'ring. Dzyudo mahoratini egallab olish uchun bir usuldan ikkinchisiga o'tishga o'rganib olish juda muhim.

1. ♦ Chap oyoq tagi bilan to'shamaga tayaning va bilagingizni raqib iyagi ostiga qo'yib, qisib olingan o'ng qo'l tomoniga o'giring.



2. ♦ Ikkala qo'lda uning kurtkasidan ushlab olib, o'ng bilagingizni bo'shatib olish uchun uni tartib va qo'lidan torting.





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'g'ring.



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

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 himoyasizsiz va sizga nisbatan ko'ndalangiga ushlab turish usulini qo'llash mumkin.



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.

1. ♣ Qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish varianti yordamida sizni ushlab olishlari bilanoq, raqibingiz mustahkam o'mashib olguniga qadar "ko'prik" holatiga turgan holda burilib chiqib ketishni boshlang.

Muhim maslahat.
Usuldan chiqib ketish chaqqon, muvofiqlashgan holda va to'xtalishlarsiz bajarilishi kerak. Agar siz raqibga o'ziga kelib olishiga yo'l qo'ysangiz, unda ushlab turish holatiga tushub qolasiz.



2. ♦ Chaqqonlik bilan qayrilib va "ko'prik" holatiga turayotib, chap qo'l bilan cho'zilib raqib beligacha yeting va o'ng tomonga aylaning.



3. ♦ Shuncha aylanib, o'ng qo'lingizni bo'shatib oling. Uni raqib tanasi tagiga shunday kirgizinki, ikkala qo'lingiz bir tomonda bo'lib qolsin va usning dzudog'idan ushlab oling.



4. ♦ Ikkinchi qo'l bilan itarib, kuch bilan chiqqan ayiluv. Bunday raqibni ham o'zingiz bilan olib o'ting, u sizning yuzingiz ustida tutilib qolsin.



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



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

Bu komplestanani 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 sizning qo'lingiz va boshingiz, bo'yningiz va o'ng yelkangiz qattiq ushlab turiladi. Qo'lingizni birlashtirib va raqibning boshini sarilash uchun o'ng tirsaingiz bilan uning bo'yiga yon tomondan tashlab oling.



2. ♦ O'g'irang va o'ng tizzani o'ng qo'lingiz bilan ushlab, u raqibga tashlab turish uchun to'shamaga tushuring. Chap qo'lingizni o'ng qo'lingiz va raqibning belidan ushlab oling, o'ng qo'lda esa yelkangiz yonidan mahkam yopishib oling.



3. ♦ Chap qo'lda raqib belini ushlab oling, o'ng qo'lda esa uning o'ng tilagidan tuting. Oyoqlar, soqalar, yelkalar va boshdan foydalangan holda kuchli muvofiqlashgan harakat bilan raqibni o'z ustingizdan yamitib to'shamaga shunday tashlab, u o'qamacha yiqilishi kerak.



4. ♦ Belni qo'yib yuboring va chap qo'lni ko'taring. O'ng oyoqni oldinga tashlab turib, albatta raqib ko'krigiga qattiq yopishib oling.

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.

Muhim maslahat.

Raqibingizning nazoratini susaytirish uchun chap oyoqda deqsining va qo'llar kuchi bilan tanangiz markazi kuchini oshirish maqsadida tanani ichkariga aylantira turib, sonni ko'taring va raqibni tirsak bilan bosing.

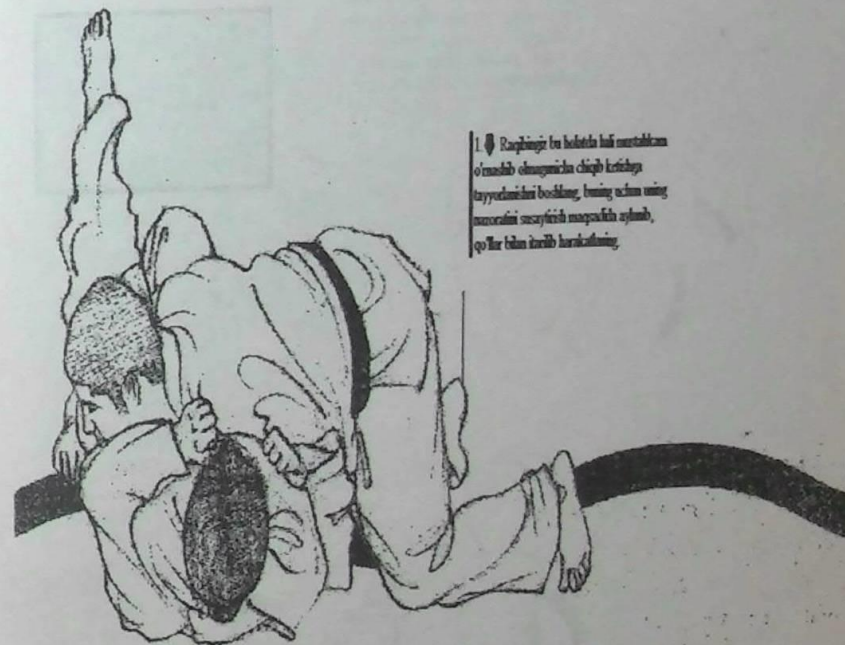


6. O'ng qo'l bilan raqibning boshini biroz ko'tarib, bo'ynidan quchoqlab oling. O'ng tizza, son va yonbosh bilan sherigingizga suyanib turishingiz kerak. O'ng oyoq tizzasini yozmagan holda chap oyoqni orqaga uzating. O'ng qo'lda mahkam ushlab turishni saqlab turgan holda boshni ko'taring.

