75.715
А19

А. А. Абсатаров, А.А. Истомин

ДЗЮДО КУРАШИ

7.5.715
А 13

А. А. Абсатаров, А.А. Истомин

Дзюдо кураши

Тошкент
Ибн Сино номидаги нашриёт
матбаа бирлашмаси
1993

УДК 75.715

АБСАТАРОВ А. А. — Ўзбекистон Давлат физкультура институти спорт кураши кафедрасининг катта ўқитувчиси, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренер.

ИСТОМИН А. А. — Тошкент Давлат Иқтисодиёт университети жисмоний тарбия кафедрасининг доценти, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренер, спорт мастери.

Тақризчилар — Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренер, Ўзбекистон Давлат физкультура институтининг спорт кураши кафедраси доценти **Е. Б. Қолтунов**, педагогика фанлари номзоди **Р. А. Акромов.**

JIZZAX DPI
INV.№ 4160/13
KUTUBXONASI

А $\frac{4204000000 - 057}{М\ 354\ (04)\ 93}$ 45—92

© Узбекский государственный институт физической культуры, 1987.
© А. А. Абсаттаров, А. А. Истомин, 1993.

ISBN 5-638-00463-7

МУАЛЛИФЛАРДАН

Мазкур ўқув қўлланмаси Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ҳамда физкультура коллективларида дзюдо кураши бўйича тренер педагог бўлиб ишловчи ёш мутахассисларга мўлжалланган.

Корхоналарда ишлаб турганлар орасидан, шунингдек яшаш жойларида юқори малакали спортчилар тайёрлашнинг кенг программасини тузишга биринчи марта уриниб кўрилади. Нагрузка шундай тузилганки, у янги ўрганувчи спортчиларга ҳам, шунингдек физкультура коллективлари дзюдо секциясига қатновчилар учун ҳам мос келади. СССР Спорт комитетининг сўнгги инструкциялари ва қоидаларига биноан планлаштиришнинг барча турлари методикаси масалалари, шунингдек физкультура коллективларидаги қобилиятли, истиқболли ёшларни ва катта ёшли спортчиларни танлаб олишни, машқ қилдиришни ташкил қилиш хусусиятлари очиб берилган. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидаги ёшга қараб тузилган группалар учун хафталиклари машғулотлар цикли ва дарсларининг конспектлари баён қилинган. Муаллифлар мазкур ўқув қўлланмаси ёш мутахассиснинг дастлабки қадамларини енгиллаштиради, группалар ташкил қилишдан бошлаб, то дзюдо бўйича курашчиларни тайёрлашни методик жиҳатдан тўғри планлаштиришга қадар маълум системада иш олиб бориш имкониятини беради деган умиддалар. Ўқув қўлланмасини тузишда республикадаги илғор физкультура коллективларининг спорт кураши бўйича ихтисослаштирилган мактабларининг иш тажрибалари ва шунингдек, кейинги илмий жиҳатдан асосланган тавсияларнинг асосий қоиун-қоидалари эътиборга олинган.

ДЗЮДОНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИДАН

СССРда дзюдонинг ўсишига асосий сабаб унинг олимпия ўйинлари (1964) программасига киритилгани бўлди. Спортнинг бу қизиқарли тури XIX асрнинг охирида Японияда пайдо бўлди. Япон тилидан таржима қилганда дзюдо — «Юмшоқ йўл» деган луғавий маънони англатади. XX аср бошида дзюдо Европа, Осиё, Американинг бир қатор мамлакатларида машҳур бўлди. Дзюдонинг асосчиси — Дзигоро Қано (1860—1938) джиу-джицуни модернизация қилди ҳамда спортсменларга жароҳат етказмасдан ўқув жараёни ва мусобақалар ўтказиш имконини берувчи усулларнинг ўзига хос системасини яратди.

Дзюдо — бу курашнинг бир тури бўлиб, унда ҳамла қилиш билан бирга оғритиш ва бўғиш усулларига рухсат берилган. Қалта камзул (кимано) ва шим кийган спортчилар оёқ яланг бўлиб олиб, махсус чипта — татама устида курашадилар. Тик туриб курашувда оёқни чалиш, қирқиш, ирғитиш усулларидан фойдаланиб, курашчилар бирини-бири татама устига ирғитишга интиладилар: ётиб курашувда ушлаб олиш ва ағдариш усулларини қўллаб, рақибни елкаси билан татамага 30 секунд давомида босиб туриш ёки фақат оғритиш ва бўғиб олиш усули билан енгилганини тан олишга мажбур қилинади.

Дзюдо бўйича биринчи расмий чемпионат Японияда 1948 йилда ўтказилади. Бунга қадар курашчилар дзюдонинг машҳур мактаби — Кодокандаги норасмий беллашувларда учрашар эдилар. Бу ерда ҳар йили Кодоканинг мутлоқ чемпионатлари ўйналарди. 1987 йилда халқаро федерацияга (у 1956 йилда тузилган) 5 та континентал уюшмани бирлаштирувчи 146 мамлакат кирган. Улардан бири — дзюдо Европа уюшмаси (ДЕУ) — 1948 йилда тузилган. Ҳозирги вақтда у 32 миллий федерацияни бирлаштирган.

Дзюдонинг Россияда пайдо бўлиши бирмунча вақт Японияда яшаган, Кодоканда ўқиб, олий даражали мастер деб тан олинган В. С. Ошепков номи билан боғлиқ. 1932—1933 йилларда унинг раҳбарлиги остида бу кураш билан Москва физкультура институти ёшлари шуғуллана бошлайди. 1933 йилда эса бу кураш П. Ф. Лесгафт номидаги Ленинград физкультура институтининг ўқув программасига киритилди.

1935 йилда Москвада дзюдо бўйича дастлабки биринчилик ўтказилди, 1937 йилда эса Москва ва Ленинград дзюдочиларининг ўртоқлик учрашуви бўлиб ўтди.

СССРда дзюдо 1972 йилда расмий тан олинди. 1973 йилдан бошлаб ҳар йили СССР биринчилиги ўтказилмоқда. Дзюдо кураши СССР халқлари Спартакиадаси, Бутуниттифоқ ёшлар ўйинлари ва мактаб ўқувчилари Спартакиадаси программасига кирган. Дзюдо бўйича мусобақалар етти вазнда ўтказилади, мутлақ биринчилик учун курашда катта вазнларда чиқувчи спортсменлар қатнашадилар.

Мамлакатимизда дзюдо кураши билан 250 мингдан ортиқ одам шуғулланади. Уларнинг 16 мингдан ортиги СССР спорт мастерларидир.

Совет дзюдочиларининг Европа чемпионатида 1962 йилда Эссен шаҳридаги (ГФР) биринчи қатнашуви муваффақиятли чиқди. Дебютантлар командалар биринчилигида учинчи ўринга чиқдилар, шахсий биринчиликда эса 2 олтин, 2 кумуш ва битта бронза медалини қўлга киритдилар. Анзор Кикнадзе ва Анзор Кибротцашвили лауреат унвонига сазовор бўлдилар. Бу спортчилар ажойиб самбистчилар эдилар, улар жуда тез вақт ичида япон дзюдоси сирларини эгаллаб олдилар ва кўпгина японлик атлетларни мағлуб эта олдилар. Шуни айтиш керакки, Европа татамасида совет дзюдочилари муваффақиятли жанг қилдилар. Континент биринчилигида тбилисилик Анзор Кикнадзе, москвалик Сергей Новиков, ригалик Александр Яцкевич, минсклик Виталий Песняк, москвалик Алексей Тюрин, челябинсклик Григорий Веричевлар уч марта ғолиб бўлдилар. Майкоплик Хазрат Тлецери Европа биринчилигида тўрт марта ғалаба қозонди.

Европа мусобақалари ҳар йили ўтказилади. Жаҳон мусобақалари 1956 йилдан бери ўтказилади (икки йилда бир марта). Японлик спортчилар бу мусобақаларда жаҳон чемпиони бўлганликлари табиийдир. Бизнинг спортчиларимиз жаҳон биринчилигида 1965

йилдан бери қатнашадилар. Ўшанда бизнинг спортчиларимиз қолган вазнларда фақат бронза мукофотларини қўлга киритишга муваффақ бўлдилар. Жаҳон татамасида биринчиликни олиш учун ўн йил вақт керак бўлди. Жаҳон бўйича биринчи совет чемпиони майкоплик Владимир Невзоров бўлди. Кейинчалик Гори шаҳридан Темур Хубулури, Курсклик Николай Солодухин, майкоплик Хазрат Тлицери, ленинградлик Юрий Соколов жаҳон чемпионлари бўлдилар. 1989 йилдаги жаҳон биринчилигида мамлакатимизнинг бирданига уч спортчиси шохсупанинг энг баланд босқичига кўтарилдилар. Бунга Грузия дзюдо мактабининг вакиллари А. Тотикашвили, К. Куртамидзе ва А. Киброзалидзелар эришдилар.

Дзюдо биринчи марта Токиода ўтказилган 1964 йил Олимпия ўйинлари программасига киритилди. Бизнинг спортчиларимиз А. Боголюбов, О. Степанов, А. Кикнадзе тўртта бронза мукофотларини қўлга киритдилар. Олтин медалларни дзюдога асос солган Тохекида Накатани, Исао Окано, Исао Инокума ва шунингдек голландиялик Антон Геесинклар олдилар. Фақат саккиз йил ўтгач, яъни иккита олимпия цикли ўтгач совет дзюдо мактаби Гори шаҳридан чиққан Шота Чочишвили олимпиянинг олтин медалини олди. Дастлабки олишувлардаёқ у соф иргитиш билан икки марта жаҳон чемпиони Фукил Сасахару устидан ғалаба қозонди.

Монреал шаҳрида ўтказилган кейинги олимпия ўйинларида совет командаси ичидан Владимир Невзоров ва Сергей Новиков, Москвадаги Олимпия ўйинларида эса — тбилисилик Шота Хабарели ва курсклик Николай Солодухин ўзларини кўрсатишди. Афсуски Сеулдаги Олимпия ўйинларида бизнинг спортчиларимиз олтин медалларни кўлга кирита олмадилар.

«Дўстлик — 84» халқаро форумида совет дзюдочилари катта муваффақиятга эришдилар — Николай Солодухин ва Юрий Меркулов (иккиси ҳам Курскдан), Виталий Песняк (Минск), Григорий Веричев (Челябинск) Хобиль Бектошев (Куйбишев) олтин медалларни қўлга киритдилар.

Ўзбекистонда дзюдо кураши билан 1972 йилдан бошлаб шуғулланилади. Москвадаги Бутуниттифоқ йиғинига самбо кураши бўйича етакчи мутахассислар таклиф қилинганда бизнинг спортчилар биринчи марта бу кураш тури билан танишдилар. Расман курашнинг бу тури Ўзбекистонда 1973 йилдан ривожлана

бошлайди. 1987 йилга келиб дзюдо билан 27 минг киши шуғулланди, бу нафақат бизнинг жумҳуриятимизда, балки бутун мамлакатда ҳам спортнинг энг ёш турларидан бири эди.

Дзюдонинг машхурлиги унинг нафақат Ўзбекистонда, балки бошқа Ўрта Осиё жумҳуриятларида катта оммавий тусга эга бўлган миллий курашга жуда ўхшашлиги (кийимнинг формаси, турган ҳолда бажариладиган усуллар техникаси, мусобақа ўтказилиш жойи ва бошқалар) билан боғлиқдир.

Жумҳуриятимиз иқлим шароитлари миллий кураш билан бирга спортнинг бу турини ҳатто махсус тайёрланган бинолар бўлмаса ҳам ривожлантириш имконини беради. Дзюдо бўйича мусобақалар қаттиқ заминда ўтказилишини эътиборга олиб, у билан ўтлоқ ерда ёки қиниқ — ўтлоқлар устида шуғулланиш мумкин.

Ўзбек спортчилари 1986 йилда Тамбов шаҳрида ўтказилган СССР командалар биринчилигида энг кўп ютуқларга эришдилар. Жумҳуриятимиз командаси биринчи марта учинчи мукофотли ўринни эгаллади. Шахсий биринчиликда Термиз шаҳридан Т. Дурдиев, тошкентлик А. Ғофуров, Чирчиқ шаҳридан А. Храмцовский СССР чемпионлари бўлдилар.

СССР мусобақаларида Ўзбекистон спортчилари яхшироқ натижаларга эришмадилар. А. Клоян, Д. Соловьев, А. Храмцовский бронза медали совриндорлари бўлдилар. СССР Халқаро Спартакиадасида Ўзбекистон ССР терма командаси 5-ўринни эгаллади. Бу ўзбек дзюдочиларининг бундай даражадаги мусобақаларда эришган энг катта муваффақиятлари эди десак бўлади.

ҚЎНГИЛЛИ ЁШЛАР СПОРТ МАКТАБИ ВА ФИЗКУЛЬТУРА КОЛЛЕКТИВИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

Кўнгилли ёшлар спорт мактаби (ҚЕСМ) ва физкультура коллективининг асосий вазифаси қуйидагилардан иборат,

— дзюдо кураши машғулотларига яшаш жойи бўйича мумкин қадар кўпроқ ўсмирларни, ишчи ва хизматчиларни жалб этиш;

— юқори малакали ҳар томонлама ривожланган спортчилар тайёрлашни амалга ошириш, уларнинг соғлиғини ва жисмоний ўсишини мустаҳкамлаш;

— умумтаълим мактабига ва турар-жой маъмурия-

тига оммавий-спорт ишларини ташкил қилишда мунтазам ёрдам кўрсатишни;

Шунобарин, ташкилотлар раҳбарлари олдига, кўнгилли ёшлар спорт мактаби ва физкультура коллективининг тренер-ўқитувчилар состави олдига ҳам қуйидаги асосий вазифалар ҳам қўйилади:

— бутун йил давомида мунтазам равишда машғулотлар ўтказиш учун қониқарли шароит яратиш;

— аҳоли орасида курашни тарғиб қилиш ва уларда қизиқиш уйғотиш;

— синаш тадбирлари ўтказиш йўли билан қобилиятли спортчиларни аниқлаш;

— ахлоқ принципларини, этикага, уюшқоқликка, интизомга риоя қилиш кўникмаларини; ўз коллективига муҳаббат ва садоқатни сингдириш;

— машқ қилишнинг замонавий методикасидан фойдаланган ҳолда ўқув-машқ қилиш жараёнини тўғри ва аниқ ташкил этиш;

— спорт тадбирларини мунтазам равишда ўтказиш ва шуғулланувчиларни мусобақаларга жалб этиш;

— фаол ота-оналарни ўқув-тарбия ишларини ташкил қилишга жалб этиш;

— шуғулланувчиларга физкультура ва спорт соҳасидаги назарий билимларни эгаллашларида ёрдам бериш.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ КОЛЛЕКТИВИ ИШИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

Ўқиш машқ қилиш жараёнини аниқ ташкил қилиш, тренерлар, фаолиятининг юксак сифатлилиги, тўғри тузилган машқ қилиш цикли, кураш машғулотлари учун чиройли безатилган бино— буларнинг ҳаммаси спортнинг бу тури билан мунтазам шуғулланишга болаларни ва катталарни жалб этади, малакали спортчиларни тарбиялайди.

Жисмоний тарбия коллективларининг юксак малакали спортчилар тайёрлаш бўйича вазифалари СССР Министрлар Совети қошидаги Физкультура ва спорт комитети, СССР Халқ таълими министрлиги ва ВЦСПС Низомларида таъкидланган (1970 йил).

Асосий вазифалар қуйидагилардан иборат:

— спортчиларни хар томонлама ўстириш, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш;

— курашнинг мазкур тури бўйича жамоатчи инструктор хакамлар тайёрлаш;

— оммавий спорт турларини ташкил қилишда жамоаларга ва идораларга ёрдам кўрсатиш;

— юқори малакали спортчилар тайёрлаш.

Шуларга асосланиб, жисмоний тарбия коллективларининг раҳбарлари, тренер-педагоглар ўзларининг кундалик фаолиятларида қуйидагиларга алоҳида эътибор беришлари керак;

— йил давомида мунтазам машғулотлар ўтказилиши учун шароит яратиш;

— муайян кураш тури бўйича энг истеъдодли спортчиларни танлаб олишнинг яхши ташкил қилинган аниқ бир системасини ишлаб чиқиш;

— тарбиявий ишларни тўғри ташкил қилиш, спортчиларда интизомлиликни, коллективга муҳаббат ва садоқатни, спорт этикаси турмушдаги ахлоқий қоидаларга риоя қилишни тарбиялаш;

— шуғулланувчилардаги спорт маҳоратини ва ирода сифатларини тақсимлаштиришнинг энг муҳим шарти бўлган замонавий воситалардан, фан ва амалий тажриба ютуқларидан фойдаланиб, ўқув-тарбия ишларини аниқ ташкил этиш;

— мусобақаларни тўғри уюштириш, унда барча шуғулланувчиларни фаол қатнаштириш;

— программа талабларига биноан зарур назарий билимларни эгаллаш;

— коллектив ўртасида тарбиявий ишларни яхшилаш учун бу ишга ота-оналарни жалб этиб, жамоа фаолларини ташкил қилиш.

Дзюдо кураши бўйича ўқув жараёнининг аниқ мақсадга қаратилганлиги ва унинг мазмунини белгиловчи асосий ҳужжат СССР Министрлар Совети қошидаги физкультура ва спорт комитети томонидан, тасдиқланган программадир.

УҚУВ-МАШҚ ҚИЛИШ ИШЛАРИНИ ТАШҚИЛ ЭТИШ

Дзюдо бўйича машғулотлар жисмоний тарбия коллективларининг спорт секцияларида ташкил қилинади ва ўтказилади. Бу машғулотларни махсус жисмоний тарбия маълумотига эга бўлган шахслар ва махсус тайёргарликдан ўтиб, дарс беришга рухсат олган жамоатчи — инструкторлар олиб боришлари мумкин.

Машғулотлар СССР физкультура ва спорт комитетининг Илмий-методик кенгаши тасдиқлаган программа асосида олиб борилади. Бу программада бир йиллик графикка эга бўлган намунали ўқув плани, иш

планлари ва машғулот конспекти формалари берилган. Ўқув-машқ қилиш ишларининг аниқ планини тузишда қуйидагиларни эътиборга олиш керак;

1. Ўқув ва иш планлари мазмуни мазкур даврда умуман секция олдига қўйилган вазифаларга ва айрим шуғулланувчиларнинг ҳар бири олдига қўйилган вазифаларга мос келиши керак.

2. Материал мазмуни шуғулланувчиларнн ҳар томонлама жисмоний ўстиришни ва уларнинг соғлиғини мустаҳкамлашни таъминлаш керак.

3. Ўқув-машқ қилиш ишлари олиб бориладиган аниқ шарт-шароитлар: жиҳозланган залнинг, инвентарнинг, ёзги майдонларда стадионда ва шу кабиларда машғулот ўтказиш имкониятлари мавжуд бўлиши.

4. Мусобақаларнинг календарь плани.

5. Тайёргарликнинг ҳар бир турида мавжуд бўлган ҳато ва камчиликларни бартараф қилиш, жисмоний ва ёш хусусиятларини ҳисобга олиш.

Машғулотларга медицина кўригидан ўтган ва врач руҳсатномасини олган 7 яшар болалар қўйилади. Мусобақаларда қатнашишга дзюдо бўйича ўқиган ва машқ қилгандан кейин — 9 ёшдан рухсат берилади. Тўққиз ёшга тўлгунга қадар мусобақалар умумий ва махсус жисмоний ва шунингдек техник тайёргарлик бўйича ўтказилади.

Ўқув-машқ қилиш ишларини тўғри ташкил этиш ва муваффақиятли ўтказиш учун шуғулланувчилар ёши ва тайёргарлигига қараб қуйидаги группаларга бўлинадилар: бошланғич группа — 7—8 ёшлилар, кичик ўсмирлар группаси — 9—10 ёшлилар, катта ўсмирлар — 11—12 ёшлилар, разрядчилар группаси — 13—14 ёшлилар, кичик ёшли ўсмирлар группаси— 15—16 ёшлилар, катта ёшли ўспиринлар— 17—18 ёшлилар, спортни такомиллаштириш группаси. Бошланғич ўқув группасига 16 киши киради. Шуғулланувчилар кўпайиб кетса группаларга бўлиш болаларнинг вазнига қараб бажарилади. Масалан, енгил вазнли ўсмирлар группаси, оғир вазнли ўсмирлар группаси ва шу кабилар.

Агар секция составида болалар кам бўлса, унда группаларга бўлиш мақсадга мувофиқ бўлмайди. Бундай ҳолда секциянинг бутун состави бир вақтда шуғулланади. Бироқ бунда ҳар бир болага унинг ёшига ва тайёргарлик даражасига қараб нагрузка ҳажми ва интенсивлиги белгиланади, кураш техникаси ва тактикасини ўрганиш ва такомиллаштириш бўйича индивидуал вазифалар берилади.

Ҳар бир ўкув группаси билан қатъий дарс жадвали бўйича машқлар ўтказиш шуғулланувчиларни уюштиради ва интизомга солади. Ишлаб чиқаришда турли сменаларда шуғулланувчилар учун ҳаракатчан состав группалари ташкил қиладилар. Масалан, спортчи доимо кечқуруп шуғулланади, иккинчи сменада ишлаган кунлари ҳаракатчан состав группасида шуғулланади. Машғулотларни бундай уюштириш йил давомида системали тайёрланишга ёрдам беради.

Машғулотларнинг йил давомида олиб борилиши — спорт машқлари совет системасининг асосларидан биридир. Йил давомида мунтазам шуғулланувчи ва режимга итоат қилувчи куч, тозалик, чидамлилик, исталган даражада ихчамлик сингари жисмоний сифатларни ўстириши, курашнинг мураккаб усулларини эгаллаши, пухта характерни, ботирликни, қатъийликни ва шу кабиларни тарбиялаши мумкин. Бундан кейинги такомиллашув юксак спорт маҳоратига эришиш имконини беради. Спорт кураши тажрибасида нимжонгина бола бир неча йиллик машғулотдан сўнг мускуллари пишиқ ўсган, юқори спорт даражаларига эришган паҳлавонга айланган ҳоллар кўп учрайди.

Йил бўйи давом этадиган машқлар даврлар ва босқичлар бўйича олиб борилади. Спорт йили уч даврга: тайёрлаш, мусобақа (асосий) ва ўтиш даврларига бўлинади. Биринчи ўқув йили даврида шуғулланувчи учун тайёрлов даври — 6 ой, мусобақа даври — 5 ой, ўтиш даври — 1 ой давом этади. Иккинчи ўқув йили курашчилари ва разрядчиларнинг тайёрлов даври 2—3 ойга камаяди. Бинобарин, мусобақа даври узаяди.

Тайёрлов даврида асосий эътибор ҳар томонлама махсус йўналишга эга бўлган ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка кураш техникаси ва тактикасини ўрганишга киритилади. Шунга интилиш зарурки, кучни, тезликни, эпчилликни ўстириш кураш усулларини эгаллашдан анча олдинроқда борсин. Усулларни ўрганиш ва такомиллаштириш шуғулланувчиларнинг жисмоний имкониятларига асосланиши керак. Масалан, «тегирмон» усулида ташлашни машқини бажариш учун рақибни кўтаришга етарли даражада кучга эга бўлиш, усулни тез бажариш учун ҳаракатнинг маълум тезлигига риоя этиш зарур.

Бу даврда спортнинг бошқа турлари — гимнастика, акробатика, оғир ва енгил атлетикадан машқлари ва шунингдек,соддалаштирилган қоидалар бўйича спорт ўйинлари кенг қўлланилади. Янги спортчилар курашчи-

нинг махсус машқларини бажаришга ўрганишлари керак. Кейинчалик бу машқлар махсус жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун бажарилади.

Тайёрлов даври ичида янги спортчилар кураш усулларини ўргана бориб курашни шундай олиб боришга ўрганишлари кераки, мусобақа даврида турнирларда қатнаша оладиган бўлсинлар.

Курашчиларнинг мазкур группаси учун асосий мусобақалар миқдорига қараб мусобақалашув даври бир неча циклларга бўлинади. Янги спортчилар учун бундай мусобақалар бешта бўлиши мумкин: туркумлаш, ўз физкультура коллективи биринчилиги, кўнгилли спорт жамиятлари ўртасидаги мусобақалар ва шаҳар биринчилиги мусобақалари ўтказилади.

Ҳар бир цикл тўртта босқичдан: дастлабки тайёргарлик бевосита тайёргарлик мусобақалар ва мусобақалардан кейин фаол дам олиш босқичларидан иборат бўлади.

Олдинги икки босқичнинг давомийлиги тахминан 3—5 кун давом этадиган навбатдаги мусобақалар ўртасидаги вақтга боғлиқ; агар бу мусобақалар бошқа шаҳарга бориш билан боғлиқ бўлса, унда бориш вақти ҳам қўшилади. Мусобақадан кейинги босқичнинг давомийлиги курашчиларнинг мусобақаларда олган нагрузкаларга боғлиқ бўлиб, тахминан 3—7 кунни ташкил қилади.

Асосий даврда бутун эътибор мусобақаларда муваффақиятли қатнашишга жалб этилади. Муваффақиятга эришиш, тайёргарликнинг турларини: жисмоний, техникавий ахлоқий — иродавий психологик ва назарий тайёргарликларни тўғри қўшиб олиб борилишига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади.

Биринчи йил ўқиётган курашчилар учун дастлабки тайёргарлик босқичи иккинчи циклдан, яъни биринчи мусобақалардан кейин бошланади. Кураш техникаси ва тактикасини янада ўрганиб бориш билан бирга мусобақаларда аниқланган хатоларни бартараф қилиш, танлаб олинган усулларни янада такомиллаштириш учун уларнинг доирасини аниқ белгилаб олиш зарур. Кейинги тайёргарликни тўғри режалаштириш учун спортчининг жисмоний ва ахлоқий — иродавий тайёргарлигининг заиф томонларини ҳам ҳисобга олиш зарур.

Бевосита тайёргарлик машғулотлар бўлажак мусобақалар шароитига яқинлаштирилади. Курашчининг махсус ишчанлигига техник ҳаракатларни юқори си-

фойдали коэффициент билан бажаришга катта эътибор берилади. Танланган усулларни такомиллаштиришга ва усулларни амалга оширишнинг янги вариантларини ўрганишга катта эътибор бериш тавсия қилинади. Масалан, оғир курашчи рақибининг енгидан ва ёқасидан ушлаб, белидан ошириб ташлашни такомиллаштираётган бўлса, унда бошқа томонга бураб белдан ошириб ташлашни ўрганишда давом этиш мумкин. Мусобақа бошланишидан бир ҳафта олдин усулларни бажариш ҳажми ҳисобига нагрузкани пасайтиради. Мусобақалардан олдин рағбатлантирувчи характерга эга бўлган машқ машғулотлари ўтказиладиган кунлар миқдори ҳар бир спортчи учун индивидуал равишда белгиланади.

Мусобақа арафасида унча яхшироқ тайёрланиш мақсадида мусобақа характерига эга бўлган беллашувлар ўтказиш тавсия қилинади. Эрталабки разминка озроқ нагрузка билан амалга оширилади.

Мусобақадан кейинги босқичда асаб мускуллардаги зўриқишни камайтириш учун фаол дам олиш, спортнинг бошқа турларидан машқлар бажариш (оддийлаштирилган қоида бўйича баскетбол ёки футбол ўйнаш, паст-баланд ерда югуриш, қиш вақтида эса хоккей ўйнаш) зарур. Бу босқич тугагач келгусидаги мусобақаларга тайёрланишнинг янги цикли бошланади.

Спорт йили ўтиш даври билан тугайди. Бу фаол дам олиш, спортнинг бошқа турлари билан шуғулланишга, пиёда сайр қилиш, қайиқда, велосипедда, чанғида учишга тўла ўтиш давридир. Бўш вақтнинг ҳаммасини очиқ ҳавода ўтказиш тавсия қилинади. Спорт жароҳатларини даволашга алоҳида эътибор бериш керак. Врачнинг хулосасига қараб дам олиш пассив шаклда бўлиши ҳам мумкин.

Дзюдо кураши секциялари ва бўлимларидаги ўқув-машқ қилиш ишларининг алоҳида формаси группаларга бўлиниб шуғулланишдир. Бундан ташқари тренернинг топшириғига кўра мустақил машғулотлар ўтказилади. Машғулотларнинг муҳим формаси — спорт мусобақаларидир.

Ҳар бир машғулотда тарбиявий, таълимий ва соғломлаштириш вазифалари ҳал қилинади. Тарбиявий машғулотлар шуғулланувчиларда ирода сифатларини оширишга ва қаттиқ характер пайдо қилишга қаратилган. Шу маънода тренер ўз ўқувчиларига доимо машғулотлар вақтида ҳам ундан ташқари вақтларда ҳам таъсир кўрсатиб бориши керак. Умум-таълимий мақ-

сад — билимлар билан, кўникма ва малакалар билан қуроллантиришдир. Булар ўқув — машқ қилиш машғулотларининг иккинчи қисмида кураш техникаси ва тактикасига ўргатиш, яккама-якка олишув шароитида усуллардан фойдаланиш кўникма ва малакаларни шакллантириш йўли билан ҳал қилинади. Соғломлаштириш вазифалари жисмоний сифатларни: кучни, тезликни, чидамлиликни ва чаққонликни ўстиришга қаратилган. Жисмоний сифатларни ўстириш асосан машғулотларнинг иккинчи команда амалга оширилади.

Йўналтирилишига кўра машғулотлар ўқув машғулотлари, ўқув-машқ қилиш машғулотлари ва машқ қилиш машғулотларига бўлинади.

Ўқув машғулотлари асосан машқ қилишнинг тайёрлов даврида ўтказилади. Асосий эътибор курашнинг техник ва тактик усулларини ўрганишга ажратилади.

Тайёрлов ва мусобақалашув даврларида ўтказиладиган ўқув-машқ қилиш машғулотларида курашнинг техникаси ва тактикаси ўрганилади ҳамда такомиллаштирилади, жисмоний сифатлар ўстирилади, организмнинг функционал имкониятлари оширилади.

Машқ қилиш машғулотлари асосан мусобақаларга бевосита тайёрланиш босқичида олиб борилади. Организм ишчанлигини ўстириш, танлаб олинган кураш усулларини мустаҳкамлаш, тактик ва психологик тайёргарликни такомиллаштириш бу машғулотлар учун асос бўлади.

Қандай йўналишда бўлишидан қатъий назар ҳар бир машғулот олдинги ва кейинги машғулотлар билан изчил боғланган бўлиши керак. Бу ўқитиш жараёни бирлигини ва бир бутунлигини таъминлайди. Машғулот структураси унинг асосий йўналишига боғлиқ бўлиб, машғулотларда ҳал қилиниши керак бўлган, аниқ қўйилган вазифалар билан белгиланади. Ушбу вазифалардан келиб чиқиб, уларни ҳал қилиш воситалари ва усуллари танлаб олинади, худди мана шу машғулотнинг мазмуни бўлади. Машғулотда шуғулланувчилар олдига қўйилган вазифалар бажарилишини яхши ташкил қилиш ва тайёрлаш, сўнгра уларни бажариш, машғулотни уюшқоқлик билан аниқ тамомлаш зарур.

Бинобарин, педагогик жараённинг самарадорлигини таъминлаш мақсадида машғулотда асосий, қўшимча ва кўмакчи вазифалар ҳал қилинади.

Ўқув машғулотларининг асосий вазифалари кураш техникаси ва тактикасини ўрганиш ва такомиллаштиришдан иборат бўлса, ўқув-машқ қилиш машғулотла-

режанинг асосий вазифалари ҳам — кураш техникаси ва тактикасини ўрганиш ва такомиллаштириш, рақиб билан олишув кўникма ва малакаларини шакллантириш, иродавий сифатларини ўстириш, машқ қилиш, машғулотларнинг асосий вазифалари — курашнинг танланган техник ва тактик усулларини такомиллаштириш, организм ишчанлигини ошириш, энг юксак спорт формаси даражасига эга бўлишга ёрдам беришдир.

Бундан ташқари, машғулотларда қўшимча масалалар — айрим жисмоний сифатларни ўстириш вазифалари ҳал қилинади. Ўқув — машқ қилиш машғулотларида техник ва тактик ҳаракатлар айрим деталларни ва элементлари такомиллаштирилади, ишчанлик оширилади.

ДЗЮДО СЕКЦИЯСИ ИШИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ, ҲИСОБГА ОЛИШ ВА НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Дзюдо секцияси ишининг муваффақияти кўпроқ моҳирона планлаштиришга боғлиқ. Ўқитувчи бюро аъзолари билан биргаликда, перспектив, йиллик ва ойлик планлар бўйича иш олиб боради.

Перспектив план секциянинг ўсиши корхонанинг ўзининг ўсиши билан меҳнаткашларнинг маиший ва маданий эҳтиёжларини қондириш имкониятлари ўсиши билан боғлиқ эканлигини ҳисобга олиб, бирнеча йил учун ишлаб чиқилади. Бу план моддий базалар (ёзги майдончалар ва шу кабиларни яхшилаш ва кураш) яхшиланишини назарда тутади.

Йиллик ва ойлик (жорий) режада сиёсий-тарбиявий ўқув-машқ қилиш, спорт, тарғибий-оммавий ишлар, ГТО комплекси, врач назорати бўйича тадбирлар, ижтимоий кадрлар ва хўжалик ишлари назарда тутилади.

Курашчининг машқ қилиш бўйича перспектив (кўп йиллик) индивидуал плани унинг спорт маҳоратини ошириш учун катта аҳамиятга эга. Дзюдо секциясида шуғулланувчилар ичида малакали курашчилар тайёрлашнинг умумий перспектив планлаштириши тегишли программаларда баён этилган. Уларда қуйидагилар кўрсатилган:

— ҳар йили ўрганилиши лозим бўлган техник ва тактик ҳаракатлар ҳажми;

— йил давомида шуғулланувчи олиши керак бўлган спорт разряди;

— машғулотнинг ҳар бир йилида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича нормативлар.

Янги спортчидан то биринчи разрядли курашчигача машқ қилиш умумий перспектив плани тегишли программалар асосида тузилади.

Мамлакатимиз етакчи дзюдочиларининг кўпчилиги 4—7 йиллик мунтазам машқлар натижасида мастер бўлганликларини ҳисобга олиб, курашчиларнинг индивидуал перспектив планларини 4 йилга мўлжаллаб тузиш тавсия қилинади. Ўқитувчи — тренер ўқувчи билан биргаликда перспектив машқ қилишнинг индивидуал планини тузади. Унда машқ қилишнинг умумий мақсади (масалан, спорт мастери нормативини бажариш ёки республика, Совет Иттифоқи биринчилигида ўрин ютиш), техник, тактик, жисмоний ва ирода тайёргарлиги бўйича аниқ вазифалар баён қилинади. Машқ қилиш бўйича янги индивидуал перспектив план А. Н. Ленц ва Г. С. Туманян маълумотларини ҳисобга олиб тузилади.

Машқ қилишнинг индивидуал перспектив плани

Тайёргарлик кўрсаткичлари	Йиллар		
Назарий тайёргарлик			
Дзюдо кураши назарияси асосларини билиш.			
Дзюдо бўйича мусобақалар қоидаларини мукаммал эгаллаш.			
Спорт машқлари назариясини ва ҳозирги замон техника ва тактика асослари методикасини, вазнни ташлашни, овқатланиш масалаларини, маҳоратнинг турли томонларини такомиллаштириш йўллари ва усулларини билиш.			
Спорт машғулоти жараёни қайси фанларга асосланса, ўша фанлар бўйича билимларни эгаллаш.			
Техник тайёргарлик (такрорлаш миқдори)			
Тик турган ҳолда ҳимояни ва қарши усулни,			
Усуллар комбинацияларини ва вариантларини,			
ушлаб қолишни,			
айлантиришни,			
оғритиш усулларини,			
бўғиш усулларини } мукаммал эгаллаб олиш			

Давоми

Тайёргарлик кўрсаткичлари	Йиллар		
Тактик тайёргарлик			
Усуллар ўтказиш тактикаси: тик туриб ва ётиб курашиш усуллари комбинацияларини мукаммал қиллаш:			
Мувозанатдан чиқариш, маневр қилиш усулларини ўтказишни тактик жиҳатдан тайёрлаш усулларини хилма-хил қуллаш (миқдорини); олишувини олиб бориш тактикаси (баҳога); олишув плани тузиш кўникмаси, планда белгиланган олишувни бажариш кўникмаси, татама сатҳидан тўғри фойдаланиш кўникмаси, олишувдаги афзалликни сақлаб қолиш ва ошириш кўникмаси, ютқазиб турган шароитда олишувни давом эттириш кўникмаси,			
мусобақаларда қатнашиш тактикаси (баҳога) ўз кучини тўғри тақсимлашни билиш, турнирда, турли хил мусобақаларда қатнашишга ўзини созлаш кўникмаси.			
Жисмоний тайёргарлик (сони ва вақти)			
8—10 км га кросс			
Яқин масофага югуриш (30 ва 60 м)			
Бир оёқда туриб-ўтириш.			
Ўз оғирлигига тенг шериги билан бирга гавдани энгаштириш.			
Турникда тортилиш			
Шериги билан бирга туриб-ўтириш (турли нуналишга эга бўлган турли томонларга 6 прием).			
5 минут давом этувчи контроль мусобақали олишув ўтказиш (бир машқда 5—6 та олишув).			
Маънавий-иродавий тайёргарлик (баҳога)			
Машқ олишувларини юксак эмоционал даражада олиб бориш.			
Машқ қилиш ва мусобақалашув жараёнида мусобақа олишувига ўзини созлаш кўникмаси			
Турнир кураши шиддатига ўзини созлаш ва бас келиш куникмаси			
Оғритиш ва бўғиш қўлланилганда оғриққа бардош бериш ва уни енгиш кўникмаси.			

