

SH.A.ARSLONOV

**TANLANGAN SPORT TURI BO'YICHA
MUTAXASSISLIKKA KIRISH**

KARATE



Darslik

SH.A.ARSLONOV

**TANLANGAN SPORT TURI BO‘YICHA
MUTAXASSISLIKKA KIRISH**

KARATE

DARSLIK

Toshkent – 2024

UO‘K: 796.853.26(075.8)

KBK: 75.715ya73

A 79

Arslonov, Sh.A.

Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish. Karate [Matn] : darslik /
Sh.A. Arslonov; muharrir S.R. Maksudov. – “Bio-factor press”, 2024. – 228 b.

Taqrizchilar: – **Kerimov F.A.**

Pedagogika fanlari doktori, professor

Aliyev I.B.

O'zMU Taekvondo va sport faoliyati kafedrası mudiri, p.f.n., professor

Mas'ul muharrir:

S.R.MAKSUDOV

*O'zbekiston karate WKF assotsiatsiyasi hakamlar hay'ati raisi (shef referi),
xalqaro toifadagi hakam 4-dan qora belbog' sohibi*

Mazkur darslik oliy ta'limning zamonaviy talablari asosida va davlat ta'lim standartiga muvofiq tayyorlangan. Tanlangan sport turi (karate) bo'yicha mutaxassislikka kirish fanini o'qitishda talabalarda zarur bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish nazarda tutadi. Ushbu darslikda tanlangan sport turida sport tayyorgarligining asosiy turlari, mashg'ulot jarayonining o'ziga xos xususiyatlari, musobaqa qoidalari va ularni tayyorlash hamda o'tkazish xususiyatlari ochib berilgan. Test topshiriqlari va mustaqil ish uchun vazifalar talabalarning bilimlarini hamda ilmiy tadqiqot ishlarini faollashtirishga imkon beradi. Mazkur darslik jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan oliy ta'lim muassasalarining bakalavr yo'nalishi talabarlari uchun mo'ljallangan. Darslikdan karate murabbiylari va malaka oshirish kurslari tinglovchilari ham foydalanishi mumkin.

Этот учебник подготовлен в соответствии с государственным образовательным стандартом на основе современных требований высшего образования. Он предназначен для обучения студентов по выбранному виду спорта (карате) в рамках вводного курса по специализации, направлен на формирование необходимых знаний, умений и навыков у студентов и раскрывает основные типы спортивной подготовки в выбранном виде спорта, специфические особенности тренировочного процесса, правила соревнований и особенности их подготовки и проведения. Тестовые задания и задачи для самостоятельной работы способствуют активизации учебной и научно-исследовательской деятельности студентов. Данный учебник предназначен для студентов бакалавриата, специализирующихся в области физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Также учебник может быть полезен тренерам по карате и слушателям курсов повышения квалификации.

This textbook has been prepared in accordance with the modern requirements of higher education and the national education standards. It is designed to introduce students to the specialty of the chosen sport (karate), development of necessary knowledge, skills, and competencies in teaching this subject. The textbook covers the fundamental types of sports training, distinctive features of the training process, competition rules, and the characteristics of preparing for and conducting competitions in the selected sport. Test assignments and tasks for independent work are included to enhance students' knowledge and stimulate scientific research activities. This textbook is intended for undergraduate students specializing in physical education and sports at higher education institutions. It can also be beneficial for karate coaches and participants in professional development courses.

ISBN 978-9910-9175-1-6

© Sh.Arslonov, 2024 y.

SO‘Z BOSHI

Mazkur darslik o‘tgan asrning 70-80 yillarida kirib kelgan va bugungi kunda keng ko‘lamda ommalashayotgan karate sport turining nazariy va amaliy asoslarini o‘zida jamlagan. Darslik uch qismga bo‘linadi: kunchiqar yurt Yaponiyada paydo bo‘lib, jang san’ati sifatida chaqqonlik, epchillik, chidamlilik, jasurlik va o‘ziga ishonch sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladigan bu sport turining tarixiy ildizlari, dunyo mamlakatlari, shu jumladan O‘zbekistonda shakllanish hamda rivojlanish bosqichlari, istiqloldan keyin keng ko‘lamda ommalashgani, sport ta’lim muassasalarida alohida fan sifatida o‘qitilishining zarurati avvalgi qismda tahlil etilgan bo‘lsa, karate bo‘yicha texnik-taktik tayyorgarlik, undagi oyoq va qo‘l mashqlari, turli holatlarda harakatlarni aniq bajarish usullari, karate-dagi bloklar va undan samarali foydalanish, ketma-ket usuliy bog‘lanishlar, mashg‘ulot jarayonida qo‘l va oyoq harakatlari va karateda qo‘llaniladigan atamalar kitobning ikkinchi qismida o‘z ifodasini topgan. Karate mashg‘ulotlarida jismoniy va psixologik tayyorgarlikni oshirish usullari, chiniqtiruvchi va chidamlilikni oshiruvchi mashqlar asosida sportchining jismoniy-ruhiy-fiziologik holatini yaxshilash, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida qo‘llaniladigan mashqlar yordamida shug‘ullanuvchilarning malaka va ko‘nikmalarini oshirish masalalari uchinchi qismda atroficha yoritilgan. Karate sport turining huquqiy asoslari, jumladan O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 3-noyabrdagi “Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-356-sonli qarorining mazmun-mohiyati ham ushbu kitobda o‘z tahlilini topgan.

I BOB. KARATE TARIXI

1.1. KARATE TARIXI

“**Karate**” (“bo‘sh qo‘l”) atamasi XVIII asrda Yaponiya-ning Akata shahridan bo‘lgan Sakugava tomonidan joriy etilgan. Sakugava Xitoydan qaytgach, Shaolin jang san‘ati uslubini o‘rgangan va u **Karate-do Sakugava** xususiy maktabiga asos solgan. Keyinchalik “**kara**” iyeroglifi – “xitoycha” o‘xshash tovushga o‘zgartirildi. Ammo “**kara**” iyeroglifi – “**bo‘sh qo‘l yo‘li**” degan ma‘noni bildiradi. Taniqli karate ustasi **Gichin Funakoshi** (1868-1957) bu almashtirishning ma‘nosini quyidagicha tushuntiradi: “Ko‘zguning parlatilgan yuzasi uning oldida turgan hamma narsani aks ettirgani uchun sokin vodiylar mayda tovushlarni chiqaradi. Shuning uchun karate talabasi o‘zini xudbinlik va yovuzlikdan ozod qilishi kerak. G‘azab u duch keladigan barcha narsalarga munosib javob berishga intiladi. Bu “bo‘sh” iyeroglifining ma‘nosi.

“Tang sulolasi” (“Xitoy” degan ma‘noni anglatadi) o‘rniga “bo‘sh” degan ma‘noni anglatuvchi “kara” gomafonidan foydalanish birinchi marta 1905 yil avgustda **Chomo Xanashiro** tomonidan yozilgan “**Karate-Kumite**” kitobida uchraydi. Xitoy-yapon munosabatlari hech qachon yaxshi bo‘lmagan, ayniqsa Yaponiyaning Manchjuriyaga bostirib kirishi davrida karate Xitoydan kelib chiqqan degan fikr siyosiy jihatdan noto‘g‘ri hisoblangan.

“**Bo‘sh qo‘l**” (空手) nomi 1935-yilda Okinavada karate bo‘yicha turli xil uslub ustalarini birlashtirgan konferensiyada tasdiqlangan. Keyinchalik “**do**” – “**yo‘l**” tushunchasi paydo bo‘ldi. Falsafiy ma‘noda – qiruvchi “**yo‘l**”, “**yo‘nalish**”, “**hayot pozitsiyasi**” bo‘lib, mohiyati tana va ruhning doimiy ravishda yaxshilanishidir. U “**bo‘sh qo‘lning yo‘li**” deb tarjima qilinadi.

Karate Yaponiyaga XIX asr oxirida Okinava orolidan kelgan. Okinava bir vaqtlar Xitoy va Yaponiya bilan yaqin savdo aloqalariga ega bo'lgan. Ryukyu mustaqil qirolligining markazi edi. XVII asrda Ryukyu qirolligi Satsuma imperatorligining samuraylari tomonidan bosib olinib, uning vassaliga aylantirilgan. Hozirgi kunda G'arb adabiyotlarida Okinava aholisi yapon bosqinchilariga qarshi doimiy partizanlik (yashirin) kurashi olib borganligi va bu kurash uchun karate san'atining yaratganligi keng tarqalgan. Ushbu fikrni tanqid qiluvchilarning ta'kidlashicha, orolning uch yuz ming aholisi bo'lib, u yerda yapon garnizonining atigi bir yarim ming samuraylari joylashgan. Bu Okinavaliklarning sodiqligidan dalolat beradi. Orolida jang san'atlari asosan Xitoydan kelgan muhojirlarning avlodlari orasida qo'llanilgan va ular asta-sekin keng ko'lamda tarqalgan.

XIX asr oxirida Yaponiyadagi ma'muriy islohotlar paytida Ryukyuning vassal davlat maqomi bekor qilindi va Okinava Yaponiya imperiyasining yana bir prefekturasiga aylandi. Armiyaga chaqirilayotganda shifokorlar Okinavadan kelgan bir qator harbiy xizmatchilar yaxshi jismoniy rivojlanishi bilan ajralib turishini payqashdi. Ularning mahalliy jang san'ati mashqlari bilan shug'ullanishlari aniqlandi. Bu Okinava maktablarining boshlang'ich sinflariga jismoniy tarbiya darslari o'quv dasturiga qo'shilishi uchun asos bo'lib xizmat qildi va uning keng tarqalishiga olib keldi. Ushbu jarayonning salbiy tomoni shundaki, **karate jang san'ati o'z xususiyatlarini yo'qotishni boshladi va harbiy gimnastikaga aylandi.**

XX asr boshlariga kelib karate Yaponiya armiyasi shaxsiy tarkibini majburiy tayyorlash dasturiga kiritilgan edi. Asr boshida **Gichin Funakoshi** bir guruh hamfikrlar bilan dastlab Okinavada, so'ngra Yaponiyada karateni targ'ib qila boshladi. 1924-yilda u Tokio Keio universitetida birinchi ommaviy karate klubini ochdi.

Jang san'ati Okinava oilaviy maktablaridan tashqariga chiqdi va Yaponiyani zabt etdi. Bunga Funakoshining shiddatli faoliyati

sabab bo'ldi. Universitetlarda ma'ruzalar o'qidi, karate bo'yicha guruhlar tashkil qildi va o'z texnikasini namoyish etdi. 1936-yilda **Funakoshi** "Shotokan" (qarag'ay va to'lqinlar uyi) nomli maktabni ochdi va o'z uslubida o'qitishni boshladi. Vaqt o'tishi bilan Shotokan uslubi klassik karate uslubiga aylandi. U past pozitsiyalar, qisqa va o'tkir zarbalar bilan ajralib turadi. **Keskin harakat qilish – barcha texnikani to'g'ri bajarishning kaliti.** Himoya harakati ham qarshi hujumdur.

XX asr boshlarida Okinavada yuzaga kelgan juda og'ir iqtisodiy vaziyat sabab odamlar ish izlab Yaponiyaning asosiy orollariga ko'chib keldi. Ular bilan karate ham bor edi. Ammo yaponiyaliklar 1920-yilda okinavalik usta **Motobu Choki** ommaviy jangda g'arblilik bokschini mag'lubiyatga uchratmagunga qadar karatega unchalik ahamiyat berishmadi. "Kingu" jurnali bu haqda rangli reportaj chiqardi. Ammo Okinava lahjasi klassik yapon tilidan juda farq qilganligi sababli yaponlar klassik yapon tilida dars bera oladiganlarga murojaat qilishni xohlashdi. Bu Okinava maktablarida zamonaviylashtirilgan o'quv dasturi bo'yicha karate o'rgangan odamlar edi. Shunday qilib, Yaponiyada karate asosan "jismoniy" versiyada tarqala boshladi.

1945-yildagi Yaponiyaning harbiy mag'lubiyatidan so'ng Amerika istilo hokimiyati Xitoy gimnastikasining bir turi hisoblangan karatedan tashqari barcha yapon jang san'atlarini taqiqladi. 1948-yilda **Funakoshi** boshchiligidagi Yaponiya karate uyushmasi (JKA) ushbu jang san'ati bo'yicha yetakchi mutaxassislarni birlashtirgan. O'sha paytdan boshlab karate o'zini himoya qilish tizimi va sport sifatida rivojlana boshladi.

Vaqt o'tishi bilan karate dunyo bo'ylab ommalashib bordi. U sport va an'anaviy yo'nalishlarga bo'lindi. Shotokan ham bo'linishda ishtirok etgan. Karate rivojlanishining sport yo'nalishi tarafdorlari 1957-yilda Yaponiya karate assotsiatsiyasini tuzdilar. O'sha yili karate bo'yicha birinchi Yaponiya chempionati bo'lib o'tdi.

1.2. KARATE YO'NALISHLARI, USLUBLARI VA MAKTABLARI

Karatening sport, amaliy va an'anaviy uslublari mavjud. Yaponiyada karate rivojining dastlabki kunlaridan uslublari bir-biriga o'xshash bo'lib kelgan. 1930-yillarda uslublari rasman alohida rasmiylashtirildi:

- ***Shito-ryu (糸東流), asoschisi Kenwa Mabuni;***
- ***Goju-ryu (剛柔流), asoschisi Chojun Miyagi;***
- ***Vado-ryu (和道流), asoschisi Xironori Otsuka;***
- ***Shotokan (松濤館), asoschisi Gichin Funakoshi.***

Uslublari doimiy ravishda paydo bo'ldi. Chunki har bir taniqli jang ustasi o'ziga xos narsalarni olib keldi. Bu ko'pincha yangi uslubning yaratilishiga zamin bo'ldi. Bundan tashqari, u yoki bu usta boshqa maktablardan biriga o'tib, tashkilotni tark etib, o'z uslubini yaratgan, aslida nomini o'zgartirgan holatlar ham bo'lgan. Mazkur sabablarga ko'ra, ikki yuzdan ortiq turli xil uslublari va karate maktablari faoliyat yuritmoqda.

II BOB. MUSTAQIL O‘ZBEKISTONDA KARATENING RIVOJLANISHI VA ISTIQBOLLARI

Mustaqil O‘zbekistonimizda barcha jabhalar qatori jismoniy tarbiya va sport shiddat bilan rivojlana boshladi. Malakali sportchilarni tanlash, tayyorlash, ularga munosib sharoit yaratish asnosida xalqaro miqyosdagi sharoitlarni kuchaytirish ustuvor ahamiyat kasb etdi. O‘zbekistonning dunyo maydonida jahon hamjamiyatining teng huquqli a‘zosi sifatida kirishi ko‘plab sport turlari bo‘yicha sport federatsiyalari va birlashmalarining paydo bo‘lishiga zamin yaratdi. 1979-yilda birinchi marta karate sport turi sifatida O‘zbekiston uchun rasmiy ruxsat oldi. Bunga qadar ommalashib borayotgan ushbu sport turidan foydalanish nafaqat tazyiq, balki ta‘qib qilindi. Oddiy odamlarga karate mahoratini o‘rgatish boshqaruv tizimi uchun xavfli jangovar sport sifatida baholandi.

1979-yildan beri musobaqalarning uch turi o‘tkaziladi: kumite, kata va tameshivari.

Kumite – ma’lum qoidalarga ko‘ra ikki sportchi o‘rtasidagi jang.

Kata – xayoliy raqib bilan jangdagi murakkab zarbalar to‘plami.

Tameshivari – bu qo‘llar, oyoqlar, tirsaklar, boshning zarbalari bilan turli xil qattiq narsalarni (taxta, g‘isht, idish, plitka va boshqalar) sindirish, ajratish qobiliyati. Bu fitnes, portlash kuchi va ta’sir qilish tezligi, reaksiya, shuningdek, aqliy va jismoniy energiyani bir zumda jamlash qobiliyatini sinashning ajoyib usuli.

1979-yilda bo‘lib o‘tgan birinchi O‘zbekiston chempionatida ushbu sportning respublikada rivojlanishiga beqiyos hissa qo‘shgan birinchi karatechi Arslon Elov va uning shogirdlari Tohir Orifjonov hamda birinchi o‘zbek chempioni Abdurazak Bo‘riboyev chempionlikni qo‘lga kiritishdi. Akmal Bobojonov faxrli ikkinchi o‘rinni egalladi.

1979-yilda Leningrad shahrida karate bo‘yicha Butunittifoq musobaqasi bo‘lib o‘tdi. Unda Nikolay Yugay birinchi, Abdurazak Bo‘riboyev ikkinchi o‘rinni egalladi.

O'sha yillarda o'zbek sportchilarining erishgan yutuqlari orasida 1981-yilda Butunittifoq chempionatida Mars Liva, 1981-yilda Leningradda Eduard Li ikkinchi o'rinni egallaganini aytib o'tish joiz. 1990-yillarning boshiga kelib, VUKO Jahon karate federatsiyasi tarkibiga 120 dan ortiq mamlakatlar kiritildi. Shuningdek, Yevropa – EKV, Pan Amerika, Osiyo-Tinch okeanida karate ittifoqchilari faoliyat yuritardi.



Arslon Elov muxlislar orasida (1979)

Afrika birlashmalari va karate federatsiyalarida 1992-yilga kelib (karatening boshqa turlarini qo'shib hisoblaganda) 123 ta xalqaro darajadagi karate musobaqalari o'tkazildi. 1992-yilda Ispaniyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida 50 dan ortiq mamlakatlar qatnashdi.

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, karate yangi yosh davlatda juda yuqori sur'atlar bilan rivojlana boshladi. Dastlab karate-do bolalar va yoshlar uchun tomoshabinlarni xushnud etdi. 1990-yillarning boshlarida yosh karatechilar uchun milliy bayramlarda ishtirok etish odat tusiga kirdi. Masalan, 1993-yilda O'zbekiston terma jamoasi a'zolari Murod va Komil Odilov,

Sherali Boltayev, Mirmuxsin Karimov Toshkent shahridagi Do'stlik maydonida o'z chiqishlarini namoyish etdi. Shu orada Mustaqillik maydonida minglab tomoshabinlar 9-11 yoshli karatechilar – Denis Kim, Uyg'ur Ahmedov, G'ayrat Shalkarbayev, Kim Mixailning chiqishlarini olqishlardilar.



**Shuxrat Arslonov ko'rgazmali chiqishlarni
namoyish etmoqda (1979)**

Shunga o'xshash sport namoyishlari O'zbekistonning boshqa shahar va qishloqlarida ham o'tkazilib, sharqiy mentalitetga mos sport turiga minglab yangi muxlislarni jalb qildi. 1997-yil oktabr oyida gulistonlik talaba Vladislav Nam Tokioda 15-marotaba taekwondo, karate, kikkoksing va muaytayning eng yaxshi ustalarini birlashtirgan Maranborg Kubogi nufuzli turnirining kumush medaliga sazovor bo'ldi. Bir xil sharoitda raqobatlashish va o'z vatanida ko'plab karate bo'yicha g'alaba qozonish O'zbekiston uchun juda ko'p narsa ekanligini o'sha paytda yaponiyalik mutaxassislar bilishardi. Dunyoning 45 mamlakatidan kelgan yosh sportchilar 1998-yil dekabr oyida Budapeshtda bo'lib o'tgan bolalar va o'smirlar o'rtasidagi jahon Kubogi musobaqalarida ishtirok etishdi. Umumjamo'a hisobida birinchi o'rinni egallab, jahon Kubogini qo'lga kiritgan O'zbekiston karatechilarining g'alabasi turnirning misli ko'rilmas natijasiga aylandi. Shaxsiy musobaqada yosh sportchilarimiz 5 ta oltin, 2 ta kumush va 2 ta bronza medaliga sazovor bo'ldi. 1999-yilda o'zbekistonlik karatechilar

jahon chempionatlari, yirik xalqaro turnirlar va chempionatlarda 150 dan ortiq medallarni qoʻlga kiritdilar. 1999-yil bahorida Brisben (Avstraliya) shahrida boʻlib oʻtgan Gran-pri turkumidagi xalqaro turnirda karatechilarimiz yigirma beshta medalni qoʻlga kiritdi, ularning oʻn toʻrttasi oltin edi. 1999-yil may oyida Navoiy shahrida oʻtkazilgan karate kyokushkin-kay boʻyicha ikkinchi respublika chempionatida Jasur Safarov erkaklar oʻrtasida mutlaq chempion boʻldi. 1999-yil avgust oyida Germaniyaning Erdling shahrida klub jamoalari oʻrtasida karate boʻyicha jahon Kubogi boʻlib oʻtdi. Bunday nufuzli musobaqada birinchi marotaba ishtirok etgan Oʻzbekiston karatechilari 6 ta oltin, 1 ta kumush va 6 ta bronza medallarini qoʻlga kiritib, umumjamoʻa hisobida uchinchi oʻrinni egalladi. Otabek Qosimov, Elyor Dadamirzayev va Aʼzam Abdumavlyanov ikkita dasturda gʻolib boʻlib, ikkita oltin medal egalariga aylanishdi.

1999-yil dekabr oyida dunyoning koʻplab mamlakatlaridan 400 dan ziyod yosh sportchilar karate-do boʻyicha bolalar va oʻsmirlar oʻrtasida jahon Kubogida (Vengriya) toʻplanishdi. “Dinamo” sport jamiyati oʻquvchilari oʻn bir yoshli Regina Niyazova va Nikita Taranuxin bosh mukofotni qoʻlga kiritishdi. Ularni gʻoliblikka 4-dan qora belbogʻ sohibi A.Popov va T.Muxamedov kabi tajribali murabbiylar tayyorlashgan.

2000-yil karatechilarimiz uchun samarali boʻldi. Oʻzbek karatechilarining gʻalabali yurishlari davom etdi. Yevropaning 30 mamlakatidan karate-do jamoalari 2000-yilning bahorida Budapeshtda boʻlib oʻtgan Yevropa kubogi musobaqalarida ishtirok etdilar. Osiyodan faqat Oʻzbekiston jamoasi qatnashdi. 15 ta medal – 7 ta oltin, 2 ta kumush va 6 ta bronza – bu sportchilarimizning Budapesht musobaqasidagi natijasi edi. Shaxsiy tanlovda Shirin Abdurahmonov, Aʼzam Abdumavlyanov va Otabek Qosimov gʻolib boʻldi. Kumitedagi ikkinchi natijani 15 yoshdan – 17 yoshgacha boʻlgan karatechilar koʻrsatdi, ular orasida Parvis Abdumavlyanov kumush medal sohibiga aylandi. Erkaklar jamoasi katada bronza medaliga sazovor boʻldi. Musobaqa natijalariga koʻra Aziz Toshpoʻlatov, Sarvar Ismoilov, Otabek Qosimov uchinchi boʻldi.

2000-yil kuzida bo‘lib o‘tgan O‘zbekiston kubogi uchun o‘tkazilgan sport forumida “Karate”, “Bilol” va “Azamatkarim” klublari jamoalari kumite va kata bo‘yicha eng yaxshi deb topildi. Attestatsiya komissiyasi 1-dan imtihonlarini muvaffaqiyatli topshirgan Umid Hakimov, Said Ahmedov, Faxriddin Batashev, Nina Nazarova, Sanjar Nasirov, Anvar Ro‘ziyev va Botir Umarovga qora belbog‘ topshirdi.

Karatechilarimizning imkoniyati Bishkekda bo‘lib o‘tgan sport klublari o‘rtasidagi ochiq chempionatda o‘z tasdig‘ini topdi. Unda Qirg‘iziston, Qozog‘iston va O‘zbekistondan 500 dan ziyod karatechilar ishtirok etdi. Umumjamoaa hisobida birinchi o‘rinni egallagan Toshkentning “Yosh kuch” klubi 14 ta oltin, 7 ta kumush va 5 ta bronza medalini qo‘lga kiritdi.

2002-yil bahorida Tolyatti shahrida MDH mamlakatlari kubogi o‘tkazildi. Oltin medallarni o‘z vazn toifalarida Z.Ilxomov, I.Toshxo‘jayev, M.Po‘latov, A. Abdumavlyanov, A.Sobirov qo‘lga kiritdi, G.Karabayev esa kumush medal sohibiga aylandi. D.Kurbayev va F.Abdumavlyanov bronza medallariga sazovor bo‘ldi. Umumjamoaa hisobida O‘zbekiston jamoasi ishonchli tarzda birinchi o‘rinni egalladi. 2002-yil bahorida o‘tkazilgan Moskva kubogining ochiq o‘yinida MDHning 6 mamlakatidan 100 dan ziyod sportchilar ishtirok etishdi. O‘zbekiston jamoasiga umumjamoaa hisobida ikkinchi o‘rin nasib etdi.



Arslon Elov trening o‘tkazmoqda (1970)

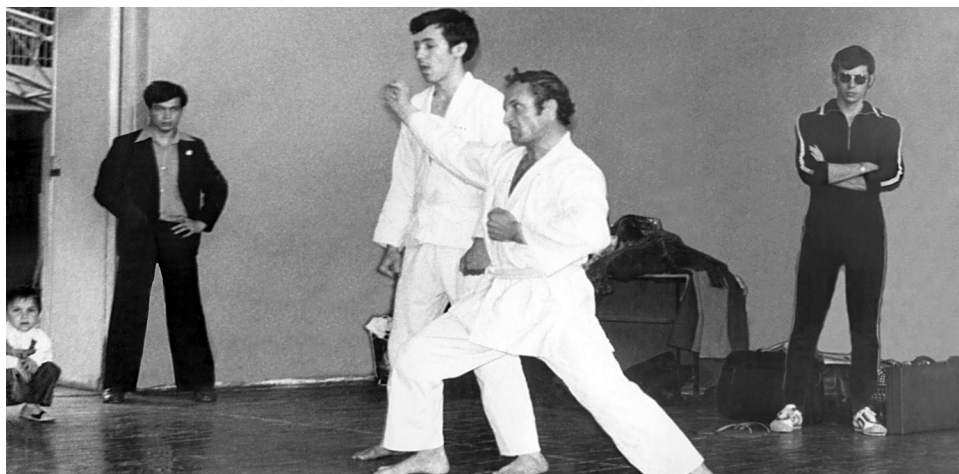
2002-yilning bahorida 15-Bog'az Kubogi turniri o'tkazilib, unda 18 mamlakatdan 700 nafar karatechilari ishtirok etishdi. Musobaqada O'zbekistondan 13 karatechidan Rustam Kazakov va Sofiya Kaspulatova ikkita vazn toifasida uchta bronza medalliga sazovor bo'ldi. Drezdenda (Germaniya) bo'lib o'tgan jahon Kubogida 41 mamlakatdan 1200 dan ortiq ishtirokchilar orasida o'zbekistonlik Javlon Mahmudov oltin medalni qo'lga kiritdi, Nodir Xo'jayev, Yunusbek Atajanov va Sherzod Jalilovga bronza medali nasib etdi. Umumjamoa hisobida kumite bo'yicha O'zbekiston jamoasi uchinchi o'rinni egalladi.

So'nggi yillarda O'zbekistonning o'zida ham ko'plab musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda. 2002-yil yozida Qarshi shahrida an'anaviy tarzda Qashqadaryo viloyati hokimi kubogi uchun turnir bo'lib o'tdi. Qashqadaryolik sportchilar Nodir Xo'jayev, Shahboz Axadov va Nargiza Toshtemirova mutlaq g'olib bo'lgan bo'lsa, ikkinchi va uchinchi o'rinlarni Toshkentning "Alpomish" va "Bilol" karate klublari egalladi.

2002-yilda Toshkentdagi "Jar" sport majmuasi bazasida o'tkazilgan O'zbekiston chempionati toshkentlik sportchilar ustunligida o'tdi. Otabek Qosimov, Ilhom Karimov, Jasur Jalilov, Rinat Kutuyev, Umid Hakimov, Farhod Ahmedov o'z vazn toifalarida g'olib bo'ldi.



Mashg'ulot jarayoni (1979)



Mashg'ulot jarayoni (1979)

2002-yilda Toshkent shahrida o'tkazilgan O'zbekiston kubogida respublikaning barcha hududlaridan saralangan sportchilar qatnashdi. Abbosxon Xusanxonov, Feruz Ismatullayev, Qodir Xo'jayev, Izzat Mirbabayev va Mirjalol Qosimov o'z vazn toifalari va yosh guruhlarida g'olib bo'ldi.

2003-yil Xorvatiyada bo'lib o'tgan musobaqani alohida qayd etish mumkin. Ikkinchi o'rinni O'zbekiston terma jamoasi vakili Aziza Temirova egalladi.

2003-yil kuzida Toshkent jang san'atlari akademiyasida karate klublari o'rtasida ochiq chempionat o'tkazildi. Unda poytaxtdan 4 ta, Samarqanddan 1 ta, Qozog'istondan 5 ta klub qatnashdi. 7 yoshdan – 21 yoshgacha bo'lgan 230 nafar sportchilar 90 to'plam tanlovida ishtirok etishdi. Dmitriy Tigay, Roman Maxmudov, Amir Umarov va boshqa ko'plab karate federatsiyasining vakillari va huquqni muhofaza qilish organlarining qo'l jangi federatsiyasi (FRBPO) sportchilari turnir g'oliblari bo'lishdi.

2017-yil 8-22-may kunlari Ozarbayjonning Baku shahrida bo'lib o'tgan IV Islom birdamlik o'yinlarida karate bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari Sadriddin Saymatov oltin, Abdulaziz Ataboev hamda Barno Mirzaeva bronza medaliga sazovor bo'lishdi.

2018-yil Jakarda shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo O‘yinlarida erkaklar o‘rtasida kechgan bahsda -60 kg vazn toifasida Sadriddin Saymatov bronza medalini qo‘lga kiritdi.

2019-yil 19-21-iyul kunlari poytaxtimizda karate bo‘yicha 16-Osiyo Chempionati bo‘lib o‘tdi. Qit‘amizning o‘ttizdan ziyod davlatidan sara karatechilar ishtirok etgan Osiyo chempionati yakunida hamyurtlarimiz 7 ta medalga ega chiqishdi. Shulardan 3 tasi oltin medal ekani diqqatga sazovor. Bunda:

-68 kg vaznli karatechimiz Nodira Jumaniyozova finalda indoneziyalik raqibasiga qarshi jang qildi va 7:3 hisobida g‘alaba qozonib, oltin medal sohibasiga aylandi.

-60 kg vazn toifasida Sadriddin Saymatov finalda qirg‘izistonlik raqibini mag‘lubiyatga uchratib, oltin medalga sazovor bo‘ldi.

-50 kg vaznda Bahriniso Babaeva finalda yaponiyalik raqibasini mag‘lub etdi va oltin medal sohibasiga aylandi.

Bundan tashqari, -55 kg. Sevinch Rahimova Osiyo chempionatining kumush medaliga hamda +68 kg vaznli karatechimiz Mohlaroyim Hakimjonova va -75 kg vaznda Dostonbek Otabolayev bronza medalini qo‘lga kiritishdi.

2021- yil 5-11-sentabr kunlari Rossiyaning Qozon shahrida tashkil etilgan MDH o‘yinlarida terma jamoamiz ham ishtirok etib, ijobiy natijalar qayd etdi. Jumladan, -68 kg vazn toifasida tatamiga chiqqan vakilimiz Dildora Aliqulova barcha raqibalarini mag‘lub etib, oltin medalni qo‘lga kiritgan bo‘lsa, -50 kgda Nasibabonu Narbaeva va +68 kg: Mohlaroy Hakimjonova turnirning kumush medaliga sazovor bo‘ldi. Shuningdek, -61 kgda Bonu Egamberdieva hamda -84 kgdagi vakilimiz Islomjon Sattorov bronza medalini qo‘lga kiritdi.

2021-yil noyabr oyida Dubay shahrida bo‘lib o‘tgan karate WKF bo‘yicha kattalar o‘rtasidagi jahon chempionatida -75 kg vazn toifasidagi vakilimiz Doston Otabolaev final jangida misrlik raqibini taslim etib, O‘zbekiston karate WKF olamidagi tarixiy oltin medalni qo‘lga kiritdi.

2022-yil yozida Turkiyaning Konya shahrida bo‘lib o‘tgan “Konya 2021” Islom Birdamlik o‘yinlarining karate bahslari 2ta

oltin va 1ta bronza medali bilan yakunlandi. Bunda, -67 kg vazn toifasida jang qilgan sportchimiz Sadriddin Saymatov hal qiluvchi bellashuvda Marokash vakilidan ustun kelib, Islom birdamligi o'yinlarining 2 karra chempioniga aylandi. -61 kg vazn toifasida hamyurtimiz Zulxumor Tursunaliyeva oltin medalga sazovor bo'ldi. Karatechimiz finalda turkiyalik raqibasini katta ustunlik bilan mag'lubiyatga uchratib, g'aznamizga yana bir oltin medalni taqdim etdi. Karate bahslarida -55 kg vazn toifasida ishtirok etgan Sevinch Rahimova indoneziyalik raqibasini yaqqol ustunlik bilan mag'lubiyatga uchratib, Islom birdamligi o'yinlarida bronza medalini qo'lga kiritdi.

2022-yil 16-20-dekabr kunlari Toshkentimiz navbatdagi Osiyo chempionatiga mezbonlik qildi. Bunda sportchilarimiz jami 3 ta oltin, 5 ta kumush va 14 ta bronza medallari bilan umumjamoa hisobida beshinchi o'rinni egalladi.

2023-yil yozda Qirg'iz Respublikasida tashkil etilgan "Issyk-kul Open" musobaqasida Kumite yo'nalishida o'tgan murosasiz bellashuvlarda hamyurtlarimiz 5 ta oltin, 3 ta kumush va 4 ta bronza medallari bilan umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egallashdi.

Xanchjou-2022 XIX yozgi Osiyo o'yinlarida Karate WKF yo'nalishi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zosi Sevinch Rahimova delegatsiyamiz uchun muhim oltin medalni keltirdi. -55 kg vazn toifasida bahs olib borgan yurtdoshimiz finalda Xitoy Taipeyi vakili Sui-Ping Kuni mag'lubiyatga uchratishga muvaffaq bo'ldi.

2023-yil 6-8-noyabr kunlari Qozog'istonning Almati shahrida karatening WKF yo'nalishi bo'yicha o'smirlar va yoshlar o'rtasida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida ham ham yurtlarimiz 3 ta oltin, 2 ta kumush va 10 ta bronza, jami 15 ta medalga sazovor bo'lishdi. Qayd etish joiz, bu natija qabul qilingan "Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-356-son Qaroridagi ushbu sport turini yanada rivojlantirish borasida belgilangan vazifalarning amaliy ijrosi allaqachon boshlanganidan dalolat beradi.

2024-yil 20-27-fevral kunlari BAAning Fujayra shahri mezbonlik qilgan karate WKF bo'yicha Yoshlar ligasida hamyurtlarimiz 3 ta oltin, 2 ta kumush va 6 ta bronza, jami 11 ta medalga sazovor bo'lishdi. Turnirning yakuniy kunida Javohir Jahongirov 14 yoshgacha bo'lgan o'smirlar toifasida kata dasturida oltin medalni qo'lga kiritdi. Shuningdek, Solijon Soibov (-50 kg) kumite yo'nalishida shohsupaning uchinchi pog'onasidan joy oldi. Qayd etish joiz, ushbu natija orqali sportchilarimiz jahon chempionati yo'llanmasi uchun qimmatli reyting ochkolarini jamg'arishdi.

Yuqoridagi ma'lumotlar mustaqil O'zbekistonda karatening rivojlanishi va shakllanishi tarixini to'liq va har tomonlama yoritishga asos bo'la olmaydi. Ular juda tasodifiy va mozaikaga o'xshab, faqat ushbu sport turining rivojlanish tendentsiyasini ko'rsatishi mumkin. Jiddiy ilmiy izlanishlar olib borilmoqda va ular, shubhasiz, bugungi kunda havaskorlar nimani ko'ra olishlarini tasdiqlashadi – O'zbekiston uchun bu ekzotik sport yosh sportchilarimizning qalbini osonlikcha zabt etmadi. Bu, asosan, bolalar va o'spirinlar uchun yoqimli o'zbek va O'zbekiston hududida yashaydigan boshqa xalqlarning mentalitetiga mos keladi.

Farzandlarimizning juda yoshligidan nafaqat karate bilan shug'ullanishlari, balki xalqaro miqyosda ham yuqori natijalarni qo'lga kiritishlari bu sportning mamlakatimizda a'lo darajada rivojlanayotganining garovidir.

O'zbek karatesining istiqbollari va asosiy muvaffaqiyatlari hali oldinda.

2.1. KARATE VA OLIMPIYA O'YINLARI

Karate azaldan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritiladigan sport nomzodlaridan biri bo'lib kelgan. Olimpiya sporti maqomi yo'lidagi to'siqlardan biri bu sportchilarning yuqori darajadagi

shikastlanishi edi. Bundan tashqari, ko‘p sonli uslublar va karate federatsiyalari mavjudligi Olimpiya dasturiga kiritilishiga to‘sqinlik qildi. Ular Olimpiya sportiga aylanish uchun zarur bo‘lgan biron-bir sportni birlashtirishga intilmadilar.

XOQ 1985-yil iyun oyida taekvondo xalqaro federatsiyasiga ega bo‘lmagan paytda karateni, 1992-yil iyul oyida Jahon karate federatsiyasini tan oldi.

1999-yilda karate sport turi sifatida Xalqaro olimpiya qo‘mitasi tomonidan qayta tan olindi. Keyinchalik karate bo‘yicha eng yuqori imkoniyat 2005-yilda XOQ ning Singapurda o‘tkazilgan sessiyasida bo‘ldi. Karate Olimpiya o‘yinlari dasturining final bosqichiga chiqdi. 2009-yilda XOQ Ijroiya qo‘mitasi Berlin shahrida bo‘lib o‘tgan yengil atletika bo‘yicha jahon chempionati doirasida XOQ nizomi va amaldagi me‘yorlarni buzgan holda karateni ushbu ro‘yxatga kiritmaslikni, balki golf va regbiga ustunlik berishni tavsiya qildi.

2012-yildagi Olimpiya dasturiga (Londonda bo‘lib o‘tgan XXX yozgi Olimpiya o‘yinlariga) karateni kiritish masalasi ko‘rib chiqilgan, ammo bu masala XOQ tomonidan qabul qilinmagan.

2013-yil may oyi oxirida XOQ va **Sport Accordning** Sankt-Peterburgda bo‘lib o‘tgan yig‘ilishida Ijroiya qo‘mita 2020-yildan boshlab Olimpiya dasturiga kiritiladigan 3 sport turini tanlash to‘g‘risida ovoz berdi. Karate to‘qqiz sport turlaridan biri edi, ammo ovoz berish natijalariga ko‘ra u Olimpiada dasturiga kiritilmagan.

Olimpiya o‘yinlari nizomi o‘zgartirilgandan so‘ng dasturga 28 dan ortiq sport turlari kiritilishi mumkin bo‘ldi. 2015-yil 14-yanvarda yangi kengash tashkil etilishi e‘lon qilindi. Uning maqsadi 2020-yilgi Olimpiya o‘yinlariga kiritiladigan sport turlarini ko‘rib chiqish edi.

2015-yil 16-aprel kuni Tokioda Yaponiya karate federatsiyasi – (JKF) vakillari ishtirokida qo‘shma konferensiya bo‘lib o‘tdi. Anjumanda tashkilotlarning 2020-yilgi Olimpiada o‘yinlari

uchun kurashda karate mavqeini mustahkamlash uchun ittifoq tuzayotgani ma'lum qilindi.

2015-yil 7–8-avgust kunlari WKF shafeligida karate sportining taqdimoti bo'lib o'tdi. Butunjahon karate federatsiyasi o'z missiyasini e'lon qildi: ushbu taqdimotdan so'ng XOQ arizalarni ko'rib chiqishning keyingi bosqichida XOQ sessiyasida ovoz berish uchun qisqa ro'yxatga kiritilganligini ta'minlash muhim edi.

2015-yil sentabr oyida 2020-yilgi Olimpiya o'yinlari tashkiliy qo'mitasi XOQga qo'shimcha sport turlarini Olimpiya dasturiga kiritish to'g'risida taklif yuborgani ma'lum bo'ldi.

2015-yil oktabr oyida Antonio Espinos WKF karate formatini Olimpiya qilib o'zgartirganini e'lon qildi.

2016-yil 25-may kuni WKF olimpiadaga saralash jarayonini e'lon qildi. 2016-yil 3-avgust kuni karatechilarning Olimpiya orzusi amalga oshdi!

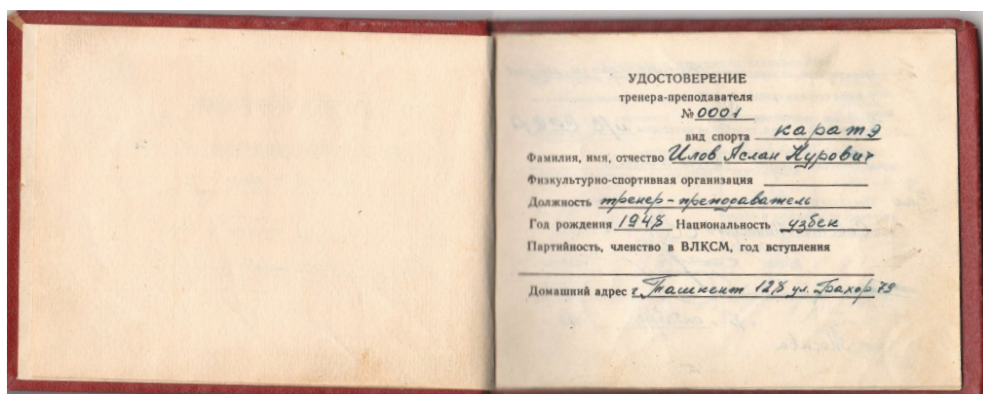
2.2. CHEMPIONLAR MURABBIYI

O'zbekistonda karate tarixi zarvarag'i II darajali “Sog'lom avlod uchun” ordeni sohibi, O'zbekiston SSRda xizmat ko'rsatgan fizkultura va sport xodimi, professor Arslon Nurovich Elov nomi bilan boshlanadi.



Arslon Nurovich Elov

Toymurotov Omon Rasulovich O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy ustoz haqida shunday so'zlaydi: “**0001 RAQAMLI KARATECHI** Arslon Nurovich Elovning keyingi taqdiri qanday bo'lishidan qat'i nazar, uning nomi o'zbek sporti va sport yakkakurashlari tarixida abadiy saqlanib qoladi. Karate bo'yicha murabbiy-o'qituvchilarning uzoq 1979-yilda o'tkazilgan birinchi rasmiy attestatsiyasida u nafaqat birinchi bo'lib barcha zarur imtihonlarni topshirdi, shuningdek, **0001-raqamli** guvohnomaga ham sazovor bo'ldi”.





DZYUDO BO'YICHA SSSR SPORT USTASI (1975-yil)



SSSRda XIZMAT KO'RSATGAN TRENER (1989-yil)



**O'ZBEKISTON SSRda XIZMAT KO'RSATGAN TRENER
(1986-yil)**



O'ZBEKISTON SSRda XIZMAT KO'RSATGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT XODIMI (1982-yil)



II darajali “Sog'lom avlod uchun“ ordeni



Arslon Elov O‘zbekistonda karate sport turining asoschisi va eng yetuk mutaxassisi hisoblanadi. Ko‘plab shogirdlarni tarbiyalagan ustoz O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti professori, “O‘zbekiston SSRda xizmat ko‘rsatgan fizkultura va sport xodimi”



Arslon Elov sambo bo‘yicha O‘zbekiston chempionatida hakamlilik qilmoqda (. . .)

Jahon va mamlakat chempionlarining yangi avlodini voyaga yetkazgan respublika va sobiq Ittifoqda xizmat ko‘rsatgan murabbiy hamdir.



**A.Elov uch karra
jahon chempioni,
sambo bo'yicha
jahon Kubogi
g'olibi va dzyudo
bo'yicha sport
ustasi Bobomurod
Fayziyev bilan**

Arslon Elov shogirdi Bobomurod Fayziyev mamlakatimizda XX asrning eng yaxshi sportchilaridan biri sifatida tan olingan. Sambo bo'yicha Respublika terma jamoasi bilan bir qatorda Davlat murabbiyi sifatida ish olib borib, yoshlar orasida ushbu sport turini rivojlantirishga ko'p kuch sarfladi. Hozirda u O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirishga munosib hissa qo'shmoqda.

Arslon Nurovich yoshligidan kurash tushib keladi. Jizzax viloyati Forish tumanidagi uning jonajon Mojrum qishlog'ida kurash har bir bola tarbiyasining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Boshida u o'z tengdoshlari bilan, 16 yoshga to'lganidan so'ng esa o'zidan yosh jihatdan katta va, tabiiyki, vazni birmuncha og'ir bo'lgan kattalar bilan kurashish uchun bayram gilamlariga dadil chiqqa boshladi. 1966-yili hamqishloqlari uni zabardast polvon sifatida tan olishdi. Bu vaqtga kelib, unda kurashning sambo turiga ishtiyoqi ortib boradi. O'zidagi bu ishtiyoqni to'liq qondirish uchun u Toshkent shahridagi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutiga o'qishga kiradi. Ikkinchi kursda o'qiyotgan vaqtida sambo bo'yicha sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladi.

1967-yilda "Burevestnik" sport jamiyatining milliy jamoasiga a'zo bo'ldi.

Yoshlik – turli qiziqishlar davri. 1972-yilda Arslon Nurovich Elov dzyudo bilan shug'ullana boshlaydi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti o'qituvchisi vazifasida ishlab turib,

dzyudo bo'yicha sport ustasi normativlarini bajaradi. 1979-yilda esa karate bo'yicha mutaxassis diplomiga ega bo'ladi.



46 yoshli Arslon Elov yo'ko-geri zarbasini namoyish qilmoqda

Arslon Elov o'zining murabbiylik davri mobaynida sambo va dzyudo bo'yicha to'rtta xalqaro toifadagi sport ustasi, 80 ga yaqin sport ustalarini tayyorlab, voyaga yetkazdi. Ular orasida sambo bo'yicha uch karra jahon chempioni, jahon Kubogi sohibi, sambo bo'yicha xizmat ko'rsatgan sport ustasi va dzyudo bo'yicha sport ustasi Bobomurod Fayziyev ham bor. Arslonning yetti aka-ukasi sport bilan, sport yakkakurashlari bilan shug'ullangan. Ular orasida, sambo, dzyudo, karate bo'yicha sport ustaligiga nomzodlar, respublika terma jamoalarining a'zolari bor. Masalan, Ahmad Elov dzyudo va sambo bo'yicha sport ustasi, Shukur sambo bo'yicha sport ustasi va karate bo'yicha jigarrang belbog' sohibi, Jonibek karate bo'yicha jigarrang belbog' sohibi hamda sambo bo'yicha sport ustaligiga nomzod, Mahmud dzyudo bo'yicha sport ustaligiga nomzod, Rustam karate bo'yicha qora belbog' sohibi.

Arslon Elov nafaqat yaxshi murabbiy, u o'zbek kurashining nozik tomonlarini, dzyudo va samboning sir-asrorlarini yaxshi biladigan universal murabbiydir. Uni to'la ma'noda O'zbekiston karate maktabining asoschisi, deb atasa bo'ladi.



**Shuxrat Arslonov kuchli zarbalarni ko‘rsatmoqda
(Tobi uramavashi-geri), (1989)**

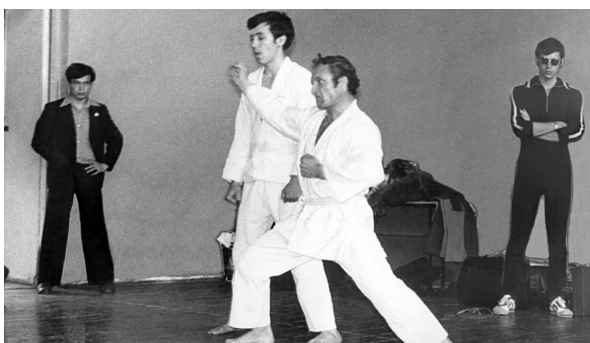
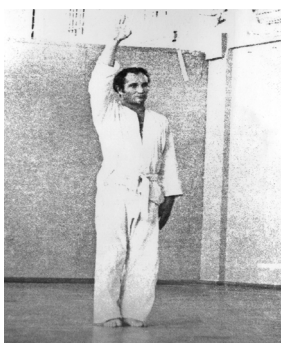


**Arslon Elov kamarni o‘z shogirdi Shuxrat Arslonovga
sovg‘a qilmoqda (1979)**

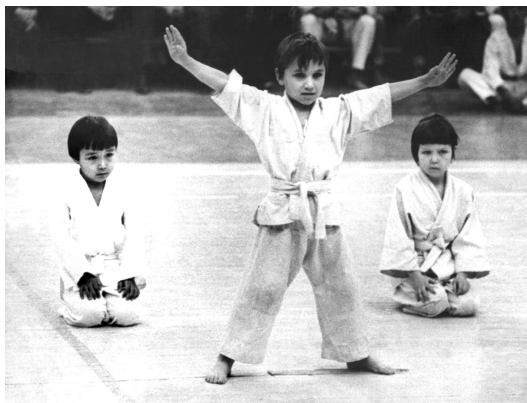
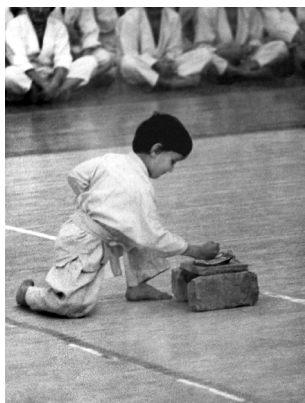
O‘z qo‘l ostidagilarga kurash texnikasini o‘rgatar ekan, u hech qachon ruhiy tayyorgarlikni yoddan chiqarmaydi. “Raqib qanchalik kuchli bo‘lmasin, – deydi u o‘z o‘quvchilariga, – unga qarshi ishonch bilan, xuddi g‘alaba ta‘minlangandek kurashish lozim”. “Qanday zarur bo‘lsa, shunday kurashish” – bu uning kurashdagi hamda hayotdagi eng asosiy shioridir.