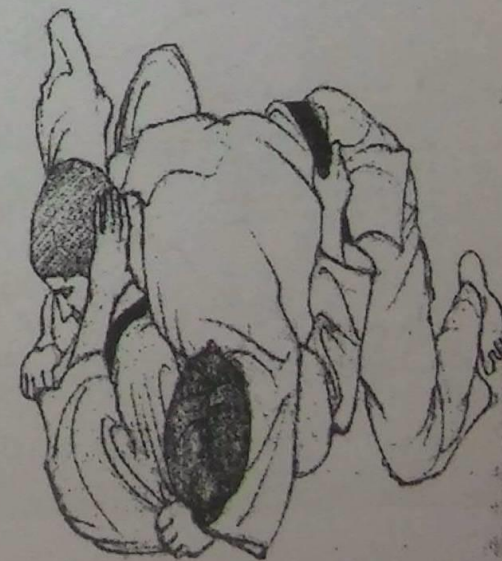


Ko'ndalangiga ushlashdan chiqib ketish.

Ushbu kompleksda ko'ndalangiga ushlash 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 uzatib va beldan ushlab olib, vaziyatni nazorat qilasiz.

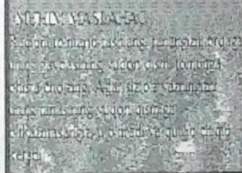


1. Raqibingizni bu holatda his qaratibdan o'tkazib chiqarish uchun chiqib ketishni tayyorlanishni boshlang. Buning uchun o'ng qo'lni ushlab turish maqsadida aylantirib, qo'l bilan itarib harakatlantiring.



2. Raqib bo'yiga tepib olib, oyoqlar bilan itarilgan holda o'ng qo'lni ushlab turishni boshlang. O'ng qo'lni ushlab turish maqsadida aylantirib, qo'l bilan itarib harakatlantiring.

3. ♦ Muvofiqlashtirilgan harakat bilan o'ng oyoqni chapga tashlab (rasmida ko'rsatilganidek) va son mushaklari yordamida sheringiz tomonga yumalab o'ling hamda boshingizni uning tanasi markaziga urtib, o'rod bo'lishga urinib ko'ring.



4. ♦ Oyoqni bulab va raqib boshini itib olib, uni orqasiga o'giring, bir vaqtning o'zida itarilishlar va tontarishlardan foydalaning. Zoruriyat bo'lganda o'ng qo'lda to'shamaga tayyning, o'zingizga yordam bering. Buning harakati to'xtatish bajariladi.



5. ♦ Raqib tanasining yuqori qismiga mahkam o'rnatib olib, uning o'ng qo'lini tizzangiz va qo'lingiz orasiga qabul oling. Uning ko'krakiga mahkam yopishib olishda davom etgan holda uning kurkasiidan qattiq ushlab oling. Chap qo'lingizni uning chap yelkasi tagidan o'tkazib, belidan ushlab oling va qattiq ushlab qoling.



BO'G'ISH USULLARI.



Yelka va bilak bilan orqadan bo'g'ish usuli.

Xadaka-dzime.

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 ko'rsatilgan. Bu bo'limdagi usullarni bajarishga kirishishdan oldin 106-107 betlardagi "Qanday qilib to'g'ri taslim bo'lish kerak" bo'limi bilan tanishib chiqing.

Diqqat!

Bo'g'ish usullarini sekin va ehtiyot bo'lib hamda birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha mutaxassis ishtirokida bajarish lozim.



1. ♣ O'ng tizzani sal ko'tarib va 2. ♣ Qo'llaringizni birlashtiring va ko'krak bilan raqibning orqasiga boshning yon tomonini raqib boshi yopishib, o'ng qo'lingizni raqib tomonga tushirib unga mahkam bo'yninga shunday ko'ndalang yopishing. qo'yingki, bilakning ichki tomoni suyagi uning kekirdak olmasiga tegishi kerak.

3. ♣ Boshingizni buring va uni birlashtirilgan qo'llar tomonga tushiring. Qo'llaringizni o'zingiz tomonga torting va oyoqlarni va tagini tekislab, biroz orqaga suruling. Orqaga egilmang.

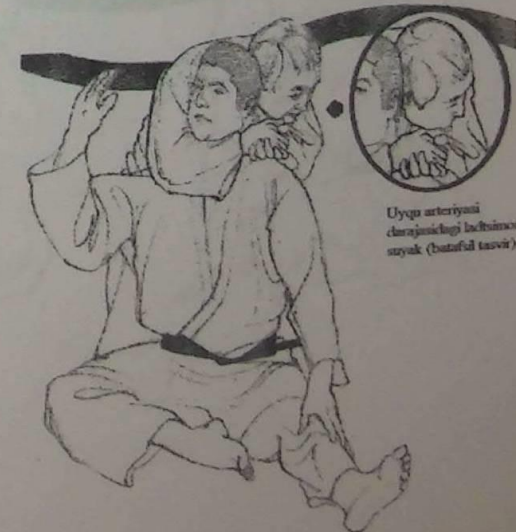
Muhim maslahat.

Raqib tezroq taslim bo'lishi uchun yo'tal nush refleksini keltirib chiqarish maqsadida bilak suvagini kekirdak olmasi yonginasiga qo'ying. Kamroq norush bo'lgan vaziyatni keltirib chiqarish, lekin baribir natijaga erishish uchun arterial qon aylanishi buzilishi uchun bilakni tomoq darajasidan sal uzoqroqqa kiritgiz.