JIZZAX DPI
INV. № 4160/13
KUTUBXONASI

Куйида дзюдо секциясининг биз тавсия этадиган турли хил иш режаларини келтирамиз:

Дзюдо буйича 19 йил учун оператив индивидуал перспектив режа

Техник тайёргарлик характеристикаси		Техникани эгаллаш ва такомиллаштириш бўйича перспектив вазифалар	Машқ қилишнинг асосий воситалари
Яхши кўрган амаллар, қарши чоралар, янги амалларни ўрганиш.	Ҳимоя амалини, қарши чораларни бажарилишидаги асосий камчиликлар		
1	2	3	4
		Техник тайёргарлик	
Кўтариб олиб ирғитишлар.	Кутариб олиб ирғитишда қуллар билан етарли тортмаслик	Кутариб олишни машқ қилишда қўллар билан тортишни такомиллаштириш.	Вазн оғирлиги турличи бўлган партнер билан машқ қилиш.
	Ирғитишлар кутариб олишда оёқни букиб бажарилади	Айтилган амалларнинг тўғри ҳолатини такомиллаштириш.	Резина билан машқ қилиш
Ичкаридан илиб олиш	Кўтариб олиш ва илиб олишдаги ирғитиш нотўгри танланган.	Ҳимоя ва қарши амал стереотипини ҳосил қилиш	Топшириқ бўйича курашиш
	Илиб олишда гавда нотуғри айланади.	Техник-тактик вариантларни эгаллаш.	
	Илиб олишда оёғини қули билан назорат қилмайди. Илиб олишда узини ташлаб юборади.	Айтилган амалларни урганиш.	Гавдаси турли хил партнер билан машқ қилиш.
Бел орқали ташлаш. Оёғидан чалиб иргитиш	Амалнинг тўғри техникаси нотуғри ўзлаштирган	Амалларни такомиллаштириш. Ҳимоя ва қарши амаллар вариантларини ўрганиш.	Резина билан машқ қилиш. Топшириқ бўйича курашиш.
		Тактик тайёргарлик	
Кутариб-туриб ирғитиш	Ирғитиш фақат бир томонга бажарилаяпти	Иккала томонга ташлашни такомиллаштириш	Иккала томонга ташлаш техникасини машқ қилиш.
Ичкаридан илиб олиш	Гилам чеккасида курашишни билмаслик	Турли рақиблар билан татама чеккасида курашишни такомиллаштириш	Вазифа бўйича курашиш
	Тактик тайёргарлик усулларидан, қўрқитишдан, мувозанатдан чиқаришдан фойдалана олмаслик	Тактик тайёргарлик усулларини такомиллаштириш	Вазифа бўйича курашиш.

1	2	3	4
	Жисмоний тайёргарлик		
	Бел ва оёқлар кучининг етарли эмаслиги	Бел ва оёқларни қиладиган машқларни такомиллаштириш	Снарядларда штанга билан, тошлар билан машқ қилиш.
	Куч чидамлилигининг етарли ривожланмаганлиги.	Олишувларда куч чидамлилигини такомиллаштириш	Рандорлар, вазифа бўйича курашиш мусобақа тарзидаги олишув.
	Қорин мушакларининг кам ривожланганлиги	Қорин мушакларини ўстириш машқларини бажариш.	Қорин мушаклари учун махсус машқлар.
	Назарий тайёргарлик		
	Дзюдо тактикасини билмаслик (техник харакатлар ўтказиш тактикаси ва мусобақаларда қатнашиш) Мусобақа қоидаларини тўлиқ билмаслик.	Курашиш тактикасининг назарий асосларини замонавий манбалар бўйича ўрганиш.	Дзюдо тактикасининг назарий асослари бўйича зачёт топшириш.
	Мусобака қоидаларини тулиқ билмаслик.	Мусобака қоидаларини ўрганиш.	Олинган назарий билимларни мусобақалардаги машқ қилиш циклида қўллаш. Мусобақаларда қатнашиш.

Физкультура коллективи ҳамда болалар ва ўсмирлар спорт мактаби учун дзюдо бўйича ўтказиладиган дарс соатларини ёш группаларига қараб тақсимлашнинг намунали тематик плани

Машғулотлар	Группалар					
	Бошланғич группалар (8 ёшгача)	Кичик ўсмирлар группаси (9—10 ёшлар)	Катта ўсмирлар группаси (11—12 ёшлар)	II—III ёшлар разрядга бўлган группалар (13—14 ёшлар)	I разрядли ёшлар группаси (15—16 ёшлар)	Спортни такомиллаштирувчилар группаси (17—18 ёшлар)
1	2	3	4	5	6	7
Назарий материал						
СССР да физкультура ва спорт дзюдо ривожланишининг қисқача обзори.	1	1	1	1	1	1
Жисмоний машқларнинг инсон организмига, ташқи қиёфасига ва ҳаракатига таъсири ҳақида маълумотлар.	1	1	1	1	1	1
Шуғулланувчиларга гигиена талаблари, жароҳатланишнинг олдини олиш, шикастлангаиларга ёрдам курсатиш	2	1	1	1	1	1
Дзюдо техникаси ва тактикаси билан танишув	—	2	2	2	2	2
Ирода сифатларини тарбиялаш психологик ва ахлоқий тайёргарлик	1	1	—	1	2	2
Мусобақаларнинг ташкил қилиниши ва утказиш жойи	—	1	—	—	1	1
Мусобақалар ва ҳакамликнинг асосий қоидалари билан танишув	—	1	1	1	1	1
Амалий материал						
Дзюдочиларнинг умумий ўсиш ва махсус машқлари						
Татама ёнидаги амалий машғулотлар:	70	70	60	60	50	50
— умумий усиш характерига эга бўлган ҳаракатли ўйинлар	105	47	26	34	40	—
махсус амалий характерга эга булган харакатли уйинлар						
— техник тактик йўналишга булган ҳаракатли уйинлар						
— махсус-тақлидий тайёрлов машқлари	—		20	36	44	5 0

Давоми

1	2	3	4	5	6	7
— [illegible] техникаси ва так[illegible] усуллари билан та[illegible]	42	110	140	102	147	320
— Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича махсус машғулотлар. Спортнинг бошқа турлари (сузиш, енгил атлетика, [illegible], гимнастика ва бошқалар) билан шуғулланиш	30	36	40	69	82	113
Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича коллектив биринчилиги, ГТО контроль нормативларини ва комплексини топшириш.	6	7	8	6	8	8
Техник тайёргарлик бўйича коллектив биринчилиги. Контроль нормативларини топшириш.	6	4	8	6	8	8
Бошқа коллективлар спортчилари билан биргаликда машқ [illegible] машғулотларини ўтказиш.	11	23	8	—	32	36
Контроль ўйинлар						
Коллектив ичида квалификацион мусобақалари			8	16	20	28
Квалификацион мусобақаларга ва [illegible] мусобақаларда қатнашиш.		Мусобақалар календари бўйича				
Ҳаваскор инструкторлик практикаси		Мусобақалар календари бўйича				
Жами	200 265	204 302	310 316	329 336	413 440	613 622

Физкультура коллективларида 7 — 8 ёшли болаларни дзюдо кураши буйича биринчи йил уқитилиши учун ўқув соатларини тақсимлашнинг намунали режа-графиги

Машғулотлар	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Жами
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Назарий машғулотлар											
СССР да физкультура ва спорт хамда дзюдо кураши ривожланишининг кискача обзори.	1										1
Жисмоний машқларнинг шуғулланувчи аъзоларига ташқи қиёфасига, қомати ва ҳаракатига булган таъсири хакида қисқача маълумотлар	1										1
шуғулланувчиларга гигиена талаблари; шикастланиш олдини олиш, биринчи ёрдам курсатиш	1	1									2
Ирода сифатларини тарбиялаш		1									1
Мусобақаларнинг асосий қоидалари билан танишув											
Амалий машғулотлар											
Машғулотлар жараёнида умумий усиш машқлари	8	6	7	7	6	6	7	6	8	9	70
Умумий ўсиш характеридаги харакатли ўйинлар	4	5	4	4	4	3	2	3	3		32
Махсус-амалий характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар	3	3	2	4	4	2	3	2	3	1	27
Дзюдо техникаси ва тактикаси асослари билан танишув	4	4	6	3	5	4	4	5	3	4	42
Техник-тактик йўналишга эга булган ҳаракатли ўйинлар	2	5	2	2	5	3	6	6	3	2	36
Умумжисмоний тайёргарлик бўйича махсус машғулотлар. Спортнинг бошка турлари билан шуғулланиш	3	4	5	3	2	2		4	5	2	30
Техник тайёргарлик бўйича коллектив биринчилиги							4			2	6
Умумжисмоний тайёргарлик буйича коллективлар биринчилиги.					2		2		2	6	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Коллектив ичида квалификация бўйича мусобақалар									4	4	
Бошқа коллективлар спортчилари билан биргаликда машқ қилиш				3		2	2				7
Жами	27	27	26	28	26	22	30	26	25	26	265

Дзюдо кураши бўйича кичик (ўспирин) группа (9 — 10 ёшли) учун ўқув соатларини тақсимлашнинг намунали режа-графиги.

Машғулотлар	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Жами
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Назарий машғулотлар											
СССРда физкультура ва спорт ҳамда дзюдо ривожланишининг қисқача обзори	1										1
Физкультура машқларини шуғулланувчи организмига таъсири ҳақида қисқача маълумот							1				1
Гигиена билимлари, врач назорати ва шикастланишнинг олдини олиш бўйича шахсий кўникмалар											
Дзюдо техникаси ва тактикасининг умумий асослари		1	1								2
Совет спортчисининг ахлоқий иродавий қиёфаси			1								1
Дзюдо билан шуғулланувчилар учун мусобақа ташкил қилиш ва ўтказиш жойи	1										1
Мусобақалар ва ҳакамлик қоидалари				1							1
Амалий машғулотлар											
Машғулот жараёнида умум-ўстирувчи машқлар	9	7	8	7	6	6	7	6	5	8	70
Умумустирувчи характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Махсус-амалий характерга эга булган харакатли ўйинлар	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	27
Дзюдо техникаси ва тактикасини ургаииш.	11	11	10	8	11	12	13	11	11	12	110
Техник тайёргарлик бўйича контроль нормативлар топшириш (тургап холатда 15 амал ва ётган холда 15 амал)								4	4		8
Умумий махсус жисмоний тайёргарлик											
Спортнинг бошқа турлари (сузиш, енгил атлетика спорт ўйинлари ва бошқалар) билан шуғулланиш	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	36
Бошқа коллективлар спортчилари билан бирга машк қилиш машғулотлари		2	3	2	2	2	2	2	4	4	23
Квалификация мусобақаларида ва «очик татамалар»да катнашиш	Календарь плани бўйича										
Ҳакамлик-инструкторлик практикаси	Календарь плани бўйича										
Жами	29	29	29	27	29	28	29	30	32	30	
Ҳаммаси булиб	32	30	32	28	29	28	30	31	32	30	302

Дзюдо кураши бўйича катта ўсмирлар группаси (11 — 12 ёшли) учун ўқув соатларини тақсимлашнинг намунали режа-графиги

Машғулотлар	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июн	Жами
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Назарий машғулотлар											
ССРда физкультура ва спорт, дзюдо ривожланишининг қисқача обзори.	1										1
Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига одамнинг ташқи кўриниши ва ҳаракатига таъсири ҳақида қисқача маълумот			1								1

Давоми

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Шуғулланувчиларга гигиена қоидалари, шикастланишнинг олдини олиш, шикастланганларга ёрдам кўрсатиш	1										1
Дзюдо техникаси ва тактикаси билан танишув.				1	1						2
Ирода сифатларини тарбиялаш. Психологик тайёргарлик. Ахлоқий тайёргарлик.											
Мусобақа ва ҳакамликнинг асосий қоидалари билан танишув.						1					1
Амалий машғулотлар											
Дзюдочининг умумўстирувчи ва махсус машқлари	8	6	7	6	5	5	6	5	5	7	60
Махсус йўналишга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар	3	3	3	4	4	2	1	2	2	2	26
Махсус тақлидий машқлар бажариш	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	20
Дзюдо техникаси ва тактикасини ўрганиш	11	13	11	10	15	13	18	13	19	17	140
Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, спортнинг бошқа турлари (енгил атлетика, сузиш, гимнастика ва бошқалар) билан шуғулланиш.	6	6	6	6	4	4	2	2	2	2	40
Техник ва жисмоний тайёргарлик бўйича контроль нормативлар топшириш						4	4				8
Бошқа коллективлар спортчилари билан бирга машқ қилиш машғулотлари		2	2		2	2					8
Контроль олишувлар		2						2	2	2	8
Квалификацияли мусобақаларда ва «очиқ татамалар»да қатнашиш	Календарь плани бўйича										
Ҳакамлик-инструкторлик практикаси	Календарь плани бўйича										
Жами	30	32	31	30	31	28	34	30	32	32	310
Ҳаммаси бўлиб	32	32	32	31	32	29	34	30	32	32	316

Дзюдо кураши бўйича III ёшлар разряди (13 — 14 ёшли) учун ўкув соатларини тақсимлашнинг намунали режа-графиги

Машғулотлар	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июль	Жами
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Назарий машғулотлар											
СССРда физкультура ва спорт, дзюдо ривожланишининг қисқача тарихий обзори	1										1
Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига одамнинг ташқи кўриниши ва ҳаракатига таъсири ҳақида қискача маълумот	1										1
Шуғулланувчиларга гигиена талаблари, шикастланишнинг олдини олиш, шикастланганларга ёрдам курсатиш	1										1
Дзюдо техникаси ва тактикаси билан танишув	1	1									2
Ирода сифатларини тарбиялаш. Психологик тайёргарлик.				1							1
Ахлоқий тайёргарлик											
Мусобақалар ва ҳакамлик қоидалари асослари билан танишув			1								1
Амалий машғулотлар											
Дзюдочиларнинг умумўстирувчи машқлари	8	6	7	6	5	5	6	5	5	7	60
Махсус йўналишдаги ҳаракатли ўйинлар	2	3	4	4	5	4	3	3	3	3	34
Махсус тақлидий машқларни бажариш	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	36
Дзюдо кураши техникаси ва тактикаси	11	9	11	8	11	9	9	10	12	12	102
Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, спортнинг бошқа турлари (енгил атлетика ва бошқалар) билан шуғулланиш	7	8	6	12	6	6	6	6	6	6	69
Техник, жисмоний ва назарий тайёргарлик бўйича контроль нормативлар топшириш							4	4	4		12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Контроль олишувлар			2	2	2	2	2	2	2	2	16
Бошқа коллективлар спортчилари билан бирга машқ қилиш. Квалификацияли мусобақаларда ва «очиқ татами»ларда қатнашиш.		Мусобақалар календари бўйича									
Ҳакамлик-инструкторлик практикаси		Мусобақалар календари бўйича									
Жами	30	32	33	33	33	30	34	34	36	34	329
Ҳаммаси бўлиб	32	34	34	34	34	30	34	34	36	34	336

15—16 яшар ёшларнинг дзюдо секцияси учун йиллик режа график

Машғулотлар	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Жами
1	2	3	4	5	6	7	8	9	19	21	12
Назарий машғулотлар											
СССРда физкультура ва спорт, дзюдо ривожланишининг қисқача обзори	1										1
Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири ҳақида қисқача маълумотлар		1									1
Гигиена билимлари. Врач назорати ва жароҳатланишнинг олдини олиш бўйича асосий кўникмалар		1									1
Дзюдо техникаси назарияси	1		1								2
Спортчини ахлоқий-иродавий ва психологик тайёрлаш				1	1						2
Дзюдо кураши билан шуғулланувчилар учун мусобақалар ташкил қилиш ва ўтказиш жойи. Мусобақалар ва ҳакамлик қоидалари					1	1					2
Амалий машғулотлар											
Машғулотлар жараёнидаги умумустирувчи машқлар	7	5	6	5	4	4	5	4	4	6	50

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Дзюдочиларнинг махсус — таклидий машқлари	3	4	4	4	5	5	5	5	4	5	44
Махсус амалий ва техник-тактик характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	40
Дзюдо техникаси ва тактикаси	19	15	15	13	11	9	15	17	18	15	147
Умумжисмоний тарбия ва махсус жисмоний тарбия бўйича махсус машғулотлар. Спортнинг бошқа турлари (спорт ўйинлари, енгил атлетика, сузиш, оғир атлетика) билан шуғулланиш.	10	8	8	18	8	6	6	6	6	6	82
Техник-назарий ва жисмоний тайёргарлик бўйича контроль нормативлар топшириш						4	4	4	4		16
Контроль олишувлар	2	2	2		2	2	2	4	4		20
Бошқа коллективлар билан биргаликда машқ қилиш		4	4		4	4	4	4	4	4	32
Квалификация мусобақаларида ва «очиқ татамалар»да қатнашиш	Мусобақалар календари										
Хакамлик-инструкторлик практикаси	Мусобақалар календари бўйича										
Жами	42	42	43	44	43	38	45	46	44	44	430
Хаммаси бўлиб	44	44	44	44	44	40	46	46	44	44	441

17—18 яшар ёшлар учун дзюдо **секцияси** машғулотларининг йиллик режа-графиги

Машғулотлар	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Жами
1	3	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Назарий машғулотлар											
СССРда физкультура ва спорт, дзюдо ривожланишининг қисқача обзори	1										5
Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири ҳақида қисқача маълумотлар. Одам ор-											

Давоми

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Организмнинг анатомик-физиологик қонуниятлари.		1									1
Шуғулланувчиларга гигиена талаблари, шикастланишнинг олдини олиш, жароҳатланганларга ёрдам кўрсатиш.											
Вазнни камайтириш, врач назорати, ўзини-ўзи назорат қилиш, массаж.		1									1
Дзюдо техникаси ва тактикасининг назарияси		1	1								2
Психологик тайёргарлик. Спортчининг ахлоқий-ирода сифатларини тарбиялаш.					1	1					2
Мусобақа ва ҳакамлик қоидалари. Мусобақалар ташкил қилиш ва ўтказиш.						1	1				2
Амалий машғулотлар											
Машғулотлар жараёнида умумустирувчи машқлар	7	5	6	5	4	4	5	4	4	6	50
Дзюдочиларнинг махсус тақлидий машқлари	4	5	4	3	4	6	6	6	6	6	50
Дзюдо техникаси ва тактикаси	37	33	33	35	33	33	30	26	30	30	320
Умумий жисмоний тайёр-ёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик. Спортнинг бошқа турлари (енгил атлетика, оғир атлетика, акробатика, сузиш ва бошқалар) билан шуғулланиш	12	11	12	16	12	8	10	12	10	10	113
Техника, жисмоний ва назарий тайёргарлик бўйича контроль нормативлар топшириш							4	4	4	4	16
Контроль олишувлар		2	2		4	4	4	4	4	4	28
Бошқа коллективлар спортчилари билан биргаликда машқлар бажариш		4	4	2	4	4	4	6	4	4	36
Квалификация мусобақаларида ва «очиқ татама»ларда қатнашма.		Мусобақалар календари бўйича									
Ҳакамлик-инструкторлик практикаси											
Ҳаммаси бўлиб	60	60	61	61	61	59	63	62	62	64	613
Жами	62	62	62	62	62	60	64	62	62	64	622

Дзюдо секцияси ишини ўз вақтида ва тўғри ҳисобга олиб бориш ўқитувчига педагогик жараённи назорат қилиш ва йил охирида ўзининг бутун ишига якун ясаш имконини беради. Шу мақсадда машғулотлар бошиданоқ тўрт бўлимга эга ўқув-машқ қилиш ишлари ҳисоби журналини тутади.

Журналнинг биринчи бетида секцияда шуғулланувчилар состави ёзилади, фамилияси, исми, отасининг исми, туғилган йили, иш жойи, партиявийлиги, миллати, ГТО значоги борлиги, спорт разряди, секцияга кирган вақти, уй адреси, врач рухсатномаси кўрсатилади.

Машғулотга қатнашиш ҳисоботи ўқитувчи — тренер томонидан йил давомида мунтазам равишда олиб борилади. У ҳар бир машғулот бошланиши олдидан фамилиялар қаршисидаги машғулотлар куни графасига шуғулланувчилар давомати ҳақида белги қўяди. Журналнинг кейинги бетларида машғулотлар ўтказилганлиги ва ўтилган материал белгиланади, дарснинг асосий қисми мазмуни қисқача ёзиб қўйилади.

Ўзлаштириш ҳисоби журналнинг охирги бетларига ёзиб борилади. Ўқувчилар дзюдо кураши техника ва тактикасини қандай ўзлаштираётганларини, уларнинг жисмоний ва ирода тайёргарлиги қандайлигини, кейинги ўқув-машқ ишларида нимага эътибор бериш лозимлигини ўқитувчи-тренер ёзиб боради.

ТАКТИКА ҲАҚИДА АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАР

Спортчи — курашчининг тактикаси — бу курашда пайдо бўлаётган вазиятни тўғри баҳолаш ва ушбу вазият муносабати билан ғалабага эришиши учун энг самарали воситалар ва усулларни танлаб олиш қобилиятидир. Бунинг учун кураш назарияси бўйича асосли билим бойлигига; техник амаллар, комбинацияларга эга бўлиш; жисмоний сифатларни мукаммаллаштириш; фикрлаш барқарорлиги ва тезкорлигини эгаллаш ва доимо ўстириб бориш. Ўз маънавий ирода ҳамда психологик сифатларидан тўғри фойдаланишдир.

Умуман олганда тактик маҳорат ўйланган планни аниқ бажаришга, кутилаётган ёки назарда тутилмаган четга чиқиш ҳолларида вазиятни тезда баҳолаш ва энг самарали қарор ва ҳаракат топишга имкон берувчи билимлар, кўникмалар, малакаларнинг бой хазинасига асосланади.

Тактик тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардир:

— тактика ҳақидаги умумий тушунчани ўрганиш.

Тактика бўйича билимга эга бўлиш махсус адабиётларни ўқиш, лекциялар эшитиш, суҳбатлар ўтказиш, мусобақаларни кузатиб бориш йўли билан ва шунингдек тактик машғулотлар ва таҳлиллар, топшириқлар, олишувлар жараёнида амалга ошади.

— спорт мусобақалари ва қонуниятларини ўрганиш. Бунинг учун тактика усулларини, воситаларини ва имкониятларини билиш энг кучли спортчилар тажрибасини доимо кузатиб бориш ва такомиллаштириш зарур.

— машқ машғулотларида ва мусобақаларда тактиканинг элементларини, усулларини, амалларини, вариантларини тактик қўллашга ўргатиш.

Назарий билимларни амалда қўллаш — тактик маҳоратни такомиллаштиришда энг муҳим маслакдир.

— рақиб кучларини, унинг техник, жисмоний, иродавий тайёргарлигини, тактик арсеналини, мусобақалар ўтказиш вариантлари ва системаси техник бойликларини ўрганиб чиқиш.

— бўлажак рақиб кучи ва имкониятларини ҳисобга олиб келгуси мусобақага тактика ишлаб чиқиш.

Олинган аниқ маълумотлар муносабати билан тактик ҳаракатлар олиб боришнинг маълум жавоб схемаси тузилади.

— ўтган мусобақа ёки олишув анализини ва таҳлилини ўтказиш.

Мазкур мусобақаларда қўйилган тактик вазифаларнинг тузилиши ва амалга оширилиши самарадорлигини таҳлил қилиш ва келгуси учун хулоса чиқариш.

Амалда асосан тактик ҳаракатлар ҳужум ҳаракатларининг икки хил кўринишига эга:

— Оддий ҳужум ҳаракатлари — бунда ҳужум ҳаракатлари дарҳол асосий амалда бошланади.

— мураккаб ҳужум ҳаракатлари — бунда курашчи икки-уч хил турли-туман ҳаракатлардан фойдаланади, яъни биринчи ҳаракатлар кейин келадиган ҳаракатлар билан ҳужум қилиш учун қулай динамик вазият яратади, аммо уларнинг ҳаммаси ягона яхлит усул сифатида узлуксиз бажарилади.

Одатда мураккаб ҳужум ҳаракатларининг икки хил кўриниши мавжуд, деб ҳисобланади: биринчиси — қулай динамик вазиятни тайёрлашнинг махсус усулини ўз ичига олувчи ҳужум ҳаракатлари; иккинчиси — амаллар комбинацияларидан иборат бўлган ҳужум ҳаракатлари.

Амалий ишда мураккаб ҳужум ҳаракатлари тез-тез учраб туради. Кўп мутахассислар тактик тайёргарликни такомиллаштиришга қандай ва қанча вақт ажратиш кераклиги ҳақида саволлар берадилар.

Техник-тактик тайёргарликка вақтнинг умум сарфланиши курашчилар малакаси ортиши билан ошиб боради, бироқ машқ қилишнинг умумий ҳажмига процент ҳисобида камаяди. Бунга сабаб курашчининг атлетик тайёргарлиги ва тезкорликка чидамлилиги даражасини ошириш зарурлигидир.

Техник-тактик тайёргарлик ҳолатини назорат қилишнинг асоси қуйидагилардир;

— ҳужум қилиш ва ҳимоя ҳаракатлари самарадорлигини белгилаш;

— ҳужумлар ва ҳимоя ҳаракатлари фаоллиги;

— ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари ҳажми;

— ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг хилма-хиллиги (турли-туманлиги);

— пайдо бўлган ёки энди бўладиган вазиятни олиб бориш кенглиги, ҳаракатларни бажариш учун фикрлаб тушуниш тезлиги ва шунингдек ўзига хос қулай пайт (вазият)лар яратиш*.

Кўп спортчилар ва тренерлар курашнинг тез ўтиши ва тактик вазифаларни тадбиқ этиш ва бажариш учун спортчиларнинг эмоциональ ҳолатдан нолийдилар. Шуни ҳамма вақт эсда сақлаш керакки, спортчилар ва тренерларнинг кураш вақтида ва умуман мусобақаларда қатнашув вақтида эмоциональ ҳолатни бошқариш (ўз ифодасига бўйсундириш) кўникмаси салбий эмоцияларни жанговорлик қобилиятига таъсирини пасайтиради ва анча юксакроқ спорт натижаларига эришиш имконини беради.

Бунда асосий воситалар ўзига-ўзи буйруқ беришлар, ўзини ишонтиришлар, идеомотор тасаввурлар, умумий машғулотлар (вазифалар) дир.

НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛ

Биринчи назарий машғулот: «СССР да физкультура ва спорт. Дзюдо ривожланишининг қисқача обзори».

Физкультура ва спорт халқ таълими системасида:

---

* Техник-тактик маҳоратга ўргатишга оид батафсил маълумотларни Б. М. Чумаков, И. Н. Преображенский, Г. С. Туманян, Б. Н. Шустин, А. А. Ленц каби муаллифлар асарларидан топиш мумкин.

амалий машғулот (дарс); кун тартибидаги соғломлаштириш гимнастикаси; спорт секциялари ва болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари.

Бутуниттифоқ ГТО физкультура комплекси, мамлакатимизда физкультура ва спортни ўстиришда унинг роли.

Совет спортининг оммавийлиги ва халқаро соҳада совет спортчилари эришган ютуқлар.

Юксак спорт маҳоратига эришиш учун умумий жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти.

Физкультура ва спорт ўсиб келаётган авлодни ахлоқий тарбиялаш формаси сифатида.

Жисмоний тарбия системасида дзюдо. Спортнинг бу турининг пайдо бўлиши. СССР да дзюдо. Совет самбочиларининг Токиодаги XVIII Олимпия ўйинларида чиқишлари. Мамлакатимизда дзюдонинг расман тан олиниши. Совет дзюдочиларининг халқаро ўйинларида қатнашишлари.

Иккинчи назарий машғулот: «Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига, одамнинг ташқи кўринишига ва ҳаракатига таъсири ҳақида қисқача маълумотлар».

Жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланиш соғлиқни мустаҳкамлашнинг, ишчанликни оширишнинг ва юқори спорт натижаларига эришишнинг муҳим шарти сифатида.

Машқ қилиш организм функцияларини (марказий нерв системасини, модда алмашинувини, мускуллар системасини, қон айланишини, нафас олишни) такомиллаштириш ва шунингдек спортчиларнинг ирода ва маънавий сифатларини, техник ва тактик маҳоратларини тарбиялаш жараёни сифатида.

Жисмоний машқларнинг спортчининг ташқи қиёфасига, тана ва қомат тузилишига таъсири.

Дзюдонинг тарбиявий роли, унинг эстетикаси. Совет спортчиларининг ахлоқлилиги, виждонлилиги, принципиаллиги, олийжаноблиги, ватанпарварлиги ва ҳоказолар.

Яккама-якка олишув эстетикаси ва кўринишли — чиройли усуллардаги мардлик.

Учинчи назарий машғулот: «Шуғулланувчиларга қўйиладиган гигиена талаблари, жароҳатланишнинг олдини олиш, жароҳатланганларга ёрдам кўрсатиш.

Спортчи ҳаётида гигиенанинг роли. Спорт кийимига гигиеник талаблар. Машқ қилиш машғулотларида сув процедураларининг аҳамияти. Турар-жой ва машқ

қилиш машғулотлари жойларининг гигиенаси (бинолар ҳавоси, ҳарорати, ёритилиши ва вентиляцияси).

Жароҳатлар ҳақида тушунча. Дзюдо билан шуғулланишдаги сабаблар ва уларнинг олдини олиш. Жароҳатлар тасшифи: лат ейишлар, шикастланишлар, қўл-оёқлар чиқиши, синиши, дарз кетиши, пай чўзилиши, яра (ёрилиш)лар. Бундай жароҳатланишларда ёрдам кўрсатиш (қон оқишини тўхтатиш, боғлаб қўйиш, сунъий нафас олдириш усулларини билиш, жабрланганни кўчириш).

Врач назорати вазифалари, мазмуни ва ташкил қилиниши.

Диспансер кузатуви — ҳар бир спортчининг функционал жисмоний машқларнинг соғайтириш таъсирини ошириш ва имкониятларини назорат қилишнинг муҳим воситасидир.

Ўз-ўзини назорат қилишнинг аҳамият ва мазмуни, спорт массажи ҳақида асосий тушунча. Спортчининг овқатланиши. Вазнни камайтириш. Ҳаммом.

Тўртинчи назарий машғулот: «Дзюдо техникаси ва тактикаси билан танишув».

Техника ва тактика ҳақида тушунча, уларнинг ўзаро алоқадорлиги ва спорт машқларидаги аҳамияти.

Дзюдочиларнинг асосий ҳожатлари: ритуал, тикка туриш, ушлаб олишлар, силжишлар, таъқиқланган усуллар ва ушлашлар.

Асосий техник ҳаракатлар: Тик турганда — қўллар билан, оёқлар билан, қийшайтириб, энгаштириб ағдариб, уриб йиқитиб, бураб ирғитишлар.

Ётиб кўришаётганда — тутиб қолиш мақсадида ағдиришлар, қўлни оғритиш усуллари, кийим-бош ёрдамида бўғиш усуллари, қўл билан бўғиш усуллари. Олишувда ва усулларни ўрганиб олишда курашчи техникасига таъсир қилувчи асосий факторлар: тана оғирлиги марказининг ҳолати, рақибни мувозанатдан чиқариш, инерция кучидан ва тана массасидан фойдаланиш.

Тактика билан танишув. Тактика турлари. Техник ҳаракатларни оддий тактик тайёрлаш. У ёки бу усул осонроқ бажариладиган ҳолатни таҳлил қилиш. Машқ вақтидаги олишувлар техникаси ва тактикасини таҳлил қилиш.

Мусобақаларда қатнашиш тактикаси. Мусобақаларни томоша қилиш, кейин усулларни таҳлил ва муҳокама қилиш. Юқори малакали спортчи — дзюдочилар

техника ва тактика бўйича кўргазмали таҳлил қилиш.

...и назарий машғулот: «Дзюдочиларни ахлоқий ва психологик тайёрлаш».

...этикаси нормалари: ватанпарварлик, ижти... фаол қатнашиш, ўз тренерига ва бошқа ...лар тренерларига, ўртоқларига, спорт бўйича ...ларига ҳурмат, ўзаро ёрдамлашиш, бир-бирини ...б-қувватлаш, илғор спортив анъаналарга риоя ..., камтарлик, ўзини тута билиш, озодалик, совет ...нинг маданияти ва ахлоқий поклиги, виждонсизларга муросасизлик муносабатлари ва ҳоказа...

Инсон ҳаётида иродали сифатларнинг аҳамияти. Спорт машқлари иродали сифатларни алмаштиришнинг кучли воситасидир.

Спорт билан шуғулланиш жараёнида ўзида ботирликни, мардликни, матонатни, дадилликни, ўз кучига ишончини, ташаббускорликни ва бошқа иродали сифатларни тарбиялаш.

Буюк совет спортчилари томонидан ҳаётда ва йирик халқаро мусобақаларда катта ирода кучи намоён қилингани ҳақида мисоллар келтириш.

Психологик тайёргарлик ва катта мақсадга эришишда унинг устунлик роли. Ўқув-машқ қилиш жараёнида ва мусобақаларда психологик сифатларни тарбиялаш: ҳолдан тойган шароитда барча имкониятларни ишга солиш: анча кучли спортчи билан олишувда ...қурлик ва қатъийликни тарбиялаш: оғриқларни, ҳолсизликни, чарчоқни енга олиш; бутун мусобақа даврида жанговарлик ва сафарбарликни сақлаб қолиш.

Олтинчи назарий машғулот: «Мусобақалар ва ҳакамлик қоидалари асослари билан танишув».

Мусобақалар турлари ва уларнинг аҳамияти. Мусобақалар характери. Мусобақалар ўтказиш усуллари. Мусобақаларни ташкил қилиш ва режалантириш. Қатнашувчиларнинг ҳуқуқ ва вазифалари. Ўсмирлик ёшидаги курашчилар мусобақаларининг хусусиятлари: ёши, расмий мусобақаларда қачондан қатнаша бошлади, вазн категорияси, мусобақалардаги олишувларнинг сони, олишувнинг бориши ва қанча давом этгани ва ҳоказолар.

Мусобақаларда ҳакамлик қилиш. Усулларни баҳолаш. Ғолибни аниқлаш.

Тақиқланган ушлаш усуллари ва амаллари. Огоҳ-

лантириш ва мусобақаларда қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум қилиш.

Татамалар. Хакамлар коллегияси состави. Ҳар бир ҳакамнинг вазифалари. Ҳакамнинг спортив формаси. Ҳакамнинг шиорлари ва командалари.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Сафланиш ва тартиб машқлари: саф ва командалар ҳақида умумий тушунча, турган жойида ва ҳаракат вақтида бурилишлар, саф ораси очилиши ва бирлашувчи, ҳаракат кучи ўзгаришлари, ҳаракат вақтида тўхташ.

Гимнастика типидаги умум ўстирувчи машқлар турган жойда ва ҳаракат вақтида буюмлар билан ва буюмларсиз машқлар, қаршилик кўрсатиш машқлари, арқон тортиш, шерик билан машқ қилиш. Гимнастик зарядка ва разминкалар: гимнастик деворда, скамейкада, арқонда, хода устида, яккачўпда турли хил қўшимча мосламаларда машқ қилиш, сакраш машқларини бажариш.

Акробатика машқлари олдинга ва орқага дўмбалоқ ошмоқ, узунликка, баландликка, қўшимча тўсиқлар ёки шериги устидан дўмбалоқ ошмоқ, ўнг ва чап елка орқали дўмбалоқ ошишлар. Ён томон билан ағдарилиш, бошдан ўзини тўғирлаб турмоқ, олдинга ағдарилиш. Жуфт бўлиб олдинга ва орқага дўмбалоқ ошишлар ва шу кабилар. Пастдан ва юқоридан қўлларга таяниб устидан ағдарилиш, олдинга ва орқага сальто.

Дзюдочининг махсус машқлари: бўйин мускулларини мустаҳкамлаш машқлари, бошни айлантириб ва айлантирмасдан кўприк ҳолатида туриб ҳаракатлар қилиш; оғирлаштиргич (қон, тасқара, шерик, тошлар, штангалар билан кўприк жойида машқлар бажариш; кўприк ҳолатида бошга таяниб айланиш; тик турган жойда кўприк ҳолатини эгаллаш; бош билан ағдарилиб худди шу машқни бажариш; эҳтиёт чорасини кўриб йиқилиш; йиқилишни машқ қилиш; орқага йиқилиш; орқага дўмбалоқ ошиш учун орқага йиқилиш; олдинга дўмбалоқ ошиш; ўнг ва чап елка орқали дўмбалоқ ошиш; қўл панжаларига таянган ҳолда кўкрак билан йиқилиш; ўтирган ҳолида, тўла чўккалаган ҳол-

ва орқага йиқилиш, товча ортидан ва ўтирган шерик устидан чап ва ўнг томонга орқа билан йиқилиш; худди шундай қилиб олға томонга юз билан — қўллар билан ҳимоя қилиб шерикни кўриб ярим сальто қилиш; шерик ёрдамида ён томонга йиқилиш.

Дзюдочининг махсус тайёргарлик машқлари: турғун жойда ва шериксиз ҳаракат қилиб тақлидий машқлар бажариш; оёқни тагидан уриб йиқитишлар, илинтириш, елкадан ошириб ирғитиш («тегирмон»), белдан, орқадан, кўкракдан ошириб ташлаш, оёғини чалиб ирғитиш ва шу кабилар.

Тасаввур қилинган рақиб билан олишувда кураш усулларини ёки тананинг айрим қисмларини ушлаб олишни бажаришнинг тақлидий машқлари.

Умумўстирувчи машқларнинг, техник-тактик машқларни, жисмоний сифатларни ўстириш машқларини, ҳаракатли ўйинларни бажариш: бир-бирига қарама-қарши туриб қўлларни итариш; белбоғдан фойдаланиб ҳар хил ҳолатдан турлича тартиб олиш; оёқ ёрдамисиз ва оёқ билан ташланмасдан доира ичидан тортиб чиқариш; турли жисмоний сифатлардан ва ирғитишнинг энг оддий турларидан фойдаланиб команда эстафетасининг турли вариантларини ўтказиш; қорин устига ётган холда қўллар билан тиз чўккан ҳолда курашиш, ичи тўлдирилган тўпни эгаллаш учун, бир-бирини ушлаб олиш учун курашиш, «хўрозлар жанги» ва бошқалар.

ДЗЮДОГА ЎРГАТИШ ТЕХНИКАСИ ВА МЕТОДИКАСИ

Биринчи ўқув йили (бошланғич группа 7—8 яшар)

Дзюдочининг асосий ҳолати ва унинг татама устида ҳаракати. Ритуал. Ушлаб олишлар ва улардан озод бўлиш. Умумўстирувчи характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар; махсус-амалий характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар; техник-тактик хусусиятли ҳаракатли ўйинлар («Чехарда»— бир-бирининг устидан сакраб ўтиш, «Хўрозлар жанги», оёғига уриб йиқитиш, илиб олиш, ушлаб олиш, кўтариб олиш элементларини бажариш; кураш ва жисмоний сифатларни ўстириш элементларига эга бўлган турли хил эстафеталар). Мувозанатни йўқотиш машқлари; қўлларни оёққа теказиш, оёқлар билан оёққа тегиш ва оёққа уриб йиқитиш; татама ичидан четга тортиб чиқариш; шерикни таянчидан узиб олиш машқлари; ичи

тўлдирилган копток билан белгиланган қоида бўйича регби ўйнаш.