**O'zbekistonda karate-do asoschisi Arslon Elov
mashqlar vaqtida (1995)**



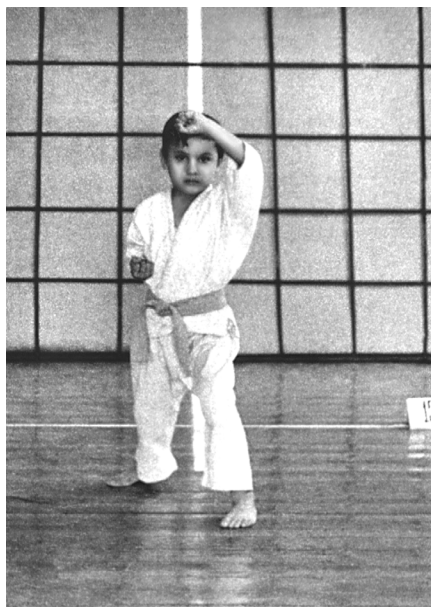
Arslon Elov mashg'ulot jarayoni (1978-1979 yil)



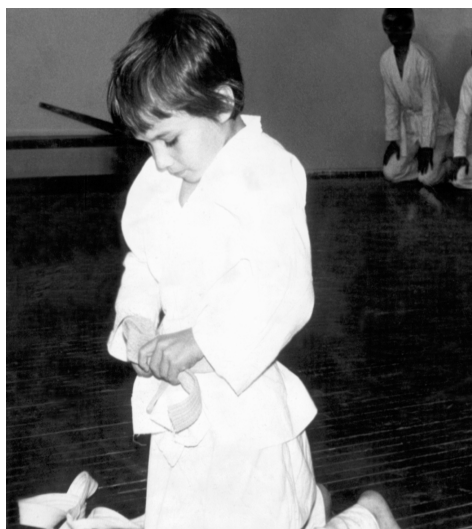
**Shuxrat Arslonovning ko'rgazmali chiqishi
(1979-yil)**



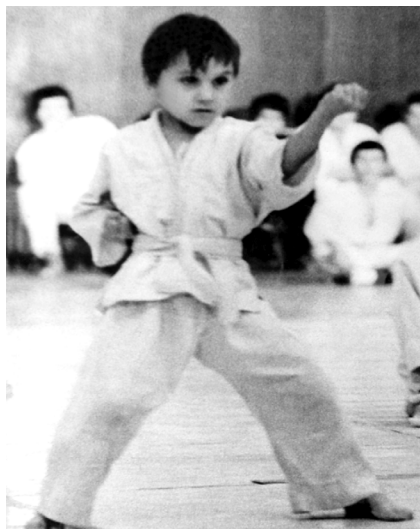
O'zbekiston chempionati (Toshkent)



Shuxrat Arslonov mashg'ulot jarayonida (1979)



1979-yil



1980-yil



A.Elov mashg'ulot o'tkazmoqda (1978)



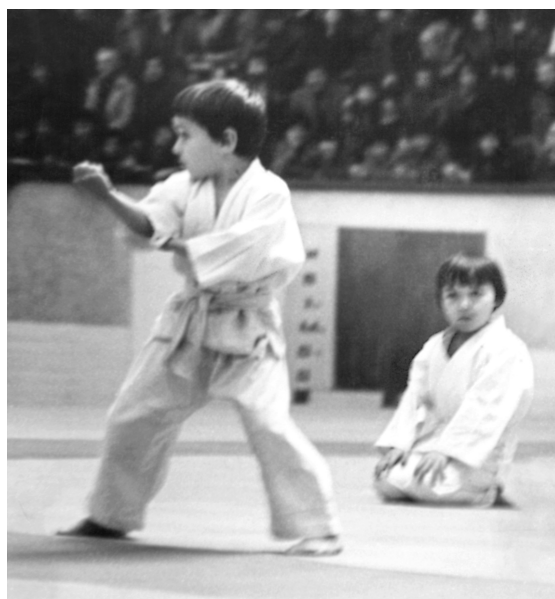
**Karate bo'yicha O'zbekiston chempionati.
Arslon Elov (o'ng tarafda) bir necha soniya
ichida O'zbekiston chempioni bo'ladi (1979).**



Toshkent. Yubiley chempionat SSSR (1980)



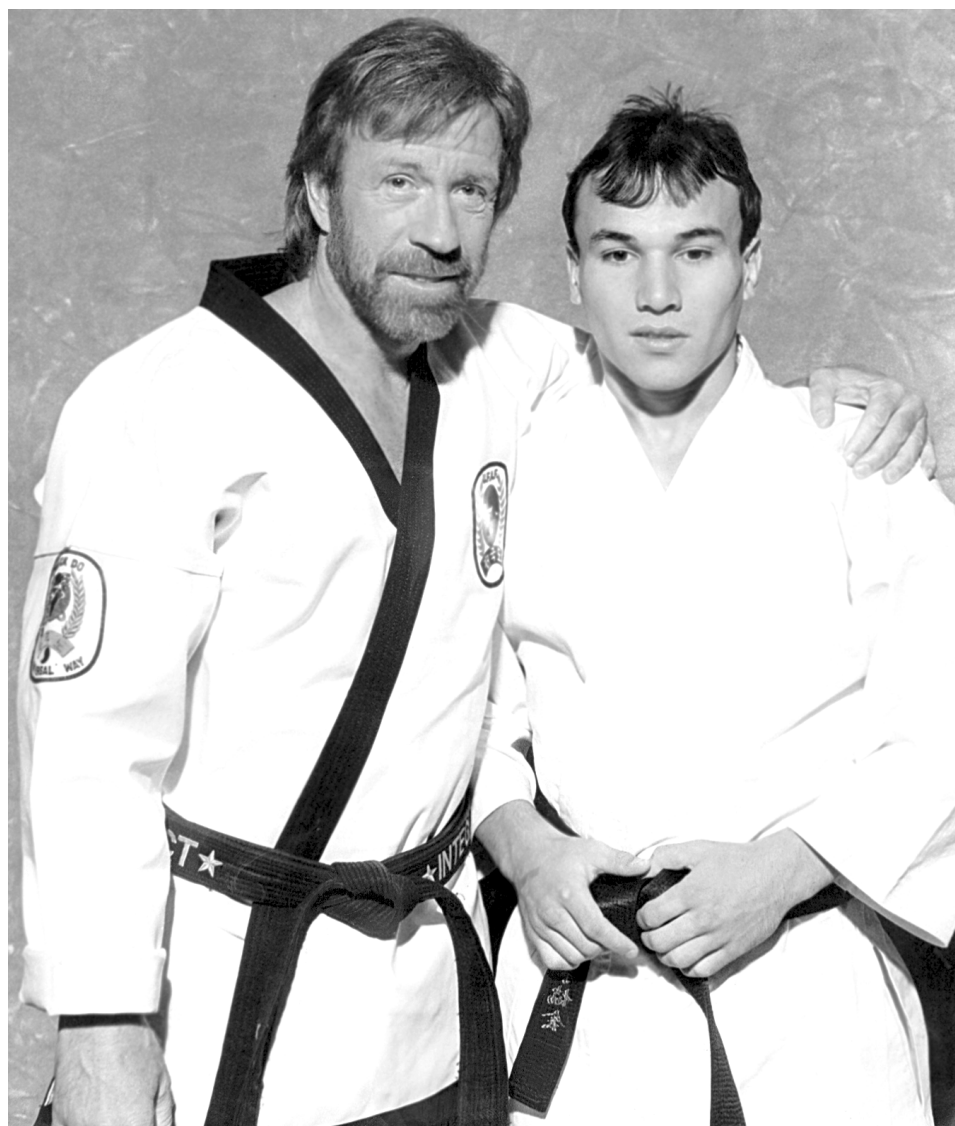
**Karate bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi
(1979)**



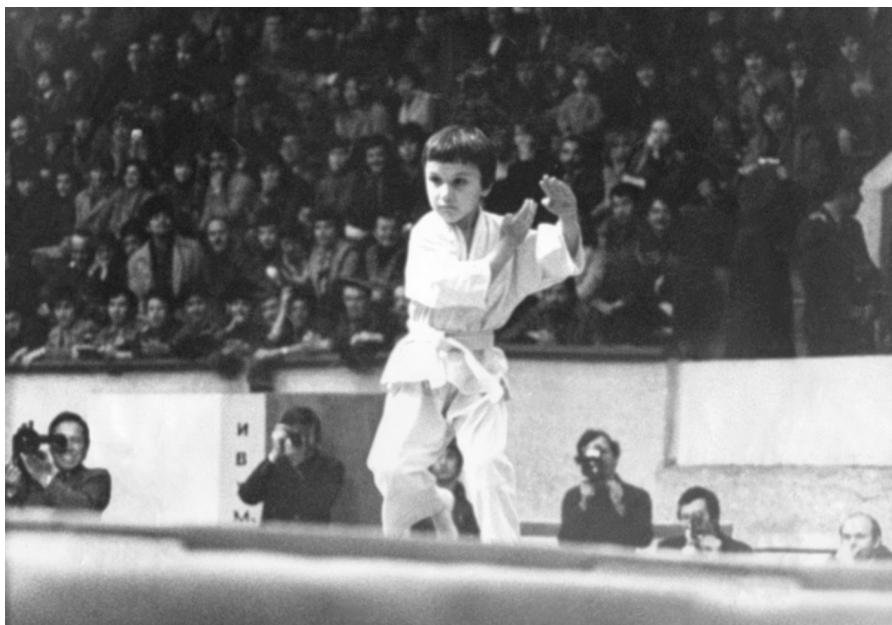
**Shuxrat Arslonov musobaqa
jarayonida (1980)**



**“Paxtakor” stadionida
ko'rgazmali chiqish.
Shuxrat Arslonov (1979)**



**Taniqli Gollivud kinoaktyori, karate ustasi
Chak Norris va Shuxrat Arslonov
(Las-Vegas, 1995)**



**Shuxrat Arslonov “Yubiley” sport majmuasi
(1980)**



**Shuxrat Arslonov “Yubiley” sport majmuasi
(1980)**



**Arslon Elov kubokni taqdim etmoqda
(1979)**



**Arslon Elov diplomni taqdim etmoqda
(1979)**



Shuxrat Arslonov (1980)



**Shuxrat Arslonov o'quv mashg'ulotlarida
(1978)**



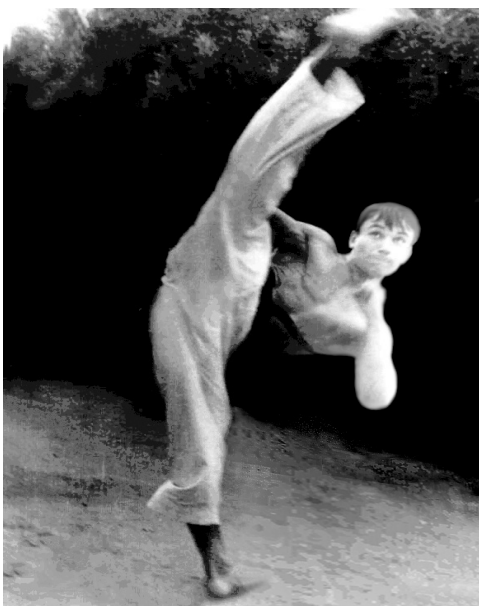
**Shuxrat Arslonov o'quv mashg'ulotlarida
(1978)**



**Shuxrat Arslonov
(1979)**



Tobi ura ushiro-geri (1989)



Ura mavashi (1989)



Terma jamoa (1989)

III BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

3.1. Kombinatsion texnika

Karateda texnik tayyorgarlik **“kixon”** – himoya va hujum harakatlarining kombinatsion texnikasini, muvozanatdan chiqarish texnikasini, **“kata”** – formal majmualarni va **“kumite”** – jangni o‘rgatish amallarini o‘z ichiga oladi.

Kixon – yapon tilida asos, poydevor yoki standart ma’nolarini anglatadi. Karate atamalarida asosiy texnikalar, holat va harakatlanishlar, statik va dinamik harakatlarda qo‘llanadigan muvozanatdan chiqarish, egilish va chap berishlar, ushlash, qamrab olib siqish kixon hisoblanadi. **“Kata”** va **“kumite”** bilan bir qatorda **“kixon”** ham karatega o‘rgatishning asosiy uch bo‘limidan birini tashkil etadi. Shuni yodda tushish muhimki, mazkur uchta bo‘limning hammasi karate mashg‘ulotlari jarayonida o‘rganilib, ularga ishlov beriladi.

Karatening hujum va himoya harakatlariga o‘rgatish jarayonida boshlang‘ich bosqichda zarba yoki to‘siq trayektoriyasi hamda zarur mushaklarning faoliyat ko‘rsatishiga erishish uchun yakka texnik harakatlar bajariladi. Keyin esa turgan joyda ham, harakatlanib turganda ham bajariladigan ikkita **“ren”**, uchta **“sanbon”** va undan ko‘p texnik harakatlardan iborat kombinatsiyali texnika o‘rganiladi.

“Ren-dzuki” kombinatsiyasi musht bilan ikkita ketma-ket bajariladigan hujum harakatidan iborat bo‘lib, bunda birinchi va ikkinchi texnik harakatni bajarishda ularni bajarish uchun zarur bo‘lgan mushaklarni zo‘riqtirgan holda tananing to‘siq qo‘yuvchi yoki hujum qiluvchi qismini fiksatsiyalash, ya’ni **“kime”** shart sanaladi. Ketma-ket bajariladigan ikkita texnik harakatdan iborat kombinatsiya yana oyoq va qo‘l bilan hujum harakatlarini, himoya va keyin hujumni amalga oshirishda, shuningdek, qo‘l va oyoqlardan foydalanib bajariladigan turli kombinatsiyalarda qo‘llanishi ham mumkin.

Karateda uch zarbadan iborat **“sanbon-dzuki”** kombinatsiyasi musht bilan ketma-ket bajariladigan hujum harakatlaridan tashkil topadi, bunda birinchi zarba **“dzyodan”** – yuqori sathga va qisqa vaqt o‘tgach, musht bilan ikkita keyingi zarba – **“ren-dzyuki”** beriladi. Ketma-ket bajariladigan uchta texnik harakatdan iborat kombinatsiya yana oyoqlar, oyoq va qo‘llar, qo‘llar va oyoq bilan hujum harakatlarini, himoya harakatini amalga oshirishda va keyin hujum harakati, shuningdek, o‘rta, uzoq hamda yaqin masofadan har xil ritm bilan qo‘llanishi mumkin.

Takroriy kombinatsiyalar turli izchillikda ketma-ket bajarilgan ikkita va uchta texnik harakat asosida qo‘llar va oyoqlarning himoya hamda hujum harakatlarini o‘z ichiga oladi. Ulardan karateni o‘rgatish jarayonida ancha oddiy kombinatsiyalarga ishlov berilganidan keyin foydalaniladi.

Karateda **“ma-ay”** samarali masofa tushunchasi oyoq, qo‘l va tirsak yoki tizza bilan bajariladigan texnik harakatlardan kelib chiqadi. Uzoq masofa – **“to-ma”** deganda oyoq bilan hujum harakatini samarali bajarish mumkin bo‘lgan masofa tushuniladi. O‘rta masofa – **“uchi-ma”** uzatilgan qo‘lga, yaqin masofa – **“chika-ma”** bukilgan qo‘l yoki tirsakka teng oraliqni nazarda tutadi.

O‘rta masofa – **“uchi-ma”** karatedagi texnik harakatlarni o‘rgatishda rostlangan qo‘lga teng oraliqdagi hujum harakatini bajarish uchun eng maqbul masofa hisoblanadi, shu sababli barcha boshlang‘ich texnik harakatlar asosan qo‘llar hamda hujum qilayotib yoxud chekinayotib, yana uzatilgan qo‘lga teng oraliqda oyoqlar bilan beriladigan qisqa hujum harakatlari orqali bajariladi.

O‘rganish jarayonida texnik darajalar uchun attestatsiyadan o‘tish maqsadida kombinatsiyalar o‘zlashtiriladi, bular: o‘rganuvchilarning **“kyu”** va ustalarning **“dan”** darajalari, shuningdek, sportmusobaqalarida qatnashish uchun ancha erkin kombinatsiyalar beriladi. Birining maqsadi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo‘lsa, boshqalari erkin bellashuvga tayyorlaydi. **“Kixon”** bo‘limidagi kombinatsiyalar **“zenkutsu-dachi”** chap tomonlama old vaziyatdan mazkur kombinatsiyaga mos ritm va sur‘at bilan oldinga **“mae-ni”** hamda orqaga **“ushiro-ni”** harakatlarini bajara

turib ketma-ket besh marta amalga oshiriladi. Masalan, ikkita texnik harakatdan iborat kombinatsiyaga ishlov berishda hujum va himoya texnik harakatlari oldinga yoki orqaga bir qadam tashlab bajariladi:

- musht bilan boshga to‘g‘ri zarba berish va mushtning ikkinchi zarbasini gavdaga yo‘naltirish orqali hujum qilish “ren-dzyuki dzyodan/chudan”;

- yuqoridan to‘siq qo‘yish va gavdaga musht bilan to‘g‘ridan qarshi hujum “age-uke/gyaku-dzuki”;

- tashqaridan o‘rta to‘siq qo‘yish va gavdaga to‘g‘ri musht bilan qarshi hujum “soto-uke/gyaku-dzuki”;

- ichkaridan o‘rta to‘siq qo‘yish va gavdaga to‘g‘ri musht bilan qarshi hujum “uchi-uke/gyaku-dzuki”;

- pastki uzoqlashtiruvchi to‘siq qo‘yish va gavdaga to‘g‘ri musht bilan qarshi hujum “gedan-barai-uke/gyaku-dzuki”;

- “Kamae kokutsu-dachi” holatidan ochiq kaft qirrasi bilan o‘rta to‘siq qo‘yish va “Kamae Zenkutsu-dachi” holatiga o‘tish bilan qo‘lning to‘rt barmog‘i bilan to‘g‘ri zarba berish – nayza sanchish “kokutsu-dachi-shuto-uke/zenkutsu-dachi gyaku-nukite”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oldinga qadam tashlab orqada turgan oyoq bilan muvozanatdan chiqarish (kudzushi-vadza) harakati bajariladi va orqada turgan oyoq bilan gavdaga zarba beriladi “zenkutsu-dachi ashi-barai/gyaku-dzuki chudan”.

Erkin vaziyatdan orqada turgan o‘ng oyoq bilan oldinga – kesishtirilgan oyoqlar “kake-dachi” vaziyatiga qadam tashlagan holda mushtning orqasi bilan zarba beriladi, keyin chap oyoq bilan oldinga – “kamae zenkutsu-dachi” holatiga qadam tashlab, ayni vaqtda orqada turgan oyoq bilan gavdaga zarba beriladi “kake-dachi uraken-uchi/zenkutsu-dachi gyaku-dzuki chudan”.

Erkin vaziyatdan oldinda turgan oyoq bilan yarim qadam tashlab va “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tish bilan orqada turgan oyoq bilan gavdaga zarba beriladi, keyin oldinga qadam tashlab, ayni vaqtda oyoq bilan yon tomondan bosh sohasiga aylanma zarba beriladi – “kamae zenkutsu-dachi yori-ashi gyaku-dzuki chudan+mavashi-geri dzyodan”.

Erkin vaziyatdan “kamae zenkutsu-dachi” holatiga yarim qadam tashlab, ayni vaqtda oldinda turgan oyoq bilan bosh sohasiga to‘g‘ri zarba beriladi, keyin oldinga qadam tashlab, musht bilan bosh sohasiga to‘g‘ri zarba beriladi – “kamae yori-ashi zenkutsu-dachi kizami-dzuki+oy-dzuki dzyodan”.

Shuningdek, ikkita texnik harakatdan iborat kombinatsiyalarda vadza bo‘limida mazkur texnik daraja “kyu” da o‘rganiladigan zarbalar foydalaniladi.

Uchta texnik harakatdan iborat kombinatsiyalarga ishlov berganda, belgilangan vaziyatda bajarish ritmi va dinamikasiga rioya qilish zarur.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan bosh sohasiga mushtning to‘g‘ri zarbasi bilan hujum harakati bajariladi va gavgdaga musht bilan ikkita to‘g‘ri zarba beriladi – “sanbon-dzuki dzyodan, chudan, chudan”. Ushbu kombinatsiyaning varianti chap tomonning “kamae zenkutsu-dachi” holatidan o‘ng musht bilan gavgdaga, keyin chap musht bilan bosh sohasiga hujum qilish va o‘ng musht bilan gavgdaga zarba berish – “zenkutsu-dachi gyaku-sanbon-dzuki chudan, dzyodan, chudan”.

Yuqoridan to‘siq qo‘yiladi, keyin shu qo‘lning o‘zi bilan pastdan to‘siq qo‘yilib, orqada turgan oyoq bilan qarshi hujum qilinadi – “age-uke/gedan-barai-uke/gyaku-dzuki chudan”. Mazkur kombinatsiyaning varianti “kamae zenkutsu-dachi” holatidan chap qo‘l bilan yuqoridan to‘siq qo‘yish, keyin o‘ng oyoq bilan gavgdaga to‘g‘ri zarba berish hamda chap qo‘l bilan pastdan uzoqlashtiruvchi to‘siq qo‘yish – “zenkutsu-dachi age-uke/ mae-geri chudan/gedan-barai-uke”. “Kamae zenkutsu-dachi” holatida yuqoridan to‘siq bajariladi, keyin shu qo‘l bilan bosh sohasiga mushtning teskari tomoni bilan yuqoridan zarba va orqada turgan oyoq bilan gavgdaga zarba beriladi – “zenkutsu-dachi age-uke/ uraken-san-uchi/gyaku-dzuki chudan”.

Chavandoz vaziyatidan tashqi tomondan o‘rta to‘siq qo‘yiladi, keyin mushtning tashqi qismi bilan yondan zarba beriladi va “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tib, ayni vaqtda orqada turgan oyoq bilan gavgdaga to‘g‘ri zarba bajariladi

– “kibo-dachi soto-uke/uraken-uchi/zenkutsu-dachi gyaku-dzuki chudan”. Bu kombinatsiyaning varianti sifatida “kamae zenkutsu-dachi” holatidan o‘ng qo‘l bilagi bilan tashqaridan ichkariga o‘rta to‘siq bajarish, keyin oldinda turgan oyoq bilan yarim qadam tashlab, ayni vaqtda chavandoz vaziyatiga o‘tish hamda o‘ng tirsak bilan gavgdaga yon tomondan zarba, o‘ng mushtning tashqi tomoni bilan bosh sohasiga jadal zarba berish tushuniladi – “zenkutsu-dachi soto-uke/kibo-dachi yoko-empi-uchi/uraken-uchi/gyaku-dzuki-chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatida o‘rta to‘siq bilan ichki tomondan bajariladi, chap musht bilan boshga to‘g‘ri zarba hamda orqada turgan o‘ng oyoq bilan gavgdaga orqadan to‘g‘ri zarba beriladi – “zenkutsu-dachi uchi-uke/kizami-dzuki/gyaku-dzuki chudan”. Mazkur kombinatsiyaning varianti sifatida “kamae zenkutsu-dachi” holatidan chap qo‘l bilan ichkaridan o‘rta to‘siq qo‘yish, orqada turgan o‘ng musht bilan gavgdaga va chap musht bilan bosh sohasiga zarba berish anglatiladi – “zenkutsu-dachi uchi-uke/gyaku-dzuki chudan/kizami-dzuki”.

“Kokutsu-dachi” holatidan ochiq kaft qirrasi bilan o‘rta to‘siq qo‘yish, keyin oldinda turgan oyoq bilan gavgdaga to‘g‘ri zarba berib, “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tish, ayni vaqtda qo‘lning to‘rt barmog‘i bilan nayza zarba berish – “kokutsu-dachi shuto-uke/mae-ashi-mae-geri-keage chudan/zenkutsu-dachi gyaku-nukite”. Mazkur kombinatsiyaning varianti: “Kokutsu-dachi” holatidan ochiq kaft qirrasi bilan o‘rta to‘siq qo‘yish, keyin oldinda turgan oyoq bilan yon tomondan gavgdaga aylanma zarba berish va “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tib, ayni paytda o‘ng qo‘l bilan nayza zarbasi beriladi “kokutsu-dachi shuto-uke/mae-ashi-mavashi-geri chudan/zenkutsu-dachi gyaku-nukite chudan”.

“Kokutsu-dachi” holatidan ochiq kaft qirrasi bilan o‘rta to‘siq qo‘yiladi, keyin oldinda turgan oyoq bilan gavgdaga yon tomondan yorib kiruvchi zarba beriladi va “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tish bilan o‘ng qo‘l bilan nayza zarbasi beriladi “kokutsu-dachi shuto-uke/mae-ashi-yoko-geri-kekomi chudan/zenkutsu-dachi gyaku-nukite chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatida oyoq zarbasiga qarshi orqa qo‘l bilan pastki to‘siq qo‘yiladi, old qo‘l bilan boshga to‘g‘ri zarba va orqa qo‘l bilan gavgaga to‘g‘ri zarba beriladi – “zenkutsu-dachi gyaku-gedan-barai-uke/kizami-dzuki/gyaku-dzuki chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan orqa qo‘l bilan bosh sohasiga to‘g‘ri zarba, keyin orqada turgan oyoq bilan oldinga bir qadam tashlab muvozanatdan chiqarish (kudzushi-vadza) harakati va oldinga bir qadam tashlash bilan yon tomondan bosh sohasiga oyoq bilan aylanma zarba beriladi – “zenkutsu-dachi gyaku-dzuki dzyodan+ashi barai+mavashi-geri dzyodan”.

Erkin vaziyatdan oldinda turgan oyoq bilan yarim qadam tashlab “kamae zenkutsu-dachi” holatga o‘tib, chap musht bilan bosh sohasiga katta qadam bilan zarba beriladi, keyin orqada turgan oyoq bilan oldinga qadam tashlab, muvozanatdan chiqarish (kudzushi-vadza) harakati hamda orqada turgan “Kokutsu-dachi” holatidan gavgaga chap qo‘l mushti bilan zarba amalga oshiriladi – “kamae yori-ashi zankutsu-dachi kizami-dzuki+ashi-barai/gyaku-dzuki dzyodan”.

Erkin vaziyatdan oldinga bir qadam tashlab, “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tiladi va oldinda turgan oyoq bilan muvozanatdan chiqarish (kudzushi-vadza) harakati hamda orqa qo‘l bilan boshga zarba harakati amalga oshiriladi – “kamae yori-ashi zenkutsu-dachi kizami-dzuki+ashi-barai/gyaku-dzuki dzyodan”.

Erkin vaziyatdan bir qadam tashlab “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tiladi, orqa qo‘l bilan bosh sohasiga zarba, keyin oldinda turgan oyoq bilan muvozanatdan chiqarish (kudzushi-vadza) harakati hamda orqa qo‘l bilan gavgaga zarba amalga oshiriladi – “kamae zenkutsu-dachi gyaku-dzuki dzyodan/mae-ashi-ashi-barai/gyaku dzuki chudan”.

Erkin vaziyatdan oldinda turgan oyoq bilan yarim qadam tashlab “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tiladi va orqa qo‘l bilan bosh sohasiga zarba, keyin orqa oyoq bilan muvozanatdan chiqarish (kudzushi-vadza) harakati hamda orqa qo‘l bilan gavgaga zarba amalga oshiriladi – “yori-ashi zenkutsu-dachi gyaku-dzuki dzyodan+ashi-barai/gyaku-dzuki chudan”.

Shundan so‘ng uch texnik harakatdan iborat kombinatsiya berilgan bo‘lib, ular turli yo‘nalishlarda bajariladi: musht bilan gavdaga to‘g‘ri zarba; yon tomondan boshga aylanma zarba; gavdaga musht bilan pastdan yuqoriga zarba – “choku-dzuki chudan/mavashi-dzuki dzyodan/ura-dzuki chudan”. Vadza bo‘limida muayyan texnik daraja “kyu” uchun zarba harakatlarini o‘rganayotganda, kombinatsiya shu harakatlarga muvofiq o‘zgartirilishi mumkin, masalan: birinchi zarba sifatida “sokutsu-teysho-uchi” yoki “sokutsu-kakuto-uchi”, ikkinchi zarba sifatida “mavashi-teysho-uchi” yoki “mavashi-kakuto-uchi”, uchinchi zarba uchun “aga-teysho-uchi” qo‘llanilishi mumkin. Shunday qilib, o‘rganilayotgan texnikadan kelib chiqib, texnik harakatlar o‘zgarishi mumkin, kombinatsiyaning hujum ta’siri ma’nosi esa o‘zgarishsiz qoladi.

Uzoq masofa **“to ma”** – o‘rgatish davomida rostlangan oyoq masofasida hujum harakatini amalga oshirish uchun eng maqbul masofa hisoblanadi, shuning uchun barcha dastlabki texnik harakatlar asosan oyoqlar bilan hujum chog‘ida yoki chekinayotganda bajariladi. Masofani qisqartirish uchun oldinda va orqada turgan oyoq bilan yarim qadam tashlab hujum harakati hamda keyingi oyoqlar yoki qo‘llar bilan hujum harakatlariga uyg‘un tarzda qo‘llanadi.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatida oyoqning gavdaga to‘g‘ri zarbasidan iborat hujum harakati bajariladi, keyin urayotgan oyoq bukilib, polga qo‘yiladi va ikkinchi oyoq bilan boshga zarba beriladi – “mae-ren-geri-keage chudan, dzyodan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatida oyoq bilan yon tomondan gavdaga aylanma zarbali hujum harakati, keyin ikkinchi oyoq bilan yon tomondan boshga aylanma zarba bajariladi – “mavashi-ren-geri chudan, dzyodan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oyoq bilan oldinga gavda sohasiga yondan yorib kiruvchi zarba, keyin ikkinchi oyoq bilan oldinga gavda sohasiga yondan yorib kiruvchi zarba bajariladi – “yoko-ren-geri-kekomi chudan, chudan”.

Chavandoz vaziyatidan kesishma qadam “sori-konde” orqali oyoq bilan bosh sohasiga yondan keskin (qamchisimon) zarba beriladi, keyin qadam tashlab, ikkinchi oyoq bilan yondan gavgaga yorib kiruvchi zarba beriladi – “kibo-dachi yoko-geri-keage dzyodan+yoko-geri-kekomi chudan”.

Chavandoz vaziyatidan kesishma qadam “sori-konde” orqali oyoq bilan bosh sohasiga yondan qamchisimon zarba beriladi, keyin shu oyoqning o‘zi bilan yondan gavgaga zarba – “kibo-dachi yoko-geri-keage dzyodan+yoko-geri-kekomi chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan gavgaga sohasiga to‘g‘ri qamchisimon zarba beriladi, keyin shu oyoqning o‘zi bilan yon tomondan bosh sohasiga aylanma zarba beriladi – “mae-geri-keage chudan/mavashi-geri dzyodan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oyoq bilan bosh sohasiga yon tomondan aylanma zarba beriladi, keyin shu oyoqning o‘zi bilan yondan oldinga gavgaga sohasiga yorib kiruvchi zarba amalga oshiriladi – “zenkutsu-dachi mavashi-geri dzyodan/yoko-geri-kekomi chudan”.

Erkin vaziyatdan “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tayotib, o‘ng oyoq bilan gavgaga yondan yorib kiruvchi zarba amalga oshiriladi, keyin oldinga qadam tashlab chap oyoq bilan gavgaga orqadan yorib kiruvchi zarba beriladi – “zenkutsu-dachi mae-ashi-yoko-geri-kekomi chudan+ushiro-geri-kekomi chudan”.

Erkin vaziyatdan oldinga yarim qadam tashlab va “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tayotib, oyoq bilan yon tomondan gavgaga aylanma zarba beriladi, hujum qilgan oyoq joyiga qaytariladi, keyin shu oyoq bilan oldinga qadam tashlab, yon tomondan bosh sohasiga teskari aylanma zarba beriladi – “yori-ashi zenkutsu-dachi mavashi-geri chudan/kamae+ushiro-ura-mavashi-geri dzyodan”.

Uzoq masofada oyoqlar va qo‘llar bilan uchta hujum harakatidan iborat kombinatsiya huddi o‘rta masofadagi kabi ritm va dinamika bilan bajariladi. Birinchi hujum harakati tayyorlovchi bo‘lib, keyingi ikkita izchil hujum harakatidan iborat asosiysini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Uchta hujum harakatidan iborat kombinatsiyada pastki uzoqlashtiruvchi to‘g‘ri “zenkutsu-dachi” vaziyatidan oyoq bilan gavgaga to‘g‘ri qamchisimon zarba beriladi, keyin ikkinchi oyoq bilan boshga to‘g‘ri zarba, kombinatsiyani oyoq bilan gavgaga beriladigan to‘g‘ri zarba yakunlaydi; variant sifatida oyoq bilan bajariladigan to‘g‘ri yorib kiruvchi zarbadan foydalanish mumkin “sanbon-mae-geri-keage chudan, dzyodan, chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oyoq bilan gavgaga doira bo‘ylab aylanma zarba, keyin ikkinchi oyoq bilan yon tomondan boshning chakka sohasiga doira bo‘ylab aylanma zarba beriladi va oyoq bilan gavgaga doira bo‘ylab yon tomondan yakunlovchi zarba bajariladi “sanbon mavashi-geri chudan, dzyodan, chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oldinga gavgaga sohasiga yon tomondan yorib kiruvchi zarba amalga oshiriladi, keyin boshqa oyoq bilan gavgaga yon tomondan yorib kiruvchi zarba va gavgaga yon tomondan yorib kiruvchi yakunlovchi zarba beriladi – “zenkutsu-dachi sanbon yoko-geri-kekomi chudan, chudan, chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan orqa oyoq bilan gavgaga to‘g‘ri zarba beriladi, keyin oldinda turgan qo‘l bilan boshga hamda orqa qo‘l bilan gavgaga zarba amalga oshiriladi – “mae-geri-keage chudan+ren dzuki dzyodan,chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oyoq bilan yon tomondan bosh sohasiga aylanma zarba beriladi, keyingi zarba yon tomondan oldi qo‘lning tashqi qismi bilan bosh sohasiga yo‘naltiriladi, orqa qo‘l bilan gavgaga sohasiga to‘g‘ri zarba kombinatsiyani yakunlaydi – “mavashi-geri dzyodan/uraken-uchi dzyodan/gyaku-dzuki chudan”. Mazkur kombinatsiyaning varianti oyoq bilan aylanma zarba va mushtning tashqi qismi bilan bajariladigan hujum harakatlaridan so‘ng oldinga qadam tashlab, musht bilan to‘g‘ri zarba berib hujum qilish hisoblanadi – “zenkutsu-dachi mavashi-geri dzyodan/uraken-uchi+oy-dzuki chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oyoq bilan oldinga gavgaga sohasiga yon tomondan yorib kiruvchi zarba, keyin oldinda turgan

qo‘lning tashqi qismi bilan yon tomondan boshning chakka qismiga zarba beriladi, kombinatsiyani orqa qo‘l bilan gavda sohasiga yo‘naltirilgan to‘g‘ri zarba yakunlaydi – “yoko-geri-kekomi chudan/uraken-uchi dzyodan/gyaku-dzuki chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oyoq bilan oldinga gavda sohasiga orqadan aylanma yorib kiruvchi zarba, keyin oldi qo‘lning tashqi qismi bilan bosh sohasiga yon tomondan zarba amalga oshiriladi va orqa qo‘l bilan gavda sohasiga to‘g‘ri zarba beriladi – “ushiro-geri-kekomi chudan/uraken-uchi dzyodan/gyaku-dzuki chudan.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatida oyoq bilan yon tomondan oldinga aylanma teskari zarba bajariladi, keyin oldi qo‘lning tashqi qismi bilan bosh sohasiga yon tomondan zarba amalga oshiriladi va orqa qo‘l bilan gavda sohasiga to‘g‘ri zarba beriladi – “zenkutsu-dachi ushiro-ura-mavashi-geri/uraken-uchi/gyaku-dzuki chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan orqa oyoq bilan gavadaga to‘g‘ri zarba beriladi, keyin ikkinchi oyoq bilan yon tomondan bosh sohasiga aylanma zarba va orqa qo‘l bilan gavadaga zarba amalga oshiriladi – “zenkutsu-dachi mae-geri chudan+mavashi-geri dzyodan/gyaku-dzuki chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan orqa oyoq bilan boshga to‘g‘ri zarba beriladi, keyin ikkinchi oyoq bilan oldinga gavda sohasiga yon tomondan yorib kiruvchi zarba hamda orqa qo‘l bilan gavadaga to‘g‘ri zarba amalga oshiriladi – “zenkutsu-dachi mae-geri dzyodan+yoko-geri-kekomi chudan/gyaku-dzuki chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan orqa oyoq bilan bosh sohasiga yon tomondan aylanma zarba beriladi, keyin chavandoz vaziyatiga o‘tayotib, o‘ng qo‘l bilan tashqi tomondan o‘rta to‘siq qo‘yiladi, “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tib, orqa qo‘l bilan gavadaga zarba bajariladi – “zenkutsu-dachi mavashi-geri dzyodan+kibo-dachi soto-uke/zenkutsu-dachi gyaku-dzuki chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oyoq bilan gavadaga to‘g‘ri zarba amalga oshiriladi, keyin shu oyoq bilan yon tomondan bosh

sohasiga aylanma zarba va oyoq bilan gavadga yon tomondan yorib kiruvchi zarba beriladi – “mae-geri chudan/mavashi-geri dzyodan/yoko-geri-kekomi chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oyoq kaftining ichki tomoni bilan bosh sohasiga yon tomondan aylanma zarba bajariladi, keyin shu oyoq bilan yon tomondan oldinga zarba va oyoq bilan oldinga bosh sohasiga yon tomondan yorib kiruvchi zarba amalga oshiriladi – “mikadzuki-geri/yoko-geri-keage dzyodan/yoko-geri-kekomi dzyodan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oldinda turgan oyoq bilan gavadga to‘g‘ri zarba beriladi, keyin orqada turgan oyoq bilan gavadga to‘g‘ri zarba bajarilib, oyoq joyiga qo‘yiladi va shu oyoq bilan bosh sohasiga to‘g‘ri zarba amalga oshiriladi, bunda oldinga bir qadam tashlanadi – “zenkutsu-dachi mae-ashi-mae-geri chudan/mae-geri chudan+mae-geri dzyodan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oyoq bilan yon tomondan bosh sohasiga aylanma zarba amalga oshiriladi, keyin oldinga bir qadam tashlab chavandoz vaziyatidan bilak bilan tashqaridan ichkariga o‘rta to‘siq qo‘yiladi va “kamae zenkutsu-dachi” holatiga o‘tayotib, orqa qo‘l bilan gavadga to‘g‘ri zarba beriladi – “zenkutsu-dachi mavashi-geri dzyodan+kibo-dachi soto-uke/zenkutsu-dachi gyaku-dzuki chudan”.

“Kamae zenkutsu-dachi” holatidan oldinga bir qadam tashlab, o‘ng oyoq bilan bosh sohasiga to‘g‘ri zarba bajariladi, keyin shu oyoq ortga-chap oyoq yoniga qaytariladi, so‘ng oldinga bir qadam tashlab, chap oyoq bilan yon tomondan, o‘ng musht bilan gavadga to‘g‘ri zarba beriladi – “zenkutsu-dachi mae-geri dzyodan+ushiro-ni suri-ashi+mae-ashi-yoko-geri-kekomi chudan/gyaku-dzuki chudan”.

Erkin vaziyatdan “kamae zenkutsu-dachi” holatiga yarim qadam tashlab o‘tiladi, orqa oyoq bilan bosh qismga to‘g‘ri zarba, ikkinchi oyoq bilan aylanma yorib kiruvchi to‘g‘ri zarba va orqa qo‘l bilan to‘g‘ri zarba gavadga amalga oshiriladi – “kamae-yori-ashi zenkutsu-dachi mae-geri dzyodan/kamae+ushiro-geri-kekomi chudan/gyaku-dzuki chudan”.

Hozirgi sharoitda musobaqa bellashuvlarida **“chika-ma”** yaqin masofada jang qisqa hujum zarbalaridan foydalanilgan holda o‘tkaziladi: **“kagi-dzuki”**, **“tate-dzuki”** va **“ura-dzuki”**, tirsak hamda tizza zarbalari. Shunday qilib, qisqa masofada jang qilganda, agar raqib ishtirokchining bo‘yni va yelkalaridan ushlab olgan bo‘lsa, qovurg‘alarga ilgakli zarba **“kage-dzuki”**, jigar yoki taloq sohasiga vertikal zarba **“tate-dzuki”**, shuningdek, kindik sohasiga pastdan yuqoriga **“ura-dzuki”** kabi yoki uch zarbadan iborat kombinatsiyalar bajarilishi mumkin.

Raqib yaqindan bosh sohasiga hujum qilganda, yuqoridan ko‘tariluvchi to‘siq qo‘yiladi, keyin tirsak bilan yuqoriga – jag‘ sohasiga qarshi hujum bajariladi, raqibning boshi yoki yelkalari ushlab olinadi hamda tizza bilan pastdan hujum zarbasi beriladi, bosh tutib turiladi va tirsak bilan yuqoridan ensa sohasiga hujum zarbasi beriladi – **“zenkutsu-dachi age-uke/tate-empi-uchi/mae-hidza-geri/otoshi-empi-uchi”**.

Raqib gavda sohasiga yaqindan hujum qilganda, tashqaridan ichkariga o‘rta to‘siq qo‘yiladi, chavandoz vaziyatiga o‘tayotib, tirsak bilan yondan zarba hamda mushtning tashqi tomonidan hujum bajariladi – **“zenkutsu-dachi soto-uke/kibo-dachi yoko-empi-uchi/uraken-uchi”**. Raqibning gavdaga hujumiga qarshi turishning varianti – ichkaridan tashqariga to‘siq qo‘yishdan foydalanib, ketma-ket tirsak bilan yon tomondan oldinga hujum qilish, bosh yoki yelkalarni ushlab olib, tizza bilan bosh yoki qovurg‘a sohalariga yon tomondan doira bo‘ylab zarba berish – **“zenkutsu-dachi uchi-uke/mavashi-empi-uchi/mavashi-kidza-geri”**. Orqadan gavda ushlab olinganda, oyoq kafti bilan raqib oyog‘ining tizzasiga zarba bajariladi, tirsak bilan orqaga bosh sohasiga navbat bilan zarbalar amalga oshiriladi – **“fumikomi-geri/migi ushiro-empi-uchi/hidari-ushiro-empi-uchi”**.

Karate musobaqalarida tashlash texnikasiga ruxsat beriladi, tashlash amplitudasi sonidan yuqori bo‘lmasligi va quyidagi hujum harakatlari bajarilishi kerak: orqadan chalish **“tay-otoshi”**, sonidan oshirib tashlash **“uke-goshi”** va oyoq bilan tashqaridan o‘rash **“o-soto-gari”**.

Texnik mahorat darajasini takomillashtirish uchun to‘rtta va undan ko‘p himoya hamda hujum texnik harakatlaridan iborat bo‘lgan, o‘rta va uzoq masofalarda qo‘llanadigan takroriy kombinatsiyalardan foydalaniladi. Kombinatsiyalarda qarshi hujum harakatlarining yakunlovchi bosqichi yaqin masofada bajarilishi mumkin. Takroriy kombinatsiyalar “kixon” bo‘limida, “kumite” erkin bellashuvda, shuningdek, “renzoku”da texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishda qo‘llanadi.

“Renzoku” “kixon” texnikasi va “kata” formal majmualari orasidagi o‘rgatish jarayonida oraliq halqa hisoblanadi, bunda bir raqibga qarshi himoya va hujumga yo‘naltirilgan to‘rt va besh texnik harakatdan iborat kombinatsiyalar, uch yoki undan ortiq raqiblarga qarshi himoya hamda hujumga yo‘naltirilgan kombinatsiyaga birlashtiriladi. “Renzoku”ning “kata”dan asosiy farqli jihati shuki, unda “kata”da bajarilmaydigan texnikadan foydalaniladi, ammo o‘rgatishning muayyan bosqichlaridagina o‘tiladi.

3.2. Muvozanatdan chiqarish texnikasi

Muvozanatdan chiqarish texnikasi **“kudzushi-vadza”** dastlab faqatgina raqibni muvozanatdan chiqarishga emas, balki uning oyoqlari va tos-son bo‘g‘imiga jarohatlar yetkazishga ham yo‘naltirilgan bo‘lib, oyoq bilan beldan pastga beriladigan **“gedan-geri”** zarbalari texnikasi bunga misol bo‘la oladi. Xususan, oyoq bo‘g‘imlari sohasiga oyoq bilan bajariladigan **“mikadzuki-geri”** zarbalari hamda sonlar va tizzaga beriladigan **“mavashi-geri”** zarbalari shular jumlasidandir. Hozirgi vaqtda karateda muvozanatdan chiqarish texnikasi tarkibiga qoqish, chalish, quchib olish va sondan pastki qismdan tashlashlar kiradi, ular musobaqalarda ko‘p qo‘llaniladi, ammo ulardan so‘ng albatta zarba berilishi kerak va ana shu zarba pirovard natijada hakamlar tomonidan baholanadi.

Muvozanatdan chiqarish texnikalari **“ashi-barai”** hujum va himoyada raqibni qisman yoki to‘liq muvozanatdan chiqarishda qo‘llanadi, bunda raqib oyog‘iga tushayotgan og‘irlikni o‘zgartirgan, oyog‘ini uzatib, ammo hali unga tayanmagan lahza tanlanadi. Muvozanatdan chiqarish harakat oyoq kaftining ichki yoki tashqi tomoni bilan raqib oyog‘ining pastki qismiga to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yoki yon tomondan doira bo‘ylab amalga oshiriladi, musobaqalarda muvozanatdan chiqarish harakatini faqat to‘piqdan pastga- poldan bir ikki santimetr balandga berish uchun ruxsat etiladi, uning ketidan qo‘l yoki oyoq bilan hujum harakati bajariladi. Sparring o‘tkazish taktikasi sharoitida muvozanatdan chiqarish texnikalarini quyidagi turlarga bo‘lish mumkin: to‘xtatib muvozanatdan chiqarish, muvozanatdan chiqarish harakatini qarshi hujumda, chekinayotgan, hujum vaqtida oldinda, orqada turgan oyoqqa nisbatan bajarish (1-jadval).

1-jadval

Bellashuv sharoitida muvozanatdan chiqarish turlari				
Muvozanatdan chiqarish darajasi	Sparring taktikasi sharoitida va muvozanatdan chiqarishni bajarayotgan oyoqqa nisbatan			
	To‘xtatib muvozanatdan chiqarish	Qarshi hujumda	Chekinishda	Hujumda
To‘la	Orqada turgan oyoq	Orqada turgan oyoq	Oldinda turgan oyoq	Orqada turgan oyoq
Qisman	Oldinda turgan oyoq		Oldinda turgan oyoq	Oldinda turgan oyoq Orqada turgan oyoq

To‘xtatib muvozanatdan chiqarish – chalish oyoq harakati bilan yon tomondan oldinga, raqibning oldinda turgan oyog‘i ostiga beriladi, uning ketidan qo‘l yoki oyoqning qarshi hujum harakati bajariladi, oyoqning himoya harakati **“sokuto-osae-uke”**ni yodga soladi.

To‘xtatib muvozanatdan chiqarish texnikasidan oldinga harakatlanayotgan raqibning hujum faoliyatini to‘xtatish maqsadida juda ko‘p foydalaniladi. Natijada raqibning hujumini to‘xtatish bilan birga, uning vaziyati hamda muvozanatini izdan chiqarishga erishiladi. Muvozanatdan chiqarish harakati tezkorlik bilan boshqa tomonga – qarqara vaziyati **“sagi-ashi-dachi”** ga o‘tkazilgan tana vazni hamda oldinga chiqarilgan oyoq yordamida amalga oshiriladi. To‘xtatuvchi harakatni bajaradigan oyoq raqib oyog‘ining pastki qismini bevosita ushlab oladi. Agar to‘xtatib muvozanatdan chiqarish texnikasini bajarayotganda oyoqlar bir-biriga tekkan vaqtda raqibning tizzasi bukilgan bo‘lsa, uning muvozanati hamda vaziyati to‘liq izdan chiqadi.

To‘xtatib muvozanatdan chiqarish oyoq zarbasi kabi bajarilmasligi, balki raqib yo‘liga to‘siq bo‘lishi, uni to‘xtatishi yoki uning vaziyatini muvozanatdan chiqarishi lozim. To‘xtatib muvozanatdan chiqarish texnikasini bajarayotganda tana tik holatda bo‘lishi, qo‘llar esa himoya holatini egallashi kerak, aks holda raqib harakatini to‘xtatishga ulgurmaslik mumkin. To‘xtatib muvozanatdan chiqarish oldinda turgan yoki orqada turgan oyoq kaftini yumaloq shaklga keltirib, uning ichki sirti bilan bajariladi, chunki oyoqning istalgan boshqa qismidan foydalanish jarohatlanishga olib kelishi ehtimoli katta.

Qarshi hujumda muvozanatdan chiqarish – raqibning hujum harakatidan kelib chiqib bajariladi. Agar raqib oldinda turgan qo‘l bilan **“kizami-dzuki”** hujumni qilayotgan bo‘lsa, u holda 45 gradus burchak ostida tutib, yon tomonga chap berish finti **“tay-sabaki”** qo‘l kaftining ichkaridan tashqariga to‘siq qo‘yishi bilan birga bajariladi va orqada turgan oyoq bilan raqibning tovonni tomondan yoy bo‘ylab muvozanatdan chiqarish harakati amalga oshiriladi, ketma-ket muvozanatni yo‘qotayotgan raqib urib yiqitiladi. Agar raqib orqada turgan oyog‘i vaziyatidan musht zarbi bilan hujum qilsa – **“gyaku-dzuki”** unda 45 gradusga yaqin burchak ostida ko‘krak tomon chap berish finti **“tay-sabaki”** bajariladi va qo‘l kaftining tashqaridan ichkariga to‘siq qo‘yishi bilan birga orqada turgan oyoq bilan raqibning oldinda turgan oyog‘i tovoniga pastdan

to‘g‘ri chiziq bo‘ylab muvozanatdan chiqarish harakati bajarilib, ketidan urib yiqitiladi.

Raqib muvozanatdan to‘liq chiqarilganda, qarshi hujum paytidagi muvozanatdan chiqarish raqibning to‘siq qo‘yish yoki chap berish bilan qilgan hujum harakatidan keyin, raqibning hujum harakati yakunlanganida amalga oshiriladi. Bu raqibning hujum harakati boshlang‘ich bosqichida masofa uzayganidan keyin bajarilgan muvozanatdan chiqarishdan farq qiladi.

Raqibning hujum harakati oyoq bilan to‘xtatilgach, **chekinish paytida** oyoq **“sagi-ashi-dachi”** vaziyatidan muvozanatdan chiqarish texnikasini bajaradi, ayni vaqtda qo‘lga to‘siq qo‘yilib, raqibning qarama-qarshi tomondagi yelkasiga turtuladi, bu raqibni shu muvozanatdan chiqarish hamda qo‘l bilan bajarishi mumkin bo‘lgan har qanday hujumga to‘siq qo‘yish imkonini beradi. Muvozanatdan chiqarish amalga oshirilayotganda, tana mutlaqo tik holatda bo‘lishi va muvozanatdan chiqarish harakatining yakunlovchi lahzasida sonlarning tashqari yoki ichkariga burilishi raqib oyog‘ining pastki qismini ushlab olish bilan kechishi zarur. Bu harakat tezligini oshiradi va raqibning oyog‘i poldan uzib olingan vaqtdagidan ko‘proq kuch qo‘llanishiga sabab bo‘ladi. Tananing og‘irlik markazi barqarorlik va muvozanatdan chiqarish harakatining yanada samaraliroq bajarilishi uchun raqibning tagida joylashishi kerak. Muvozanatdan chiqarish texnikasini amalga oshirayotganda, sportchi muvozanatni yo‘qotib, yiqilishi oqibatida jarohatlanmasligi uchun nazorat kuchli bo‘lishi lozim. O‘quv mashg‘ulotida muvozanatdan chiqarish harakatlari to‘shama ustida bajarilishi shart.

Raqibning hujum harakatidan so‘ng qo‘l bilan to‘siq qo‘yish bilan yarim qadam orqaga tashlab chekinish paytida oldinda turgan oyoqni ko‘tarib raqibning oldinda turgan oyog‘i tovonini o‘ziga tortib muvozanatdan chiqarish harakati bajariladi, keyin raqibning boshi sohasiga qarshi hujum amalga oshiriladi.

Chekinish paytida raqibni to‘la muvozanatdan chiqarish uchun raqibning hujum harakatiga chap berib qochish paytida oldinda turgan oyoq bilan bajariladi, bunda tana hujum chizig‘idan

tashqariga chiqadi. Muvozanatdan chiqarish harakatini amalga oshirish uchun vaqtni to‘g‘ri tanlash juda muhim: raqibning hujum harakati davomida yoki uning hujumi oxirida. Raqib harakatidan keyingi inertsia uni muvozanatdan to‘liq chiqarishga yordam berishi zarur, toki raqib muvozanatdan chiqarish harakatidan qocha olmasligi yoki qarshi hujumga ham imkon topa olmasligi kerak. muvozanatdan chiqarish harakatini bajarayotganda, tana vazni orqali turgan oyoqqa ko‘chadi, tana vaziyatini saqlab, sinxron tarzda raqibning hujum harakati yo‘nalishiga chiqadi. “Sagi-ashi-dachi” vaziyati qabul qilinadi, ikkinchi oyoq kafti raqibning oyog‘i yerga tekkuniga qadar uning tashqi tomonidan barmoqlari tomon tortiladi. Muvozanatdan chiqarish harakati bajarilishi davomida tana o‘qi polga nisbatan vertikal holatda bo‘lishi, muvozanatdan chiqarishni amalga oshirayotgan oyoq esa poldan 1-2 sm yuqorida bo‘lishi kerak. Muvozanatdan chiqarish harakati raqib tanasining ochiq qismiga qo‘l yoki oyoq bilan zarba berish ko‘rinishida davom ettirilishi lozim.