4. ♣ Bilakning o'tkir suyagi

tomoqqa bosilishi uchun qo'llar va boshni bir vaqtda o'zingizga torting. Raqib muvozanatni yo'qotadi va sizning orqaga chekinish harakatingizga javoban orqaga yiqilishni boshlaydi, uning og'irlik markazi esa, usulni yakunlay turib,



Uyga arteriyani darajasidagi laftimmon suyak (batafsil tasvir).

pastga ko'chadi. Raqib taslim bo'ladi.

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, xushdan 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 kurtkasining chap yoqasidan yon tomonga torting va o'ng qo'lingizni uning bo'yni atrofidan olib o'tib yoqasidan ushlab oling.
2. ♣ Chap yoqani qo'yib yuboring, keyin o'ng yoqaga cho'ziling va ushlab oling, matoni torting. O'ng qo'lda bor kuchingiz bilan kurtka yoqasidan torting va tirsaklarni orqaga uzating.



3. ♣ Chap qo'lda yoqadan mahkam ushlab turishni davom ettira turib, o'ng oyoqni va yelkani orqaga uzating va chap yoqani raqib tomog'i atrofida tortish uchun chap yoqadan qattiq ushlab turgan o'ng qo'l bilan siltash harakatini bajaring.

4. ♣ Raqibingiz bo'g'ish usuli harakatini sezishi bilanoq, u jangni davom ettirishdan voz kechishini bildirgan holda qo'li bilan turtishi kerak.

Diqqat!

Uyqu arteriyasiga bosish bilan kislorod yetib kelishi chekdangan paytda xushdan ketish bir necha sekund ichida yuzaga keladi. Bu usul kinga nisbatan qo'llanilgan bo'lsa, buni sezishi bilanoq, u taslim bo'lishi juda muhim. Bu usulni bajarish vaqtida, hatto agar raqib jangdan voz kechmasa ham, siz, u xushini yo'qotayotganligini sezishingiz bilanoq, uni qo'yib yuborishga tayyor turishingiz kerak.



pastga ko'chadi. Raqib taslim bo'ladi.

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, xushdan 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 kurtkasining chap yoqasidan yon tomonga torting va o'ng qo'lingizni uning bo'yini atrofidan olib o'tib yoqasidan ushlab oling.
2. ♣ Chap yoqani qo'yib yuboring, keyin o'ng yoqaga cho'ziling va ushlab oling, matoni torting. O'ng qo'lda bor kuchingiz bilan kurtka yoqasidan torting va tirsaklarni orqaga uzating.



3. ♣ Chap qo'lda yoqadan mahkam ushlab turishni davom ettira turib, o'ng oyoqni va yelkani orqaga uzating va chap yoqani raqib tomog'i atrofida tortish uchun chap yoqadan qattiq ushlab turgan o'ng qo'l bilan siltash harakatini bajaring.

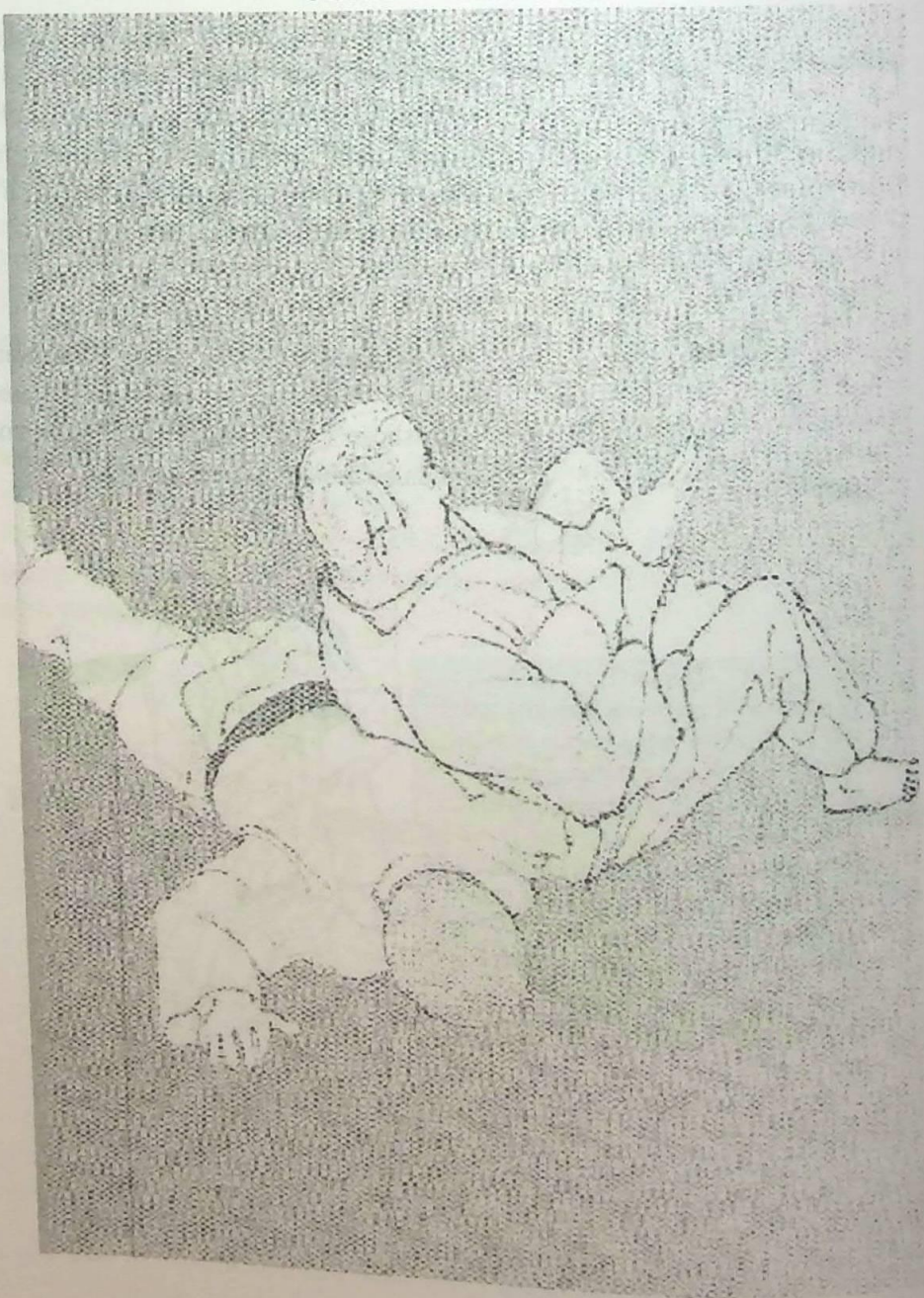
4. ♣ Raqibingiz bo'g'ish usuli harakatini sezishi bilanoq, u jangni davom ettirishdan voz kechishini bildirgan holda qo'li bilan turtishi kerak.