Дзюдо техникаси билан танишув:

— ётиб курашиш ҳолатида: ушлаб қолиш, оғриқ амали, бўғиб ушлаб олиш билан танишув;

— оёқлар ёрдамисиз мувозанатдан чиқариш билан, ушлаб ағдариш усули билан оддий танишув. Ҳимоя: оёқни иргитиш томонига қўйиш; ҳужум қилувчи йиқиладиган томонга эргашув; буралиш ёки сапчиш билан ушловдан қутулиш. Қарши амал: қайрилиш томонига оёқни қўйиб туриш, оёқлар орасидан тирсакни букиб қўлни ушлаб олиш, орқа томондан чалиш;

— енгларини ва ёқасини ушлаб олиб (ёки бошқа турли ушлашлар) олдиндан чалиш. Ҳимоя: ён томондан кийимини ушлаб олиш, оёғи устидан сакраб ўтиш. Қарши амал: товонини олдиндан чалиш, товонини орқадан чалиш, орқа томондан чалиш;— енгини ва ёқасини ушлаб олиб, товонни қорнига тираб бошдан ошириб ташлаш. Ҳимоя: ўзини тўғрилаб олиш, чўққайиш, тосни олдинга тортиш; ён томонга ағдарилиш, рақиб оёғини ён томонга қўл билан уриб тушириш. Қарши амал: югуриб чиқиш билан кўндаланг ушлаб туриш;

— енг ва ёқани ушлаб олиб ичкаридан илиб кўтариш. Ҳимоя: орқага оғиш, бўшатиш ва уни орқада қолдириш. Қарши амал: ташқаридан ўтказиб қўймоқ, ташқаридан илиб олиш;

— енгидан ва қўлидан ушлаб олиб белдан ошириб елкага ташлаш ва енгни, белбоғни орқа томондан ушлаб олиш. Ҳимоя: ҳужум қилувчи томонига бурилиб ён томонга оёқ қўйиш, ўзини ростлаш, оёқларини бир оз букиш ва қўллар билан ҳужум қилувчининг белига таяниш; ажралишда ички томондан илиб олиш. Қарши амал: орқадан чалиш, эргашиб иргитиш.

ЁТИБ КУРАШИШ

Ағдарилиш:

— кийимни ушлаб олиб — сапчиш ёки итариш билан. Ҳимоя: оёқни ёки қўлни сапчиладиган томонга қўйиш ёки кўкрак билан ҳужум қилувчи томонига бурилиш;

— ён томондан қўллар билан ушлаб олиб ағдарилиш. Ҳимоя: қўлларни ён томонларга чўзиш; орқадаги оёқни олд томонга чиқариш, хужум қилувчи томо-

рага кўкрак билан бурилиш, тик туриш. Қарши амал: рақибни бошга ағдариш ва бош томондан ушлаб туриш.

Ушлаб туриш:

Ён томондан — гавдани қўл билан ушлаб олиб; қорни устидан ёки елка остидан қўлни ушламасдан; тескари ушлаб олиш билан; тушириш ва бошқалар билан. Ҳимоя: белдир билан ва билак билан ҳужум қилувчига тиралиш; қорин устида ағдарилиш.

Ушлаб туриб кетишлар:

— Ғоний оёқ билан бошини сиқиб; ўз устидан айлантириб; кўприк бўлиб олдинга тортиб; бурилиб; оёқ тугуни билан; оёқ ёрдамида;

— елка томонидан: яқиндаги қўлни ташқари томондан ушлаб олиб; яқиндаги қўлни ички томондан ушлаб олиб. Ҳимоя: ўзининг букилган қўллари ва оёқларини кўкракка сиқиш, ҳужум қилувчига кўкрак билан ёпишишига ва қўлларини ушлаб олишига имкон бермаслик; қорин устига ағдарилиш; рақиб оёғини ўраб олиш.

Қутилиб кетишлар: сапчиб, бурилиб, оёқни ўраб олиб четга чиқиш.

Оғриқ амаллари:

— тирсакни белдан ўтказиб буриш. Ҳимоя: қўллар учини туташтириш, ағдарилиш, тирсакни белидан чиқариб олиш; билакни юқорига қаратиб қўлларни букиш, гавдани ушлаб олиш ва оёғини чирмаб олиш.

Бўғувчи амаллар:

— билак билан, кийим ёрдамида бўғиш;
— чирмаб бўғиш.

Иккинчи ўқув йили (кичик ўсмирлар группаси, 9—10 ёшлар)

Дзюдочилар тик туришини такомиллаштириш. Сиқилишга ва ундан озод бўлишга ўргатиш.

Умумўстирувчи характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар.

Махсус, амалий характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар.

Техник-тактик йўналишга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар (умумўстирувчи жисмоний характерга эга бўлган турли хил ҳаракатли ўйинлар ва дзюдо курашни техникаси элементлари бор ҳаракатли ўйинлар, юқорида айтиб ўтилган талабларга эга бўлган турли эстафеталар);

— енгини ва елкаси устидаги кийимини ушлаб олиб сапчиш ёки итариш билан мувозанат ҳолатидан

чиқариш. Ҳимоя: оёқни сапчиш томонига қўйиш, рақиб қўлидан сапчиб ёки бурилиб озод бўлиш. Қарши амал: оёқлар орасидан қўлни ушлаш билан устини ёпиш, орқа томондан оёғини чалиш;

— енгини ва ёқасини, енгларини ушлаб олиб олдидан оёғини чалиш; ёқасидан ушлаш ва енгини тескари ушлаб олиш; йиқилиш билан тиззадан ирғитиш. Ҳимоя: тиралиб кийимини ён томондан ушлаб олиш: оёғи устидан қадам ташлаб ўтиш. Қарши амал: орқага ағдариш; товонини олдидан чалиш; товонини орқадан чалиш; енгларини ва қўлларини пастдан ушлаб олиб, «чархпалак» қилиб ирғитиш. Ҳимоя: яқин оёғини олдинга қўйиш; қўл билан ҳужум қилувчи гавдасига ёпишиб олиш, орқага тортиниш ва қўлни қутқазиш;

— ичкаридан илиб олиш: енгини ва ёқасини ушлаб олиб; елка ўмизидан ушлаб олиб; тайёргарлик кўриб. Ҳимоя: ён томондан белбоғини ушлаб олиш; бир томонга оғиш ва оёқни орқага қўйиш. Қарши амал: ташқаридан ўтирғизиш, ташқаридан илиб олиш;

— бир хил оёқ билан ичкаридан илиб олиш: икки қўллаб қўлини ушлаб олиш билан; қўли ва гавдасини ушлаб олиш билан; оёқни ушлаб олиш билан. Ҳимоя: оёқни орқага суриш. Қарши амал: бир хил оёқ билан илиб олиш;

— оёқни ушлаб олиш учун ташланиш; оёқни ён томонга чиқариб; орқага ирғитиб ташлаб, олдинга итариб қўлни узмасдан; оёқни ичкаридан ва гавдани ушлаб олиб. Ҳимоя: енгни пастдан ушлаб олиш, оёқни орқага ташлаш; қўл билан елкага таяниш; оёқни орқага қўйиш, бошқа оёқ билан ҳужум қилувчининг белига ёки қорнига таяниш; гиламдан кўтарилаётганда ҳужум қилувчининг оёғини илиб олиш ёки товонлар билан оёғига ичкаридан таяниш;

— белдан ошириб ирғитиш: белбоғидан ушлаб, ҳар иккала елкаси орқали белбоғидан ушлаб олиш, белбоқни ён томондан ва қўлтиғи остига шўнғиб ушлаб олиб, белбоғни орқа томондан ва бир хил қўлни ушлаб олиб; икки ёқасидан ушлаб иккала енгни ва бир хил ўмизни ушлаб, қўлни қўлтиғ остидан олиб, елка устини ҳам шундай ушлаб ирғитиш. Ҳимоя: белбоғини ушлаб олиш, ҳужум қилувчи бурилишига йўл қўймаслик; қаддини ростлаб олиш, оёқни бир оз букиш ва ёнбошлаб ҳужум қилувчи тосига таяниш; ҳужум қилувчи тосига таяниш; ҳужум қилувчи айланиш томонига оёқни қўйиш; кўтараётганда ичкари-

[illegible] [illegible] ағдариш. Қарши амал: орқа томондан [illegible] итариб туриб ириттиш.

ЁТИБ КУРАШИШ

[illegible] ағдаришлар:

— кийимни ушлаб, санчиш билан, итариб ағдариш. Ҳимоя: оёқни ёки қўлни санчиш томонига қўйиш; [illegible] ушлаб олиб, қўлни оёқлар орасига суқиб; [illegible] юқори суриш, бўш қўл билан гиламга таяниш ва [illegible] билан ҳужум қилувчига бурилиш;

— рақибни букиб: бошни ўзига тортиб; ёни билан гиламга ётиб орқага айланиш билан. Ҳимоя: қўлни санчиб [illegible], бошни юқорига кўтариш. Қарши амал: юмалоқ олгач, ичкарига ричаг (гавда ёрдамида юқоридан тирсакни букиш); қўлни қўлтиқ тагидан ушлаб олиш ва ён томондан тескари ушлаб туриш;

— қўлларни ён томондан ушлаб олиш. Ҳимоя: қўлларни ён томонларга чўзиш; оёғини орқа томонга чиқариш, ҳужум қилувчига кўкраги билан бурилиш, [illegible] туриш; ҳужум қилувчига орқа ўгириб, ағдариш томонига оёқ қўйиш. Қарши амал: ўзининг орқа томонига ағдариш ва бош томонидан ушлаб туриш.

Ушлаб туриш:

— ён томондан гавдани ушлаб олиб; қўлни елка [illegible] олмасдан; ерга қараб ётиб; тескари ушлаб олиб; болдирини ушлаб олиб, Ҳимоя: болдир ва билаклар билан ҳужум қилувчига тиралиш; ерга қараб ётгунича ағдарилиш. Чиқиб кетиш: ўтириб; бошни оёқ билан сиқиб, ўзининг устидан ағдариб; итариб;

— елка томондан; яқиндаги қўлни ташқаридан ушлаб олиб; яқиндаги қўлни ичкаридан ушлаб олиб. Ҳимоя: ўзининг букилган қўллари ва оёқларини кўкракка тортиш, ҳужум қилувчининг кўкракка кўкрак қўйишига ва қўлни ушлаб олишига имкон бермаслик; ағдарилиб қорин билан ётиш. Чиқиб кетиш:— ён томонга санчиб; бурилиб.

— Бош томондан: қўлларни ушлаб олиб, гавдани ушлаб олиб; қўлларни ва ўз белбоғини тескари ушлаб олиб; бош томондан тескари ушлаб олиб. Химоя: оёқни ушлаб олиб бориш ва қўллар билан тиралиш; бошни қўл билан сиқиш. Чиқиб кетиш: ён томонга айланиш; қўлларни ёнтомонга чиқариш ва айланиш. Қарши амаллар: айланиб кетилгандан сўнг бош томондан ушлаб туриш;

— тепасига миниб ўтириб: қўлларни ушлаб олиш,

қўлларни ушлаб олмасдан; бўйинни оёқ билан ўраб илинтириш. Ҳимоя: ҳужум қилувчининг елкаларига тиралиш; қўлларни тўғрилаб олиш, ерга қараб ётиш; қўлларни ҳужум қилувчининг оёқлари остига юбориш ва уни бош устидан ташлаш ва оёқ устига оёқни ташлаб йиқитиш. Қарши амал: билак орқали тирсакни букиш (ричаг); елка узели: ҳар икки белга ричаг;

— кўндаланг ётиб: узоқдаги қўлни ўша томон қўли билан ушлаб олиш; яқиндаги қўлни оёқлар орасидан ушлаб олиш; узоқдаги елкани бўйин остидан ушлаб олиш. Ҳимоя: болдирлар билан ҳужум қилувчини итариш ва тирсаклар билан ҳужум қилувчини қўлтиғи тагидан ушлаб олиб, тирсакларни унинг қорнига тираб ағдариб олиш, кўприк бўлиб олиб ҳужум қилувчини йиқитиш ва бошни унинг танаси устига қўйиш.

Оғриқ амаллар:

— тирсакни сон тагидан ўтказиб олиш: Ҳимоя: қўлларни, туташтириш бурилиш, тирсакни сондан олиш; тирсакни юқорига қаратиб қўлни чўзиш; гавдани ушлаб олиш;

— қўлни елка остидан ушлаб олиб билак орқали тирсакни букиш. Ҳимоя: бўш қўл билан ҳужум қилувчи гавдасига таяниб қўлларни бирлаштириш, тирсакни рақиб қўлидан чиқариб олиш;

— оёқлар орасидан қўлни ушлаб олиб, тирсак ричаги ётувчининг белида; партнёрда турганда; қорнида ётганда. Ҳимоя: қўлларни туташтириш, оёқни ушлаб олиш; ҳужум қилувчи устидан ошиб ўтиш ва типпатик туриш; тирсакни рақиб қўлидан пастга чиқариш, кўкрак билан ҳужум қилувчига бурилиш;

Бўғиш амаллари:

— билак билан бўғиш. Ҳимоя: энгакни кўкракка сиқиш, ён томондан кийим билан бекиниш;

— тепадан, пастдан, ёндан қўлни халқа билан бўғиш. Ҳимоя: ушлаб олишга йўл қўймаслик, савалаш ҳаракатини назорат қилиш; ён томондан кийим билан бекинмоқ, ушлаб олишни ва ҳаракатни назорат қилиш.

Учинчи ўқув йили (катта ўсмирлар группаси. 11—12 яшар)

Дзюдочи тик туришини, ушлаб олишларни, ушлашдан қутилиш, силжишни такомиллаштириш, оралиқни ҳис этишни пайдо қилиш.

Умумўстирувчи ҳарактерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар.

[illegible] — амалий характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар;

[illegible] — тактик йўналишидаги ҳаракатли ўйинлар.

Кураш техникаси:

Орқа томондан енгни ва кийимни ушлаб олиб сон (бел) орқали ирғитиш. Ҳимоя: хужум қилувчи учун бурилиб олиш имконини бермаслик; қаддини ростлаб, ён томон билан хужум қилувчининг тос томонига тақалиш, оёқни хужум қилувчи қайрилган томонга қўйиш, оёқни ушида ичкаридан илиб олиш. Қарши амаллар: орқа томондан оёқни чалиш, энгашиб туриб ирғитиш;

— бош устидан ирғитиш: икала енгни ушлаб олиб; битта енгни ва ёқани ушлаб; орқа томондан енгни ва белбоғни ушлаб; қоринга болдир билан ва товонни тираб;

— оёқни ушлаб олиб ирғитиш. Ҳимоя: қаддини ростлаб олиб, тосни олдинга чиқариб; хужум қилувчи томонига ён томон билан бурилиш, қўл билан оёғини ён томонга туртиб чиқариш. Қарши амал: бошдан ошириб ташлашга қарши оёқларини ушлаб олиб ирғитиш; бошдан ошириб ташлашга қарши ён томондан ушлаб қолиш;

— қўшалоқ чалиш («қайчи») билан ирғитиш. Ҳимоя: ушланган оёқ билан хужум қилувчи устидан ошириб ўтиш; олдинга энгашиш, ўтириш; оёғини ушлаб олиш. Қарши амал: кўндаланг ушлаб туриш; оёқлар орасидан қўлни ушлаб олиб тирсакни қайириш;

— қирқиб ирғитиш усуллари билан танишув;

— ён томондан қирқиш: иккала енгни, енг ва ёқани ушлаб олиб; рақиб чекинаётганда ва хужум қилаётганда худди шундай қилиб ушлашлар. Ҳимоя: оёқни орқага қўйиш; оёқни рақиб оёғи устидан ўтказиш, рақиб оёғини ушлаб олиш. Қарши амал: ён томондан қирқиш; ичкаридан кўтариб олиш;

— оёқларни ушлаб олиб ирғитишлар: оёқни ён томонга чиқариб, ичкари томондан оёқни, гавдани ушлаб олиб, ердан узмасдан. Ҳимоя: оёқларни орқага қўйиш: рақиб енгларини ушлаб олиш; бир хил номли ҳолатда туриш. Қарши амаллар: силтаб мувозанатдан чиқариш; кўтариб олиб ирғитиш;

— товонни орқа томондан чалиш; орқа томондан белбоғни ушлаб олиб. Ҳимоя: оёқни хужум қилувчи оёғи устидан ўтказиш; хужум қилувчига кўкрак билан бурилиш. Қарши амаллар: ичкаридан илиб ирғи-

тиш; орқа томондан чалиб ирғитиш; ётқизиб олиш ва устига чиқиб босиб ушлаб туриш;

— тиззани олдиндан чалиш; ён томондан енгларини ва кийимни ушлаб олиш; олдиндан енглар ва белбоғни ушлаб олиш; иккала енгни ушлаб олиш. Ҳимоя: оёқ устидан ҳатлаб ўтиш; қўл билан рақибининг белига тираниш. Қарши амаллар: орқага ирғитиш ва устига чиқиб олиб ушлаб туриш; силтаб кутариб мувозанатдан чиқариш;

— ташқаридан ушлаб олиш; енгларини ва ёқани ушлаб; енгларини ва кийимни орқа томондан ушлаб олиб. Ҳимоя: оғирлик марказини олдинга ўтказиб оёқни озод қилиш; ҳужумга ўтаётганда оёқни қолдириш. Қарши амаллар: ичкаридан илинтириш; миниб ағдариш ва ушлаб туриш;

— қўлни қўлтиқ остидан олиб ирғитиш; оёқлар ёрдамида, сон ёрдамида, бел ёрдамида. Ҳимоя: ирғитиш томонига қадам ташлаб ўтиш; қўл билан сонига таяниш. Қарши амаллар: сиртмоқ бўлиб бўғиш, сапчиб мувозанатдан чиқариш.

Ётиб курашиш

Ушлаб туриш:

Ушлаб туришни такомиллаштириш: ушлаб олишдан сақланиш ва қочиш.

Ушлаб туриш:

— ён томондан: ўтириб олиб ва кўндаланг;

— бош ва елка томондан;

— устига миниб ва елка билан;

— тескари ушлаб туриш.

Ағдарилишлар:

— енглари ва иштонини ичкари томондан ушлаб олиш. Ҳимоя: ҳужум қилувчига бел билан ағдарилиб, ушланишдан озод булиш;

— кийимини ушлаб олиб: силтов ва итариш билан;

— дўмбалоқ ошиб;

— қўлларини ён томондан ушлаб олиб;

— орқага ағдариб; ёқасини ва енгларини ушлаб олиб.

Оғриқ амаллари:

— кўлларини оёқлар орасидан ушлаб олиб тирсак ричагини ўтказишда ушлаб қолишни узиш усуллари; ричаг билан қулларни узиш; кийим ёрдамида узиш; сиқиш ёрдамида узиш;

— қўлни оёқлар орасидан ушлаб олиш билан тирсак ричагида мумкин бўлган ҳолат усуллари; бош томондан, оёқлар томонидан;

— ёни остидан қўлларини ушлаб олиб, пастдан оёқлар орқали тиреак ричаги. Ҳимоя: белбоғини ... остидан ушлаб олиш;

— билакларни пастга букиш (қарши букиш). Ҳимоя: қўлларини туташтириш: ҳужум қилувчининг кимоносини ушлаб олиш; қўлини тўғирлаб олиш; қорин остига ағдарилиб ўтиб ушлашдан қутилиш;

— оёқларни ва қўлларни ён томонга ёйишда паст томондан тирсакни ричаг қилиш.

Бўгиш амаллари:

— рақиб устига миниб қўлларини чалиштириб бўгиш;

— сиртмоқ бўлиб бўғиш;

— оёқлар ёрдамида бўғиш;

— оёқларни чалиштириб ушлаб паст томондан бўгиш;

— орқадан ушлаб олиб, орқага ўзини отиб чалиштириб бўгиш.

Тўртинчи ўқув йили

Кичик ёшли ўсмирлар, 13—14 ёшар.

Полвоннинг тик туришини, ушлаб олишларни улардан қутилишни, силжиб юришни, оралиқни ҳис этишни такомиллаштириш.

Махсус амалий характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар.

Умумўстирувчи ҳаракатли ўйинлар.

Техник-тактик характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар.

Тик туриб курашиш техникаси:

— елкадан ошириб ирғитиш; тиззадан ошириб ирғитиш, тик турган ҳолда ошириб ирғитиш; ёқадан ушлаб, енглари ва ёқасидан ушлаб ирғитиш; енглари ва қўллари елкада; ёқаси ва қўллари елкада; иккала ёқасини ушлаб ирғитиш. Ҳимоя: қўл билан белига тирадиб олиш; ирғитадиган томонга югуриш ва қадам ташлаш билан; қадам ташлаш ва қўл билан болдирини ушлаб ва ҳоказолар. Қарши амаллар: сапчиш билан мувозанатдан чиқариш; ағдариб йиқитиш ва устига миниб олиб, ёқасини сиқиб ушлаб бўғиш;

— ён томондан ағдариш: енгини ва ёқасини ушлаб, енгларини ушлаб олиб. Ҳимоя: оёқни орқага қўйиш; оёқни ҳужум қилувчи оёғининг устидан ўтказиш; ҳужум қилувчининг оёғини ушлаб олиш. Қарши амаллар: ён томондан ағдаришга қарши курашиб ён томонга ағдариш: ички томондан ушлаб олиш;

— сапчиш, итариш билан; кийимнинг орқасидан

ва енгларидан ушлаб олиб, белбоғининг орқасидан ва енгидан; иккала енгларидан ушлаб олиб мувозанатдан чиқариш. Ҳимоя: қаддини ростлаб олиш; оёқни орқага қўйиш. Қарши амаллар: бошдан ошириб иргитиш, олдинга ўтириб олиб.

— ичкаридан илиб олиб ташлаш: енгларини ва ёқаларини ушлаб олиб; енгларини ва кийимини орқадан ушлаб; иккала ёқасидан тутиб; ўнгга ва чапга чайқаб. Ҳимоя: масофани ушлаб туриш; белбоғ баландлигида кийимидан ушлаб олиш; ҳужум қилувчи ҳаракатларини назорат қилиб туриш. Қарши амаллар: илиб олишига қарши ён томонлаб ўтириб олиш; ичкаридан олинишга қарши ташқаридан илиб олинишига қарши ташқаридан илиб олиш;

— товон билан илиб олиш; елкасидаги кийимидан ва енгларидан ушлаб олиб; енглари ва ёқасини ушлаб олиб. Ҳимоя оёқни бўшатиб олиш ва орқага қадам қўйиш; елкага тиркалиш; ораликни ошириш; ҳужум қилувчи итариб юбориш ва унинг оёғи устидан сакраб ўтиш. Қарши амаллар: товон билан илиб олишга қарши кўтариб туриб иргитиш; ён томондан ушлаб туриш;

— бураб олиб белдан ошириб ташлаш: енгларини ва ёқаларини ушлаб олиш; икки енгини ушлаб олиш. Ҳимоя: ҳужум қилувчини итариб юбориш, энгашиш; сапчиб ёки бураб ушлаб олишни йўққа чиқариш; буралиш билан ён томонга қадам қўйиш.

Сапчиш комбинациялари:

— икки ёқадан ушлаб рақибни қўл билан ўзига тортиб боши орқали ошириб отиш;

— енгларини ва ёқасини ушлаб олган ҳолда ичкаридан ўқча остига ўтириб сапчиш;

— ташқари ва ичкаридан товон билан рақиб оёғини илинтириб олд томонга чалиб йиқитиш.

Ағдаришлар:

— бир томондаги ёқани ва қўлтиқ остидан қўлни ушлаб олиб рақиб устидан юмалаб уни ағдариш;

— орқа томондан белбоғ ва рақиб белини ушлаб олиб ағдариш;

— ёқасини орқа томондан ва енгидан ушлаб олиб; қўл остидан ва орқа томондан ёқасидан ричаг қилиб ушлаб олиб, думалаб ағдариш;

— ёқасини тепа томондан ушлаб ва ён томонга ўтириб олиб кескин ағдариш.

Ушлаб туришлар:

[illegible] ушлаб туриш; устига миниб олиб, ўтир-[illegible];

— [illegible] ушлаб олиб кўндаланг ушлаб туриш;

— [illegible] ушлаб туриш;

— [illegible] орқали қўлларни ушлаб олиб ён [illegible] ушлаб туриш.

Оғриқ амаллари:

— қўлни оёқлар билан иллиштириб тирсак ричагини [illegible]. Ҳимоя: оёқлар билан қўлни ушлаб олишга [illegible], қўлни гавда остига бекитиш; ушлаб [illegible] ва рақибга орқа билан ўгирилиш;

— [illegible] орқали тирсакни ричаг қилиш. Ҳимоя: [illegible] тирсакни ушловдан чиқариш ва [illegible] туташтириш;

— оёқлар орасидан қўлни ушлаб олиб тирсакни [illegible] қилиш. Ҳимоя: қўлларни туташтириш, оёғини ушлаб олиш, тирсакни ушловдан қутқариш;

— тирсак ричагини ўтказишда оёқлар орасидан қўлни ушлаб олиб узиш усули билан: сапчиб қўлни [illegible] ричаг билан қўлни узиш; кийим ёрдамида узиш; [illegible] ёрдамида узиш;

— қўлни оёқлар орасидан ушлаб тирсак ричагини [illegible] мумкин бўлган ҳолатлар ва узиш усуллари: бош томондан; оёқлар томонидан;

— [illegible] ёрдамида тепадан ва билак бўғинлари [illegible] тирсак ричаги. Ҳимоя: қўлни кўкракка ёпиштириш; кийимни ушлаб олиш; чалқанча ётиш ҳолатидан [illegible] тугун ҳолатидан қутқарилиш.

Бўғиш амаллари:

— орқа томондан билак билан бўғиш;

— ёқани ва узоқ ёқани елка остидан ушлаб олиб сиртмоқ билан бўғиш;

— Тиззани тираб туриб сиртмоқ билан бўғиш;

— иккала ёқасини қовуштириб ушлаб пастдан бўғиш;

— оёқлар билан бўғиш.

БЕШИНЧИ ЎҚУВ ЙИЛИ

(15—16 ёшли ўспиринлар)

Дзюдочининг тик туришини, ушлаб олишларни ва улардан қутилишни, силжишларни такомиллаштириш, оралиқни сезишни пайдо қилиш.

Ижтимоий — амалий ва техника — тактикага оид ҳаракатли ўйинлар.

Ижтимоий — амалий ва техника — тактикага оид ҳаракатли ўйинлар.

Тик туриб курашиш техникаси:

— белдан ошириб ташлаш: иккала ёқасидан ушлаб; ёқаси ва енгини ушлаб. Ҳимоя: қайрилишига йўл қўймаслик, оёқни ҳужум қилувчи қайрилаётган томонга қўйиш. Қарши омиллар: белдан ошириб ташлашга қарши орқадан чалиш; бели орқали ирғитишга қарши кўкрак билан ташлаш; бел орқали ирғитишга қарши ўтириб туриб сапчиш;

— олд томондан чалиб ирғитиш: енглари ва ёқасини ушлаб олиб; енгини ва кийимини орқасидан ушлаб; ёқаси ва қўлини елкадан ушлаб олиб. Ҳимоя: ҳужум қилувчининг оёғи устидан сакраб ўтиш, қўл билан белга таяниш. Қарши амаллар: олдиндан оёқ чалишга қарши товонни орқадан чалиш;

— ички томондан товон остига уриб ағдариш учун ташланиш: енгларини ва ёқаларини ушлаб олиб; енглари ва кийимини орқа томондан ушлаб. Ҳимоя: оғирликни ошириш, энгашиш, оғирлик марказини ўтказиш. Қарши амаллар: ичкаридан товон остини чалишга қарши ён томондан чалиш;

— ичкаридан илиб олиб ирғитиш: енгларини ва ёқаларини ушлаб олиб; енглари ва кийимларини орқадан ушлаб олиш. Ҳимоя: масофани сақлаш; бир оёқни олдинга, рақиб ҳаракатини кузатиб бориш. Қарши амаллар: ичкаридан олиб ирғитишга қарши ён томондан чалиш;

— қадам ташлаб юриб олд томондан чалиб ирғитиш: енглари ва ёқаларидан ушлаб; енглари ва кийимини орқа томондан ушлаб. Ҳимоя: масофани сақлаш, қўл билан белга тиралиш. Қарши амаллар: олдиндан чалишга қарши ҳужум қилувчининг оёғидан ушлаб ирғитиш: олдиндан чалиб ирғитишга қарши чалиш;

— тиззадан елка орқали ирғитиш; енги ва иккала ёқасидан ушлаб ирғитиш. Ҳимоя: қўллар билан итариб, олдинга чопиб чиқиш, устига миниб олиш, танани белидан қўллар билан ўраб олиш, масофани сақлаш. Қарши амаллар: тиззадан елка орқали ирғитиб осилиб бўғиш: тиззадан елка орқали ирғитишга қарши мувозанатдан чиқариш;

— битта ва иккита оёқдан ушлаб олиб ирғитиш: енглар ва ёқани ушлаб; енги ва кийимини орқадан ушлаб олиб (қадамлаб юриб ва сакраб). Ҳимоя: оёқларни букиш; ҳужум қилувчини итариб юбориш, қаддини ростлаб олиш; оёғи устидан қадам ташлаб ўтиш,

қилувчининг оёғини ушлаб олиш. Қарши амал-
лар: ушлаб олиб орқадан чалиш; кўтариб ирғитишга
қарши кўкракдан ошириб ташлаш;

— енгларини ушлаб ва ҳар хил болдирни теска-
ри ушлаб олиб ирғитиш; енгларини ва бир томондаги
болдирни ушлаб олиб ирғитиш. Ҳимоя: чўккаймоқ,
оёқни орқа бига қўйиш. Қарши амаллар: енгларини
ва болдирни ушлаб олиб ирғитишга қарши қўлни елка
остидан ушлаб олиб болдирдан ошириб ташлаш;

— елкадан ошириб ташлаш («тегирмон» қилиб):
енг ва болдирни ушлаб олиб; енгларни ва болдирни
ушлаб олиб. Ҳимоя: оёқни орқага қўйиш, орқага югу-
риб кетмоқ, ҳужум қилувчининг оёғини ушлаб олиш.
Қарши амаллар: елкадан ошириб ташлашга қарши
олдиндан чалиш: осилиб ушлаб туриш;

— айлантириб бўгиш: бир томонли оёқларни уш-
лаб олиб. Ҳимоя: баланд стойкада туриш: қўллар
орқали ҳужум қилувчини қучоқлаб олиш. Қарши
амаллар: бир томонда оёқлардан ушлаб бўғишдан ча-
либ ирғитиш;

— кўкракдан ошириб ирғитиш: енглари ва гавда-
сини иккала қўл билан ушлаб олиб. Ҳимоя: ҳужум
қилувчини итариб ташлаш, оралиқни ошириш, ҳужум
қилувчининг оёғини қучоқлаб олиш. Қарши амаллар:
бошдан ошириб ташлаш.

— ташқаридан, ичкаридан ўтирғизиш; енги ва ёқа-
сидан ушлаб; енги ва кийимини орқадан ушлаб. Ҳи-
моя: ҳужум қилувчини тортиб ташлаш, ҳужум қилин-
ган оёқни бўшатиб олиш. Қарши амаллар: ўтирғи-
зишга қарши ичкаридан илиб олиш; ўтирғизишга қар-
ши ташқаридан илиб олиш.

Комбинациялар:

— илинтириш ҳолатидан сон орқали иткитиб таш-
лаш;

— орқадан чалиш ҳолатидан қўлни елка остидан
ушлаб олиб, сон устидан ошириб отиш,

— олдидан чалиш ҳолатидан кўтариб олиб ир-
ғитиш;

— тиззадан ошириб йиқитиш ҳолатидан чиқиб, ра-
қибни елкадан ошириб ташлаш;

— тиззадан рақибни елка орқали ошириб ташлаш
ҳолатидан чиқиб, оёқларни ичкаридан илинтириб ир-
ғитиш.

Ушлаб туришлар:

— қўлни ушлаб олиб ва татамага қўлни тираб
осилиш билан ушлаб туриш;

— бош томондан ушлаб туриш;
— оёқлар томонидан устига миниб ушлаб туриш;
— кўндаланг ушлаб туриш.
— қўлларини елка остидан ушлаб олиб орқасига ётқизиб ушлаб туриш.

Ағдаришлар:

— кийимида (енгидан ва иштонидан) ушлаб олиб ўзига тортиб ағдариш;
— бўйнига тепадан оёқни ўраб, белбоғи ва оёқларидан ушлаб олиб ағдариш;
— ёқасини орқадан ва енгини ушлаб думалатиб ағдариш;
— ҳар томонли ёқани елка остидан ва қўлларини елка остидан ўтказиб ушлаб олиб, рақибни думалатиб ағдариш;
— оёқлар билан сиқиб айлантириб ағдариш.

Огриқ амаллари:

— оёқлар орасида турган ҳолатда белбоғ ва сонларни ушлаб олиб, думалаб ағдарилишда қўлларини оёқлар орасидан ушлаб олиб, тирсак ричаги ясаш. Ҳимоя: тик ҳолатда туриш; тирсакни ўзига тортиш ва қорин устига ётиш;
— юқоридан оёқлар билан бўғиш. Ҳимоя: оёқ билан ушлаб олишдан қўлни бўшатиш, ушлаб олишда стойка туриш.
— осилиб тирсак ричагини бажариш (оёқларини ён томонга ёяётганда). Ҳимоя: қўлни бузиш, тирсакни пастга ёйиш: тирсакни пастга қилиб қўлни ўзига тортиб ўтириш:
— думалоқ ошгандан сўнг оёқлар орасидан қўлни ушлаб олиб тирсак ричагини бажариш; орқа томонга ағдаргандан кейин. Ҳимоя: қўлларини туташтириш, ётиш, типпатик туриш; бўш қўл томонга айланиш.

Комбинациялар:

— осилиб ушлаб туришдан билак билан пастга бўғиш;
— ўтириб ушлаб туриш ҳолатидан сон орқали тирсак ричаги ясаш.

Бўғиш амаллари:

— бўйнини билак билан ўраб олиш ёрдамида ён томондан бўғиш;
— оёқлар билан бўғиш;
— орқа томондан билаклар билан бўғиш;
— иккала оёғини чалиштириб ушлаб олиб пастдан бўғиш.

Ёқани билан юқоридан бўғиш учун ушлаб олишда [illegible] усулларига ўргатиш: а) бармоқлар билан қорни, б) бир томондан ёқани ушлаб олганда.

ОЛТИНЧИ ЎҚУВ ЙИЛИ

(17—18 яшар ёшлар)

Курашчининг тик туриш ҳолатини такомиллаштириш, ушлаб олишлар ва улардан қутулишлар: силкинишлар, масофани ҳис этишни тарбиялаш.

Умумўстириш характерига эга бўлган ҳаракатли ўйинлар.

Махсус амалий характерга эга бўлган ҳаракатли ўйинлар.

Махсус амалий характерга эга бўлган ва техник-тактик бўлимидаги ҳаракатли ўйинлар.

Тик туриб курашиш техникаси:

— томонни қорнига тираб бошдан ошириб ташлаш; болдирни қорнига тираб ирғитиш; ташлашларнинг ҳар хил турлари: иккаласини ушлаб олиб, енг ва ёқани ушлаб олиб, орқа томондан енг ва белбоғни ушлаб олиб. Ҳимоя: тикка туриб олиш, ўтириш, тос суягини олдинга чиқариш; ён томон билан ҳужум қилувчига сурилиш; оёғини ён томонга уриб суриш. Қарши амаллар: бошдан ошириб ташлашга қарши иккала оёғини ушлаб олишга ташланиш; бошдан ошириб ташлашга қарши ён томондан ушлаб туриш;

— бир ва икки оёқни ушлаб олиш учун ташланиш, орқа томондан енглар ва ёқани ушлаб олиб; енглар ва белбоғни орқасидан ушлаб олиб. Ҳимоя: оёқларни букиш, ҳужум қилувчини итариб ташлаш, қаддини ростлаб олиш, оёғи устидан ҳатлаб ўтиш, ҳужум қилувчининг оёғини ушлаб олиш. Қарши амаллар: қучоқлаб олиб отишга қарши орқадан чалиш; қучоқлаб олиб отишга қарши кўкракдан ошириб ташлаш;

— ён томондан чалиб ирғитиш; енглари ва ёқасини ушлаб олиб; икки ёқасидан ушлаб олиб; икки ёқасидан ушлаб олиб, енгларини ушлаб олиб, рақиб чекинаётганда; рақиб ҳужум қилаётганда; ҳаракатга келтириб. Ҳимоя: оёқни орқага қўйиш; оёқни ҳужум қилувчи устидан ўтказиш; ҳужум қилувчининг оёғини ушлаб олиш. Қарши амаллар: ён томондан чалишга қарши ёндан чалиш; ёндан чалиб ирғитишга қарши ичкаридан қучоқлаб олиш;

— илинтириб олиб ташлаш; ичкаридан, ташқари-

дан, енглари ва кийимни орқадан ушлаб олиб, опгла рн ва ёқасини олдида ушлаб. Ҳимоя: орқага тисла ниш: оёқни қутқариш ва орқага қадам ташлаш; бир томонли стойкага туриш. Қарши амалдор: илиб олиш га қарши ичкаридан илиб олиш; илиб олишга қарши ёндан чиқиб ирғитиш; илиб олишга қарши қучоқлаб олиб ирғитиш;

— сон (бел) орқани ташлашлар: енглар ва бел боғни орқадан ушлаб олиб, иккала енгни ушлаб олиб, икки ёқани ушлаб олиб; ёқани ва қўлни елкадан ушлаб, енглар ва қўлни қўлтиқ тагидан ушлаб олиб. Ҳимоя: қўл билан биқинга тиралиш; ҳужум қилувчининг қайрилишига имкон бермаслик: бурилишлар вақтида ён томонга юра бошламоқ. Қарши амаллар: сон (бел) орқали ирғитишга қарши товонни орқа томондан чалиш; сон (бел) орқали ирғитишга қарши кўкракдан ошириб ташлаш;

— олдиндан чалиб ирғитиш: товонни олдиндан чалиш; енглар ва ёқани ушлаб олиш; енг ва кийимни орқадан ушлаб олиб, иккаласини ушлаб олиб; иккала ёқадан ушлаб олиб. Ҳимоя: ҳужум қилувчининг биқинига таяниш: айланиш вақтида оёғи устидан ҳатлаб ўтиш: Қарши амаллар: чалиш учун ташланишга қарши орқадан чалиш; чалиш учун ташланишга қарши кўкрак орқали ирғитиш;

— оёқларни ён томонларга ёйиб — оёқларни ушлаб олишга ташланиш; оёқларни чеккага чиқариб, узилмасдан олдинга итариб. Ҳимоя: енгларини ушлаб олиш, бир томонлама стойкага туриш, қўл билан елкасига таяниш. Қарши амаллар: оёқларни ушлаб олишига қарши бошидан ошириб ирғитиш; оёқларни ушлаб олиб ирғитишга қарши қучоқлаб олиб йиқитиш;

— елкадан ошириб ташлаш: тик туриб, тиззадан ташлаш; енглар ва ёқани ушлаб олиб: енглар ва қўлни елкага олиб. Ҳимоя: қўллар билан итариб, олдинга югуриб чиқиш, устига миниб олиш, гавдасимон оёқлар билан ўраб олиш; қўллар билан сонга таяниб, оралиқни сақлаб. Қарши амаллар: елкадан ошириб ташлашга қарши бўйнига осилиб бўғиш· елкадан ошириб ташлашга қарши мувозанатдан чиқариш;

— икки оёқлаб чалиб (оёқларни «қайчи» қилиб) йиқитиш: ёқаларини ушлаб олиб, енгларини ушлаб олиб, бир оёқ остига уриб; иккала оёқ остига уриб чалиш. Ҳимоя; ҳужум қилувчининг оёғи устидан хатлаб ўтиш, олдинга эгилиш: сакраганда ирғитишнинг қарши томонига бурилиш. Қарши амаллар: икки оёқ

Бошни йиқитиб ташлашга қарши кўндаланг ушлаб туриш;

— орқадан чалиб ташлаш; енглардан ва ёқадан ушлаб олиш. Енглар ва кийимни ен томондан ушлаб олиб, енглар ва ёқани орқа томондан ушлаб олиб, енглар ва қўлларни елка остидан ушлаб олиб, оёқни босишига йўл қўймаслик; ҳужум вақтида ён томонга қадам ташлаб, олдинга энгашиш ва яқинлашиб келаётган вақтида хужум қилувчини итариб юбориш. Қарши амаллар: орқадан чалишга қарши худди шундай орқадан чалиш усулини қўллаб йиқитиш, орқадан чалиш учун ташланишга қарши ушлаб олиб ирғитиш усулини қўллаш.