Oldinda turgan oyoq bilan chekinish paytida muvozanatdan qisman chiqarish raqibni muvozanatdan to‘la chiqarishga yo‘naltirilgan muvozanatdan chiqarish harakatining yomon bajarilganligi yoki raqiblar vaznida farqning kattaligi natijasi hisoblanadi, bu oxirgi holatda ham raqibni to‘la muvozanatdan chiqarish mumkin emas. Muvozanatdan chiqarish harakati raqib oyog‘i pastki qismining ichki yoki tashqi tomonidan barmoqlarga tomon yo‘nalishda bajariladi. Muvozanatdan chiqarish harakatini bajarayotganda, tana polga nisbatan vertikal holatda bo‘lishi, og‘irlik markazi raqibning og‘irlik markazidan pastroqda joylashishi va tana raqib bilan bir xil yo‘nalishda harakatlanishi lozim. Raqib muvozanatini qisman yo‘qotganidan so‘ng, keyingi hujum harakati raqibgacha zarur masofani saqlagan holda tanlanadi.

Hujum paytidagi muvozanatdan chiqarish harakati qo‘llar bilan bajarilgan dastlabki tayyorgarlikdan so‘ng qo‘llanadi. Muvozanatdan chiqarish harakatini oldinda turgan oyoq bilan bajarish paytida hujumchi “yori-ashi” yarim qadam tashlab,

“dzyodan” yuqori sathga, oldinda turgan oyog‘i bilan bir nomli mushti yordamida zarbani amalga oshiradi, “suri-ashi” yarim qadam tashlab, “chudan” o‘rta sathga orqa qo‘l bilan “gyaku-dzyuki” zarba beradi, keyin raqibning tovonini ostiga tashqaridan o‘ziga tomon muvozanatdan chiqarish harakatini bajaradi, ketidan qarshi hujum uyushtiradi. Muvozanatdan chiqarish harakatini orqada turgan oyoq bilan bajarayotganda, dastlabki hujum xuddi oldingi holatdagidek, faqat orqada turgan oyoq bilan muvozanatdan chiqarish harakati amalga oshiriladi.

Hujum paytida raqibni orqada turgan oyoq bilan muvozanatdan to‘la chiqarish og‘irlikni oldinda turgan oyoqqa o‘tkazish va polga nisbatan vertikal bo‘lgan tana o‘qi bilan bir oyoqda barqaror vaziyatni – “sagi-ashi-dachi” egallash orqali bajariladi. Qo‘llar himoya holati “kamae”da tutiladi, orqada turgan oyoq yarim doira bo‘ylab oyoq barmoqlarining asosi “teysoku” (oyoq yoyi) bilan poldan 1-2 sm masofada oldinga harakatni bajaradi. Muvozanatdan chiqarish harakatini bajaradigan oyoq tizzasi biroz bukilgan bo‘lib, raqibning oldinda turgan oyog‘ining tashqi yoki ichki tomonida joylashadi. Muvozanatdan chiqarish harakatini bajarish paytida muvozanatdan chiqaruvchi oyoq tizzasi biroz bukilgan holatda raqibning old oyog‘ini tashqari yoki ichkari tomonidan tortib muvozanatdan chiqariladi. Oyoq kafti “teysoku” yoki tizzasi “kubi” raqib qanday kuch bilan muvozanatdan chiqarilgani va qanchalik yaqin masofada turganiga qarab muvozanatdan chiqaruvchi oyoqning sirti hisoblanadi. Muvozanatdan chiqarish harakatining yakuniy bosqichida sonni aylantirishga ayniqsa katta kuch berish zarur. Muvozanatdan chiqarish harakatini muvaffaqiyatli bajarish uchun raqibning oyog‘i poldan ko‘tarilishi kerak. Muvozanatdan chiqarish harakatini bajarayotgan sportchining og‘irlik kuchi markazi raqibning ostida joylashadi, bu raqibni muvozanatdan chiqarish uchun eng kam kuchlanishni ta‘minlaydi. “Sagi-ashi-dachi” vaziyatida gavda oldinga yoki orqaga egilmasligi lozim, chunki bu raqibning oyog‘ini tortish kuchini kamaytiradi. Raqib muvozanatni yo‘qotgan zahoti uning tanasidagi ochiq qismlarga qo‘l yoki oyoq bilan zarba berish orqali hujum

harakatini amalga oshirish kerak, bu musobaqada ochko yutib olish imkonini beradi.

Hujum paytida muvozanatdan chiqarish harakatini bajarayotganda, raqibning vazni to'lig'icha muvozanatdan chiqaradigan oyoqqa o'tkazilganini e'tiborga olish juda muhim, aks holda muvozanatdan chiqarish muvafaqqiyatli yakunlanmaydi; Faqat vaznda tafovut katta bo'lgan holatlar bundan mustasno. Yana shuni ham yodda tutish kerakki, ko'p hollarda raqibning tortilayotgan oyog'iga tushgan og'irlik o'zgargan, ammo u hali bu oyog'iga tayanmagan bo'lsa, muvozanatdan chiqarish yaxshi natija beradi.

Orqada turgan oyoq bilan raqibning orqada turgan oyog'iga hujum qilganda muvozanatdan to'la chiqarish uning oldinda turgan oyog'i (chalishdan qochib yoki hujum qilishga intilib "mae-ashi-mae-geri", "mae-ashi-mavashi-geri", "mae-ashi-ura-mavashi-geri", "mae-ashi-yoko-geri") ko'tarilgan bo'lsa, raqibning qarshi hujum qilishiga yo'l qo'ymaslik uchun "gyaku" to'siqlarini qo'yib, ayni vaqtda uning orqada turgan oyog'ini surish yoki tortishga imkon topilsa, amalga oshirilgan bo'ladi.

Muvozanatdan chiqarish harakatini bajarish davomida tana polga nisbatan vertikal holatda bo'lishi, og'irlik oldinda turgan oyoqqa ko'chirilishi va muvozanatdan chiqarish harakatini bajaruvchi oyoqning tizzasi biroz bukilishi lozim. Raqib oyog'ining pastki qismi muvozanatdan chiqaruvchi oyoq yordamida barmoqlar yo'nalishida tortilishi kerak. Yakunlovchi bosqichda sonlarni ichkariga aylantirishdan foydalaniladi, bu raqibning oyog'ini poldan uzib olish uchun qoqish harakatini zarur kuch bilan ta'minlaydi. Bunday muvozanatdan chiqarish texnikasi bajarilayotganda, raqib odatda muvozanatni to'la yo'qotadi va keyingi hujum harakati oyoq yoki qo'l bilan bajarilishi mumkin.

Hujum vaqtida oldinda turgan oyoq bilan muvozanatdan chiqarish harakatini bajarayotganda qisman muvozanatdan chiqarish raqibning keyingi hujum harakatlariga to'siq qo'yish yoki qarshi hujumni amalga oshirish imkonini beradi. Muvozanatdan chiqarish harakati og'irlikning asosiy qismini orqada turgan oyoqqa o'tkazgan holda bajariladi, shunda

muvozanatdan chiqaruvchi oyoq raqibni iloji boricha tez, qisman muvozanatdan chiqara oladi.

Bunday muvozanatdan chiqarish texnikasi shuning uchun ham qo'llaniladiki, unda raqibning oyog'iga yetib olish uchun juda kam vaqt talab etiladi. Muvozanatdan chiqarish bajarilayotgan paytda tana vertikal holatda, qo'llar "kamae" tayyorgarlik vaziyatida, raqibning vazni, oradagi masofa va keyin foydalaniladigan texnikadan kelib chiqib, oyoq kafti "teysoku" yoki oyoq do'ngsasi "kubi" qo'llaniladi. Avvalgi muvozanatdan chiqarish harakatlaridagi kabi tananing og'irlik markazi yo raqib darajasida, yoki pastroqda bo'lishi lozim, chunki bu uni muvozanatdan chiqarish uchun kamroq kuch talab qiladi. Keyingi hujum harakati raqibga nisbatan muvozanatdan chiqarish harakati ishlatilgan lahzada, juda qisqa vaqt ichida boshlanishi shart, shunda raqib qarshi hujumga o'ta olmaydi. Raqib tanasining tomoniga qarab bunday muvozanatdan chiqarish harakati va keyingi hujumning 3 turi farqlanadi.

Hujum paytida orqada turgan oyoq bilan muvozanatdan chiqarish harakatini bajarayotganda raqibni muvozanatdan chiqarish harakati bilan uni to'la muvozanatdan chiqarishga juda o'xshaydi va raqiblar vaznida farq katta bo'lganda, vazni og'irroq raqibni to'la muvozanatdan chiqarish imkoni bo'lmaganda qo'llanadi. Muvozanatdan chiqarish harakatidan keyin darhol oyoq yoki qo'l bilan hujumga o'tish zarur.

Ikki oyoq ostidan muvozanatdan chiqarish harakatlarini bajarish texnikasi hujum vaqtida, raqib joyida turgan yoki orqaga chekinayotganda amalga oshiriladi. Birinchi variantda oldinda turgan qo'l yordamida hujum qilinadi – "kizami-dzuki", keyin orqa qo'l bilan zarba beriladi – "gyaku-dzuki" va shu zahoti orqada turgan oyoq bilan muvozanatdan chiqarish harakati bajariladi. Shuningdek, "vaki-otosi" chalish harakati hali mavjud, bunda oyoq raqibni oyog'ini muvozanatdan chiqarmaydi, balki "gyaku-dzuki" zarbasidan keyin oldinga qadam tashlanib, raqib muvozanatdan chiqariladi.

Ikki oyoq ostidan muvozanatdan chiqarish harakati tashqi tomondan raqib oyog'ining pastki qismiga va boshqa oyog'i

sonining tashqi tomonidan bir oyoqni chiqarib, to‘piq sohasiga bosish va sonni qarama-qarshi tomondan o‘tkazish bilan bajariladi, shunda harakat gavdaning burilishi hamda muvozanatning buzilishi bilan yakunlanadi.

Ikkinchi variantda hujum harakati oldinda turgan qo‘l yordamida bajariladi – “kizami-dzuki”, keyin sakrab, qaychi shaklidagi ikki oyoqning muvozanatdan chiqarish harakati “kani-basami”, yotgan raqibga tovon bilan zarba berish “otoshi-geri” amalga oshiriladi.

Sakrab ikki oyoq ostidan muvozanatdan chiqarish harakati **“kani-basami”** ikkala oyoq bilan hujum va chekinish paytida, tana bir lahzada havoda muallaq qolganda bajariladi va raqib bilan to‘qnashuvdan keyin tashqariga yo‘naltirilgan sonlarning aylanishi raqibni muvozanatdan chiqarilishini ta‘minlaydi. Bu muvozanatdan chiqarish harakatini bajarishda paytni tanlash juda muhim, chunki tana havoda, tayanchsiz bo‘lgan vaziyatda boshqariladi, bunda tana o‘qi pol bilan deyarli parallel bo‘ladi. Yiqilayotganda jarohatlanmaslik uchun ikki oyoqni muvozanatdan chiqarish harakatiga tatami ustida ishlov beriladi. “Qaychi” muvozanatdan chiqarish harakati har ikkala raqibning tanasi bir-biriga juda yaqin kelganda qo‘llanadi. Yiqilayotganda raqibgacha masofa qancha ekanligiga qarab keyingi hujum harakatini mushtning tashqi tomoni “uraken-uchi” yoki oyoq tovonni “kakato-geri” bilan bajarish mumkin. Bu muvozanatdan chiqarish harakatidan musobaqalarda juda kam foydalaniladi, lekin u raqiblar yonmayon bo‘lib, qo‘l bilan hujum qilish mumkin bo‘lmagan hollarda juda katta samara berishi mumkin.

Muvozanatdan chiqarishdan himoyalaniş harakatlari ham shu yerda ko‘rib chiqiladi, chunki talabalar raqibning muvozanatdan chiqarish harakatini to‘xtatish yoki undan qochishni o‘zlashtirib olishlari lozim. Hujumda raqibning muvozanatdan chiqarish harakatidan himoyalanişning eng samarali yo‘li chalinadigan oyoqning joyini almashtirish yoki chalinadigan oyoqni raqibning chaluvchi oyog‘iga burchak ostida ko‘tarish – “nami-ashi” hisoblanadi. Biroq muvozanatdan chiqarish harakatidan keyin qo‘l yoki oyoq bilan hujum harakati bajariladi, shuning

uchun muvozanatdan chiqarish harakat chizig'idan chetlanishgina emas, balki qo'l yoki oyoq bilan to'xtatuvchi zarba texnikasini qo'llash ham zarur. Aksariyat hollarda muvozanatdan chiqarish harakati bilan hujum oldinda turgan oyoqqa yo'naltiriladi, uning joyini har xil yo'nalishlarda o'zgartirish zarur, muvozanatdan chiqarish harakatidan himoya turini tanlash esa musobaqa vaqtida sportchilarning maydondagi joylashuvi va taktikasiga bog'liq bo'ladi.

Muvozanatdan chiqarish harakatidan himoya raqiblar orasidagi masofani qisqartirib hamda chalinadigan oyoqni oldinga shunday burib bajariladiki, raqibning oyog'i uning to'pig'ini o'tkazib yuborsin. Bunday himoya harakatini bajarishda himoyalannuvchi tana vaznini ham oldinga o'tkazishi, uning qo'llari esa raqibning qo'l bilan bajargan har qanday hujumiga to'siq qo'ya olishi kerak, negaki bunday masofada oyoq zarbalari samarali bo'lmaydi. Shuningdek, muvozanatdan chiqarish harakatiga chap berayotganda, orqa qo'l bilan qarshi hujum harakatlari **“gyaku-dzuki”** yoki oldinda turgan qo'l bilan shunday qarshi hujum harakatlari **“kizami-dzuki”** qo'llanadi.

3.3. Karatening formal majmualari – kata

Kata – yapon tilidan tarjima qilganda shakl, namuna, model ma'nolarini anglatadi. Karate atamalari doirasida kata – formal mashq bo'lib, bunda bir necha tasavvurdagi raqibga qarshi texnik usullarning oldindan ko'rsatilgan izchilligiga amal qilinadi. Mazkur texnikalar an'anaviy karatening xilma-xil murakkab vaziyatlardan bajarilgan asosiy texnika harakatlarini o'z ichiga oladi. Kata karatega o'rgatishning asosiy metodikalaridan biri sanaladi. Aynan kata amaliyoti orqali karatening chinakam ruhi va ahamiyatini anglab olish mumkin. Karate paydo bo'lgan lahzadan boshlab ko'pgina texnik harakatlar maxfiy ravishda qo'llanilar edi, texnik usullarning yozma bayoni hech qayerda saqlab qolinmagan. Aksar hollarda faqat katani o'rganish orqali karatening texnik harakatlarini saqlash va keyingi avlodlarga qoldirish ta'minlangan bo'lib, buni maxsus maktablarda mahoratli ustozlar amalga oshirgan.

Katani muntazam bajarib bergan amaliyotchi talaba asta-sekin nafasini nazorat qilishni o'rganadi, ammo bunda quyidagicha xatolar yuzaga kelishi mumkinki, ulardan imkon qadar ehtiyot bo'lish lozim:

- birinchidan, nafas maromining bajarilayotgan texnik harakat bilan nomuvofiqligi;

- ikkinchidan, nafas chiqarishning qandaydir ovozli signallar bilan borishi; albatta, kataning eng muhim lahzalarida "ki-ay" deb hayqirish bundan mustasno;

- uchinchidan, yuzaki nafas olish;

- to'rtinchidan, nafas chiqarish vaqtida haddan tashqari zo'riqish;

- beshinchidan, jangovar hayqiriqqa hech qanday aloqasi bo'lmagan tashqi bo'g'izdan chiquvchi "ki-ay" qichqirig'i.

Nafasini nazorat qilishni o'rgangan kata amaliyotchisi bo'lmish talaba katani belgilangan maromda to'liq jamlanish – "kime" bilan bajaradi, bunda "zanshin" jangovar ruh holatiga rioya qiladi va "ki-ay" hayqirig'ini qorindan chiqarib, ichki quvvati "ki" ni tashqariga qo'yib yuboradi. "Kata"ni bajarishda nafas olishni o'rganib olgan talaba himoya va hujum harakatlari bo'lgan "dziyu-kumite" erkin bellashuvini uzoq muddat davomida olib borishi, jang davomida raqibining taktik harakatlariga darhol reaksiya qilishi mumkin, bu aynan shu raqib bilan bellashish taktikasidan kelib chiqib, o'z imkoniyatlaridan foydalanish uchun sharoit yaratadi.

Shunday qilib, xulosa chiqarish mumkinki, kata amaliyoti o'rganuvchi talabani ruhiy-jismoniy rivojlantirishning samarali yo'li hisoblanib, u sportchini nafaqat bir yoki bir necha raqib bilan bellashuvga hozirlaydi, balki faol meditatsiya hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning juda yaxshi vositasi sifatida xizmat qiladi.

Kata boshlang'ich va yuqori majmualarga bo'linadi. Boshlang'ich kata Taykoku muayyan trayektoriya bo'yicha bajariladi va himoya hamda hujum texnikalaridan foydalanib, uch asosiy turish holatidan harakatlanish texnikasiga o'rgatish vositasi sanaladi. U 20 ta jadal harakat faoliyatini o'z ichiga oladi, bular:

8 ta himoya va 12 ta hujum harakati; 11 ta himoya va 9 ta hujum texnik harakatidan iborat to'rtinchi darajali Taykoku bu qatorga kirmaydi. O'rgatishning keyingi bosqichida Heyan kataning besh darajasi o'rganiladi, ular Taykokudan farqli o'laroq, ancha ko'p har xil asosiy turish holatlaridan bajariladigan 22 dan 29 tagacha hujum va himoya harakatlariga ega.

Yuqori kata (Tekki Shodan, Bassay Day, Kanku Day, Enpi, Dzion, Higetsu) turli yo'nalishlarda va har xil sur'at bilan bajariladigan ancha murakkab karate texnikalarini o'z ichiga oladi, u 21 dan 65 tagacha hujum va himoya harakatlaridan iborat. Oliy kata bajariladigan texnika va murakkab usullarning kamroq miqdoriga ega bo'lish mumkin, ammo u karatening shunday jihatini o'z tarkibiga oladiki, bu jihat sharqona yakkakurashning ushbu turi muxlisini eng yuksak mahorat darajasigacha yetkazishi zarur. Xullas, ta'kidlash o'rinliki, kata boshlang'ichdan yuksak darajasigacha – jang san'atining texnik darajalarda – “kyu” va ustalik “dan” ni o'rgatish jarayonida o'rgatiladigan texnik harakatlarni o'z ichiga oladi. (2-jadval)

2-jadval

Karatening texning razryadlari va o'rgatish davrlari bo'yicha kataning taqsimlanishi

Texnik daraja	O'rgatish davri	Kataning nomlanishi
9 kyu	3 oy	Taykoku Shodan
8 kyu	3 oy	Heyan Shodan
7 kyu	3 oy	Heyan Nidan
6 kyu	3 oy	Heyan Sandan
5 kyu	3 oy	Heyan Yondan
4 kyu	3 oy	Heyan Godan, Heyan I-IV
3 kyu	6 oy	Tekki Shodan, Heyan I-V
2 kyu	6 oy	Bassay Day, Tekki Shodan, Heyan I-V
1 kyu	6 oy	Kanku Day, Bassay Day, Tekki Shodan, Heyan I-V
1 dan	1 yil	Dzion, Empi, Hangetsu, Kanku Day, Bassay Day
2 dan	2 yil	Tekki Nidan, Bassay Sho, Kanku Sho, Dzitte, Meyko
3 dan	3 yil	Tekki Sandan, Gankaku, Sachin, Nidzyushiko, Dziin
4 dan	4 yil	Unsu, Vankan, Chinte, Godzyushiko Day, Godzyushiko Sho
5 dan	5 yil	Ilgari o'rganilgan kata

3.1.3. Sparring-kumite

Kumite yoki “**sparring**” karate amaliyotini o‘rganayotgan ikki yoki undan ortiq sportchi orasidagi jangovar bellashuvdir. Kumitening 3 turi farqlanadi: “kixon-kumite” (texnik jang), “dzyu –ippon-kumite” (yarim erkin jang), “dzyu-kumite” (erkin sparring) va ularni o‘rganish talabalarga karatening asosiy texnikasini xuddi katada bo‘lgani kabi jang davomida ham erkin qo‘llash imkonini beradi. Kumite ko‘pincha noto‘g‘ri talqin qilinadi yoki qo‘llanadi, uning maqsadi o‘rganayotgan talaba texnikasidagi zaif jihatlarni aniqlashdan iborat. Sport musobaqasida kumitening pirovard maqsadi raqibni mag‘lub qilish yoki shikastlash bo‘lmasligi kerak. Eng kam hissiy qo‘zg‘alishni namoyish eta olgan kishi jang san‘atini teran tushunadi deb hisoblanadi. Shug‘ullanuvchilar agar karatening barcha bo‘limlarini to‘g‘ri tushunishni istasalar, o‘z “men”lari va g‘ururlarini chetga surishni o‘rganishlari lozim. Karateda kumite bo‘yicha musobaqa g‘olibi sifatida texnikasi shodome-vadza (yakunlovchi zarba) talablariga javob bera oladigan sportchi tan olinadi, mazkur texnika to‘g‘ri tayming (vaqt hisobi), ma-ay (samarador masofa) va muayyan zachyot zonasi tushunchalarini qamrab oladi.

“**Kixon-kumite**” karatega o‘rgatishda boshlang‘ich bosqich hisoblanadi, bunda asosiy e’tibor “dachi” klassik vaziyatlarga, himoya va hujum harakatlarining to‘g‘ri bajarilishiga, texnik harakatlarni bajarishda samarador masofani ushlab hamda “ki-ay” hayqirig‘iga qaratiladi. Texnik harakatlarning bajarilish murakkabligiga qarab “gohon-kumite”, “sanbon-kumite”, “kixon-ippon-kumite” va “kaeshi-ippon-kumite” ga bo‘linadi.

Gohon-kumite – asosiy turishda besh qadam tashlab, muayyan bir hujum darajasiga (sathiga) zarbalar berish hamda to‘siqlar qo‘yish va keyin himoyalalanayotgan talabaning qarshi hujumi.

Sanbon-kumite – asosiy turishda uch qadam tashlab, har xil sathga zarbalar berish va yuqori “dzyodan”, o‘rta “chudan” hamda pastki “gedan” sathlariga qilingan hujumlarga to‘siq qo‘yish, keyin qarshi hujum uyushtirish.

Ippon-kumite – bir qadam tashlab hujum qilish, keyin to‘siq qo‘yish va qarshi hujum uyushtirish. 3 tadan 5 tagacha har xil hujum texnik harakatlari bajariladi.

Kaeshi-ippun-kumite – sparring, bunda hujumchi “tori” hujum harakatini, himoyalanuvchi “uke” himoya va qarshi hujum harakatini bajaradilar, hujumchi “tori” himoya va yakunlovchi qarshi hujum “todome” harakatini bajaradi. Kaeshi-ippun-kumiteda quyidagi harakatlardan foydalanish mumkin:

1. Tori yuqori sath “dzyodan”ga qadam tashlab zarba beradi – “oy-dzuki”.

Uke raqib hujumidan himoyalanish harakatini bajaradi – “age-uke”, keyin o‘rta sath “chudan”ga mushtning to‘g‘ri zarbasi bilan hujum harakatini amalga oshiradi – “gyaku-dzuki”.

2. Tori o‘rta sath “chudan”ga qadam tashlab zarba beradi – “oy-dzuki”.

Uke raqib hujumidan himoyalanish harakatini bajaradi – “soto-uke”, keyin o‘rta sath “chudan”ga mushtning to‘g‘ri zarbasi bilan bilan hujum harakatini amalga oshiradi – “gyaku-dzuki”.

Tori raqib hujumidan himoyalanish harakatini bajaradi – “gedan-barai-uke”, keyin o‘rta sath “chudan”ga mushtning to‘g‘ri zarbasi bilan bilan hujum harakatini amalga oshiradi – “gyaku-dzuki”.

3. Tori oyog‘i bilan o‘rta sath “chudan” ga to‘g‘ri zarba beradi – “mae-geri”.

Uke orqada turgan oyog‘ini yon tomonga tashqariga egib raqib hujumidan himoya harakatini bajaradi – “gedan-barai-uke”, keyin o‘rta sath “chudan”ga mushtning to‘g‘ri zarbasi bilan hujum harakatini amalga oshiradi – “gyaku-dzuki”.

Tori raqib hujumidan orqada turgan oyog‘i bilan himoya harakatini bajaradi – “gyaku-soto-uke”, keyin yuqori sath “dzyodan”ga oldi qo‘l yordamida to‘g‘ri zarba berib hujum harakatini bajaradi – “djun-dzuki”.

4. Tori o‘rta sath “chudan”ga oyog‘i bilan oldinga yon tomondan yorib kiruvchi zarba beradi – “yoko-geri-kekomi”.

Uke orqada turgan oyog‘ini yon tomonga ichkariga egib, raqib

hujumidan himoya harakatini bajaradi – “soto-uke”, keyin o‘rta sath “chudan”ga mushtning to‘g‘ri zarbasi bilan hujum harakatini amalga oshiradi – “gyaku-dzuki”.

5. Tori yuqori sath “dzyodan”ga oyog‘i bilan yon tomondan doira bo‘ylab zarba beradi – “mavashi-geri”.

Uke orqada turgan oyog‘ini yon tomonga tashqariga egib, raqib hujumidan himoya harakatini bajaradi – “uchi-uke dzyodan”, keyin o‘rta sath “chudan”ga mushtning to‘g‘ri zarbasi bilan hujum harakatini amalga oshiradi – “gyaku-dzuki”.

Tori “gyaku-gedan-barai-uke” himoya harakatini bajaradi, keyin oldinda turgan qo‘li yordamida hujum harakatini bajaradi – “djun-dzuki”.

6. Tori o‘rta sath “chudan”ga oyog‘i bilan orqadan oldinga yorib kiruvchi zarba beradi – “ushiro-geri-kekomi”.

Uke orqada turgan oyog‘ini yon tomonga ichkariga egib, raqib hujumidan himoya harakatini bajaradi “sukui-uke”, keyin o‘rta sath “chudan”ga mushtning to‘g‘ri zarbasi bilan hujum harakatini amalga oshiradi – “gyaku-dzuki”.

Tori raqib hujumidan himoya harakatini bajaradi – “gedan-barai-uke”, keyin o‘rta sath “chudan”ga boshqa oyog‘i bilan orqadan oldinga yorib kiruvchi zarba orqali hujum harakatini amalga oshiradi.

Dzyu-ippon-kumite xuddi “kixon-ippon-kumite” singari hujum harakati ketidan himoya va qarshi hujum harakatlarini bajarish hisoblanadi, ammo “moto-dachi” erkin vaziyatda erkin harakatlanishni har xil taktik aldovlar, himoyada chap berish texnikalari “tay-sabaki” va tashlash texnikalari bilan birga bajarishni nazarda tutadi. “Kixon-ippon-kumite” va “dzyu-ippon-kumite”da hujumchi “tori” hujumdan avval hujum harakati va hujum darajasini e‘lon qiladi, himoyalanayotgan “uke” e‘lonni takrorlaydi, keyin “tori” hujum harakatini “ki-ay” hayqirig‘i bilan bajaradi, “uke” esa to‘siq qo‘yib, qarshi hujumni yakunlovchi qarshi hujum harakati “todome”, shuningdek, “ki-ay” hayqirig‘ini amalga oshiradi. Bunday muolaja raqibga bosim o‘tkazish uchun bajariladi. Ayni holatda hujumchi qat’iy va ishonchli ovoz bilan

e'lon qiladi, bundan maqsad – raqibni cho'chitish, himoyalanuvchi ham qat'iyat bilan baland ovozda javob qaytaradi, shu tariqa o'zining niyati barqarorligi, matonatini ko'rsatib, raqibini sarosimaga solish, dovdiratishga harakat qiladi. “Dzyu-ippon-kumite”ni bajarishning bir necha variantlari bor, bularga: “okuri-dzyu-ippon-kumite” va “xappo-kumite” kiradi.

Okuri-dzyu-ippon-kumite – ikki qadamli sparring, bunda hujumchi “tori” va himoyalanuvchi “uke” birinchi qadamdan so'ng joy almashadilar, ya'ni “tori” hujum harakatini, “uke” himoya va qarshi hujum harakatlarini, “tori” himoya va hujum harakatlarini amalga oshiradi. Shundan so'ng “uke” “tori”ning hujum harakatiga to'siq qo'yib, “todome” yakuniy harakati bilan qarshi hujum uyushtiradi. “Okuri-kumite”da quyidagi harakatlardan foydalaniladi:

1. Tori qadam tashlab, yuqori sathga o'ng musht bilan to'g'ri zarba beradi – “oy-dzuki dzyodan”.

Uke “age-uke” himoya harakatini va gavda sohasiga o'ng mushti bilan qarshi hujum harakatini amalga oshiradi – “gyaku-dzuki chudan”.

Tori qarshi hujumga o'ng qo'li bilan pastki uzoqlashtiruvchi to'siq qo'yadi – “gedan-barai-uke” va qadam tashlab bosh sohasiga chap mushti bilan to'g'ri zarba beradi – “oy-dzuki dzyodan”.

Uke orqaga qadam tashlab o'ng qo'li bilan ichkaridan tashqariga himoya harakatini bajaradi – “xayvan-uke dzyodan” hamda oldinda turgan oyog'i bilan bosh sohasiga yon tomondan doira bo'ylab qarshi hujum uyushtiradi – “mavashi-geri”.

2. Tori qadam tashlab gavda sohasiga mushti bilan to'g'ri zarba beradi – “oy-dzuki chudan”.

Uke orqaga qadam tashlab chavandoz vaziyatiga o'tadi – “kibo-dachi” va bilagi bilan yuqoridan to'siq qo'yish harakatini – “otoshi-uke”, ochiq kaftining ichki qirrasi bilan qarshi hujum harakatini – “mavashi-xayto-uchi” amalga oshiradi.

Tori qarshi hujumni ichkaridan to'siq qo'yib to'xtatadi – “uchi-uke” va qadam tashlab gavda sohasiga chap mushti bilan to'g'ri zarbani amalga oshiradi – “oy-dzuki chudan”

Uke orqaga qadam tashlab chap bilagi bilan tashqaridan himoya harakatini bajaradi – “soto-uke”, vaziyatini o‘zgartirib, bosh sohasiga mushtning tashqi qismi bilan qarshi hujumni amalga oshiradi – “uraken-uchi”.

3. Tori o‘ng oyog‘i bilan oldinga gavda sohasiga zarba beradi – “mae-geri chudan”.

Uke bilagi bilan pastki uzoqlashtiruvchi harakat orqali to‘siq qo‘yadi – “gedan-barai-uke” va oyog‘i bilan oldinga bosh sohasiga qarshi hujum uyushtiradi – “mae-geri-keage dzyodan”.

Tori qarshi hujumga orqada turgan oyog‘i bilan uzoqlashtiruvchi to‘siq qo‘yadi – “gyaku-gedan-barai-uke” va chap oyog‘i bilan oldinga gavda sohasiga zarba beradi – “mae-geri chudan”.

Uke orqaga qadam tashlab o‘ng bilagi bilan uzoqlashtiruvchi pastki himoya harakatini bajaradi – “gedan-barai-uke” va chap oyog‘i bilan bosh sohasiga yon tomondan aylana bo‘ylab qarshi hujum uyushtiradi – “mavashi-geri dzyodan”.

4. Tori oyog‘i bilan gavda sohasiga yon tomondan yorib kiruvchi zarba beradi – “yoko-geri-kekomi chudan”.

Uke bir qadam orqaga tashlab, o‘ng qo‘lining bilagi bilan pastki uzoqlashtiruvchi to‘siq qo‘yadi – “gedan-barai-uke” va chap oyog‘i bilan yuqori sathga yon tomondan doira bo‘ylab qarshi hujum uyushtiradi – “mavashi-geri dzyodan”.

Tori o‘ng bilagi bilan qarshi hujumga to‘siq qo‘yadi – “hayvan-uke” va chap oyog‘i bilan gavda sohasiga burilib yon tomondan zarba beradi – “yoko-geri-kekomi-chudan”.

Uke orqaga qadam tashlab chap bilagi bilan pastki uzoqlashtiruvchi himoya harakatini bajaradi – “gedan-barai-uke” va o‘ng oyog‘i bilan bosh sohasiga yon tomondan doira bo‘ylab qarshi hujum uyushtiradi – “mavashi-geri dzyodan”.

5. Tori oyog‘i bilan bosh sohasiga yon tomondan doira bo‘ylab zarba beradi – “mavashi-geri dzyodan”.

Uke chap qo‘lining bilagi bilan ichkaridan yuqoriga uzoqlashtiruvchi to‘siq qo‘yadi – “uchu-uke” va oldinda turgan oyog‘i bilan bosh sohasiga qarshi hujum uyushtiradi – “ura-mavashi-geri dzyodan”.

Tori qarshi hujumga o'ng kafti bilan to'siq qo'yadi "te-nagashi-uke" va chap oyog'i bilan bosh sohasiga yon tomondan doira bo'ylab zarba beradi – "mavashi-geri dzyodan".

Uke orqaga qadam tashlab o'ng qo'lining bilagi bilan ichkaridan yuqorigi uzoqlashtiruvchi himoya harakatini bajaradi – "uchi-uke" va oldinda turgan oyog'i bilan bosh sohasiga qarshi hujum uyushtiradi – "ura-mavashi-geri".

6. Tori oyog'i bilan gavda sohasiga orqadan yorib kiruvchi zarba beradi – "ushiro-geri-kekomi chudan".

Uke chap qo'lining bilagi bilan tashqaridan ichkariga pastki uzoqlashtiruvchi to'siq qo'yish harakatini bajaradi – "sukui-uke" va orqa qo'l bilan gavda sohasiga zarba berib qarshi hujum uyushtiradi – "gyaku-dzuki chudan".

Tori qarshi hujumga pastki uzoqlashtiruvchi harakat bilan to'siq qo'yadi – "gedan-barai-uke" va chap oyog'i bilan gavda sohasiga yorib kiruvchi zarbani amalga oshiradi – "ushiro-geri-kekomi chudan".

Uke orqaga bir qadam tashlab, o'ng qo'lining bilagi bilan tashqaridan ichkariga pastki uzoqlashtiruvchi to'siq qo'yish harakatini bajaradi – "sukui-uke" va orqa qo'l bilan gavda sohasiga qarshi hujum uyushtiradi – "gyaku-dzuki chudan".

Xappo kumite – 5 dan 8 nafargacha hujumchi "tori" tomonidan himoyalananayotgan bir nafar "uke"ga nisbatan hujum harakatlarining bajarilishi.

"Dzyu-ippon-kumite"ning variant sifatida "tori"ning 2-3 ta va undan ortiq zarbadan iborat kombinatsiyada hujum harakatlarini bajarilishi hamda uning har bir harakatiga javoban "uke"ning himoya harakatlari va "todome" yakunlovchi zarbasini amalga oshirishni ko'rsatish mumkin. Bunda tori himoya harakatini bajarmaydi, balki orqaga sapchib masofani uzaytiradi va qarshi hujumga chap beradi.

Dzyu-kumite erkin vaziyatda, bemaolol harakatlanib va hujum haqida e'lon qilmasdan zarbalar berish bilan bajariladi. "Dzyu-kumite"ning har xil turlari bor: boshlang'ich-rivojlantiruvchi,

shug‘ullantiruvchi-kontaktsiz (chegaralangan kontakt), nazorat, musobaqa turlari, epizodik va boshqalar.

“Dan” ustalik darajasidan boshlab (qora belbog‘) “dzyu-kumite” bir necha raqib bilan o‘tkaziladi, bunda vaqt nazorati hamda jismoniy konditsiya juda muhim, chunki muvaffaqiyatli ishlash uchun har bir raqibga ko‘pi bilan bir-ikki zarba zarur, “Dzyu-kumite”ning maqsadi – talabalarni yaqin, o‘rta va uzoq masofadan jang olib borish taktikasi hamda strategiyasiga o‘rgatish, sportchini attestatsiya talablari va har xil darajadagi musobaqalarga tayyorlash.

IV BOB. TAKTIK TAYYORGARLIK

4.1. Umumiy qoidalar

Aytadilarki, vaqtni to'g'ri tanlash – eng muhimi. Karate taktikasiga nisbatan ham xuddi shunday deyish mumkin, bunda texnikaning o'z vaqtida ijro etilishi raqibning mental va jismoniy darajalari muvozanatdan chiqqan yoki umuman yo'qolgan, ya'ni “kyo” holatda bo'lgan lahzada bajarilishi lozim. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchi hujum qachon amalga oshirilishini aniq biladi. Vaqtning 3 turi mavjud – “kake-vadza”, “odji-vadza”, “shikake-vadza”; ularda raqib hujum uchun ochiq bo'ladi va aynan shu vaqtda tajribali sportchi vaqt tanlashning muvofiq tamoyilini qo'llaydi.

Kake-vadza – raqibning hujumisiz bajariladigan hujum harakati bo'lib, bunda texnikaning bajarilishi raqibning “kyo”si aniqlangan paytda yuz beradi.

Odji-vadza – raqib hujumiga javoban bajariladigan harakat bo'lib, bunda raqib hujumi davomida raqibning “kyo”si topiladi va qarshi texnika amalga oshiriladi. Vaqtdan foydalanishning bu turi “sen-no-sen”ga taqsimlanadi – ilgari lab harakatlanish “kake-no-sen”, “tay-no-sen” hamda “go-yo-sen” – tashabbusni ilib ketish “amashi-vadza”, “uke-vadza”.

Kake-no-sen – raqibning maqsadlarini taxminlab bilgach, uning hujumidan ilgariroq texnik harakatni bajarish.

Tay-no-sen – raqibning maqsadlarini taxminlab bilgach, harakatlarning boshlang'ich bosqichida texnik harakatni bajarish.

Amashi-vadza – raqibning dastlabki hujum harakatiga hujum rivojlanib ketishidan ilgariroq to'siq qo'yish.

Uke-vadza – raqib hujumining oxirgi qismida himoya harakatini bajarib, keyin qarshi hujumga o'tish.

Shikake-vadza – vaqtning bu turi raqibni “kyo” holatiga tushirish va shu tariqa uni bir muncha zaifroq, ochiqroq vaziyatga o'tkazib, keyin hujum boshlash. U 3 ta texnikadan iborat:

- “sansoi-vadza”, ya’ni raqibni hujum harakatini boshlashga majbur qilish;

- “renzoku-kogeki-vadza”, ya’ni uzluksiz hujum harakatlarini olib borish;

- “kudzushi-vadza”, ya’ni raqibning aqliy va jismoniy muvozanatini buzib, “kyo” holatiga tushirish.

Shunday qilib, taktika jang yoki umuman musobaqaning muayyan sharoitlarida ustuvorlikka erishishning yo’li va usuli, bellashuvning tuzilishini, yakkakurashchilarning o’ziga xos xususiyatlari va uslubini belgilovchi jang olib borish san’ati hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik deganda, jang davomida va musobaqa jarayonida yuzaga keladigan vaziyatlarni hal etish uchun bellashuv olib borishning samarali usullarini takomillashtirish, yakkakurashchilarning maxsus ko’nikma va malakalarini rivojlantirish tushuniladi.

4.2. Erkin bellashuvdagi taktik harakatlar

Muayyan vaziyatlarda talabalarning o’zini tutish taktikasi musobaqa faoliyati yoki o’zini himoya qilishga tayyorlash uchun bellashuvning turli variantlarini modellashtirish orqali shakllantiriladi.

Yakka zarbalar, zarbalar kombinatsiyasi, qoqish harakatlari va boshqalar tayyorgarlik holatlari hisoblanib, ularning maqsadi vaziyatni o’rganish, raqibni chalg’itish, uni tuzoqqa tushurib, hujum qilish imkoniyatidan mahrum etishdir. Bellashuvda vaziyatni o’rganish harakatlarini amalga oshirayotgan ishtirokchi xilma-xil aldamchi harakatlar, da’vatlar, ochilish, joyini o’zgartirishlarini bajarib, ayni paytda raqibni diqqat bilan kuzatadi va uning texnik harakatlarini tahlil qilib boradi.

Karateda bostirib borish harakatlari qo’llar va oyoqlar bilan yakka zarbalar hamda 2-3 zarbali kombinatsiyalarni qoqish texnikasi, turli fintlar va chap berishlar bilan uyg’unlashtirilib

bajariladigan zarbali va himoya texnik harakatlaridan iborat bo‘ladi.

Hujum harakatlari bajarilayotganda bir vaqtning o‘zida himoya texnikasini ham qo‘llash mumkin. Bostirish harakatlarini bajarish uchun qat’iyat, g‘alabaga ishonch va sabotni rivojlantirish kerakki, ular ishtirokchiga hujum harakatlarini amalga oshirish imkonini beradi.

Raqib tashabbusni qo‘lga olganda yoki qarshi hujumda fintlar va chap berishlarni himoya hamda hujum harakatlari bilan qo‘llab, uni ataylab holdan toydirish kerak bo‘lganda, ishtirokchi mudofaa harakatidan foydalanib, keyin hujumga o‘tadi.

Ushbu bo‘limda talabani sport tadbirlariga va karatening “kyu” texnik razryadi uchun attestatsiyaga tayyorlash davrida taktik vazifalarni hal etish uchun texnik-taktik harakatlardan foydalanish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Talabalardan biriga raqib bilan sparringda bir necha kombinatsiyani bajarib, uni “todome” yakunlovchi zarbasi bilan tugatish topshirig‘i beriladi, ammo kombinatsiyani bajarishdan avval raqibni albatta adashtirish va uning diqqatini chalg‘itish uchun harakat qo‘llash talab etiladi. Ikkinchi talaba himoyada ishlaydi va faqat qarshi hujum qo‘llay oladi. Topshiriqni bajargach, talabalar rollarini almashadilar.

Bir talabaga sparringda raqibning hujumlaridan qochish uchun himoya harakatlarini bajargan holda faqat masofani oshirib, maydonchada joyini o‘zgartirib harakatlanish topshiriladi. Ikkinchi talaba hujumda ishlaydi va agar raqibi uzoqroq vaqt beharakat qolsa, uning zaif yeriga hujum qilishga intiladi. Topshiriq bajarilgandan keyin talabalar rollarini almashadilar.

Talabalardan biriga sparringda muntazam o‘z holati va bellashuv ritmini o‘zgartirib turish topshiriladi. Ikkinchi talaba esa, agar raqibi uzoqroq vaqt holatini saqlab tursa yoki bir ritmda ishlasa, shunga muvofiq tarzda hujum harakatlarini uyushtiradi. Topshiriq bajarilgach, talabalar rollarini almashadilar.

Talabalardan biriga saparringda tez-tez va sust ravishda bir xil kombinatsiyani takrorlash topshirig'i beriladi. Ikkinchi talaba o'z harakatlarini yashirib, raqibining hujum harakatlariga mos himoyalaniish bilan qarshi hujumga o'tishi kerak. Topshiriq bajarilganidan so'ng talabalar o'rin almashadilar.

Talabalardan biriga sparringda, tayyorgarlik harakatlarini bajarayotganda o'z texnik maqsadlarini yashirib, har safar boshqasini amalga oshirish topshirig'i beriladi. Ikkinchi talaba tayyorgarlik harakatlarini tez-tez takrorlab, raqibiga keyingi asosiy texnika qanday bo'lishi mumkinligiga ishora qiladi, ammo so'nggi lahzada uni bajarish oldidan kutilmaganda boshqasiga almashtiradi.

Bir talabaga – ancha tajribali, texnikasi kuchli raqib bilan sparringdagi tajribasi kamroq bo'lganiga faqat himoyada, qarshi hujumlarda ishlash topshirig'i beriladi.

Talabaga sparringda himoyada ishlab, har doim turli fintlar va chap berishlarni bajarish hamda hujum harakatlari uchun payt poylash topshirig'i beriladi. Ikkinchi talaba ayyorliklarga e'tibor bermay, o'z maqsadlarini oshkor qilmay, raqibini ta'qib qilishi va yakunlovchi hujum harakati "itodome"ni amalga oshirishi lozim.

Talabalardan biriga saparringda fintlar, chap berishlarni bajarib, yon tomonga qochish va yo'nalishini o'zgartirish, shu tariqa raqibini hujum harakatlariga mos ravishda o'z rejalarini o'zgartirishga majbur qilish topshirig'i beriladi.

Bir talabaga sparringda raqibni "o'lik" hududga tushirish uchun uning o'ng yoki chap tomonidan aylanib o'tish topshirig'i beriladi, shunda u hech qanday hujum harakatlarini bajara olmaydi.

Talabalarning biriga bo'yi balandroq raqib bilan sparringda pastroq vaziyatda ishlab, tezkorlik bilan hujum qilish va masofani oshirib chekinish topshirig'i beriladi.

Talabalarning biriga bo'yi pastroq raqib bilan sparringda orada uzoqroq masofa saqlab, qo'llar va oyoqlar bilan qisqa kombinatsiyalarni qoquvchi texnika bilan uyg'unlashtirib bajarish topshirig'i beriladi.

Bir talabaga sparringda doimiy ravishda ritmni o'zgartirib, raqibni kutilmagan to'xtashlar bilan chalg'itish va raqib uning charchaganiga ishonganda, tezlashish, agar raqib o'zi rivojlantirayotgan hujumini to'xtatishga qodir bo'lsa, harakatlarini sekinlashtirish topshirig'i beriladi.

Talabalarning biriga sparringda sanchib chetlashish bilan uyg'unlikda yakka hujum harakatlarini hamda bosim ko'rsatiladigan kombinatsiyalarni navbatma-navbat qo'llash vazifasi beriladi, shunda himoyalananayotgan raqibga uzoq muddat hujum qilish mumkin bo'ladi.

Bir talabaga sparringda yakunlovchi zarbani, agar birinchi martadan o'tmasa, ikki marta, ayrim holatlarda uch marta o'tkazish topshirig'i beriladi.

Talabalardan biriga sparringda hujum harakatlaridan iborat kombinatsiyalar seriyasini bajarish topshirig'i beriladi. Ikkinchi talaba raqib hujumining boshida oldindan sezib bajariladigan, zarba yoki qoqishni to'xtatuvchi texnikadan, qattiq himoyadan foydalanishi, shu tariqa hujumni qaytarib, raqibni esankiratishi lozim.

Bir talabaga sparringda maydonchani o'rtasida harakatlanib va burilib himoya va qarshi hujum amallarini bajarish topshirig'i beriladi. Ikkinchi talaba raqibini aylanib o'tib, unga yon tomondan hujum qilishi kerak.

Talabalardan biriga ancha tezkorroq yoki tajribaliroq raqib bilan sparringda himoya vaziyatiga o'tib, himoya harakatlarini bajargan holda chekinish, raqib himoyalana olmagan uchun kuch bilan va tezlikda qarshi hujumga o'tish maqsadida raqibning hujum harakatlaritugashini kutib turish topshirig'i beriladi.

Talabalardan biriga sparringda muntazam chekinib, maydoncha bo'ylab raqibidan qochib yurish topshirig'i beriladi. Ikkinchi talaba shoshmasdan, ehtiyotkorlik bilan raqibiga yaqinlashib, hujum qilishi lozim.

Bir talabaga sparringda maydoncha bo'ylab har xil hujum harakatlari bilan faol va to'xtovsiz joyini o'zgartirib yurish

topshirig‘i beriladi. Ikkinchi talaba kamroq harakatlanib, raqibining maqsadlariga qarshilik ko‘rsatishi kerak.

Talabalardan biriga sparringda fintlar va aldamchi harakatlarni bajarish topshirig‘i beriladi, ammo ularni shunday bajarishi zarurki, raqib buni real texnika deb qabul qilsin va ichki imkoniyatlaridan foydalanib, o‘z vaziyatini o‘zgartirsin.

Bir talabaga o‘zidan ko‘ra tezkor va egiluvchanroq raqib bilan sparringda uning harakatlarini g‘ayrat bilan bajarilgan kuchli himoya va qarshi hujum harakatlari bilan to‘xtatish topshirig‘i beriladi.

Bir talabaga juda kuchli hujum harakatlarini bajara oladigan hamda bosim ko‘rsatish taktikasidan foydalanadigan raqib bilan sparringda to‘g‘ridan hujum qilishdan qochish va yon tomondan hujumni amalga oshirishga urinib ko‘rish topshirig‘i beriladi.

Talabalarning biriga sparringda aqlni ishlatib chiqariladigan qarorlardan qochish, raqib yaratayotgan vaziyatga mos holda ichki ishonch bilan hujum kombinatsion harakatlarini bajarish topshirig‘i beriladi.

Uch yoki undan ortiq navbat bilan o‘tkaziladigan bellashuvlarda ishtirok etayotgan talabalarga o‘z charchog‘ini tashqaridan sezdirmaslik va nazorat qilish topshirig‘i beriladi. Bellashuv davomida faqat bir marta raqibini chalg‘itish uchun charchaganini oshkor etish va nafas maromini buzish mumkin.

Bir talabaga yaxshi ishlov berilgan himoya texnikasidan foydalanuvchi raqib bilan sparringda to‘g‘ridan-to‘g‘ri hujum harakatlaridan qochish, jang davomida ehtimoliy qarshi hujumni ochib berish, o‘zining dastlabki harakatlari bilan uni joyini o‘zgartirish va ochilishga majbur qilish topshirig‘i beriladi.

Talabalarning biriga sparringda bir yo‘nalishda aldamchi harakatlarni bajarish, boshqa yo‘nalishda hujum qilish yoki aldamchi harakatlarni takrorlash, qo‘llar va oyoqlardan foydalanib bosh hamda gavdaga kombinatsiyalardan hujum harakatlarini navbatlash, shu tariqa yaqin va uzoq masofalarda jang olib borish imkoniyatini yaratish topshirig‘i beriladi.

Shunday qilib, talabalar erkin bellashuvda taktik topshiriqlarni bajarib, cheklangan maydon hamda vaqt tanqisligi, sparringdagi vaziyatning tez-tez o'zgarib turishi, raqibning o'z asosiy harakatlarini yashirishi, uslubi, vazni va bo'yi turlicha raqiblar bilan maydonga tushish sharoitlarida tez hamda samarali qaror chiqarish ko'nikmasini rivojlantiradi.

4.3. Karate musobaqalari davomida o'zini tutish taktikasi

Talabalarning taktik tayyorgarligida yana musobaqalardagi chiqishlar davomida sportchilar, murabbiylar va jamoa vakillarining o'zini tutish taktikasini ham ko'rib chiqish kerak. Mandat hay'atida qur'a tashlangandan keyin ishtirokchilarning familiyalari hamda finalgacha musobaqa dasturlari turlari bo'yicha uchrashuvlar jadvali osib qo'yiladi. Murabbiy va musobaqada qatnashayotgan talabalar chiqishlarga tayyorgarlik hamda mazkur dastur turi ishtirokchilarining dam olish bo'yicha taxminiy rejasini belgilab oladilar. Karate musobaqalari asosan bir yoki ikki kun davom etadi va musobaqa g'olibi hamda sovrindorlari aniqlanadi. Qur'a tashlash orqali musobaqa ishtirokchilarining taqsimlanishi va muayyan guruhchada kuchli sportchilarning qatnashishlaridan kelib chiqib musobaqa davomida o'zini tutish taktikasi tuzib chiqiladi, unda quyidagilar hisobga olinadi:

- umuman musobaqada kuchlanishlarning taqsimlanishi;
- bellashuv va keyingi uchrashuvlar davomida kuchlanishlarning taqsimlanishi;
- vaziyat o'zgarishi va bellashuvning tuzilishiga qarab bir jang olib borish yo'sinidan boshqasiga o'tishlarni rejalashtirish;
- asosiy hujum harakatlarini aldamchi harakatlar, fintlar va chap berishlar ko'rinishida yashirish yo'llari;
- raqibning tayyorgarligi, uning yoqtirgan hujum va himoya harakatlari to'g'risidagi ma'lumotlar.

Murabbiy musobaqa o'tkaziladigan kun boshida ishtirokchilar yaxshilab badan qizdirib olishlariga e'tibor berishi kerak. Bunda musobaqa ishtirokchilari egiluvchanlik mashqlarini va har xil masofada panjalarga hamda havoga ishlov berilgan texnik harakatlar kombinatsiyalarini bajaradilar. Hech qachon badan qizdirish chog'ida yangi texnik harakatlarni bajarish kerak emas. Chiqishlaridan taxminan 5-10 daqiqa oldin ishtirokchilar yordamchi bilan yana bir oz mashq bajarib, keyin sovib qolmaslik uchun ustilariga karate-gi (kimono) sport kiyimini kiygancha dam olishlari lozim. Shunday qilib, qizib olgan va nafasini rostlagan ishtirokchi "kumite" bellashuvida yoki "kata" formal majmuasi dasturida chiqishga tayyor bo'ladi.