Diqqat!

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

OG'RITISH USULLARI.



Oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olgan holda tirsakni 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 106-107- betlardagi "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.

DIQQAT!

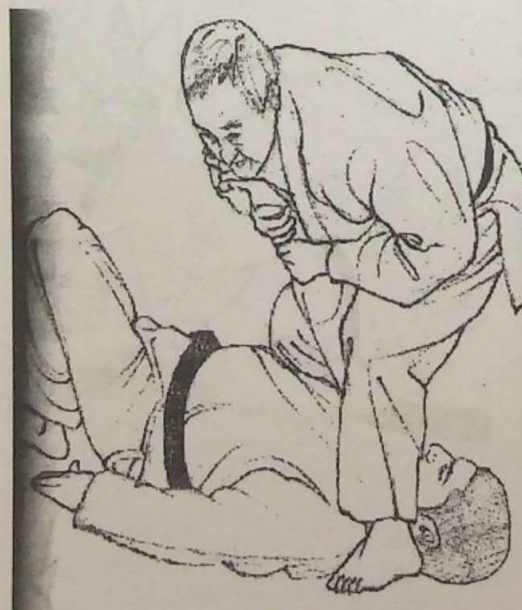
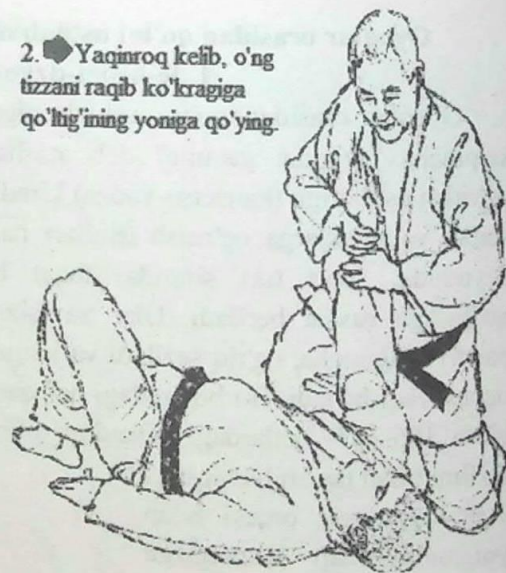
Og'ritish usullarini sekin va ehtiyotlik bilan bajarish lozim. Og'riq sezilishi bilan taslim bo'lishi kerak va ularni bir necha bor qo'llashga harakat qilmaslik lozim. Ehtimol, bolalar va yoshlar bu usullardan foydalanishda alohida havo zonasida bo'ladilar, chunki ularning suyaklari hamda bo'g'imlari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



Muhim maslahat.

Chap oyog'ing bilab bosh uzra hadlab o'tgan holda yoki uni ohista aylanib o'tib va oyoq kafini 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.



3. ♦ Uning qo'lini o'z oldingizda ushlab turgan holda tizzangizni uning ko'krigidan olmang. Keyin ko'tariling va chap oyoqni raqib boshi yoniga, uning chap yelkasi bilan yonma-yon qo'yib, oldinga egiling.

4. ♦ Tizzalarni yonma-yon qo'ygan holda ular orasiga raqib qo'lini qisib olish maqsadida, orqamacha 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 ketishga yo'l qo'ymaysiz.



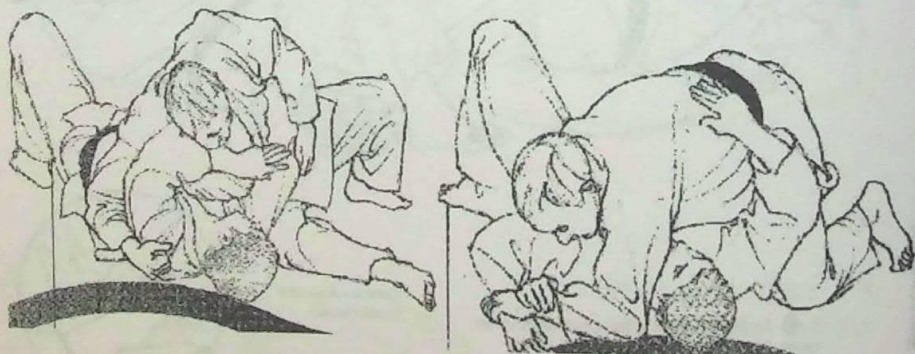
5. ♦ Raqibning uzatilgan qo'lini, uning kafini yuqoriga qaratib, ikkala qo'lda ushlab oling. Uning tirasigini tizzalar orasiga qattiq qisib oling. Keyin qo'lini o'zingizga torting, bunda raqibning tirsak bo'g'inini cho'zish uchun sonni ko'taring. U darhol usulning ta'sirini sezadi va taslim bo'ladi.