Комбинациялар:

— орқадан чалиб ирғитишдан қочиб айланиб бўғиш;

— ён томондан чалишдан қочиб, болдир билан бўғиш;

— ичкаридан илинтириш ҳолатидан чиқиб, тирсакларни букиб бўғиш;

— тизза билан кўтариб елкадан ошириб ташлаш ҳолатидан чиқиб, оёқлар ичкаридан илинтириш.

Ушлаб туришлар:

— ён томондан осилиб ушлаб туриш:

— сон томондан ушлаб туриш;

— оёқлар томонидан, бош томонидан устига миниб ушлаб туриш;

— кўндаланг ушлаб туриш;

— орқа билан ушлаб турмоқ.

Ағдаришлар:

— кийимидан (енгларидан ва иштонидан) ушлаб олиб, ўзига зарб билан тортиб ағдариш;

— йиқитиб, белбоғидан ушлаб олиб ва бўйнини ёқа билан ўраб тепадан айлантириб ағдариш;

— орқадан ёқани ва енгни ушлаб олиб, думалатиб ағдариш;

— бошни оёқ билан бекитиб, тирсакларни тескари ушлаб олиб ағдариш;

— ўнг ёки чап ёқадан ушлаб, қўлни елка остидан ўтказиб олиб, думалатиб ағдариш.

Оғриқ амаллари:

— пастдан осилиб тирсак ричаги (оёқлар томонига бурилган вақтида).

— Ҳимоя: қўлни букиш, тирсакни пастга чўзиш, қўлларни тирсакни пастга қилиб ўзига тортиб ўтириш;

— қўлни елка остидан ушлаб олиб, билак орқали тирсак ричаги.

Ҳимоя: бўш қул билан гавдага таяниб қўлларни туташтириш, тирсакни ушловдан чиқариб олиш;

— билак орқали тирсак ричаги. Ҳимоя: қулни айлантириб тирсакни ушловдан чиқариб олиш ва қўлларни туташтириш;

— оёқлар билан юқоридан бўғиш. Ҳимоя: оёқ билан қўлни ушловдан чиқариш, ушлаб олишда стойка туриш;

— думбалоқ ошиб ағдарилишда ёки орқага агдарилиб, оёқлар орқасидан қўлларни ушлаб тирсак ричаги. Ҳимоя: ҳужум қилувчига юз билан ўгирилиш ва стойка туриш.

Комбинациялар:

— ўтириб ушлаб туриш ҳолатидан тирсак ричаги ясаш;

— устига миниб ушлаб туриш ҳолатидан чиқиб билак билан бўғиш;

— кўндаланг ушлаб туриш ҳолатидан чиқиб, тепадан билак билан бўғиш:

МАШҚ ҚИЛИШ МЕТОДИКАСИ

(Жадаллик зонасига қараб ўзгаради)

Тайёрлов даврининг ҳафталик макроцикли

Душанба 7.30—8.45 II зона + V зона	3 км га кросс, 3 × 60 м. 3 × 30 м га югуриш. снарядларда 30—40 сек. пауза билан умумий жисмоний тайёргарлик — ОФП: 3 × 35 марта такрорлаб тиралиб кўтарилиш, яккачўпда 3 × 17 марта осилиб юкори кўтарилиш. Пресс машқини 3×25—30 марта бажариш, бир оёқ устида 2 × 20 марта туриб ўтириш.
11.00—13.00 II зона + V зона (тезкорлик-кучланишга доир ишлар)	25 мин. разминка 5—7 мин. махсус тайёрлов машқлари. Техника ҳаракатларини ҳаракатсиз такомиллаштириш. Ташланиш техникасини такомиллаштириш: 120 ташланиш машқини бажариш, 2 × 0,30 сек. тезликда ташланишлар. Топшириқ бўйича 2 × 4 мин. курашиш. Техника-тактика маҳоратини такомиллаштириш: шерикни алмаштириб 2 × 6 минутлик рандори (тана вазни ва антропометрик маълумотлари турлича бўлган шерик билан).
17.00—19.00 III зона	20—25 минутли умумий разминка, 5—7 минутли махсус тайёрлов машқлари. Техника-тактика маҳоратини такомиллаштириш; рандори 3 × 6 мин. ОФП (3—2—1) канат. Ҳаракатли ўйинлар.

Сешанба 7.30—8.45 III зона 11.00—13.00 IV зона	2—3 айлана югуришлар. Махсус тайёрлов машқлари 10 мин. Шарик билан ишлаш («пуш—пуш»). 3 км кросс Баскетбол (регби, футбол) Спуртлар 4×30 м 40 с, интервал билан снарядларда ОФП 4 марта яқинлашиш: яккачупда 17—20 марта, пресс 25—30 марта, бир оёқ устида 20—22 марта ўтириб-туриш, 35—40 марта тиралиб кутарилиш.
17.00—19.00 III зона	Оғир атлетика, доира бўйлаб тренерга 5 марта яқинлашиш: тошни куч етганича кўтариш (32 кг), швунги штангани 50—55 кг. 15—20 марта, бицепсда 70 кг ли штангани 10—15 марта кўтариш, ўз вазнининг 110% дан иборат штангани 5 марта силтаб кўтариш. Тренажерда чарчагунча шуғулланиш. Ҳаракатли ўйинлар: Эслатма. Агар штанга ва тошлар оғирлиги максимал (ўз вазнига нисбатан 100—110%) бўлса, унда иш қулидагича бажарилади: 2—4 ёндашувни 3—5 минли пауза илан 2—3 марта такрорлаш.
Чоршанба 7.30—8.45 II зона 11.00—13.00 II зона	Айлана бўйлаб 2—3 марта югуриш. 500—600 м га сузиш 20—25 м × 4 марта сувда спуртлар. Техника-тактика тайёргарлиги буйича методик машғулотлар: оёқлар билан йиқитишни таҳлил қилиш, ётиб курашишдаги ҳолатни (ағдаришларни) таҳлил қилиш.
17.00—19.00 IV зона	20—25 мин. разминка, 5—7 мин. махсус тайёрлов машқлари, индивидуал комплекс усулларни такомиллаштириш 40 мин: Йиқитиш холатини (тренер топшириги буйича) таҳлил қилиш. Рандори 4×6 мин. Тренер топшириги бўйича тезлик учун ташланиш 2×0,15 с.
Пайшанба 7.30—8.45 III зона	Умумий 20 минутли разминка. 5—7 мин. махсус тайёрлов машклари Харакатли уйинлар. Снарядларда ОФП — доира бўйлаб 3 марта ёндашув яккачупда 18—21 марта тортилиш 25—30 марта, таяниб-кўтарилиш 35—40 марта
11.00—13.00 IV зона	Разминка 20—25 мин. Махсус тайёрлов машқлари 3—5 мин. Техник-тактика тайёргарлигини такомиллаштириш: техника ҳаракатлар утказиш тактикаси, татама чеккасида олишув тактикаси: Ҳужум қилиш тактикаси. Ҳимоя тактикаси, қарши ҳужум тактикаси. Топшириқ бўйича кураш. 12 × 3 мин.

17.00—19.00 IV зона	Сузиш (спорт ўйинлари) 800—1000 м га Спурта сузиш 5 × 20 м.
Жума	
7.30—8.45 II зона 11.00—13.00 IV зона 17.00—19.00 V зона	Югуриш, сайр қилиш Мусобақа типидаги олишувлар Контрол олишувлар 3—6 мин. Тезкорлик — куч билан ташланишлар 2 × 0,15 сек. Мусобақа типидаги олишувлар: Контрол олишувлар 3×6 мин. Тезкорлик — куч билан ташланишлар 2 × 0,15 с.
Шанба	
7.00—8.45 III зона 11.00	Югуриш Спорт ўйинлари 60 мин. Қувватни тикловчи воситалар (сауна).
Якшанба	Назарий машғулотлар. **Поход** Маданий-оммавий тадбирлар, фаол дам олиш.

Мусобақа даврининг ҳафталик микроцикли

Душанба	
7.00—8.45 II зона + V зона аэроба иши	Кросс 3 км масофага югуриш (3×60 м., 3×30 м) Сакрашлар: 2 × 30 м га чўққайиб ўтириб, 2 × 20 м га чуккайиб ўтириб бурилиш билан., Спорт анжомларида ОФП: 3 × 18—якка чўлда 3 × 35 — таяниб гавдани кўтариш. 2 × 25 — пресс машклари. Диккатни ўстиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлар.
11.00—13.00 III зона + IV зона аэроб-анаэроб ишлари	Умумий разминка 25 мин. Махсус тайёрлов машклари 5 мин. Серияли 8 та ташланиш машқини бажариш: орқадан ошириб ташлаш, орқадан чалиб ташлаш, ён томондан ағдариб ёки кўкрак орқали ташлаш, ичкаридан оёқ билан кўтариб ташлаш, бошдан ошириб ташлаш, юргазиб чалиш, елкадан ошириб ташлаш («Тегирмон»), қўша оёқлаб қисиш («қайчи») усули билан ташланиш. Бажариш учун вакт — 10 такрорлаш билан 40 топшириқ бўйича етиб курашиш 4 × 2 мин. ушлаб туриб кетишлар, ағдаришлар, оғриқ усулларига ўтиш ва узилиш усуллари, оёқ билан бўғиш усуллари
17.00—19.00 II зона + III зона	Умумий разминка 25 мин. Махсус тайёрлов машқлари 5 мин. Техника-тактика маҳоратини такомиллаштириш

	Техника ҳаракатлар ўтказиш тактикаси (ташланишлардан бирини таҳлил қилиш). Икки-уч марталаб ҳужум ҳаракатлари, рақиб стойкасига қараб (пастлиги, баландлигига қараб) ташланишни бажариш тактикаси, татама чеккасига орқа билан, татаманинг асосий майдонига қараган холатдаги ҳужум химоя ва қарши ҳужум қилиш ҳаракатлари тактикаси.
Сешанба	Тактика бўйича 4 × 2 мин, топшириқ кураши.
7.00—8.15	Ҳаракатли ўйинлар.
I зона	2—3 айлана чопиб ўтиш
11.00—13.00 III зона	Коллектив зарядка шерик билан махсус тайёрлов машқлари (кийимсиз)
17.00—фаол дам олиш	700—800 м га сузиш 3 × 30 м тезликка сузиш Волейбол
Чоршанба	
7.00—8.15 I зона	2—3 айлана югуриш Индивидуал зарядка Кийимсиз махсус тайёрлов машқлари. Шерик билан ишлаш (пуш-пуш)
11.00—13.00 IV зона	Умумий разминка 25 мин Махсус тайёрлов машқлари 5 мин. Тестли ташланишларни бажариш. 10 мартадан такрорлаб 6 марта ташланиш (8 спаринг); орқадан ошириб ташлаш, олдидан чалиб ташлаш, кўкракдан ошириб ташлаш ёки ён томондан агдариш, орқадан чалиб ташлаш, оёқлар ичидан оёқ билан кўтариб ташлаш, бошдан ошириб ташлаш Бу вазифа тройкада 2 сериядан бажарилади. Ҳаракатли ўйинлар
17.00—19.00 III зона + IV зона	Умумий разминка 25 мин Махсус тайёрлов машқлари 5 мин Индивидуал комплекс усулларини такомиллаштириш 30 мин Рандори (4 шерик 4 × 6 мин). Тез ташланиш 2×0, 30 с.
Пайшанба 7.30—8.45 II зона	Паст-баланд жойларда 3 км кросс асбоблар устида умумий-жисмоний тайёрланишлар: якка чўпда 3×20 марта брусда 3×15—20 марта гавдани кўтариш, қорин мускуллари учун 3 × 20 марта машқлар
11.00—13.00 II зона	Татама устида методик машғулотлар: бир-икки усуллар ёки комбинацияларни таҳлил қилиш, шу усул ёки комбинацияни бажариш, ётиб курашишдаги химояни таҳлил қилиш (бир икки ҳолатни).

	ётиб курашишда ҳолат ва усулларни бажариш
17.00—19.00 Умумий жисмонии тайёргарлик (кучни бирдан устириш) IV зона	Тренажерли (4 доира) ётган ҳолда бибошлаб тош (иккита тош) ни кўтариш (тошнинг оғирлиги 32 кг) Швунги штангани кўкракдан олдинга 15 марта кўтариш (штанга оғирлиги ўз вазнининг 70—75 %га тенг). Яккачўпда гавдани 20—22 марта юқорига кутариш Тренажерда машқ қилиш Ўз вазнига нисбатан 110 % оғирликка эга штанга билан ўтириб-туриш. Қорин мускуллари учун машқлар, 25 марта ўз вазнига нисбатан 60% оғирликка эга бицепсда машқ қилиш. Массаж Асбоблар олдига келишлар ўртасидаги пауза 40 сек. ни ташкил қилиши керак.
Жума 7.30—8.45	Индивидуал зарядка. Харакатли ўйинлар. Сайр қилиш. Мустақил разминка 25 мин. Мусобақа тарзидаги олишувлар 3 × 5 мин Тезликни оширишга интилиш (ҳар бир олишувдан кейинги чарчаш фонида) 3 × 0,15 с
17.00—19.00 V зона анаэроб иш	Мустақил разминка, 25 мин. Мусобақа тарзидаги олишувлар 3—5 мин. Тезликни оширишга интилиш (ҳар бир олишувдан кейинги чарчаш фонида) 3 × 0,15 с
Шанба 7.30—8.45	2—3 давра югуриш (футбол, баскетбол)
11.00—14.00 III зона	Ҳаммом Кучни тиклаш тадбирлари (массаж)
17.00—18.00	Назарий ва методик машғулотлар
Якшанба 7.30—8.45 Фаол дам олиш	Ҳаракатли ўйинлар Тоғларга поход, Маданий-оммавий тадбирлар (театрлар, кинотеатрлар, музейларга бориш)

Дзюдо кураши бўйича ўқув-машқ қилиш жараёнларини режалаштириш

Янги келганлар ва кичик разрядли спортчилар машғулотларини режалаштириш ўқув плани	Разрядли спортчилар машғулотларини режалаштириш Кўп йиллик план Терма командани тайёрлаш

Истиқбол режаси
(3 — 4 йилга)

Ўқув програм-маси	Кўп йиллик индивидуал план
Ўқув ишлари жад-вали	Терма командани тайёрлаш плани (1 йилга)

Жорий режа
(1 йил)

Иш плани	Индивидуал план (1 йилга)
машғулотлар конспекти	Оператив режа

Айрим мусобақаларга терма командани тайёрлаш плани Айрим мусобақаларга тайёрланишнинг индивидуал плани. Машқ қилиш машғулотларини ўтказиш плани.

УҚУВ ПЛАНИ

Ўқув плани асосида дзюдо кураши билан шуғулланаётганларни ўқитиш ва машқ қилдириш бўйича ташкилий-педагогик жараён амалга оширилади. Ўқув планида машғулотлар натижасида олиниши керак бўлган спорт ва ҳакамлик малакасининг, машғулотларнинг умумий тарзда давом эттирилиши назарда тутилиши зарур.

Планда вақтнинг маълум даврларида ўрганиладиган назарий ҳамда амалий материалларни санаб ўтиш, материаллар изчиллигини ва қўйилган вазифаларга қараб бошқа масалаларнинг ўзлаштирилишини кўрсатиш лозим.

ПРОГРАММА

Спорт кураши бўйича ҳар қандай программа ушбу планда назарда тутилган муддат учун ўқув плани асосида амалга оширилади.

Программа бошида педагогик ишлар вазифалари ва уни мақсадга мувофиқ формалари ва методларини очиб берувчи тушунтириш хати, сўнгра ҳар теманинг мазмуни, қисқача баён қилинган назария бўйича ўқув материалининг асосий мазмуни келтирилади.

Программанинг назарий қисмидан кейин амалий материал келади.

Курашчиларнинг сафда туриш машқлари, умумўстирувчи ва махсус машқлари, курашнинг турли ҳолатларидаги амаллар, ҳимоялар, қарши амаллар, комбинациялар айтиб ўтилади. Амалий материал ўқитиш босқичлари бўйича қандай ўрганилиши керак бўлса, худди шу изчилликда баён қилинади. Программанинг амалий бўлимига шуғулланувчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёрлашга ёрдам берувчи спортнинг бошқа турларидан ҳам жисмоний машқларнинг кўмакчи турлари киритилган. Программанинг охирида ГТО комплекси бўйича спорт ва ҳакамлик тайёргарлиги бўйича шуғулланувчилар олдига қўйиладиган нормалар ва талаблар ҳамда мустақил ўрганиш учун тавсия қилинадиган адабиётлар рўйхати келтирилади.

УКУВ ПЛАНИ ГРАФИГИ

Спорт кураш секцияси, болалар спорт мактаблари кураш бўлимлари СССР Министрлар Совети қошидаги физкультура ва спорт комитети томонидан тасдиқланган давлат программаси бўйича ишлашлари керак. Бу программаларда ўқув плани берилади, ана шу планга амал қилиб ўқитувчи ўқитиш босқичларини эътиборга олиб, ҳар бир йил учун ўқув плани графигини тузади. Ўқитувчи ўқув планининг назарий ва амалий материали ўрганилиши керак бўлган изчилликни белгилайди ва шу материални ўрганиш учун кетадиган вақтни ойлар бўйича тақсимлаб чиқади.

Мазкур ўқув плани графиги бизнинг ўзимиз ўқув группаларида ўтказган кўп йиллик эксперимент — тажриба маълумотлари асосида тузилган.

Ўқув соатларини тақсимлаш йиллик режа-графиги 19__ йил учун, группа № ____

Машғулотлар	Соатлар	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Назарий													
СССРда физкультура ва спорт ҳамда дзюдо ривожланишининг қисқача обзори	2	2											
Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига, спортчининг ташқи қиёфасига таъсири ҳақида қисқа маълумотлар	2		2										
Шуғулланувчиларнинг анатомик-физиологик имкониятлари, биринчи ёрдам кўрсатиш, жароҳатнинг олдини олиш, гигиеник талаблар	1			1									
Дзюдо кураши техника ва тактикаси (назарий асослари)	1			1									
Совет спортчисининг маънавий қиёфаси. Ирода сифатларини тарбиялаш	2				2								
Мусобақалар ва ҳакамлик қоидалари билан танишув	1					1							
Ўтган йил якунлари Групнанинг келгуси йил вазифалари	1												

Давоми

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Йил давомидаги спорт воқеалари хроникаси	йил давомида												
Жами	10	2	2	2	2	1							
Амалий													
Машғулотлар жараёнидаги умумўстирувчи ва махсус машқлар	81	7	8	8	7	8	7	8	—	7	6	7	8
Дзюдочиларнинг махсус-тайёрлов машқларини такомиллаштириш	92	8	8	8	9	10	8	8	—	8	8	9	8
Техник-тактик тайёргарликни ўрганиш ва такомиллаштириш	267	25	24	24	24	33	27	26	—	25	28	24	17
Спортнинг бошка (кўшимча) турлари: енгил атлетика, оғир атлетика, сузиш, спорт ўйинлари, кросс тайёргарлиги билан шуғулланиш; ОФП ва СФП буйича машғулотлар	100	8	8	8	8	8	8	8	—	10	8	10	16
Спорт тадбирларининг календарь планига мувофик мусобақаларда қатнашиш	Индивидуал план бўйича												
Дзюдо буйича жамоатчи-инструкторлар ва хакамларни тайёрлаш													
Жами	550	50	50	50	50	50	50	50	—	50	50	50	50

ИШ ПЛАНИ

Дарслар бўйича иш плани тузишда ўқитувчи — тренер ўқув плани графиги ва программага амал қилади. Ўқув плани графиги ўқитувчига ўқув материалини ўрганишда тўғри изчилликка риоя қилишида ёрдам беради, программа эса машғулотларнинг аниқ ва батафсил мазмунини белгилаб беради.

Дарслар бўйича иш планида материални график тарзда ёки текст тарзида жойлаштириш мумкин. График тарзида жойлаштиришда уни ўқитиш босқичлари бўйича текстлар тарзида эса машғулотнинг ҳар бир онига тақсимлаб тузиш мақсадга мувофиқдир. Агар ўқитувчи олдиндан дарслар бўйича иш плани графигини тузиб олса, кейинчалик унга дарслар бўйича матний план тузиш осон бўлади.

Дарслар бўйича иш плани графигида ўқитишнинг мазкур босқичида ўрганилиши лозим бўлган назарий ва амалий материални санаб ўтади ва қайси дарсда нима ўрганилишини такрорланишини маълум белгилар билан белгилаб қўяди.

Дарс бўйича текстуаль планда ўқитувчи асосий машқларни, ўрганиладиган техник ҳаракатларни, тренировкали олишувларни ҳисоблаб чиқади ва дарсда уларга ажратиладиган вақтлар кўрсатилади.

— сонли группа учун дзюдо кураши бўйича ____________ га иш плани
ой

Машғулотлар	число																		Жами соат
	2	3	5	6	9	19	11	13	16	17	18	20	23	24	25	27	30	31	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Назарий, мин.																			
Дзюдо кураши техника ва тактикаси таҳлили	—	30	—	—	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири	30	—	—	—	—	—	—	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Амалий, мин.																			
Умумўстирувчи ва махсус машқлар	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	9
Дзюдочининг махсус тайёрлов машқларини бажариш ўрганиш ва такомиллаштириш	10	10	10	10	10	—	10	10	—	10	10	—	10	—	10	10	—	10	—2
Тик турган ҳолда																			
Орқадан ошириб ташлаш	30	10	—	20	—	—	—	—	—	30	—	—	—	10	20	—	—	—	2
Ичкаридан илиб олиб ташлаш	—	30	20	20	—	—	—	—	—	30	—	—	—	10	20	—	—	—	2
Ён томондан чалиб ташлаш	—	—	40	20	—	20	—	—	20	—	—	—	—	30	20	—	30	—	3
Олдиндан чалиб ташлаш	—	—	—	—	—	40	20	—	20	—	—	—	—	—	—	—	40	—	2
Олдиндан оёқни чалиб ташлаш	—	—	—	—	—	—	40	—	20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1

Давоми

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ётган холда																			
Машқлар турлари: ушлаб туриб кетиш усуллари	15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15	—	—	—	—	30 мин.
Ёндан ушлаб туриш, ҳимоялар, туриб кетишлар	—	—	—	—	—	10	10	—	10	—	—	—	—	—	—	—	10	—	1
Бош томондан ушлаб туриш	—	—	20	—	—	10	10	—	10	—	—	—	—	—	—	—	10	—	1
Кундаланг ушлаб туриш, тишлаб олиб ушлаб туриш	—	—	—	20	—	10	10	—	10	—	—	—	—	—	—	—	10	—	1
Тренер топшириғи бўйича курашиш	45	30	30	40	—	30	30	—	30	20	40	—	40	—	25	20	—	20	6
Индивидуал комплекс усулларини такомиллаштириш	—	—	—	—	—	—	—	—	20	20	—	60	—	30	20	—	30	—	3
Контрол олишувлар ва мусобақа тарзидаги олишувлар	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	30	40	—	—	50	3
Спортнинг қўшимча (ёпиқа) турлари бўйича шуғулланиш	—	—	—	—	50	—	—	60	—	—	60	40	50	—	—	60	—	70	6 соат 30 мин.
Спорт ўйинлари	—	—	—	—	30	—	—	30	—	—	40	—	40	—	—	40	—	—	3
Кроссга тайёрланиш																			
Гимнастика снарядларида штанга билан, тошлар билан, оғирлик келтирувчи																			

Давоми

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
нарсалар билан, резина билан, эспандер билан машқ қилиш	20	20	30	20	30	20	30	30	—	40	50	—	60	—	—	50	10	10	7
Жами	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 соат 30 мин.	3	3	3	3	3	3	3	3	54 соат 30 мин.

[illegible] 19____ йил [illegible]

Машғулот №	Тайёрлов қисми	Назарий бўлим	[illegible]	[illegible]
1	2	2	4	5
1	Харакатли юриш машқлари. Олдинги думбалоқ ошишлар. Ўзини ўзи эҳтиёт қилиш, ён томонга йиқилиш (ғужанак бўлиш ва тўла чўққайиб ўтириш ҳолати).	Гигиеник таоблар. Шахсий гигиена, машғулотлар жойи, спорт формаси (қатнашчи костюми).	Биринчи ўқув йилини Шайлаиш, маросим, анъаналар, тик туриш, силжишлар, ўзини эхтиёт қилиш, амални тайёрлаш.	Ушлаб туриш. Ётган ҳолда курашиш қоидаси. Хужум қилувчи ва хужум қилинаётган ўртасидаги алоқа. Ёқани, енгни ушлаб олиб орқага ағдариш. Химоя: сапчиш томонига бошни буриш. Қўллари ва бошини ён томондан ушлаб туриш. Ричаг усули билан ағдариш. Ҳимоя: қулни гавдага босиш, ушловни бузиш, оёқни ён томонга қўйиш. Қарши амал: елка остидан ушлаб ағдариш.
2	Реакция тезлиги учун машқлари, сафда туриш машқлари, сафланиш оёқ учида юриш, товон чеккасида юриш, сакрашлар, ташланишлар, (ўзини эхтиёт қилиб орқа билан тушиш).	Қоидалар, тақиқланган амаллар	Ён томондан чалиб, енгларини ушлаб олиб ташлаш, иккала ёқани, енг ва ёқани оёқларни чалиштириб олиб ушлаб олиш. Химоя: оёқни орқага қўйиш, ҳужум қилувчи устидан ўтказиш, оёқни четга туртиб юборишга йўл қўймаслик, ҳужум қилувчиларнинг оёғини ушлаб олиш. Қарши амаллар: ён томондан ча-	

Давоми

1	2	3	4	5
			лишга қарши ён томондан чалиш.	
3.	1,2-машғулотларни такрорлаш			
4.	Турган жойида машқлар ва товонни сағрига теккизиб олдига, орқага югуриш, тўғри оёқлар билан ён томонга, орқа билан олдинга чопиш. Ўзини эҳтиёт қилиш. Панжаларга тиралиб олдинга (тизза билан) йиқилиш.	Қўлга оғриқ амаллари қўллаш қоидалари	Енглар ва ёқани ушлаб олдиндан тиззани чалиб ташлаш: иккала енгни олдинга қадамлаб юриб, ҳужум қилувчи оёғини олдинга қўйдириб, енглари ва оёғини ушлаб ташлаш: енгларни чалкаштириб ушлаб — Ҳимоя: оёқ билан рақиб сонига тиралиш, оралиқни сақлаш: ҳужумчи оёғи устидан катлаб ўтиш. Қарши амаллар: чалиб олдинга ташлашга қарши оркадан чалиш: чалишга қарши товонини олдиндан чалиш.	Белларни ушлаб олиб бош томондан ушлаб туриш: қўлни ушлаб, қўл ва енгни ушлаб. Ён томондан қўлларни агдариш. Ҳимоя: қўлни гавдага сиқиш, бошни кўтариш. Қарши амаллар: думбалоқ оштандан сўнг ичкаридан ричаг усулини қўллаш, қўлни елка остидан ушлаб олиб агдариш
5.	Шуғулланувчининг бутун гавдаси билан оғирлаштириш машқлари. Тиралиб кулларни букиш ва	СССР да курашнинг ривожланиши ҳақида қисқача обзор	Олдиндан чалиб агдариш: белбоғни ушлаб ва енгларни ёқани ушлаб, енгларни чалкаштириб ушлаб: енгларни	Қўлни ва белбоғни ён томондан тескари ушлаб туриш. Ҳимоя: қўлларни ён томонга чўзиш, орқа

Давоми

1	2	3	4	5
	ёзиш. Икки ва бир оёқ устида ўтириб туриш.		[illegible] остидан [illegible] қилиш. Ҳимоя: қарши амалда қандай бўлса, бунда ҳам шундай.	[illegible] Оёғи ва [illegible] ушлаб, кўндаланг ушлаб туриш. Елка остидан бўйнини ушлаб агдариш. Ҳимоя: бошни кўтариш ва қўлни ўзига сиқиб олиш.
6	4,5 — машғулотларни такрорлаш	Коллективдаги энг яхши спортчилар ва улар эришган ютуқлар.	Енглар орқасидан белбоғни ушлаб, белбоғни олдиндан ушлаб ва енгларни чалиштириб ушлаб, елка остидан кимоно ушлаб, қўлни елка остидан ушлаб йиқилиш билан. Ҳимоя: қўл билан сонга тиралиш ва айланиб олишига имкон бермаслик; қаддини ростлаш, ён томон билан ҳужумчининг тосига таяниш ва қайилишда оёқни устига қўйиш олиш. Қарши амаллар: сон орқали ошириб ташлашга қарши орқадан чалиш, сон қаршисидан энгашиб ташлаш. Сон	Оёғи ва енгларини ушлаб олиб, кўндаланг ушлаб туриш. Елка остидан ушлаб олиб агдариш. Ҳимоя: бошни кўтариш ва қўлни ўзига тортиб чиқариш.
7	Шерик билан тезликда (югуришда, юмалашда) машқ қилиш. Бир оёққа чиқиш билан умбалоқ ошиш. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Орқага йиқилиш.			

Давоми

1	2	3	4	5
			қаршисидан недосад усули билан сондан ошириб ташлаш.	
8.	Уйин машқлари. Ичи тўлдирилган копток билан футбол ўйнаш. Чалиштирилган оёқларни ушлаб олиб олдинга думбалоқ ошиш, ичи тулдирилган копток билан. Узини-узи сақлаш. Стойкадан қўл устига йиқилиш.	Совет спортчиларининг халқаро мусобақаларда қатнашуви ва улар эришган натижалар.	Енг ва ёқани ушлаб орқадан чалиб ташлашлар: енгларини чалкаштириб ушлаб олиб. Ҳимоя: орқада қадам ташлаш ва масофани ушлаш: олдинга энгашиш ва ҳужумчи яқинлашиб келаётганида уни итариб юбориш. Қарши амаллар: чалишга қарши ён томондан чалиш.	Устига миниб ушлаб туриш. Бошни сон билан бекитиб, тирсакни тескарисидан ушлаб агдариш. Ҳимоя: қулларни олдинга чўзиш. Қарши амаллар: қўлни қўлтиқ остидан ушлаб олиб ташлаш
9.	7,8-машқларни такрорлаш.			
10.	Шарик билан куч синашиш машқлари. Чуққайиб ўтириб орқага умбалоқ ошиш. Узини-ўзи эҳтиёт қилиш. Сакраб ён томонга йиқилиш.	СССР да физкультура ва спорт.	Енгларини ва ёқаларни ушлаб олиб ичкаридан илиб ташлашлар. Химоя: масофани сақлаш, бир оёқни олдинга қўйиш ва ҳужум қилувчи ҳаракатларини кузатиб бориш. Қарши амал: ичкаридан илиб олишга қарши ён томондан чалиб йиқитиш.	Елка томонидан ушлаб туриш. Оёқлар ёрдамида агдарилиш.

1	2	3	4	5
11.	Реакция тезлигига мўлжалланган ичи тўлдирилган копток билан машқлар. Тўғри оёқлар билан орқага-думбалоқ ошиш. Узини-ўзи эҳтиёт қилиш. Шерик устидан ошиб орқага йиқилиш.	Мусобақалар қоидалари. Амалларга баҳолаш, соф ғалаба.	Енгларини ушлаб ён томондан чалиб ташлаш. Ҳимоя: масофани сақлаш, ҳужумчи оёғини назорат қилиш. Қарши амаллар: ён томондан чалиб йикитишга қарши оёқ билан кўтариб ташлаш.	Устига миниб олиб оёқлари ушлаб туриш. Сўнгра тирсак билан қисиб ричаг усулини қўллаш: қўлларни туташтириш, тирсакни сондан олиш.
12.	Спорт ўйинлари. ОФА,		Енглар ва ёқаларни ушлаб бир томонга оёқни ички томондан товонга чалиб ташлаш.	
13.	Шерик билан чаққонликни машқ қилиш. Учиб, думбалоқ ошиш. Девор ёнида чалишлар. Узини-узи эҳтиёт қилиш. Айланиб қўлнинг орқага тушиши.		Қўлни қўлтиқдан ўтказиб елкани қисиб ричаг қилиш. Ҳимоя: бўш қўлни гавдага тираб, ричагдаги қўлни бушатиш, Тирсакни ушловдан чиқариб олиш. Ҳимоя ҳужумчини итариб юбориш, энгашиш, умумий оғирлик марказини олдинга ўтказиш.	
14.	Ичи тўлдирилган коптоклар билан ўтириб машқ қилиш. Олдинга энгашиб	Одам организми вазифалари ҳақида қисқача маълумотлар. Суяк систе-	Қарши амал—ичкари томондан товонни ёнидан чалиш.	Оёқлар орасидан (турли ҳолатдан) қўлни ушлаб олиб, тирсакни букиб ри-

Давоми

1	2	3	4	5
	буюм устидан югуриб думбалоқ ошиш. Ўзини—ўзи эҳтиётлаш.	маси,	Бир томондаги енгларни ва нимтонни ушлаб олиб ичкаридан илиб кўтариб ташлаш. Ҳимоя: орқага оғишмоқ, оёқни орқага қўйиш.	чаг усулини бажариш. Ҳимоя: қўлларни туташтириш, оёқни ушлаб олиш, тирсакни ушловдан чиқариш.
15.	13-14-машғулотларни такрорлаш	Мускуллар ҳақида маълумотлар	Ўнг қўл билан ўнг енгни ва чап қўл билан чап ёқани ушлаб орқадан ошириб ташлаш: енгни ушлаб ва ҳар томонлама ёқани ушлаб, чап қўл билан чап ёқани ва қўлни елкадан ушлаб, иккала ёқадан ушлаб: иккала ёқадан ушлаб енгил ва кийимни орқадан ушлаб, ўнг қўл билан ўнг ёқани ушлаб (орқага ташлаш). Ҳимоя: айланиб олишга йўл қўймаслик, оёқни ҳужумчи томонига чиқариш, узилишда ичкаридан илиш. Қарши амал: орқадан ошириб ташлашга қарши орқадан чалиш	Қўлларни оёқлар билан қисиб туриб, тирсак ричагини бажариш. Ҳимоя: қўлни оёқлар билан ушлаб олишга йўл қўймаслик, уни ўз тагига босиб олиш, ҳужум қилувчи томонга орқани ўгириб олиш.
16.	Эпчиллик машқлари. Кўприк бўлиш, орқага думбалоқ ошмоқ. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Бошдан ошириб ташлаш ҳолатидан орқа билан йиқилиш, ярим кўприк бўлиш.			

1	2	3	4	5
17.	Эпчиллик машқлари. Буюм билан орқага думбалоқ ошмоқ. Эгилувчанлик (шпагат)	Мусобақа қоидаси: олишувнинг бошланиши ва охири	Қўлни кўтариб [illegible] ушлаб олиб йиқилаётганда ён томондан оёқ билан чалиб ташлаш. Ҳимоя: ҳужум қилувчини оёғидан итариш. Қарши амал: ташлаш, йиқилаётиб, ён томондан чалишга ташланишга қарши мувозанатдан чиқариш.	Оёқлар билан [illegible] олиб, тирсак [illegible] усулини бажариш. Ҳимоя: қўлни оёқлар билан ушлаб олишга йўл қўймаслик, уни остига йиғиб олиш, ҳужум қилувчига орқа ўгириш.
18.	Бошқа коллективлар билан спарринглар	Зарар кўрганларни кўчириш	Бир оёқни ушлаб олиб ташланиш: икки оёқни ушлаб, сакраб, енглар ва белбоғни олдидан ва ён томондан ушлаб олиб қаламлаш; енг ва кийимни орқадан ушлаб; енглар ва ёқани ушлаб олиб. Қарши амаллар: оёқ билан кўтариб ташлашга қарши мувозанатдан чиқариш.	Билак орқали тирсак билан ричаг усулини бажариш. Ҳимоя: қўлни бураб, тирсакни ушловдан чиқариш ва қўлларни туташтириш.
19.	Реакция тезлигини машқ қилиш. Мувозанат сақлашни машқ қилиш. Югуриб келиб думбалоқ ошиш. Ўзини-ўзи назорат қилиш. Ёғочдан ошиб ён томонга юзни олдинга қаратиб йиқилиш			
20.	Шерик билан эпчилликни машқ қилиш. Кўприкчалиштирилган оёқларни ушлаб орқага думбалоқ	Кураш техникаси ҳақида тушунча. Спорт натижаларига эришишда унинг аҳамияти.	Оёқларни ушлаб олиштаплаш, Ҳимоя: оёқни орқага қўйиш. Тиз чўкиш. Қарши амал:	Сиртмоқ бўлиб бўғиш.