Murabbiyning roli juda muhim, u ishtirokchini chiqishga tayyorlashi, uning badan qizdirish mashqlarini nazorat qilishi, raqibning texnika va ruhiy tavsifi hamda unga qarshi bajarish zarur bo'lgan taktik harakatlar bo'yicha qimmatli ko'rsatmalar berishi lozim. Raqibning zaif va kuchli jihatlarini aniqlab olgach, murabbiy va sportchi bellashuv taktikasini rejalashtiradilar. Murabbiy bellashuvda ishtirokchilarning har xil himoya va qarshi hujum harakatlarini qo'llashini kuzatib boradi. Raqibning jismoniy rivojlanishi, vazni, temperamenti va texnik mahoratiga xos xususiyatlarini e'tiborga olgan holda murabbiy ishtirokiga u bilan bellashuvda qulay masofalar, texnik harakatlar hamda jang olib borish uslubidan foydalanish bo'yicha maslahatlar berish kerak.

Agar raqibning bo'yi ishtirokchinikidan balandroq bo'lsa, u bellashuvni o'rta va yaqin masofada egilib qochish, hamda fintlar bilan, hujum harakatlariga undab olib borishga urinadi.

Agar raqibning bo'yi ishtirokchinikidan pastroq bo'lsa, u bilan asosan uzoq masofada fintlarsiz zarba berish va kuchli zarbalar kombinatsiyalarini qo'llab ishlash, yakunlovchi fazada boshga hujum qilgan holda qoquvchi harakatlarni bajarishi lozim.

Agar raqib ishtirokchidan jismoniy jihatdan kuchliroq va sustkashroq bo'lsa, u bellashuvda uzoq masofani ushlab, fintlar

bilan, kombinatsion texnikani qo'llashi va masofani keskin qisqartirishga intilishi zarur.

Agar raqib ishtirokchidan zaifroq bo'lsa, bunday holda u bellashuvni yaqin masofada olib borishi, qoqish texnikasidan ko'proq foydalanib, raqibini zarba berishga undashi kerak.

Agar raqib muntazam ravishda oyoqlari bilan hujum harakatlarini bajarayotgan bo'lsa, u holda ishtirokchi jangni yaqin masofada qo'llari bilan texnik harakatlardan foydalanib olib borishi zarur.

Agar raqib muntazam ravishda qo'llari bilan hujum harakatlarini bajarayotgan bo'lsa, u holda ishtirokchi jangni o'rta va uzoq masofada oyoqlari bilan texnik harakatlardan foydalanib olib borishi kerak.

Chidamliligi yuqori darajada bo'lgan ishtirokchi raqibini bellashuvni tezkor sur'atda olib borishga majbur qilishi lozim.

Agar raqib ishtirokchidan ko'ra chidamliroq bo'lsa, bellashuvning boshidanoq unga kutilmagan hujumlar va qat'iyat bilan bosim o'tkazish zarur bo'ladi.

Agar raqib doimiy ravishda uzluksiz hujum qilib turgan bo'lsa, ishtirokchi uning harakatlarini imkon qadar kuzatib, texnik harakatlarning bir turli ekanligiga ishonch hosil qilgach, qarshi hujumga o'tishi, har bir hujum harakati fintlar va ritmni o'zgartirish bilan kechish lozim. Faol qarshi hujumlardan keyin raqibning hujum harakatlari sustlashib, to'xtaydi, bu ishtirokchiga hujumga o'tish imkonini beradi.

Agar raqib ehtiyotkor bo'lsa, ishtirokchi o'zining qo'rqayotganini, ishonchsizlik bilan harakatlanishi va hujumlarini ko'rsatishi, raqib hujum boshlaganda esa ishonch bilan oldindan uning maqsadini bilib zarba berishi, shu tariqa yakunlovchi texnika bilan raqibning hujum harakatlarini bellashuv oxirlamay turib to'xtatib qo'yishi kerak.

Bellashuv davomida murabbiy texnik harakatlar uchun qo'ylayotgan baholar, qo'pol va taqiqlangan texnika uchun berilayotgan jazolarni kuzatib boradi. Burchak hakamlari hamda referi noto'g'ri

ish olib borayotgan hollarda ularning qarorini qayta ko‘rib chiqishi uchun bosh hakamga jamoa vakili orqali e’tiroz bildiradi.

Kumite dasturida jamoaviy chiqishlarda murabbiy ishtirokchilarni uchrashuvlar navbatiga qarab taqsimlashi, bunda o‘z jamoasi va raqiblar jamoasi sportchilarining taktik tavsiflarini ko‘zda tutishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarlik bilan bevosita bog‘liq, chunki sportchi tayyorgarligining barcha tomonlari bir-birini to‘ldiradi.

Musobaqalar davomida “kumite” bellashuvlari va “kata” chiqishlarini videosuratga olish zarur, bunda to‘plangan materiallar ishtirokchilarni keyingi sport tadbirlariga tayyorlashda qo‘llanilishi mumkin.

V BOB. RUHIY TAYYORGARLIK

5.1. Karateda ruhiy tayyorgarlikning an'anaviy jihatları

O'quv mashq jarayonida talabanning faqat jismoniy holatigina emas, ruhiy ahvoli ham juda muhim. O'rgatish karatening ruhiy jihatları va talabanning ayni paytdagi holatiga, do'stona kayfiyat, boshqa shug'ullanuvchilar va murabbiyga to'g'ri munosabat talablariga muvofiq bo'lishi kerak.

An'anaviy karateda ruhiyatsiz bajarilgan texnika zaif, bo'sh sanaladi. "Karate ruhiyati" tushunchasi o'z ichiga ma'naviy sifatlar yig'indisini oladi. Shunday qilib, ruh – iroda va o'zini qo'lga olish asosidagi kuch manbai sifatida qo'llanilishi mumkin. Karate bellashuvi raqiblarning irodasi orasidagi sinov hisoblanib, irodasi kuchliroq sportchining g'alabaga erishish ehtimoli ko'proq bo'ladi. Shu sababdan karateda va boshqa jang san'atlarida o'z tanasi, irodasi, o'z hissiyotlarini (g'azab, qo'rquv, hayajon va b.) bo'ysundira olish eng muhim omil sanalgan, chunki tang vaziyatlarda kimki xotirjamroq bo'lsa va "sovuq aql"ni saqlab qolsa, u g'alabadan umid qila oladi. Shunga ko'ra, an'anaviy karate sirlarini o'rgatish jarayonida inson ruhining har xil fikrlar, noholis g'oyalar bilan aloqasini bartaraf qilishga qaratilgan psixologik amaliyotlardan foydalaniladi.

"Mizu-no-kokoro" – "ruh suv kabidir" tushunchasi keraksiz fikrlardan qutulib, ongning bo'sh bo'lishiga erishishda yordam beradi. Shuni eslatish lozimki, ruhning dastlabki holati "mushin" – karatening texnik harakatlarini aql ishtirokisiz bajarish ma'nosida bo'lib, uni tinch, yengil mavjlarsiz suv sathi sifatida qabul qilsa bo'ladi. Shug'ullanuvchining tayyorlik darajasi shu holatga yetgach, ya'ni har qanday muammolardan holi bo'lgach, hujum va himoya oldidan raqibning niyatini tezgina bevosita aniqlab olish mumkin, bu texnik harakatni to'g'ri bajarish imkonini beradi.

Jangovar ruh “zanshin” raqibning niyati va harakatlariga shug‘ullanuvchining aqlan va jismonan javob qaytarishi uchun tezlikda kirishishini takomillashtirishga tayyorlash demakdir. Shug‘ullanuvchi o‘ziga mag‘lubiyatga uchramaydigan deb katta baho bermasligi, muvaffaqiyatga ishonch fikriga bog‘lanib qolmasligi, samarali hujumdan so‘ngraqibiniko‘zdan qochirmasligi lozim, bularning hammasi mag‘lubiyatga olib kelishi mumkin.

“Tsuki-no-kokoro” tushunchasi – ruh oyga o‘xshaydi, atrofdagi hamma narsani yorituvchi oy nuri singari u raqibni yaxshi qabul qilishga ko‘maklashadi, bulutlar, ya‘ni ruhni to‘suvcchi g‘azab, qo‘rquv, hovliqish unga halal bermasligi zarur. Shuning samarasi o‘laroq, raqibning har bir arziyas harakati sezilishi va unga oldindan tayyorgarlik ko‘rilishi kerak. Juftlikda texnik harakatlar bajarilayotgan vaqtda nigohlar raqibning ko‘z sohasiga yo‘nalgan bo‘lishi zarur, ammo raqib “oralab” qarab, uni to‘lig‘icha – boshidan to oyoq kaftlariga qadar ko‘rishi kerak. Bu yana raqib ta‘siriga tushib qolmaslik imkonini beradi, masalan, agar uning bo‘yi balandroq yoki tana tuzilishi baquvvat bo‘lsa ham, karatening yo‘nalishiga ko‘ra, ruh oldinda, tana orqada bo‘lishi shart.

Karateda “mokuso” deb ataladigan meditatif texnikalardan foydalaniladi. Meditatsiya tushunchasi “fikriy faoliyat” degan ma‘noni anglatadi. Meditatsiyaning static va dinamik turlari bor. Statik meditatsiya “mokuso” mashg‘ulot oldidan “seydza-dzen” o‘tirgan holatdan o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga kayfiyatni moslash uchun va mashg‘ulot oxirida o‘tilgan materialning asosiy nuqtalarini takrorlab olish maqsadida bajariladi. Karate jang san‘atida meditatsiya avvaldan “ongni tozalash” uchun qo‘llanilgan. Dinamik meditatsiyadan “renzoku” kombinatsion texnikasida yoki “kata” formal majmualarida texnik-taktik harakatlarni bajarish vaqtida – “zanshin” jangovar ruhi mavjud bo‘lishi va “mushin” fikri bartaraf etilishi uchun qo‘llaniladi. Meditatif mashqlar boshqa turli vazifalarni qo‘llash uchun ham zarur.

5.2. Yakkakurashlarda ruhiy tayyorgarlikni xususiyatlari

Ruhiy tayyorgarlik – sportchilar va jamoalarning muvaffaqiyatli faoliyati uchun zarur bo‘lgan ruhiy xususiyatlarni shakllantirish, rivojlantirish hamda takomillashtirish demakdir. Ruhiy tayyorgarlik sportchi tayyorgarligini barcha turlari: nazariy, jismoniy, texnik va taktik, tayyorgarlikning alohida funksiyasi bo‘lib, bajarilgan hamma ish turlariga obyektiv munosabatni shakllantirish, ularning ahamiyatini to‘g‘ri baholashga qaratiladi.

Sport yakkakurashlarida ruhiy tayyorgarlikning o‘ziga xos xususiyatlari: o‘z hatti-harakatlari uchun mas‘ullik; sport tadbirlari davrida chalg‘ituvchi omillar; texnik-taktik tayyorgarlik darajasining tarkibiy xususiyatlari hamda jismoniy tarbiya-sport faoliyatida natijaga erishish uchun ularning o‘zaro munosabatlari; musobaqa faoliyatidagi ekstremal sharoitlar.

Ruhiy tayyorgarlik turlari: umumiy va maxsus.

Umumiy ruhiy tayyorgarlik tarkibiga uzoq muddatli mashg‘ulotlar jarayoniga tayyorgarlik, irodaviy tayyorgarlik, ijtimoiy-ruhiy tayyorgarlik, koordinatsion harakatlarni rivojlantirish, musobaqalarga tayyorgarlik va sportchining o‘z-o‘zini tarbiyalashini kiritamiz. Sportchining maxsus ruhiy tayyorgarligi muayyan musobaqa, aniq bir raqib, mashg‘ulotning bir bosqichi, holatni aniq bir vaziyatda boshqarishga yo‘naltiriladi.

Ruhiy tayyorgarlik vositalariga quyidagilar kiradi: barqaror motiv va shaxsiy tamoyillarni shakllantirish, ishontirish va o‘z-o‘zini ishontirish, faoliyatda ishtirok etishga tayyorlanish, nazorat va o‘z-o‘zini nazorat qilish.

Sportda ruhiy tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari:

- yakkakurash mashg‘ulotlariga rag‘batni shakllantirish;
- irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- javob harakati tezkorligini takomillashtirish;
- ruhiy zo‘riqishni boshqarish;
- hissiy stressni hotirjam qabul qilishni o‘rganish;

– start holatini boshqarish.

Talabalarda karate mashgʻulotlariga barqaror motiv, yaʼni ragʻbatni shakllantirish oʻquv-mashq jarayonining muhim vazifasi hisoblanadi. Oʻrgatish davrida talabalarda barqaror ragʻbatni hosil qilishga yordam beradigan bir qator omillarni eʼtiborga olish lozim, bular: jamoaning yakdilligi, oʻzaro yordam, klub bilan faxrlanish hissi; shugʻullanganlik darajasi, shaxsiy sifatlar; dinga, karatega munosabat; texnik harakatlarni egallash koʻnikmasi va malakasi; mustaqillik, shaxsiy hamda guruh manfaatlari. Karate bilan shugʻullanuvchilar orasida suhbat oʻtkazganda, tanlangan sport turi boʻyicha mashgʻulotlarning shaxsiy va jismoniy sifatlar rivojiga ijobiy taʼsir koʻrsatishiga alohida ahamiyat berish kerak. Qatʼiy shugʻullanish xohishini shakllantirish uchun yuqori darajali sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil etish, yetakchi karate ustalari oʻtkazadigan oʻquv-metodik seminarlarda ishtirok etishga jalb qilish zarur. Oʻquv-mashq jarayoni qanchalik xilma-xil boʻlsa, jarohatlanish holatlari shuncha kam, shugʻullanuvchilarning ijobiy hissiyotlari barqarorligi shuncha yuqori boʻladi.

Irodaviy sifatlarni shakllantirish – bu qatʼiyat va tirishqoqlik, mardlik va jasorat, mustaqillik hamda tashabbuskorlik, chidamkorlik va bosiqlik singari asosiy irodaviy sifatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirish jarayoni. Qatʼiyat va tirishqoqlik istalgan natijaga erishish uchun turli toʻsiq va qiyinchiliklarni yengib oʻtishdagi intiluvchanlik sifatida taʼriflanadi; mardlik va jasorat odatiy hayot faoliyati hamda tang holatlarda yuzaga keladigan muammolarni hal etishda oqilona tavakkalchilikni nazarda tutadi, har xil sharoitlarda moʻljal ola bilish, oʻz qobiliyatlariga ishonish, oʻzining zaif hamda kuchli tomonlarini anglash xususiyatlarini rivojlantirishni koʻzda tutadi. Mustaqillik va tashabbuskorlik qisqa vaqt ichida kerakli qaror chiqara bilish, ishga ijodkorona yondashish, tashqaridan ruhiy bosim koʻrsatilishiga qaramay, maqsad sari ogʻishmay odimlash demakdir. Chidamkorlik va bosiqlik ha turli omillar: haddan ortiq hayajonlanish yoki aksincha

– loqaydlik, qattiq zo‘riqish yoki charchoq ta’siridagi noqulay sharoitlarda o‘z fikri hamda xatti-harakatlarini boshqara olish qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

Irodaviy sifatlarni shakllantirishda tashqi va ichki shart-sharoitlar, ya’ni tashqi muhit hamda organizmdagi o‘zgarishlarga qaramay, rejalashtirilgan natijalarga erishish, to‘siqlarni yengib o‘ta olish eng muhimi hisoblanadi.

Shunday qilib, yakkakurashlarda irodaviy sifatlarning rivojlanganligi jang olib borish yo‘sinida aks etadi. Hujum harakatida qat’iyat va tashabbuskorlik, himoyada qarshi hujumlar uyushtirish uchun esa mardlik hamda bosiqlik ta’lab etiladi. Raqibga bosim o‘tkazib, o‘z jang olib borish uslubini ro‘yobga chiqarish uchun mustaqillik va jasorat zarur.

Irodaviy sifatlarni shakllantirishda zalda o‘zini tutish qoidalari “dodzyo-kun” hamda kekxa ustalar maslahatlarini o‘rganish, ularga amal qilish katta ahamiyat kasb etadi. Bu karatega o‘rgatishda o‘z-o‘zini tarbiyalashning eng muhim tarkibiy qismi sanaladi.

Reaksiya tezligini takomillashtirish. Maxsus mashg‘u-lotning predmeti diqqatni boshqarish, ya’ni uzoq muddat charchoq sezmay, erkin diqqatni saqlab turishdir. Erkin ravishda diqqatni saqlay olish qobiliyati cheklangan vaqt mobaynida zarur qaror qabul qilish uchun odamning harakatlari yo‘nalishini belgilaydi. Reaksiya tezkorligini shakllantirish uchun maxsus mashqlar bajariladi, ular muntazam bajarilganda, shaxsning takomillashishiga ko‘maklashadi. Tushib ketayotgan buyum mashqida o‘quvchilardan biri qo‘lida ushlab turgan tangani kutilmaganda tashlab yuboradi, ikkinchi o‘quvchi uni tutib olishi kerak. Shu tariqa reaksiya tezkorligi shakllantiriladi.

Yakkakurashlar bo‘yicha zamonaviy tayyorgarlikda raqib harakatlariga oldindan javob tayyorlashga katta e’tibor qaratiladi, bunga erishish uchun har xil sparring turlarini bajarish, “kumite” hamda juftliklarda maxsus mashqlarga ishlov berish lozim. “Sust sur’atli sparring” mashqida shug‘ullanuvchi hujum harakatini,

uning sherigi esa to'siq – qarshi hujumni bajaradi, shundan so'ng shug'ullanuvchi himoya harakatini, ketidan qarshi hujumni amalga oshiradi. Mashq bir necha variantdan iborat, bunda har bir o'quvchi bir, ikki yoki uchtdan hujum harakatini, uning "raqibi" esa muvofiq tarzda himoya va ketidan hujum harakatini bajaradilar. Mashqqa ishlov berilgani sayin sur'at tobora ortib boradi, bu "raqibni his qilish" shakllanishiga olib keladi.

Ixtisoslashtirilgan ko'nikmalarni shakllantirish. Zarbalarni bajarish ongni faollashtiradi va uning tajovuzkorlikka moyilligini kamaytiradi. Buyumlarga – makivara, qopga, "nok"ka beriladigan zarbalar ancha samaraliroq. Bundan tashqari, harakat o'lchamlariga (kuch, tezlik, aniqlik, ritmiklik, tejamkorlik) qo'yiladigan yuqori talablar shug'ullanuvchini ongli ravishda butun tanasini optimal tarzda ishlatishga undaydi. Mashqlar juda ritmik holda, ko'p takrorlar bilan, aksariyat qattiq charchoq fonida bajariladi. Bunday metodika ongning kengayishiga olib keladi, shug'ullanuvchilarda intizom, chidamkorlik va maqsadga intiluvchanlikni rivojlantiradi, og'riqni xotirjam qabul qilishga o'rgatadi, shaxsiy o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini takomillashtirishga yo'naltiradi. Asosiy maqsadni unutmay, o'z ruhiy holatini nazorat qilishda davom etib, yuzaga kelgan charchoq, og'riq va hissiyotlarni tashqaridan kuzatgan ma'qul. Maxsus nafas texnikasi ruhiy holat bilan bevosita bog'liq. Natijada mazkur texnikalarni qo'llab, shug'ullanuvchilar o'z ruhiy holatlarini o'zgartirishga o'rganadilar, bu ham maqsadga intiluvchanlik va qat'iyatni rivojlantirishga yordam beradi. "Ovozni boshqarish" san'atini egallab, ya'ni uni kuchliroq va ishonchliroq qilib, ruhiy holatni boshqarishni o'zlashtirib olish mumkin, bualohida, o'zigaxos "jangchi holati" ningshakllanishiga ko'mak beradi. Nigohdan faqat bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatlarnigina idrok etish uchun emas, balki ruhiy ziddiyatlarni his etish maqsadida, qat'iyat kuchini, ikkilanish, shubha yo'qligini ko'rsatish kerak bo'lganda ham foydalaniladi.

“Bir-birini ko‘ziga qarash”, “bir nuqtaga qarash” va “daraxt barglariga keng miqyosli qarash” mashqlari juftliklarda va yakka holda ishlaganda o‘z-o‘zini boshqarish ruhiy jarayonlarini ishga tushiradi, stressli vaziyatlarga chidamlilikni shakllantiradi.

Ruhiy zo‘riqishni boshqarish. Ruhiy zo‘riqish holatini bartaraf etish ortiqcha ruhiy zo‘riqishni keltirib chiqargan omillarga nisbatan sezgirlikni pasaytirish hamda stressli holatning asosiy sabblarini bartaraf etish bilan bog‘liq. Ortiqcha ruhiy zo‘riqish holatlariga “start oldi titrog‘i”, musobaqa jarayonidagi haddan ortiq hayajon, o‘ta e‘tiborsizlik va “start oldi loqaydligi” kabilar kiradi. Ruhiy zo‘riqishni yo‘qotishda qo‘llaniladigan vositalar tinchlantiruvchi xususiyatga ega bo‘ladi.

Ruhiy holatlarni boshqarishda asosan o‘z-o‘zini boshqarish mashqlaridan foydalaniladi. O‘z-o‘zini boshqarish sportchiga hayoliy obrazlar, o‘zini ishontirish yoki o‘ziga singdirishga undaydigan so‘zlar yordamida ta’sir ko‘rsatishni nazarda tutadi. O‘z-o‘zini boshqarish mashqlari odatdagi vaziyatlarda boshqarish mumkin bo‘lmagan ruhiy holatlarni boshqarishi mumkin. Sport faoliyatida autogen va ruhiy boshqarish mashg‘ulotlari, ruhiy-mushak va ideomotor mashg‘ulotlar asosidagi ruhiy o‘z-o‘zini boshqarish mashqlari qo‘llaniladi.

Autogen mashg‘ulot usullari organizmning g‘ayri-ixtiyoriy faoliyatlari, ichki organlarning ishlashiga, ya’ni vegetativ asab tizimi tomonidan boshqariladigan, o‘z faoliyatini ma’lum darajada mustaqil amalga oshiradigan a‘zolar ishiga ta’sir ko‘rsatish imkonini beradi. Boshlang‘ich bosqichda o‘z-o‘zini boshqarishning mazkur usuli o‘ziga xos zinapoyalar ko‘rinishiga keltirilgan o‘z-o‘zini ishontirishning so‘zlarga jamlangan formulalaridan iborat bo‘ladi. Ulardan o‘tgan shug‘ullanuvchi dastlabki ruhiy holatdan zarur holatga tomon siljiydi. Autogen mashg‘ulotning asosiy yo‘nalishi sportchining o‘z shaxsiy hayolidagi so‘zlarga jamlangan formulalarga muvojiq muayyan jismoniy sezgilariga e‘tiborini to‘plashga o‘rgatishdir.

Ruhiy boshqarish mashg'uloti autogen mashg'ulotning sport tayyorgarligi darslarida moslashtirilgan varianti hisoblanadi, bunda mushaklarni bo'shashtirish hamda qo'l-oyoqlarda og'irlik hissini paydo qilish uchun og'zaki formulalar qo'llanmaydi. Mazkur texnikadan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar foydalanadilar va u sport bilan shug'ullanish sharoitida ruhiy zo'riqish darajasini boshqarishga qaratiladi.

Ruhiy-mushak mashg'uloti metodikasi o'z-o'zini boshqarishning avval ko'rib chiqilgan vositalari bilan taqqoslaganda eng soddasi bo'lib, diqqatni jamlash va harakat faoliyatini nazorat qilish yo'li bilan harakat tasavvurlarini takomillashtirishga yo'naltiriladi. Unda nafas mashqlari, mushaklarni izometrik zo'riqtirish va bo'shashtirishning navbatlanishi kabi mashqlardan foydalaniladi.

Ideomotor mashg'ulot metodi tarkibiga ongli ravishda ideal harakatni, harakat ko'nikmasining mustahkamlanishini, yakka va kombinatsion texnikaning tahrir qilinishi hamda nazorat ostida tutilishini fikran tasavvur qilishni kiritish mumkin. Masalan, haqiqatda ma'lum bir harakatda ishtirok etayotgan mushaklarni zo'riqtirgan holda miyada hayolan shakllantirilgan texnik harakatlarni mashq qilish shular jumlasidan. Ideomotor mashg'ulotni sport tayyorgarligi jarayoniga kiritish natijasida sportchilarda texnik-taktik harakatlarni bajarishga doimiy tayyorgarlik holati kuzatiladi, harakatlarni bajarish tezligi 34 foizgacha, aniqligi 6-18 foizgacha oshadi. Ideomotor mashg'ulot usullarini o'zlashtirgan va unga muntazam ravishda hech bo'lmaganda bir ozgina vaqt ajratadigan sportchilar har yerda o'z texnik-taktik harakatlarini zarur darajada saqlab turish hamda doimo takomillashtirib borish imkoniyatini qo'lga kiritadilar.

Sport tayyorgarligida yana ruhiy holatni boshqarishning ancha sodda metodlari: badan qizdirish, nafas mashqlari, hujum harakatini e'lon qilish va "ki-ay" deb hayqirish vaqtida ovozni nazorat qilish, marosimlar, musiqa jo'rliigi hamda meditativ musiqa kabilar ham qo'llaniladi.

Hissiy stressga bardoshlilikni hosil qilish. Sport bellashuvida jiddiy jarohatlanish, jang vaziyatida esa halokatli shikastlanish xavfi mavjud bo'ladi. Musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikda o'quv-mashq jarayoni shug'ullanuvchilarning jismoniy va ma'naviy og'riqni his etishi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lishi kerak, chunki xatto kichkinagina jarohat ham musobaqalarda ishtirok etish yo'lida yengib bo'lmas to'siqqa aylanishi mumkin. O'rgatish davrida xavf bilan, og'riqli ta'sir bilan aloqador mashqlardan foydalaniladi, shunda qo'rquv yoki og'riq hissi texnik harakatlarni bajarish samaradorligini pasaytirmaydi. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarning og'riqqa munosabatini o'zgartiradi, unga ehtirossiz qarashni o'rgatadi.

O'rganuvchilarning stressga chidamliligini oshirishda sinaluvchining yuzidan 2-3 sm masofada zarba berish mashqlari jiddiy o'rin tutadi, bunda u kiprigini ham qoqmasligi shart; shuningdek, devor oldida harakatsiz turgan sinaluvchi tomonga tennis koptokchalarini otish; kutish vaziyati "yoy-dachi" va chavandoz vaziyati "kibo-dachi"dan zarbalar berish, bunda o'quvchilarning biri gavda sohasiga zarbalar beradi, ikkinchisi faqat himoya harakatlarini bajaradi, ammo bir necha hujum harakatidan keyin xuddi og'riq sezgisini singdirib olayotgandek qornini chiqarib, zarbani qabul qiladi. Bu mashqning variant o'quvchilarga hujum va himoya harakatlarini chavandoz vaziyatidan bir qo'l bilan bajarish, intuitiv tarzda sherigining hujumiga to'siq qo'yib, keyin darhol uning ochiq zonalariga hujum qilish imkonini beradi. Badan qizdirish vaqtida sport zal atrofida yugurayotganda shug'ullanuvchilardan biri burchakka qo'yiladi. Har bir sportchi uning oldidan yugurib o'tayotib, qo'li yoki oyog'i bilan uning gavdasiga zarba berib o'tadi, u esa mushaklarini zo'riqtirib, barcha zarbalarga bardosh berishi kerak. Butun guruh zarba berib bo'lgach, bu shug'ullanuvchi o'rnini boshqasi egallaydi.

Start holatini boshqarish. Musobaqa ishtirokchisining chiqishlari sifatiga katada jang oldidan bo‘ladigan hayajon muhim ruhiy ta’sir ko‘rsatadi, bu quyidagicha namoyon bo‘ladi:

- haddan ziyod qo‘zg‘alish, ortiqcha ruhiy zo‘riqish;
- loqaydlik, o‘ta sustkashlik;
- “jangovar ruh”ning tayyorlik holati.

Haddan ziyod qo‘zg‘alish, ortiqcha ruhiy zo‘riqish holatida dasturning musobaqa turlaridagi chiqishlarga ishtirokchining tayyorgarligi yuqori ruhiy zo‘riqish holiga tushirishdan iborat bo‘ladi, bunga erishish uchun jangovar ruh “zanshin” holatiga olib boruvchi yuqori tezlikdagi texnik-taktik harakatlarni o‘z ichiga oladigan mashg‘ulotlardan foydalaniladi.

Asabiy qo‘zg‘alishning susayganligi ishtirokchining ruhiyati va irodaviy sifatlariga bosim o‘tkazadi va ishonchsizlik hamda loqaydlikni keltirib chiqaradi. Yakkakurashchini jangga tayyorlash uning hissiyotlari, ishonchi va g‘alabaga intilishini oshirishga qaratilishi kerak, Raqibning kuchli jihatlarini tayyorlash, sherik bilan juftlikdabellashuvning xilma-xil variantlariga ishlov berib, hujum harakatlarining manevrliligi va tezkorligini oshirish, jangga taktik hozirlik ko‘rish asnosida sportchini hissiy ko‘tarinkilik holatiga yetkazish mumkin.

Musobaqalardagi chiqishlarga tayyorgarlik o‘quv-mashq jarayonida, bellashuv oldidan texnik-taktik vazifalar rejalashtirilayotgan, ishtirokchining tayyorlik darajasiga e’tibor qaratilayotgan va janglar davomida yuzaga keladigan turli chigalliklarni hal qilish imkoniyatlari tahlil qilinayotgan vaqtda shakllantiriladi.

Yosh sportchilarga bir qancha chalg‘ituvchi omillar: musobaqalar davomidagi hissiy holat, tomoshabinlarning reaksiyasi, shuningdek, bellashuvlar o‘tayotgan gilam “tatami”ning holati ta’sir qiladi. Sportchilarni tomoshabinlarning hissiy kayfiyatiga ko‘niktirish uchun o‘quv mashg‘ulotlari bo‘lib o‘tayotgan joyda notanish kishilarning bo‘lishini ta’minlash, ularni odamlar ko‘p

to‘planadigan yerlarda o‘tkazish, o‘lchami va qoplami turlicha maydonlardagi ko‘rgazmali chiqishlarda qatnashishlarini uyushtirish maqsadga muvofiqdir.

Sportchilarning hissiy ko‘tarinki holatiga erishish va “zanshin”ni ta’minlash uchun ularga raqibga oid ma’lumotlar, uning salomatligi va tayyorlik darajasi, bellashuv davomida yuzaga keladigan noqulay vaziyatlardan kelib chiqib taktik ko‘rsatmalar beriladi. Sport tadbirlarida sportchilarga musobaqa nizomlarini, “kata” yoki “kumite” bellashuviga qadar va undan keyin o‘zini tutish qoidalarini, taktik vaziyatlar hamda hakam “su-sin” ogohlantirishlariga qanday reaksiya qilish kerakligini tushuntirish, shuningdek, darsturdagi musobaqa turlarida ishtirok etishdan ma’naviy qoniqish olish uchun hissiyotlarni taxminiy fikrlashga almashtirishda ularga ko‘mak berish zarur.

VI BOB. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK

Karateda mahorat asosida jismoniy tayyorgarlik yotadi. Sir emaski, kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik ko‘p jihatdan kumiteda texnik-taktik harakatlarni o‘tkazish samaradorligini, kata bajarish go‘zalligi va tamoshabopligini belgilab beradi, tameshivarini muvaffaqiyatli bajarishning zarur sharti hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi – o‘quvchilarni umumiy jismoniy rivojlantirish, ularning mushak tizimini bir tekis rivojlantirish, suyak-boylam apparatini mustahkamlash, bo‘g‘imlardagi yuqori harakatchanlikni oshirish, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, muvozanat saqlash ko‘nikmasini shakllantirish, shuningdek, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlari funksiyalarini yaxshilashdan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish mashqlari turgan joyda va harakatlanishda, buyumlarsiz va buyumlar bilan, turli xil snaryadlarda, guruh tarkibida, individual yoki sherik bilan bajariladi. Ular har bir karate mashg‘ulotining ajralmas qismini tashkil etadi. Ularning miqdori, yo‘nalishi, hajmi va shiddati shug‘ullanuvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanish va mahorat darajasiga, ular oldida turgan vazifalarga, shuningdek, har bir tayyorgarlik davri va alohida mashg‘ulotning maqsadiga bog‘liq.

Jismoniy tayyorgarlik samaradorligi o‘qituvchi va yo‘riqchilarning kuzatuvlari, tibbiy nazorat, shug‘ullanuvchilarning shaxsiy baholashi yo‘li orqali aniqlanadi. O‘z-o‘zini nazorat qilish o‘quvchilarga o‘z salomatligi holatini kuzatib yurish, o‘z jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini nazorat qilib borishga yordam beradi. O‘z-o‘zini nazorat qilishni yaxshisi kundalik yordamida amalga oshirish lozim. Kundalikka muntazam ravishda (bir oyda kamida bir marta) o‘zini his qilishi, ishchanlik qobiliyati,

vazni, tomir urishi to'g'risidagi ma'lumotlarni kiritib borish, vaqti-vaqti bilan bu ma'lumotlarni tahlil qilish va zarur hollarda mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish lozim.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini shunday tanlab olish kerakki, yuklama hammaga mos kelishi hamda o'quvchilarning mashqlanish darajasi o'sib borgan sari ortib borishi kerak, umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan mashg'ulotlarning o'zi muntazam o'tkazilishi va emotsional jihatdan hissiyotlarga boy bo'lishi lozim. Shuningdek, mashg'ulotlar vaqtida toza havodan maksimal foydalanish zarur. Yana bir muhim jihati: nafas olishni doimo va diqqat bilan nazorat qilib turishi kerak.

Bitta mashqning o'zi qo'llanilish metodikasiga qarab shug'ullanuvchilarda u yoki bu jismoniy sifatlarni yoki bir qator sifatlarni bir vaqtda ustuvor rivojlantirishga yordam berishi mumkin.

Mashqlarni bo'yindan boshlash, asta-sekin yelka kamari, bilaklar, qo'l panjalari, tana, tos sohasi va oyoqlar uchun mo'ljallangan mashqlarni bajarishga o'tish, har bir mashqni 10-15 martadan takrorlash zarur.

Bo'yin uchun mashqlar – bo'yinni turli xil tomonlarga burishlar va aylantirishlar; bo'yinni oldinga-orqaga, o'ngga-chapga va h.k. Egishlarda qo'llarning qarshiligini yengib o'tish.

Qo'llar va yelka kamari uchun mashqlar – yelka, tirsak va bilak-kaft bo'g'imlarida bir vaqtda, galma-galdan va ketma-ket harakatlar bajarish (bukish, yozish, uzatish, keltirish, burilishlar, siltash va aylanma harakatlar): yotib tayanib qo'llarni bukib-yozish va boshqalar.

Tana uchun mashqlar – to'g'ri qomatni shakllantirish uchun mashqlar: qo'llarning turli holatlari va harakatlarida oldinga, orqaga hamda yon tomonga egilishlar; yuztuban yotgan holda qo'llarning har xil holatlari va harakatlari bilan kerilishlar; yotib tayanishdan yonlama yotib tayanishga o'tishlar; yotgan va o'tirgan holatdan tanani ko'tarish va tushirish; orqa bilan yotgan holatda tekis oyoqlarni galma-galdan va bir vaqtda ko'tarish va tushirish.

Oyoqlar uchun mashqlar – tekis va bukilgan oyoqlar bilan turli xil harakatlar; ikki va bir oyoqda o‘tirib-turishlar; oyoqlar bilan oldinga, yon tomonga, orqaga siltash harakatlari; o‘ng/chap oyoqda galma-galdan oldinga tashlanishlar va qo‘shimcha ravishda tanani pastga-yuqoriga prujinasimon harakatlantirishlar; ikkita oyoqda sakrashlar; oyoq uchida va tovonda yurish hamda yugurish va h.k.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilikni, shuningdek, to‘g‘ri nafas olishni rivojlantirishdan iborat.

Kuch – jismoniy sifat bo‘lib, mushak kuchlanishlari hisobiga tashqi qarshilikni yengib o‘tish yoki unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatidir.

Ma‘lumki mushaklar:

1) o‘z uzunligini o‘zgartirmagan holda (ushlab turuvchi kuch, statik ish rejimi);

2) uzunligi kamaygan holda (yengib o‘tuvchi kuch, dinamik ish rejimi);

3) mushaklar uzunlashgan hol (amortizatsion kuch, chekinuvchi ish rejimi)da ishlaydi.

Kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus kuch mashqlari qo‘llaniladi. Gantellar va giryalar bilan bajariladigan mashqlar, gimnastika snaryadlarida bajariladigan kuch mashqlari – gimnastika devorida osilib turib, oyoqlarni ko‘tarish, yozish va birlashtirish; arqonga tirmashib chiqish; turnikda osilib turgan holatda siltanishlar, tortilishlar va tayanishga o‘tishlar; bruslarga tayanib, qo‘llarni bukish, oyoqlarni birlashtirish va yozish; halqalarda osilib turib, burchak ushlash va boshqa mashqlar katta qiymatga ega. Shuningdek, og‘irliklar bilan qo‘llar va oyoqlarda zarbalar berish mashqlari ham muhim ahamiyatga ega.

Chidamlilik – bu uzoq vaqt davomida ishchanlik qobiliyatini yuqori darajada saqlab turish qobiliyatidir.

Mashqlarni toliqishga qaramay, uzoq vaqt davomida bajarish chidamlilikni rivojlantirishning asosiy sharti hisoblanadi. Chidamlilikni rivojlantirishning fiziologik mohiyati shundan iboratki, organizm, ish uchun ma'lum bir miqdorda energiya sarflab, keyin yetarlicha dam olishdan so'ng dastlabki darajaga qaraganda ancha yuqoriroq darajada tiklanadi. Shuning uchun chidamlilikni rivojlantirish uchun har bir keyingi mashg'ulot darsini bir muncha kattaroq yuklama bilan boshlash zarur. Biroq, chidamlilikka qaratilgan mashg'ulot yurakka katta yulama berishi sababli, uni o'quvchining o'zini his qilishidan kelib chiqib va uning organizmi oldingi mashg'ulotdan tiklanib ulgurganidan keyin o'tkazish zarur.

Sportcha yurish, uzoq masofalarga yugurish va suzish, o'zgaruvchan sur'at va spurtlar bilan krosslar, velosipedda uzoq vaqt yurish, chang'i marafoni, shuningdek, snaryadlar bilan va snaryadlarsiz bajariladigan har qanday jismoniy mashqlarni ko'p martalab takrorlashlar chidamlilikni rivojlantirish uchun xos bo'lgan mashqlardir.

Tezkorlik – bu harakatlarning tezlik tavsiflari, shuningdek, harakat reaksiyalari vaqtini bevosita hamda ustuvorligi bo'yicha aniqlab beruvchi funksional xususiyatlar kompleksidir.

Karateda o'quvchining yuzaga kelgan vaziyatga bir zunda reaksiya qilish va kam vaqt sarflagan holda zarur harakatlarni amalga oshirish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqibdan soniyaning yuzdan bir ulushiga tezroq harakat qilish qobiliyati bellashuvda g'alaba qozonish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Odatiy hayotda bu kichik vaqt oraliqlarini ajratib olish qiyin. Bunday qobiliyatlar faqat mashg'ulotlar natijasida egallanadi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun bajarish reaksiyasi va tezkorligiga diqqatni jamlashga imkon beruvchi mashqlardan foydalanish mumkin: buyruq bo'yicha 20-30 metrga tez yugurish; buyruq bo'yicha harakat yo'nalishini tez o'zgartirish; kutilmaganda

otilgan to'pga chap berish va boshqalar. Shuningdek, og'irliklar bilan bajariladigan ish qo'llaniladi. Bunda og'irliklar bilan mashqlar eng yuqori ishchanlik qobiliyati holatida va maksimal tezkorlik bilan bajarilishi kerak. Bir nechta og'irliklar bilan mashqlardan so'ng shu mashqlarni og'irliksiz maksimal tez sur'atda albatta bajarish zarur (masalan, maksimal tez sur'atda qo'llarda gantel ushlagan holda zarbalar (to'g'ridan, yondan, pastdan) berish, so'ngra shu zarbalarni maksimal sur'atda gantellarsiz bajarish).

Egiluvchanlik – bu harakatlarni imkon qadar katta amplituda bilan bajarish qobiliyatida namoyon bo'luvchi sifat. Egiluvchanlik karate mashg'ulotlarining eng zarur sharti hisoblanadi. Egiluvchanlik zarbalarni to'g'ri bajarish va bloklar qo'yish uchun kerak, u jarohatlardan saqlanishga imkon beradi, o'quvchi bellashuv vaqtida tushib qolishi mumkin bo'lgan qiyin vaziyatlardan chiqib ketishga yordam beradi.

Egiluvchanlik uchun mashqlarni har bir mashg'ulotga kiritish maqsadga muvofiqdir. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin mushaklarni yaxshilab qizdirib olish lozim. Mashqlar 2-3 seriya bilan har bir seriyada 10-20 marta takrorlash orqali bajariladi. Har bir bajarilgan seriyadan keyin mushaklarni bo'shashtirish uchun mashqlar qo'llash zarur.

Egiluvchanlik mashqlariga turli-tuman cho'ziltirish mashqlari, oyoqlar bilan siltashlar, egilishlar, oldinga oyoqlarni tashlashlar va boshqa shunga o'xshash mashqlar kiritiladi.

Chaqqonlik – bu jismoniy sifat bo'lib, o'quvchilarning o'z imkoniyatlaridan aniq va maqsadga muvofiq foydalana olish qobiliyatlarida aks etadi. Chaqqonlik barcha jismoniy sifatlar orasida kompleks xususiyatga ega, chunki qolgan jismoniy sifatlar bilan turli-tuman va chambarchas bog'liqliklarga ega. Chaqqonlikning namoyon bo'lishi o'quvchining o'z harakatlarini vaqt va makon ichida qay darajada aniq boshqara olish va uning bir harakat faoliyat turidan boshqasiga tez qayta o'tish qobiliyati bilan bog'liq.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, 90, 180 va 360 gradusga burilishlar, bilan sakrashlar, umbaloq oshishlar, ag‘darilishlar, aylanishlar, boshda va qo‘llarda turish, muvozanat saqlash mashqlaridan foydalaniladi. Bu mashqlardan tashqari chaqqonlikni rivojlantirishning muhim vositasi sifatida harakatli va sport o‘yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol) shuningdek, akrobatika mashqlari (kerilib ko‘tarilish, g‘ildirak, orqaga va oldinga salto) xizmat qiladi.

Yakun yasab, shuni e‘tirof etish zarurki, karate bilan shug‘ullanayotgan o‘quvchi yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash, sport o‘yinlarini o‘ynash, murakkab akrobatika mashqlarini bajarishni bilishi kerak. Tabiiyki, boshqa sport turlarida u yuqori natijalarga intilmasligi lozim. Faqat u yoki bu sport turida texnikani egallab olish maqsadga muvofiq, bu mashqlar faqat amaliy ahamiyatga ega ekanligini yodda tutish lozim. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik hamda chaqqonlik – bu umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan shakllantiriladigan sifatlardir, karatening o‘ziga xos maxsus usullarini o‘rgatish uchun asos hisoblanadi.

Professor A.V. Korobkovning ta’biricha “Umumrivojlantiruvchi mashqlar tizimi organizmda go‘yoki cho‘ziluvchan materialning to‘planishi va rivojlanishini ta’minlaydi, maxsus mashqlar esa, undan maxsus malakalarning mukammal shakllarini quyishiga yordam beradi”.

Maxsus tayyorgarlik masalalari keyingi bo‘limda yoritilgan.

VII BOB. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

Karateda deyarli barcha harakatlar: zarbalar, himoya va tana ko'chishlari shunday tuzilganki, har doim sonlar aylanadi, bu esa yelkalar harakati bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Harakatda qatnashadigan biomexanik model asrlar davomida sinovdan o'tib yuzaga kelgan. Karatening harakatlanish paytida qo'llanadigan eng muhim tamoyillaridan biri energiya ya'ni quvvatning saqlanish tamoyilidir. Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida shug'ullanuvchilarda barqarorlikni rivojlantirishga ko'proq yo'naltirilgan mashqlar tanlanadi. Bu harakatlar fizika qonunlariga muvofiq tuzilgan. Faqat mashg'ulot va musobaqalarda emas, kundalik hayotda ham fe'l-atvorga xos xususiyatlarning namoyon etilishi shug'ullanuvchilar ruhiyatida jiddiy tizimli o'zgarishlarning yuz berishiga olib keladi. O'rganuvchining musobaqaviy va texnik harakatlari ishonchliligi odamning turli hayotiy sharoitlardagi xatti-harakatlari ishonchli bo'lishini taqozo etadi. Negaki, barcha harakatlarni quvvatning saqlanish tamoyiliga muvofiq tarzda shakllantirish mumkin.

Karateni an'anaviy o'rgatishdagi maxsus jismoniy tayyorgarlik o'quv mashg'ulotlari va sport bellashuvlarida qatnashish vaqtida, shuningdek, texnik darajalar uchun attestatsiyalar o'tkazilayotganda texnik-taktik tayyorgarlik, maxsus jismoniy sifatlarni (kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlik) namoyon etish hamda rivojlantirishga yo'naltiriladi. Texnik attestatsiya ko'p yillar davomida karate bilan shug'ullanish uchun juda kuchli rag'bat bo'lib xizmat qiladi. Bu rag'bat shug'ullanuvchini faqat jismonan rivojlanish va tanasini takomillashtirishgina emas, boshqa insoniy sifat va qobiliyatlarni ham rivojlantirishga undaydi, natijada tabiiy va umumbashariy qadriyatlar haqidagi tasavvurlar kengayadi, miya va ong takomillashadi.

Karateni o'rgatishda kuchni tarbiyalash juda muhim: jismoniy rivojlanish bilan bog'liq texnik harakatlarni o'zlashtirayotgan eng

yosh sportchilar uchun ham; texnik darajasi va jismoniy kuchi bir xil o‘lishini istagan, texnik harakatlarni bajarishda turg‘unlikka intilgan mahoratli shug‘ullanuvchilar ham; jismoniy tayyorgarlik darajasining yetarli emasligi mashg‘ulot va sport amaliyotida jarohatlarga sabab bo‘ladiganlar uchun ham.

O‘rgatishning mazmuni o‘z tarkibiga: kuchli mushak zo‘riqishi orqali rivojlantirilgan kuch qobiliyatlarini; mushak qisqarishlari tezkorligi tufayli rivojlangan tezkorlik qobiliyatlarini; texnik harakatlarni ko‘p marotaba takrorlash orqali rivojlantirilgan chidamlilikni; tezlik-kuch qobiliyatlarini oladi (3-jadval).

3-jadval

Mashg‘ulot faoliyati o‘lchamlari

№	Jismoniy sifat-lar	Mashqlar	Takrorlash va yondashuvlar soni
Dushanba			
1	Kuch sifatleri	Maksimalning 80 foiz qismiga teng vaznli og‘irlikdan foydalanish	6-8 x 3-5
		Izometrik: itarish, tortish, siqish bilan bog‘liq mashqlar	10 sek. x 3-5
	Tezlik sifatleri	Og‘irliksiz zarbalar	10-15 x 3-5
	Tezlik-kuch sifatleri	Maksimalning 30-60 foiz qismiga teng vaznli og‘irliklardan foydalanish	10 x 3-5
		O‘z tana vaznidan foydalanish: qo‘llarga tayanib bukib yozish, sakrash va h.k.	10-20 x 3-5
		Moksimon yugurish	10 m x 3-5
		Sherigining vaznidan foydalanish	10 x 3-5
	Tezlik-kuch chidamliligi	Katani bajarish, 50 m yugurish	3 x 5
2	Kuch chidamliligi	Maksimalning 60 foiz qismidan kam vaznli og‘irlikdan foydalanish	10 x 15
	Seshanba		
	Kuch sifatleri	Izometrik: itarish, tortish, siqish bilan bog‘liq mashqlar	10 sek. x 3-5
	Tezlik-kuch sifatleri	O‘z tana vaznidan foydalanish: qo‘llarga tayanib bukib yozish, sakrash va h.k.	10-20 x 3-5

Chorshanba			
3	Kuch sifatlari	Maksimalning 80 foiz qismiga teng vaznli og'irlikdan foydalanish	6-8 x 3-5
		Izometrik: itarish, tortish, siqish bilan bog'liq mashqlar	10 sek. x 3-5
	Tezlik sifatlari	Og'irliksiz zarbalar	10-15 x 3-5
	Tezlik-kuch sifatlari	Maksimalning 30-60 foiz qismiga teng vaznli og'irliklardan foydalanish	10 x 3-5
		O'z tana vaznidan foydalanish: qo'llarga tayanib bukib yozish, sakrash va h.k.	10-20 x 3-5
		Moksimon yugurish	10 m x 3-5
		Sherigining vaznidan foydalanish	10 x 3-5
	Tezlik-kuch chidamliligi	Katani bajarish, 50 m yugurish	3 x 5
4	Kuch sifatlari	Izometrik: itarish, tortish, siqish bilan bog'liq mashqlar	10 sek. x 3-5
	Tezlik-kuch sifatlari	O'z tana vaznidan foydalanish: qo'llarga tayanib bukib yozish, sakrash va h.k.	10-20 x 3-5
Juma			
5	Kuch sifatlari	Maksimalning 80 foiz qismiga teng vaznli og'irlikdan foydalanish	6-8 x 3-5
		Izometrik: itarish, tortish, siqish bilan bog'liq mashqlar	10 sek. x 3-5
	Tezlik sifatlari	Og'irliksiz zarbalar	10-15 x 3-5
	Tezlik-kuch sifatlari	Maksimalning 30-60 foiz qismiga teng vaznli og'irliklardan foydalanish	10 x 3-5
		O'z tana vaznidan foydalanish: qo'llarga tayanib bukib yozish, sakrash va h.k.	10-20 x 3-5
		Moksimon yugurish	10 m x 3-5
		Sherigining vaznidan foydalanish	10 x 3-5
	Tezlik-kuch chidamliligi	Katani bajarish, 50 m yugurish	3 x 5
	Kuch chidamliligi	Maksimalning 60 foiz qismidan kam vaznli og'irlikdan foydalanish	10 x 15

Shanba			
6	Kuch sifatлари	Izometrik: itarish, tortish, siqish bilan bog‘liq mashqlar	10 sek. x 3-5
	Tezlik-kuch sifatлари	O‘z tana vaznidan foydalanish: qo‘llarga tayanib bukib yozish, sakrash va h.k.	10-20 x 3-5
Yakshanba			
7	Kuch sifatлари	Izometrik: itarish, tortish, siqish bilan bog‘liq mashqlar	10 sek. x 3-5

Maksimal vazn 80 foiz qismiga teng og‘irlikdan foydalanish mashqini 6-8 marta takrorlab, harakat tezligini yuqori darajada saqlab turganda texnik harakatlar kuchi va quvvatini, shuningdek, mushaklar hajmini oshiradi. Masalan, haftada 3 martadan (dushanba, chorshanba, juma) 3-5 yondashuvni bajarganda, shuni ta’kidlash joizki, maksimalning 100 foiz qismiga teng og‘irlik vazni shug‘ullanuvchi yakka holda faqat bir marta ko‘tarishi mumkin bo‘lgan vazndir.

Kuch qobiliyatlarini izometrik mashqlar yordamida rivojlantirish o‘z tarkibiga qo‘llar va oyoqlarni statik zo‘riqtirish, shuningdek, qo‘zg‘almas predmetga nisbatan harakatlanish kabi mashqlarni oladiki, bu og‘irlikdan foydalanmay kuchni rivojlantirishga imkon beradi. Maksimal tortish va itarish zo‘riqishi taxminan 10 sekund davom etadi, mushaklar titray boshlaganda mashq tugatiladi. Mashqni har kuni 3-5 yondashuvda bajargandagina u samara beradi. Aytish joizki, kuch mashqlari chidamlilikni rivojlantirishga emas, yuqori va o‘rtacha tezlikni nazorat qiluvchi mushak tolalarini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Bundan tashqari, tana vazniga qarshi qaratilgan maxsus mashqlar ham qo‘llanadiki, ularda og‘irliklar kuch sifatlarini oshirish uchun o‘z tana vaznidan foydalanishga qo‘shimcha tarzda berilishi kerak.