Qo'ldan ushlab olish (batafsil tasvir)



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.



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

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.

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.

MUHIM MASLAHAT.

"Qo'lni tugunlash" usulini muvaffaqiyatli bajarish uchun qo'llarni bir-biriga muvofiq holda birlashtirishni mashq qiling.



2. ♦ Raqibingiz sizni itarib yuborishga urinayotgan paytda uning bilagidan ushlab oling va chap yelkangiz bilan unga qayrilib, uni to'shamaga irg'itib yuboring. Raqib, bilagini ushlab olishdan chiqarib olishga urinayotib, aslida, sizga ko'maklashib yuborishi mumkin

Qo'lni qo'l'tiqda ushlab olgan holda tirsakni qayirish. Vaki-gatame.

Navbatdagi kompleksda 1. ♦ Raqibingiz sizni turtib yuborishi uchun huddi shunday chiqib ketishga bo'lgan yo'nalishidan foydalanib qoling va bunda urinishga nisbatan uning bilagidan ushlab oling hamda qo'lidan muqobil reaksiya torting. O'zingizga siltashga yordam bergan holda tanani chapga o'girishni boshlang.



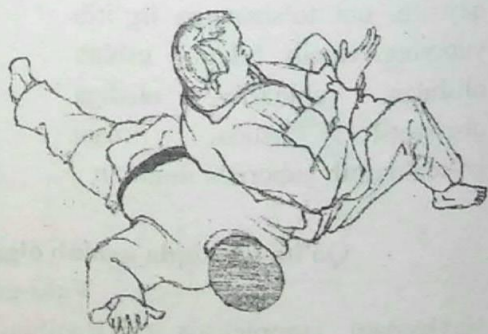
Bilakdan ushlab olish (batafsil tasvir)



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.



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.



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.



♦ YUZ BILAN PASTGA QARAB YOTIB.

Agar tanaga shapillatib 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.

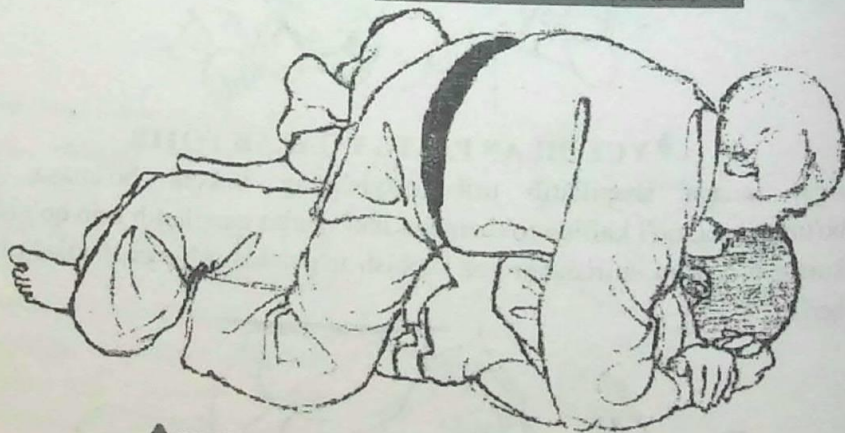


♦ QO'LLAR BO'SH BO'LGAN VAQTDA.

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.

Muhim maslahat.

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

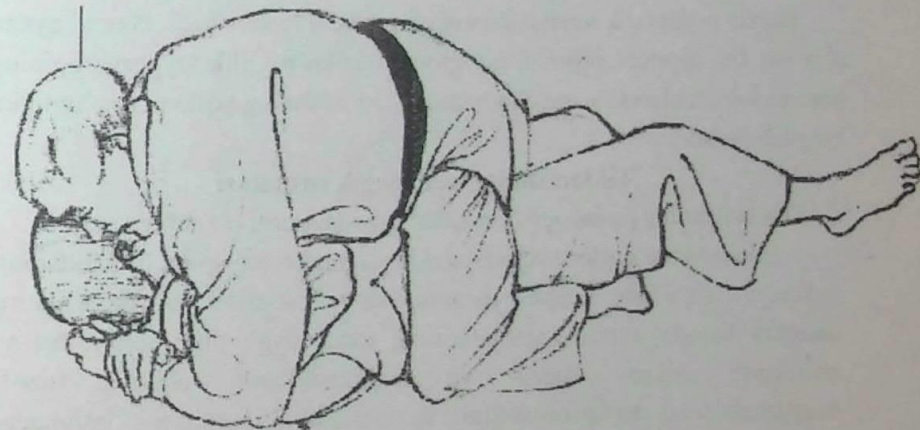


◆ **OYOQ-QO'LLAR QISIB QO'YILGANDA.**

Agar siz qo'llar yoki oyoqlar yordamida taslim bo'lishga qodir bo'lmasangiz, unda "Maita!" ("Jangdan voz kechaman") yoki oddiy "Taslimman!" deb qichqirishingiz mumkin.

◆ **QO'LLAR QISIB QO'YILGANDA.**

Agar 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 shapillatib uriladi. Undan tashqari, tizza bilan raqib ko'krigiga turtish ham mumkin.