Давоми

1	2	3	4	5
	ошиш. Ўзини-ўзи эхтиёт қилиш. Таянч билан йиқилиш.		оёқни ушлаб, ташлашга қарши бошдан ошириб ташлаш.	
21.	Спорт ўйинлари.			
22.	Тошлар билан кучни ошириш машқлари. Ён томонга ағдарилиш (ғилдирак). Ўзини-ўзи эхтиёт қилиш. Билак устига, орқага йиқилиш.	Амалнинг асосий қоидалари. Ҳимоя. Қарши амал. Комбинациялар.	Енгларни ушлаб олиб, орқадан ошириб ташлаш: енгни ва ёқани ушлаб олиб. Иккала ёқадан ушлаб олиб; енглар ва кийимни орқадан ушлаб; товон ва болдир билан қоринга таяниб; болдирни болдирга тираб. Ҳимоя: қаддини ростлаш, чўққайиб ўтириш, тосни олдинга чиқариш, ён томонга ўгирилиб оёқни тушириш. Қарши амаллар: бошдан ошириб ташлашга қарши оёқларини ушлаб олиб ташлаш. Ёқа ва иштонни ушлаб олиб елкадан ошириб «тегирмон» қилиб ташлаш, белбоғ ва иштонидан ушлаб, енги ва иштонидан ушлаб. Ҳи-	Қўлларини чалиштириб, миниб ўтириб бўғиш.
23. 24.	23-машғулотни такрорлаш. Сакрашлар (кўприкдан ва югуриб келиб бир оёқда) Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш.	Ушлашнинг асосий оралиқлари. Узоқдан, ўрта масофадан, яқиндан ёндашиб ушлашлар.		Чалқаштириб айлантириб бўғиш. Йиқилиш.

1	2	3	4	5
	Югуриб келиб таёқча устидан сакраб, ён томонга йиқилиш.		моя: оёқни орқага қў-[illegible] кўкрак [illegible] ҳужумни елкасига тираш. Қарши амаллар: ичкаридан «тегирмон» бўлиб илиб олиш, «Тегирмон» қилиб ташлашга қарши олдиндан чалиш.	
25.	Снаряд устидан чаққонликни машқ қилиш. Ўзини-ўзи эхтиёт қилишни такрорлаш.	Зални жиҳозлаш ва асбоблар. Гилам, унинг катталиги, тайёрланиши, ундан фойдаланиш.	Оёқни тескари ушлаб олиб ташлаш. Ҳимоя: оёқни букиш, орқага қўйиш, Кўкрак билан хужумчининг елкасига таяниш. Қарши амал: кўтариб ташлашга қарши олдиндан чалиш.	Кўндаланг тугун. Ҳимоя: ушлаб олишга имкон бермаслик, қўлларни тўғрилаш ва билак билан пастга эгилиш. Қўлларни туташтириш.
26.	Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик.			
27.	Снарядларда кучни ўстириш машқлари. Олдинга ағдарилиш, ўзини-ўзи эхтиёт қилиш.	Кимано. Унинг тайёрланиши, уни озода тутиш.	Ташлаш, итариб мувозанатдан чиқариш: елкасидаги кийимини ва енгларини ушлаб олиб; елка	Оёқлар ёрдамида бўғиш.

Давоми

1	2	3	4	5
	Сакраб орқаси билан йиқилиш.		остидан енги ва қўлларини ушлаб олиб, енгларини ва ёқани ушлаб олиб: иккала енгидан ушлаб олиб: икки қайтармани ушлаб олиб, «Қайчи» усулида ташлаш Ҳимоя: ҳужум қилувчининг устидан хатлаб ўтиш; олдинга энгашиш, оёқни ушлаб олиш. Қарши амал: «қайчи» усули билан ташланишдан ўзни ушлаб қолиш.	
28.	Тезликни ошириш машқлари, шерик билан жойдан-жойга силжиш (югуриш, думбалоқ ошиш, ағдарилиш). Ўзини-ўзи эхтиёт қилиш. Қўлни тираб ён томонга йиқилиш.	Тасқаралар, уларнинг тузилиши		
29	25,27,28-машқларни такрорлаш.			
30.	Чаққонлик машқлари. Кўприк. Девор олдида машқлар. Чўккалаб ўтириб юриш. Ўзини-ўзи эхтиёт қилиш. Ётган шерик устидан ошиб, ён томонга йиқилиш.	Овқатни ҳазм қиладиган системанинг тузилиши ва вазифалари	Орқасидан кийими ва енгини ушлаб товонидан чалиш: енглари ва ёқасини ушлаб. Ҳимоя: оёқни бўшатиш ва орқага қўйиш, елкага таяниш. Масофани ошириш. Қарши амаллар: оёқ билан илаштиришга қарши оёқ билан кўтариб ташлаш.	Орқа томондан сиртмоқ бўлиб бўғиш
31.	Партер ва кўприк бўлиб шерик билан куч синаш	Жароҳатланиш сабаблари	Енгларини ушлаб ва болдирни тескари ушлаб	Орқа томондан қулни кутариб бўғиш.

1	2	3	4	5
	машқини бажариш. Ўзини-узи эхтиёт қилиш. Ётган шериги устидан ўтиб орқа билан йиқилиш		ташлаш. Ҳимоя: ўтириб олиш, оёқни орқа томондан ёнга қўйиш, Қаршилик: қулни-қўлтиқ остидан ушлаб олиб ташлаш.	
32. 33.	Спорт ўйинлари Тезликни машқ қилиш. Ичи тўлдирилган коптоқ билан (доирада, ўтириб) ўйнаш. Шерикни кўтариб, энгашиб, оёқни ён томонга чиқариш. Ётган шериги орқали қулга ўзини эхтиёт қилиб ташлаш.	Врач назорати	Ёқани ва бир томондаги сонни ичкаридан ушлаб ташлаш. Оёқни орқага қўйиш, букилиш, оралиқни ошириш. Қарши амал: ёқани ва бир томондаги оёқни ичкаридан ушлаб ташлашга қарши бошдан ошириб ташлаш.	Елка ва билак билан бўғиш.
	Разминкада чаққонликни машқ қилиш.	Жароҳатланиш ҳақида тушунча.	Қўлини ушлаб чархпалак қилиб ташлаш. Ҳимоя: қўл билан гавдасига тираниш, қўлни бўшатиб олиш. Қарши амал: бўғишга ўтиш.	Болдирга таянган ҳолда сиртмоқ бўлиб буғиш
35.	30, 31, 33-машқларни такрорлаш			
36	Кучни машқ қилиш. Умбалоқ ошиш. Ўзини-ўзи эхтиёт қилиш. Чўккалаб	Жароҳат ҳақида тушунча	Тиззани букиб, соннинг ташқарисидан ва ичкарисидан ушлаб кўтариб	Пастдан ёқасини ушлаб олиб буғиш.

Давоми

1	2	3	4	5
	турган шерик устидан сакраб утиб ёнбошга йиқилиш.		ташлаш. Ҳимоя: ҳужумчини итариб юбориш, оёқни қайта қўйиш. Қарши амал: тиззани букиб, ташқаридан сон билан кўтариб ташлашга қарши ташқаридан илиб кутариш. Тиззани букиб сонни ичкаридан сон билан кўтариб ташлашга қарши ичкаридан илиб кўтариш.	
37.	Машқ — разминка. Девор олдида чалиб йиқитишлар. Ўзини — ўзи эхтиёт қилиш. Шерик устидан сакраб кўлга йиқилиш.	Жароҳатланиш хусусиятлари ва имкониятлари (тўнтариб) ушлаб олиб ташлаш.	Қўлларни бураб, тортиб, ёқа ва енгларни ушлаб ташлаш. Ҳимоя: ҳужумчини итариб ташлаш ва энгашиш. Қарши амал: олиб чиқиб чалишга қарши оёқни (тўнтариб) ушлаб олиб ташлаш.	Олдинга думбалоқ ошгач, қўлни оёқлар орасидан ушлаб олиб, тирсак билан ричаг усулини қўллаш.
38.	36, 37 — машқларни такрорлаш.			
39.	Биринчи врач ёрдами. Куч синаш мақсадида машқий олишувлар. «Тортиб олиш» ўйини.	Биринчи врач ёрдами (шилинишлар, шикастланиш, синишлар томир узилиши, қўл-оёқ чиқиши)	Енгларни бураб, ушлаб олиб ташлаш; енгларни ва ёқани ушлаб. Ҳимоя: энгашиш, оралиқни ошириш. Қўл билан ҳужумчи гавдасига тираниш.	Эмаклаб турган ҳолатда бўғиш
40.	«Оёқни босиб олиш» ўйини. Ўзини — ўзи эхтиёт	Қоннинг тузилиши	Чалиб, ёқа ва енгларни ушлаб ташлаш. Ҳимоя:	Олдинга думбалоқ ошгач. оёқлар орасидан қўлни

Давоми

	2	3	4	5
	қилиш. Шерик устидан ошиб, олдинга ёнбошлаб йиқилиш.		ҳужумчини итариб ташлаш, энгашиш. Қарши усул: етаклаб юриш чалишга қарши оёқни ушлаб (ағдариб) ташлаш.	ушлаб олиб, тирсак билан ричаг усулини қўллаш.
73.	«Оёқни босиб олиш» ўйини. Ўзини — ўзи эхтиёт қилиш. Шерик устидан ошиб, олдинга ёнбошлаб йиқилиш.		Енгларни ва орқадан кийимни ушлаб орқадан ошириб ташлаш. Ҳимоя: тиззани олдинга чиқариш. Қўл билан хужумчи биқинига таяниш, хужумчи оёғи устидан қадам ташлаш. Қарши амал: орқадан ошириб ташлашга карши товонини орқадан чалиб ташлашга қарши силтаб мувозанатдан чиқариш.	Орқага ағдариб ташлагач оёқлар орасидан қўлни ушлаб олиб, тирсак билан ричаг усулини бажариш.
42.	39, 40, 41-машғулотларни такрорлаш.	Курашчи эгилувчанлигини устириш усуллари		
43.	Тос-бел бўғимлари эгилувчанлигини машқ қилиш. Ўзини-ўзи эхтиёт қилиш (такрорлаш)		Енглар ва ёқадан ушлаб ташлаш. Ҳимоя: ҳужумчидан тортилиб чиқиш, оёқларни йиғиштириб олиш. Қарши чалиб йиқитиш.	
44.	Кучни ўстириш машқлари. Шерик устида турган	Кучни ўстириш усуллари (методлари).	Енглар ва ёқадан ушлаб ўнг томондаги оёқ-	Юқори ҳолатда ричаг усули билан бўғиш

Давоми

1	2	3	4	5
	шерикни кўтариш. Узини-ўзи эхтиёт қилиш. Қўллар ва тиззага таянмай кўкрак устига йиқилиш		ва ўнг қўл билан ушлаб ичкаридан товон остини чалиб ташлаш. Химоя: оёқни тортиб олиш, орқага кетиш, масофани ошириш. Қарши амал: товон остини чалишга қарши ён томондан чалиб ташлаш.	
45.	43, 44-машғулотларни такрорлаш			Ағдариш техникасини такомиллаштириш
46.	Ички тулдирилган туп билан «Дарвозабон» ўйинини қул тўпида ўйнаш. Қўл тупи билан ташланиш машқи. Шерик устидан ошиб ён томонга йиқилиш.	Чаққонликни ўстириш усуллари (методлар)	Енгларни ва гавдани икки қўл билан ушлаб кукракдан ошириб ташлаш. Ҳимоя: химоячидан итарилиш, масофани ошириш. Оёқни туртиш. Қарши амал: икки қўл билан қучоқлаб олгач, кўкракдан ошириб ташлашга қарши қўлларни қўлтиқ остидан ушлаб олиш.	
47.	Шерикни орқалаб кўтариш ва қаршилик кўрсатиб эгилиш. Узини-ўзи эхтиёт қилиш. Стул устидан орқаси билан йиқилиш (усулни ўрганиш)	Чидамлилик методларни ўстириш.	Комбинациялар: енглар ва ёқани ушлаб олиб, қул билан товондан ушлаб рақибни бошдан ошириб ташлаш	Бўғиш техникасини такомиллаштириш.

Давоми

1	2	3	4	5
48.	46, 47 — машғулотларни такрорлаш	Чидамлиликни ўстириш воситалари		
49.	Стул ёнида туриб эгилувчанликни машқ қилиш (девор ёнида стул устидан сакраб ўтишлар, тос-сон бўғинлари учун оёқин айлантириш)		Енглар ва ёқани йиқилиб ушлаб олиб, ён томондан чалиб ташлаш. Ҳимоя: хужумчини итариб ташлаш ва оёғи устидан хатлаб утиш. Қарши амал: ён томондан чалиб ташлашга қарши ён томон билан ушлаб туриш.	Бўғиш техникасини такомиллаштириш
50.	Татама сатҳида қопқон ўйинини ўйнаш.	Курашчи тезкорлигини ўстириш	Комбинациялар: енглар ва ёқадан ушлаб олиб кутаришга қарши товон остига ичкаридан чалиб ташлаш	Бўғиш техникасини такомиллаштириш
51.	Спорт ўйинлари.			
52.	Шерик остида ётиб иккала ва бир оёқ билан машқ қилиш. Қўллар билан оёқларини қучоқлаб олиб шерикни кўтариш. Узини эхтиёт қилишни такрорлаш	Техникани такомиллаштириш усуллари	Енглар ва ёқани ушлаб олиб тиззани олдидан чалиб ташлаш. Химоя: хужумчи оёғи устидан ҳатлаб ўтиш, қул билан сонга таяниш.	Бўғиш техникасини такомиллаштириш
53.	Кучни ўстириш машқлари. Бўйинни эгиш. Узни — ўзи эҳтиёт қилиш. Орқага йиқилиш, қўлга таянмасдан умбалоқ ошиш	Ирода ва жасоратни ўстириш методлари	Илинтириб олиш ҳолатидан сон орқали ошириб ташлаш	Бўғиш техникасини такомиллаштириш

—4242

1	2	3	4	5
54.	50, 52, 53 — машғулотларни такрорлаш.			
55.	Тасқарани тезкорлик билан кўтариб ташлаш машқлари Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Сакраб кўкрак устига йиқилиш.	Саботни ўстириш методлари.	Ичкаридан илиб олишга қарши олдидан чалиш	Бўғиш техникасини такомиллаштириш.
56.	Ўтириб-туришлар ва чўккайиб ўтириб орқага сакрашлар. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Шерик ёрдамида ён томонга йиқилиш	Мусобақалар учун шуғулланаётганларни ирода жиҳатидан тайёрлаш методи ўзини-ўзи тарбиялашдир	Орқадан чалиш ҳолатидан елкадан, қулни ушлаб олиб, болдир орқали кўтариб ташлаш	
57.	55, 56 — машғулотларни такрорлаш.			
58.	Гантеллар билан кучни ошириш машқлари. Ўзини — ўзи эҳтиёт қилиш. Орқа томонга йиқилиш.	Машқ қилиш режими (меҳнат, тарбия, дам олиш режими).	Орқадан чалишдан қўлни қўлтиқ остидан ушлаб олиб, сон орқали ошириб ташлаш	
59.	Тезкорлик машқлари (олдинга ағдарилиш). Оёғини ушлаб олиб шерикни кўтариш. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Орқага сакраб кўкрак устига йиқилиш.	Курашчи тезкорлигини ўстириш	Комбинациялар енглар ва ёқадан ушлаб олиш ҳолатидан товон остини ичкаридан чалиб кўтариб ташлаш.	Бўғиш техникасини такомиллаштириш.

1	2	3	4	5
60.	Спорт ўйинлари.			
61.	Шерик билан машқ қилиш. Ўзини — ўзи эҳтиёт қилиш. Такрорлаш.	Ҳужум техникаси турлари Ҳимоя.	Ёндан чалишдан сон орқали кўтариб ташлаш машқи	
62.	Кучни ўстириш машқлари. Шерик орқали думбалоқ ошмоқ. Ўзини — ўзи эҳтиёт қилиш. Югуриб келиб суянчиқ ёрдамида ён томонга йиқилиш.	Тактика элементлари (разведка) шароитни баҳолаш, тайёрлаш плани, планни амалга ошириш)	Сондан ошириб ташлаш ҳолатидан елкадан ошириб ташлаш машқи	
63.	58, 59, 61, 62 — машғулотларни такрорлаш.			
61.	Тезкорлик машқлари (ён томонга ағдарилиш). Бурилиб ташланишлар Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Югуриб келиб Думбалоқ ошиб орқага йиқилиш	Ётиб курашишда татама сатҳидан фойдаланиш	Ён томондан чалишда сондан ошириб ташлаш	
65.	Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик	Туриб ва ётиб курашиш усулларини тайёрлашдаги тактик ҳаракатлар	Ён томондан чалиш ҳолатидан сон орқали ошириб ташлаш	
66.	Қўлларни букиб ва ёзиб кучни ўстириш машқлари Шерик билан орқага думбалоқ ошиш. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Тик	Туриб ва ётиб курашиш усулларини тайёрлашдаги тактик ҳаракатлар	Ён томондан чалиш ҳолатидан сон орқали ошириб ташлаш	

Давоми

1	2	3	4	5
	турган ҳолда қўлга таянмасдан кўкрак устига йиқилиш			
67.	Тезкорлик машқлари: коптокни ташлаш (сигнал бўйича). Шерикнинг қўлларини ушлаб олиш чизиғи орқали ўз томонига тортиш, бир томондаги оёқни қўзғатиш. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Қўлга таянмай тик турган ҳолда ён томонга йиқилиш	Қоидалар. Мусобақаларнинг аҳамияти, уларнинг мақсадлари ва вазифалари	Ташқаридан ва ичкаридан товон билан илиб олиш ҳолатидан олдиндан чалиб ошириш	
68.	66. 67- машғулотларни такрорлаш			
69.	Бир оёқда туриб курашиш. Қўлларни букмасдан олдинга ағдаришлар. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Орқага йиқилиш, диагональ бўйича думбалоқ ошиш	Қоидалар. Тақиқланган амаллар	Енгларни ушлаб олиб, ёндан чалиб ташлаш. Ҳимоя: оёқни орқага қўйиш, оёқни ҳужум қилаётганнинг оёғи устидан ўтказиш, оёқни ён томонга туртиб юборишга йўл қўймаслик; ҳужумчининг оёғини икки қўл билан [illegible] Қарши амал: ён томондан ча[illegible] [illegible] ча- лишга қарши ичкаридан қучоқлаб олиш.	Қўл ва бошни ушлаб олиб, ён томондан ушлаб туриш. Ҳимоя: қўлни танага сиқиш. Ушлаб олишдан қутулиш. Оёқни ён томонга қўйиш. Қарши амал: қўлтиғи остидан қўлни ушлаб олиб ағдариш
70.	Гавдани кучайтириш (букиш, ёзиш, бурилишлар) машқлари, тўлдирилган коптокни чалиш. Ўзини — ўзи эҳтиёт қилиш. Қўлга таяниб орқага йиқилиш	Қўлни оғритиш амалларни бажариш қоидалари	Енгларни ва ёқани ушлаб тиззани олдиндан чалиб ташлаш. Ҳимоя: қўл билан белга тиралиш, оралиқни сақлаш, ҳужумчи оёғи устидан ҳатлаб ўтиш. Қарши амал: олдиндан чалиб ташлашга қарши орқадан чалиб йиқитиш; олдиндан чалишга қарши товонни олдиндан чалиш	Қўлларни ушлаб олиб бош томондан ушлаб туриш; қўлни ва енгларни ушлаб; ён томондан қўлларни ушлаб олиб ағдариш. Ҳимоя: қўлни танага сиқиш, бошни кўтариш. Қарши амал: елка остидан ушлаб ағдариб, думбалоқ ошгач, ичкаридан ричаг усулини бажариш
71.	69, 70- машғулотларни такрорлаш	СССР да дзюдо ривожланишининг қисқача обзори		
72.	20 секунд ичида орқадан қоринга ағдарилиш тезлигини машқ қилиш. Ён томонга йиқилиш		Белбоғни, енгларни ва ёқани ушлаб, олдиндан чалиб ташлаш. Ҳимоя: шу амалнинг ўзи	Қул ва белбоғни ён томондан тескари ушлаб туриш. Қўлни калит қилиб ушлаб олиб ағдариш. Ҳимоя: қўлларни ён томонга ёйиш, орқадаги оёқни олдинга қўйиш. стойка туриш, қўллар елка ортида

Давоми

1	2	3	4	5
73.	Билаклар билан курашиш. Қўлларга буюм ушлаб думбалоқ ошиш. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Орқага йиқилиш, сакрашлар	Коллективдаги энг яхши спортчилар ва улар эришган ютуқлар	Енг орқасидан белбоғни ушлаб олиб сондан ошириб ташлаш. Ҳимоя: қўлня сонга тираш ва айланиш ва ўзини тўғрилаб олишга йўл қўймаслик, ён томон билан ҳужумчи тосига тиралиш ва буралишда оёқни қўйиш. Қарши амал: сондан ошириб ташлашга қарши орқадан чалиш. Сонга қарши тиззани букиб сондан ошириб ташлаш	Оёқлар ва енгни ушлаб олиб кундаланг ушлаб туриш. Бўйинни елка остидан ушлаб агдарилиш. Ҳимоя: бошни кутариш ва қўлни ўзига сиқиб олиш
74.	72, 73- машғулотларни такрорлаш			
75.	Статик кучни ва бўйин кучини машқ қилдириш. Акробатика машғулотлари	Совет спортчиларининг халқаро мусобақаларда қатнашуви	Орқадан чалиб ташлашлар: сонларни ва ёқа орқасини ушлаб. Ҳимоя: орқага қадам ташлаш ва масофани сақлаш. Олдинга энгашиш ва ҳужумчи яқинлашиб келаётганида уни итариб ташлаш. Қарши амал: оёқни ча-[illegible] [illegible]	Устига миниб олиб ушлаб туриш, агдарилиш, билак билан, бошни сон билан бекитиб тескари ушлаб олиш. Ҳимоя: қўлни олдинга чўзиш. Қарши амал: кўлни елка остидан ушлаб олиб ташлаш
76.	Оёқлар ва қўллар кучини ўстириш машқлари. Шерик устига «қайчи» усулида сакраш. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Бир қўлга таяниб йиқилиш	СССР да физкультура ва спорт	Енгларни ва [illegible] ушлаб, ичкаридан [illegible] ташлаш. Ҳимоя: қарши оралиқни сақлаш, бир оёқни олдинга қўйиб ва хужумчи харакатини назорат қилиб. Карши амал: ичкаридан илиб олишга қарши ён томондан чалиб йиқитиш	Елка [illegible] туриш. Оёқлар [illegible] агдарилишлар
77.	Спорт ўйинлари			
78.	Оёқлар ва қўллар кучини ошириш машқлари. Шерик устига «қайчи» усулида сакраш. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш	Мусобақалар қоидалари	Енгларни ушлаб олиб ён томондан чалиб ташлаш. Ҳимоя: оралиқни сақлаш. Хужумчининг чап оёғини кузатиб туриш. Қарши амал: ён томондан чалиб агдаришга қарши ён томондан чалиб агдаришга қарши оёқлар билан кутариб ташлаш.	Устига миниб олиб тескари ушлаб туриш. Сон орқали тирсак билан ричаг усулини бажариш. Ҳимоя: қўлларни туташтириш, тирсакни сондан олиш.
79.	74, 75-машғулотларни такрорлаш.			
80.	Тезкорлик машқлари, ричаг усулида ағдарилиш.	Чалиб ташлаш	Товон остига ичкаридан бир томондаги оёқни,	Қўлни оёқлар орасидан ушлаб олиб (турли ҳо-

Давоми

1	2	3	4	5
	Шерик устига «қайчи» усулида сакраш, ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Ён томонга йиқилиш.		енглар ва ёқани ушлаб чалиб ташлаш. Ҳимоя: хужумчини итариб юбориш, оғирлик-нинг умумий марказини олдинга ўтказиш. Қарши амал: ён томондан чалиб ташлаш.	латларда туриб) тирсак билан ричаг усулини бажариш. Ҳимоя: қўлларни туташтириш, оёқни ушлаб олиш, тирсакни ушловдан қутқариш.
81.	Шерик устига «қайчи» усулида сакраш. Бошда стойка туриб олдинга ўтказиш. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш	одам организми тузилиши ва вазифалари ҳақида, суяк системаси ҳақида қисқача маълумотлар	Бир томондаги оёқ иштонини ва енгларини ушлаб ичкаридан илиб кўтариб ташлаш. Ҳимоя: орқага кетиш, оёқни орқага қўйиш. Қарши амал: ташқаридан илиб кўтаришга қарши ташқаридан илиб кўтариш	Қўлларни елка остидан ушлаб олиб билаклар орқали тирсак билан ричаг усулини бажариш. Ҳимоя: бўш қўл билан таpага таяниб қўлларни туташтириш, тирсакни ушловдан чиқариш
82.	Спорт ўйинлари	Мускул ҳақида маълумотлар	Бир томондаги енг ва ёқани ушлаб орқадан ошириб ташлаш. Ҳимоя: ҳужум қилувчига ўз томонига бурилиб, оёғини чиқариб қўйишга ичкаридан илиб кўтариш вақтида имкон бермаслик. Қарши амал: орқадан ошириб ташлашга қарши	Гавда ёрдамида юқоридан тирсак билан ричаг усулини бажариш
83.	Мускуллар ва тана кучини ўстириш машқлари. Ҳаракатчанлик машқлари, ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Корни устига йиқилиш			

Давоми

1	2	3	4	5
			орқадан ташлаш. Орқадан ошириб ташлашга қарши кўкракдан ошириб ташлаш	
84.	Тезкорлик машқлари. Тосcон бўғинлари эгилувчанлиги машқлари. Қўллар билан юриш. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Ён томонга йиқилиш	Қоида: олишувнинг бошланиши ва тугаши	Қўлтиқ остидан қўлни ушлаб йиқилишда ён томондан оёқни чалиб ташлаш. Ҳимоя: хужумчини итариб юбориш, оёғи устидан ҳатлаб ўтиш. Қарши амал: орқа томондан чалиб ён-томондан ташлашга қарши мувозанатлар чиқариб ташлаш	Билак орқали тирсак билан ричаг амалини бажариш. Ҳимоя: қўлни айлантириб тирсакни ушловдан чиқариш ва қўлни туташтириш
85.	81, 82-машғулотларни такрорлаш		Оёқ остидан оёқ билан кўтариб ташлаш: иккала оёқ остидан сакраб, қадам ташлаб, енгларни ва ёқани ушлаб олиб. Қарши амал: ушлаб олишга қарши кўкракдан ошириб ташлаш. Оёқлар билан кўтариб ташлашга қарши мувозанатдан чиқариш	Билак орқали тирсак билан ричаг усулини бажариш. Ҳимоя: қўлни айлантириб тирсакни ушловдан чиқариш ва қўлларни туташтириш
86.	Гимнастика асбоблари да турғунликни, чидамлиликни машқ қилиш. Акробатика машқлари. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Орқага йиқилиш	Шикастланганларни кўчириш қоидалари		

Давоми

1	2	3	4	5
87.	Турғунликни, қўл мускуллари кучини ошириш, ростланиш ва эпгашиш машқлари. Ичи тўлдирилган копток билан шшонга тегиш учун орқага ташлашлар. Тасқарани кўкракдан ошириб ташлашлар. Узини-узи эҳтиёт қилиш. Кўл устига йиқилиш	Асаб, қон юриши ва нафас олиш системалари	енгларни ва ёқани ушлаб қарама-қарши оёқни ташқаридан илиб олиб ташлаш. Ҳимоя: оёқни қутқариш. Қарши амал: ташқаридан илиб кутаришга қарши оёқлар билап оёқ тагидан ушлаб олиш	Оёқ ёрдамида юқоридан тирсак билан ричаг усулини бажариш. Химоя: қулларни туташтириш, билак билан таяниш, рақиб оёғининг тиззаси остидан қўлларни ушлаб олиш
88.	Спорт ўйинлари. Тезкорлик машқлари. Узини-ўзи эҳтиёт қилиш. Йиқилиш 30 с. Утириб туриш узини-узи эҳтиёт қилиш. Ён томонга йиқилиш	Кураш техникаси хақида тушунча. Натижаларга эришишда унинг аҳамияти	Оёқларни ушлаб олиб ташлаш. Ҳимоя: оёқни орқага қуйиш, тиззалаб туриш. Қарши амал: оёқларни ушлаб олиб ташлашга қарши бошдан ошириб ташлаш. Оёқларни ушлаб ташлашга қарши оёқлар билан кўтариб ташлаш	Қўлларни сиртмоқ қилиб бўғиш
89.	Спорт ўйинлари			
90.	Кураклар устида тик туриш, тосни буриб оёқларни чалиштириш	Амалининг асосий қоидалари. Ҳимоя. Қарши амал. комбинациялар	Енгни ушлаб бошдан ошириб ташлаш. Химоя: узини ростлаш, чуккайиб утириш, тосни олдинга чиқариш, ён томон билан бурилиш, оёкни уриб чиқармоқ. Қарши амал:	Устига миниб олиб, енгларини чалкаштириб бўғиш

Давоми

1	2	3	4	5
			бошдан ошириб ташлашга қарши оёқларни ушлаб олишга ташланиш. Бошдан ошириб	
91.	Бўйинларнинг турғунлик кучини ошириш машқлари. Акробатика машқлари	Ушлаб олишнинг асосий масофалари: узоқ, ўртача, ёнма-ён масофалар. Асосий ушлаб олишлар	Ёқалардан ва иштонидан ушлаб олиб елкадан ошириб («Тегирмон») ташлаш. Химоя: оёқни орқага ташлаш, кўкрак билан ҳужумчи елкасига тиралиш, ҳужумчи оёғини ўраб олиш. Қарши амал: Тегирмон» ташлашга қарши ичкаридан илиб олиш, «Тегирмон» ташлашга қарши ичкаридан илиб олиш, «Тегирмон» ташлашга қарши олдиндан чалиш	Йиқилиш айланаси билан чалкаштириб бўғиш
92.	88-89-машғулотларни такрорлаш			
93	Чаққонликни ошириш машқлари. Узини-ўзи эхтиёт қилиш. Ён томонга йиқилиш	Залии жиҳозлаш ва инвентарь. Татама — унинг катталиги, тайёрланиши, ундан фойдаланиш ва уни *сақлаш*	Оёқларни тескари ушлаб ташлаш. Химоя: эгашиш, оёқни орқага қуйиш кукрак билан ҳужумчи елкасига тиралиш. Қарши амал: оёқларни тескари ушлаб олиб ташлашга	Кундаланг тугун, Химоя ушлаб олишни амалга оширишга имкон бермаслик. Қулни *тўғрилаб олиш* ва билакни пастга қаратиб қулларни туташтириш Орқа томондан би-

Давоми

1	2	3	4	5
			қарши олдиндан чалиш	лак билан буғиш орқадан сиртмоқ усулида буғиш
94.	Мусобақа, секция биринчилиги	Кимано, унп тайёрлаш. озода тутиш	Итариб, елка кийимидан ушлаб олиб мувозанатдан чиқариб ташлаш	Орқа томондан билак билан буғиш
95.	Спорт уйинлари			
96.	Шерик устида туриб у билан бирга оёқ қувватини ошириш машқлари. Такрорлаш. Ўзини ўзи эҳтиёт қилиш. Орқага йиқилиш	Овқат ҳазм қилиш системаси тузилиши ва вазифаси, ажратиб чиқариш органлари	Елка кийимидан ва енгидан ушлаб, енглари ва ёқасини ушлаб олиб товон билан илиб олиш. Ҳимоя: оёқни бўшатиб олиш ва орқага қўйиш, елкага тиралиш, оралиқни ошириш. Қарши амал: товон билан илишга қарши оёқлар билан кўтариб ташлаш	орқадан сиртмоқ усулида буғиш
97.	Эгилувчанлик машқлари. Оёқни ушлаб олиб шерикни кўтариш	Шикастланиш сабаблари	Енгларни ушлаб ва болдирни тескари ушлаб ташлаш. Ҳимоя: чуққайиб ўтириш, оёқни орқа ёнга қўйиш. Қарши амал: елка остидан қўлни ушлаб олиб ташлаш	

Давоми

1	2	3	4	5
98.	95, 96-машғулотларни такрорлаш			
99.	Баскетбол. Умумий жисмоний тайёргарлик			
100.	Оёқлар қувватини ошириш машқлари. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Ён томонга йиқилиш	Врач назорати	Ёқани ушлаб ва ўнг қўл билан ўнг сонни ичкаридан ушлаб олиб ташлаш. Ҳимоя: оёқни орқага қўйиш, энгашиш, оралиқни ошириш. Қарши амал: ёқа ни ва ичкаридан ўнг қўл билан ўнг оёқни ушлаб олиб ташлашга қарши бошдан ошириб ташлаш	Елка билан ва билак билан бўғиш
101.	Футбол. Умумий жисмоний тайёргарлик			
102.	Оёқлар кучини ўстириш машқлари, шерик билан партердан туриш. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Ён томонга йиқилиш	Тасқаралар, уларнинг тузилиши	«Қайчи» усулида ташлаш. Ҳимоя: орқадаги оёқ билан ҳужумчи устидан хатлаб ўтиш, олдинга энгашиш, оёқни ушлаб олиш. Қарши амал: «қайчи» усулида ташлашга қарши туриш	Орқа томондан билак билан бўғиш
103.	99-машғулотни такрорлаш	Ўзини-ўзи назорат қилиш	Оёқни ушлаб ташлашлар (агдарилишлар):	
104.	Эгилувчанликни ошириш			

Давоми

1	2	3	4	5
	машқлари. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш. Йиқилиш		қўлни ва ўнг қўл билан ўнг сонни ушлаб олдидан ағдариш. Ҳимоя: чўккалаб ўтириш, ушлаб олинаётган оёқни орқага қўйиш, бутунлай ушлаб олишга йўл қўймаслик. Карши амал: олдиндан ағдаришга қарши қўлни қўлтиқ остидан ушлаб олиб ташлаш. Ён томонга ағдаришга қарши оёқлар билан кўтариб ташлаш	Тиззани тираб сиртмоқ усулида бўғиш
106.	Тезкорлик машқлари. Бўйинни, қули ва бўйинни ушлаб шерик билан думаланишлар. Ўзини-ўзи эхтиёт қилиш	Чарчаш ва жуда ҳолдан кетиш ҳақида тушунча	Қўлни ушлаб олиб «пирпирак» қилиб ташлаш. Ҳимоя: қўл билан гавдага таяниб олиш. Қўлни бўшатиб олиш. Қарши амал: бўғишга ўтиш	
107.	Тос-сон бўғинлари эгилувчанлигини ошириш машқлари. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш	Жарохатланиш ҳақида тушунча	Сонининг ичкарисидан ва ташқарисидан тиззани букиб сон билан кўтариб ташлаш. Ҳимоя: ҳужумчини итариб юбориш оёқни тортиб олиш. Қарши амал. Сон билан таш-	Пастдан ёқадан ушлаб олиб бўғиш

Давоми

1	2	3	4	5
			лашга қарши ташқаридан илиб олиш	
108.	Баскетбол. Умумий жисмоний тайёргарлик			
109.	Чизиқда мувозанатни сақлаш машқлари. Ўзини-ўзи эхтиёт қилиш. Такрорлаш	Жароҳатланиш мумкинлиги хусусиятлари	Енгларни ва ёқани буғаб, ушлаб олиб ташлаш. Ҳимоя: энгашиш, масофани ошириш, қўл билан ҳужум қилувчининг гавдасига тираниб олиш	Эмаклаб турган ҳолатда бўғиш
110.	105-машғулотни такрорлаш			
111.	Курашнинг энг оддий турлари (циганча кураш). Қўл билан деворга таяниб айланиш	Врачнинг дастлабки ёрдами; шилинишлар, лат ейишлар, синиш, томир чўзилиши, қул-оёқ чиқиши	Ёқа ва енгларни ушлаб олиб чалиб ташлаш. Ҳимоя: ҳужумчини итариш, энгашиш. Қарши амал: ичкарига тортиб чалишга қарши оёқни ушлаб олиб (ағдариб) ташлаш	Орқага ағдариб ташлагандан сўнг оёқлар орасидан қўлни ушлаб тирсак билан ричаг усулини бажариш
112.	Футбол. Умумий жисмоний тайёргарлик			
113.	Курашнинг энг оддий турлари	Қоннинг тузилиши	Енгларни ва кийимни елкадан ушлаб орқадан ошириб ташлаш. Ҳимоя:	Орқага ағдариб бўғгач, оёқлар орасидан қўлни ушлаб тирсак билан ри-

Давоми

1	2	3	4	5
			тиззаларни олдинга чиқариш, қўл билан ҳужумчи биқинига тиралиш. Карши амал: елкадан ошириб ташлашга қарши мувозанатни чиқариб, оркадан ошириб ташлашга қарши товонни орка томондан чалиб ташлаш	чаг усулини бажариш
114. 115.	106-машғулотни такрорлаш Тезкорлик машқлари Шерик билан биргаликда курашчи томонига силжиш. Ён томонга ташланиб сакрашлар. Такрорлаш	Курашчи эгилувчанлигини устириш усуллари	Енгларни ва ёқани ушлаб олиб ташлаш. Ҳимоя: ҳужумчидан итарилиб, оёкни олиш. Карши амал: ушланишга қарши чалиб ташлаш	Юкорида турган ҳолда ричаг усули билан бўғиш
116.	Узини-ўзи эҳтиёт қилиш Баскетбол, умумий жисмоний тайёргарлик			
117.	Гимнастика скамейкасида мувозанатни сақлаш машқлари. Утирган ҳолда ташланишлар. Узини-ўзи эҳтиёт қилишни такрорлаш	Усуллар самарадорлигини ошириш йўллари	Енгларни ва ёқани ушлаб, ўнг оёқни ўнг қўл билан ичкаридан товон остини чалиб ағдариш. Ҳимоя: оёкни олиш, орқага кетиш, ораликни [illegible]. Карши амал: товон остини чалишга	Юқорида турган холда ричаг усули билан бўғиш

Давоми

1	2	3	4	5
			қарши ён томондан чалиб ағдариш	
118.	«Чавандозлар» ўйини. Узини-ўзи эҳтиёт қилишни такрорлаш	Курашчи чаққонлигини устириш усуллари	Енглар ва гавдани ушлаб олиб, гавдани икки қўл билан қучоқлаб кукракдан ошириб ташлаш итарилиш, масофани ошириш, оёғини қучоқлаб олиш. Қарши амал: қучоқлаб кўтариш (ўраб олгач), қўлни ушлаб олиб, кўкракдан ошириб ташлашга қарши қўлни қултиқ остидан ушлаб кўтариб (ўраб олгач) ташлаш	Ағдаришларни такомиллаштириш
119. 120.	108-машғулотни такрорлаш Тезкорлик машқлари: шерикни орқалаб эмаклаб утиш. Такрорлаш	Чидамлиликни устириш усуллари.	Енгларни ва ёқани ушлаб олиб йиқилиб, ён томондан чалиб агдариш. Ҳимоя: ҳужумчидан итарилиш ва оёғи устидан ҳатлаб утиш. Қарши амал: ён томондан чалишга қарши ёнбош билан ушлаб туриш.	Ушлаб туриш техникасини такомиллаштириш.
121. 122.	Футбол. Умумий жисмоний тайёргарлик Баскетбол ўйнаш. Ше-	Чидамлиликни ўстириш воситалари.	Комбинациялар: енглар билан ёқани ушлаб олиб, қўл билан ичкаридан то-	Бўғиш техникасини такомиллаштириш.