Tezlik sifatlarini rivojlantirishda og‘irliklar qo‘llanilmaydi, antagonist mushaklar bo‘shashtirilgan holatda qoladi, bu bilan eng tez qisqarish imkoniyati qoldiriladi, natijada kundalik mashg‘ulotlarda harakat tezligi ortadi. 3-5 yondashuvda 10-15 marta takrorlashdan foydalanib, tananing bo‘shashtirilgan holatini

saqlab qolish muhim. Masalan, o'quvchi stul yoki polda o'tirib, og'irliklardan foydalanmay, mushti yoki oyog'i bilan maksimal tezlikda zarbalar beradi, ammo mushaklari bu vaqtda yumshoq va bo'shashgan holatda bo'ladi.

Chidamlilikni rivojlantirishda uning 2 turi farqlanadi: kuch chidamliligi va tezlik-kuch chidamliligi. Kuch chidamliligi mushaklarning zo'riqqan holatini imkon qadar uzoq muddat saqlab qolishga yordam beradi, tezli-kuch chidamliligi esa harakatlarni yuqori tezlik bilan uzoq vaqt bajarish uchun imkoniyat yaratadi. Chidamlilikka erishish maqsadida texnik harakat bir daqiqa davomida maksimal jadallik bilan uzliksiz bajarilishi kerak. Masalan, 3-5 yondashuvda katani takrorlash, to'la tezlik bilan 50 m yugurish bilan va h.k. Kam vaznli og'irliklardan (maksimal vaznning 60 foiz qismidan kam) foydalanib, ko'p miqdorda takrorlash (15-20 marta) chidamlilikni oshiradi, ammo mushaklar hajmi yoki kuchni ko'paytirmaydi. Shuningdek, chidamlilikni oshirishda texnik harakatlarni katada va oyoqlar bilan zarba kombinatsiyalarida takrorlash eng samarali yo'l hisoblanib, bunda to'g'ri nafas olish nihoyatda muhimdir.

Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda maksimal vaznning 30-60 foiz qismiga teng vaznli og'irliklardan foydalanib, 3-5 yondashuvda mashqni ko'pi bilan 10 marta takrorlaydilar (haftasiga 3 marta). Maksimal tezlikda o'z tana vaznidan foydalanib bajariladigan mashqlarni 3-5 yondashuvda 10-20 martadan takrorlaydilar (haftasiga 3-6 marta), bu o'tirib turish, qo'llarga tayanib bukib-yozish va baland sakrash mashqlaridir. Shuningdek, 3-5 yondashuvda 10 m moksimon yugurish ham qo'llanadi. Sherikning vazni qarshiligidan foydalaniladigan mashqda shug'ullanuvchi qo'li yoki oyog'i bilan bir qadam tashlab, maksimal tezlikda hujum harakatini bajaradi, sherigi esa uni belbog'idan ushlab turadi.

Kuchni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan takroriy mashqlar har kuni 10-15 daqiqa davom etishi va asosiy mashg'ulotga qo'shimcha tarzda bajarilishi kerak, chunki haftada bir marta bajarish samara bermaydi. Erta bolalik davrida og'irliklar

bilan bajariladigan mashqlar tavsiya etilmaydi, ammo o'z tana vaznidan foydalaniladigan mashqlar berilishi mumkin. Har bir yondashuvdan keyin ko'pi bilan 10-15 sekund, nafas izdan chiqqanda esa 45 sekund dam olish maslahat beriladi.

Og'irliklar bilan mashq bajarganda, yelka, tirsak yoki tizzadan jarohatlanish holatlari ko'p uchraydi, shuning uchun juda ehtiyot bo'lish lozim. Harakatlarning to'la diapazonini qamrab oladigan yaxshi badan qizdirish mashqlari bajarilganiga ishonch hosil qilish kerak. Og'irliklar bilan mashqlardan keyin, kuchni oshirish uchun og'irliklarsiz ayrim harakatlar 10-20 martadan yuqori tezlikda bajariladi. Bu egiluvchanlikni saqlashga yordam beradi. Kuch mashg'ulotidan keyin bo'shashtiruvchi mashqlarga o'tiladi va ularning har biriga 8-10 daqiqadan vaqt ajratiladi.

Mushaklar ichidagi va mushaklararo muvozanatni ta'minlaydigan, shuningdek, sportchilar organizmiga ta'sir yo'nalishidagi mashqlar umimiy jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan ko'ra musobaqa mashqlariga ko'proq o'xshab ketadi. Bu mashqlar 3 turga bo'linadi: koordinatsion, konditsion va aralash mashqlar.

Koordinatsion maxsus-tayyorlov mashqlari karatedagi ixtisoslashtirilgan koordinatsion imkoniyatlarni takomillashtirishga, ya'ni sportchining harakat tajribasini kengaytirishga yo'naltiriladi. Ular ko'p yillik mashg'ulotlarning barcha bosqichlarida qo'llanadi va o'z-o'zini ehtiyotlash (straxovka), tarang buyumlar qarshiligi, akrobatik sakrashlar, sherikning qarshiligi, og'irliklar bilan musobaqa va maxsus-tayyorlov, ideomotor, taqlidiy hamda trenajyor mashqlarini o'z tarkibiga oladi.

Konditsion maxsus-tayyorlov mashqlari sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini oshiradi. Sportchilarning MKI va O_2 qarzi (laktat va alaktat fraksiyalar) kattaliklari muayyan darajada bo'lgan model "quvvat portreti"ni hosil qiladi, zarur tana tuzilishi hamda mushak kuchi topografiyasini shakllantiradi, egiluvchanlik testlarida ma'lum natijalarga erishishda ko'maklashadi, kuch chidamliligini oshiradi va h.k. Quyidagi turlari farqlanadi: aynan kuch mashqlari, tezlik-kuch, kuch chidamliligi, tezlik-kuch chidamliligi, egiluvchanlikni

rivojlantirishga qaratilgan, aerob, aerob-anaerob, anaerob-laktat va anaerob-alaktat mashqlar. Bunda tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish uchun og‘irlik kattaligi sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab o‘zgaradi. Umumtayyorgarlik mashqlaridan foydalanganda, u maksimumning 70-90 foiz qismiga, maxsus tayyorgarlik mashqlarida esa maksimumning 30-50 foiz qismiga teng bo‘lishi mumkin. Birinchi holatda ko‘proq kuch, ikkinchi holatda esa, asosan tezlik takomillashadi.

Aralash (koordinatsion-konditsion) maxsus-tayyorlov mashqlari bir vaqtning o‘zida ikkita muhim vazifani hal qiladi: koordinatsion imkoniyatlarni kengaytirish va bunda yuqori funksional ko‘rsatkichlarga erishish uchun sharoit yaratadi. Ko‘p hollarda mashg‘ulot topshiriqlari sifatida muayyan texnik-taktik harakatlarni ko‘p marotaba takrorlash yoki ancha mavhum topshiriqlar – quvvat ta‘minotining xilma-xil mexanizmlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan jang turlari qo‘llanadi. Shunga ko‘ra, aralash maxsus-tayyorlov mashqlari 2 guruhga bo‘linadi: alohida texnik-taktik harakatlar bajarilishi quvvatini oshiruvchi mashqlar hamda sportchi organizmining quvvat bilan ta‘minlanishi mexanizmlarini takomillashtiruvchi mashqlar majmuasi, har xil muddat davom etadigan va turli jadallikdagi o‘yinlar.

Mashqlarning birinchi guruhchasida tanlab olingan usullarni ko‘p marotabadan bajarish va bunda maksimal kuchlanish, tezlik, egiluvchanlik ko‘rsatkichlari va boshqalarga erishishga asosiy e‘tiborni qaratish ko‘zda tutiladi. Ko‘pincha har xil metodik usullar qo‘llaniladi: mashqlarni ancha og‘ir yoki yengil sherik bilan, panjalarda, espander bilan, trenajyorlarda bajarish va boshqalar. Musobaqa bellashuvida har xil texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish sportchidan bir xil usullarda maksimal kuch talab qiladi, boshqa usullarning samaradorligini taqsimlash maqsadida, birinchi guruhchaning quyidagi turlaridan foydalanish mumkin: aynan kuch mashqlari, tezlik-kuch, tezlik va kuch chidamliligi, egiluvchanlikka qaratilgan mashqlar.

Aralash maxsus-tayyorlov mashqlarining ikkinchi guruhiga sportchilarning quvvat ta‘minotining aerob, aerob-anaerob,

anaerob-laktat va anaerob-alaktat mexanizmlarini faollashtiruvchi davomiyligi hamda jadalligi turlicha bo'lgan bellashuvlar kiradi. Sportchilarning maxsus aerob ish qobiliyatini takomillashtirish uchun YuQS 131-155 zarba/daq. darajasidagi 5 daqiqadan uzoqroq davom etadigan bellashuvlarni, maxsus aerob-anaerob (aralash) ish qobiliyatini takomillashtirish uchun esa YuQS 156-175 zarba/daq. darajasidagi ko'pi bilan 5 daqiqalik bellashuvlarni qo'llash mumkin.

Maxsus anaerob-laktat ish qobiliyatini takomillashtirish uchun bellashuvlar YuQS 176 va undan ortiq zarba/daq. chegara oldi darajasi foydalaniladi. Maxsus anaerob-alaktat ish qobiliyati uchun sportchilar YuQS 200 gacha va undan ortiq zarba/daq. darajasidagi (ya'ni chegaraviy) ko'pi bilan 30 sekundlik bellashuvlarni qo'llaydilar.

VIII BOB. KARATE TEXNIKASI

8.1. CHIGALYOZDI MASHQLAR (TAISO)

Mashqlarni boshlashdan avval muskullarni bu holatga tayyorlash kerak. Quyidagi mashqlarni sekinlik bilan boshlang va kuchingizni orttirib boring. Agar og‘riq sezsangiz, darhol mashqni to‘xtating. Har bir mashg‘ulotdan avval olgan jarohatlaringiz haqida murabbiyga xabar bering. Karate mashg‘ulotlaridan so‘ng ham chigalyozdi mashqlarini bajarish muhimdir. Agar hozir yaxshilab mashq qilsangiz, keyin og‘riqlarni his qilish kamayib boradi.

Karate mashqlaridan tashqari boshqa sport mashqlari bilan shug‘ullanish tanangizning holatini yaxshilashi mumkin. Tanangiz qanchalar chiniqqan bo‘lsa, mashqlardan so‘ng tana holatini tiklashingiz shunchalar oson bo‘ladi va mashg‘ulotlar paytida charchab qolmaysiz.



Yon tomonga egilish

Bu mashq bel sohasidagi muskullarni bo‘shashtirishga yordam beradi. Chap qo‘lingizni belingizga qo‘ying, o‘ng qo‘lingizni esa boshingiz uzra ko‘taring va o‘ng tomonga egiling. Belingiz tik holatda, oyoqlaringiz esa bukilgan holatda bo‘lsin. Bu mashqni ikki tomonga ham takrorlang. Charchab qolmang: muskullarni qizdirib oling (1-rasm).

1-rasm

Oldinga egilish



2-rasm

Bu mashq davomida bo'ksa sohasidagi muskullar chiniqtiriladi, shuningdek, yelka sohasidagi muskullar ham cho'zilganini his qilishingiz mumkin. Dastlab, oyoqlaringizni o'zingizga qulay holatda qo'ying. Tizzani bukmagan holda qo'llaringiz yerga tekkuncha sekin oldinga egiling. Agar qo'lingiz yerga tegmasa, xavotir olmang O'zingizni qiynamagan holda egiling. Bu mashq davomida bo'ksa-ni orqa sohasida bosimni sezasiz. Bir necha sekund shu holatni saqlang va sekin tanani bo'shashtiring va tik holatga o'ting (2-rasm).

Belni cho'zish



3-rasm

Bu mashqning nomi aynan natijani tasdiqlab turibdi. Tik holatda turing, qo'llaringizni ko'taring (sizga chap qo'lingiz bilan o'ng bilagingizni yoki, aksincha, o'ng qo'lingiz bilan chap bilagingizni ushlab olish qulay bo'lishi mumkin). So'ngra sekin bel muskullarini bo'shashtirib orqaga egiling. Ko'p egilmang, aks holda muvozanatni yo'qotib qo'yishingiz mumkin. Bo'yin sohasidagi muskullarni bo'shashtirishga e'tibor bering (3-rasm).

Oyoqlarni kengaytirish (Shpagat)

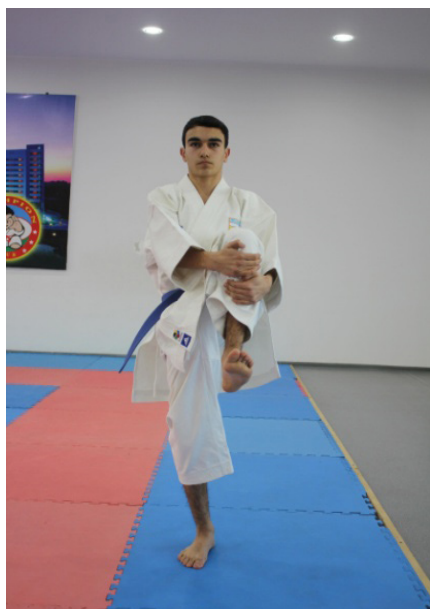
Polga o'tiring va oyoqlarni kengaytirish (shpagat qilish) uchun oyoqlaringizni iloji boricha 180⁰ga ochishga harakat qiling. Oyoqlaringiz tekis holatda bo'lsin, tizzalaringizni bukmang va oyoq panjalari tanadan uzoqlashgan holatda to'g'ri cho'ziladi. Qulay holatni egallab, ko'krak qafasiningiz bilan o'rta cho'ziling, so'ng o'ng va chap oyoqlaringiz bilan ham shu holatni takrorlang. Agar qo'llaringiz polga yetmasa, xavotir olmang. Ko'pchilikda bu holat darrov amalga oshmaydi, lekin o'z ustringizda ishlang (6-rasm).



6-rasm

Tizzani ko'tarish

Tizzangizni ko'taring, so'ng tizza sohasini ushlang va o'zingizga iloji boricha qattiqroq torting. Bu mashq tizzani oyoq bilan beriladigan zarbaga tayyorlaydi va shu bilan bir qatorda oyoq muskullarini chiniqtiradi. Shuningdek, bu mashq muvozanatni saqlashga ham o'rgatadi. Bu mashqni ikkala oyoq bilan ham takrorlang (7-rasm).



7-rasm

Muskullarni chiniqtirish bo'yicha tavsiyalar.

- Muskullarni juda tez va kuch bilan chiniqtirmang!
- Chiniqtirish mashqlaridan oldin tanani qizdirib olishga harakat qiling! Qisqa masofaga yugurish yoki arqonda sakrash juda foydali.
- Har doim mashqlardan keyin chiniqtirish mashqlarini bajaring. Bu keyingi kunlarda oyoqdagi og'riqlardan asraydi.
- Chiniqtirish mashqlarida tananing barcha tomonlari ishtirok etishini ta'minlang.



8-rasm



9-rasm

Yotgan holatda oyoqlarni o'ziga tortish.

Bu mashq uchun yerga qo'llar bilan tayangan holatda bo'lishingiz kerak, ya'ni oyoqlar uzatilgan va bel tekis holatda. So'ng oyoqlaringizni o'zingizga shunday tortingki, natijada tizzalaringiz tirsaklaringizga tegib tursin. Tanangizni ko'tarishingiz kerak emas va bo'ksangiz ham pastda turishi lozim. Keyin oyoqlaringizni dastlabki holatga qaytaring va bu mashqni bir necha marta takrorlang. Bu mashq tananing jismoniy holatini yaxshilaydi (8-9 rasmlar).

Diqqat: Agar siz kuchli og'riqni sezsangiz darhol mashq qilishni to'xtating: mashqni bajarayotganda bunday holat kuzatilmasligi kerak.

8.2. TURISH HOLATLARI (DACHI-WADZA)

Karateni o'rganuvchilar dastlab turish mashqlarini o'rganishadi va bu mashqlar mashg'ulotlarda ko'p qo'llaniladi. Oldi bilan turish mashqlarida uning juda uzun va juda keng emasligiga e'tibor qaratish lozim. Juda uzun holat harakatni cheklasa, juda keng holat muvozanatni yo'qotishga sabab bo'ladi. Dastlab bu holatni o'rganish sizga murakkabdek tuyulishi mumkin, chunki bu holat siz uchun g'ayritabiiydir. Shuningdek, bu mashqlar oyoq muskullariga og'irlik qilishi mumkin, lekin siz dadil bo'ling, baland va kuchsiz turish mashqlarini bajarmang. Bu faqat sizning mukammal darajaga erishishingizga to'sqinlik qiladi.



10-rasm

Old bilan turish

(zenkutsu dachi)

1. Turing, chap oyog'ingizni oldinga qo'ying va tizzangizni buking. Orqa oyog'ingiz tekis holatda bo'lishi kerak. Ko'krak qafasi va bo'ksani mahkam tuting. Qo'llaringizni orqaga qo'ying, tanangizni to'g'ri tuting va muvozanatni saqlang (10-rasm).



11-rasm

2. Orqa oyog'ingizni oldingi oyog'ingiz bilan birlashtiring, tizzangizni va topig'ingizni buking. Siz yarim mashqni bajarib bo'ldingiz. O'ng oyog'ingiz bilan oldinga qadam tashlang, lekin ko'krak qafasingiz va bo'ksangiz dastlabki holatda bo'lsin (11-rasm).



12-rasm

3. O‘ng tovoningiz yerga tek-kanda, tayanch oyog‘ingizni mus-tahkam qo‘ying va oldindagi tizzangiz qulay vaziyatda bukil-ganligiga ishonch hosil qiling. Bo‘ksangiz va ko‘krak qafasingiz to‘g‘ri burchakni hosil qilishiga ahamiyat bering. Xuddi shu harakatlarni ikkinchi oyog‘ingiz bilan ham takrorlang (12-rasm).

Yodda tuting!

- Har doim belingizni tik tuting, hech qachon uni bukmang!
- Harakatlar davomida bir xil darajada turing! Tanangizni tepaga ko‘tarmang yoki pastga tushirmang!
- Qadam tashlayotganingizda orqa oyog‘ingiz bilan tanangizni itaring! Qadamlarning o‘rtasida oyoqlaringiz birlashadigan nuqtada oldingi holatga o‘tish uchun tayanch oyog‘ingizdan foydalaning!

8.3. ORQA BILAN TURISH (KOKUTSU DACHU)

Orqa bilan turish karate san‘atini egallashda eng murakkab harakatlardan biridir. Orqa bilan turishda tovonlarni bir chiziq bo‘ylab joylashtirish talab etiladi va bu holat muvozanatni saqlashda qiyinchilik tug‘dirishi mumkin. Orqa oyoqqa tana vaznining 70%, oldi oyoqqa 30% taqsimlanishi kerak. Tizzadan bukilgan oyoqlar bir-biri bilan to‘g‘ri burchak hosil qilishi kerak, bo‘ksa bo‘lsa bir darajada bo‘lishi lozim. Bu holatni karatening dastlabki mashg‘ulotlaridanoq o‘zlashtirib borish lozim.



13-rasm

1. Turing, o'ng oyog'ingizni oldinga shunday qo'yingki, natijada to'piqlaringiz to'g'ri burchakni hosil qilsin. Tovoningiz bitta chiziqda joylashishi lozim. Ikkala tizzangizni ham buking va tana vazningizning 70 foizini orqa oyoqqa tashlang. Ko'krak qafasigizni oching, yuzingiz bilan oldindagi tizzangiz tomonga qarang (13-rasm).



14-rasm

2. Orqa oyoqni oldingi oyoq bilan birlashtiring va tizzalarni va to'piqlarni yetarlicha buking. Harakatlar paytida tanangizni ko'tarmang. Chap oyoqni yerda sudrab oldinga qadam tashlang. Harakatlar paytida tayanch oyoqning tovonini ko'tarmang! Shunday qilsangiz kuchingizni sarf qilib qo'yasiz (14-rasm).



15-rasm

3. Chap oyoqni oldinga o'tkazing, so'ng oyoqni yerdan uzmasdan bo'ksani va tayanch oyoqni tashqariga burang. Oyoqlar bir chiziqda joylashishi, tizzalar bukilgan bo'lishi kerak va bir-biri bilan to'g'ri burchak hosil qilishi lozim. Tana vazni orqa va oldi oyoqqa 70/30 hisobida taqsimlanishi kerak (15-rasm).

8.4. CHAVANDOZ HOLATI (KIBO DACHI)



16-rasm

1. Chap oyog‘ingizni ozgina oldinga qo‘ygan holda turing. Tovonlar bir chiziqda, oyoqlar ozgina ichkariga qaratilgan bo‘lishi lozim.

Oyog‘ingizning bosh barmog‘i bilan polga mahkam joylashing. Butun tanangizni markazda saqlang va tizzalaringizni tashqariga buking hamda oyoqlaringizga bosimni kuchaytiring (16-rasm).



17-rasm

2. Orqa oyoqni oldinga o‘tkazing, lekin u oldingi oyoq bilan bir xil holatga kelganda harakatni davom ettiring va oyoqlarni bir-lashtiring. Belingizni tik tuting, tizzalaringizni buking (17-rasm).



18-rasm

3. Chap oyoq bilan tashqariga qadam tashlang va chavandoz holatini egallang. Oyog‘ingizni yerga qo‘ygandan so‘ng tovoningizni ichkari tomonga buring, tizzalarni esa tashqariga oching. Harakat davomida tanangizni bir maromda ushlang (18-rasm).

E’tibor bering!

Bu holat uchta kataga asoslanganligi uchun karate dasturida muhim hisoblanadi. Buni unutmang!

Yodda tuting!

Bu holatni bajarishdan oldin muskullarni cho‘zish mashqlarini bajaring, aks holda muskul va bo‘g‘imlarga bu mashqlar og‘irlik qilishi mumkin. Har doim tana vazningiz ikkala oyoqqa teng taqsimlanganligiga e’tibor bering. Mashqni bajarayotganingizda tanangizni bir maromda ushlang, tanangizni ko‘tarmang!

Chavandoz holati yoki keng qo‘yilgan oyoqlar holati oyoqlar bir chiziqda joylashishi bilan orqa bilan turish holatiga o‘xshab ketadi. Lekin tovonlar ichkariga qaratilgan va tizzalar bir-biridan ajratilganligi bilan undan farq qiladi. Bu muvozanatni saqlashga yordam beradi. Bunday turish holati oyoq va tizzadagi bo‘g‘imlarni chiniqtiradi. Har doim belingizni tik tuting va orqaga egilmaslikka harakat qiling. Dastavval, bu mashq oyoq muskullari uchun qiyinchilik tug‘dirishi mumkin, lekin siz mashqni bajarishda davom eting va albatta muvaffaqiyatga erishasiz.

8.5. MUSHT BILAN BERILADIGAN ZARBALAR

To'g'ridan beriladigan zarba

(TSUKI+UCHI WADZA)

To'g'ridan beriladigan zarba karateda klassik zarba hisoblanib, to'g'ri chiziq yo'nalishida amalga oshiriladi. Dastlab bo'ksa tomondan bukilgan holda yo'naltiriladi va faqatgina zarba paytidagina musht aylantiriladi. Bu holatda vaqtni hisobga olish muhim o'rin tutadi. Shuning uchun harakat asta-sekinlik bilan boshlanishi lozim. Faqat zarbani amalga oshirayotgan qo'lingiz haqida o'ylamang. Ikkinchi qo'lingizni ham mashq qilidiring va shundagina gavdangizni harakatlantirmasangiz ham butun tanani mashq qildirasiz. Karate mashg'ulotlarida hech qaysi harakat tasodifan amalga oshirilmasligi kerak. Hattoki asta-sekinlik bilan zarbalarni mashq qilayotganingizda ham ruhiy holatingiz tetik bo'lsin va har bir holatga ahamiyatli bo'ling. Sekin tempda ishlash chidamlilikni oshirishga katta yordam berishi mumkin.



19-rasm

1. Turing va oyoqlaringizni oching (Hachidji dachi holatida). Chap qo'lingizni raqibning diafragma darajasida qo'ying, bukilgan o'ng mushtingizni esa to'shasida tuting. O'zingizni bo'sh qo'ying, lekin diqqatni jamlang (19-rasm).



20-rasm (yon tomondan ko‘rinishi)

Yelkalarinigiz bir xil holatda, belingiz tik va iyagingiz ozgina pastga tushirilganligiga e’tibor bering. Bu harakatni bajarayotganingizda iyagingizni ko‘p ham pastga egmaslikka e’tibor qarating: bu yerda vizual qarash muhim o‘rin tutadi, shuning uchun hech qachon yerga qaramang. Bu boshlovchilar uchun xos bo‘lgan xato hisoblanib, uni bir marta bajar sa keyin qutulish qiyin bo‘ladi (20-rasm).

Yodda tuting!

- Zarba berishdan oldin tanangizni bo‘sh tuting.
- Zarbaga ko‘proq kuch berish maqsadida yelkalarinigizni zo‘riqtirmang va ko‘tarmang.
- Siz zarba paytida tirsaklaringizning sirpanib harakatlanishini his qilishingiz kerak va bu holat sizga zarba paytida “ilgak” holatini bartaraf etishingizga yordam beradi.
- Zarba paytida tanangizni zo‘riqtiring, aks holda haqiqiy karate zarbasini amalga oshira olmaysiz.
- Zarba berishni asta-sekin boshlang, lekin qadamma-qadam zarbaning tezligini oshirib boring. Murakkab zarbalarni berishni boshlang va aniq kimeni shakllantiring. Bu mashq bilan siz diqqatingizni jamlashni o‘rganib borasiz.



21-rasm

2. Yelkalarinigizni tushiring va asta-sekin o‘ng mushtingizni nishon sari yo‘naltiring. Bu harakat bilan bir paytda oldinda turgan qo‘lingizni orqaga torting. Bu zarba berish holatining o‘rtasi bo‘lib, tirsaklar yon tomonda turishi kerak (21-rasm).



22-rasm

3. Zarba beruvchi qo‘lingizni oldinga uzating va ayni shu paytda ikkinchi qo‘lingizni orqaga torting. Yelkalarangizni ko‘tarilishiga yo‘l qo‘ymang. Mushtingizni xuddi shu payt aylantirmaslik juda muhimdir. Bu holatni diqqatni jamlagan holda aynan zarba berish vaqtida amalga oshirish kerak (22-rasm).



23-rasm

4. Zarba beruvchi mushtingizni oldinga uzating va aynan zarba vaqtidagina uni aylantiring. Xuddi shu paytda ikkinchi qo‘lingizni bel sohasiga qaytarishngiz kerak. Unutmang: maksimal bosim faqat aynan zarba berilayotgan paytda bo‘lishi kerak (23-rasm).

8.6. QADAM TASHLAB ZARBA BERISH (OY-TSUKI)

Qadam tashlab zarba berish o‘rganuvchilar birinchi o‘zlashtiriladigan usullardan biridir. Bu usul o‘z ichiga karate uchun asosiy zarba hisoblangan mushtni aylantirib to‘g‘ridan zarba berishni va old bilan turishni qamrab olgan. Bu usul maqsadli va kuchli usullardan biri bo‘lib, o‘z ichiga oyoq harakatlari va butun tana og‘irligi bilan amalga oshirilgan karate-kani oladi. Musht aylantirilayotgan paytda na harakat tezligi, na muvozanat yo‘qolmaganligi tufayli bu usul keng qo‘llaniladi.

Yodda tuting!

- Belingizni tik tuting, ko‘zlaringizni raqibga qarating!
- Agar siz sekin qadam tashlasangiz, raqibingiz sizning zarbangizdan qochishga muvaffaq bo‘ladi, shuning uchun tez qadam tashlang!



24-rasm

1. Chap oyog‘ingizni pastki blokka moslang. Bunday usul boshqa ko‘pgina mashqlarda ham tananing dastlabki holati sifatida qo‘llaniladi! Tananing og‘irligini oldingi oyoqqa tashlang va orqa oyoqni harakatlantiring! Qadam tashlayotganda o‘ng oyog‘ingizni yerga mustahkam qo‘ysangiz tanangizni oldinga harakatlantirishga yordam beradi (24-rasm).



25-rasm

2. Tananing muvozanatini bir maromda saqlagan holda orqa oyoqni oldingi oyoq bilan birlashtiring. Bo‘ksangizni tik tuting. Oyoqlaringizni tekis tutmang, tizzalar bukilgan holatda bo‘lishi kerak. Ular prujinasimon holatda bo‘lishi va sizni zarba berayotgan paytingizda oldinga harakatlantirishi kerak. To‘g‘ridan zarba berish uchun o‘ng tirsagingiz bel sohasida joylashsin. Oldinga uzatilgan chap qo‘lingiz gorizontal holatda bo‘lsin (25-rasm).



26-rasm

3. Bo'ksa va yelkalarni tekis tuting, o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlang va old tomon bilan turing. Oxirgi daqiqadagina zarba beruvchi o'ng qo'lingizni raqib tomon uzating. Aynan shu paytda kuch bilan ikkinchi (chap) qo'lingizni orqaga torting. Zarba berishga tayyor bo'lganingizda mushtingizni aylantiring. Mushtingizni va bilagingizni mahkam tutib, barmog'ingizning ikkita bo'rtib turgan suyaklari bilan zarba berishga e'tibor bering. Maqsadlaringizni oshkor etib qo'ymaslik uchun tanangizni faqat zarba joyiga yo'naltiring (26-rasm).



27-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

4. Zarba nuqtasiga maksimal diqqatni qaratish maqsadida so'nggi sekundlardagina mushtingizni 180 darajaga aylantiring. Zarba berilgandan so'ng tana vertikal holatda bo'lishi kerak va hujum paytida oldinga harakatlanishi zarur. zarba berib bo'linganda orqa oyoqning tekis holatda ekanligiga e'tibor bering (27-rasm)

8.7. ORQA QO‘L BILAN ZARBA BERISH (GYAKU-TSUKI)

Orqa qo‘l bilan zarba berish karateda keng tarqalgan usullardan biridir. Bu usul kumiteda (sparringda) ko‘p qo‘llanilib, qarshi hujum sifatida ishlatiladi. Bu usulni amalga oshirishda zarba kuchini maksimal darajaga yetkazish uchun bo‘ksa va ko‘krak qafasini raqibga zarba berishdan oldingina jarayonda ishlatish muhimdir.



28-rasm

1. Chap oyog‘ingizni oldinga qo‘ying va pastki blok turish holatini egallang. Ko‘krak qafasini va bo‘ksani boshingizga nisbatan 45 daraja burchak ostida tuting va ularni to zarba berish paytigacha jarayonda ishlatmang (28-rasm).



29-rasm

2. Ko‘krak qafasini va bo‘ksani ishlatmagan holda hujum qilayotgan qo‘lingizni oldinga yo‘naltirib va ikkinchi qo‘lingizni orqaga tortib, o‘ng mushtingizni aylantirib, zarba berishni boshlang. Notekis trayektoriyadagi zarbalarni qilmaslik uchun tirsaklaringizni belingizga yaqin tuting (29-rasm).



30-rasm

3. Endi hujum qilayotgan qo'lingizni to'raligicha oldinga uzating va zarba kuchini maksimal darajaga yetkazish uchun jarayonga bo'ksa va yelkangizni jalb qiling. Xuddi shu paytda boshqa qo'lingizni belingiz tomonga oling. Zarba kuchini qabul qilish uchun orqa oyog'ingizga bor kuchingizni bering. Markaziy holatda bo'lishga e'tibor qarating. Turish kengligini ham nazardan qochirmang, juda keng bo'lsa, bo'ksangizni to'g'ri ishlata olmay-siz, aksincha, juda tor bo'lsa, muvozanatni yo'qotib qo'yishingiz mumkin (30-rasm).



31-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

4. Butun diqqatingizni zarba vaqtida o'ng bo'ksa va ko'krak qafasini burishga qaratmang. Shuningdek, chap bo'ksani va boshqa qo'lni orqaga olib zarbani sezilarli darajada tezlashtirishingiz va kuchini oshirishingiz mumkin. Aynan oldinga va orqaga qilingan harakatlar haqiqiy karate san'atida muhim o'rin tutadi. Oldingi tizzangizni harakatlantirmaslikka e'tibor bering (31-rasm).

Yodda tuting!

- Zarba raqibga aynan bo'ksaning holatini o'zgartirganingizda berilishi kerak. Bu holatda qo'l ancha yo'lni bosib o'tadi. Bu usulda vaqtning hisobini to'g'ri olish muhimdir.

- “Yuzingizni saqlang”. Yaponlar bilan doimo mashq qiladigan insonlar bu iborani yaxshi bilishadi. Bu ibora raqibdan ko'z uzmaslik kerakligini anglatadi. Hattoki tanangiz burilganda ham boshingizning burilishiga yo'l qo'ymang!

8.8. OLDI QO'L BILAN BERILADIGAN ZARBA (KIZAMI TSUKI)

Asosiy qo'l bilan beriladigan zarba oldingi qo'l bilan amalga oshiriladi (oyoqqa mos holatdagi qo'l bilan, ayni paytda old bilan turgan holatdagi oldindagi qo'l). Ko'pincha raqib yuziga beriladigan bu zarbani uni to'xtatish uchun amalga oshiriladigan usul deb baholasak to'g'riroq bo'ladi. Raqibingiz hujum qilishni boshlaydi, hujumchi sizga zarba berishidan avvalroq uning yuziga zarba berish orqali tashabbusni o'z qo'lingizga oling.



32-rasm

1. Chap oyog'ingizni old bilan turish holatiga qo'ying, chap qo'lingizni esa oldinga pastki blok holatida saqlang. Bo'ksangiz tekis holatdaligiga va chap tirsagingiz bel sohasida turganligiga e'tibor bering (32-rasm).



33-rasm

2. Chap tirsagingizni mahkam bel sohasida tutgan holda mushtingiz bilan zarba berishni boshlang. Hujum qilayotgan mushtingizni aylantirilgan holatda tuting, ko'krak qafasi va bo'ksani harakatlantirmang. Mushtning aylanishi oxirgi daqiqalardagina amalga oshirilishi kerak (33-rasm).



34-rasm

4. Aynan zarba berish paytida bo'ksa va ko'krak qafasingizni 45 darajaga buring va mushtingizni aylantiring. Bu harakat sizni maqsadingiz tomon ta'sirni oshiradi. Shuningdek, chap tizzangizni raqibga yaqinlashtirib, zarbaga kuch qo'shib boring. Ikkinchi qo'lingizni mushtingizni aylantirgan holda bel sohasida tuting va tanangizni zarba paytida zo'riqtiring. Zarba berishda ishtirok etayotgan ikkita bo'g'im aynan iyak to'g'risida joylashishi kerak (34-rasm).



35-rasm (yon tomondan
ko'rinishi)

4. Hujum qilayotgan qo'lingiz
iyak bilan bir chiziqda joylashishi-
ga e'tibor qarating. Mashg'ulotlar
paytida raqibning bosh sohasiga
o'zingizning boshingiz joylashish
darajasidan kelib chiqib zarba
bering (35-rasm).

Yodda tuting!

- Zarba berayotgan paytda tirsagingizni harakatlantirmaslikka harakat qiling. Bu holat nafaqat zarba yo'nalishiga, balki tirsak bo'gimlariga ham zarar yetkazadi.
- Zarba paytida zarba kuchini qabul qilish maqsadida bel va yelka muskullarini zo'riqtirishga ahamiyat bering.

8.9. MUSHTNING ORQA TOMONI BILAN BERILADIGAN ZARBALAR (URAKEN UCHI)

Mushtning orqa tomoni bilan beriladigan zarbaning ikki turi mavjud. Birinchi turida musht aylanma harakatlar bilan chakka tomonga harakatlantiriladi va xuddi shu yo'nalishda orqaga qaytariladi. Ikkinchi turida ham aylanma harakatlar amalga oshiriladi, faqat ozgina pastroq sohaga (**Uraken uchi**) zarba beriladi. Zarba mushtning orqa tomoni bilan beriladi.

Yodda tuting!

- Tirsagingiz holatini nazorat qiling, chunki aynan u zarbani boshqaradi.
- Faqatgina zarbaning shiddatliligiga suyanib qolmang, zarba paytida ko'krak qafasi va bo'ksani jarayonda ishlatishga e'tibor bering.



36-rasm

1. Chap oyogʻingiz oldinda va erkin holatdagi himoya (kamae) usuli bilan old bilan turish holatini egallang. Tirsaklaringiz bel sohasida boʻlsin. Raqibga tomon harakatlanish uchun tanangiz 45 darajaga burilsin (36-rasm).



37-rasm

2. Orqa oyoqni markazdagi nuqtaga koʻchiring. Xuddi shu paytda hujumga tayyorlangan holda oʻng mushtingizni yuzingizga yaqinlashtiring. Tana va yelkangizni tik tutgan holda ikkinchi qoʻlingizni orqaga oling (37-rasm).



38-rasm

3. Darhol oʻng qoʻlingizni oldinga uzating va jagʻ tomonga zarba bering hamda avvalgidek tirsagingizni oʻz joyida muqim tuting. Zarba berayotgan paytda tanangizni 45 darajaga buring va ikkinchi qoʻlingizni yon tomonga torting (38-rasm).



39-rasm (old tomondan ko‘rinishi)

4. Hujum qilayotgan qo‘lingizni iyagingiz bilan bir chiziqda ekanligiga e‘tibor qarating. Mashg‘ulotlar paytida raqibingizning bosh sohasiga zarba berayotganda o‘zingizning boshingiz darajasida harakatlaning (39-rasm).



40-rasm

5. Zarba berib bo‘lganingizdan so‘ng darhol hujum qilayotgan qo‘lingizni orqaga torting. Shu paytdan boshlab qo‘llaringizni erkin holatda pastga tushirishingiz mumkin. Nazoratni saqlash uchun zarba berish paytida tirsakni harakatlantirmang (40-rasm).

8.10. KAFT ASOSI BILAN BERILADIGAN ZARBALAR (TEYSHO UCHI)

Murakkablashib borayotgan karate mashg‘ulotlaridan siz faqat musht va oyoqlardangina foydalanilmasligini bilib bor-yapsiz. Kaft asosi bilan beriladigan zarbada kaftning pastki qismi ishlatiladi: bilak orqaga egilgan, barmoqlar esa mahkam birlashtirilgan holatda bo‘ladi. Bu usul ko‘pincha jag‘ sohasiga

zarba berishda ishlatiladi. Zarba berilayotganda barmoqlarni ochish va koʻz hududiga zarba berish kerak. Bu zarba yaqin masofadan beriladigan zarba turiga kiradi va sermahsul hisoblanadi.



41-rasm

1. Chap oyogʻingizni oldinga qoʻyib, old bilan turish holatini egallang. Tirsaklarni ozgina ichkariga burib, erkin holatda himoyalalanish holatini saqlang. Tana 45 daraja burilgan boʻlishi kerak (41-rasm).



42-rasm

2. Hududning oʻrtasiga orqa oyoq bilan qadam tashlang. Zarba berishga tayyorlaning, oʻng qoʻlingizni bilakdan bukkani holda bel tomonga torting, chap qoʻlingizni esa koʻkrak qafasiga gorizontal holatda tuting. Oldindagi qoʻl xuddi ustidan suv oqib tushayotgandek ozgina egilgan holatda boʻlishi kerak. Shu holatni saqlang va gavyangizni tik tuting (42-rasm).



43-rasm

3. O‘ng oyoq bilan oldinga qadam tashlang va kaft asosini raqibning jag‘i tomon yo‘naltirgan holda tepaga ko‘tarib, old bilan turish holatini egallang. Zarbaning kuchini oshirish uchun bu holatda belingiz va ko‘krak qafasingizni ham ishlatishga e‘tibor qarating (43-rasm).



44-rasm (yon tomondan ko‘rinishi)

Yaxshi natijaga erishish uchun zarbani iloji boricha o‘zingizdan uzoqroqda amalga oshiring (44-rasm).

Yodda tuting!

- Zarbani kaftning mos qismi bilan berayotganingizni nazorat qiling!
- Barmoqlaringizni yetarlicha bukilgan holatda tuting, ochiq holatda ularni sindirib qo‘yish mumkin!

8.11. KAFTNING YON TOMONI BILAN BERILADIGAN ZARBALAR (SHUTO UCHI)

Kaftning yon tomoni bilan beriladigan zarbada kaft yon suyagidan foydalaniladi. Kichik barmoqdan bilakkacha bo'lgan bu joy haddan tashqari kuchlidir. Karate usullaridan biri bo'lgan biror predmetni urib sindirish (tameshivari) namoyish qilinayotganda ko'pincha aynan shu usuldan foydalaniladi. Bu zarbaning kuchi qo'lning aylana trayektoriya bo'ylab harakatlanishi orqali ortib boradi. Bunday zarba tomoqqa yoki bo'yiga beriladi. Bu zarbani yo'llashda juda ehtiyotkor bo'lish kerak, chunki raqibning ko'ziga jarohat yetkazib qo'yish mumkin.



45-rasm

1. Chap oyoqni oldinga qo'ygan holda old tomon bilan turish holatini egallang va erkin uslubdagi himoya holatini saqlang. Tirsaklarni bel sohasiga tirang va gavdangizni tik tutishni unutmang (45-rasm).



46-rasm

2. Orqa oyog'ingiz bilan markaziy tomonga qadam tashlang va chap qo'lingizni oldinga uzating. O'ng qo'lingizni boshingizninig o'ng tomoniga, kaftingizni o'zingizga teskari holatda joylashtiring (46-rasm).



47-rasm

3.O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlang va o'ng qo'l bilan bo'yin tomonga hujum qiling. Xuddi shu paytda chap qo'lingizni chap bel tomonga qaytaring. Zarba berish paytida belingiz va ko'krak qafasingiz ham aylanma harakatlar qilishini nazorat qiling (47-rasm).



48-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

4.Qo'lingiz zarba berish nuqtasiga yetganda zudlik bilan bilagingizni aylantiring. Zarbaning barmoqlar bilan emas, kaftning yon tomoni bilan berilishiga e'tibor qarating (48-rasm).

Yodda tuting!

- Bosh barmoq yetarlicha bukilgan holatda bo'lsa, bu zarba vaqtida bilak sohasini kuchaytiradi.
- Kaftning yon tomoni bilan berilgan zarbaning kuchi qo'lning aylanma trayektoriya bo'ylab harakatlanishiga bog'liq bo'lishiga qaramasdan, harakat davomida belingizni ham jarayonga jalb qilishga harakat qiling.

8.12. TIRSAK BILAN BERILADIGAN AYLANMA ZARBA (MAVASHI EMPI)

Tirsak bilan beriladigan aylanma zarba boshqa tirsak zarbalari kabi raqib bilan yaqin masofaga mo'ljallangan. Bu zarbalar qisqa, tezkor bo'lib, agar ular nazoratsiz amalga oshirilsa, jarohat yetkazishi mumkin. Bu zarbani yaqin masofali jangda qo'llash raqibning ularni ko'rishga va chap berishga vaqti kamligini yoki umuman vaqti yo'qligini anglatadi. Bu usulning kuchini har doim bel va ko'krak qafasining nozik harakatlarini qo'shgan holda oshirib boring.



49-rasm

1. Chap oyoqni oldinga qo'ygan holda old tomon bilan turish holatini egallang va erkin uslubdagi himoya holatini saqlang. Tirsaklar bel sohasidaligiga ahamiyat bering (49-rasm).



50-rasm

2. Orqa oyoq bilan oldinga zarbaning markaziy nuqtasiga qadam tashlang. Chap qo'lingizni oldingizga qo'ying va bu holat raqibingizni itarib yuborishga yordam beradi. O'ng mushtingizni bel sohasida saqlang (50-rasm).



51-rasm

3. Bel va ko'krak qafasingizni buring va aynan shu paytda o'ng tirsagingizni aylanma harakatlar bilan raqibingizga yo'naltiring. Mush-tingizni ochmang va tirsagingizni ishqalamang. O'ng qo'l bu aylanma harakatlarni bajarganda o'ng tirsagingiz ko'krak bilan tekis holatda bo'lishi kerak (51-rasm).



52-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

Zarba berayotgan qo'l bir maromda harakatlanishi kerak (52-rasm).

Yodda tuting!

- Bu hujum turida oraliq masofa muhim ahamiyatga ega, shuning uchun raqibga yetarlicha yaqin turishga e'tibor bering.
- Tirsak uchi juda qattiq bo'lganligi sababli juft bo'lib ishlayotganingizda harakatlaringizni nazorat qiling.

8.13. TIRSAKNI PASTDAN TEPAGA KO'TARIB BERILADIGAN ZARBA (AGE EMPI)

Tirsakni pastdan tepaga ko'tarib beriladigan zarba jag'ga yo'naltirilgan bo'lib, natijada raqibning boshi orqaga egiladi. Boshqa tirsak bilan beriladigan zarbalar kabi bu zarbani ham yaqin masofadan amalga oshirish tavsiya etiladi.

Yodda tuting!

- Raqibga judayam yaqin masofada bo'lishning afzalliklari mavjud va mashg'ulotning muhim tomoni hisoblanadi. Shuni unutmangki, siz raqibga yaqin turgan holatda u ham sizga yaqin masofada bo'ladi.

- Raqibga qanchalar yaqin masofada bo'lsangiz, hujumni uyushtirish uchun shunchalar kam vaqtingiz bo'ladi. Har doim buni inobatga oling.

- Umuman olganda, sizga ham albatta hujum qilishadi, shuning uchun bunga tayyor bo'ling.



53-rasm

1. Chap oyog'ingizni oldinga qo'ying va old tomon bilan turish holatini egallang. Erkin himoya usulini saqlang va tirsaklaringiz bel sohasida bo'lsin (53-rasm).



54-rasm

2. Orqa oyoq bilan zarbaning markaziga qadam tashlang va hujum qilmaydigan qo'lingizni raqibni itarib yuborish uchun oldingizda tuting. Xuddi shu paytda hujumni amalga oshiruvchi mushtingizni bel sohasiga olib boring (54-rasm).



55-rasm

3. O'ng oyoqda old tomon bilan turish holatini egallang va aynan shu paytda hujum qiluvchi tirsagingizni raqib tomon ko'taring, bu holatda raqibning jag'idan boshlab ko'tarib boshini orqaga itaring. Xuddi avvalgidek hujum paytida gavgangizni 45 darjaga buring. Zarba avvalida mushtingizni yuzingizning yonoq qismiga shunday yaqin tutishga harakat qilingki, natijada tirsagingiz yuzingizga tegib tursin. Bu holat zarbaga estetika va kuch bag'ishlaydi (55-rasm).



56-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

Zarba oxirida iloji boricha tirsagingizni balandroq ko'tarishga harakat qiling. Mashq qilish davomida siz buni o'zlashtirib borasiz (56-rasm).

Yodda tuting!

- Hujum qiluvchi qo'lingiz raqibga yo'naltirgan paytda yuzingizga yonoq tomondan tegib tursin!
- Zarba paytida boshingiz bilan aylanma harakatlar qilmang!
- Raqibingizni zarbalardan qochishini yoki zarbalarga chap berishini oldini olish uchun uni ushlab turing!

BLOKLAR (UKE-WADZA)

8.14. PASTKI BLOK (GEDAN BARAY)

E'tibor bergan bo'lsangiz, mashg'ulotlarning deyarli barchasi chap oyoqni oldinga qo'yish va pastki blok bilan boshlanadi. Bu blok asosan oyoq bilan tananing o'rtasiga beriladigan zarbadan himoya qilish uchun ishlatiladi. Bu kuchli bloklardan biri bo'lib, unda bel va ko'krak qafasi ishtirok etadi.



57-rasm

1. Chap oyog'ingizni oldinga qo'ying va old bilan turish holatini egallang. Chap qo'lingizni o'zingizdan pastda tuting va chap oyog'ingiz bilan bir chiziqda bo'lishi kerak. O'ng mushtingizni o'ng bel tomonda tuting. Ko'krak qafasingiz va bo'ksangiz 45 darajaga burilgan bo'lsin (57-rasm).



58-rasm

2. O'ng oyog'ingiz bilan o'rta-ga qadam tashlang. Ayni shu paytda tirsagingizni pastga tutgan holda o'ng mushtingizni chap yonog'ingizga ko'taring. Ochiq chap kaftingiz pastga qarab turishi kerak va ikkala qo'lingiz bir-biriga tegib turishi zarur. Tanangizni ko'tarmaslikka harakat qiling va tizzangizni bukmang (58-rasm).



59-rasm

3. O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlang va old bilan turish holatini egallang va ayni shu paytda o'ng mushtingizni blok holatiga o'tkazing. Chap qo'l pastga, bel tomonga tushirilishi kerak. Bunday harakat tanani 45 darajaga burishga yordam beradi. Bu harakatni tugatayotganingizda orqa oyog'ingizni joyidan qimir-latmaslikka harakat qiling. Old oyoq tizzasi bukilgan holatda bo'lishi kerak (59-rasm).



60-rasm (old tomondan ko'rinishi)

4. Tizzalaringiz va oyoqlaringiz jips holatdaligiga, tanangizni esa tik holatda ekanligiga e'tibor bering. Yelkalar tushirigan holatda, tirsaklaringiz esa birlashgan holatda bo'lishi kerakligini yodda tuting. O'ng yelkangizni ko'tarilishiga yo'l qo'ymang. Tirsak uchini raqibning diafragma darajasida tuting. Bu ixcham turish holati hisoblanib, blokni bajarishga tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi (60-rasm).

Yodda tuting!

- Zarba berayotgan bo'lsangiz ham qo'lingizni boshqara biling!
- Blok juda ham baland bo'lmasin. Bloklangan qo'l old tizzaga yaqin holatda bo'lishi kerak.

8.15. TEPA BLOK (AGE UKE)

Tepa blok bosh sohasiga zarbalarni amalga oshiradi. Bloklangan qo'l bosh yuqorisida 45 daraja burchak ostida bo'lishi lozim. Zarbani yo'llashga yordam berish uchun gavda 45 darajaga burilishi kerak.



61-rasm

1. Tayyorgarlikda turish (yoi) holatidan oldinga qadam tashlang va old oyoqni oldinga qo'yib, chap qo'l bilan pastki blok holatini egalang. Gavdangiz 45 daraja burchak ostida bo'lishi kerak (61-rasm).



62-rasm

2. Orqa oyoq bilan oldinga qadam tashlang va ayni shu paytda chap qo'lingizni yuzingizga olib boring. Shu daqiqada gavdangiz raqibga nisbatan to'g'ri holatda turishi kerak. Qadam tashlayotganda gavdani ko'tarish kerak emasligini yodda tuting. Yelkalaringizni bo'sh tuting, tizzalaringizni buking (62-rasm).



63-rasm



64-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

3. O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlang, o'ng mushtingizni esa oxirgi daqiqagacha bel sohasida tuting. So'ng oyog'ingiz yerga tegishi bilan o'ng mushtingizni belingizdan yuzingizni oldiga ko'taring, chap qo'lingizni esa bel sohasiga olib boring. Blokni bajaradigan qo'l xuddi zarba berayotgan qo'l kabi aylanma harakatlar qilishi kerak. Bu harakat hujumni ifodalaydi. Ikkala qo'l ham bir vaqtda oxirgi daqiqada aylanma harakat qilishi kerak (63-rasm).

Ayni paytda bo'ksangiz 45 daraja burchak ostida bo'lishi kerak va bu sizga qarshi zarbani amalga oshirishingizga yordam beradi. Blokni bajarib bo'lib, darhol gavdani to'g'rilash va nazar tashlash boshlovchilarning umumiy xatosi hisoblanadi. Hech qachon bunday qilmang, to'g'riga qarang va har doim raqibingizni ko'rib turing (64-rasm).

Yodda tuting!

- Qo'l bilan bloklarni bajarayotgan bo'lsangiz ham oyoqlaringiz xavfsiz holatda bo'lishi kerak, shuning uchun tezroq harakatlanishga e'tibor bering!
- Faqatgina bitta blok bilan chegaralanib qolmang: o'zingizning qarshi hujumingizni amalga oshirishga harakat qiling!
- Asosiy bloklarni bajara turib, hech qachon zarbaga chap berish uchun yon tomonga burilmang! Zarbadan bunday chetga qochish usuli o'zingizning blokingizni samarali ekanligini tekshirishga yordam bermaydi.

8.16. TASHQI O'RTA BLOK (SOTO UDE UKE)

O'rta darajadagi ikki blokdan tashqi o'rta blok (Ude-uke) eng kuchlisi hisoblanadi. Bu aynan boshlovchilarga qiyinchilik tug'diradigan blokdir. Asta-sekin harakatni boshlang va uning qismlarini alohida bajarish bilan bir qatorda iloji boricha har birini yaxlit harakat sifatida bajarishga urinib ko'ring. Dastlab bu zarba sizga og'riqli tuyulishi mumkin, lekin siz bundan qo'rqmang.