**DZYUDO KURASHCHILAR TRENIROVKASI JARAYONIDA
TIKLANISH VOSITALARI**

Turli tiklanish vositalarini qo'llash

Trenirovka va tiklanish - o'zaro bog'langan yagona jarayondir. Mashqlanganlikning 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 tizimini energetik imkoniyatlarning 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 etakchi 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 etkazmay, trenirovka jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

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

Tiklanishning pedagogik vositalari

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- trenirovkani oqilona rejalashtirish, nagruzkaning sportchi funktsional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarining zarur uyg'unligi; trenirovka va musobaqa mikro-, mezo- va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning to'liqsimonligi va variantlilik, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalari, ish va dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanish mikrotsikllarini kiritish, o'rtacha tog' sharoitlaridagi trenirovkadan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida trenirovka mashg'ulotini 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 ematsional holatni yaratish va h.k.

Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari

Ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funktsional 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 uslublariidan foydalanish va h.k.

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 (kamitinxlorid, panangin, glyutamin kislotasi, kaltsiy - glitserofosfat, kaltsiy-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 taqazo 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 trenirovka davrlari bo'yicha (o'tish, tayyorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida qo'llash.

Trenirovka mikrotsikllarida vositlar kompleksini tayinlashning tamoyilli sxemasi.

O'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish.

Nagruzka oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasiining ko'paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bitta vositalarni boshqasi bilan almashtirish.

Ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish.

Sportchi yoshi va stajini hisobga olish.

Oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

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

Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash.

Yuqori malakali kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa savol-javobi natijasida olingan ma'lumotlar hamda trenirovka jarayonidagi dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilarning uyqusi buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali trenirovka davrida uyqusizlik 35% kurashchilarda, vazn yo'qotish davrida - 59% kurashchilarda, emotsional-ruhiy zo'riqishda esa 67% hollarda kuzatiladi.

Uyqusizlikda uyqu holatiga qulaygina 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. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish foydalidir. Qulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovuq qotishi uxlashga halaqit 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. qo'llaniladi.

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

Valeriana - gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi engil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

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

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

Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj

Agar trenirovka 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 etarlicha o'rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarining 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, elkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizental 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 elka 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 elka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Elkani 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) engil massaj qo'laniladi. Yuzaki silashdan so'ng chuqur qamrovchi silashni bajarish mumkin. Oyoq-qo'llar sezilarli

Sportchi yoshi va stajini hisobga olish.

Oldin qo'llanilgan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirni o'rganish.

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

Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash.

Yuqori malakali kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa savol-javobi natijasida olingan ma'lumotlar hamda trenirovka jarayonidagi dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilarning uyqusi buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali trenirovka davrida uyqusizlik 35% kurashchilarda, vazn yo'qotish davrida - 59% kurashchilarda, emotsional-ruhiy zo'riqishda esa 67% hollarda kuzatiladi.

Uyqusizlikda uyqu holatiga qulaygina 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. Kechasiga achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish foydalidir. Qulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovuq qotishi uxlashga halaqit 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. qo'llaniladi.

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

Valeriana - gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi engil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishni oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

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

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

Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj

Agar trenirovka 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 etarlicha o'rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarining 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 stolga 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, elkasiga joylashtiradi. Qo'llarni bo'shashtirishga esa ularga gorizontal 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 elka 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 elka mushaklarini massaj qilish uchun ham foydalaniladi.

Elkani 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) engil 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 etarli bo'lsa, elka yana bir bor uqalanadi. Uqalashdan so'ng siltash bajariladi.

Elkani bukuvchilar va yozuvchilar 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, ko'proq vaznni yo'qotish paytida hamda suv-tuz almashinuvi buzilganda, kam harakatli bellashuvlarda, ushlab olish uchun kurashishda yuzaga keladi.

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

Keyin o'pkalarning sustgina giperventilatsiyasi bajari-ladi. 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'lla-niladi.

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

Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o'zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Trener-sekundant 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.

Funksional 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, etakchi, tinch-lashtirish va kuzatish turlariga ajratiladi (Yu.G. Kadjaspirov, 1976). Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, kushlar 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'shashish va turli xil nafas olish mashqlarini o'tkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki mahalliy radio - tarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida quloqliklar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, trenirovka mashg'ulotlari o'rtasida sportchilar o'mashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak trenirovkasi, ruhiy terapiya bilan birga qo'shib olib borish ham mumkin.

Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari

Har bir trener etarli 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 qilish 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, vrach, 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 soʻz orqali taʼsir koʻrsatishni qoʻllayotib, pedagogik va sport axloqi masalalariga alohida eʼtibor berish lozim. U jamoa rahbariyati, trenerlar, boshqa mutaxassislar hamda xizmat koʻrsatuvchi xodimlarning trenirovka jarayoni samaradorligini oshiradigan, hamma omillardan maksimal foydalanishga qaratilgan hatti-harakatlarning yuksak maʼnaviy tamoyillaridan iborat. Ruhiy boshqarish trenirovkasi (RTB) va ruhiy mushak trenirovkasi (RMT) koʻrinishidagi autogen treni-rovka (AT) oʻz-oʻzini 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 - boʻshashtirish (relaksatsiya) hamda kurashchining jismoniy va maʼnaviy kuchini tiklashdir. Tinchlantiruvchi qismdan tashqari RMT faollashtiruvchi (safarbar etuvchi) qismga ega. Uning maqsadi kurashchining zarur daqiqada optimal jang qilish holatini egallashga qaratilgan.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarini qoʻllash xar 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 trenirovka nagruzkalari dinamikasi xamda madaniy-ommaviy, ijtimoiy-siyosiy va ruhiy terapevtik tadbirlar kompleksini oʻtkazish bilan bogʻlanishi lozim.