Давоми

1	2	3	4	5
	рикнинг оёғини ураб ағдариш ва уни татамадан узиш.		вонни ушлаб олиб отиш ҳолатидан бошдан ошириб ташлаш.	
123.	114-машғулотни такрорлаш	Курашчи тезкорлигини ошириш.	Комбинациялар: енгларни ва ёқани ушлаб, оёқлар билан кўтариш ҳолатидан товон остига ичкаридан чалиб ташлаш.	Бўғиш техникасини такомиллаштириш.
124.	Мувозанатни сақлаш машқлари. Оёқни илиб олиб курашиш. Ўзини-ўзи эҳтиёт қилишни такрорлаш.			
125.	Баскетбол. Умумий жисмоний тайёргарлик.			
126.	шуғулланувчиларнинг мустақил разминкаси.	Техникани такомиллаштириш усуллари.	Енг ва ёқани ушлаб олиб олдидан чалиб, тиззадан кўтариб ташлаш. Ҳимоя: ҳужумчи оёғи устидан ҳатлаб ўтиш, қўл билан сонига таяниш. Карши амал: ағдариш ва кўндаланг ушлаб туриш.	Ағдаришлар техникасини такомиллаштириш.
127.	116-машғулотни такрорлаш.			
128.	118-машғулотни такрорлаш.	Ирода ва жасурликни ўстириш усуллари	Ичкаридан илиб олиб сондан ошириб ташлаш.	Бўғиш техникасини такомиллаштириш.
129.	Футбол. Умумий жисмоний тайёргарлик			
130.	Ичи тўлдирилган копток.	Саботли бўлишни ўстириш методлари.	Ичкаридан илинтириш ҳолатидан олдиндан ча-	Бўғиш техникасини такомиллаштириш.

1	2	3	4	5
131.	Тезкорлик машқлари. [illegible] кўкракка [illegible] билан [illegible] ўтиш.	[illegible] тарбиясини мусобақаларга шуғулланувчиларни ирода жиҳатидан тайёрлаш методи сифатида.	Орқадан чалиш ҳолатидан [illegible] ушлаб олиб сондан ошириб ташлаш.	
132.	Баскетбол. Умумий жисмоний тайёргарлик.			
133.	«Доира ичига торт» (қўлни-қўлга бериб, доира бўлиб) ўйини.	Тактика ҳақида тушунча	Ушлаб кўтариб олиш ҳолатидан «қайчи» усули билан ташлаш.	
134.	119-машғулотни такрорлаш.			
135.	Тезкорлик машқлари. Шерик билан ён томонга ағдарилишлар.	Ҳужум қилиш тактикасининг барча турлари.	Олдиндан чалиш ҳолатидан кўтариб олиб ташлашлар.	
136.	Футбол. Умумий жисмоний тайёргарлик			
137.	Шуғулланувчиларнинг разминка ўтказиш тажрибаси.	Тактика элементлари (ажратиш, шароитни баҳолаш, тайёргарлик плани, планни амалга ошириш)	Сондан ошириб ташлаш ҳолатидан елкадан ошириб ташлаш.	
138.	121-машғулотни такрорлаш.			
139.	«Доира ичидан итариб чиқар» ўйини.	Курашувда татама сатҳидан фойдаланиш.	Елкадан ошириб ташлаш ҳолатидан сондан ошириб ташлаш.	
140.	Баскетбол. Умумий жисмоний тайргарликлар.			

Давоми

1	2	3	4	5
141.	Тезкорлик машқлари «Уз томонингга тортиб ол» ўйини	Тик туриб ва ётиб курашишда усуллар тайёрлашдаги тактик ҳаракатлар.	Ен томондан чалиш ҳолатидан сондан ошириб ташлаш.	
142.	«Уз томонингга тортиб ол» ўйини	Қоидалар. Мусобақаларнинг аҳамияти ва вазифалари.	Ташқаридан ва ичкаридан товон билан илинтириш ҳолатидан олдидан чалиб ташлаш.	

Машғулотлар конспектив формаси.

Ҳар бир дарс учун тузиладиган матнли иш плани асосида ўқитувчи дарс конспектини тузади, унга машғулотларнинг ҳар бир қисмининг аниқ мазмунини, машқлар қандай тақсимланишини, ташкилий-методик кўрсатмаларини ёзади.

Машғулотлар конспекти қуйидаги форма асосида тузилади:

____________________ кураши

дарсининг конспекти.

сана ____________________

дарс вазифаси ____________________

инвентарь ____________________

Машқ қилиш машғулотларининг намунали конспекти (асосий вазифалар)

Машғулот қатнашчиларининг ёши		
7–8	9–10	11–12
Дзюдо курашининг асосий элементлари билан таништириш	Ҳаракатли ўйинларда умумўстирувчи машқларни бажариш кўникмаларини такомиллаштириш.	Умумўстирувчи машқларни такомиллаштириш
Полвонни умумўстирувчи ва махсус машқларини бажариш кўникмасига ва кураш техникасининг асосий элементларига ўргатиш	Дзюдочиларнинг махсус-тайёрлов машқларига ургатиш	Дзюдочиларнинг махсус-тайёрлов машқларини такомиллаштириш
Турли ўйинларда умумжисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантириш воситаларига ўргатиш.	Программага мувофиқ дзюдо кураши техникасига ургатиш.	Программа материалига биноан техник-тактик маҳоратга ўргатиш.
Техник тайёргарлик бўйича контрол нормативлар топшириш.	Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик ҳаракатли ва спорт ўйинларида	
	Мусобақалар назарияси ва амалиёти асосларининг аҳамияти.	Умумий жисмоний тайёргарликни махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш.
	Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича контрол норматвалар топшириш	Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш.
		Мусобақалар назарияси ва амалиёт асослари бўйича билимларни такомиллаштириш

Давоми

1	2	3
	Техник тайёргарлик бўйича контрол нормативлар топшириш.	Маънавий ва иродавий тайёргарлик ҳақида тушунча
		Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича контрол нормативлар топшириш
		Техник тайёргарлик бўйича контрол нормативлар топшириш

Машғулот қатнашчиларининг ёши		
13—14	15—16	17—18
1	2	3
Умум ўстирувчи машқларни такомиллаштириш Дзюдочиларнинг махсус — тайёрлов машқларини такомиллаштириш. Программа материали бўйича техник-тактик маҳоратга ўргатиш Илгари ўрганилган амалларни такомиллаштириш Умумий жисмоний тайёргарликни ва махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш. Дзюдо назарияси асослари ва мусобақалар қоидалари билимларини такомиллаштириш Психологик тайёргарлик ва унинг техник-тактик маҳоратни такомиллаштиришдаги роли Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича контрол нормативлар топшириш. Техник тайёргарлик бўйича контрол нормативлар топшириш.	Умум ўстирувчи машқларни такомиллаштириш Дзюдочиларнинг махсус тайёрлов машқларини такомиллаштириш Программа материали бўйича техник-тактик маҳоратга ўргатиш Индивидуал комплекс амалларни такомиллаштириш Умумий жисмоний тайёргарликни ва махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш. Дзюдо назарияси асослари ва мусобақалар қоидалари билимларини такомиллаштириш Маънавий, иродавий ва психологик тайёргарлик Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича контроль нормативлар топшириш.	Умум ўстирувчи машқларни такомиллаштириш Дзюдочиларнинг махсус тайёрлов машқларини такомиллаштириш Программа материали бўйича техник-тактик маҳоратга ўргатиш Индивидуал комплекс амалларни такомиллаштириш Умумий жисмоний тайёргарликни ва махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш Дзюдо назарияси асослари ва мусобақалар қоидалари билимларини такомиллаштириш Маънавий, иродавий ва психологик тайёргарлик Техник тайёргарлик бўйича контроль нормативлар топшириш.

[illegible] бўйича машғулотлар конспекти ёзишнинг намунали формаси

Машғулотлар мазмуни	Методик кўрсатмалар
1	2
Тайёрлов қисми (30 мин)	
[illegible], рапорт бериш, асосий вазифаларни, [illegible] мазмунини тушунтириш (3 мин.) [illegible] югуришга ўтиш билан, тиззаларни баланд кўтариб, товонни орқага ташлаб, [illegible] ва ўнг томонлар билан оёқларни чалкаштириб юриш (300 м.) [illegible] юришга ва умум ўстирувчи машқларни бажаришга ўтиш (5 мин.) [illegible] юқорига айлантириш, қўллар [illegible] қўлларни ён томонларга ёйиш, [illegible] бўғимида олдинга ва орқага гир айлантириш, [illegible] ўнгга ва чапга буриш, айни бир вақтда бурилиш томонига қўлларни ҳаракат [illegible] оёқларни юқорига кўтариб айлантириш, [illegible] қўл билан ўнг оёқ учига тегиш, қўлни бўйин орқасига қўйиб, қўллар фасл қаршилик кўрсатган ҳолда бошни олдинга-орқага, чапга-ўнгга [illegible] такомиллаштириш.	Ҳашқлар юриш билан бирга қўшиб олиб бориладди
[illegible] машқлари (5 мин.) [illegible] думбалоқ ошишлар, ўнг ва чап елкадан [illegible] орқага, шерик устидан страховкаси билан [illegible] ошишлар, қўл ёрдамида орқа билан [illegible] ростлаб, ён томон билан (гил- [illegible] шерик устидан думбалоқ ошиш. [illegible] ростлаб кўтарилиш, сальто агдарилиш. [illegible] устида этиб кўприк ҳолатини эгаллаб бошни [illegible] ўнг ва чапга буриб олдинга ва орқага [illegible] ҳаракат қилиш. Бош атрофида чап ва ўнг [illegible] юра бошламоқ. Бош устида агдарилишлар. Тик ҳолатдан кўприк бўлиб йиқилиш, [illegible] ўнг ва чап томонларга [illegible] (7—10 мин.) [illegible] махсус тайёргарлик машқларини [illegible]	Татама устида диагонал бўйича бажарилади Ошиб борувчи тезликда машқлари бажариш
Асосий қисм (1 с. 45 минут)	
[illegible] ушлаб олиб олдиндан чалиб [illegible] ўргатиш (55 мин.) [illegible] амални тўла ҳолда кўрсатиш; [illegible] амални тўла ва қисмларга бўлиб бажариш; [illegible] тушунтириш; [illegible] хатоларни индивидуал тузатиш билан амални бажариш; [illegible] амални баҳолаб бажариш; [illegible] амални группа усулида бажариш; [illegible] амални бажаришдаги асосий хатолар ва камчиликларни тузатиш.	

1	2
Бош томондан ушлаб туришга ургатиш (20 мин.) — ушлаб туришни яхлит, шериксиз қаршилик курсатиб намойиш қилиш; — статик ҳолатда тўғри ушлаб туришга ўргатиш. — амални кичик қаршилик билан бажариш. — амални тўла қаршилик билан вақтга бажариш. Олдидан чалиб ташлашга қарши амалларини ва ҳимояларини бажаришнинг асосий вариантларини амалий таҳлил қилиш (10 мин.): — ҳужумчининг оёғи орқасига қадам ташлаб ҳимояланиш варианти. — қарши ҳужум ҳаракати, олдидан чалиб ташлашга қарши товонини орқа томондан чалиб ташлаш. — қарши ҳужум ҳаракати: олдидан чалиб ташлашга қарши мувозанатдан чиқариш.	
Якуний қисм (3—5 мин.)	
Секин югуриш, юриш Секин нафас олиш ва бушашиш (3—5 мин.) машқлари. Диққатни ўстириш машқлари. «Тақиқланган ҳаракатлар». Саф бўлиш, якунлар ясаш. Уйга вазифа	Машқларни бажариш қоидаларини бузган шуғулланувчилар ўйиндан чиқадилар ва томошабин бўладилар

ЎҚУВ-МАШҚ ЙИҒИНЛАРИНИ ЎТКАЗИШ

Ўқув-машқ йиғинларида курашчиларни йирик мусобақаларга тайёрлаш ишлари якунланади. Уларнинг энг асосий вазифаси — бўлажак мусобақаларда муваффақиятли қатнашиш учун юксак маҳоратга эришишдир.

Йиғин муддатлари бўлажак мусобақалар кўлами билан ва спортчилар қанчалик пухта машқ қилганликлари билан белгиланади. Одатда, мусобақалар 15—20 кун давом этади.

Йиғин учун энг яхши жой шаҳар чеккасига жойлашган спорт базасидир. Яхши табиий шароитлар курашчига қаттиқ машқлардан сўнг дам олишга, организмга эса тезроқ ўзига келишга имкон беради. Бундан ташқари, қаттиқ машқлар бажаргандан сўнг ку-

[illegible] кросслар, походлар, эшкак эшишлар, сузишлар ва шу кабилар сингари машқ қилиш воситаларидан фойдаланишлари керак. Спорт базасида кураш бўйича машғулотлар учун махсус жиҳозланган зал, спортнинг кўмакчи турлари (баскетбол, футбол, штанга, гимнастика, енгил атлетика) билан шуғулланиш учун жой, назарий машғулотлар ўтказиш ва кинофильмлар кўрсатиш учун бино, маданий хордиқ чиқариш учун жой (кинотеатр, кутубхона ва бошқалар) бўлиши керак.

Шуни назарда тутиш керакки, машқ қилишдан олдин жойларда ўқув— машқ қилиш ишлари мунтазам равишда, методика жиҳатидан тўғри тузилган бўлсагина йиғилишдаги машқ қилишлар максимал самара беради.

Йиғинда қатнашчилар сони шундай бўлиши керакки, олишув учун шериклар етарли даражада бўлади. Курашчиларга шерикларни бир-бирига яқин икки вазнлилар юқори ва паст вазнлилардан, энг енгил вазн учун — фақат бир вазндан, оғир вазн учун — паст категориядан танлаш мумкинлигини ҳисобга олиб ҳар бир вазн категориясида камида учта курашчи бўлгани маъқул.

Йиғинда ишнинг муваффақиятли бўлиши кўпроқ тренерлар составига боғликдир. Барча ишларни бамаслаҳат амалга ошириш учун тренерлар, врач ва комсорг, илмий-назарий группаси аъзосидан иборат тренерлар кенгаши тузилади. Тренер ва врач мусобақаларга тайёрланаётган курашчиларнинг индивидуал хусусиятларини яхши билишлари керак. Битта тренер 5—6 спортчи билан шуғулланиши керак.

Қатнашувчилар кўпроқ бўлса, ўқув-машқ қилиш ишини яхшироқ ташкил этиш учун тренерлардан ҳар бири маълум вазн категориясига эга курашчиларни тайёрлашга масъул этиб тайинланади. Бу тренерлар зиммасидан бошқа масъулиятларни ва бутун коллектив билан ишлаш вазифасини соқит этилишини билдирмайди, албатта.

Тайёрлов даврида ўтказиладиган ўқув-машқ қилиш йиғини оддий шароитдагига қараганда умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан анчагина кенгроқ фойдаланиб, катта ишларни амалга ошириш имконини беради. Бу йиғинларда курашчиларни жисмоний, техник, тактик ва назарий тайёрлаш бўйича контроль нормативлар қабул қилиш планлаштирилади.

Машқ қилиш йиғинлари кўпроқ масъулиятли мусобақаларга бевосита тайёргарлик кўриш босқичида ўтказилади. Режимга риоя қилиш, тана оғирлигини назорат қилиш бундай йиғинда спорт формасига эришишга бўйсундирилган.

Масъулиятли мусобақаларда қатнашишга коллективнинг энг кучли курашчилари тайёрланишлари кераклиги турган гап. Танлаб олишлар охирги мусобақалар натижаларига қараб ўтказилади. Бу ютуқлардан ташқари, йиғин қатнашчиларини тўлдиришда спортчиларнинг ёшлари ва келажак истиқболлари ҳам эътиборга олинади. Нисбатан бир хил шароит пайдо бўлиб қолса, анча ёшроқ ва истиқболлироқ спортчилар танлаб олинади.

Йиғинга мана шу йиғинни ўтказаётган ташкилотнинг энг кучли курашчилари танлаб олинади. Йиғин қатнашчилари сони бўладиган мусобақалар характери (командалар учрашувлари, шахсий учрашувлар, айрим вазн категорияларидаги матч учрашувлари)га қараб белгиланади.

Йиғинга келган курашчилар спорт формаси даражасини белгилаш учун машғулотлар бошида контроль олишувлар ва врач назорати ўтказилади. Ҳар бир спортчи ўз ёнида диспансер кузатуви карточкасини олиб юриши керак. Контрол олишувлардан сўнг маълум бўлган спортчилар тайёргарлигига биноан ва тайёргарликнинг умумий планини ҳисобга олиб индивидуал планлари аниқланади.

Йиғинларни ўтказиш учун қуйидаги ҳужжатлар: ўқув плани, харажатлар сметаси, машқ қилишнинг ҳар бир дарс учун тузилган плани, кун тартиби, сиёсий тарбиявий иш планини тайёрлайдилар.

Йиғинда иш курашчилар ва тренерларнинг ташкилий мажлисидан бошланади ва унда йиғиннинг мақсади ва вазифалари ўқув-машқ қилиш жараёнини расмийлаштириш, сиёсий-тарбиявий ишлар ва маданий-оммавий ишлар (редколлегияни, планининг айрим бўлимларига масъулларни сайлаш) кўриб чиқилади.

Спортчиларнинг машқ қилдиришнинг умумий ва индивидиал плани асосий ҳужжат бўлиб, шунга қараб ўқув-машқ қилиш ишлари олиб борилади. Умумий план тренерлар состави томонидан олдиндан тузиб қўйилади.

Биринчи кунлардаёқ навбатчилик қилиш ва спортчиларнинг умумий массаж олиши графиги тузиб чиқилади. Ҳар куни (навбати билан) битта тренер ва қат-

нашчи навбачилик қиладилар. Навбатчи тренер режим бажарилишига ва ушбу кунга белгиланган машғулотларнинг ташкил қилинишига жавоб беради. Қатнашчи эса, унга ёрдам беради.

Ҳар бир дарс учун тузилган иш плани одатда, ҳафталик цикл асосида тузилади. Ҳар куни унда қуйидаги бўлими: кураш машғулотлари, жисмоний тайёргарлик машғулотлари ва ҳоказолар мавжуддир. Асосий машғулотлардан ташқари, походлар ташкил қилиш, волейбол, баскетбол ўйнаш, сузиш, эшкак эшиш, штанга кўтариш ва бошқалар тавсия қилинади. Ҳафта циклида 5—6 машқ қилиш кунлари бўлиб, улардан 2—4 куни кураш машғулотларига, 2 куни — жисмоний тайёргарликни ва 1 куни назарияга ажратилади.

Турнир мусобақаси олдидан одатда учта машғулот: эрталабки, кундуз кунги ва кечқурунги машғулот ўтказилади. Матчли учрашувга таъёргарлик кўришда бир кунда 2 та машқ — эрталабки ва кундузги ёки кечқурунги машқ қилиш етарли бўлади.

Эрталабки машғулотлар. Бу машғулотларнинг давом этиши ва жадаллиги кейинги, асосий машғулотлар нагрузкасига боғлиқ. Нагрузка катта бўлса, машғулотлар 35—40 минут, ўртача нагрузкада эса 45—60 минут давом этади. Машғулотлар навбатчи тренер раҳбарлиги остида олиб борилади ва сафланиши ҳамда навбатчи қатнашчи рапорти билан бошланади. Кейин тренер куннинг йўналиши ва тартиби ҳамда бошқа керакли эълонлар ҳақида маълум қилади.

Машғулотнинг биринчи исми (16—20 мин. қуйидагиларни ўз ичига олади: 500—800 м га юриш, юриш билан алмашинувчи югуриш (ўртача тезлик билан 1000—1300 м га умумўстирувчи машқлар. Машғулотнинг иккинчи қисмига (10—15 мин.) кураш техникасини ва тактикасини такомиллаштириш бўйича шерик билан ва шериксиз махсус машқларни бажариш киради. Машғулотнинг учинчи қисми (10—15 мин) мускулларнинг айрим группаларини ўстирувчи махсус машқларни ўз ичига олади. Машғулотлар бўшашув ва секин юриш машқлари билан тугалланади.

Кураш бўйича машғулотлар. Машғулотларни яхши ташкил этиш учун йиғин қатнашчиларини 8—12 кишидан иборат группаларга ажратадилар, яъни 4—6 жуфт қатнашчилар группасини тузадилар. Ҳар бир қатнашчига татама устида машқ қилиш вақтини белгилайди. Машғулотларни бундай ташкил қилиш курашчиларга

индивидуал ёндошувни аниқ амалга ошириш имконини беради.

Турнир мусобақаларига тайёргарлик кўришда (олишувлар кундузи ва кечқурун ўтказилаётганда) кураш машғулотлари вақтини ҳафта циклида кундуз ва кечқурун билан навбатлаштириш лозим, чунки спортчининг энг кўп меҳнатга қодирлиги одат тусига кирган машқ қилиш соатлари билан мослашади.

Кун тартиби

Уйғониш 7.00
Эрталабки гимнастика 7.15—7.45
Туалет 7.45—8.00
Нонушта 8.00—9.00
Назарий машғулотлар (сиёсий ахборот) 9.00—11.00
Машқ қилиш (татама устида ёки умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари) 11.00—14.00
Тушки овқат 14.00—15.00
Дам олиш 15.00—16.00
Машқ қилиш 17.00—20.00
Кечки овқат 20.00—21.00
Маданий-оммавий ишлар 21.00—22.00
Кечки сайр 22.30—23.00
Уйқу 23.00

Катта тренер қатнашчилар гавдаси оғирлигини мунтазам назорат қилиб боради. Шу мақсадда ҳар икки кундан сўнг эрталабки гимнастика олдидан тарозида тортиш амалга оширилади. Натижаси тегишли ҳужжатга ёзиб қўйилади.

Шуғулланувчилар овқатига врач ва хўжалик ишлари бўйича ёрдамчи жавоб беради. Овқат қатнашчилар танлагани бўйича берилса яхши бўлади.

Меню тузишда баъзи курашчилар тана оғирлигини камайтиришлари кераклигини эътиборга олиши керак.

Курашчилар соғлиғини кузатишни бевосита машқлар ўтказилаётганда татама устида ўтказиш керак. Врач кураш залида бўлиши ва йиғиннинг ҳар бир қатнашчиси машқ қилиш ҳолати ҳақида фикр юритишга имкон берувчи тегишли иш олиб бориши керак.

Кечқурун тренерлар кенгаши эртага машқ қилиш учун жуфтлар тузади ва бу ҳақда курашчиларга машқ машғулоти олдидан маълум қилади. Ҳар бир машғулот охирида тренерлар ўтказилган машқий олишувлар натижаларини таҳлил қиладилар. Зарурат талаб қилса, машқ қилувчилар тренернинг кўрсатмасига биноан

бажаришлари лозим бўлган техник-тактик ҳаракатларни бажарадилар.

Мусобақалар кунига икки марта — эрталаб ва кечқурун ўтказилиши сабабли йиғинда машқий машғулотларни татамида худди шу вақтда ўтказиш керак. Курашчилар мусобақаларда бўладиган шароитларга кўникишлари керак. Эрталабки машқни соат 11 да, кечки машқни эса соат 17 да бошлаган маъқул. Мусобақалар олдидан курашчиларга 2—3 кунлик дам беришдан олдин кетма-кет 3 кун давомида татама устида машқлар ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бирга охирги икки кунни эрталабки ва кечқурунги эркин олишуви (5 мин.) ўтказилади. Агар бир машқий машғулотда иккита эркин олишув ўтказилса, унда курашчилар разминкани фақат олишув олдидагина бажарадилар. Уни тамом қилгач курашчилар 15—20 минут дам оладилар ва иккинчи эркин олишувни ўтказадилар, ундан сўнг секин югуриш билан мускулларни бўшаштириш машқларини бажарадилар. Битта машқий дарсда 2 олишув ўтказилиши тренерга ва врачга ҳар бир курашчи қанчалик пухта машқ қилганлигини аниқлаш имконини беради.

Машқ қилишнинг охирги куни татама устидаги нагрузка олдинги машқий машғулотларга қараганда анча камроқ бўлиши керак. Масалан, жуфт ўқув-машқ қилиш олишувини ўртача тезликда галма-галдан тепадан ва пастдан 5 минутдан ўтказадилар ва 15—20 минутли дам олишдан сўнг тик туриб, ташлашсиз 6—8 минутдан ўқув-машқ қилиш олишувини ўтказадилар.

Йиғин охирида команданинг қатъий составини тўғри белгилаш жуда муҳим аҳамиятга эга. Бу масаланинг ҳал этилишини охирги машқ қилишга қадар қолдириш мумкин эмас, чунки номаълумлик машқ қилувчилар кайфиятига салбий таъсир қилади. Йиғин охирида синлов мусобақалари ўтказиш керак эмас, чунки бу майиблович шикастланишларга ва курашчилар асабининг чарчашига олиб келиши мумкин.

Курашчилар машқий олишувларни қандай ўтказаётганликларини диққат билан кузатиб бориб, уларнинг жисмоний, техник-тактик ва ирода жиҳатидан тайёргарлигини ҳисобга олиб, тренерлар команданинг асосий составини мусобақалар бошланишидан 8—10 кун олдин белгилаб олишлари керак. Одатда, машқ қилиш учун вазн категорияси бир хил бўлган шериклардан жуфтлар тузиш лозим. Бироқ машғулотлардан бирида курашчи ўзига нисбатан вазни енгилроқ шерик билан

машқ қилиши баъзида мақсадга мувофиқ бўлади. Оғирда, бундай олишувлар анча тез суръатда ўтади, оғирроқ ҳаракат қилишга мажбур этади, бинобарин, тезкорлик ва чидамлиликни ўстиришга имкон беради. Вазни енгил шерик билан энг мураккаб амалларни жуда кўп марталаб бажаришга ва техникани яхшироқ ўзлаштиришга муваффақ бўлинади. Вазни анча оғирроқ шерик билан машқ қилиш кучли рақибнинг ушлаб олишлари ва ҳужумкор ҳаракатларини енгишга ўргатади, кучни ўстиришга ёрдам беради.

Мусобақаларда курашчининг муваффақиятли чиқиши кўп даражада унинг тўғри хулқи билан белгиланади.

Мусобақаларда кучни тежаб сарфлаш, ортиқча безовталанишдан қочиш, қувватни тиклаш учун ҳар бир имкониятдан фойдаланиш керак. Кун тартиби бу даврда одатдаги кун тартибидан кескин фарқ қилмаслиги керак. Кайфиятни яхшилашда кечки сайр ва узоқ уйқу (8—10 соат) жуда катта роль ўйнайди. Сайр қилиш одамни тинчлантиради ва яхши ухлашга ёрдам беради.

Бу восита мусобақалар бошланишидан олдин қатнашувчилар вазнини махсус торозида тортгандан кейин ва қуръа ташлангач, курашчи мақсадни аниқлайди ва уни амалга оширишнинг тахминий планини белгилаб олади. Энг аввало план айрим олишувлар ўртасида вазифалар ва кучлар тақсимланишини акс эттириши керак. Тўғри план тузиш учун бир қатор факторларни: мусобақалар ўтказиш усулини, вақтини, жойини ва ҳоказоларни ҳисобга олиш лозим. Шунингдек, мазкур вазн категориясида қатнашувчиларнинг миқдор ва сифат жиҳатидан составини, ўз командаси ҳамда рақиб командасининг мусобақаларга тайёргарлиги даражасини эътиборга олиш зарур. Мусобақаларда маълум ўринни эгаллаш учун ўтиладиган доиралар сонини тахминан белгилаш, дастлабки икки олишувларда кимлар билан курашишга тўғри келишини анча аниқ билиши ва кейинги олишувлардаги рақибларни тахминан аниқлаш керак. Ушбу маълумотларга асосланиб курашчи ўз режаларини тузиб чиқади.

[illegible] [illegible] тахминий ҳафталик машқ қилиш плани

Ҳафта куни	Вақт соат	Асосий йўналганлик	Тахминий мазмун
Душанба	8.00 — 9.00	Эрталабки разминка	Юриш, чопиш, умум ўстирувчи машқлар, тақлидий машқлар, дзюдочининг махсус тайёрлов машқлари.
	11.00 — 13.00	Ўқув-машқ қилиш вазифаларида дзюдо техникаси ва тактикасини такомиллаштириш, чидамкорликни ўстириш.	Қаршиликсиз ташлашларни бажариш. Вазифаларни бажариш (курашчининг тўла бўлмаган қаршилигисиз). Ташлашларни тезликка бажариш. Ётиб курашиш Сакраш арғамчиси билан сакрашлар.
	17.00	Умумий жисмоний тайёргарлик. Тезкорлик ва чаққонликни ўстириш.	Кросс 3 — 5 км. Баскетбол ўйнаш.
Сешанба	8.00 — 9.00	Эрталабки разминка.	Кросс 2 км. Умумий ўстирувчи машқлар.
	11.00 — 13.00	Умум жисмоний тайёргарлик бўйича назарий машғулот.	
	17.00 — 19.00	Умум жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот. Кучни ўстириш.	5 км га кросс. Тошлар билан штанга кўтариб гимнастика снарядларида машқ қилиш, кийимсиз тақлидий машқлар
Чоршанба	8.00 — 9.00	Эрталабки разминка Техник-тактик маҳоратни, чидамлиликни такомиллаштириш	Сайр қилиш. Умум ўстирувчи машқлар. Кичик қаршиликка эга амалларни тик ҳолатда ва ётиб такомиллаштириш. Тик турган ҳолатда ва ётиб вазифа бўйича курашиш.
	17.00	Техник-тактик маҳоратни, чидамлиликни такомиллаштириш	Мусобақа типидаги 5 × 5 минутли олишув.
Пайшанба	8.00 — 9.00	Эрталабки разминка	Юриш, чопиш, умумўстирувчи машқлар, тақлидий машқлар.

1	2	3	5
	11.00 — 13.00	Умумий-жисмоний тайёргарлик бўйича назарий машгулот	3 км га кросс. Футбол, чўзилиш машқлари
	17.00 — 19.00	Дзюдо техникаси ва тактикасини такомиллаштириш. Чаққонликни ўстириш.	Хужум қилишнинг турли бурчакларидан «ташланиш» амаллари. «Шох» амалларини такомиллаштириш. Вазифа бўйича тик туриб ва ётиб курашиш.
Жума	8.00 — 9.00	Эрталабки разминка	Сайр қилиш
	11.00 — 13.00	Техник-тактик	Мусобақа тусидаги 5 — 6 минутли олишувлар, турли томонларга 6 та ташлашни пактга ўтказиш (3 марта) эгилувчанлик машқлари.
	17.00	Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш. Тезкорликни ўстириш	Мусобақа тусидаги 3 — 8 минутли олишувлар, вақтга турли томонларга 6 та ташлаш (3 марта).
Шанба	8.00 — 9.00	Эрталабки разминка	5 — 7 км га кросс Умум ўстирувчи машқлар, махсус тайёрлов машқлари.
	11.00 — 13.00	Тикловчи цикл	Ҳаммом, массаж, дам олиш
	17.00 — 19.00	Назарий машгулотлар	Спорт воқеалари хроникаси. Шахмат ва шашка ўйнаш.
Якшанба	8.00 — 9.00	Эрталабки разминка	Шахсий план бўйича
	11.00	Эркин дам олиш	Кинотеатрларга, театрларга, музейларга бориш, китоблар ўқиш

ВРАЧ НАЗОРАТИ

Медицина назорати — совет жисмоний тарбия системасининг инсонийлик принциплари талаб қилган тренер — педагогнинг энг биринчи ишидир. Спортчиларнинг спорт натижалари уларнинг соғлиғи қандай эканлигига боғлиқ. Шунинг учун тайёрланиш жараёнида юқори натижага эришишни жадаллаштиришни ҳисобга олмай, шуғулланувчиларнинг ёши структурасини, уларнинг индивидуаллигини эътиборга олиш зарур.

Бу вазифани сифатли ҳал қилиш учун тренер билан врач ўртасида алоқа бўлиши жуда муҳимдир. Улар организмнинг стандарт нагрузкага реакцияси кўрсаткичларини ва, шунингдек, бундай реакциялар намоён бўлишида спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини билишлари керак.

Врачнинг, спортчининг, тренернинг маҳкам алоқада бўлиши спортчиларнинг имкониятларига энг мос келувчи нагрузкани белгилаш ва спорт-педагогик вазифаларни ҳал этиш имконини беради. Юксак нагрузка шароитида тренер ишининг натижалари кўп даражада спортчиларнинг ишчанлигини тиклаш тадбирларига боғлиқ эканлигини тренер эсда сақлаши керак. Характери жиҳатидан турлича бўлган нагрузкалар, сайр қилиш, иссиқ ҳаммом, массаж ва ўз-ўзини уқалашларни қўллаш лозим. Фармакологик препаратлар ва витаминлар қувватни тиклашнинг махсус воситаларига тааллуқлидир. Улар организмнинг касалланишларига, обиҳавонинг кескин ўзгаришларига ва ташқи муҳитнинг бошқа таъсирларига қаршилик кўрсатишини оширадилар.

Медицина кўрикларини ташкил қилиш, жисмоний машқларнинг организмга таъсири ҳақида, гигиенага ва кун тартибига риоя қилиш ҳақида ўтказиладиган врач суҳбатлари, ўзини-ўзи назорат қилиш тренер учун ҳам, спортчи учун ҳам мажбурийдир.

Спорт қиёфасини тиклашнинг энг ажойиб усули маданий-оммавий тадбирлар ўтказиш, театрларга, кинотеатрларга, концертларга боришлар, олимлар билан, ишлаб чиқариш илғорлари ва шу кабилар билан учрашишлардир.

Мусобақалар даврида вазнни камайтиришни ва овқатланишни айниқса диққат билан кузатиб бориш зарур. Вазнни ташлаш спорт машқ қилишининг замонавий системасини, рационал парҳезни, суюқлик ичишни чеклашни, турли хил иссиқ муолажаларни, таъсир этишнинг психологик усулларини, фармакотерапия ва шу кабиларни ўз ичига олади. Буларнинг ҳаммаси спортчининг оптимал имкониятлари билан белгиланиши ва унинг соғлиғига таъсир кўрсатмаслиги керак.

Тана оғирлигини камайтириш учун мусобақалар олдидан қуйидаги воситаларни қўллайдилар: иссиқ ҳаммом, овқат ейишни ва суюқликни ичишни чеклаш, фармакотерапия (зарарсиз сийдик ҳайдовчи ва тер чиқарувчи медицина дорилари) ва машқ қилиш нагрузка-

лари. Вазнни ташлашнинг энг мақбул усуллари қуйидагилардир (В. А. Геселевич, 1976);

— бир текис вазн ташлаш. Спортчи тана оғирлигини ташлашнинг бутун давр давомида бир хил кг миқдорида бир текис вазн ташлайди;

— зарбдор вазн ташлаш. Тана вазни пасайиши охирги 2—3 кун ичида содир бўлади.

— интервал билан. Курашчи 2—3 кун давомида жадал суръат билан 2—3 кг вазн ташлайди, яъни нормага эришади, сўнгра семира бошлайди ва шундай қилиб 2—3 марта ташлайди, яъни вазн «тебраниб туради».

Машқ қилувчи ва мусобақаларда қатнашувчи спортчи режимида энг жиддий аҳамиятни овқатланишга қаратиш зарур. Тўғри ташкил қилинган овқатланишда ишчанлик ошади, чарчаш пасаяди ва катта жисмоний нагрузкалардан сўнг кучни тиклаш жараёни тезлашади.

Овқат ўқув-машқ қилиш жараёнида сарфланган қувват ўрнини тўла тўлдириши керак. Овқатни дзюдо кураши билан шуғулланиш хусусиятларига, иқлим шароитларига, спортчининг индивидуал хусусиятларига мос келувчи маълум тартиб бўйича амалга ошириш зарур. Овқатланиш рациони хилма-хил бўлиши, енгил ва яхши ҳазм бўладиган, ёқимли мазага, ҳидга ва яхши ташқи кўринишга эга мол ва ўсимликка мансуб турли хил маҳсулотлардан иборат бўлиши керак.

Мусобақа циклида кўпгина курашчилар маълум, рухсат этилган медик-биологик стимуляторлар билан бир қаторда, тенг миқдордаги ёнғоқ, асал ва майиз қоришмасини тановул қиладилар.

Врач назоратининг муҳим хусусиятларидан бири — тренерларнинг спорт травмаси профилактикасини ва шикастланганга ёрдам кўрсатишни билишидир. Майиб бўлишдан келиб чиққан сабабларни батафсил ўрганиб чиқишга асосланган профилактика тадбирлари спорт туфайли майиб бўлиш даражасини максимал пасайтириш имконини беради.

Дзюдочи таянч-ҳаракат аппарати энг заиф жойлари оёқ ва қўллар бўғинлари (тизза ва болдир-товон бўғинлари), елка камари бўғинлари ва шунингдек умуртқа поғонасидир.

Дзюдочиларнинг таянч-ҳаракат аппаратлари майиб бўладиган холатлар ва майиб бўлиш сабаблари ҳамда уларнинг олдини олиш чоралари.

Бир йиллик машқ даврида дзюдочиларнинг энг кўп

жароҳатланиши тайёргарлик даврига тўғри келади. Бошқа вақтларда, масалан, ўтиш даврларида майиб бўлиш ҳоллари анча кам учрайди.

Майиб бўлишнинг асосий сабаблари ўқув-машқ қилиш жараёнларини ва мусобақаларни нотўғри ташкил қилиниши, методик хатолар, қоидаларнинг бузилиши, курашиш усулини техника жиҳатидан нотўғри қўлланишидир.