65-rasm

1. Tayyorgarlikda turish holatidan chap oyoq bilan oldinga qadam tashlang va qo'lingiz bilan pastki blokni amalga oshiring. Gavdangiz 45 daraja burchak ostida bo'lishi kerak (65-rasm).



66-rasm

2. Orqa oyoq bilan oldinga qadam tashlab, harakatlanishni boshlang. Chap qo'lingizni ko'krak qafasi oldiga qo'ying, o'ng qo'lingizni esa mushtingizni kaftini tashqariga qilgan holda boshingizni yon tomoniga olib boring. Gavdangizni to'g'ri tuting va baland ko'tarmang, tizzalaringizni buking (66-rasm).



67-rasm

3. O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlang. Xuddi tepadagi blok kabi blokni amalga oshiradigan qo'lingizni so'nggi daqiqagacha orqada tuting. O'ng oyog'ingiz yerga tegishi bilan ko'krak qafasi hududini himoya qilib, o'ng yelkangizni pastga tushiring. Harakat oxirida bloklovchi qo'lni buring. Bu blok oyoq hamda qo'l bilan beriladigan zarbalarni ifodalaydi (67-rasm).



68-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

Boshqa bloklardagi kabi harakatlar paytida gavda 45 daraja burchak ostida bo'ladi va bu blokni amalga oshirishga yordam beradi (68-rasm).

Yodda tuting!

- Yaqinlashayotgan zarba tomon cho'zilmang – uning o'zi sizga yaqinlashsin!
- Blokning bilagingizdan ozgina pastroqda bajarilishiga ahamiyat bering!
- Blokni tanangizga juda yaqin tutmang, chunki bloklash hududi juda keng emas.! Agar hujumni o'tkazib yuborsangiz, sizga zarba tegishi mumkin!

- Yodda tuting: tezkor oyoqlar sizga zarbaga chap berishingizga, kuchli blok esa zarbani amalga oshirishingizga yordam beradi!

8.17. ICHKI O'RTA BLOK (UCHI UDE UKE)

Ichki o'rta blok oyoq bilan hamda qo'l bilan beriladigan zarbalar uchun ishlatiladi. O'rta blokka qaraganda uni o'zlashtirish osonroqdir. Lekin bu blok o'ta kuchli hisoblanmaydi, shuning uchun juflikda ishlanganda ko'p qo'llanilmaydi.



69-rasm

1. Chap oyoq bilan oldinga qadam tashlang, old bilan turish holatini egallang va chap qo'l bilan pastki blokni bajaring (69-rasm).



70-rasm

2. Orqa oyoqni oldinga o'tkazing, shu harakat bilan bir qatorda chap qo'lingizni ko'krak qafasi oldida tuting, blokni bajarish uchun musht qilingan o'ng qo'lingizni esa tana bo'ylab chap qo'lingiz tagiga olib boring. Gavdani tik tuting, tizzalaringizni buking va keyingi harakatlarni bajarishga tayyor bo'ling (70-rasm).



71-rasm

3. Harakat oxirigacha gavdani tik tutgan holda o'ng oyoq bilan qadam tashlang. O'ng oyoqni yerga qo'yib, raqib hujum qilishi mumkin bo'lgan hududni kamaytirish va zarba kuchini oshirish uchun bel va ko'krak qafasini 45 darajaga burgan holda ko'krak qafasi bo'ylab ichki blokni amalga oshiring. Bloklovchi musht old tizza bilan bir chiziqda to'xtashi kerak (71-rasm).



72-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

Bosh tepaga ko'tarilgan, ko'zni raqibdan uzmaslik kerak. Bloklovchi tirsakni tanaga iloji boricha juda yaqin tutmaslikka harakat qiling. Bu holat sizga zarba tegishini ta'minlashi mumkin (72-rasm).

Yodda tuting!

- Blokni tanagizga o'ta yaqin tutmang, aks holda sizga zarba tegishi mumkin.
- Oldinda turgan blokni juda baland ko'tarmang, uning yelkangiz darajasida ekanligiga ahamiyat bering.
- Blokni bajarayotganingizda tirsagingizni qimirlatmaslikka harakat qiling, bu holat harakatni sustlashtiradi.

8.18. KAFTNING TASHQI TOMONI BILAN BLOK (SHUTO UKE)

Kaftning tashqi tomoni bilan blok o'rganuvchi to'qnash keladigan ochiq kaft bilan bajariladigan birinchi usul hisoblanadi. Bu usul orqa bilan turish holati hamkorligida, shuningdek, boshqa harakatlar kabi old bilan turish holatida bajarilishi tufayli ikki hissa murakkab hisoblanadi. Bu blokda kaftning tashqi tomoni qo'llaniladi va uni bajarishda ikkita muammo bilan to'qnash kelishimiz mumkin. Birinchidan, kaftning bu qismi juda kichik bo'lib, zarbani o'tkazib yuborish mumkin. Ikkinchidan, boshlovchilar bu holatda kaftning tashqi tomoni o'rniga barmoqlarini ishlatib jarohat olishlari mumkin.



73-rasm



74-rasm (yon tomondan
ko'rinishi)

1. Chap oyoqni oldinga qo'yib, orqa bilan turish holatini egallang. Tovoningiz bir chiziq bo'ylab joylashishiga va belingizni tik tutishga harakat qiling. O'ng qo'lingiz kafti tepaga qaratilgan holda raqib diafragmasi darajasida bo'lishi kerak. Chap qo'lingiz esa tirsakdan bukilgan, ochiq kaftni pastga qaratgan holda tanangiz oldida bo'lishi kerak (73-74 rasmlar).



75-rasm

2. O'ng oyoq bilan markaziy nuqtaga qadam tashlang va chap qo'lingizni ko'krak qafasi oldiga cho'zgan holda qadam tashlashni boshlang. Xuddi shu paytda o'ng qo'lingizni kaftini ochgan holatda chap yonoqqa olib boring. Gavgangizni tik tuting, tizzalaringizni buking.



76-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

Oyoqlar bir-biri bilan to'g'ri burchak ostida joylashgan, tana og'irligi orqa oyoqqa o'tkazilgan. Ikkinchi qo'l ochiq, aylantirilgan holatda raqib diafragmasi darajasi bilan bir qatorda va bloklovchi qo'l bilan bir xil darajada bo'lishi kerak. Bloklovchi qo'lni juda tekis tutmang, bu holat blokning kuchini kamaytiradi; qo'l ozgina bukilgan bo'lishi kerak (75-78-rasmlar).



77-rasm

3. O'ng oyoq bilan markaziy nuqtaga qadam tashlang va chap qo'lingizni ko'krak qafasi oldiga cho'zgan holda qadam tashlashni boshlang. Xuddi shu paytda o'ng qo'lingizni kaftini ochgan holatda chap yonoqqa olib boring. Gavgangizni tik tuting, tizzalaringizni buking.



78-rasm (yon tomondan ko‘rinishi)

Oyoqlar bir-biri bilan to‘g‘ri burchak ostida joylashgan, tana og‘irligi orqa oyoqqa o‘tkazilgan. Ikkinchi qo‘l ochiq, aylantirilgan holatda raqib diafragmasi darajasi bilan bir qatorda va bloklovchi qo‘l bilan bir xil darajada bo‘lishi kerak. Bloklovchi qo‘lni juda tekis tutmang, bu holat blokning kuchini kamaytiradi; qo‘l ozgina bukilgan bo‘lishi kerak

Yodda tuting!

- Blokni bajarish paytida barmoqlaringizni jips va harakatsiz holatda saqlang!
- Harakat oxirida sizning old oyog‘ingiz, tizzangiz, bloklovchi tirsagingiz va iyagingiz bir chiziqda joylashishi kerak!
- Oxirgi daqiqagacha qo‘llaringizning aylanma harakat qilishiga e‘tibor bering. Raqib oldida qo‘llarni shunchaki silkitib qo‘ymang.

(GERI-WADZA)

8.19. OYOQ BILAN TO‘G‘RIDAN BERILADIGAN ZARBA (MAE GERI)

Oyoq bilan to‘g‘ridan beriladigan zarba boshlovchilar birinchi o‘rganadigan zarba turidir. Bu to‘g‘ridan beriladigan zarbani o‘zlashtirish juda oson. Biroq kumiteda bu zarba turi boshqalariga qaraganda kamroq qo‘llaniladi. Bu zarba turi boshga, tanaga yoki belning pastki sohasiga (gedan) berilishi mumkin.



79-rasm

1. Tayyorgarlik holatidan oldinga qadam tashlang va chap oyog‘ingiz bilan old bilan turish holatini egallang. Qo‘llaringizni erkin tuting. Aynan shu paytda tanangizni, ayniqsa yelkalarizingizni bo‘sh qo‘ying. Ularni zo‘riqtirish zarbani susaytiradi (79-rasm).



80-rasm

2. O‘ng tizzangizni ko‘tarib himoya holatingizni kuchaytiring. Bu harakatni bajarayotganingizda zarba beruvchi oyog‘ingiz barmoqlarini iloji boricha orqaga torting. Tizzangizni iloji boricha balandroq ko‘taring. Shu paytda tayanch oyog‘ingizning prujinasimon holida bukilganligiga va muvozanatni saqlashga yordam berishiga e‘tibor qarating. Belingizni raqibga nisbatan to‘g‘ri burchak ostida tuting (80-rasm).



81-rasm

3. O‘ng oyog‘ingiz bilan zarba bering va hujumda ikkala oyog‘ingizni ham ishlating. Raqibga zarba berayotganda oyoq yostiqchasini ishlating. Bu holatda tayanch oyog‘ingiz tekis holatda emasligiga ahamiyat bering. Tizzangizni prujinasimon holatda tutish kerakligini yodingizda saqlang (81-rasm).



82-rasm

4. Zarba berilgandan keyin hujum qilgan oyog'ingizni darhol trayektoriya­ning markaziga oling. Bu paytda siz oyog'ingizning bol­dir qismida zo'riqishni his qili­shingiz kerak. Shundagina siz oyog'ingiz bilan bajarilgan hara­katlar to'g'ri ekanligiga ishonch hosil qilishingiz mumkin. Oyoq bilan beriladigan zarbalarda ko'p takrorlanadigan xato bu zarbadan keyin oyoqni joyiga qaytarmas­likdir. Bu holat qarshi hujum paytida zaiflashtirishi mumkin. Zarba beruvchi oyoqni darhol ort­ga qaytaring, shundagina sizda yoki oldinga qadam tashlash, yoki oyog'ingizni dastlabki holatiga qaytish imkoni bo'ladi (82-rasm).

Yodda tuting!

- Oyoq bilan zarba berishdan avval qo'l yoki boshingizning harakatlari kabi qo'shimcha harakatlar bilan hujum qilmang.
- Hujum paytida ikkala bo'ksangizni ham ishlatishga ahamiyat bering!
- Zarbaga ko'proq og'irlik va kuch qo'shing. Masofada zarba be­rishga yordam beradigan tizzangizning ko'tarilishiga e'tibor bering!

8.20. OYOQNING YON TOMONI BILAN BERILADIGAN ZARBA (YOKO GERI)

Oyoqning yon tomoni bilan beriladigan zarba to'laligicha turt­ki hosil qila oladi. Zarba asosan o'rta darajaga qaratilgan bo'lib, oyoq suyagi (sukuto) bilan beriladi. Bu zarbani o'zlashtirish qiyin hisoblanadi. Chunki uni amalga oshirish uchun tayanch oyoqda turib burilishni va oyoqni uzatishni bilish lozim. Bu zarba sizga juda ham

charchatadigan bo‘lib tuyulishi mumkin. Bu zarbani bajarishdan avval barcha cho‘zilish mashqlarini bajarishni unutmang.

Yodda tuting!

- Ko‘pgina odamlar raqib tomon oyog‘ini silkitadi yoki tekis yo‘naltiradi. Tizzangizni baland ko‘tarib bu holatni oldini oling.
- Agar raqibdan orqaga tislanadigan bo‘lsangiz, bu zarba zaif bo‘ladi. Vertikal holatni saqlashga harakat qiling. Bu holatda balandlik emas, balki kuch va aniqlik muhim.
- Zarba muskullar bilan ishlashni talab etadi. Agar bu holatni bajarishga qiynalsangiz, devor, yoki stuldan oyog‘ingizni uzatib muvozanatni saqlashda foydalanishingiz mumkin.



83-rasm

1. Chap oyog‘ingizni oldinga qo‘yib, old bilan turish holatini egallang, erkin himoya holatini saqlang. Zarba berishdan avval faqatgina qo‘l va oyoq harakatlari bajarilgani va tanangizni bir maromda tutishga harakat qiling. Qo‘llaringizni juda qattiq siq-mang, ular bo‘shashgan holatda bo‘lishi kerak (83-rasm).



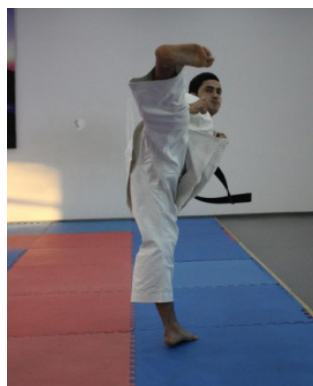
84-rasm

2. O‘ng tizzangizni iloji boricha balandroq ko‘taring va bu paytda tayanch oyog‘ingiz bukilgan holatda bo‘lsin. Tizzangizni shunday holatda ko‘taringki, zarba berishdan oldin maqsadingizni bildirib qo‘ymaslik uchun jarayonda qo‘llaringizni ishlatishga to‘g‘ri kelmasin. Xuddi to‘g‘ridan-to‘g‘ri beriladigan zarbadagidek, iloji boricha oyoq barmoqlarini orqaga torting. Yelkalarangizni bo‘shashtiring (84-rasm).



85-rasm

3. Raqibga zarba bering va xuddi shu paytda tayanch oyoqni 180 darajaga buring. Bu burilish zarbani bir tekisda yo‘llashda muhim o‘rin tutadi. Jarayonda bellaringizni ham ishlating. Tanani vertikal holatda tutishga va zarbani oyoqning yon tomoni bilan berishga e’tibor qarating. Himoya holatini saqlab turishingiz kerak. Qo‘llar bo‘shashtirilgan holatda va keyingi harakatga tayyor holatda bo‘lishi kerak (85-rasm).



86-rasm (old tomondan ko‘rinishi)

Tayanch oyoq burilganda bo‘ksani ishlatishga ahamiyat bering. zarba beruvchi oyoq ozgina bukilgan holatda, tana esa vertikal holatda bo‘lishi kerak. Oyoq bilan shunday baland zarba berilsa ham raqib bilan vizual kontakni saqlab qolish muhimdir (86-rasm).



87-rasm

4. Bu yerda oyog‘ingizni dastlabki holatiga qaytarishni unut-mang. Yodda tuting: agar oyo-g‘ingizni darhol avvalgi holatiga qaytarmasangiz, raqibingizda uni ushlab olish va sizni harakatsizlan-tirish imkoniyati tug‘iladi (87-rasm).

8.21. OYOQ BILAN BERILADIGAN AYLANMA ZARBA (MAVASHI GERI)

Oyoq bilan beriladigan aylanma zarba karatedagi ajoyib usullardan biri hisoblanadi. Boshqa tekis oyoq bilan beriladigan zarbalardan farq qilgan holda bu zarba raqibga nisbatan aylanma trayektoriya bo'ylab yo'llanadi. Bu zarba bosh sohasiga, shuningdek, tanaga va chudan (djod) yo'llanadi. Bu zarbani to'g'ri amalga oshirishda chot sohasining egiluvchanligi muhimdir. Yuz sohasiga zarba berishda oyoq yostiqchasi va oyoqning old tomonini ishlatishga harakat qiling. Oyoq yostiqchasi bilan beriladigan zarba klassik zarba hisoblanadi, keyingisi esa musobaqalarda qo'llaniladi. Ikkala zarba turi ham yuqori baholanadi.



88-rasm

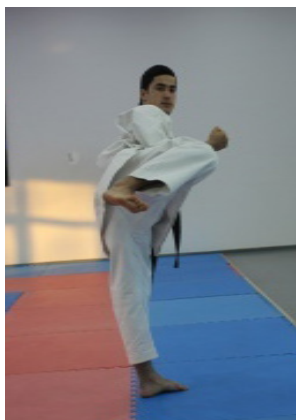


89-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

1. Chap oyog'ingizni oldinga qo'yib old bilan turish holatini egallang, erkin himoya holatini saqlang, zarba berishdan avval zarba joyini ko'zingiz bilan chamalang, xayolan eslab qoling va diqqatingizni qarating. Zarba berish paytigacha tanangiz maksimal bo'shashtirilgan holatda bo'lishi kerak (88-89-rasmlar).

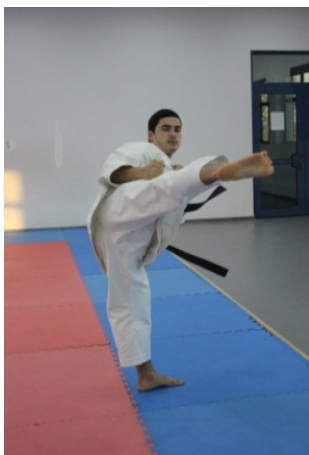


90-rasm



91-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

2. O'ng oyog'ingizni yon tomonga oling, lekin egilmang, gavgangizni vertikal holatda tuting. Hujum qiluvchi oyog'ingiz barmoqlarini orqaga torting, tayanch oyog'ingizni buking. Ko'pchilik xuddi shu paytda oyoq uchida ko'tariladi, shuning uchun bir xil holatda turishga harakat qiling. Ko'tarilish muvozanatni buzilishiga sabab bo'ladi va hujumni zaiflashtiradi (90-91-rasmlar).



92-rasm



93-rasm (yon tomondan ko'rinishi)

3. O'ng oyoq bilan tezkor zarba bering. Xuddi shu paytda tovoningiz bilan 180 darajaga buriling. Raqibga juda pastdan zarba bermang: bosh sohasiga zarba bera turib, siz oyog'ingizni yuzingiz oldida ko'rib turishingiz kerak. Shuningdek, bu holatda siz keskin zarba berayotganingizdan xabardor bo'lasiz (92-93-rasmlar).



94-rasm (Yon tomondan
ko‘rinish)

4. Zarba bergan oyog‘ingizni tezda orqaga qaytaring. Bu holatda siz istasangiz oldinga harakatlanishingiz yoki orqaga qadam tashlashingiz mumkin. Oyoq bilan beriladigan aylanma zarbada keng tarqalgan xatolardan biri bu balandroq zarba berish uchun oyoqni ko‘tarishdir. Hech qachon bunday qilmang. Bu holatda siz faqat samarasiz va zaif zarbani amalga oshirasiz (94-rasm).

Oyoq bilan beriladigan zarbalar ichida aylanma zarbani qismlarga bo‘lib bajarish qiyindir. Siz uni boshidan to oxiriga qadar yaxlit harakat sifatida bajarishingiz kerak. Oyoqni o‘z vaqtida burish juda muhimdir, aks holda bu zarbaning kuchiga sezilarli ta’sir etishi mumkin. Dastlab zarbaning balandligiga e’tibor qilmasdan mashq qiling. Zarba beruvchi oyog‘ingizni aylanma trayektoriya bo‘ylab harakatlanishiga e’tibor bering.

8.22. BURILIB TURIB OYOQ BILAN ZARBA BERISH (USHIRO GERI)

Burilib turib oyoq bilan zarba berish juda katta diqqatni talab etadigan, gavdani burib, raqibga ma’lum muddat orqa qilib turilganda bitta oyoqda muvozanatni ushlab turish lozim bo‘lgan zarbalardan biridir. Bu zarbani tezkorlik bilan amalga oshirish lozim bo‘lgani uchun vaqt hisobi muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, bu zarbada kuchli tayanch oyoq ham muhimdir. Bu zarba omadli yakunlansa, uni eng kuchli zarba, deb aytishimiz mumkin bo‘ladi, chunki zarba tana burilgan va bo‘ksaning tezkor harakati asosida amalga oshiriladi. Bu holatda raqibga hujumgacha va hujum paytida maqsadingizni sezdirmasligingiz juda muhimdir.



95-rasm

1. Tayyorgarlik holatidan chap oyoq bilan qadam tashlab old bilan turish holatiga o'ting, qo'llaringiz erkin himoya holatida bo'lsin. Aynan hujumdan oldin asta-sekin burilish uchun turish kengligini ozgina kamaytiring. Bu harakatni tanafussiz yaxlit harakat sifatida bajarishingiz kerak (95-rasm).



96-rasm

2. Zarba beruvchi oyog'ingizni tayanch oyoq tizzasi orqasiga o'tkazing. Tayanch oyoqni prujinasimon holatda tuting, belingiz avvalgi holatida bo'lsin. Tayanch oyoqning harakatsizligi va oyoqda ko'tarilish muvozanatni yo'qotishga va raqibga zarba bermoqchi ekanligingizni sezdirib qo'yishga sabab bo'ladi (96-rasm).



97-rasm

3. Tanangizni tovoningiz bilan zarba beruvchi oyog'ingizni tayanch oyog'ingizga aylantirgan holda soat millari bo'ylab taxminan 180 darjaga buring (chap oyoq bilan zarba bersangiz, aksincha, soat millariga teskari). Belingiz bir xil holatda bo'lsin. Bu holatda burilish yelkangizni burish hisobiga emas, balki belingizning aylanma harakati hisobiga amalga oshirilishi kerak. Boshingizni ham buring va raqibingizga yelkangiz osha qarang (97-rasm).



98-rasm



99-rasm (old tomondan ko'inishi)

4. Tayanch oyog'ingizni bukkanda holda o'ng oyog'ingizni raqib tomon uzating. Tanangizning o'ngga yoki chapga og'ishiga yo'l qo'ymang, aks holda bu aynan zarba tekkan paytda sizning mustahkamligingizni yo'qotadi. Zarba berish paytida burilishda davom eting. Zarba yakunlanganda gavgangiz to'liq 360 darajali aylanma harakat qilib, nazaringiz zarba boshlangan joyga qaratilgan bo'lishi kerak. Hujum paytida o'zingizni zaiflashtirmaslik uchun dastlabki holatga qaytishda oyog'ingizni darhol o'zingizga tortib oling.

Zarba berish paytida tana harakatsiz holatda bo'lishi, hujumchi esa diqqatini raqibga qaratgan bo'lishi kerak (98-99-rasmlar).

Yodda tuting!

- Bu zarbani iloji boricha qisqa muddat ichida amalga oshirish kerak. Chunki raqibga orqangiz bilan aylanganingizda unda imkoniyat bo'lishi mumkin.

- Oyog'ingizni yerdan olishingiz bilan bu hujumni yaxlit harakat sifatida amalga oshiring! Istalgan sekinlik yoki ortiqcha harakat raqibga sizning maqsadingizni oshkor qiladi va unga hujum qilish imkonini beradi.

- Ko'p aylanma harakatlar qilib tanangizni me'yordan ortiq masofaga olib bormang yoki belgilangan chiziqdan chiqib ketmang.

8.23. KOMBINATSIYALAR.

1-KETMA-KETLIK (RENZOKU-WADZA)

Musht bilan zarba – blok-musht bilan zarba ketma-ketligi o‘quvchilarni bir vaqtda ham musht bilan beriladigan zarba, ham blokka o‘rgatishda oddiy usul hisoblanadi. Bu kombinatsiya qadam tashlash, musht bilan zarba berish va blokni o‘z ichiga oladi. Har bir harakat to‘soni burish va turish holatlarini yaxshi bajarish bilan uyg‘unlashishi kerak. Har doim keyingi harakatni bajarishdan oldin shoshilmaslikga va har bir mashqni to‘g‘ri bajarishga harakat qiling.

Yodda tuting!

- Harakatlarni bajarishda tanangizga yordam berish maqsadida hech qachon egilmang.
- Orqa qo‘lingiz bilan zarba berayotganda belingizni tik tuting, belingiz va ko‘krak qafasingizni zarbaga kuch berishiga qo‘yib bering.



100-rasm

1. Chap oyog‘ingizni oldinga qo‘ying va pastki blok holatini egalang. Qadam tashlashni boshlang va orqa oyoq bilan itarilish kerakligini yodda tuting. **HIDARI-ZEN-KUTSU-DACHI GEDAN-BARAI** (100-rasm).



101-rasm

2. Qadam tashlab yuzga zarba bering (djodan). Oyog‘ingizni yerga qo‘yib, tanangiz raqibga nisbatan yo‘naltirilganligiga ishonch hosil qiling. Orqa oyog‘ingiz yerdah mahkam turishiga ahamiyat bering. **OY-TSUKI** (101-rasm).



102-rasm

3. O'ng oyog'ingizni orqaga olib, chap oyog'ingiz bilan oldinga qadam tashlang va old bilan turish holatini egallang. Oyog'ingizni tushirib, chap qo'lingizni tepaga ko'tarib, tepa blokni amalga oshiring. AGE-UKE Tos sohasini va bo'ksangizni 45 darajaga burish kerakligini unut-mang. Orqaga qadam tashlayotganingizda qadamingizni tezlatish maqsadida tanangizning tepa qismini egmang, tezlikni oyoq muskul-lari hisobidan oshiring (102-rasm).



103-rasm

4.Orqa qo'l bilan zarba bering. GYAKU-TSUKI CHUDAN Hu-jum paytida orqa oyoqni yerda mahkam tutgan holda bel va ko'k-rak qafasini buring va zudlik bilan ikkinchi qo'lingizni orqaga oling. Tanangiz tekis holatda bo'lishi kerak (103-rasm).



104-rasm

5.Chap qo'lingiz bilan pastki blokni bajarib, GEDAN BARAI kombinatsiyani yakunlang. Bo'k-sa harakatlarini erta boshlamang. Bloklovchi qo'lni tepaga ko'taring va so'nggi daqiqadagina blokni yakunlayotgan paytda tos sohasini 45 darjaga buring. Boshqa holat-lardagi kabi bo'ksani qancha kech ishlatsangiz, harakatlaringiz shun-cha samarali bo'ladi (104-rasm).

8.24. 2-KETMA-KETLIK

Bu kombinatsiya yoʻnalish va turish holatini oʻzgartirish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Harakatlar murakkablik tugʻdirmaydi. Keyinroq bu harakatni oʻzlashtirib olganingizdan keyin boshqalar bilan harakatlar borasida oʻzaro fikr almashing. Haqiqiy karatechi yoʻnalishni oʻzgartirgan holda oson harakatlanishni bilishi kerak. Harakatchan boʻlishni oʻrganing va vaziyat oʻzgarishiga tayyor turing.



105-rasm



106-rasm



107-rasm

1. Chap oyogingizni oldinga qoʻyib, old bilan turish holatini egalang. **HIDARI ZENKUTSU-DACHI GEDAN-BARAI** Qadam tashlash jarayonida orqa oyogʻingiz bilan depsinib harakatlanishni unut-mang (105-rasm).

2. Orqa oyogʻingizni oldinga oʻtkazing va qadam tashlab oʻrta darajaga zarba bering **OY-TSUKI** chudan. Bir xil balandlikni saqlashga ahamiyat bering. Tezlikni oshirish va zarbaga kuch berish maqsadida koʻtarilmang. Zarba paytida oyoqlaringiz yerda mahkam tursin (106-rasm).

3. Oʻng kaftingizni ochib, chap mushtingizni oʻzingizga torting va yuz tomoningizda tuting. Oʻng oyogʻingiz bilan depsinib harakat qilib, orqaga qadam tashlang va chap qoʻlingiz bilan tashqi oʻrta blokni **SOTO-UDE-UKE** bajaring. Oyogʻingizni yerga qoʻyib, gavgangizni 45 darajaga buring. Blokni bajarishni qadam tashlab boʻlgan paytingizda tugatishingiz kerak.

Orqaga qadam tashlagan bo'lsangiz ham blokni bajarib bo'lganingizda tana og'irligini oldinga o'tkazishingiz kerakligini unutmang. Old tizzangizni bukilgan holatda tuting (107-rasm).



108-rasm

4. Tirsagingiz bilan zarba (empi) berishga tayyorlaning. Bo'ksangizni bir maromda tutgan holda chap oyog'ingizni sudragan holda orqaga o'ng oyoq yoniga qo'ying. Xuddi shu paytda bloklovchi mushtingizni oching va ochiq kaftni tepaga qilgan holda qo'lingizni oldingizdan o'tkazing. Yuz raqibga burilgan, yelkalar esa tushirilgan holatda bo'lishi kerak (108-rasm).

Yodda tuting!

- 4-qadam asosiy holat hisoblanadi. Hujum paytida ko'z ochib yumguncha bu holatdan zarba berishingiz kerak. Mahoratingiz oshib borgan sari bu harakatni sekund ichida bajara oladigan bo'lasiz.

- Balandlikni saqlang. Tepaga va pastga harakatlanib, siz qo'shimcha zarba kuchiga erishmaysiz.

- Zarba paytida turish holatingiz mustahkam bo'lishi uchun oyoqlaringizni iloji boricha maksimal darajada zo'riqtiring. To'piqlaringiz ichkariga, tizzalaringiz esa ajralgan holda bo'lishi kerakligini unutmang! Orqaga egilmang.

- Zarba berish paytida gavgangizni ko'tarmang. Bu keng tarqalgan xato hisoblanadi. Balandlikni saqlagan holda zarba paytida belingiz va ko'krak qafasingiz bilan ishleng.



109-rasm

5. Chap oyog‘ingizni yerdan uzmasdan sudragan holda oldinga o‘tkazib, chavandoz usulida turish holatini egallang va tirsak uchi bilan zarba bering. MAVASHI-EM-PI-UCHI Siz tirsak bilan zarbani tizzangiz oldinga chiqqanda va zarur turish holatini egallaganingizda yo‘llashingiz kerak. Ochiq qo‘lingiz mushtga aylanganiga va zarba paytida aylanma harakatlar qilganingizga e‘tibor bering (109-rasm).



110-rasm

6. Shu holatda mushtingizning orqa tomoni bilan zarba bering (uraken). Bu harakatni bajarib bo‘lib qo‘lingizni darhol torting va rasmdagi holatni egallang (110-rasm).

8.25. 3-KETMA-KETLIK

Bu kombinatsiya qiyin tuyulishi mumkin. Aslida ham shunday. Lekin bu kombinatsiyadan muvozanatni saqlash va bo‘ksa egiluvchanligini mashq qilishda foydalaning. Oyoq bilan qanday zarba berishingiz muhim emas. Qaysi zarbani tanlasangiz ham ularga boshqa harakatlarni ham qo‘shib, murakkablashtirib boring.

Yodda tuting!

- Oyoq bilan zarba berayotganingizda mushtingizni juda qattiq siqmang. Bu zo'riqishga sabab bo'ladi va sizning harakatlaringizni sekinlashtiradi.

- Oyog'ingizni oldinga o'tkaza turib, uni yerdan ko'tarishga yordam berish maqsadida orqaga egilmang. Shuningdek, orqa oyoq holatini ham o'zgartirmang, oldinga harakatlanmang. Bu qoidaga ziddir.

- Oyoq zarbasining balandligi bu yerda katta ahamiyatga ega emas. Dastlab harakatlarni to'g'ri o'zlashtirib oling, keyin zarba balandligini o'rganasiz.

- Bu murakkab kombinatsiyadir. Uni tekis va ravon bajaring va tezkor harakatlar qilmang.



111-rasm

1. Chap oyoqni oldinga qo'yib, old bilan turish holatini egallang. Erkin usuldagi himoya (KAMAE) holatini saqlang (111-rasm).



112-rasm

2. Belingizni tik tutgan holda old oyog'ingizni ko'taring va oyoq yon tomoni bilan yon tomon zarbasini bering. YOKO-GERI DJYODAN Yuzingizni raqibdan olmang, qo'lingiz va tanangizning tepa qismi bo'shashgan holatda bo'lsin (112-rasm).



113-rasm

3. Tizzangizni baland tutgan holda zarbani yakunlang va keyin chap oyog‘ingizni pastga tushirib, o‘ng oyog‘ingiz yoniga qo‘ying. Tizzalaringizni buking. Harakatni murakkablashtirish uchun unga o‘ng qo‘l bilan bajariladigan pastki blokni qo‘shing. Blokni oyoq yerga tekkandagina yakunlash kerak. Bu yerda jamlanish muhim o‘rin tutadi, shuning uchun bu paytda tanani zo‘riqtirishga e‘tibor bering (113-rasm).



114-rasm

4. Shu holatda turib, yon tomonga o‘ng tizzangizni ko‘taring va oyoq bilan aylanma harakatlar qiling. MAVASHI-GERI DJYODAN Bu holatda iloji boricha tizzani balandroq ko‘tarish muhimdir, lekin bu harakatni gavdani egish hisobiga bajarish kerak. Zarba berilgandan keyin tizzangizni ko‘targan holda oyoqni orqaga torting (114-rasm).



115-rasm

5. Endi o‘ng tizzangizni pastga tushiring va o‘ng oyoqni oldinga qo‘yib, old bilan turish holatini egallang. Oyog‘ingizni yerga qo‘ygandan so‘ng chap belingizni oldinga buring va chap qo‘lingiz bilan zarba bering GYAKU-TSUKI CHUDAN (115-rasm).

8.26. 4-KETMA-KETLIK

Bu kombinatsiyada oyoq zarbalari, bloklar va qo'l zarbalari ishlatiladi. Kombinatsiyani tez bajarish maqsadida hujumni birinchi boshlashga shoshilmang. Har bir harakatni sizga hujum qilishganda qanday bajarishingizga qarab yakunlang va keyingi harakatga o'ting. Karatenni o'zlashtirish darajasini harakatlar soni emas, balki ularning sifati belgilab berishini yodda tuting.

Yodda tuting!

- Kombinatsiyani bajarish paytida yuzingiz raqibga qaratilgan bo'lishi kerak.
- Zarba paytida taynach oyoqni bukilgan holatda tuting. Bu sizga zarba paytida gavgangizni ko'tarmaslikka va yana muvozanatni yo'qotmaslikka yordam beradi.
- Tirsak bilan pastdan tepaga zarba berilganda qo'lingizni qattiq bukkan holda boshingiz yonida tuting.
- Zarbani tirsak uchi bilan bering.



116-rasm

1. Chap oyog'ingizni oldinga qo'yib, old bilan turish holatini egallang. Erkin usuldagi himoya holatida bo'ling (KAMAE) (116-rasm).



117-rasm

2. O'ng tizzangizni ko'taring va oyoq bilan to'g'ridan zarba bering. MAE-GERI DJODAN. Himoya holatini o'zgartirmang va qo'shimcha harakatlarni qo'shib maqsadingizni sezdirib qo'ymang (117-rasm).



118-rasm

3. Oyoq bilan zarba berib, darhol uni muvozanatni saqlagan holda o'zingiz tomonga qaytaring. So'ngra o'ng oyog'ingiz bilan oldinga qadam tashlang va old bilan turish holatini egallang. Oyog'ingizni yerga qo'yib, tirsak bilan pastdan tepaga zarba bering (118-rasm). AGE-EMPI-UCHI DJODAN.



119-rasm

4. O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlang va chap oyoq bilan orqa bilan turish holatida kaftingizning yon tomoni bilan blokni bajaring (119-rasm). HIDARI-KOKUTSU-DACHI SHUTO-UKE.



120-rasm

5. Shu turish holatida diqqat-ingizni jamlang va muvozanatni nazorat qiling. Orqa oyoqni jarayonga qo'shmagan holda old tizzani ko'taring va oyoq yon tomoni bilan zarba bering. Zarba berilgandan so'ngra oyog'ingizni darhol o'zingiz tomonga qaytaring va oldinga qadam tashlab old bilan turish holatini egallang (120-rasm).

8.27. 5-KETMA-KETLIK

Bu kombinatsiya bo'lsa egiluvchanligi, muvozanat va oyoq harakati aniqligini rivojlantirishga qaratilgan oxirgi kombinatsiyadir. Oyoq bilan zarba berayotganda mo'ljalni aniq oling, asosiy holatlarni mashq qilayotganda hech qachon aldanib qolmang. Hech qachon ko'r-ko'rona zarba bermang.



121-rasm

1. Chap oyog'ingizni oldinga qo'ying va erkin usuldagi himoya holatida bo'ling (121-rasm). KAMAE.



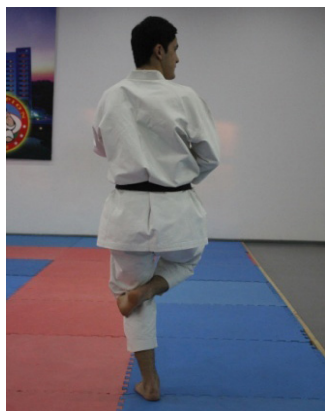
122-rasm

4. Kaftingizning yon tomoni bilan yuzning bir tomoniga zarba bering. GYAKU-SHUTO-UCHI DJYODAN, Hujum jarayonida ko'krak qafasi va bo'ksa ham ishtirok etishi kerak. Zarbani kuchaytirish uchun ikkinchi qo'lingizni bel sohasida tuting (122-rasm).



123-rasm

3. Zarba beruvchi qo'lingizni oldinga uzating va tananing o'rta sohasiga o'ng oyog'ingiz bilan zarba bering. MAE-GERI CHUDAN. Oyoq bilan zarba berish paytida o'ng qo'lingizni tushirmang. Uni raqib tomoniga uzatilgan holatda tuting. Bu oson emas (123-rasm).



124-rasm

4. Belingizni bir maromda tutib, tayanch tizzani bukib, oyoq bilan berilgan zarbani yakunlang va darhol oyog'ingizni o'zingiz tomoniga torting. Xuddi shu paytda tanangizni soat millari bo'ylab 180 darajaga buring va o'ng oyog'ingizni chap tizangizga olib boring. Siz endi burilib zarba bera olasiz. Raqibga orqa qilib turgan bo'lsangiz ham uni nazardan qochirmang (124-rasm).



125-rasm



126-rasm

5. O'ng oyog'ingizni tovon tomoni bilan raqib tarafga uzating, USHI-RO-GERI. lekin gavgangizning tepa qismi bo'shashgan holatda bo'lsin. Burilib oyoq bilan zarba berish ko'pincha bosh sohasiga yo'llanadi (djodan). Biroq tanada zarba yo'llash mumkin bo'lgan joylar ko'p va buni inobatga olish kerak. Aynan zarba tekkan paytda o'ng tizza taranglashtirilishi kerak (125-rasm).

6. Zarba bergan oyog'ingizni o'zingizga qaytaring va oldinga qadam tashlab, o'ng oyoqni oldinga qo'ying. Kombinatsiyani tugatib, oyoq yerga qo'yilganda chap tirsagingiz bilan aylanma zarbalarni amalga oshiring. GYAKU-MAVASHI EMPI-UCHI. Erkin usuldagi himoya holatiga qayting. Holatingizni mustahkamlab olib, oyoqni yerga qo'ymasdan bitta oyoq bilan beriladigan zarbalar sonini orttiring. Bu mashq jarayoni ekanligini unutmang, oyoq bilan beriladigan 20 ta zarbani kino uchun asrab qo'ying (126-rasm).

Yodda tuting!

- Kaft yon tomoni bilan zarba yo'llashda bosh barmoqni bukish kerakligini unutmang. Bu harakat bilak kuchini oshiradi.
- Oyoq bilan to'g'ri zarba berish holatidan burilib zarba berish holatiga o'tish holatini mashq qilayotganda to'xtab muvozanatni to'g'rilashga harakat qiling. Ko'nikmalar shakllangandan keyin bu harakatni yaxlit holda bajarasiz.

8.28. UCH QADAMLI JANG (SANBON KUMITE) BOSH SOHASIGA HUJUM

Uch qadamli sparringda hujumchining ham, himoyachining ham o'z vazifalari mavjud. Hujum paytida raqibingiz blok holatida ekanligiga ishonch hosil qiling. Agar blokni siz bajarayotgan bo'lsangiz, u kerakli harakatni bajarayotganligiga e'tibor bering. Qarshi zarbani yo'llab, faqat kuch va diqqatga emas, balki harakatning bajarilishiga ham ahamiyat bering. Agar bunga e'tibor bermasangiz, bu raqibingizni jarohatlashi mumkin. Bekorga "ippon"ni "o'lim zarbasi"ga tenglashtirishmaydi.



127-rasm

1. Tayyorgarlik holatida to'g'ri turib. HIDARI ZENKUTSU DACHI GADAN BARAI. Hujumchi old bilan turish holatida chap oyog'ini oldinga qo'yadi. Hujumchi qadam tashlab raqibga zarba bera oladigan darajada yaqin turganingizga ishonch hosil qiling. Kerakli masofani saqlay bilishni o'rganish muhim hisoblanadi (127-rasm).



128-rasm

2. Qaysi sohaga zarba berayotganini e'lon qilish uchun hujumchi OY-TSUKI "djodan" deb aytadi va oldinga qadam tashlab o'ng mushti bilan yuzga zarba beradi. Siz bu paytda orqaga chekinasiz va tepa AGE UKE blokni bazarasiz. Blokni shunday bajaringki, natijada bilagingiz bilakka to'g'ri kelsin (128-rasm).



129-rasm

3. Hujumchi qadam tashlab yana yuz sohasiga chap qo'l bilan zarba beradi. Orqaga qadam tashlang va o'ng qo'l bilan tepa blokni bajaring (129-rasm).



130-rasm

4. Hujumchi qadam tashlab yuz sohasiga oxirgi zarbani beradi. Orqaga chekinib va o'ng qo'l bilan blokni bajaring. Bu vaqtda ikkalangiz ham zarba muvaffaqiyatli chiqishi uchun yetarlicha yaqin masofada turganingizga ahamiyat berishingiz kerak (130-rasm).



131-rasm

5. Endi orqa (o'ng) qo'lingiz bilan GYAKU-TSUKI javob zarbasini yo'llang. Raqib diafragmasi darajasini mo'ljalga oling. Bo'ksa va ko'krak qafasingizni qo'llaringiz bilan bir vaqtda harakatlanishiga e'tibor bering. Mo'ljalga zarba berish paytida baland ovozda kiayni aytib (131-rasm).

Yodda tuting!

- Blokni bajarayotgan paytda himoyachi hujumchi mo'ljalga olishi mumkin bo'lgan hududni qisqartirish uchun 45 darajaga burilgan holatda turishi kerak. Qarshi hujumga tayyorgarlik paytida buni hisobga olish muhimdir.

8.29. QO'L BILAN BERILADIGAN ZARBAGA HIMOYA VA HUJUM

Bu holatda ham masofa asosiy o'rin tutadi. Hujumchida hech qachon zarba bera olmaslik holati vujudga kelmasligi kerak. Himoyachi esa raqibining harakatlari boshlangan paytda javob zarbasini berish uchun yetarlicha yaqin masofada bo'lishi kerak. Bu harakatlar ketma-ketligi juft bo'lib ishlanganda asosiy usul sifatida o'rgatilsa ham uni bajarish ancha qiyin hisoblanadi. Hujumchi tezlikni va ketma-ketlikni o'zgartirib turishi kerak va huddi himoyachi kabi reaksiya vaqtini qisqartirish va zarba kuchini oshirish mumkin bo'lishi uchun yaqinroq turishga harakat qilishi zarur. Agar mashg'ulotlar siz uchun ahamiyatga ega bo'lsa, ularga e'tibor berishingiz kerak.



132-rasm

1. Tayyorgarlik holatida turing. **HIDARI-ZENKUTSU-DACHI GEDAN-BARAI** Hujumchi chap oyog'ini oldinga qo'yib, old bilan turish holatini egallaydi. Hujumchi qayerga zarba bermoqchi ekanligini e'lon qilish uchun "chudan" deb aytadi (132-rasm).



133-rasm

2. Hujumchi oldinga qadam tashlaydi va tananing o'rta sohasiga **OY-TSUKI** chudan zarbasini bera-di. Chap oyog'ingiz bilan orqaga qadam tashlang va o'ng qo'l bilan tashqi o'rtacha blokni bajaring (133-rasm).



134-rasm

3. Hujumchi yana tananing oʻrta qismiga mushti bilan zarba beradi. Bu safar oʻng oyogʻingiz bilan orqaga qadam tashlang va chap qoʻlingiz bilan SOTO-UDE-UKE oʻrta blokni bajaring (134-rasm).



135-rasm

5. Oʻng oyogʻingizni poldan uzmasdan orqaga oling. Xuddi shu paytda oʻng tirsak bilan aylanma zarba berishga tayyorlaning. Oyogʻingizni orqaga sudrab olayotgan paytda bir maromda turishga, boshingizni esa raqib tomonga qaratishga eʼtibor bering (135-rasm).



136-rasm

6. Oʻng oyoq bilan oldinga qadam tashlang va chavandoz KIBO-DACHI holatini egallagan holda hujumchining raqib diafragmasi darajasiga qoʻl bilan YOKO-EMPI-UCHI zarba bering. Moʻljalga zarba berayotgan paytda zarba kuchini qabul qilib olish uchun oyoqlar tarang holatda boʻlishi kerak. “Kiay” deb hayqirishni unutmang (136-rasm).

Yodda tuting!

- Hujumning markazi boʻlgan 5-holatda koʻp turib qolmaslikka harakat qiling. Hujumga tayyorlaning va keyin hujum qiling. Karate real hayotga yaqin boʻlishi kerak. Agar siz toʻxtab qolsangiz, sizning raqibingiz bunday qilmasligi mumkin.

8.30. QO'L BILAN BERILADIGAN ZARBAGA HIMOYA VA HUJUM (TORI-UKE)

Blokni bajarish uchun talab etiladigan masofa javob zarbasini berishdagi masofa bilan har doim ham mos kelavermaydi. Bu ketma-ketlikda himoyachi musht bilan zarba bera olishi uchun turish holatini o'zgartirishi kerak bo'ladi. Buni to'g'ri tushunish uchun yillab mashq qilish lozim. Harakatlarni asta-sekin boshlang va turg'un harakatlar ustida ishleng.



137-rasm

1. Tayyorgarlik holatida turing. HIDARI ZENKUTSU DACHI GEDAN-BARAI. Hujumchi chap oyog'ini oldinga qo'yib old bilan turish holatini egallaydi. Bu holatda hujumchi muvaffaqiyatli zarbani amalga oshirish uchun yetarlicha yaqin masofada turganiga ahamiyat berishi kerak (boshqacha qilib aytganda, himoyachi bu holatda harakatsiz turishi kerak) (137-rasm).



138-rasm

2. Hujumchi OY-TSUKI "djodan" deb aytadi va qadam tashlab bosh sohasiga zarba beradi. O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlang, chap qo'l bilan AGE-UKE tepa blokni bajaring (138-rasm).



139-rasm

3. Oldingi oyoqni yerdan uzmasdan bosh sohasiga javob zarbasini yo'llashda o'zingizga qulay masofaga erishish uchun orqaga qadam tashlang. Belingizni tik tutish kerakligini unutmang. Raqibni kuchsizlantirish uchun hujum qilayotgan qo'lini tuting va oldinga tortib, uni muvozanatdan chiqaring (139-rasm).



140-rasm

4. O'ng oyoq bilan boshning yon tomoniga MAVASHI-GERI DJYODAN aylanma zarba bering. Buning uchun siz tovonni yoki oyoqning old tomonini ishlatishingiz mumkin. Oyoqning old tomonini qo'llash tovonga qaraganda samarali zarba berishda qo'l keladi va ancha xavfsiz hisoblanadi. Shuning uchun bunday zarbalarni o'zlashtirishda xuddi shu usuldan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Javob zarbasini berib, darhol oyog'ingizni o'zingizga torting va iloji boricha tezroq oyog'ingizni yerga qo'ying. Har doim hujumni davom ettirishga tayyor bo'ling (140-rasm).

Yodda tuting!

- Boshqa kombinatsiyalardagi kabi harakatlar uzluksiz, tanaffuslarsiz bajarilishini nazorat qilishga harakat qiling.
- Bloksiz javob zarbasi ham bo'lmaydi. Blokni bajarmay turib, qarshi hujum bir yoqda tursin, hatto himoyani davom ettirish imkoniyatiga ega bo'la olmaysiz.

8.31. QO'L BILAN BERILADIGAN ZARBAGA HIMOYA VA HUJUM

Bu ketma-ketlikda hujumchi barmoqlarning uchi bilan zarba (nukite) beradi. Ochiq qo'l bilan bajariladigan usullarga alohida e'tibor bering, chunki ko'zlarga zarar yetkazish mumkin. Shuning uchun ham tirnoqlar kalta bo'lishi kerak. Barmoqlar uchi bilan to'g'ridan beriladigan zarbani ko'pincha inkor etishadi. Biroq aniq biron hududga zarba berishda bu zarba samarali hisoblanadi.



141-rasm

1. Tayyorgarlik holatida turing. Hujumchi chap oyog'ini oldinga qo'yib, old bilan turish holatini egallaydi. Hujumchi, pastga va yon atrofga qaramang. Maqsadingiz jiddiy ekanligini raqibga anglatib qo'yish uchun unga tik qarash ko'nikmalarini shakllantirib boring (141-rasm).



142-rasm

2. Hujumchi OY-TSUKI "chudan" deb aytadi va o'rta sohaga qadam tashab mushti bilan zarba beradi. O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlang va chap qo'l bilan pastki blokni bajaring (142-rasm).



143-rasm

3. Siz o'ng qo'lingizning ochiq kafti bilan raqibning tomoq sohasiga javob zarbasini yo'llang. NUKUTE Hujum paytida ko'krak qafasini va bo'ksani jarayonga jalb etish kerak va uni amalga oshirishda orqa qo'l bilan beriladigan zarbani eslatishi lozim. Ikkinchi qo'lingizni hujumni amalga oshirishda yordam berishi uchun darhol orqaga o'tkazishga ahamiyat bering (143-rasm).

Yodda tuting!

- Bu hujum turi tananing tomoq yoki ko'z kabi nozik a'zolariga mo'ljallangan. Agar barmoqlaringiz uchi bilan tananing qattiqroq sohasiga zarba bermoqchi bo'lsangiz, qo'lingizni jarohatlab olishingiz mumkin!

KUMITE MASHQLARINI BAJARISH

8.32. OYOQ BILAN BERILADIGAN ZARBAGA HIMOYA VA HUJUM

Endi maxsus hujumni amalga oshirish uchun sparring usullarini tasvirlaymiz. Himoyachi bu o'rinda javob zarbasini ikki xil usulda – bosh sohasiga va tana sohasiga yo'llashi mumkin. Zarba berish orasida tanaffus qilmaslikka harakat qiling. Ko'pgina o'quvchilar turli sabablarga ko'ra (asosan og'riq hisobiga) mo'ljalga aniq urmaydilar. Hech qachon bunday qilmang. Bunday holatda hech qachon siz bajargan blok naf berishi yoki bermasligini bilmaysiz.

Yodda tuting!

- O'zingizning blokingiz bilan raqibni muvozanatdan chiqarsangiz unda qarshilik ko'rsatishga kam imkoniyat bo'ladi va siz ko'proq muddat qarshi hujumni amalga oshirishingiz mumkin.
- Blokni iloji boricha kuch bilan bajaring. Natijada raqib his qilgan og'riq uning hujumini sustlashtiradi va qat'iyatini zaiflashtiradi.
- Karate paytida raqib diafragmasi darajasini topish qiyin, shuning uchun avval o'zingiznikini paypaslab ko'ring, keyin raqibda u qayerda joylashganini chamalab ko'ring.



144-rasm

1. HIDARI-KAMAE Tayyorgarlik holatini egallang. Hujumchi chap oyog'i bilan old bilan turish holatida bo'ladi. Hujumchi, oyoqlaringiz qo'llaringizdan uzun ekanligini yodda tuting, shuning uchun raqibga juda yaqin turmang (144-rasm).



145-rasm

2. Hujumchi “mae geri” deb ay-tadi va o‘ng oyoq bilan qorin soha-siga zarba beradi. Zarba paytida o‘ng oyoq bilan orqaga qadam tashlang va chap qo‘l bilan pastki blokni GEDAN-BARAI bajaring. Blok-ni saqlagan holda hujumchini mu-vozanatdan chiqarishga harakat qi-ling va natijada u bir necha daqiqa diqqatini jamlay olmasin (145-rasm).