RMT ning jamoali seanslari musobaqalarga tayyorlashda katta samaradorlikka ega. Ular psixolog va trener rahbarligida sport zalida mashgʻulotlar oʻrtasidagi tanaffuslarda oʻtkaziladi. Ular trenirovka jarayonidagi emotsional zoʻriqishni bartaraf etish va tiklanish uchun qoʻllaniladi. Shuningdek bevosita trenirovka tugashi bilan toʻgʻridan-toʻgʻri kurash gilamida tiklovchi uyqu - dam olish qoʻllanilishi mumkin. RMT seansida 10 minutlik dam olish - uyqudan soʻng yurak qisqarishi tezligi 43% ga pasayadi va emotsional zoʻriqish koʻrsatkichi (dastlabki natijalarga nisbatan) 2,8 marta kamayadi. Bu tiklanish davrining oʻta

tezlashganligi hamda jadallashganligini koʻrsatadi, bu esa bir kunda 2 va 3 marta boʻladigan trenirovkalarda juda muhimdir.

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

Suhbatlar mavzusi tayyorgarlik bosqichi va sportchilar holatiga qarab tanlanadi.

Psixolog, trener va vrach suhbat jarayonida "ruhiy kuzatuv-chanlik" dan foydalangan holda oʻz qarashlarini shakllantiradilar, uning yordamida muayyan kurashchining asab-ruhiy holati toʻgʻrisida kundalik axborot oladilar.

Kurashchilarni ishontirayotib, ularning hatti-harakatlari va tashvishlanishlarining baʼzi tomonlarini asoslangan holda tanqid qilish lozim. Bunda kurashchilarda ijobiy hissiyotlar oʻz ahvolini yaxshilash hamda yuqori natijaga erishishga boʻlgan ishonch sababli paydo buladi.

Trener va vrachning yana eng muhim vazifasi kurashchilarning shaxsiy, ijtimoiy va sport faoliyatidagi, toʻqnashuvli vaziyatlardagi munosabatlarni meʼyorlashtirish hamda yumshatish hisobalandi.

Ruhiy-pedagogik uslublar fizioterapevtik taʼsir etish, massaj, sauna bilan musiqa joʻrligida kompleks holda qoʻllanilganda, ularning tiklash taʼsiri ancha kuchayadi.

Tashkiliy, ijtimoiy-siyosiy va madaniy-ommaviy tadbirlar kurashchilar ruhiyatiga katta tinchlantiruvchi taʼsir koʻrsatadi. Bevosita masʼuliyatili musobaqalar oldidan vazifalarni qoʻyish, koʻrsatmalar berish maqsadida tashkiliy yigʻilishlarni oʻtkazish oʻzini oqlamaydi. Koʻrsatma berish maqsadida oʻtkaziladigan bunday yigʻilishlar oʻquv-trenirovka yigʻini boshida oʻtkazilishi lozim.

Turnir yaqinlashgan sari bunday tadbirlar yanada ruhiy profilaktik xususiyatga ega boʻlishi, kurashchining energiyasi va asab imkoniyatlari toʻplanishiga yordam berishi lozim.

Ruhiy zoʻriqishni bartaraf etish uchun kurashchilarning oʻzlari tayyorlagan badiiy havaskorlik kontsertlari katta ahamiyat kasb etadi. Bu jamoa aʼzolarining oʻz-oʻzini ijodiy ifodalashga va jamoadagi hissiyotli

etakchi sportchini aniqlashga, qulay ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Musobaqa davrida asosiy vazifalar ruhiy zo'riqishni oldini olish bilan bog'liq. Tinch trenirovka 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 munosabatlar, ruhiy jixatdan mos kelish xususiyatlarni 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 zahiradagi 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 asabemotsional 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 zahirada turgan yoshlar uchun foydalidir. Ma'lumki, asosiy tarkibga kiritilmaganligidan xabardor bo'lgan sparring-sheklari o'zlari va o'rtoqlariga trenirovkada katta foyda keltiradilar. Chunki ular bir narsadan qo'rqishmaydiki, ularning faol hujum harakatlari, tajribali kombinatsiyalari, tavakkalchiligi mag'lubiyat ballari bilan jazolanmaydi. Trener-lar bu ballarni kurashchi foydasiga xal 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. Mutaxassislarining kuzatishicha, kurashchilar turnirning birinchi kunida ruhiy zo'riqish birinchi bellashuvga chiqishdan ancha oldin start oldi talvasasi darajasiga etadi. Ko'pincha bu tortilish paytida kuzatiladi, qur'a tashlagandan so'ng yoki musobaqa o'tkaziladigan joyga etib 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 terenerga moslashmaslik va unga ishonqirmaslik 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 anik 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, hotirjam, 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 lozimki, "birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o'zini boshqarishni bilish zarur". Buning uchun tayyorgarlik va musoba-qalami o'tkazish jarayonida

sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan trener ruhiy o'z-o'zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:

1. Kurashchilar trenirovka jarayonida tiklanishning pedagogik vositalarini ayting.
2. Kurashchilar tiklanishning tibbiy-biologik vositalarini sanab o'ting.
3. Kurashchilar trenirovkasida qo'llaniladigan farmakologik vositalarni aytib bering.
4. Sportchi uyqusini me'yorlashtirish uchun qanday vositalar qo'llaniladi?
5. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj qilish usuliyatini tushuntirib bering.
6. Kurashchilar tayyorgarligida funktsional 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 nimadan iborat?
13. Kurash texnikasi, usullar, qarshi usullar va himoyalanişlar 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 ro'yhati