Ўқув-машқ қилиш жараёнидаги ташкилий-методик хатолар орасида жангга курашчиларни нотўғри жуфтлаш (вазн категорияларининг мос келмаслиги, малака, техника ва жисмоний тайёргарлиги орасидаги фарқнинг катталиги ва бошқалар), ўйин машқлари киритилиши, ёмон ташкилий ва метеорологик шароитларда машқ қилдириш, моддий-техника таъминотидаги, ҳакимликдаги камчиликлар ва ҳоказоларни айтиб ўтиш лозим.

Дзюдочилар майиб бўлиши заминида биринчи навбатда тайёргарликни жадаллаштириш, яъни машқлар ҳажмини, тезлигини, машқларнинг у ёки бу элементлари бажарилиши мураккаблигини кескин оширишдан иборат бўлган методик иллатлар ётади.

Яккама-якка олишувни бошқа турмушда бўлганидек, дзюдода машқ қилишнинг бошланғич қисмида майиб бўлишнинг сабаби асабий созланишдаги камчиликлар, разминкани ёмон ўтказилганлигидир. Машқ қилиш охирида майиб бўлиш умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг етарли даражада эмаслиги сабабли чарчаб қолиш туфайли юз беради. Тренернинг алоҳида эътибори якуний босқичдаги махсус тайёргарлик салмоғига қаратилган бўлади, номахсус тайёргарлик (умуммустаҳкамловчи машқлар, ўйин тарзидаги ва бошқа машқлар) эса кичик бир қисмини ташкил қилади, бу ихтисослаштиришнинг маълум даражада торлигидан далолат беради.

Техникавий хатолар машқ қилишга спортнинг ўйин турлари киритилиши билан уларни методик ташкилий ва техникавий жиҳатдан етарли тайёргарлик кўрмасдан машқларга киритилиши билан боғлиқдир. Бундан ташқари ҳужум қилиш ёки ҳимоя характерига эга махсус элементлар (орқадан ва олдиндан чалишлар, тагидан уриб ағдаришлар, оғритиш усуллари, ташқаридан ва ён томондан илиб кўтариш, орқага кўтариб ағдариш ва бошқалар) ни нотўғри бажарилиши бунга сабаб бўлади.

Дзюдочиларнинг майиб бўлиш механизми бир хил

эмас, йиқилиш, зарба бериш билан боғлиқ бўлган бевосита майиб бўлиш ҳоллари 43% дан кўпрокни ташкил қилади, майиб булишнинг 50%га яқини кескин мўлжалга олинмаган ёки бўғинларни зўраки букиш, очиш, буриш туфайли, яъни билвосита юз беради ва майиб бўлишнинг 7%гина турли сабаблар туфайли содир бўлади.

Усул бажариш техникасининг бузилиши шуни бузганни ҳам, унинг рақибини ҳам майиб бўлишига олиб келади. Буни дзюдочининг машқ қилиш (жуфт бўлиб олишув) машғулотлари, танлаб олиш вақтларидаги ва масъулиятли мусобақалар вақтидаги руҳий эмоционал ҳолати билан тушунтириш мумкин. Демак, дзюдочининг руҳий— эмоционал беқарорлиги, маънавий ирода тайёргарлиги ва жанговар сифатлари етарли даражада юқори бўлмаслиги фақат спорт чиқишларининг натижаларигагина эмас, шу билан бирга майиб бўлиш ҳоллари қанчалик бот-бот учраб туришига ҳам боғлиқ бўлади.

Майиб бўлишнинг олдини олиш учун биринчи навбатда шерикни синчиклаб танлаш муҳим аҳамиятга эга. Дзюдочиларнинг жуфтлаш уларнинг вазн категориялари ва техника тайёргарликлари тенг бўлишига қатъий риоя қилган ҳолда амалга оширилиши керак.

Агар дзюдочи касал бўлиши ёки шикастланиши туфайли машғулотларга қатнамай қўйса ва кейин яна машқларни бошлаб юборишни истаб колса, бунга врачнинг тегишли рухсати бўлишига эришиш, машқларни эҳтиёткорлик билан бажаришига эътибор бериш лозим.

Аммо майиб бўлишнинг олдини олишнинг энг муҳим тадбири — спортчиларни эҳтиёткорликка ва ўзини сақлашга ўргатишдир. Ўзини сақлаш бу биринчи навбатда йиқилиш санъатини эгаллашга ва рақиб томонидан ушлаб олинган оёқ-қўллар мускулларининг маълум группасини тезда қисқартириш кўникмаларини ўзлаштириб олишга боғлиқ. Мускулларнинг бундай каршн курашуви рақиб қўллаётган кучни маълум даражада мувозанатга келтиради ва бўшаштиради.

Дзюдочини шикастланишга олиб келувчи ҳаддан ташқари кескин усулларни қўлламасликка ва шунингдек шеригига қаршилик кўрсатишни тўхтатганлиги ҳақида «бўлди» деб айтиши ёки шеригининг танасига икки марта енгил уриб қўйиши билан дарҳол гавдасини ҳаддан ташқари ёзиш, қисиб қўйиш, айириш сингари майиб қилувчи усулларни тезда тўхтатишга ўргатиш лозим.

Ўқув-машқ қилиш машғулотлари ва мусобақалар пайтида дзюдочи тугмасиз ва боғичсиз махсус куртка ва шимни кийиб олади ҳамда ҳаракатни чеклаб қўймайдиган мата белбоқни боғлаб олади. Бунда кийим остидан сувда сузганда киядиган калта иштон ёки махсус бандаж кийиб олиш зарур.

ТРЕНЕРЛАРГА МАСЛАҲАТЛАР

Тренернинг шахсий намунаси — бўлажак коллективнинг асоси эканлигини ҳар бир тренер билиши ва доимо эсда сақлаши керак.

Бошқалар учун ўйлашни биладиган эмас, балки бошқалар ҳақида ўйлашни биладиган одам ҳақиқий тренердир. У педагогик маҳорат санъатини мукаммал эгаллаган бўлиши, шуғулланувчиларга меҳнатсеварликни сингдириши, ҳаракатлар координациясини, анализатор ва функционал системалар ишини, ўзининг турган жойини аниқлашни, оператив фикрлашни, жасорат ва қатъийликни ўстириши керак.

Ҳозирги замон тренери — юксак маданиятли, кенг маълумотли, моҳир педагог, ташкилотчи, меҳнатни илмий ташкил қилиш принципларини амалда тадбиқ этишга қодир одамдир. Ёш спортчиларни ҳуқуқий тарбиялаш масалалари доимо унинг диққат марказида були-ши керак. Коллективда ва турмушда ахлоқ қоида ва нормалари бузилишининг бирорта ҳолатини ҳам эътиборсиз қолдириш керак эмас.

Тарбиявий тадбирларни ўқув-машқ қилиш машғулотларидан ташқарида ҳам суҳбатлар, лекциялар, маърузалар, кинофильмлар кўриш, кўргазмаларни, музейларни бориб кўриш, театрларга бориш шаклида ўтказиш зарур. Жамоат топшириқлари қандай бажарилаётганини устидан назорат ўргатилиши зарур.

Тренер тўгаракда шуғулланувчилар ўзлаштиришини кузатиб бориши, кундаликларини, ўзлаштириш табелларини текшириши, мактаб билан ва спортчиларнинг ота-оналари билан алоқа боғлаб туриши керак.

Ўқув-машқ қилиш машғулотлари вақтида тренер шуғулланувчилар страховкаси ва ўзини-ўзи эҳтиёт қилиш устидан назорат талабларига, врач назорати қоидаларига машғулотлар жойи ва жиҳозларига қўйиладиган зарурий санитария талабларига риоя қилиниши устидан қатъий назорат қилиши керак. Халқаро стандартларга кўра, татама сатҳи 16×16 м^2 ни ташкил қи-

лади. Татама сузувчи платформа устида ётиши керак. Оддий шароитларда уни эски фойдаланилган матлар устига ёки автомобилнинг резинка покришкаси устига ташлаш мумкин. Ўқишнинг дастлабки даврида спорт формаси тарзида пухта материалдан тикилган оддий костюмдан ёки кўйлакдан фойдаланилади. Имконият бўлса, кимоно тиктириш зарур.

Ўқитиш ва машқ қилиш методикасига фан ва тажрибанинг энг янги ютуқлари билан узвий боғлаиган ҳолда изчиллик билан риоя қилинишигина юксак класс спортчиларини тайёрлаш имконини беришини ҳар бир тренер билиб олиши керак.

Илк ихтисослашув даврида қуйидагиларга ўхшаш классификацияли мусобақаларини мумкин қадар кўпроқ ўтказиш зарур: турли хил умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарликлар бўйича, техник тайёргарлик бўйича, турли хил коллективларнинг спортчилари билан жуфтлашувлар, ўртоқли учрашувлари, «очиқ татамалар» ва биринчиликлар ва ҳоказолар.

Ёзги таътил вақтида текшириш ёки зачёт олиш шарти билан умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича аниқ вазифалар бериш зарур.

Ўрганилаётган амалларни бажариш кўникмасини мустаҳкамлаш мақсадида икки ҳафтада бир марта спортчилар вақт бўйича контрол норматив топширадилар, олдин ўрганилган олтита амални — ўнг ва чап томонларга, жами 12 ташлашни бажарадилар (26 секунд-аъло, 28 секунд— яхши, 30 секунд — қониқарли).

кузатувлар шуни кўрсатадики, қуйидаги вазифаларни ҳал қилишда: машғулотнинг тайёрлов қисмини ўтказиш воситалари ва формаларини танлашда; машқ қилишда; ҳиссиёт факторидан фойдалаиишда; снарядларда бажариладиган машқларга ўргатишни енгиллаштирувчи методик усулларни танлашда; курашчилар диққатини фаоллаштиришда: машғулот зичлигини оширишда амалда энг кўп қийинчиликлар пайдо бўлади.

Тренер ҳамма вақт машғулотлар ўтказишга тайёрланган бўлиши, ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини билиши керак. У шуғулланувчилар ўз тайёргарликларининг ижобий ва салбий томонларини тушунишлари ҳамда ўзлари учун режа тузиб, уни тренер билан келишиб олишлари учун бўлиб ўтган мусобақаларнинг таҳлилини албатта ўтказиши керак.

Энг оддий ишларга, масалан, техникавий машғулотларнинг тақлидий томонларига, оёқларнинг туришига,

ик ва белнинг ҳолатига қўл билан оёқнинг турли йўналишларда синхрон тарзда ҳаракат қилишига катта эътибор бериш керак.

Тарбиячининг асосий вазифаси фақат тарбияланувчиларга ўз билимини сингдиришгина эмас, балки шуғулланувчиларни тўғри ва ўз вақтида ташкил этиш, қизиқиш уйғотиш, вазифаларни, ўз бурчларини бажаришда тиришқоқлик ва меҳнатсеварликни, ижодкорлик ва ташаббусни сингдириш ҳамдир. Тренер ўзида аста-секин ишлаш кўникмасини, бардошликни, истак ва мамнунликни, ўз касбига содиқ бўлишни тарбиялаши керак.

Яхши тренернинг асосий фазилати истеъдод ва иштиёқ билан ишлашдир. Бунинг ҳаммаси профессионал тайёргарлик моҳиятини белгиловчи психологик-педагогик билимлар билан мустаҳкамланади, яъни шуғулланувчилар ахлоқини бошқариш учун инсоннинг ички дунёсига кириш санъатини эгаллаш зарур, бунга шахснинг психологиясини, медик-биологик фанлар: анатомия, биомеханика, физиология, гигиена, врач назорати ва даволаш физкультураси фанларини билмасдан эришиб бўлмайди. Бу фанларни билиш шуғулланувчининг турли органларига ва организм системаларига ёш ва жинсий хусусиятларини, соғлиғи ҳолатини ва тайёрланганлиги даражасини ҳисобга олиб жисмоний машқлар ёрдамида моҳирона таъсир кўрсатиш имконини беради.

Тренер иши асосини ўқув-тарбия жараёнини ташкил қилишдан ташқари кўпгина йўл-йўлакай тадбирлар ўтказилишини ўз ичига олувчи ташкилотчилик фаолияти ташкил этади. Самарали оммавий спорт ишларисиз буни амалга ошириш мумкин эмас.

Тажрибали ва яхши тренер узоқ вақт ишлаган тренер эмас, балки максимал даражада сермаҳсул ва сифатли ишлай оладиган тренердир. Юқори даражали маҳоратга эга тренер аниқ техник кўникмаларни онгли ва ижодий эгаллашда шуғулланувчиларга ёрдам бериб қолмай, балки уларга катта тарбиявий таъсир ҳам кўрсатади.

ЯНГИ УРГАНУВЧИ ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича ўқув-машқ қилиш машғулотларининг вазифаси ёш дзюдочиларнинг ҳаракат қилиш

сифатларини ҳар томонлама ўстиришдир. Бу вазифа укитиш ва техник тайёргарликни такомиллаштириш жараёни билан узвий бирликда ҳал қилинади.

Умумўстирувчи ва махсус машқлар воситалари билан ва асосий жисмоний сифатлар (куч, тезлик, чидамлилик, эгилувчанлик)ни ўстиришни изчиллик билан бирга қўшиб олиб бориш билан уни юксак даражага етказилади.

Жисмоний сифатларни ўстиришнинг тахминий комплекслари: Елка камари мускуллари учун машқлар.

1. Дастлабки ҳолат (ДҲ).

Тик турилади, оёқлар елка кенглигида, озгина букилган қўллар ичи тўлдирилган коптокни кўкрак баландлигида ушлаб туради.

Бажарилиши. Орқага эгилиб, зарб билан коптокни тепага-олдинга ташлаш, ушлаб олиш ва ерга қўйиш.

2. Ётиб таяниш.

Бажарилиши. Мушакларга, бармоқларга таянган ҳолда қўлларни букиш ва тўғрилаш.

3. 1 машқни тош билан бажариш. Бажарилиши. Силтов билан тошни баландга-олдинга кўтариш ва олдинги ҳолатига қўйиш.

4. Дастлабки ҳолат (ДҲ). Қўлларга таяниш, шерик оёқларнинг болдир, товон бўғинларини ушлаб турибди.

Бажарилиши. Қўлларга таяниб сакраш.

Оёқларни букувчи-тўғриловчи мушаклар учун машқлар

1. Д.ҳ. Тик турган ҳолда оёқлар айри, қўллар бир оз орқага чиқарилган.

Бажарилиши. Ўтириш, сўнгра қўлларни олдинга силтаб кўтариб олдинга сакраш.

2. 1 машқни тошлар билан, штанга билан ёки шерик билан елкада кўтариб бажариш.

3. 1 машқни олдинга қадам қўйиб ва гавдани аввал олдинга чиқариб бажарадилар.

4. 2 машқни қадам ташлаб ва гавдани аввал олдинга чиқариб бажарадилар.

5. Д.Ҳ. Гимнастик эшак устида 70 см. гача баландликда оёқлар орасини бир оз кенгроқ қўйилади.

Бажарилиши. Пастга сакраб тушиш ва ушланиб қолмасдан қўлларни олдинга-тепага сйиб юқорига сакраш.

6. 5 машқни елкага штанга қўйиб бажарадилар. Сакраш 30—40 см. баландликдан бажарадилар.

7. Д.Ҳ. Баландлиги 70 см. гача бўлган гимнастика эшакда оёқлар орасида озгина очиб, тик туриб.

Бажарилиши. Пастга сакраб тушиш ва ушланиб қолмасдан юқорига сакраш. Сакраш вақтида энгашиб ёки қийшайиб ташланишга хос бўлган ҳолатда туриш.

8. Д. Ҳ. Ён томонга гимнастика эшаги устидан сакраб ўтишлар: 10 с да неча марта бажарилишига қараб баҳоланади.

9. Д. Ҳ. Тик туриб, оёқлар ораси очилган, шерикни елкага чиқариб, қўллар билан гимнастика девори рейкасини ушлаб.

Бажарилиши. Тезда чўккалаб ўтириб олиш ва оёқлар учида кескин кўтарилиш.

10. Д. Ҳ. Ўнг (чап) курашчан стойкада туриш, бир оз букилган қўллар ичи тўлдирилган коптокни кўкрак баландлигида ушлаб турибди.

Бажарилиши. Орқада турган оёқни олдинга қўйиш, орқага эгилиш ва зарб билан бошдан ошириб ташлаш. Ташлашни энгашиб бажараётган курашчилар гавдани олдинга эгмасдан коптокни тепага — олдинга ташлайдилар.

11. 1 машқни тошлар билан бажарадилар.

Бажарилиши. Орқадаги оёқни олдинга қўйиш, тошни баландга-олдинга силтаб кўтариш.

12. Д. Х. Қўлларда тошлар (штанга) икки параллел скамейка устида чўккалаб ўтирган ҳолда туриб энгашиш.

Бажарилиши. Оёқларни ва белни тўғрилаб олиб, тошни тепага силтаб кўтариш.

13. Таяниб юқорига кўтариш, ётган ҳолда.

14. Худди шунинг ўзи, аммо қўлларни букиш ва тўғрилаш пайтида оёқни кўтариш.

15. Шерик ёрдамида унинг қўлини ушлаб туриб, кейин эса унинг ёрдамисиз бир оёқ устида ўтириб туриш.

16. Ётиб ерга таяниб 1—2 марта қарсак чалиб кўтаришни машқ қилиш.

17. Орқага ётиб, икки оёқни кўтариш ва бош орқасига тушириш.

18. Қорин устига ётиб, қўлларни бош орқасига қўйиб гавдани ва оёқларни кўтариш.

19. Тик туриб, оёқлар ораси очиқ, ярим қадам оралиқда юзма-юз туриш, қўллар ёнда (кафтлар пастга қараган); биринчи курашчи панжаларини шериги панжалари устига қўяди. Биринчиси панжаларини пастга тушириб иккинчиси қўлига босади, униси эса қаршилик кўрсатади. Кейин иккинчиси қўлини кўтаради, биринчиси эса қаршилик кўрсатади.

20. Бир-бирига кетма-кет туриб оёқ олдинда биринчи курашчи қўлларини букиб кўкракка тираб қадамлар билан олдинга итарилади, иккинчиси унинг қадамларига қўллари билан тиралади (стойка мустаҳкам бўлиши керак).
Биринчиси қўлларини тўғрилайди, иккинчиси эса қўлларини букиб қаршилик кўрсатади.

21. Бир қадам ораликда юзма-юз турилади, оёқлар ораси очиқ, биринчи курашчи қўлларини иккинчисининг елкалари устига қўяди, у панжаларини биринчининг қўлларига тирсак бўғинлари ёнига қўяди. Иккинчиси биринчисининг қўлларини итариб, билакларини ташқарига буриб қўлларини бир оз бўшатиш унинг қўлларини букишга уринади.

22. Тик туриш, оёқлар ораси очиқ, юзма-юз туриладн, қўллар олдинда, бармоқлар туташтирилган, гавда бир оз орқага эгилган. Биринчи курашчи қўлларини ён томонларга ёяди, иккинчиси эса қаршилик кўрсатади. Кейин иккинчиси қўлини олдинга чиқаради, биринчиси эса қаршилик кўрсатади.

Оёқлар учун машқлар.

1. Биринчи: ўтириб таяниш; иккинчи: тик туриш, оёқлар айри биринчисининг орқасида, қўллар биринчисининг елкасида. Биринчи кўтарилади, иккинчиси елкани босиб унга қаршилик кўрсатади. 6—8 марта такрорлаш.

Чап оёқда тик туриб, ўнг оёқлар олдинда, товонлар бир-бирига тегиб туради, шериклар қўллари билан бир-бирларининг елкаларига тираладилар. Биринчи иккинчининг оёғини ўнг томонга суради. Ҳар бир оёқ билан 5—6 марта такрорлаш. 3. Бир-бирига қарама-қарши ўтиришда, оёқлар бир оз очилган, товонлар бир-бирига тегиб турибди, қўллар бармоқлари бирлаштирилган. Олдинга энгашиб, товонлар билан тиралиб, ҳар қайсиси бир-бирини ўз томонига тортиб олишга ҳаракат қилади. 10—12 марта такрорлаш.

4. Бир-бирига қарама-қарши, ўнг оёқ букилган, чап оёқ тўғри узатилган, қўлларни ушлайдилар. Галма-гал (қаршилик кўрсатиб) оёқларни йиғиш ва ёйиш.
12-15 марта такрорлаш.

5. Бир-бирига қарама-қарши ўтиради, биринчисининг оёғи букилган, иккинчисининг тўғри узатилган, қўлларни ушлайдилар. Биринчи оёғини ёзади, иккинчиси эса оёқларини букиб унга қаршилик кўрсатади, 10—12 марта такрорлаш.

6. Биринчи: ётиб букилган қўлларга таяниш, оёқлар букилган: иккинчи: тик туриш, бир оёқ олдинда, қўли биринчисининг товонларида. Иккинчи биринчининг оёғини тўғрилайди, у эса унга қаршилик кўрсатади. Кейин биринчи оёқларни букади, иккинчи эса унга қаршилик кўрсатади. 5—6 марта такрорлаш.

7. Биринчи: ўнг томонга ташланиш; қўллар белбоқда. Иккинчи: тик туриш, оёқлар ораси очилган биринчининг орқасидан, қўллар биринчининг елкаларида. Биринчи чап оёқ билан ташланишга ўтаётиб оёқлар ҳолатини ўзгартиради, иккинчи эса елкаларини ушлаб унга қаршилик кўрсатади. 10—12 марта такрорлаш.

Қаршилик кўрсатиш машқлари

Қаршилик кўрсатаётган шерик қўлларини томонларга очиш, кейин унинг қўлларини пастга тушириш. Машқни галма-галдан бажариш.

2. Қаршилик кўрсатаётган шерик қўлларини пастга тушириш, қўлларни кўтараётганда уларни қисиш.

3. Бир-бирига қадамлар билан тиралиш ва қаршилик кўрсатиб ўтин арралашни эслатувчи машқни бажариш.

4. Утираётган ва ўрнидан тураётган шерикни елкаларини сиқиш, машқни ғалма-ғалдан бажариш.

5. Бир-бирига юзма-юз туриш, оёқлар ораси очиқ, қўллар бир-бирига туташтирилган. Биринчиси қўлларини томонларга ёяди ва пастга туширади, иккинчиси эса қаршилик кўрсатади. Кейин иккинчиси қўлларини кўтаради, биринчиси эса қаршилик кўрсатади.

6. Бир-бири билан олдинма-кетин тиқилиб туриб, оёқлар ораси очилган. Олдинда турган (биринчиси) қўлларини белбоғи устига қўяди, иккинчиси тирсакларини ушлаб, бирлаштиради, биринчи эса қаршилик кўрсатади. Кейин биринчи тирсакларини ёзади, иккинчи эса қаршилик кўрсатади.

7. Олдинма-кетин тизилиб турадилар, оёқлар ораси очиқ, қўллар ён томонга чўзилган; орқада турган (иккинчи) биринчининг панжаларидан ушлайди. Биринчи қўлларини елкасига букади, иккинчи эса қаршилик кўрсатади.

8. Унг тиззада туриб, бир-бирига юзма-юз қараб чап тирсак билан чап оёқнинг тиззасига таяниш, ўнг қўл билан белбоғ устида. Биринчи иккинчининг билакларини чап томонга горизонтал ҳолат олгунча букади, у эса қаршилик кўрсатади. Кейин иккинчи билаклари-

ни кўтаради, биринчи эса қаршилик кўрсатади. 6—8 марта такрорлаш. Худди шуннинг ўзини чап тиззада туриб бажариш, ўнг қўл билан қаршилик кўрсатиш.

9. Биринчи: эгилиб қийшайиш, оёқлар ораси очиқ, қўллар белбоғ устида: иккинчи: оёқлар ораси очилган ҳолда тик туриш (биринчининг ён томонида), қўллар биринчининг курагида. Биринчи қаддини ростлайди, иккинчи эса белга қўлини ботириб қаршилик кўрсатади. Кейин биринчи олдинга энгашган, иккинчи эса шеригини бир қўл билан кўкраги остидан ушлаб туриб қаршилик кўрсатади.

10. Бир-бирига орқа ўгириб яқин турадилар, оёқлар ораси очилган, қўлтиқ остидан ушланган. Биринчи энгашади ва шеригини кўтариб қаддини ростлайди, у оҳиста оёқларини кўтармаслиги керак (оёғини кўтарса боши билан ағдарилиб кетиши мумкин).

11. Бир-бирига елкасининг орқасини тираб туради, оёқлар ораси очилган, қўллар ён томонга чўзилган, бармоқларни туташтириш. Биринчи гавдани ўнг томонга, кейин эса чап томонга буради, иккинчиси унга қаршилик кўрсатади.

12. Биринчи: ўтирган, оёқлар ораси очиқ, қўллар белбоғ устида, иккинчи: оёқлар ораси очиқ, юзини биринчига, унинг ёнига буради, қўллар елкада. Иккинчи биринчининг елкаларини босиб, уни энгаштиради, у эса қаршилик кўрсатади. Кейин биринчи қаддини ростлайди, иккинчи қаршилик кўрсатади.

13. Бир-бирига орқа ўгириб зич ўтириш, оёқлар ораси бир оз очилган, қўллар юқорида, панжаларни ушлаш. Биринчи олдинга энгашади, иккинчиси эса қаршилик кўрсатади.

14. Д. Х. Қўлларни шерикнинг елкаларига қўйиш ва гавдани энгаштириш. 8—10 марта гавдани пружинага ўхшатиб пастга эгиш. Ўқитиш иккитадан қаторга тизилиб турган ҳолда олиб борилади, ўқувчилар бир-бирларига юзларини ўгириб турадилар. Ўқитувчи ўқувчилардан бири билан бажариб машқларни тушунтиради ва кўрсатиб беради, кейин машқлар миқдори (6—10 марта) ёки вақтга (1—2 мин) қараб 2—3 марта бажарилади, шериклар доира бўйича алмашинадилар. Қаршилик кўрсатиш машқларидан кейин бўшашиш (1—2 мин) ўтказиш.

Комплекс машқлар

1. Коптокни бир-бирига ташлаш ва бир қўл билан ҳамда икки қўл билан эркин тезликда илиб олиш; кўк-

рини, бошнинг орқасидан, бошдан ошириб, оёқ остини ташлаш, копток ташлашлар.

2. Шерик билан ёки елкага штангани қўйиб турли хил ўтириб туришлар.

3. Шерик билан ёки штанга билан гавдани буриш ва эгилишлар, айлана ҳаракатлар қилиш.

4. Шерик билан ёки штанга билан турли хил сакрашлар.

5. Тренер топшириғига кўра штангани қўл билан итариб кўтариш.

6. Ётиб, ўтириб, тик туриб, тренер вазифаси бўйича икки қўл билан штангани кўтариш.

7. Штангани икки қўл билан силтаб кўтариш. Тренер топшириғига кўра тошни икки қўл билан ва бир қўл билан силтаб кўтариш.

8. Тренер вазифасига мувофиқ штангани бицепсга олиш.

9. Штангани бош орқасидан сиқиб кўтариш.

10. Тренер топшириғига кўра тошни бош атрофида айлантириш.

11. Предмет учун курашиш: шериклар, бир-бирларидан коптокни, гимнастика таёқчасини олиб қуядилар.

12. Майдон учун курашиш: шериклар бир-бирларини маълум майдондан итариб чиқарадилар: маълум чегара ичига қуймайдилар.

13. Бир-бирига юзма-юз туриб: гавдани ушлаб олиш ёки гавдани ва қўлни ушлаб олиш: рақибни полдан кўтариб олиш ва уни, қаршилик кўрсатаётган рақибни, маълум чизиқ ортига кўтариб олиб бориш.

14. Бир-бирига юзма-юз туриб: истаган усул билан шерик орқасига ўтиб олиш.

15. Бир-бирини ушлаб қарама-қарши туриш: чалиш, ушлаб олиш, кўтариб олиш, илинтириб олиш, мувозанатдан чиқариш ёрдамида йиқитиш ёки ташлаш.

16. Якка ушлаб олишда бир-бирига қарама-қарши туриб ушлаб олиш ёки ичкаридан рақибга тегиш, унинг ўнг сонини ўнг қўл билан ушлаш.

17. Ҳаракатли ўйинлар: «Чехарда» (бир-бирининг устидан сакраб ўтиш ўйини). «Хўрозлар жанги», тоғларда бир-бирини тортиб олиш, кураш техникаси элементларига эга эстафета, рақиб ҳимояси орасидан ўтиш.

18. Кучни, тезкорликни, чаққонликни, чидамлиликни, эгилувчанликни ўстирувчи элементларга эга турли хил эстафеталар.

19. Шерик қорни устида ётибди, тирсаклари тана-

сига тортилган: ҳар қандай усул билан кийимини ушлаб олиш ёрдамида шерикни ағдариб олиш.

20. Тепага қараб, ўнг томон билан шерикнинг чап томонида ётиб, команда берилиши билан тепага чиқиб олишга ва шерикни татамага орқаси билан босиб олишга уриниш, яъни, ушлаб туришни бажариш.

21. Чап биқин билан шерикнинг ўнг биқини томонида тиз чўкиб туриб қарши томонга юзни ўгириб туриш: команда берилиши билан ҳар қайсиси бир-бирининг орқасига ўтиб олишга ҳаракат қилади.

22. Тиз чўккан ҳолда бир-бирига юзма-юз туриб қандай бўлмасин шерикнинг орқасига кириб олиш.

23. Ерга қараб ётиб, бир-бирига ёнма-ён ҳолда букилган қўлларига таяниб туриб, команда берилиши билан босиб олиб ушлаб туришни амалга ошириш.

24. Ўтириб, оёқлар орасини очиб, ўнг биқин билан шерикнинг ўнг биқини томонида туриш: команда берилиши билан ҳар қайсиси шеригининг орқасига ўтишга ёки ушлаб туришни амалга оширишга ҳаракат қилади.

СПОРТНИНГ ҚЎШИМЧА ТУРЛАРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШ

Соддалаштирилган қоидалар бўйича регби ўйнаш. Енгил атлетика (кросслар, 30 м га, 60 м га 200 ва 800 м га югуриш).

Спорт ўйинлари (баскетбол, ҳаракатли ўйинлар, волейбол). Акробатика (турли умбалоқ ошишларни энг оддий ағдаришларни, олдинга ва орқага сальтоларни бажариш).
Гимнастика (арқонга чирмашиб чиқиш, якка чўпда, брусларда, ҳалқаларда энг оддий машқларни, эшак устидан турли хил сакраб ўтишларни бажариш).

Сузиш (маълум вақт ичида қисқа оралиққа сузиш ва вақтни ҳисобга олмасдан узоқ жойларга сузиш).

Умумий жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича зачет талаблари

Машқлар	Шуғулланувчиларнинг ёши					
	7—8	9—10	11—12	13—14	15—16	17—18
1	2	3	4	5	6	7
100 м.га югуриш с	14,6 — 15,0	14,2 — 14,6	13,8 — 14,0	13,2 — 13,4	13,0 — 13,2	12,8 — 13,0
1000 м.га кросс, мин.	4,0 — 4,20	3,8 — 4,0	3,5 — 3,8	3,3 — 3,5	3,1 — 3,3	3,0 — 3,1
Узунликка сакрашлар, м.	3,5 — 3,6	3,7 — 3,9	3,9 — 4,2	4,3 — 4,5	4,6 — 4,8	4,9 — 5,2
Граната иргитиш (700 г), м.	20 — 22	23 — 25	26 — 28	29 — 31	33 — 38	40 — 46
Штангани силтаб кўтариш (кг) 70 кг.гача вазн категориясида	—	—	28 — 30	30 — 35	40 — 55	70 — 75
70 кг.дан ортиқ	—	—	30 — 34	35 — 40	50 — 60	75 — 78
Яккачўпда осилиб кўтарилиш (тезкорлик билан)	5 — 7	7 — 9	10 — 12	13 — 15	16 — 18	20 — 25
Ётиб таянган ҳолда қўлларни букиш	12 — 15	16 — 20	21 — 25	26 — 30	35 — 40	45 — 50
Орқа билан ётган ҳолда гавдани букиш оёқлар мустаҳкам тиралган	7 — 10	10 — 14	14 — 17	17 — 20	20 — 24	24 — 30
Гавдани қорин устида ётган ҳолда кўтариш, оёқлар мустаҳкам тиралган	5 — 7	8 — 9	10 — 14	15 — 18	18 — 20	20 — 25
Бир оёқ устида ўтириб туриш	—	5 — 7	8 — 11	11 — 14	15 — 20	22 — 30
Ўрганилган амалларни баҳога бажариш	—	3 — 4	4 — 5	4 — 5	4 — 5	4 — 5

Давоми

1	2	3	4	5	6	7
Турли хил 6 та амалларни бажариш (ўнг ва чап томонларга)	—	35 — 40	32 — 34	30 — 32	28 — 30	28 — 28
8 ташлашни бажариш (камида 8 марта) ҳар бир ташлаш группасига дам олмасдан ва ташлашлар орасида 40 с дан (баллар) орқадан ошириб ташлаш, орқадан оёқни чалиш, кўкракдан ошириб ташлаш.	—	—	—	3	4	4 — 5
Ичкаридан кўтариб олиш ён томондан ағдариш бошдан ошириб ташлаш ичкарига тортиб ағдариш елкадан ошириб ташлаш («тегирмон»).						

ДЗЮДО КУРАШИ БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАРНИНГ АСОСИЙ ҚОИДАЛАРИ[1]

ҲАКАМЛАР КОЛЛЕГИЯСИ

10 §. ҲАКАМЛАР КОЛЛЕГИЯСИ ҲАЙЪАТИ

1. Ҳакамлар коллегияси ҳайъати дзюдонинг тегишли федерацияси томонидан тавсия қилинади ва мусобақа ўтказувчи ташкилот томонидан тасдиқланади.

2. Ҳакамлар коллегиясига қуйидагилар кирадилар: бош ҳакам, унинг муовинлари (татамалар сонидан битта кўп), бош котиб ва татамадаги котиб, арбитрлар, ён томондаги ҳакамлар, секундометрист ҳакамлар, таблодаги ҳакамлар, назорат қилиб турувчи ҳакамлар (битта татамага уч кишидан), врач, ахборотчи ҳакам, мусобақалар коменданти) керакли ҳакамлар миқдори ҳисоб-китоби 7. иловада берилган).

3. Татама бригадаси таркибига ҳакамлар коллегиясининг қуйидаги вакиллари кирадилар: татама раҳбари (бош ҳакам муовини), арбитр, ён томондаги ҳакамлар, секундометрчи ҳакамлар, котиб, таблодаги ҳакамлар, назорат қилиб турувчи ҳакамлар, ахборотчи ҳакам.

Олишувга арбитр ва икки ён томондаги ҳакамлар ҳакамлик қиладилар. уларнинг ҳар бири курашчилар ҳаракатларини мустақил баҳолайди ва баҳсли жойларнин таҳлил қилишда ўз ҳаракатларини, қоидаларнинг тегишли ҳолатларини асослаб бериши керак. Фикрлар тўғри келмаса арбитр «Учта ҳакамдан кўпчилиги» қоидаси асосида қарор қилади. Уч кишилик ҳакамлар қарори қатъий бўлиб. норозилик аризаси қабул қилинмайди.

Эслатма: баъзи ҳолларда ҳакамликни арбитр ва битта ён томондаги ҳакам билан ёки ҳатто битта арбитр ўтказишига йўл қўйилади.

4. Ҳаким ўзининг ҳакамлик формасига, ҳакамлик билетига эга бўлиши ва мусобақалар қоидаларини билиши керак.

Ҳакамлар формаси: тўқ кўк ёки қора, ҳакамлик категориясига мос келувчи эмблемаси бор камзул, оқ кўйлак, қора камзул, қора (сидирға) галстук, кулранг шим ва қора носки.

11§. БОШ ҲАКАМ

1. Бош ҳакам мусобақаларни бошқаришда ва уларни ўтказаётган ташкилотлар ҳам дзюдочининг тегишли федерацияси олдида мусобақаларни қонун ва қоидаларига мувофиқ ўтказилишига жавоб беради.

2 Бош ҳакам қуйидагиларни амалга оширишга мажбур:

а) бинонинг, жиҳозларнинг, асбобларнинг мусобақаларга тайёрланиш, уларни мазкур қоидалар талабларига мослигини текширишга қабул ҳужжатини тузиш (3-илова);

б) энг кучли дзюдочиларни тенг группаларга бўлиб куръа ташлашни ўтказиш;

---

[1] Қаранг: Правила соревнования по борьбе дзюдо.— М., ФиС,1980.

в) агар мусобақалар бир неча татамаларда ўтказиладиган бўлса, ҳар бир татамага бригадалар, буйича ҳакамларни тақсимлаш;

г) мусобақаларни ўтказиш планини тузиш, давралар бўйича учрашувлар тартибини текшириш ва тасдиқлаш;

д) тарозида тортиш бригадасини тайинлаш;

е) ҳар бир учрашувга хакамлар белгилаш ва уларнинг ишини назорат қилиш;

ж) мусобақалар бошланишидан олдин (ҳакамлар коллегияси иши программасини ва тартибини эълон қилиш учун) ва хар куни мусобақалар тугагандан кейин (мусобақалар боришини муҳокама қилиш ва кунни тасдиқлаш учун) ва шунингдек, мусобақалар давомида шундай қилишни талаб қилинса ҳакамлар коллегияси мажлисини ўтказиш;

з) ҳакамлар коллегиясининг ҳар бир аъзоси қандай ҳакамлик қилганини 5-балли системада баҳолаш;

и) мазкур мусобақаларни ўтказаётган ташкилотга белгиланган муддатда ҳисоботни ва протоколларни (9-илова) топшириш.

Эслатма. Бутуниттифоқ ва жумҳурият мусобақалари ўтказилгандан кейин бош ҳакам 3 кун ичида хисоботлар ва техник натижалар нусҳаларини СССР Спорткомитетининг спорт яккакурашун бошқармасига юбориши шарт.

3. Бош ҳакам қуйидаги ҳуқуқларга эга:

а) мусобақалар бошланишига уларни ўтказиш жойи, жихозлар ва ускуналар қоида-талабларига мос келмаса, мусобақалар ўтказишни бекор қилиш;

б) мусобақаларни нормал ўтказишга ҳалақит берувчи асбоблар бўлса, мусобақалар давом этишини ёки вақтинчали танаффус белгилаш;

в) агар мусобақалар программасига ва жадвалига ўзгаришлар киритиш учун зарурат пайдо бўлса, программа ва жадвалга ўзгаришлар киритиш;

г) қўпол хатоларга йўл қўйган ёки ўзига юклатилган вазифаларни уддалай олмаган ҳакамларни ҳакамлик қилишдан четлатиб, бу ҳақда тегишли коллегияга хабар қилиш;

д) мазкур мусобақалар ҳақидаги қоида ва қонунлар талабларига ёши, спорт малакаси жихатидан жавоб бермайдиган қатнашувчиларни мусобақаларга қўймаслик;

е) мусобақалар давомида қўполлик қилган ва хакамлар ва қатнашувчилар билан айтишган командалар вакиллари, тренерларини ва капитанларини огоҳлантириш ёки ўз бурчини бажаришда четлатиш.