146-rasm

3. Hujumchi zarba bergan oyog‘ini yerga qo‘ygandan so‘ng chap mushtingizni orqa tomoni bi-lan yuzingizning yonidan yo‘nal-tirgan holda hujumchining jag‘ tomoniga javob URAKEN-UCHI zarbasini bering (146-rasm).



147-rasm

4. Zarbangiz mo‘ljalga tekkand-an so‘ng orqa qo‘lingiz bilan raqib diafragmasi darajasida tuting. Soha-siga GYAKI-TSUKI zarba bering. Jarayonda bo‘ksa va ko‘krak qafasi-ni bor kuch bilan ishlatishga harakat qiling. Zarba mo‘ljalga tekkanda maksimal yig‘iqlik (kime) holatini saqlang (147-rasm).

8.33. OYOQ BILAN BERILADIGAN TO‘G‘RI ZARBAGA HIMOYA VA HUJUM

Bu ketma-ketlikda himoyachi nafaqat zarba berish uchun, balki raqibni ham jangga kirishga undash uchun o‘ng oyoq bilan oldinga qadam tashlash va chap qo‘l blokidan foydalanadi. Bu katta mahorat talab etadi.

Hujumchining bosh sohasiga qarshi qarszarba berilishi mumkinligini unutmang va shuning uchun himoyani nazorat qiling.

Oltin qoida shundan iboratki, zarba berish uchun yaqin masofada turgan bo'lsangiz, o'zingiz ham zarba qabul qilishga yetarlicha yaqin bo'lasiz!



148-rasm

1. Tayyorgarlik holatida turing. HIDARI-KAMAE Hujumchi chap oyog'ida bilan old bilan turish holatida bo'lib, erkin usuldagi himoya holatini egallaydi (148-rasm).



149-rasm

2. Hujumchi "mae geri" deb aytdi va keyin qorin sohasiga tezkor to'g'ri zarba beradi. Xuddi shu paytda o'ng oyoq bilan qadam tashlab hujumdan qoching va chap qo'lingiz bilan GEDAN-BARAI pastki blokni bajaring. Bu qadam sizni hujumdan qutqaradi, shuning uchun blok omadsiz bo'lsa ham hujumchining zarbasi sizning qovurg'angizda emas, balki havoda qoladi. Bu holat hujumchini muvozanatdan chiqarishga imkoniyat beradi (149-rasm).



150-rasm

3. Endi bosh sohasiga chap oyog'ingizning yon tomoni bilan YOKO-GERI zarba bering. Oyoqni zo'riqtirish kerakligini unutmang. Xavfsizlik nuqtai nazaridan mo'ljalni ozgina pastroqdan oling. Agar boshga zarba berishga ishonchingiz butkul komil bo'lmasa, zarbani tana sohasiga bering (150-rasm).



151-rasm

4. Zarbadan keyin oyog‘ingizni o‘zingiz tomonga qaytarib, oldinga qadam tashlang va old bilan turish holatini egallang. Raqib diafragmasi darajasiga tirsak bilan ENPI-UCHI zarba bering. Maksimal darajada muvaffaqiyatga erishish uchun jarayonda bo‘ksa va ko‘krak qafasini ham ishlatib (151-rasm).

Yodda tuting!

- Oyoq bilan beriladigan zarbalar albatta murakkab hisoblanadi va ularga qarshi bloklarni ishlatish qiyindir. Ularga qarshi turish uchun qo‘pol kuchingizga suyanmang. Har doim zarba paytida lozim bo‘lsa tanangizni egishga tayyor turing.
- Agar blok paytida raqibni muvozanatdan chiqara olsangiz, bu sizga foyda keltirishi mumkin: sizda javob zarbasini yo‘llash uchun vaqt bo‘ladi.
- Barcha zarba kombinatsiyalaridagi kabi dastlab ketma-ketlikni asta-sekin bajaring. Bajarish usullarini o‘zlashtirib oling va keyin tezligini oshiring. Zarba bergan oyog‘ingizni yerga tezkorlik bilan qaytarish kerakligini unutmang, juda shoshilmang. Aks holda zarbaning samaradorligi susayadi.

8.34. OYOQNING YON TOMONI BILAN BERILADIGAN ZARBAGA QARSHI HIMOYA VA HUJUM

Bu blok va qarshi zarba hujumchi yuz sohasiga va tanaga yo‘llamoqchi bo‘lgan zarba uchun mos keladi. Blok yordamida raqibni aylantirishga harakat qiling. Bunda uning buyraklari va umurtqa sohasiga hujum qiling. Bu sohalarga zarba berayotganda maksimal darajada e‘tiborli bo‘lishingiz va harakatlaringizni boshqara olishingiz kerak. Oyoqlar qo‘lga nisbatan og‘irroq va kuchliroq hisoblanadi, shuning uchun blokka ko‘p ham suyanmang. Zarbaga chap berib, darhol chetga o‘tishga ahamiyat bering.

Yodda tuting!

- Hujumchi oyoq bilan chap berishning iloji bo'lmagan kuchli zarbani mashq qiling. Sherigingiz bilan oyoqda zarba berganingizda sizni muvozanatdan chiqaradigan mashq usullari ustida ishlang. Bu sizga juda ham foydalidir.

- Boshqa kombinatsiyalardagi kabi, musht bilan beriladigan zarba va oyoqni yerdan uzgan zahoti tanaga beriladigan zarba o'rtasida tanaffussiz holatga kelmaguncha mashq qiling.

- Zarba berish paytida sizda oyoq yostiqchasi yoki oyoq usti bilan zarba berish imkoni borligini unutmang. Ikkala usulni ham mashq qiling.



152-rasm

1. Tayyorgarlik holatida turing. HIDARI KAMAE Hujumchi chap oyog'ini oldinga qo'ygan holda old bilan turish holatida bo'ladi va erkin usulda himoya holatini egallaydi (152-rasm).



153-rasm

2. Hujumchi "yoko geri" deb aytadi va tanning o'rta sohasiga oyoqning yon tomoni bilan zarba beradi. O'ng oyoq bilan orqaga qadam tashlang va hujumchi oyoq zarbalarini yo'llay boshlaganda chap qo'lingiz bilan SOTO-UDE UKE tashqi o'rta blokni bajaring. Bu harakatni shunday bajaringki, natijada bloklovchi qo'l to'piq bilan uchrashsin (153-rasm).



154-rasm



155-rasm

3. Hujumchining oyog‘i yerga tekkanda u sizga beli bilan turishi kerak. Endi siz javob hujumini o‘ng qo‘l zarbasini amalga oshiring. GYAKU-TSUKI. Sizda ikkita mo‘ljall mavjud: buyrak va umurtqa. Ehtiyot bo‘ling (154-rasm).

4. Qo‘llaringizni erkin holatga qaytaring. Xuddi shu paytda o‘ng oyog‘ingizni ko‘taring va tana sohasiga aylanma zarba MAVASHI-GERI bering. Zarba berish paytida gavyangiz bilan ko‘tarilmang va siz raqib himoyasiga duch kelmaysiz. Mo‘ljalga zarba berganingizdan keyin oyog‘ingizni darhol orqaga qaytaring va raqibdan bir qadam ortga chekinang (155-rasm).

8.35. OYOQNING YON TOMONI BILAN BERILADIGAN ZARBAGA HIMOYA VA HUJUM

Bu ketma-ketlikda himoyachi oyog‘i va keyin qo‘li bilan qarshi zarbani amalga oshiradi. Bu yerda eng muhimi dastlabki blokni samaraliligini ta‘minlashdir. Eslab qoling: blok bo‘lmasa, qarshi zarba ham bo‘lmaydi!

Yodda tuting!

- Old oyoq bilan zarba berayotganda tizzangizni balandroq ko‘tarish maqsadida orqaga egilmang. Bu faqat zarbani zaiflashtirishi mumkin.
- Agar blokdan so‘ng oyoq bilan zarba berish uchun juda uzoq masofada bo‘lsangiz, orqa oyog‘ingizni yerdan uzmagun

holda oldinga o'tkazib masofani yaqinlashtiring. Shuningdek, gavgangizni bir maromda ushlashga harakat qiling.

- Blokni u bilan oyoqning orqa tomoniga emas, balki to'piqqa tayanish uchun o'z vaqtida bajarish muhimdir.



156-rasm

1. Tayyorgarlik holatida HI-DARI-KAMAE turing. Hujumchi chap oyog'ini oldinga qo'ygan holda old bilan turish holatini egallaydi va erkin uslubdagi himoya holatida bo'ladi (156-rasm).



157-rasm

2. Hujumchi "yoko geri" deb aytadi va gavganing o'rta sohasiga o'ng oyoq yon tomoni bilan zarba beradi. Siz uning hujumiga o'ng oyog'ingiz bilan orqaga qadam tashalab va chap qo'l bilan SOTO-UDE-UKE tashqi o'rta blokni bajarib javob qaytarasiz (157-rasm).



158-rasm

3. Hujumchi oyog'ini yerga qo'yishi bilanoq oyog'ingizning yon tomoni bilan gavganing o'rta sohasiga qarshi YOKO-GERI zarba bering. Bu yerda zarba oldinda turgan chap oyoq bilan beriladi. Oyoqning uchi bilan zarba berish kerakligini va oyoqni zo'riqqan holatda ushlashni unutmang. Zarba berayotib, oyog'ingizni xuddi raqibning ichidan o'tkazayotgandek his qiling (158-rasm).



159-rasm

4. Zarba bergan oyog'ingizni orqaga qaytaring va oldinga qadam tashlab old bilan turish holatini egallang. Bosh sohasiga kaftingizning yon tomoni bilan GYAKU-SHUTO-UCHI zarba bering. Ayni zarba paytida zarba berayotgan qo'lingizni burishni unutmang va bu ta'sirchan nuqtaga zarba berayotganda harakatlaringizni nazorat qiling (159-rasm).

8.36. OYOQ BILAN AYLANMA ZARBAGA HIMOYA VA HUJUM

Bu kombinatsiyada himoyachi raqibining oyoq zarbasi bilan to'qnash keladi va keyin kafti bilan qarshi zarbani amalga oshiradi. Bu yerda himoyachi yangi qiyinchilikka duch keladi: oyoq bilan aylanma zarba, mo'ljalga aylanma trayektoriya bo'y-lab harakatlangani uchun hujumchining zarba trayektoriyasiga kirmoqchi bo'lganida uni ta'qib etadi. Bu holatda qadam tashlashni va blokni o'z vaqtida bajarish muhimdir.

Yodda tuting!

- Bilakni zo'riqtirgan holatda bo'gimlarga jarohat yetishi mumkin.
- Hujum paytida bo'ksa va ko'krak qafasini burish, kimedan maksimal darajada foydalanish kabi jangni boshqarishning asosiy usullaridan foydalaning.
- Bu harakatlarni bajarayotganingizda shoshilmang, zarbangiz mo'ljalga to'g'ri yo'naltirilganiga va harakatlaringizni nazorat qilayotganingizga ishonch hosil qiling.



160-rasm

1. Tayyorgarlik holatini HII-DARI-KAMAE egallang. Hujumchi oldinga qadam tashlaydi va old bilan turish holatini egal-laydi. Erkin usuldagi himoya holatida bo‘ladi (160-rasm).



161-rasm

2. Hujumchi “mavashi geri” deb aytadi va o‘rta sohaga o‘ng oyoq bilan aylanma zarba be-radi (chudan). Shu vaqtda o‘ng oyog‘ingiz bilan orqaga qadam tashlang va chap qo‘l bilan past-ki blokni GEDAN-BARAI ba-jaring. Blokni shunday bajaring-ki, natijada qo‘lingiz to‘piqdan ozgina teparoqdagi boldirga to‘g‘ri kelsin (161-rasm).



162-rasm

3. Hujumchi zarba bergan oyo-g‘ini yerga qo‘yganda kaftingiz bilan jag‘ sohasiga TEISHO javob zarbasini bering. Bila-gingiz bukilgan bo‘lishiga va zarbani bilak yostiqlashi bilan berish kerakligiga ahamiyat be-ring (162-rasm).



163-rasm

4. Bilagingizni to'g'rilang va barmoqlaringiz bilan ko'z sohasiga KUMITE hujum qiling. Bosh barmog'ingiz raqibning og'ziga kirib ketmasligi uchun bukilgan holatda bo'lsin. Raqibning boshini orqaga eggan holda bu harakatni asta-sekin bajarang. Bu o'zini himoya qilish usuli bo'lib, mashg'ulotlar paytida qo'llanilmaydi. Qoidaga ko'ra, bu hujum turi aniq uning bosqichlarini nazorat qila oladigan ancha tajribali o'quvchilarga o'rgatiladi (163-rasm).

8.37. OYOQ BILAN AYLANMA ZARBAGA HIMOYA VA HUJUM

Bu ketma-ketlikda himoyachi zarbalarga chap berishi kerak. Oltin qoidaga ko'ra, bu hujumda zarbaning trayektoriyasiga kirishga harakat qilish kerak. Bu hujumchiga himoyangizni buzishiga yo'l qo'ymaydi va hujumchiga qarshi hujum qilishingizga yo'l ochadi.

Yodda tuting!

- Raqibning qorniga zarba bersangiz uning nafas olishi qiyinlashishi mumkin. Natijada, uning boshi oldinga egilishi mumkin. Agar shu holatdan so'ng yuz sohasiga zarba bermoqchi bo'lsangiz, bu vaziyatni yodda tuting va zarbangizni nazorat qiling.
- Oyoqning aylanma zarbasiga ichki blokni amalga oshira turib, orqaga to'g'ri tislanmang, 45 darajaga buriling. Shunday qilsangiz, siz zarba trayektoriyasidan chiqasiz va o'zingizning qarshi zarbangizni amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratasiz.



164-rasm

1. Tayyorgarlik HIDARI-KAMAE holatini egallang. Hujumchi old bilan turish holatida, erkin usul-dagi himoya holatini egallagan (164-rasm).



165-rasm

2. Hujumchi “mavashi geri djodan” deb aytadi va so‘ng bosh sohasiga aylanma zarba beradi. Xuddi shu paytda o‘ng oyog‘ingiz bilan orqaga qadam tashlang va chap qo‘lingiz bilan ichki o‘rta blokni UCHI-UDE-UKE bajaring (165-rasm).



166-rasm

3. Hujumchining oyog‘i yerga tekkanda old oyog‘ingizni yerdan uzmasdan orqaga oling va raqib gavdasining o‘rtasiga oyoqning aylanma KOSHI-MAVASHI-GERI zarbasi bilan qarshi hujum uyushtiring. Zarbani oyog‘ingizning yostiqchasi bilan amalga oshirishingiz kerak. Agar iloji bo‘lsa, raqib diafragmasi darajasiga zarba bering (166-rasm).



167-rasm

4. Zarba bergan oyog'ingizni o'zingizga tortishingiz bilanoq raqib tomon qadam tashlang va yuziga mushtingizning orqa tomoni bilan URAKEN-UCHI zarba bering. Bu juda tezkor va shiddatli zarba bo'lib, bo'ksa va ko'krak qafasi ham ishtirok etishi kerakligini unutmang (167-rasm).

8.38. BURILIB OYOQ BILAN ZARBAGA HIMOYA VA HUJUM

Burilib oyoq bilan zarba berish tezkor va kuchli usul bo'lib, himoyachini qiyin ahvolda qoldirishi mumkin. Agar bunga tayyor bo'lmasangiz, zarba siz anglab yetguningizcha sizga tegadi. E'tiborli bo'ling va hujumchi zarba berish uchun burilganda zarba trayektoriyasidan chiqishga harakat qiling.

Yodda tuting!

- Bu ketma-ketlikni o'zlashtirganingizdan so'ng blokni bajarishga harakat qiling. So'ngra ortga surmasdan oyoq bilan o'zingizning qarshi zarbangizni amalga oshiring. Hujumchini muvozanatdan chiqarish kerak. So'ng u oyog'ini yerga qo'yishi bilan zarba bering. Unga qarshilik qilishiga vaqt qoldirmang.

- Javob tariqasida oyoq bilan to'g'ridan zarba berganingizda zarba kuchi hujumchining boshini tartibsiz harakatlari bilan oldinga egishi mumkin. Bu sizga qo'l keladigan holatdir, lekin bu holatda siz tirsak bilan beriladigan zarbangizni nazorat qilishingiz kerakligini unutmang. Bu juda kuchli hujumdur, shuning uchun ehtiyot bo'ling.



168-rasm



169-rasm



170-rasm



171-rasm

1. Tayyorgarlik HIDARI-KAMAE holatida turing! Hujumchi old bilan turish holatida erkin usuldagi himoya holatini egallagan. Hujumchi, juda keng turish holatini egallamang, bu burilishni sekinlashtiradi (168-rasm).

2. Hujumchi “ushiro geri” deb aytadi, so’ngra burilib gavdaning o’rtasigazarbaberadi. O’ng oyoq bilan orqaga qadam tashlang va chap qo’l bilan GEDAN-BARAI pastki blokni bajaring. Zarba bilan bir chiziqda ortga chekinmang, tanangizni zarba trayektoriyasidan chiqarib, 45 daraja ostida ortga tislanning. Bu usul sizga zarba berishingiz uchun sharoit yaratib beradi (169-rasm).

3. Hujumchi tanasining o’rta qismiga oyoq bilan MAE-GERI zarba bering. Gavdani bir xil holatda tutish kerakligini va jarayonda bo’ksaning ham ishtirokini ta’minlash kerakligini unutmang. Sizning 45 darajaga burilganingiz hujumchi tomon yo’l ochib beradi va sizda qayerni mo’ljalga olish imkoniyati tug’iladi. Hozirgi holatda tomoq, qorin va tos sohalari zarba uchun ochiqdir (170-rasm).

4. Oyog’ingizni o’zingizga tortib, old bilan turish holatini egallang. Ikkala oyog’ingiz yerga tekkan holda jag’ sohasiga tirsak bilan pastdan tepaga AGE-ENPI-UCHI zarba bering (171-rasm).

8.39. BURILIB OYOQ BILAN ZARBAGA HIMOYA VA HUJUM (2)

Bu oxirgi usulda siz himoyachi foydalanmagan blok, ya'ni ikki kaft ishtirokidagi blok bilan tanishasiz. U oyoq zarbalariga qarshi samarali hisoblanadi va hujumchini muvozanatdan chiqaradi. Bu usulni kaftlar bilan bajaring. Oyoq zarbasi yaqinlashishini kuting va keyingina zarbaga javob qaytaring.



172-rasm



173-rasm



174-rasm

1. Tayyorgarlik HIDARI-KAMAE holatida turing. Hujumchi old bilan turish holatida, erkin usuldagi himoya holatini egallagan (172-rasm).

2. Hujumchi “ushiro geri” deb aytadi, so'ngra burilib turib raqib tanasining o'rta qismiga zarba beradi. Chap oyoq bilan orqaga qadam tashlang va ikki kaftingiz bilan MOROTE-ASAI-BARAI zarbani qaytaring. Uning aylanma harakatini o'ziga qarshi muvozanatdan chiqarishda foydalaning (173-rasm).

3. Deyarli muvozanatini yo'qotgan hujumchi oyog'ini yerga qo'yganda o'ng oyog'ingizni oldinga qo'yib, aylanma harakatlar qiling va burilib chap oyoq bilan zarba berishga tayyorlaning. Bu vaqtda siz raqibingiz va zarba bermoqchi bo'lgan mo'ljaldan ko'z uzmasligingiz kerak. Bu hujumning darhol bajarilishi kerak bo'lgan nuqtasi bo'lib, aks holda hujumchi chap berib qolishi mumkin (174-rasm).



175-rasm

4. Tanangizni aylanma harakatlantirib, hujumchi tanasining o'rta qismiga orqa oyoq bilan USHIRO-GERI zarba bering. Zarba samarali bo'lishi uchun jarayonda ikkala bo'ksangiz ham ishtirok etishiga ahamiyat bering. Zarba tovon bilan amalga oshiriladi. Bu zarba juda kuchli hisoblanadi, shuning uchun harakatlaringizni nazorat qilish muhimdir (175-rasm).



176-rasm

5. Oyoq zarbasi mo'ljalga tekkan-dan keyin oldinga qadam tashlang va chap oyoqni oldinga qo'yib, old bilan turish holatini egallang. Yuz sohasiga orqa qo'l bilan GYAKU-TSUKI zarba bering (176-rasm).

Yodda tuting!

- Hech qachon blokni bajara turib, oldinga surilmang. Zarbani o'zi kelib sizga tegishini kuting va eng oxirgi daqiqadagina unga qarshilik qiling.
- Bloklarni bajarayotganda vaqtning hisobini shunday olingki, natijada kaftlar to'piqqa to'g'ri kelsin. Agar sizda bu holat omadli chiqmayotgan bo'lsa, uning o'rniga oyoqning boldirini qo'llaringiz bilan ushlab olayotgan bo'lsangiz, u holda sizga zarba tegishi mumkin.
- Bu zarbalar kombinatsiyasi, umuman olganda, murakkab hisoblanadi. Shoshilmasdan boshlang, harakatlarni to'g'ri va o'z vaqtida bajarishni mashq qiling. Bu harakatlarni o'zlashtirganingizdan so'ng ularga kuch qo'shib boring.

IX BOB. KARATE ATAMALARI

9.1. RANGLAR

Широ	Shiro	Белый	Oq
Широй	Shiroi	Белый	Oq
Мидори	Midori	Зеленый	Yashil
Аеро	Aero	Фиолетовый	Siyohrang
Аой	Aoi	Синий	Moviy
Акай	Akai	Красный	Qizil
Ча	Cha	Коричневый	Jigarrang
Куро	Kuro	Черный	Qora
Курой	Kuroi	Черный	Qora

9.2. RAQAMLAR, SONLAR

Ичи	Ichi	Один	Bir
Ни	Ni	Два	Ikki
Сан	San	Три	Uch
Ши (си) ЁН	Shi (si) YON	Четыре	To'rt
Го	Go	Пять	Besh
Року	Roku	Шесть	Olti
Шичи (сичи) НАНА	Shichi (sichi) NANA	Семь	Yetti
Хачи	Hachi	Восемь	Sakkiz
Ку (кю)	Ku (kyu)	Девять	To'qqiz
Дзю	Ju	Десять	O'n
Хьяку	Hyaku	Сто	Yuz
Шо	Sho	Первый уровень, первый или новый	Birinchi daraja, birinchi yoki yangi
Шодан	Shodan	Первый уровень	Birinchi daraja
Нидан	Nidan	Второй уровень	Ikkinchi daraja
Сандан	Sandan	Третий уровень	Uchinchi daraja
Ён	Yon	Четвертый	To'rtinchi
Гохон	Gohon	Пятый, пять раз	Beshinchi, besh marta
Роккё	Rokyo	Шестой	Oltinchi
Нана	Nana	Седьмой	Ettinchi
Дзю дан	Judan	Десятый; черный пояс десятой степени	O'ninchi; o'ninchi daraja qora belbog'

9.3. OYOQ TEXNIKASI. BLOKLAR

Аши барай	Ashi barai	Подбив подошвой, подсечка	Oyoq tagi bilan supurish, qoqish
Аши гакэ	Ashi gake	Нога, поставленная позади ноги нападающего или позади его лодыжки – выполняет тянущее движение на себя; подбив	Hujumchi oyog'ining orqasida yoki to'pig'ining orqasida joylashgan oyoq - o'ziga tortish harakatini amalga oshiradi; supurish
Ашикуби какэ укэ	Ashikubi kake uke	Блок-крюк лодыжкой или подъемом стопы круговым движением снизу-вверх-вперед	To'piq yoki oyoq usti bilan pastdan yuqoriga, oldinga aylanma harakatlantirib ilgak blok
Дэаши барай	Deashi barai	Подсечка по малой дуге под углом 90° к линии атаки снаружи внутрь	Hujum chizig'iga 90 daraja burchak ostida kichik yoy bo'ylab tashqaridan ichkariga qoqish
Маваши барай	Mawashi barai	Круговой удар-блок ногой	Aylanma zarba – oyoqda blok
Миказуки (микадзуки) гэри укэ	Mikazuki (mikadzuki) geri uke	Блок «нога-полумесяц»	“Oyoq-yarim oy” bloki
Сокубо какэ укэ	Sokubo kake uke	Блок-крюк ногой, как зацеп удара маэ гэри голенью или подъемом стопы	Boldir yoki oyoq usti bilan maya geri zarbasini ilmoq kabi oyoqda blok ilgakni bajarish
Сокуто осаз укэ	Sokutō osae uke	Давящий блок ребром стопы	Oyoqning chekkasi bilan bosuvchi blok
Сокуто укэ	Sokutō uke	Блок ребром стопы	Oyoqning chekkasi bilan blok
Сокутэй маваши укэ	Sokutei mawashi uke	Круговой блок ступней ноги движением снаружи-вовнутрь	Tashqariga-ichkariga harakat bilan oyoq kaftlari-ning aylanma bloki
Сокутэй осаз укэ	Sokutei osae uke	Встречный давящий блок ступней	Qarama-qarshidan bosuvchi blok
Тэйсоку осаз укэ	Teisoku osae uke	Давящий блок подошвой стопы	Oyoq tagi bilan bosuvchi blok

9.4. KATA. ASOSIY TUSHUNCHALAR

Бункай	Bunkai	Анализ ката, включая разбор по элементам	Katani tahlil qilish, shu jumladan elementlar bo'yicha tahlil qilish
Какуси	Kakushi	Скрытность	Yashirin
Ката	Kata	Форма	Shakl
Ката но бункай	Kata no bunkai	Анализ и отработка боевых аспектов ката	Kataning jangovar tomonlarini tahlil qilish va ishlov berish
Кихон ката	Kihon kata	Базовые ката	Asosiy kata
Комакаи	Komakai	Тонкости исполнения техники в ката	Katada texnikani ijro etishning nozik tomonlari
Оё (о:ё:)	Oyo	Применение	Qo'llash
Токуй ката	Tokui kata	Свободные или самостоятельно выбранные ката	Erkin yoki mustaqil tanlangan kata
Фукю гата	Fukyū gata	Начальные, базовые формы	Boshlang'ich, asosiy shakllar
Хэнка	Henka	Вариации	O'zgarishlar
Эмбусэн	Embusen	Схема ката	Kata sxemasi

9.5. KATA KARATE SHOTOKAN

Тэйкиёку	Taikyoku	Великий предел (1,2,3,4,5,6)	Ulkan chegara (1,2,3,4,5,6)
Тэн но ката	Ten no kata	Форма небес или Ката Небес (омотэ и ура)	Osmon shakli yoki Osmon Katasi
Хэйан	Heian	Мир и покой (1,2,3,4,5)	Tinchlik va xotirjamlik (1,2,3,4,5)
Тэки	Tekki	Железный всадник (1,2,3)	Temir chavandoz (1,2,3)
Бассай	Bassai	Взятие крепости (дай и шо)	Qal'ani olish (day va sho)
Канку дай	Kankū Dai	Взгляд в небо (дай и шо)	Osmonga nigoh (day va sho)
Эмпи или Энпи	Empi или enpi	Полет ласточки	Qaldirg'ochning parvozi
Джион	Jion	Звук храма	Ibodadxona sadosi

Джиттэ	Jitte	Десять рук	O'n qo'l
Хангэцу	Hangetsu	Половина луны	Yarim oy
Ганкаку	Gankaku	Журавль на утесе	Qoya ustidagi turna
Сочин	Sōchin	Непоколимый	Yengilmas
Чинтэ	Chinte	Необычные руки	G'ayrioddiy qo'llar
Джиин	Ji'in	Основание храма	Ibodadxona poydevori
Нидзюшихо	Nijushiho	Двадцать четыре шага	Yigirma to'rt qadam
Мэйкё	Meikyo	Полированное зеркало	Jilolangan ko'zgu
Унсу	Unsu	Облачные руки	Bulutli qo'llar
Ванкан	Wankan	Королевская корона	Qirollik toji
Годзюшихо	Gojushiho Dai	Пятьдесят четыре шага (дай, шо)	Ellik to'rt qadam (day, sho)

9.6. KUMITE MASHQLARI

Авасэтэ иппон	Awasete ippon	Выигрыш иппон	Ippon yutug'i
Ака	Aka	Участник боя (с судейством) с красным поясом	Qizil belbog'li jang ishtirokchisi (hakamlilik bilan)
Богё	Bōgyo	Защита, доспехи	Himoya, zirh
Ваза (вадза) ари	Waza (wadza) ari	Половина очка	Yarim ochko
Ваза (вадза) гэйко	Waza (wadza) geiko	Техника	Mashq
Го но сэн	Go no sen	Перехват инициативы в процессе боя	Jang paytida tashabbusni qo'lga kiritish
Гохон кумитэ	Gohon kumite	Спарринг на 5 шагов	5 qadamli sparring
Гошин	Goshin	Самооборона	O'zini himoya qilish
Дан кумитэ	Dan kumite	Кумитэ высшего уровня	Eng yuqori darajadagi kumite
Джинкан	Jinkan	«Время!» - команда рефери «время боя истекло».	"Vaqt!" - hakamning "jang vaqti tugadi" degan buyrug'i.
Джиссэн	Jissen	Реальный бой	Haqiqiy jang

Джиссэн кумитэ	Jissen kumite	Поединок в полный контакт	To'liq to'qnashuvli bellashuv
Джу (дзю) иппон кумитэ	Jiyū ippon kumite	Полусвободный поединок на один шаг	Bir qadamli yarim erkin bellashuv
Джу (дзю) кумитэ	Jiyū kumite	Свободный спарринг	Erkin sparring
Дзёгай	Jogai	Команда рефери «выход за границы площадки в процессе боя»	Hakamning "jang paytida maydon chegarasidan tashqariga chiqish" buyrug'i
Дзёгай чукоку	Jogai chukoku	Устное предупреждение за выход за границы	Chegaralashdan tashqariga chiqqanik uchun og'zaki ogohlantirish
Дзай	Deai	Опережение атаки противника, атака навстречу	Raqib hujumidan ilgari harakat qilish, qarshilovchi hujum.
Дэхана ваза (вадза)	Dehana waza (wadza)	Атака, использующая начальное движение противника	Raqibning dastlabki harakatidan foydalangan holda bajariladigan hujum
Иппон	Ippon	Одно полное очко в спортивном соревновании каратэ	Karate sport musobaqasida bitta to'liq ochko
Иппон кумитэ	Ippon kumite	Заранее запланированный спарринг на один шаг	Oldindan rejalashtirilgan bir qadamlik sparring
Иппон шобу	Ippon shōbu	Спортивный поединок до одного иппона	Bir ippongacha sport bellashuvi
Кихон иппон кумитэ	Kihon ippon kumite	Базовый спарринг на один шаг	Bir qadamda asosiy sparring
Кумитэ	Kumite	Спарринг	Sparring
Кумитэ гэйко	Kumite geiko	Методы отработки кумитэ	Kumitega ishlov berish usullari
Кю кумитэ	Kyū kumite	Начальный уровень кумитэ	Kumitening boshlang'ich darajasi

Кюшо ваза ваза (вадза)	Kyūsho waza (wadza)	Техника нанесения ударов по жизненно-важным точкам	Hayotiy muhim nuqtalarga zarbalar berish texnikasi
Ма	Ma	Интервал или место	Interval yoki joy
Маай	Maai	Дистанция между противниками	Raqiblar orasidagi masofa
Маэ но сэн	Maе no sen	Атака на опере- жение; нападение в момент, когда противник начинает свою атаку	Oldindan (ilga- rilab) hujum; raqib o'z hujumini boshlayotgan paytda hujum qilish
Мэтцукэ	Metsuke	Контакт глаз; центр внимания	Ko'zlar bilan to'qnashuv; diqqat markazi
МАЕ-ТЭ	MAE-TE	Передняя рука, которая видна противнику	Raqibga ko'rinib turgan oldindagi qo'l
Ои ваза (вадза)	Oi waza (wadza)	Техника контратаки	Qarshi hujum texnikasi
Санбон кумитэ	Sanbon kumite	Поединок на три шага	Uch qadamda bellashuv
Санбон шобу	Sanbon shobu	Соревнование до трех очков	Uch ochkogacha bo'lgan musobaqa
Сотай рэншу	Sōtai renshū	Практика с партнером	Sherik bilan mashq qilish
Сун домэ	Sun dome	Остановка техни- ческого действия непосредственно перед целью	Bevosita nishon oldida texnik harakatni to'xtatish
Сэн но сэн	Sen no sen	Вперед. Раннее преимущество	Oldinga. Erta ustunlik
Сэнтэ	Sente	Инициатива; наступление	Tashabbus; hujum.
Танрэн учи	Tanren uchi	Практика нанесения ударов и защиты	Zarbalar berish va himoyalanish
Татами	Tatami	Место для пое- динка, покрытое матами	To'shamalar bilan qoplangan bellashuv joyi
Тори	Tori	Нападающий	Hujum qiluvchi
Укэ	Uke	Защищающийся	Himoyalanuvchi
Укэ ваза (вадза)	Uke waza (wadza)	Техника защиты	Himoya texnikasi

Укэми	Ukemi	Падение, кувырок	Yiqilishlar, um-baloq oshishlar
Фурими	Furimi	Техника уклонов	Og'ishlar texnikasi
Хангэки	Hangeki	Контратака	Qarshi hujum
Хаппо кумитэ	Happō kumite	Защита против восьми противников в кругу	Aylana ichida sakkizta raqibga qarshi himoyalanish
Хики ваза (вадза)	Hiki waza (wadza)	Техника ударов при отступлении	Orqaga chekinishda zarbalar berish texnikasi
Шиай	Shiai	Соревнование	Musobaqa
Якусоку кумитэ	Yakusoku kumite	Заранее оговоренный спарринг в каратэ	Karateda oldindan kelishilgan sparring

9.7. QO'L TEXNIKASI. PENETRLAR

Авасэ зуки (дзуки)	Awase zuki (dzuki)	U-Образный удар; удар обеими руками по двум уровням	U-simon zarba; ikkala qo'lga ikkita darajaga zarba berish
Авасэ моротэ зуки (дзуки)	Awase morote zuki (dzuki)	Двойной взаимный удар	Ikki tomonlama qo'shaloq zarba
Аге зуки (дзуки)	Age zuki (dzuki)	Прямой восходящий удар к подбородку	Iyakka to'g'ridan yuqorilovchi zarba
Агэ зуки (тсуки)	Age zuki (tsuki)	Прямой восходящий удар	To'g'ridan yuqorilovchi zarba
Бошикэн	Boshiken	Прямой удар большим пальцем	Bosh barmoq bilan to'g'ridan zarba
Гияку зуки (тсуки)	Gyaku zuki (tsuki)	Обратный удар	Qayta teskari (zarba)
Гияку зуки (тсуки) цукоми	Gyaku zuki (tsuki) tsukko mi	Обратный удар в догонку с наклоном корпуса	Korpusni egib, orqasidan yetib olish uchun qayta zarba
Джун зуки (тсуки)	Jun zuki (tsuki)	Прямой удар рукой вперед параллельно положению опорной ноги.	Tayanch oyoq holatiga parallel ravishda qo'lda oldinga to'g'ri zarba.
Иппон кэн фури отоши	Ippon ken furi otoshi	Круговой удар сверху-вниз	"Bitta bo'g'imning mushti" bilan

		«кулаком одного сустава»	yuqoridan-pastga aylanma zarba
Каги зуки (тсуки)	Kagi zuki (tsuki)	Удар-крюк	Ilgaksimon zarba
Какэ тэ	Kake te	«Рука-крюк», удар-блок крюком	“Qo’l-ilgak”, ilgaksimon blok zarba
Каэши зуки (тсуки)	Kaeshi zuki (tsuki)	Встречный удар	Qarshi zarba
Кидзами зуки (тсуки)	Kidzami zuki (tsuki)	Удар передней рукой	Oldindagi qo’lda zarba
Мавашу зуки (тсуки)	Mawashi zuki (tsuki)	Круговой проникающий удар	Ichkari kiruvchi aylanma zarba
Моротэ зуки (тсуки)	Morote zuki (tsuki)	Проникающий удар обеими руками	Ikkala qo’lda ichkari kiruvchi zarba
Ой зуки (тсуки)	Oi zuki (tsuki)	Прямой удар рукой, одноименной с шагающей ногой	Qadam tashlanadigan oyoq bilan nomdosh qo’lda to’g’ridan zarba
Сэйкэн зуки (тсуки)	Seiken zuki (tsuki)	Основной прямой удар кулаком	Musht bilan asosiy to’g’ridan zarba
Сэйрюто	Seiryūtō	Удар рукой	Qo’lda zarba
Татэ зуки (тсуки)	Tate zuki (tsuki)	Вертикальный удар (удар вертикальным кулаком)	Vertikal zarba (vertikal musht bilan zarba)
Тэйшо атэ	Teishō ate	Удар основанием ладони	Qo’l kafti asosi bilan zarba
Уширо зуки (тсуки)	Ushiro zuki (tsuki)	Удар назад	Orqaga zarba
Хасами зуки (тсуки)	Hasami zuki (tsuki)	«Удар-ножницы»	“Qaychi zarbasi”
Хиракэн зуки (тсуки)	Hiraken zuki (tsuki)	Удар плоским кулаком	Yassi musht bilan zarba
Чоку зуки (тсуки)	Choku zuki (tsuki)	Прямой удар	To’g’ridan zarba
Яма зуки (тсуки)	Yama zuki (tsuki)	Удар-блок (гияку дзуки укэ) в голову одновременно с ура-дзуки	Ura-zuki bilan bir vaqtda boshqa blok zarba (giyaku zuki uke)

9.8. QO'L TEXNIKASI. KESISH VA URISH

Авасэ учи	Awase uchi	Комбинированный хлесткий удар	Kombinatsiyalangan savalovchi zarba
Ёко маваши уракэн учи	Yoko mawashi uraken uchi	Круговой удар обратной стороной кулака в сторону	Mushtning orqa tomoni bilan yon tomonga aylana zarba
Ёкомэн учи	Yokomen uchi	Удар по голове сбоку	Boshga yondan zarba
Какуто учи	Kakutō uchi	Удар внешней стороной запястья	Bilakning tashqi tomoni bilan zarba
Ко учи	Ko uchi	Удар соединением запястий	Bilaklarni birlashtirib zarba
Кэнцуи татэ маваши учи	Kentsui tate mawashi uchi	Вертикальный круговой удар	Vertikal zarba aylanma
Кэнцуи учи	Kentsui uchi	Рубящий удар «рука-молот»	“Qo'l – bosqon” kesuvchi zarba
Татэ уракэн учи	Tate uraken uchi	Вертикальный удар тыльной стороной кулака	Mushtning ichki tomoni bilan vertikal zarba
Тэйшо учи	Teishō uchi	Удар основанием ладони	Qo'l kafti asosi bilan zarba
Учи ороши	Uchi oroshi	Опускающийся удар	Pastlashuvchi zarba
Учи отоши	Uchi otoshi	Нисходящий давящий удар	Pastki bosuvchi zarba
Уширо уракэн учи	Ushiro uraken uchi	Удар назад тыльной стороной руки	Qo'lning ichki tomoni bilan orqaga zarba
Хайто учи	Haitō uchi	Удар, обратный «рука-нож»	"Qo'l-pichoq" qayta zarba
Хайшу учи	Haishu uchi	Удар тыльной стороной открытой ладони	Ochiq kaftning ichki tomoni bilan zarba
Хасами учи	Hasami uchi	Удар-ножницы, снаружи-вовнутрь, по бокам противника	Raqibning yon tomonlariga tashqaridan ichkariga qaychisimon zarba
Шуто учи	Shutō uchi	Рубящий удар «рука-нож»	“Qo'l-pichoq” kesuvchi zarba

9.9. QO'L TEXNIKASI. TIRSAK BILAN ZARBA

Агэ эмпи учи	Age empi uchi	Восходящий удар локтем	Tirsak bilan yuqorilovchi zarba
Ёко маваши эмпи учи	Yoko mawashi empi uchi	Круговой удар локтем в сторону	Tirsak bilan yon tomonga aylanma zarba
Ёко эмпи	Yoko empi uchi	Удар локтем в сторону	Tirsak bilan yon tomonga zarba
Маваши хиджи атэ	Mawashi hiji ate	Круговой удар локтем	Tirsak bilan aylanma zarba
Маваши эмпи	Mawashi empi	Круговой удар локтем вперед	Tirsak bilan oldinga aylanma zarba
Маэ эмпи	Mae empi	Прямой удар локтем	To'g'ridan tirsak bilan zarba
Нанамэ агэ эмпи учи	Naname age empi uchi	Восходящий по диагонали удар локтем	Diagonal bo'ylab yuqoriga qarab tirsak bilan zarba
Нанамэ отоши эмпи учи	Naname otoshi empi uchi	Нисходящий по диагонали удар локтем	Diagonal bo'ylab pastga qarab tirsak bilan zarba
Сасаэ хиджи атэ	Sasae hiji ate	Поддерживаемый удар локтем	Tirsak bilan tutib turuvchi zarba
Татэ эмпи	Tate empi	Вертикальный удар (апперкот) локтем	Tirsak bilan vertikal zarba (apperkot)
Татэ эмпи учи	Tate empi uchi	Восходящий вертикальный хлесткий удар локтем	Tirsak bilan yuqoriga qarab vertikal savalovchi zarba
Уширо маваши эмпи учи	Ushiro mawashi empi uchi	Круговой удар локтем назад	Tirsak bilan orqaga aylanma zarba
Уширо эмпи	Ushiro empi	Проникающий удар локтем назад	Tirsak bilan orqaga ichkari kiruvchi zarba
Уширо эмпи учи	Ushiro empi uchi	Рубящий удар локтем назад	Tirsak bilan orqaga kesuvchi zarba
Хиджи макикоми	Hiji makikomi	Проникающий удар локтем вперед	Tirsak bilan oldinga ichkari kiruvchi zarba

Эмпи атэ	Empi ate	Удар локтем	Tirsak bilan zarba
Эмпи учи	Empi uchi	Хлесткий или рубящий удар локтем	Tirsak bilan savalovchi yoki kesuvchi zarba

9.10. QO'L TEXNIKASI. QO'L BILAN BLOKLAR

Авасэ агэ укэ	Awase age uke	Объединенный верхний блок обеими руками	Ikkala qo'l bilan birlashtirilgan yuqori blok
Авасэ коко укэ	Awase koko uke	Блок двумя руками «рот тигра» - блок как в каратэ ката Эмпи	Ikki qo'l bilan blok "yo'lbarsning og'zi" - karate kata Empi kabi blok
Агэ укэ	Age uke	Восходящий блок	Yuqorilovchi blok
Агэ укэ гияку аши	Age uke gyaku ashi	Восходящий реверсивный блок задней рукой	Orqadagi qo'lda yuqorilovchi reversiv blok
Айван нагаши укэ	Aiwan nagashi uke	Взаимный отводящий блок внешней стороной предплечья	Bilakning tashqi tomoni bilan o'zaro qaytaruvchi blok
Гэдан барай	Gedan barai	Блокирование с отводом в сторону предплечьем	Bilak bilan yon tomonga qaytarish orqali bloklash
Гэдан укэ	Gedan uke	Нижний блок	Pastki blok
Дзюдзи укэ	Jūji uke	Крестообразный блок обеими руками	Ikkala qo'l bilan xochsimon blok
Какиваки укэ	Kakiwaki uke	Разводящий клиновой блок обеими руками	Ikki qo'li bilan ponasimon ayiruvchi blok
Какуто укэ	Kakutō uke	Блок внешней стороной согнутого запястья	Bukilgan bilak-kaft bo'g'imining tashqi tomoni bilan blok
Какэ тэ укэ	Kake te uke	Блок «рука-крюк»	“Qo'l-ilgak” bloki
Какэ шуто укэ	Kake shuto uke	Крюкообразный блок «рука-меч»	"Qo'l-qilich" ilgaksimon blok
Ко укэ	Ko uke	Блок соединением запястий	Bilaklarni birlashtirib blok
Коса укэ	Kōsa uke	Комбинированный блок: одной рукой гэдан барай, другой – учи укэ	Kombinatiyalangan blok: bir qo'lda gedan baray, bosh-qasida uchi uke

Кэйто укэ	Keitō uke	Блок запястьем «голова цыпленка»	Bilak bilan oldin- dan bosishli blok
Манджи укэ	Manji uke	Блок одновременно обеими руками, как в ката Канку-дай	Kanku-dai kata singari bir vaqtning o'zida ikkala qo'l bilan blok
Маэ удэ дэаи о саэ укэ	Mae ude deai os ae uke	Передний давящий блок предплечьем	Old bilak bilan bosishli blok
Маэ удэ хинэри укэ	Mae ude hineri uke	Передний вкручивающий блок предплечьем	Bilak bilan oldindan qayiruvchi blok
Моротэ барай укэ	Morote barai uke	Двойной сметающий блок	Yakson qiluvchi qo'shaloq blok
Моротэ укэ	Morote uke	Усиленный блок предплечьем	Bilak bilan kuchaytirilgan blok
Нагаши укэ	Nagashi uke	Отводящий блок	Qaytaruvchi blok
Осаэ укэ	Osae uke	Давящий блок	Bosishli blok
Отоши укэ	Otoshi uke	Опускающий блок сверху-вниз	Yuqoridan pastga tushiruvchi blok
Рио ван укэ	Ryō wan uke	Блоки, использующие обе руки (предплечья)	Ikkala qo'l (bilak) ishlatiladigan bloklar
Саю укэ	Sayū uke	Одновременные, идентичные блоки обеими руками	Ikkala qo'l bilan bir vaqtning o'zida, bir xil bloklar
Сокумэн авасэ укэ	Sokumen awase uke	Боковой блок обеими руками, как в начале Хэйан-нидан	Heian-nidan boshidagi bo'lgani kabi, ikkala qo'l bilan yondan blok
Сосаэ укэ	Sasae uke	Поддерживаемый блок	Ushlab turiladigan blok
Сото укэ	Soto uke	Блок внешней стороной предплечья снаружи-вовнутрь	Bilakning tashqi tomonidan tashqaridan- ichkariga blok
Сукуи укэ	Sukui uke	«Подхватывающий» блок внешней или внутренней стороной предплечья, как в конце Бассай-дай	Bassay-day oxirida bo'lgani kabi, bilakning tashqi yoki ichki tomoni bilan ko'tarib yubo- ruvchi blok
Сэкиван укэ	Sekiwan uke	Блоки одной рукой	Bir qo'l bilan bloklar
Татэ шуто укэ	Tate shutō uke	Вертикальный блок «рука-меч»	Vertikal blok "qo'l- qilich"

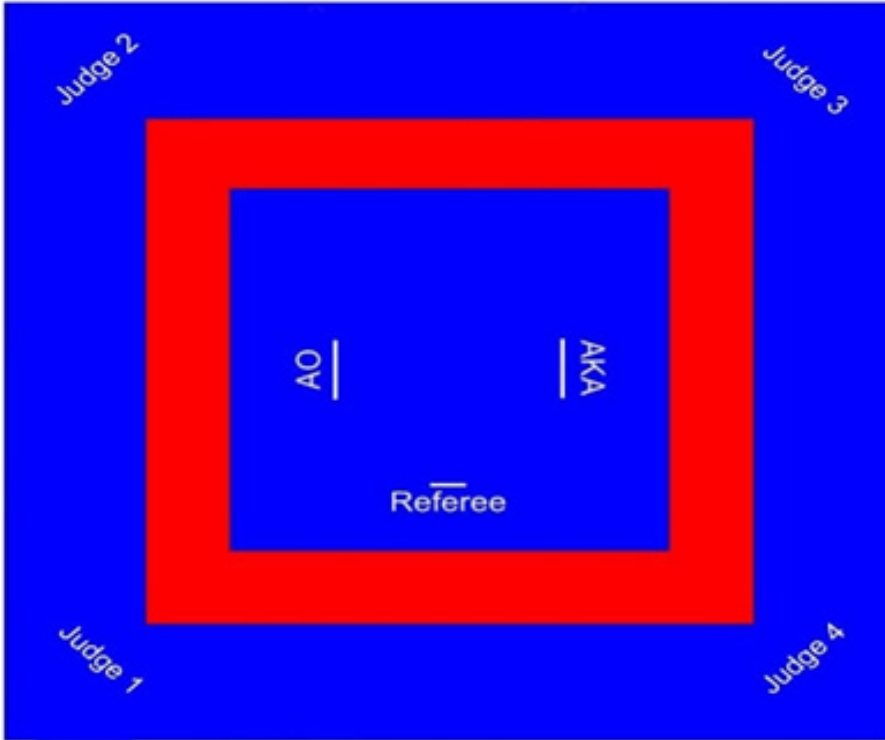
9.11. KIYIM-KECHAK

Ака оби	Aka obi	Красный пояс	Qizil belbog'
Ги	Gi	Одежда для занятий каратэ, техника, навык	Karate kiyimlari, texnika, malaka
Доги	Dogi	Униформа пути	Yo'l yagona formasi
Зубон (джубон)	Zubon (jubon)	Штаны или брюки	Kalta shim yoki shim
Уваги	Uwagi	Куртка, верхняя одежда	Yaxtak,ustki kiyim
Каратэги	Karategi	Униформа каратэ	Karate yagona formasi
Куро оби	Kuro obi	Черный пояс	Qora belbog'
Кэйкоги	Keikogi	Униформа практики	Amaliyot yagona formasi
Оби	Obi	Пояс	Belbog'
Оби мусуби	Obi musubi	Узел пояса	Belbog' tuguni
Содэ	Sode	Рукав	Yeng
Содэ гучи	Sodeguchi	Манжета или браслет	Manjet yoki bilakuzuk
Сусо	Suso	Низ, основание или юбка униформы	Formaning pastki asosi yoki qismi, yagona forma yubkasi
Эри	Eri	Воротник или отворот	Yoqa yoki qaytarma

X BOB. MUSOBAQA QOIDALARI

10.1. KUMITE RAQOBAT SOHASI

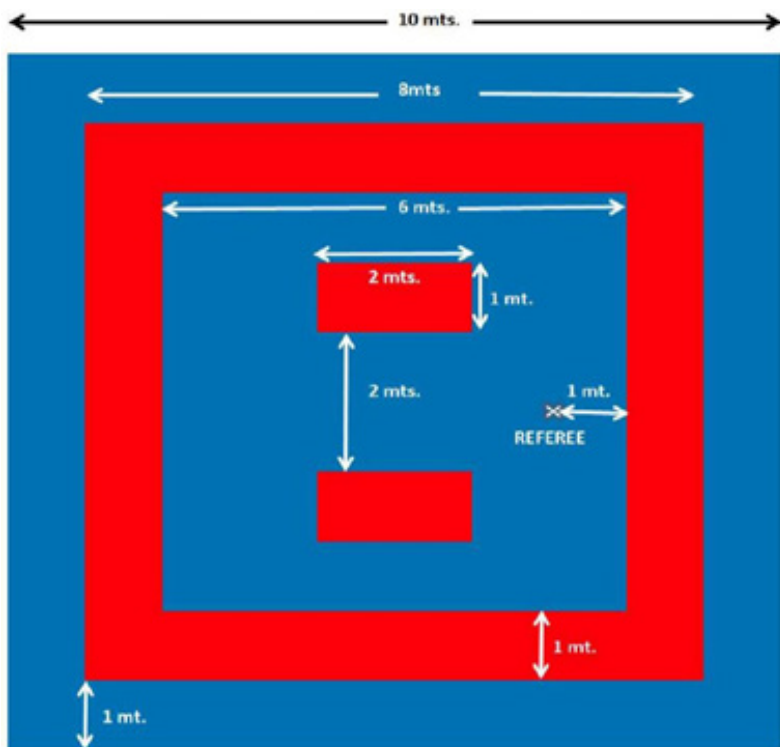
1. Musobaqa maydoni tekis va to'siqsiz bo'lishi kerak.



2. Musobaqa maydoni – bu WKF tomonidan tasdiqlangan tatami matosi bilan qoplangan maydon, uning yon tomonlari sakkiz metrdan (tashqi tomondan o'lchanadi), har bir tomonida xavfsizlik zonasi sifatida qo'shimcha ikki metrdan iborat. Bundan tashqari, har ikki tomonda toza, xavfsiz maydon bo'lishi kerak.

3. Ikki gilamchani sportchilar o'rtasida chegara hosil qilish uchun markaziy gilamchadan bir metr uzoqlikda qizil tomonga burish kerak.

4. Hakam markazda, ikkita tatami o'rtasida, xavfsizlik maydonidan bir metr masofada sportchilarga qarama-qarshi turadi.



5. Har bir hakam xavfsizlik zonasidagi tatami burchaklarida o'tirishadi. Hakam tatamining butun perimetri bo'ylab harakat qilishi mumkin, shu jumladan hakamlar o'tiradigan xavfsizlik zonasida ham. Hakamlarning har birida qizil va ko'k bayroq bo'lishi kerak.