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. Ахмедшин Р.Г., Рузиев М.А. Исследования физической подготовки дзюдоистов в годичном цикле: Сб. Оптимизация подготовки дзюдоистов. - Т., 2002. - 34 с.
4. Arslonov.SH.A. Sport pedagogic mahoratni oshirish (dzyudo) T. 2018 y.
5. Бондаревский Е.Я. Оценка физической подготовленности. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 31 с.
6. Holmuxamedov R.D. Yosh yakkakurashchilar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida saralashning me'yori. T. 2013-56
7. Kerimov F.A. Kurash nazariyasi va uslubiyati T. 2005
8. Salomov R.S Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari T.-2005
9. Холмухамедов Р.Д. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари Т 2012-й.
10. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati T:- 2014.
10. R.Marks DZYUDO. 2015. London.

MUNDARIJA

	Betlar
So'z boshi.....	4
Dzyudo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.....	5
Olimpiada o'yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilar.....	7
IJF qoidalarini yangilash Olimpiya tsikli 2022-2024.....	10
Tibbiy komissiya.....	12
IJF hakamlari qoidalarini yangilash Olimpiya tsikli 2022-2024 yechimlari.....	13
Olimpiya tsikli 2022-2024 hakamlar tomonidan ko'rsatiladigan yangi ishoralar.....	15
Dzyudo falsafasi.....	17
Klubni tanlash.....	17
Guvohnoma olish.....	18
Dzyudo ichida.....	19
Obini bog'lash.....	20
Ta'zim.....	21
CHIGALYOZDI MASHQLAR.....	21
Usullarni o'zlashtirish va ular ustida ishlash.....	21
Mashg'ulotlarni o'tkazishning quyidagi texnikalari mavjud:	22
Mashg'ulotni yakunlash.....	22
Kitob haqida.....	23
Mahorat darajasiga erishish.....	23
Mahorat darajalari tizimi.....	24
Harakatchanlik.....	26
Cho'ziltirish.....	28
Maxsus dzyudo mashqlari-1.....	30
Maxsus dzyudo mashqlari-2.....	33
EHTIYOTLOVCHI YIQILISHLAR.....	36
Orqa bilan ehtiyotlovchi yiqilishlar.....	37
Yon tomonga ehtiyotlovchi yiqilish.....	38

Yelka uzra umbaloq oshgan holda ehtiyotlovchi yiqilish.....	40
Oldinga ehtiyotlovchi yiqilish.....	41
TIK TURISH HOLATI.....	44
Tik Turishlar.....	45
Harakatlar.....	46
Mashg'ulotlarning boshlanishi.....	47
TASHLASHLAR.....	49
Beldan oshirib tashlashlar.....	50
Oldindan chalish.....	53
Hujum qiluvchining oyoqlarini qurshab olgan holda orqadan oshirib tashlash.....	55
Ichkaridan ko'tarib yuborish.....	58
Sondan oshirib tashlash.....	60
Kombinatsiya (1-5).....	63
USHLAB TURISHLAR.....	73
Qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish.....	74
Yon tomondan teskari ushlab turish.....	76
Bosh tomondan ushlab turish.....	78
Qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish varianti.....	80
Yaqinda turgan qo'l bilan boshdan ushlab olgan holda yontomondan ushlab turish.....	82
Kombinatsiya (1-3).....	84
USULLARNI PARTERDA BAJARISH.....	93
To'ntarishlar bilan usullar.....	94
Raqib oyoqlari orasida holatidan hujum qilish.....	96
Tik turishdan ushlab turishga o'tish.....	101
Qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish usulidan chiqib ketish.....	104
Yon tomondan teskari ushlab turish usulidan chiqib ketish.....	107
Qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan	

ushlab turish variantidan chiqib ketish.....	109
Yaqindagi qo'l bilan boshdan ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish usulidan chiqib ketish.....	112
Ko'ndalangiga ushlabdan chiqib ketish.....	114
BO'G'ISH USULLARI.....	117
Yelka va bilak bilan orqadan bo'g'ish usuli.....	118
Yoqalardan teskarisiga ushlab olgan holda orqadan bo'g'ish usuli.....	120
OG'RITISH USULLARI	122
Oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olgan holda tirsakni qayirish....	123
Qo'lni tugunlash	126
Qo'lni qo'litiqda ushlab olgan holda tirsakni qayirish.....	127
Xavfsizlik qoidalari.....	128
DZYUDO KURASHCHILAR TRENIROVKASI	
JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI.....	131
Turli tiklanish vositalarini qo'llash	131
Tiklanishning pedagogik vositalari.....	132
Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari.....	132
Farmakologik vositalar.....	133
Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash...	134
Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj.....	135
Funksional musiqa tiklanish vositasi sifatida.....	136
Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari.....	137
O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar	142

S.E.QODIROV

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH
(DZYUDO)**

O'quv qo'llanma

TOSHKENT – “BEHZODBEK PRINT” – 2023

Nashriyot litsenziyasi № 039856, 22.09.2022.
Bosishga ruxsat etildi 14.11.2023. "Times New Roman" garniturasida. Ofset
usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60×84 1/16.
Shartli bosma tabog'i 15,5. Nashr hisob tabog'i 16.8
Adadi 100 nusxa. Buyurtma № 32.

"SILVER STAR" bosmaxonasida chop etildi
111709, Toshkent shahar, Navoiy ko'chasi, 30-uy.

ISBN 978-9910-9633-9-1



9 789910 963391



"BEHZODBEK PRINT"