6. Uchrashuv nazoratchisi xavfsizlik zonasidan tashqarida, hakamning chap yoki o'ng tomonida o'tiradi. Uning qizil bayrog'i yoki belgisi va hushtagi bo'lishi kerak.

7. Hisob nazoratchisi hisobchi va taymer bilan rasmiy stolda o'tirishi shart.

8. Murabbiylar xavfsizlik zonasidan tashqarida, har biri o'z tomonlarida, rasmiy stolga qarab o'tirishadi. Tatami ko'tarilgan joyda murabbiylar uning tashqarisida o'tirishadi.

9. Tataming bir metrlik chegara chizig'i tatamidan boshqacha rangda bo'lishi kerak.

Izoh:

I. Xavfsizlik zonasining tashqi atrofidan bir metr masofada reklama taxtalari, devorlar, ustunlar va boshqalar bo'lmasligi kerak.

II. Amaldagi tatami polga tekkan joyda sirpanmasligi kerak, lekin yuqori yuzasida ishqalanish koeffitsiyenti past bo'lishi kerak. Ular dzyudo matosidek qalin bo'la olmaydi, chunki bu karate harakatiga xalaqit beradi. Hakam musobaqa davomida to'shama qismlari harakat qilmasligini ta'minlashi kerak, chunki bo'shliqlar xavfli va shikast yetkazishi mumkin. Tatami WKF tomonidan tasdiqlangan dizaynda bo'lishi kerak.

10.2. RASMIY KIIYIM

1. Sportchilar va ularning murabbiylari quyida tavsiflangan rasmiy kiyimda bo'lishlari shart.

2. Hakamlar qo'mitasi ushbu talablarga rioya qilmagan har qanday rasmiy shaxs yoki raqibni chetlashtirishi mumkin.

MA'LUMOT

1. Hakamlar va referilar Hakamlar qo'mitasi tomonidan belgilangan rasmiy formani kiyishlari shart. Ushbu formani barcha musobaqalar va seminarlarda kiyish kerak.

2. Rasmiy forma quyidagicha:

Ikkita kumush tugmachali bitta ko'krakli to'q ko'k rangli blazer.



Kalta yengli oq ko'ylak.

Rasmiy galstuk.

Manjetsiz oddiy och kulrang shim.

Tatamida ishlatish uchun oddiy to'q ko'k yoki qora paypoqlar va har xil o'lchamdagi qora poyafzallardan foydalaniladi.



Ayol hakamlar va referilar sochlar uchun diniy sabablarga ko'ra WKF tomonidan tasdiqlangan bosh kiyimni (HIJOB) kiyishga ruxsat beriladi.

Ishtirokchilar:

1. Raqobatchilar oq, toza kimono kiyib, u chiziqlarsiz, naqshsiz yoki shaxsiy kashtachiliksiz bo'lishi shart. Mamlakat davlat gerbi yoki bayrog'i kimono ko'ylagi chap tomonida taqilgan bo'lishi mumkin va u 12 sm dan 8 sm gacha o'lchamga ega bo'lishi va undan oshmasligi kerak. Kimonoda faqat ishlab chiqaruvchining asl emblemalarini ko'rsatish mumkin. Shuningdek, orqada tashkiliy

qo'mita tomonidan berilgan identifikatsiya raqami bo'lishi mumkin. Bir raqib qizil belbog', ikkinchisi ko'k rang belbog' taqishi kerak. Qizil va ko'k belbog'larning kengligi taxminan 5 sm va uzunligi kamar tugunidan 15 sm uzoqlikda bo'lishi lozim. Belbog'lar oddiy qizil va ko'k rangda, shaxsiy kashtachiliksiz yoki asl ishlab chiqaruvchining yorliqlaridan tashqari savdo belgilarisiz bo'lishi kerak.

2. 1-bandga qaramay, Ijroiya qo'mita taniqli homiylarning maxsus emblemalarini yoki savdo belgilarini kiyishga ruxsat berishi mumkin.

3. Belga belbog' bilan bog'lab qo'yilgan ko'ylagi, belning uzunligini qoplaydigan darajada, lekin son uzunligining to'rtidan uch qismidan ko'p bo'lmasligi kerak. Raqobatdosh ayollar kimono ostida oddiy oq futbolkani kiyishlari mumkin. Kimono ustidagi bog'ichlar bog'langan bo'lishi kerak.

4. Kimono yenglarining maksimal uzunligi qayrilgan bilak uzunligidan ortiq bo'lmasligi va bilak uzunligining yarmidan kam bo'lmasligi kerak. Pidjakning yengi o'ralmasligi kerak.

5. Kimono shimlari oyoq uzunligining kamida uchdan ikki qismini qoplashi va oyoq suyagi ostidan bo'lmasligi kerak. Shimlarni qayirib bo'lmaydi.

Sportchilarning sochlari shunday darajada toza va qirqilgan bo'lishi kerakki, uzluksiz kurash oqimiga xalaqit bermaydigan bo'lishi lozim. Xachimaki (bosh tasmasi) taqiqlangan. Agar hakam biron-bir raqibning sochlari juda uzun va yoki iflos ekanligiga qaror qilsa, uni tatamidan olib tashlashi mumkin. Soch qistirmalari va metall soch qisqichlari taqiqlanadi.

6. Agar ishtirokchi doimiy ravishda bir nechta muvaffaqiyatli texnik harakatlarni bajarsa, jang vaqti to'xtatilgunga qadar, texnik harakatlar ketma-ketligidan qat'i nazar, unga yuqori ball beriladi. Masalan, agar zarba muvaffaqiyatli qo'l hujumidan keyin bo'lsa, zarba uchun ball beriladi (zarba birinchi texnik harakat bo'lsa ham), chunki zarba yuqoriroq bo'ladi.

REFERANSLAR PANELI

1. Tatami Menejer har bir uchrashuv uchun beshta hakamdan iborat hakamlar hay'atini tayinlaydi.

2. KATA o'yinining hakamlari o'yin ishtirokchilari bilan millatdosh bo'lmasligi kerak.

3. Bundan tashqari, quyidagilar tayinlanadi: taymer, diktir, hisobchi.
Izoh:

I. Bosh hakam raqobatchilarga qarama-qarshi markaziy pozitsiyada, qolgan to'rt hakam musobaqa maydonining burchaklarida o'tirishadi.

II. Har bir hakamning qizil va ko'k bayrog'i yoki elektron tablolaridan foydalanilgan bo'lsa, kirish joyi bo'ladi.

10.3. BAHOLASH MEZONLARI

10.3.1. RASMIY KATA

KATA rasmiy ro'yxatidan faqat kata bajarilishi mumkin:

Anan, Jion, Papuren, Anan dayi, Jitte, Passai, Annanko, Yuroku, Pinan1-5, Aoyagi, Kanchin, Rohai, Bassay-Day, Kanku dayi, Sayfa (Sayha), Bassaisho, Kanku-sho, Sanchin, Chatanyara kushanku, Kanshu, Sanseiru, Chinte, Kosokun (Kushanku), Sanseru, Chinto, Kosokun (Kushanku) Dai, Seichin, Enpi, Kosokun (Kushanku) Sho, Seienchin, Fukigata 1-2, Kosokun shiho, Seipai, Gankaku, Kururunfa, Seirui, Garyu, Kushanku, Seysan (Seishan), Gekisay (Geksay) 1-2, Matsumura rohai, Shinpa, Gojushiho, Mattskaze, Shinsei, Gojushiho day, Matsumura bassai, Shisochin, Gojushiho sho, Meikyo, Sochin, Xakucho, Myojo, Suparinpei, Xangetsu, Naifanchin (Nayxanshin) 1-3, Tekki 1-3, Xaufa, Nijushiho, Tensho, Heian 1-5, Nipaipo, Tomarino-Bassai, Xeyku, Niseishi, Usseishi (Gojushiho), Ishimine bassai, Ohan, Unsu (Unshu), Itosu Rohai 1-3, Pachu, Vankan, Szin, Payku, Vansu

Izoh: Lotin imlosidagi turlicha bo'lganligi sababli ba'zi katalarning nomlari takrorlanadi. Ba'zi hollarda kata boshqa

nom bilan tanilgan bo'lishi mumkin, bu uslubga bog'liq bo'lishi mumkin (Ryu-HA) va ba'zi hollarda bir xil nom ostida aslida butunlay boshqacha kata bo'lishi mumkin.

10.3.2. BAHOLASH

Namoyishni raqib yoki jamoa tomonidan baholashda hakamlar ishlashni baholashlari shart!

Uchta (3) asosiy mezon asosida baholanadi; muvofiqlik, texnikani namoyish etish va sport namoyishi.

Kata namoyishi KATA boshlanishidan oldin ta'zim bilan boshlanadi va kataning oxirida ta'zim bilan tugaydi, faqat namoyish baholanadigan jamoaviy medal o'yinlari bundan mustasno. KATAning boshlanishi u tugagandan so'ng ijrochilar bosh egishlariga qadardir.

10.3.3. BUNKAY

Namoyishni baholashda uchta asosiy me'zon ham bir xilda ko'rib chiqilishi kerak.

Bunkai, kataning o'zi kabi bir xil ahamiyatga ega bo'lishi kerak.

Bunkai namoyishi (jamoaviy medallar bahslarida qo'llaniladi)

1. Muvofiqlik

Shaklning o'zi uchun, shuningdek, amaldagi standartlar uchun (RYU-HA).

Bitta.

Kata bilan muvofiqlik

Katada bajarilgan haqiqiy harakatdan foydalanish.

2. Texnikani namoyish etish

a. Raflar

b. Texnik

v. O'tish paytida harakat

d. Vaqt \ sinxronizatsiya

e. To'g'ri nafas olish

f. Konsentratsiya (KIME)

- g. Texnik murakkablik
- e. Boshqaruv

3. Atletik namoyish

- a. Majburiy
- b. Tezlik
- v. Balans
- d. Ritm

10.4. DISKVALIFIKATSIYA (Chetlashtirish):

Raqib yoki jamoa quyidagi sabablarga ko'ra diskvalifikatsiya qilinishi mumkin:

1. KATA e'lon qilinganidan boshqasini bajarish.
2. Kataning boshi va oxiri oldida ta'zim yo'qligi.
3. KATA ishlash paytida yaqqol pauzalar yoki to'xtashlar.
4. Hakamlarning ishlashiga xalaqit berish (jismoniy to'qnashuv yoki hakam xavfsizlik nuqtai nazaridan uzoqlashishga majbur bo'lganda ...)



5. KATA ishlash paytida belbog'ining yechilib ketishi.
6. KATA va BUNKAI uchun belgilangan vaqtning 5 daqiqadan oshib ketishi.
7. Bosh hakamning ko'rsatmalariga rioya qilmaslik, noto'g'ri xatti-harakatlar.

10.5. FULLS (To'laqonli):

Yuqoridagi mezonlarga muvofiq ball qo'yishda quyidagi FULLAR, agar aniq bo'lsa, hisobga olinishi kerak:

1. Muvozanatni biroz yo'qotish.
2. Harakatni noto'g'ri yoki to'liqsiz bajarish. Noto'g'ri yoki to'liq bo'lmagan blok yoki texnika. Nishonga zarbalar.
3. Sinxron harakatlar, tana o'tish oxirigacha texnikani amalga oshirish. Jamoaviy Katada, namoyish etilgan Kata harakatlarini bajarishda sinxronlik yo'q.
4. Ovoz signallaridan foydalanish (har qanday shaxs, shu jumladan jamoa a'zolari tomonidan) yoki teatrlashtirilgan holda bajarish.

10.6. QAROR QABUL QILISH ME'ZONLARI.

Jang natijasi, ishtirokchi 8 ochkoga teng ustunlikka ega bo'lganda yoki vaqt tugashi bilan, eng ko'p to'plangan ballar soniga ko'ra, shuningdek, hantei to'g'risida qaror qabul qilinganda, hansoku, shikkaku yoki kikenni chiqarishda aniqlanadi, ishtirokchilaridan biriga nisbatan.



1. Shaxsiy janglarda durang bo'lmaydi. Uchrashuv bir xil ochko bilan tugaganida yoki ochko yo'q bo'lganda, hakam faqat jamoaviy bahslarda tenglikni (HIKIWAKE) e'lon qilishi mumkin.

2. Shaxsiy janglarda jang vaqtidan keyin ochkolar bo'lmaganda yoki tenglik bo'lganda qaror har biri bittadan ovozga ega bo'lgan to'rtta hakam va hakamning ovozi bilan qabul qilinadi. U yoki bu ishtirokchining foydasiga ovoz berish majburiydir.

Qaror quyidagi me'zonlarga asoslanib qabul qilinadi:

- a) ishtirokchilar ko'rsatgan munosabat, jangovar ruh va kuch;
- b) taktik va texnik harakatlarning ustunligi;
- c) aksariyat harakatlarni qaysi raqib boshlab bergan.

3. Janglarda eng ko'p g'alaba qozongan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi. Agar janglarda ikkita jamoa bir xil miqdordagi g'alabalarni qo'lga kiritisa, g'alaba qozongan va yutqazilgan o'yinlarni hisobga olgan holda eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi. Har qanday kurashda ochkolar bo'yicha maksimal farq yoki ustunlik sakkiztani tashkil qiladi.

4. Agar ikkita jamoa janglarda bir xil miqdordagi g'alabaga va bir xil ochkoga ega bo'lsa, unda qo'shimcha jang o'tkaziladi. Shaxs ikki jamoa o'rtasidagi avvalgi jangda qatnashgan bo'lishidan qat'iy nazar, har bir jamoa qo'shimcha jang uchun bitta ishtirokchini tanlaydi. Agar qo'shimcha jang g'olibni aniqlangan ochkolarning ko'pi bo'yicha aniqlamasa, qaror «HANTEI» tomonidan individual janglar uchun belgilangan tartibda qabul qilinadi. Qo'shimcha o'yinda «HANTEI» da ovoz berish natijalari jamoaviy bahs g'olibini aniqlaydi.

5. Jamoa janglarda yetarli miqdordagi g'alabalarni qo'lga kiritganida yoki uni g'olib deb belgilash uchun yetarli miqdordagi ochko to'plaganida, jamoaviy jang tugagan deb e'lon qilinadi va boshqa janglar o'tkazilmaydi.

6. Bir xil Hansoku o'yinida ikkala AKA va AO ishtirokchilari diskvalifikatsiya qilingan hollarda, keyingi bosqichdagi raqib darhol g'olib deb e'lon qilinadi (natija e'lon qilinmaydi). Agar

medallar uchun kurashda ikki karra diskvalifikatsiya yuzaga kelsa, unda g'olib HANTEI ovozi bilan aniqlanadi.

Izoh:

I. Uchrashuv natijasi samarasiz bo'lgan jang oxirida HANTEI tomonidan berilgan ovoz bilan hal qilinganda, Hakam musobaqa maydonining perimetriga o'tib, «HANTEI» ni e'lon qiladi va keyin hushtak chaladi. Hakamlar o'zlarining bayroqlari orqali o'z fikrlarini bildiradilar va hakam shu bilan birga qo'lini ko'tarib o'z fikrini aytadi. Keyin hakam qisqa hushtak chalib, o'z pozitsiyasiga qaytadi va g'olibni odatdagi tarzda ko'rsatib, qarorini e'lon qiladi.

8-modda: Taqiqlangan xatti-harakatlar.

Taqiqlangan xatti-harakatlarning ikkita toifasi mavjud, 1-toifa va 2-toifa.

1-TOIFA

1. Ruxsat etilgan hujum zonalarida haddan tashqari to'qnashuv bilan texnik harakatlar va tomoqqa tegish bilan texnik harakatlar.

2. Qo'llarga yoki oyoqlarga, bo'g'imlarga yoki oyoq ostiga hujumlar.

3. Ochiq qo'l texnikasi bilan yuzga hujumlar.

4. Xavfli yoki taqiqlangan tashlash texnikasi.

2-TOIFA

1. Shikastlanish yoki bo'rttirish.

2. Raqibning aybi bo'lmagan holda raqobat maydonidan (JOGAI) chiqib ketish.

3. Himoyaga beparvolik yoki xavfli xatti-harakatlar, raqibni raqibga shikast yetkazishga undash yoki o'zini himoya qilish uchun yetarli harakatlarning yetishmasligi (MUBOBI).

4. Jangdan qochish, ya'ni raqibni baholangan texnikani bajarish imkoniyatidan mahrum qilish.

5. Passivlik – jangga kirishga urinishlarning yo'qligi. (O'yin tugashiga 15 soniyadan kam vaqt berib bo'lmaydi.)

6. Klinchga kirish, itarish yoki uloqtirish yoki boshqa usulga urinmasdan kurashish.

7. Har qanday sababga ko'ra raqibni ikki qo'li bilan ushlab olish, faqat raqibning zarba berayotgan oyog'ini ushlab turish holati bundan mustasno.

8. Hisoblash texnikasini zudlik bilan bajarishga urinmasdan yoki uloqtirilganda raqibni bir qo'li bilan ushlab turmasdan, raqiblarini bir qo'li bilan yoki karate-gi bilan ushlash.

9. O'z mohiyatiga ko'ra raqib uchun xavfsizlik nuqtai nazaridan boshqarib bo'lmaydigan texnik harakatlar va xavfli nazoratsiz hujumlar.

10. Bosh, tizza yoki tirsak bilan soxta hujumlar.

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING
QARORI**

**KARATE (WKF) SPORT TURINI YANADA RIVOJLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI
TO‘G‘RISIDA**

Karate (WKF) sport turi yoshlar orasida katta ommalashuv bilan foydalanayotganligini hisobga olib uni yanada rivojlantirish, karate bo‘yicha zamonaviy sport obyektlari va inshootlarini barpo etish, shuningdek, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta‘minlash maqsadida:

1. Quyidagilar 2023 — 2026-yillarda karate (WKF) sport turini (keyingi o‘rinlarda — karate) rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilansin:

iqtidorli yoshlarni, shu jumladan qizlarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya), ularni sport maktablari va klublarining seksiyalari va to‘garaklariga jalb etish;

aholining barcha qatlamlari, shu jumladan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarning karate bilan shug‘ullanishi uchun hududlarda “Karate hamma uchun” dasturini amalga oshirish;

maktabgacha yoshdagi bolalarda karatening “Kata” yo‘nalishiga qiziqish uyg‘otish orqali nafas olish, xotira va konsentratsiyani saqlash, vestibulyar apparatni chiniqtirish kabi sog‘lomlashtirish ishlarini olib borish, texnik ko‘mak loyihalarini jalb etish orqali “Kids karate” (kids karate) loyihasini amalga oshirish;

karate bo‘yicha zamonaviy sport obyektlarini barpo etish, mavjudlarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ularni zamonaviy sport anjomlari va jihozlari bilan ta‘minlash;

karate bo‘yicha professional sportchilar sifatida tayyorlashning barcha bosqichlarini raqamlashtirish;

karatega o‘qitishning zamonaviy metodikalariga asoslangan ilmiy-uslubiy va o‘quv adabiyotlar bilan ta‘minlash hamda tibbiy xizmatni rivojlantirish;

ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalarida sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi va bolalarni barkamol inson etib tarbiyalashga xizmat qiladigan sport turi sifatida karatenni targ‘ib qilishga yo‘naltirilgan yangi va samarali usullarni joriy qilish.

2. Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasi va O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasining:

O‘zbekiston karate milliy federatsiyasini O‘zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi (keyingi o‘rinlarda — Karate assotsiatsiyasi) etib qayta tashkil qilish;

joylarda ishlarni rivojlantirish va muvofiqlashtirish, uslubiy qo‘llab-quvvatlash va monitoring qilish maqsadida Karate assotsiatsiyasining hududiy bo‘linmalarini tashkil etish;

jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslar o‘rtasida parakaratni rivojlantirish va ularning bu boradagi iqtidorini har tomonlama qo‘llab-quvvatlash uchun O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi tuzilmasida parakarate bo‘limini tashkil etish to‘g‘risidagi takliflari ma‘qullansin.

Belgilansinki, Karate assotsiatsiyasi:

O‘zbekiston karate milliy federatsiyasining huquqlari, majburiyatlari va shartnomalari, shu jumladan xalqaro shartnomalari bo‘yicha huquqiy vorisi hisoblanadi;

Xalqaro karate federatsiyasi (WKF) tomonidan o‘rnatilgan talab va qoidalar asosida O‘zbekistonda karate bo‘yicha barcha federatsiya va assotsiatsiyalar faoliyatini birlashtiradi hamda ular o‘rtasida o‘zaro hamkorlikni tashkil etadi.

3. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari uch oy muddatda Karate assotsiatsiyasining hududiy bo‘limlari uchun tegishli shart-sharoitlar yaratish, moliyaviy va moddiy-texnika bazasini mustahkamlashga ko‘maklashish uchun ularga hududiy yirik tashkilotlar va homiylarni biriktirsin hamda ularni joylashtirish uchun bino va inshootlar ajratilishini ta‘minlasin.

4. Quyidagilar:

2023 — 2026-yillarda karate (WKF) sport turini rivojlantirish dasturi [1-ilovaga](#) muvofiq;

2023 — 2026-yillarda karate (WKF) sport turini rivojlantirishning maqsadli ko'rsatkichlari [2-ilovaga](#) muvofiq tasdiqlansin.

2023 — 2026-yillarda karate (WKF) sport turini rivojlantirish dasturini moliyalashtirish manbalari etib quyidagilar belgilansin:

sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasida nazarda tutiladigan mablag'lar;

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasiga Davlat budjeti va homiyar tomonidan ajratiladigan mablag'lar;

Qoraqalpog'iston Respublikasi respublika budjeti, viloyatlar viloyat budjetlari va Toshkent shahri shahar budjetidan ajratiladigan mablag'lar;

Karate assotsiatsiyasiga uning ustavidagi yo'nalishlar bo'yicha yuridik va jismoniy shaxslardan kelib tushadigan badal pullari;

jismoniy va yuridik shaxslarning homiylik xayriyalari;

qonunchilik hujjatlari bilan taqiqlanmagan boshqa manbalar.

5. 2026-yil Dakar shahrida (Senegal) bo'lib o'tadigan IV yozgi Yoshlar olimpiya o'yinlari, shuningdek, Butunjahon sport o'yinlari, Osiyo va Paraosiyo o'yinlariga (keyingi o'rinlarda — kompleks musobaqalar) O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlashning ustuvor vazifalari etib quyidagilar belgilansin:

karate bo'yicha klub, seksiya va to'garaklar tarmog'ini kengaytirish, ularning faoliyatini samarali tashkil etish;

ilg'or xorijiy tajribani o'rgangan holda hamda innovatsion texnologiyalarni keng joriy qilish orqali hududlarda karate bo'yicha zarur sport infratuzilmasini yaratish;

karate bo'yicha Xalqaro karate federatsiyasi (WKF) tomonidan tasdiqlangan norma va qoidalarida belgilangan yosh toifalari bo'yicha milliy terma jamoa tarkiblarini shakllantirish, shuningdek, nufuzli xalqaro va mintaqaviy musobaqalarda ularning ishtirokini ta'minlash.

6. Belgilab qo'yilsinki, karate bo'yicha kompleks musobaqalarga sportchilarni tayyorlash, ularning natijadorligini oshirish hamda Karate assotsiatsiyasi faoliyatini moliyaviy qo'llab-quvvatlash maqsadida (respublika va xalqaro sport musobaqalari, o'quv-mashg'ulot yig'inlari, Osiyo hamda jahon chempionatlari va kuboklari, Karate assotsiatsiyasining saqlash xarajatlari uchun) 2024-yildan boshlab har yili 5 milliard so'mdan mablag' ajratib boriladi.

Bunda, ushbu mablag'larning 3 milliard so'mi sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining respublika kalendar rejasini hamda qolgan qismi O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasiga Davlat budjeti va homiyar tomonidan ajratiladigan mablag'lar hisobidan qoplanadi.

7. Shunday tartib o'rnatilsinki, unga ko'ra 2024-yildan boshlab har yili an'anaviy tarzda:

respublikaning barcha hududlarida 7-oktabr kuni — Butunjahon karate kuniga bag'ishlangan Karate festivali;

karate va parakarate bo'yicha nufuzli "Uzbekistan Open" xalqaro turniri;

karate bo'yicha Xalqaro karate federatsiyasining (WKF) tasdiqlangan norma va qoidalarida belgilangan yosh toifalari bo'yicha uch bosqichli (tuman/shahar, hududiy va respublika) chempionatlar va kuboklar;

karate bo'yicha davlat sport-ta'lim muassasalari o'rtasida "O'zbekiston chempionati" musobaqasi o'tkaziladi.

8. Yoshlar siyosati va sport vazirligi (A. Ikramov):

a) Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, O'zbekiston Milliy paralimpiya qo'mitasi va Karate assotsiatsiyasi bilan birgalikda:

ikki oy muddatda mazkur qarorning [7-bandida](#) ko'rsatilgan musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rish va ularni yuqori saviyada o'tkazish bo'yicha chora-tadbirlar rejasini tasdiqlasin;

respublikada o'tkaziladigan xalqaro turnirlarda mahalliy karatechilar bilan birgalikda yuqori reytingga ega bo'lgan xalqaro karatechilar, trenerlar va hakamlarning ishtirokini ta'minlasin;

mazkur qarorning 7-bandida ko'rsatilgan Karate festivali va xalqaro turnirni 2024-yil 1-yanvardan boshlab sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining respublika kalendar rejasiga kiritish;

mazkur musobaqalarni o'tkazish jarayonini mahalliy va xorijiy ommaviy axborot vositalari hamda boshqa kommunikatsiya manbalarida keng yoritish;

b) hududiy terma jamoalarning asosiy tayyorgarlikni olib borishi uchun ularga hududiy sportning yakkakurash turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablarining inshootlarini asosiy baza sifatida birlashtirish.

9. Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi (X. Umarova) Yoshlar siyosati va sport vazirligi hamda Karate assotsiatsiyasi bilan birgalikda uch oy muddatda o'z mablag'lari hisobidan zarur shart-sharoitlar mavjud bo'lgan umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport maktablari va klublarining trenerlarini jalb etish orqali darsdan tashqari alohida karate seksiyalari va to'garaklarini tashkil etsin.

10. Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari karateni ommalashtirish maqsadida:

yoshlar o'rtasida tuman (shahar) va hudud miqyosida musobaqalarni muntazam ravishda tashkil qilsin;

mahalliy o'quv-mashg'ulot yig'inlari va sport musobaqalarida hududiy sport jamoalari ishtirok etishini ta'minlasin.

11. Yoshlar siyosati va sport vazirligi tizimida O'zbekiston karateni rivojlantirish markazi (keyingi o'rinlarda — Karate markazi) tashkil etilsin.

Belgilansinki, Karate markazi faoliyati Karate assotsiatsiyasi tomonidan Xalqaro karate federatsiyasi (WKF) bilan hamkorlikda Markaziy Osiyoda yangi "yetakchi" (leadership) imidjni yaratishga yo'naltiriladi.

12. Quyidagilar Karate markazining asosiy vazifalari etib belgilansin:

karate, shu jumladan parakarate bo'yicha yuqori malakali professional sportchilar, trenerlar, trener-seleksionerlar, hakamlar va boshqa mutaxassislarni ilg'or xorijiy tajriba asosida tayyorlash;

karate, shu jumladan parakarate bo'yicha sportchilar, trenerlar, trener-seleksionerlar, hakamlar va boshqa mutaxassislarning kasbiy mahorati va malakasini oshirish;

karate bo'yicha ilg'or tajribalarni o'rganish va mamlakatimizda joriy etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish maqsadida xorijiy mamlakatlarning yetakchi muassasalarini jalb etish va xalqaro aloqalarni rivojlantirish;

karate, shu jumladan parakarate bo'yicha o'quv dasturlari va metodologiyani yangilash, sportchi va mutaxassislarning tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish; mahalliy va xorijiy mutaxassislarning ishtirokida seminar-treninglar, master-klasslar, o'quv mashg'ulotlari tashkil etish.

Belgilansinki, Karate markazi barcha yosh toifalari bo'yicha terma jamoalarning o'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish uchun asosiy sport bazasi hisoblanadi.

13. Karate markazi faoliyatini moliyalashtirish manbalari etib quyidagilar belgilansin:

Davlat budjeti mablag'lari;

Karate assotsiatsiyasi mablag'lari;

faoliyat ixtisosligi bo'yicha xizmatlarni realizatsiya qilishdan va markazning ustavidagi vazifalarga muvofiq bo'lgan boshqa faoliyat turlaridan olingan daromadlar;

asosiy mashg'ulotlar o'tkazilmaydigan vaqtda bo'sh turgan mol-mulkni ijaraga berishdan tushgan daromadlar;

jismoniy va yuridik shaxslarning homiylik xayriyalari;

xalqaro moliya institutlari, xorijiy hukumat moliya tashkilotlari va boshqa xalqaro tashkilotlar grantlari;

qonunchilik hujjatlari bilan taqiqlanmagan boshqa manbalar.

14. Belgilansinki:

Karate markazi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tizimidagi Toshkent shahar oliy sport mahorati maktabi faoliyatini maqbullashtirish hisobiga uning o'rnida tashkil etiladi;

Toshkent shahridagi sportning o'yin turlari va yengil atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan sport maktabining Toshkent shahri, Uchtepa tumani, Sakkokiy ko'chasi, 4-"B" uy manzilida joylashgan bino-inshootlari tegishli hududi bilan birga Karate markaziga operativ boshqaruv huquqi bilan o'tkazib beriladi;

Karate markazi binosi va zarur infratuzilmasini barpo etish 2024-2025-yillarda O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy va ishlab chiqarish infratuzilmasini rivojlantirish dasturi doirasida amalga oshiriladi.

Bunda, Karate markazi uchun zarur bo'ladigan qo'shimcha bino va inshootlar innovatsion texnologiyalarga asoslangan, qimmat bo'lmagan, energiya tejovchi va tez barpo etiladigan yengil konstruksiya va materiallardan barpo etiladi.

Vazirlar Mahkamasi uch oy muddatda Karate markazi faoliyatini tashkil etish bo'yicha Hukumat qarorini qabul qilsin.

15. Yoshlar siyosati va sport vazirligi (M. Ismailov) Karate assotsiatsiyasi (R. Talipov) bilan birgalikda 2024-yil 1-martga qadar:

joylarda karate bilan shug'ullanayotgan, shuningdek, musobaqalarda qatnashuvchi barcha sportchilar to'g'risidagi ma'lumotlarni to'liq raqamlashtirsin;

respublika hududlaridagi barcha turdagi davlat va nodavlat ta'lim muassasalari, klub, seksiya va to'garaklarda karate bilan shug'ullanayotgan, shuningdek, sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining viloyat va respublika kalendar rejalariga kiritilgan musobaqalarda qatnashuvchi karatechilar to'g'risidagi yagona ma'lumotlar bazasini shakllantirsin.

Bunda, yagona ma'lumotlar bazasini yaratish, ishga tushirish va keyinchalik texnik qo'llab-quvvatlash Karate assotsiatsiyasiga har yili ajratiladigan mablag'lar hisobidan amalga oshiriladi.

16. Mudofaa vazirligi (B. Kurbanov) Yoshlar siyosati va sport vazirligi, Karate assotsiatsiyasi bilan birgalikda Qurolli Kuchlar tizimida karateni ommalashtirish va rivojlantirish ishlarini amalga oshirsin, shu jumladan harbiy xizmatchilar va xodimlar o'rtasida turnirlar hamda musobaqalarni tashkil qilsin, ularni sport zaxirasi va terma jamoalar tarkibiga jalb qilsin.

17. Belgilab qo'yilsinki, 2024/2025 o'quv yilidan boshlab:

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida karate bo'yicha bakalavriat ta'lim yo'nalishiga va magistratura mutaxassisligiga amaldagi o'qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari joriy o'quv yiliga nisbatan ikki baravarga oshiriladi;

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Nukus va Farg'ona filiallarida karate bo'yicha o'qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari nazarda tutiladi.

18. Vazirlar Mahkamasi (A.N. Aripov):

yirik xalqaro sport musobaqalariga sportchilarni tayyorlash bo'yicha komissiyalarning kengaytirilgan yig'ilishlarida mazkur qarorning mazmun-mohiyati, vazifalarning so'zsiz bajarilishi va yuzaga kelayotgan muammo va masalalar yechimini muhokama qilib borsin;

ikki oy muddatda karate bo'yicha kompleks musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rish maqsadida Karate assotsiatsiyasiga tegishli shart-sharoitlar yaratish uchun homiy tashkilot birlashtirsin.

19. Mazkur qarorning ijrosini samarali tashkil qilishga mas'ul va shaxsiy javobgar etib yoshlar siyosati va sport vaziri A.I. Ikramov, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi bosh kotibi O.O. Qosimov hamda Karate assotsiatsiyasi raisi R.A. Talipov belgilansin.

Qaror ijrosini muhokama qilib borish, mas'ul tashkilotlar faoliyatini muvofiqlashtirish va nazorat qilish O'zbekiston Respublikasi Bosh vaziri A.N. Aripov va O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi departamenti rahbari O.Q. Abduraxmanov zimmasiga yuklansin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. MIRZIYOYEV

Toshkent sh.,
2023-yil 3-noyabr,
PQ-356-son

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 3-noyabrda PQ-356-son qaroriga
1-ILOVA

2023 — 2026-yillarda karate (WKF) sport turini rivojlantirish
DASTURI

T/r	Chora-tadbirlar	Amalga oshirish mexanizmlari	Amalga oshirish muddatlari	Moliyalashtirish manbalari	Mas’ul ijrochilar
1.	O‘zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi huzurida karate (WKF) sport turi bo‘yicha (keyingi o‘rinlarda — karate) respublika professional klubini tashkil etish.	1. Karate bo‘yicha respublika professional klubi faoliyatini samarali tashkil qilish. 2. Karate bo‘yicha nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etadigan sportchilar bilan individual ishlash va ularning puxta tayyorgarligini tashkil etish.	2024-yil yanvar 2023 — 2026-yillar davomida	Ijrochilar va homiylar mablag‘lari	O‘zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi
2.	O‘zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi yo‘llanmasi asosida hududlarga trenerlarni va mutaxassislarni ma’lum bir muddatga ilg‘or tajribani joriy etish maqsadida yuborish (rotatsiya qilish).	1. Karate rivojlanmayotgan va natijadorligi past bo‘lgan hududlarga trenerlar va tegishli mutaxassislarni yuborish (rotatsiya qilish), ularni biriktirish, reja va shartlarni ishlab chiqish. 2. Tajriba sifatida Jizzax va Navoiy viloyatlarini tanlash.	2024-yil mart	Ijrochilar va homiylar mablag‘lari	O‘zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi, Jizzax va Navoiy viloyatlari hokimliklari
3.	Hududlarda karate bo‘yicha iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) ishlarini takomillashtirish.	1. Iqtidorli yoshlarni hududlardagi seleksionerlarni jalb qilgan holda aniqlash. 2. Saralab olish (seleksiya) yo‘li bilan aniqlangan iqtidorli yoshlarni kelajakda oliy mahoratli karate bo‘yicha sportchi bo‘lib shakllanishi uchun sport maktablariga yo‘naltirish. 3. Ta’lim muassasalarida ushbu yoshlarning o‘qish va shug‘ullanish jarayonini doimiy nazoratga olgan holda monitoring olib borish. 4. Olimpiya va jahon chempionlari, mashhur	2023 — 2026-yillar davomida	Ijrochilar va homiylar mablag‘lari	O‘zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi, Qoraqalpog‘iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari

		sportchilar hamda boshqa xalqaro darajadagi mutaxassislar tomonidan yosh karatechilar bilan mahalla, tuman va shaharlarda doimiy ravishda mahorat darslarini tashkil qilish. 5. Tuman (shahar) saralash bosqichlarining uzluksiz o'tkazilishini joriy etish. 6. Hududlardagi seleksionerlar tomonidan tuman (shahar) sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasi asosida o'tkazilayotgan musobaqalarda iqtidorli yoshlar ro'yxatini shakllantirish hamda ularning harakatlanish monitoringini yuritishni yo'lga qo'yish.			
4.	Olis va chekka hududlarda joylashgan sport muassasalarining karate bo'yicha bo'limlarini qo'llab-quvvatlash.	1. Olis va chekka hududlarda joylashgan sport muassasalarining karate bo'yicha bo'limlarini qo'llab-quvvatlashni nazarda tutuvchi chora-tadbirlarni belgilash. 2. Olis va chekka hududlarda joylashgan sport muassasalarining karate bo'yicha bo'limlari faoliyatini tahlil qilish va natijadorlikni baholash.	2024-yil fevral	Ijrochilar va homiylar mablag'lari	O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari
5.	Maktabgacha yoshdagi bolalarda karatening "Kata" yo'nalishiga qiziqishni uyg'otish.	1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Kids karate" (kids karate) loyihasini ishga tushirish. 2. Loyiha doirasida tanlangan maktabgacha ta'lim tashkilotlarini karate bo'yicha inventar va kiyimlar bilan ta'minlash.	2024-yil aprel 2024-yil sentyabr	Ijrochilar, homiylar, grant va Davlat budjeti mablag'lari	Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi

6.	Karatechilarning sport tibbiyoti haqidagi bilim darajasini oshirish.	1. Toshkent tibbiyot akademiyasi, Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Andijon va Buxoro davlat tibbiyot institutlari sport tibbiyoti kafedralari bilan hamkorlikda seminar-treninglar tashkil etish. 2. Seminar-treninglarni sport kardiologiyasi, travmatologiyasi va ortopediyasi, farmakologiyasi, sportchilarning somatik kasalliklarini davolash, immunitetni korrektsiyalash (tuzatish), funksional tashxis (diagnostika), sport jarohatidan keyingi reabilitatsiyasi hamda sportchilarning mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalaridan keyingi reabilitatsiyasi kabi mavzularda o'tkazish.	2024-yil martdan boshlab	Ijrochilar mablag'lari	Sog'liqni saqlash vazirligi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
7.	"Karate hamma uchun" dasturini amalga oshirish.	1. Karatenni ta'lim muassasalari, yoshlar o'rtasida keng targ'ib qilish orqali ommalashtirish, aholining ushbu sport turiga qiziqishini oshirish. 2. Ta'lim muassasalari, mahallalarda karate bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish. 3. Karate bo'yicha sport klublari faoliyatini yanada kengaytirish, ularni qo'llab-quvvatlash. 4. Hududlarda karate infratuzilmasini kengaytirish maqsadida investitsiya va grant mablag'larini jalb qilish.	2024-yil fevral	Ijrochilar va homiylar mablag'lari	Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari

		5. Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarning karate bilan bepul shug'ullanishlari uchun qulayliklar yaratish va ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlash.		“Yoshlar daftari” va “Ayollar daftari” jamg'armalari mablag'lari	Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari
8.	O'zbekiston karateni rivojlantirish markazi uchun sport bazasini barpo etish.	1. Toshkent shahridagi sportning o'yin turlari va yengil atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan sport maktabining Toshkent shahri, Uchtepa tumani, Sakkokiy ko'chasi, 4-“B” uy manzilida joylashgan bino-inshootlarini tegishli hududi bilan birga O'zbekiston karateni rivojlantirish markazi tasarrufiga o'tkazib berish.	2023-yil dekabr	-	Yoshlar siyosati va sport vazirligi
		2. Ajratilgan obyektda O'zbekiston karateni rivojlantirish markazi faoliyatini to'laqonli yo'lga qo'yish uchun zarur bo'ladigan bino-inshootlarga bo'lgan ehtiyojni o'rganish.	2024-yil mart	-	Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
		3. O'zbekiston karateni rivojlantirish markazida zarur bino va inshootlarni (zamonaviy mehmonxona, trenajyor zali, nazariy mashg'ulotlar xonalari, tibbiyot va reabilitatsiya markazi, oshxona binolarini) qurish bo'yicha takliflarni O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy va ishlab chiqarish infratuzilmasini rivojlantirish dasturiga kiritish bo'yicha chora-tadbirlarni amalga oshirish.	2024-yil sentyabr	Davlat budjeti mablag'lari	Iqtisodiyot va moliya vazirligi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
9.	Sport-ta'lim muassasalarida	1. O'quv reja va dasturlarini ilg'or xorijiy	2024-yil fevral		Yoshlar siyosati va sport vazirligi,

	karate bo'yicha o'quv reja va dasturlarini takomillashtirish va uni rivojlantirishning ilmiy-metodik ta'minotini yo'lga qo'yish.	tajriba asosida qayta ko'rib chiqish. 2. Xalqaro standartlarga javob beradigan o'quv reja va dasturlari, maxsus ta'lim dasturlarini ishlab chiqish. 3. Ishlab chiqilgan o'quv rejalarini va dasturlarini amalga oshirish.	2024-yil aprel	Ijrochilar va homiylar mablag'lari	O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
10.	Karate bo'yicha trener va mutaxassislar salohiyatini oshirish.	1. Trener va hakamlar uchun o'quv-seminar tashkil etish va o'tkazish bo'yicha reja grafik va o'quv dasturini ishlab chiqish hamda tasdiqlash. 2. Reja-grafik asosida salohiyatli mutaxassislarni jalb qilgan holda o'qishlarni bosqichma-bosqich tashkil etish. 3. O'quv-seminarlar yakuni bo'yicha tegishli trener va hakamlarni attestatsiyadan o'tkazib, uning natijasidan kelib chiqib yil davomida ularga sport musobaqalarida qatnashishi yuzasidan xulosa berish amaliyotini yo'lga qo'yish.	2024-yil yanvardan boshlab har yili 2024-yil mart	Ijrochilar va homiylar mablag'lari	O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
11.	Karate bilan shug'ullanishga qiziqishni oshirishga yo'naltirilgan adabiyotlarni yaratish.	1. Sport qahramonlari hayotini jozibali bayon etish orqali adabiyotlarni yaratish. 2. Mashhur sportchilar tajribasini ko'rsatib beruvchi o'quv adabiyotlar yaratish va mashg'ulotlarda foydalanishni yo'lga qo'yish.	2024-2025-yillar davomida	Ijrochilar, homiylar, Davlat budjeti mablag'lari	Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
12.	Karate bo'yicha elektron ta'lim resurslarida mashq jarayonini tashkil etish va o'tkazish yuzasidan metodik	1. Karate bo'yicha elektron darsliklar, mashq jarayonlarini videolavhalarda aks ettiruvchi elektron	2024-yil aprel	Ijrochilar va homiylar mablag'lari	O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi,

	tavsiyalarning respublika ochiq ma'lumotlar bazasini yaratish.	metodik qo'llanmalar yaratish. 2. Elektron darslik va qo'llanmalarning yagona respublika ochiq ma'lumotlar bazasini yaratish.			O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
13.	O'quv-mashq jarayoniga jahonning yetakchi mutaxassislarini tizimli asosda jalb etish hamda kadrlarni tajriba almashish maqsadida karate rivojlangan yetakchi xorijiy davlatlarga yuborish.	1. Karate bo'yicha yetakchi xorijiy davlatlarning (Yaponiya, Koreya, Fransiya, Italiya, Turkiya, Eron, Xitoy va boshqalar) ilg'or tajribasini o'rganish. 2. Mutaxassislarni xorijiy davlatlarga tajriba almashishga yuborish hamda ularning yurtimizga tajriba almashish maqsadida kelish rejasini ishlab chiqishva tasdiqlash.	2024-yil iyun — dekabr	Ijrochilar va homiylik mablag'lari	O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi
14.	Xalqaro karate federatsiyasi (WKF), Osiyo karate federatsiyasi (AKF) hamda yetakchi xorijiy mamlakatlarning karate federatsiya (assotsiatsiya)lari bilan hamkorlikni mustahkamlash.	Karate bo'yicha jahon reytinglarida yuqori o'rinlarni egallagan davlatlar, shu jumladan Yaponiya, Koreya, Fransiya, Italiya, Turkiya, Eron, Xitoy davlatlarining ilg'or tajribasini o'rganish va amaliyotga joriy qilish, ularning sport federatsiya (assotsiatsiya)lari bilan hamkorlikni kuchaytirish. Bunda, yoshlarni sportga jalb etish, sportchilar bilan ishlash va xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish masalalariga alohida e'tibor qaratish.	2024-yil yanvardan boshlab	Ijrochilar va homiylik mablag'lari	Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
15.	Karate bo'yicha mahoratli sportchilarni tayyorlash.	1. Karate bo'yicha sportchilarga daraja (belbog') berish tizimini tubdan qayta ko'rib chiqish orqali takomillashtirish hamda bu borada ochiqlik va shaffoflikni ta'minlash.	2023-yil dekabr	Ijrochilar va homiylik mablag'lari	O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi

		2. Sportchilarga daraja (belbog‘) berish, ulaning salohiyatini baholash bo‘yicha respublika va hududiy komissiyalar faoliyatini yo‘lga qo‘yish hamda ularning majburiyatlarini belgilash. 3. Joylarda sportchilar salohiyatini baholash va ularga daraja (belbog‘) berish bo‘yicha sinovlarni qabul qilish jarayonlarini yagona reja-grafik asosida o‘tkazishni yo‘lga qo‘yish.			
16.	O‘zbekistonda an’anaviy tarzda karate bo‘yicha erkaklar va ayollar jamoalari o‘rtasida (olimpiya va xalqaro vazn toifalari bo‘yicha) xalqaro sport musobaqalarini o‘tkazish.	1. Respublikaning barcha hududlarida 7-oktabr kuni — Butunjahon karate kuniga bag‘ishlangan karate festivalini o‘tkazish. 2. Karate va parakarate bo‘yicha “Uzbekistan Open” xalqaro turnirini respublika hududlarida o‘tkazish. 3. Mazkur musobaqalar g‘olib va sovrindorlarini munosib rag‘batlantirish.	2024-yildan boshlab har yili oktyabr 2024-yildan boshlab har yili aprel Musobaqalar yakunlari bo‘yicha	Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining respublika kalendar rejasiga ajratilgan mablag‘lar doirasida	Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasi, O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi, O‘zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi, Qoraqalpog‘iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari
17.	Ommaviy axborot vositalari, shu jumladan Internet orqali karateni keng targ‘ib qilish.	Quyidagilarni nazarda tutuvchi media-rejani ishlab chiqish va tasdiqlash: O‘zbekiston Milliy teleradiokompaniyasining “Sport” telekanalida karate bo‘yicha mahalliy va xalqaro musobaqalar, sportchilarimiz tomonidan erishilgan yutuqlarni muntazam yoritib borish maqsadida “Karate WKF” maxsus ruknini tashkil qilish; hududiy telekanallar va ommaviy axborot vositalarida karateni keng	Ishlab chiqish va tasdiqlash — 2024-yil aprel Amalga oshirish — 2024 — 2026-yillar davomida	Ijrochilar mablag‘lari	O‘zbekiston Milliy teleradiokompaniyasi, O‘zbekiston Milliy media assotsiatsiyasi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasi, O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi, O‘zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi

		yoritish ishlarini doimiy ravishda tashkillashtirib borish; mashhur sportchilar bilan davra suhbatlari, muloqotlar va mahorat darslarini o'tkazish; taniqli sportchilar ishtirokida ijtimoiy reklama roliklarini ishlab chiqish va namoyish etish; sport jurnalistlarining karate yutuqlari tahliliga bag'ishlangan ko'rsatuvlarini ommaviy axborot vositalarida doimiy yoritib borish.			
--	--	---	--	--	--

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 3-noyabrda PQ-356-son qaroriga
2-ILOVA

2023 — 2026-yillarda karate (WKF) sport turini rivojlantirishning maqsadli ko'rsatkichlari

T/r	Ko'rsatkichlar	O'Ichov birliigi	Yillar kesimida				Mas'ul ijrochilar
			2023	2024	2025	2026	
1.	O'zbekistonda karate (WKF) bilan doimiy shug'ullanuvchilar	Son	40 000	45 000	50 000	55 000	Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
2.	Sport-ta'lim muassasalarida karate (WKF) bilan doimiy shug'ullanuvchilar	Son	23 200	24 000	25 000	26 000	Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
3.	Maktabgacha ta'lim muassasalarida karate to'garaklari	Son	10	20	30	40	Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
4.	Sport-ta'lim muassasalaridagi karate (WKF) bo'yicha trenerlar	Son	1 175	1 250	1 300	1 350	Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
5.	Karate (WKF) bo'yicha xalqaro toifadagi hakamlar	Son	4	8	15	20	O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi
6.	Sport-ta'lim muassasalari o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan karate (WKF) musobaqalari	Son	14	18	20	22	Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi
7.	Karate (WKF) bo'yicha terma jamoalarning xalqaro sport musobaqalarida ishtiroki	Son	6	10	14	18	Yoshlar siyosati va sport vazirligi, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, O'zbekiston karate (WKF) assotsiatsiyasi

(Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 04.11.2023-y., 07/23/356/0827-son)

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni (yangi tahrirda) 2015 yil 5-sentabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 15 martdagi “2020-yil Tokio (Yaponiya) shahrida bo‘lib o‘tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik to‘g‘risida”gi Farmoni.
3. Funakoshi Gichin “Karate-do: mening hayot uslubim”. Tokio, 1975.
4. Shuhrat Arslonov “Karate dunyosini o‘rganing”. Toshkent, 2005.
5. Лапшин С.А “Основная техника и методика преподавания” Донецк, 1991.
6. Masao Kagawa “ Best Karate”. Japan, 2007.
7. Масатоши Накаяма “Динамика каратэ”. Москва, 2003.

MUNDARIJA

So‘zboshi	3
I BOB KARATE TARIXI	4
1.1. Karate tarixi	4
1.2. Karate yo‘nalishlari, uslublari va maktablari	7
II BOB MUSTAQIL O‘ZBEKISTONDA KARATENING RIVOJLANISHI VA ISTIQBOLLARI	8
2.1. Karate va Olimpiya o‘yinlari	17
2.2. Chempionlar murabbiyi	19
III BOB TEXNIK TAYYORGARLIK	38
3.1. Kombinatsion texnika	38
3.2. Muvozanatdan chiqarish texnikasi	50
3.3. Karatening formal majmualari – kata	59
3.4. Sparring-kumite	62
IV BOB TAKTIK TAYYORGARLIK	69
4.1. Umumiy qoidalar	69
4.2. Erkin bellashuvdagi taktik harakatlar	70
4.3. Karate musobaqalari davomida o‘zini tutish taktikasi	75
V BOB RUHIY TAYYORGARLIK	79
5.1. Karateda ruhiy tayyorgarlikning an‘anaviy jihatlari	79
5.2. Yakkakurashlarda ruhiy tayyorgarlikni xususiyatlari	81
VI BOB UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK	90
VII BOB MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK	96
VIII BOB KARATE TEXNIKASI	104
8.1. Chigalyozdi mashqlar	104
8.2. Turish holatlari	108
8.3. Orqa bilan turish (Kokutsu dachu)	109
8.4. Chavandoz holati (Kibo dachi)	111
8.5. Musht bilan beriladigan zarbalar	113
8.6. Qadam tashlab zarba berish (oy suki)	115
8.7. Orqa qo‘l bilan zarba berish (gyaka dzuki)	118
8.8. Asosiy qo‘l bilan beriladigan zarba (Kidzami dzuki)	120
8.9. Mushtning orqa tomoni bilan beriladigan zarbalar (Uraken uchi)	122
8.10. Kaft asosi bilan beriladigan zarbalar (Teysho uchi)	124

Arslonov Shuxrat Arslon o'g'li – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri, dotsent. **“O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy”** (2016), **“Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi”** (2021). O'zbekiston karate federatsiyasi Vitse-prezidenti, karate bo'yicha 5-dan qora belbog', dzyudo bo'yicha 2-dan qora belbog', qo'l jangi bo'yicha 4-rang qora belbog' sohibi.



O'quv jarayonida uning **“Karate dunyosini o'rganing”**, **“Познай мир каратэ”**, **“Dzyudo”**, **“Sport pedagogik mahoratini oshirish: dzyudo”**, **“Рукопашный бой”** nomli o'quv qo'llanmalaridan samarali foydalanilmoqda.

Arslonov Shuxrat xalqaro va respublika miqyosida 50 dan ziyod ilmiy maqolalar chop etgan. Mamlakatimizda karate sport turining rivojlanishiga munosib hissa qo'shgan pedagog.

ISBN 978-9910-9175-1-6



9 789910 917516