4. Бош ҳакамнинг фармойишларини бажариш қатнашувчилар, ҳакамлар вакиллар ва команда тренерлари учун мажбурийдир.

12 §. БОШ ХАКАМНИНГ МУОВИНЛАРИ

1. Бош ҳакам муовини:

а) ҳакамлар, котиблар, секундометрист хакам, табло ёнидаги ҳакамлар ва назоратчи хакамлар ишини назорат қилади.

б) аппеляция жюриси таркибига киради.

2. Агар мусобақалар икки ва ундан ортиқ татамаларда ўтказилса, хар бир татамадаги бош хакам вазифасини унинг муовинлари бажаради.

13 §. БОШ КОТИБ ВА КОТИБЛАР

Бош котиб ҳакамлар коллегияси мажлислари протоколларини, ...алар протоколларини олиб борзди, давралар бўйича учра... тартибини тузадилар, мусобақаларни ҳакамлар ҳужжатлари ... таъминлайди, бош ҳакам фармойишлари ва қарорларини рас... ...тирали, котиблар ишига раҳбарлик қилади.

Котиб мусобақалар протоколини ўз татамаси олдида тузади; ...нинг давомида контроль ёзувга техник ҳаракатлар учун арбитр ...онидан эълон қилинган баҳоларни ва огоҳлантиришларни ёзиб ...ради.

14§. ТАТАМА УСТИДАГИ ҲАКАМ — «АРБИТР»

1. Арбитр олишувнинг боришига раҳбарлик қилади ва бу олишув ...мусобақалар қоидаларига қатъий риоя қилинган ҳолда ўтишини ...кузатиб боради.

2. Арбитр қуйидаги ҳолларда «Мате!» («Тўхта») командасини беради:

а) бир ёки иккала курашчи татама ичидан чиқиб кетса;

б) бир ёки иккала курашчи ман қилинган усулни қўлласа;

в) бир ёки иккала курашчи шикастланса ёки ўзини ёмон хис ...са;

г) қатнашувчилар кийимини тартибга келтириш зарур бўлса.

Эслатма: кийимни тик турган ҳолда тўғрилаш мумкин эмас ...татама бўйлаб у ёқдан — бу ёққа юриш мумкин эмас.

д) ётиб курашишда («не-ваза») кўзга кўринарли натижа йўқ бўлса ёки курашчилар қимирламасдан, масалан, «ашигарами» («оёқларни чалиштириб») ҳолатида ётган бўлса;

е) курашчилардан бири «не-ваза»дан тик ҳолатда қайтса ва рақибини татамадан узиб кўтариб олса;

ж) курашчилардан бири тик ҳолатда қолса ёки рақиби унинг орқасидалигида турган курашчи гавдасининг истаган қисмини оёқ билан ўраб олган ҳолда рақибини кўтариб, «не-ваза» ҳолатидан тик ҳолатга ўтса;

з) бош ҳакамнинг, унинг муовинининг ёки ён томондаги арбитрнинг талабига мувофиқ;

и) қатнашувчини огоҳлантириш керак бўлса;

к) арбитр қачон зарур деб топган бошқа ҳар қандай ҳолда.

3. Олишув вақтида курашчилардан қайсиниси чиндан ҳам кураш олиб бормоқда ва қайси бири курашишдан ўзини тортмоқда эканлигини аниқлайди. Курашчилар фаол курашчилари учун қоидаларда назарда тутилган барча воситаларни арбитр қўллаши керак.

4. Агар ётиб курашишда курашчилардан бири ноқулай вазиятга тушиб жазога олиб келувчи хато қилса, арбитр «Соно-мама» («Қимирламанг») деб айтади, жазони эълон қилади ва шундан сўнг «Йоши!» («Давом эттиринг») деб олишувни давом эттиради.

Агар қулай позицияда турган курашчи жазо бериладиган даражада қоидани бузса, арбитр дарҳол «Мате!» эълон қилади, курашчиларни тик туриш ҳолатига қайтаради ва жазони эълон қилади, кейин «Хажиме!» («Бошланг») ни эълон қилиб олишувни бошлайди.

Курашчилардан бири буйруққа бўйсунмаса орбитр иккаласини стойкага чиқаради ва гуноҳкорга мағлубият эълон қилади.

5. Курашчилардан бири ушлаб туришга олиниши билан арбитр «Осаекоми!» эълон қилади ва қўл ҳаракати билан тегишли сигнал

беради (қўл ишоралари ва атамалар ҳақида 10-иловага қаранг). 30 секунд вақт ўтиши билан арбитр «Иппон!» («Тўла ғалаба») эълон қилади. Агар ушлаб туришни амалга ошираётган («осаекоми») «ва заари» га эга булса, ёки унинг рақибига «кеазкоку» («расмий огоҳлантириш») эълон қилинган бўлса, унда ушлаб туриш бошланганидан 25 секунд ўтиши билан арбитр «Вазаари!» эълон қилади.

6. Агар ушлаб туриш вақтида ушлаб турилган ёнбошлаб орқа томондан куракларини бўйлаб тўғри бурчакдан кўпроқ букилиб ётган бўлса ёки ушлаб турилган курашчи оёқлари орасида рақибининг бир ёки икки оёғини сиқиб ололса, ёки ушловдан тула қутулса, ёки иккала курашчи иш холатидан тула чиқишса (38 §), унда арбитр «Токета» («Кетдя») ва ишора билан тегишли сигнал бериши керак.

7. Арбитр олишув вақтида ён хакамлар сигналларини диққат билан кузатиб бориши ва қоидаларга биноаң уларга амал қилиши керак.

8. Баҳони эълон қилаётганда арбитр шундай ҳолатни эгаллаши керакки, олишув қатнашчиларини кўздан йўқотмасдан ён ҳакамлардан бирининг реакциясини кузатиш имкониятига эга булсин.

9. Олишув тугатган арбитр «Соро-маде-» командасини беради ва курашчиларни дастлабки ҳолатга қайтаради. Курашчилар ўз кийимларини тартибга келтириб бўлгач, арбитр қўли билан ғолибни кўрсатади ёки дурент («ҳики-ваки») деб эълон қилади.

Таблодаги хисоб баробар бўлса арбитр «Хантей!» («Ғолибни кўрсатинг!») командасини беради, ён ҳакамлар ғолиб белбоғининг рангига қараб оқ ёки қизил байроқчани кўтарадилар.

Битта ён ҳакам оқ байроқчани иккинчиси — қизил байроқчани кўтарадиган бўлса, татама устидаги ҳакам ён ҳакамлардан бирининг фикрига қўшилади ва «уч ҳакамдан кўпчилиги» қоидаси бўйича ғолибни эълон қилади.

10. Арбитр таблода эълон қилинган очколар ҳисоби тўғрилигини кузатиб бориши шарт.

11. «Соро-маде!» («Қимирламанг!») командасини арбитр курашчилар ушловлари ва ҳолатларини ўзгартирмасдан:

а) курашчилар кийимларини тўғрилаш учун;

б) «не-ваза» ҳолатида тиббий ёрдам кўрсатиш учун тўхтатмоқчи бўлганида беради.

«Соно-мама!» эълон қилишда курашчилар ҳолатини уччала ҳакамлар белгилаши керак. Ёрдам кўрсатиб бўлингач ён ҳакамлар позициями янгидан бошлаши керак. Олишувни янгидан бошлаш учун арбитр «Йоши-» («Давом эттиринг!») командасини беради. «Соно-мама!» ва «Йоши!» командаларини эълон қилишда ҳар иккала курашчига қўл билан тегиб қўйилса яхши булади. Агар «Соно-мама!» эълон қилинганда курашчи қўзғалса, у «шидо» олади; агар курашчи командага итоат этмаса ва ўрнидан турса, у «хан-соку-ма ке» («дисквалификация»— мусобақаларда қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум этиши) олиши керак.

Илова: «Соно-мама!» командаси секин ҳаракат қилинганда берилади. Букиш ёки оғритиш амаллари бажарилишида «Соно-мама!» командаси берилмайди.

15 §. ЁН ҲАКАМЛАР

1. Ён ҳакамлар курашчилар ҳаракатини баҳолашда арбитрга ёрдам берадилар ва зарур бўлганда курашнинг у ёки бу моментини кўрсатадилар.

2. Ён хакамлар татаманинг қарама-қарши бурчакларида хавфсиз зонада жойлашадилар.

Олишув давомида ён ҳакам керак пайтда курашувчилар ҳолатини яхшироқ кўриш учун ўз жойидан туриши мумкин.

3. Олишувни тўхтатишни талаб қилувчи ҳолларда ён ҳакам қулини кўтаради, бу билан татама устидаги арбитр диққатини ўзига жалб қилади.

4. Ишчи зонасидан ташқарига ташлаш амалга оширилганда ён ҳакам дарҳол расмий ишора билан бу ташлаш татама устида ёки зонадан ташқарида булганлигини (38 § га қаранг) керак. Агар ён ҳакам мазкур амалга арбитр томонидан берилган баҳога рози бўлмаса, у расмий ишора билан ўзининг баҳосини кўрсатиши керак.

5. Агар қатнашувчига олишувдан сўнг татамадан чиқиб кетишга рухсат берилса, ён ҳакамлардан бири уни татама қайтиб келгунга қадар кузатиб бориши керак.

6. Ён ҳакамлар эълон қилинган баҳолар ва кўрсатмалар табелда ҳисобга олинганларига мос бўлишини кузатиб боришлари керак.

16 §. ҲАКАМЛАРНИНГ АЛОҲИДА ФИКРИ

Ён ҳакам, агар унинг фикри арбитр фикридан фарқ қилса, ўз фикрини тегишли расмий ишора билан ифодалайди.

Агар ён ҳакамлар фикри бир-бирига тўғри келса, иккаласи фикри бир-бирига тугри келса, иккаласи ўзлари тўғри деб ҳисоблаган қарорларини тегишли ишора билан кўрсатишда давом этиб, ўринларидан турадилар. Агар маълум вақт ичида (5—10 с.) ён ҳакамлар ўринларидан турганини арбитр сезмаса, арбитрга яқинроқ жойлашган ҳакам унинг олдига келади ва «уч ҳакамдан кўпчилиги» қоидасига асосан натижани эълон қилиб, арбитрдан ўз қарорини бекор қилишини сурайди.

Изоҳ: 1. Агар арбитр ва ён ҳакамлар фикрлари турлича бўлса, арбитр қуйидагиларга асосланиб қатъий қарор қилиши керак:

а) агар арбитр баҳоси ён ҳакамлар баҳосидан баланд бўлса, унда ўз баҳосини ён ҳакамлар томонидан берилган юқори баҳога тенглаштиради;

б) агар арбитрнинг баҳоси ён ҳакамлар баҳосидан паст бўлса, у ўз баҳосини ён ҳакамлардан бири берган паст баҳога тенглаштиради;

в) агар арбитр берган баҳога нисбатан ён ҳакамлардан бирининг баҳоси баландрок, бошқасиники пастроқ бўлса, унда арбитрнинг баҳоси қолади.

2. Агар «Хантей!» («Ғолиб кўрсатилсин!») эълон қилинганидан сўнг арбитр ён ҳакамлар фикрига рози бўлмаса, у олишув натижаси эълон қилинишини тўхтатиб туриши ва ҳакамлар билан улар берган баҳоларнинг асослилигини муҳокама қилиши мумкин. Шундан кейин арбитр яна бир марта «Хантей!» эълон қилади ва «уч ҳакамдан кўпчилиги» қоидаси асосида қарор чиқаради.

Агар ғолибни арбитр адашиб айтган бўлса, ён ҳакамлар то арбитр татамадан чиқибкетгунича қадар бу хато қарорни бекор қилишга уринишлари керак.

Агар арбитр олишув натижасини эълон қилгандан кейин татамадан чиқиб кетган бўлса, унинг қарорини ўзгартириб бўлмайди.

17-§. НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ҲАКАМЛАР

Назорат қилувчи ҳакамлар:

а) мазкур олишув қатнашчиларининг фамилиялари мусобақалар протоколига мос келишини текширишлари;

б) қатнашчилар кийими ҳозирги қоидалар талабларига мос келишини текширишлари;

в) учрашув қатнашчиларига тегишли рангга эга (қизил, юк) ўровлар беришлари керак.

18-§. ТАБЛО ОЛДИДАГИ ҲАКАМЛАР

1. Табло олдидаги ҳакамлар татама устидаги арбитр томонидан эълон қилинган техник ҳаракатлар ва жазоларнинг барча баҳоларини таблода кўрсатиб борадилар.

2. Агар табло олдидаги ҳакам амални худди мана шу курашчи бажарганига шубҳа қилса, у татама ёнидаги ҳакамлардан биридан буни аниқлаш керак.

3. Олишув тугагач, табло олдидаги ҳакамлар эълон қилинган жазолашларни 35 § га мувофиқ очколарда баҳолашлари ва бу баҳсларни таблода кўрсатишлари керак.

Таблода кўрсатилган барча баҳслар ва жазолашлар олишув натижаси эълон қилинганга қадар таблода қолиши керак.

19-§. СЕКУНДОМЕТРИСТ ҲАКАМ

1. Секундометрист ҳакам олишув вақтини, ушлаб туриш («осаекоми») вақтини ва тиббий ёрдам кўрсатишга кетган вақтни белгилаб беради. У арбитрнинг «Мате!» («Тўхта») ва «Соно-мама!» («Қимирламанг!») командаси бўйича секундомерни тўхтатади ва арбитурнинг «Хажиме!» («Бошланглар!») ёки «Йоши!» («Давом этинг!») командаси бўйича секундомерни тўхтатиб, байроқчани тепага кўтаради ва уни юргизгач, байроқчани пастга туширади.

2. Секундометрист ҳакам ушлаб туриш вақтини белгилаб, арбитрнинг «Токета!» («Кетди!» командаси бўйича ёки ушлаб туриш вақти тугаши ва айни бир вақтда товуш сигнали берилиши билан секундомерни юргизади. Агар курашчи ушлаб туришга олишдан олдин «вазаари» ни ютқазса ёки «кей-коку» га эга бўлса, секундометрист ҳакам ушлаб туриши тугаганлиги ҳақида 25 секунддан кейин товушли сигнал беради.

Ушлаб туриш олишувнинг охирги секундларида эълон қилинган ҳолларда секундометрист ҳаким 23 § нинг 2 бандида кўрсатилганидек ҳаракат қилади.

3. Секундометрист ҳакам курашчининг олишувга арбитрнинг «Вақтни олиш!» сигнали бўйича кеч қолган вақтини белгилайди. 3 минут ўтиши билан у бу ҳақда арбитрга маълум қилади, қатнашган мусобақадан чиқарилади.

4. Агар олишув шикастланганга тиббий ёрдам курсатиш учун тўхтатилса, секундометрист ҳакам секундомер бўйича вақтни белгилайди ва врач татамадан чиқиб кетиши билан уни учиради.

20-§. АХБОРОТЧИ

1. Ахборотчи программани ва мусобақаларни ўтказиш тартибини эълон қилади, томошабинларга курашнинг бориши ва натижалари ҳақида, навбатдаги жуфт курашчилар состави ҳақида хабар беради ва қатнашчиларга спорт тавсияномасини беради.

2. Мусобақалар ҳақидаги барча расмий маълумотлар фақат бош ҳакамнинг ёки бош ҳакам муовинининг ижозати билан берилади.

21. §. МУСОБАҚАЛАР КОМЕНДАНТИ

Комендант мусобақалар ўтказиладиган жойлар ўз вақтида тайёр бўлишига, хавфсизлик чоралари кўрилишга, қатнашчилар ва томошабинларни жойлаштириш ва уларга хизмат кўрсатишга, мусобақалар ўтказилаётган вақтда тартиб сақланишига жавобгар ва шунингдек мусобақаларни ўтказаётган бош ҳакам ва ташкилот кўрсатмаси бўйича зарур тадбирлар амалга оширилишини таъминлайди.

22. § МУСОБАҚАЛАР ВРАЧИ

1. Мусобақалар врачи ҳакамлар коллегияси составига бош ҳакамнинг тиббий қисм бўйича муовини ҳуқуқи билан киради ва унинг ишида фаол қатнашади.

Изоҳ: кенг кўламдаги мусобақалар ўтказишда хизмат кўрсатишга керакли миқдорда тиббиёт ходимлари жалб этилади ва тиббий хизмат кўрсатиш бўйича барча ишларга раҳбарлик қилувчи мусобақалар бош врачи тайинланади.

2. Мусобақалар врачи:

а) талабномаларда қатнашчиларни мусобақаларга қўйиш мумкинлиги ҳақида врачнинг ижозат белгиси борлигини, уларнинг расмийлаштирилиши тўғрилигини текширади;

б) тарозида тортишда қатнашади, қатнашчиларни ташқи текширишни амалга оширади;

в) ечинхоналарда ва мусобақалар ўтказиладиган жойларда санитария-гигиена талабларига риоя қилинишини кузатиб боради;

г) мусобақалар жараёнида қатнашчиларни тиббий текширишни ва кузатишни амалга оширади;

д) шикастланганда ва касал бўлиб қолганида курашчиларга бевосита татама устида тиббий ёрдам кўрсатади, уларнинг мусобақани давом эттириш мумкинлиги ёки мумкин эмаслиги ҳақида хулосага келади, бу ҳақда дарҳол бош ҳакамга хабар қилади ва унга тегишли справка беради;

е) мусобақалар тугагандан кейин эртаси кунидан ўтказмасдан касалланиш ва шикастланиш ҳолларини кўрсатиб, мусобақаларни тиббий-санитария жиҳатидан таъминланганлиги ҳақида ҳисобот топширади.

23.§. УМУМИЙ ҚОИДАЛАРИ

1. Дзюдо курашида ташлашлар, ушлаб туришлар, оғритиш ва бўғиш амалларини қўллашга рухсат берилади.

2. Ташлаш шундай амалки, бунинг натижасида рақиб мувозанатини йўқотади ва татама устига гавдасининг бирор қисми билан йиқилади.

Ташлашлар амални бажарувчи курашчининг йиқилишсиз ва йиқилиши билан бажарилади. Агар курашчи татама устида ётган ўз рақибини белдан юқори даражада тезда кўтара олса ва уни горизонтал ва вертикал ўқи атрофида айлантириб олса, бундай ташлаш ҳам ҳисобланиши мумкин.

Татама устида ётган рақибни кўтариш ва уни ағдармасдан пастга тушириш ташлаш ҳисобланмайди. Қарши амал — рақибнинг амални бажаришига қарши жавоб ҳаракатдир. Курашчи ташаббусни ўз қўлига киритиб, ҳужумчи йиқилиши характерини ва йўналишини ўзгартириб ўзи ташлашни амалга оширса, бундай ташлаш қарши амал ҳисобланади.

Жавобан ташлаш тез ушланиб қолмасдан амалга оширилиши керак. Бажарилган ташлашни баҳолашда энг аввало ташлаш уни бажарувчи турган ҳолда амалга оширганми ёки йиқилиб амалга оширганми, бунга қарамасдан уни амалга оширилиш техникаси эътиборга олинади.

3. Гавдасининг кўп қисми татама устида ётган амални қўлловчи ўз гавдасини рақиб гавдаси устига босиб унга ёпишиб олган ва рақибининг ҳаракатини тўла назорат қилган ҳолда, курашчининг мажбур ҳолатда ушланиши ушлаб туриш ҳисобланади.

Ушлаб туриш вақтида хужум қилувчи ушловнинг қисмини ўзгартириш шунингдек, оғритиш ва бўғиш амалларини қўллаш ҳуқуқига эга.

Эслатма; Рақибни оёқ томондан ушлаш ва шунингдек, рақиб оёқлари билан хужум қилувчи оёғини ўраб олиш ушлаб туриш деб ҳисобланмайди.

4. Фақатгина тирсак бўғинларини қайириб ёки айлантириб рақибни таслим бўлишга мажбур этувчи ҳаракатлар оғритиш амаллари ҳисобланади.

5. Бўғиш амаллари кимоно (куртка)нинг ёки қайтармалари билан, тирсак билан, елка ва тирсак билан, қайтарма ва болдир билан йўғон томирини эзиш ҳаракатларига айтилади. Бўғиш амали натижасида рақиб натижасида рақиб таслим бўлганлиги ҳақида сигнал беради ёки хушидан кетади.

6. Дзюдо қоидаларида назарда тутилган оғритиш ва бўғиш амалларини ётган ҳолда амалга оширишга рухсат берилади. Оғритиш ва бўғиш амалларини туриб курашишда бошлашга ва ётиб курашишда тўхтатмасдан давом эттиришга рухсат берилади.

7. Курашчи қуйидаги ҳолларда ётиб курашишга ўтиш ҳуқуқига эга:

а) рақибини татама устига ташлаб, шу заҳоти ётиб курашишга ўтганида;

б) рақиб амал бажаришга уриниб, мувозанатни йўқотиб, йиқилганида;

в) курашчи оғритиш ва бўғиш учун ушлашни тик туриб бошлаганида ва ётиб курашишга тўхтовсиз ўтганида;

г) бир ёки иккала курашчи муваффақиятсиз ҳаракатлар натижасида мувозанатни йўқотиб йиқилганларида.

Агар курашчи ўз рақибини татама устига тортса (реал ташлашсиз) татама устидаги ҳакам курашчиларни тик тургизади ва айбдор курашчига «чуй» эълон қилади;

д) курашчиларнинг бири йиқилиши ёки тик турганида мувозанатни йўқотиши (ушбу модда) қоидаларининг олдинги бандларида назарда тутилмаган ҳоллар, бошқа курашчи бундай фойдаланиб ётиб курашишга («неваза») ўтиши мумкин бўлган барча бошқа ҳолларда.

Эслатма. Агар курашчилардан бири тик турган ҳолда оғритиш ва бўғиш амалини қўллашга уринсак, аниқ натижа бўлмаса, арбитр «Матеl» (Тўхтаl») эълон қилиши керак.

24-§. ОЛИШУВНИНГ БОШЛАНИШИ ВА ТУГАТИЛИШИ

1. Олишув бошланишидан олдин курашчилар бир бирларидан 4 м. оралиқда, қизил ва оқ чизиқлар билан белгиланган жойларда, татама ўртасида турадилар; татама устидаги арбитрнинг сигнали

бўйича улар бир-бирларига эгилиб саломлашадилар ва «Хажиме!» командасидан кейин курашни бошлайдилар.

2. Олишув белгиланган вақт тугагач товушли сигнал билан ва татама устидаги арбитрнинг «Соро-маде-» командаси бўйича тамомланади. Татама устидаги арбитр «Соро-маде!» командасини бериши улгурмаганда товушли сигналдан кейинги ҳар қандай ташлаш ҳисобга олинмайди.

Товушли сигнал берилаётган вақтда бажарилган ташлаш ҳисобга олинади.

Агар сигнал билан бир вақтда арбитр «Осаекома!» («Ушлаб туринг!») эълон қилса, олишув вақти «Иппон!» командаси айтилмагунча ёки арбитр «Токета!» эълон қилмагунга қадар чўзилади

3. Олишув вақти тугагач курашчилар дастлабки ҳолатга қайтадилар, кийимларини тартибга келтирадилар ва ҳакамлар қарорини кутадилар.

Кураш натижаси эълон қилингач, курашчилар бир-бирларига таъзим қиладилар ва татама устидан кетадилар.

25-§. ОЛИШУВНИНГ БОРИШИ ВА ДАВОМ ЭТИШИ

1. Олишув вақти олдиндан белгиланади ва 3 мин. дан кам, 20 мин. дан кўп бўлмаслиги керак. «Мате!» ва «Хаджиме!» командалари ва, шунингдек, «Соно-мама!» ва «Йоши» командалари орасида ўтган вакт олишув вақтига кирмайди.

Бутуниттифоқ ва республика мусобақаларида катта ёшли курашчилар ва ўсмирлар учун олишув вақти: дастлабки мусобақаларда — 5 мин; яримфинал ва финалда — 7 мин; катта ўсмирлар учун дастлабки мусобақаларда — 4 мин; яримфинал ва финалда — 6 мин; кичик успиринлар учун: дастлабки мусобақаларда — 3 мин, яримфинал ва финалда — 5 мин бўлади.

2. Олишув давомида курашчилар орбитрнинг рухсатисиз татамадан тушишлари мумкин эмас.

3. Курашчи шикастланса, олишув узоғи билан 5 минутга тўхтатилади. Агар курашчи 5 минут ўтгандан кейин олишувни давом эттира олмаса, мазкур олишув бўйича унга мағлубият ёзилади.

Тиббий ёрдам кўрсатиш учун олишув бир неча марта тўхталса, бу вакт жамланади ва йиғинди 5 минутдан ошмаслиги керак.

26-§. ОЛИШУВ НАТИЖАСИ

1. Олишувнинг пировард натижасида бир курашчининг ғалаба қилиши ёки дуранг (мазкур мусобақалар ҳақидаги қоидага биноан) бўлиши мумкин.

Курашчи олишувда қуйидагилар натижасида ғолиб чиқиши мумкин:

а) соф ғалаба («иппон») — 10:0; б) мураккаб ғалаба («юсей-гачи») — 10:0; в) «вазари»да афзаллик билан ғалаба — 7: 0; г) «юко» даги афзаллик билан ғалаба — 5: 0; д) «кока» даги афзаллик билан ғалаба — 3: 0; е) ҳакамлар фикрига кўра ғалаба — 1: 0; ж) олишув вақтида мусобақаларда қатнашиш ҳужумидан маҳрум қилиш (хансоку —«маке»— 10:10; з) рақибнинг татамага келмаганлиги учун ғалаба («фусен-гачи») — 10:0.

27-§. СОФ ҒАЛАБА

1. Қуйидагилар учун соф ғалаба («иппон») беришга қарор қилинади:

а) катта куч ва тезкорлик билан бажарилган орқаси билан ёки орқасининг кўп қисми билан ташлаш учун;

б) рақибни 30 секунд давомида ушлаб туриш учун;

в) натижада рақиб таслим бўладиган ёки ҳушини йўқотадиган оғритиш амали учун.

Таслим бўлиш сигнали баланд овоз билан («Бўлди!») ёки қўл билан ёки оёқ билан рақибнинг баданига ёки татамага кўп марта қоқиш билан берилади. Оғритиш ёки бўғиш амалига олинган рақибнинг ҳар қандай овоз чиқариши таслим бўлиш сигнали деб қаралади.

2. Агар иккала рақиб бир вақтда соф ғалабага эришса (бири оғритиш амали билан, бошқаси бўғиш амали билан ёки иккаласи ҳам бўғиш амали билан) унда дуранг эълон қилинади ва қайта учрашув белгиланади. Олишув вақти такрорий учрашув бошланган вақтдан ҳисобланади. Агар татамага фақат битта курашчи чиқса, унда ғалаба шу курашчига берилади.

3. Соф ғалаба агар курашчилардан бири олишув давомида ҳакамлар «ваззари» деб баҳолаган иккита амални бажарса, шу курашчига берилади.

4. Соф ғалаба учун ғолиб курашчи 10 очко, енгилган курашчи 0 очко олади.

28-§. МУРАККАБ ҒАЛАБА

1. Мураккаб ғалаба («сого-гачи») қуйидаги ҳолларда берилади:

а) курашчи ҳакамлар томонидан «ваззари»да баҳоланган олишувда қўллайди, ундан сўнг унинг рақиби расмий огоҳлантириш («кей-коку») олади; кейин рақиби ҳакамлар томонидан «ваззари»да баҳоланган амални бажаради.

2. Мураккаб ғалаба соф ғалабага тенглаштирилади.

29-§. «ВАЗЗАРИ» УСТУНЛИГИ БИЛАН ҒАЛАБА ҚОЗОНИШ

1. «Ваззари» устунлиги билан ғалаба курашчига қуйидаги ҳолларда берилади:

а) курашчи амални унчалик яхши бажармаганида (масалан, уч элементдан биттаси — чалқанча ташлаш, тезкорлик ёки куч етишмаганида) ва «иппон» баҳосига муносиб бўлмаганида;

б) курашчи рақибини 25—29 секунд давомида ушлаб турганида.

2. Курашчилардан бирига «кей-коку» эълон қилинганида, бошқасига 7:0 ҳисобида ғалаба берилганида.

3. «Ваззари» устунлиги билан ғалаба, унинг рақиби олишув давомида баҳолар миқдоридан қатъий назар нисбатан анча паст баҳоларга эга бўлганида.

4. «Ваззари» устунлиги билан ғалаба учун ғолиб — 7 очко, мағлуб бўлган — 0 очко олади.

30-§. «ЮКО» УСТУНЛИГИ БИЛАН ҒАЛАБА ҚИЛИШ

1. «Юко» устунлиги билан ғалаба курашчига қуйидаги ҳолларда берилади:

а) рақибни ёнбошлаб ташлаш етарли куч ва тезлик билан бажарилмаганда;
б) рақибни ушлаб туриш 20—24 с. давом этса.
2. «Юко» устунлиги билан ғалаба, агар курашчи «кока» олган бўлса, рақиби эса олишув давомида баҳолар сонидан қатъий назар фақат пастроқ баҳолар олган бўлса берилади.
3. «Юко» устунлиги билан ғалаба қилган 5 очко; мағлуб бўлган — 0 очко олади.

31-§. «КОКА» УСТУНЛИГИ БИЛАН ҒАЛАБА ҚИЛИШ

1. «Кока» устунлиги билан ғалаба курашчига қуйидаги ҳолларда берилади;
а) рақибни ёнбошлатиб, думғазаси ёки қорин устига ташлаш етарли куч ва тезлик билан бажарилмаганда;
б) рақибни ушлаб туриш 10—19 с. давом этса.

Эслатма: рақибни тизза (тиззалари), қўл (қўллари», тирсак (тирсаклари) билан ташлашлар, баҳоланмайди, балки реал уриниш кўриш билан бир қаторда 9 с. гача ушлаб туриш еки оғритиш ёки бўғиш амали бошланишидагина қаралади.
2. «Кока» устунлиги билан ғалаба қилганлиги учун ғолиб 3 очко, мағлуб бўлган — 0 очко олади.

32-§. ҲАКАМЛАР ФИКРИГА ҚЎРА ҒОЛИБ ЧИҚИШ

Таблодаги очколар тўлиқ тенг бўлса, арбитр ғолибни «уч ҳакамлар кўпчилиги» асосида белгилайди.
Агар ён ҳакамлар фикри бошқача бўлса, арбитр ўз қарорига асосланади.
Ғолибни аниқлашда бу ҳолда ҳакамлар реал уринишлар сонини (атакалар сонини), олишувдаги фаолликни ва олишув ҳақидаги умумий таассуротни ҳисобга оладилар.
Ҳакамлар фикри бўйича ғалаба учун ғолиб 1 очко, мағлуб бўлган — 0 очко олади.

33-§. ДУРАНГ («ХИКИ-ВАКИ»)

Командалараро ва тасвифлаш мусобақаларида олишув давомида ҳар иккала курашчи барча разрядлар бўйича бир хил очколарга булсалар ёки олишув натижасиз тугаса, дуранг («хики-ваки») 0:0 ҳисоб билан эълон қилинади.

34-§. КУРАШДАН ЧЕТЛАТИШ

Курашчи қуйидаги ҳолларда курашдан четлатилади:
а) агар у «кей-коку» олган бўлса, шундан кейин ўзининг ҳаракатлари билан янги жазо олган бўлса;
б) «таъқиқланган амаллар» моддасининг қоидасини қўпол бузган бўлса.

Эслатма: Курашдан четлатилиши муносабати билан мусобақаларда ёки турнирда қатнашишдан четлатиш ҳақидаги қарор мазкур турнирни ёки мусобақани ўтказаётган ташкилот комитети-

нинг бошқарувчиси томонидангина қабул қилинади. Курашни суст олиб борилганлиги учун курашдан четлатилган қатнашчилар ярим финал ва финал олишувларда медаллар билан мукофотланмайдилар, уларга жойлар ҳам белгиланмайди.

35-§. ТАТАМАГА КЕЛМАСЛИК ВА РАҚИБ ТОМОНИДАН ҚУРАШИШНИ ТЎХТАТИШ («ФУСЕН-ГАШИ»)

Рақиби 3 минут давомида татамага келмаган курашчиларга ғалаба берилади ва бу соф ғалабага тенглаштирилади (10:0).

36-§. КУРАШ ОЛИБ БОРМАСЛИК

1. Агар олишув бораётган вақтда 25—30 с давомида бир (ёки иккала) курашчи рақибга хужум қилмаса арбитр ишора билан шу курашчига, у курашдан бош тортаётганини кўрсатади. Шароитга қараб бу кўп ёки оз вақт давом этиши мумкин.

2. Агар олишувнинг бориши ўзгармаса, арбитр курашчига «шидо», «чуй», «кей-коку», кейин эса «хаксоку-маке» эълон қилиб, кураш олиб бормагани учун жазолайди.

3. Агар ён томондаги ҳакам курашчилардан бири ёки иккаласи ҳам курашмаётганлар деб ҳисобласа, у стулга ўтириб тегишли сигнал бериши керак. Агар иккала ҳакамлар хам бир фикрда бўлишса, то арбитр уларнинг сигналларини сезмагунича, тегишли огоҳлантириш қилмагунича ёки жазо бермагунича улар ўринларидан туриб сигнал беришлари керак. Арбитр сигнални сезгач, ҳакам татама устидаги қизил ёки оқ чизиқни, ёки уларнинг фикрича иккала қатнашчи ҳам бир хил айбдор бўлсалар иккала қўллари билан рангни кўрсатишлари керак.

4. Финалда пассив курашганлари учун татамадан чиқариб юборилган курашчилар медаллар олиш ҳуқуқидан маҳрум қилинадилар ва бу вазн категориясида ўринлар аниқланмайди.

37-§. МАН ҚИЛИНГАН АМАЛЛАР

1. Арзимаган хатолар одатда «шито» эълон қилиб жазоланади. Бундай хатоларга курашчи йўл қўядиган қуйидаги ҳоллар тааллуқлидир:

1) рақибнинг олишувдаги харакатларига жадал бериш учун ушлаб олишларидан жўрттага қочиши;

2) бутунлай ҳимоя стойкасини эгаллаши;

3) тик турган ҳолда ҳимоя мақсадида рақибнинг енглари учларини узоқ вақт ушлаб туриши;

4) рақиб камзулининг ёқасини, қайтармасини, енгларини, камзулининг бир томонидаги белбоғини ёки камзулининг этагини икки қўллари билан ушлаб туриши;

5) камзул енгларини ёки шимнинг пастини ичкаридан қўллар билан ушлаб олиши ва шунингдек ушлаб олишда буриши;

6) фаол ҳаракатлардан қочиш мақсадида қўлларини қовуштириб узоқ вақт туриши;

7) тик турган ҳолда товонни, оёқни ёки иштонини қўл (қўллар) билан ушлаб олиши, агар шу билан бирга у ташлашни бажаришга уринмаса;

8) белбоғининг учи билан ёки камзулининг этаги билан рақиби гавдасининг бирор қисмини ўраб олса;

9) тишлари билан рақибнинг камзулини (дзюдогасини) тишлаб олса ёки оёғи (тиззаси, товони) билан, қўли (тирсаги, кафти) билан унинг юзига тиралса;

10) чалқанча ётиб рақибининг бўйнини ўраб олган ёки рақиб оёқлари орасига тикилган оёқлари ёрдамида ушлаб олганида. Бунда рақиб тик ҳолатда ёки тиз чўкиб турган бўлади ва рақибини кўтариб олмайди.

II. Ўрта даражада қоида бузиш «чўй» эълон қилиш билан жазоланади. Бундай қоида бузилишларга қуйидагилар киради:

1) курашчи оёқлари билан («дожиме») рақибнинг бошини, бўйнини ёки танасини сиққанида;

2) ушлашдан бўшаб чиқиш мақсадида рақибнинг панжасини ёки қўлини оёғи товони билан уриб туширганида;

3) оёғи (тиззаси, товони) билан белбоғига, камзулининг ёқасига ёки қайтармасига тиралганида ёки ушловдан қутулиб чиқиш учун рақибнинг бармоқларини қайирганида;

4) тик кураш мақсадида рақибни пастга тортганида;

5) тик курашаётганида татама устидан онгли равишда судраниб чиқиб кетаётганда ёки татамадан ташқари сунъий ҳолат яратиб татама устида оёғини кўтарганида;

6) тик турган ҳолда татамадан чиқиб кетганида.

III. Жиддий қоида бузишлар одатда «кей-коку» эълон қилиш билан жазоланади. Бундай қоида бузишларга курашчилардан бири:

1) тик турган ҳолатдан жўртага татамадан чиқиб кетганида ёки рақибни татамадан итариб чиқарганида;

2) «кавазу чаке» «(уриб олиш») амалини бажарганида;

3) тирсак бўғинидан ташқари ҳамма бўғинларга оғритиш амалларини қўллаганда;

4) оғритиш ёки бўғиш амаллари қўлланилганда татамадан четга ўрмалаб чиқиб кетганида;

5) рақибнинг бўйин умуртқаларини ёки умуртқа поғонасини шикастловчи амалларни қўллаганида;

6) татамада чалқанча ётган рақибни кўтарганида ва татамага куч билан ташлаганида;

7) иккала оек ичидан оёқ билан илиб олиш ёки «ичкаридан оёқ билан кўтариб олиш» «харай-гоши» амалини қўллаб ичкаридан рақиб таяниб турган оёғини уриб сурганида;

8) татамадан ташқарида амални бажарганида;

9) арбитр кўрсатмаларига бўйсунмаганида;

10) олишув давомида рақибни ҳароратловчи кичқириқлар, тапбақлар ёки ишоралар қилганида;

11) рақиб учун ҳавфли ва дзюдо руҳига мос келмайдиган бошқа амалларни қўллаган ҳоллар киради.

IV. Жуда жиддий қоида бузишлар одатда «хансоу-маке» эълон қилиш билан жазоланади. Курашчининг қуйидаги ҳаракатлари бундай қоида бузилишларга киради;

1) «учи-мате», «ханс-гоши», «харай-гоши» сингари амаллар бажарилаётганида ёки бажаришга уринишда татама устида олдинга эгилиб боши билан «шўнгиганида»;

2) рақиб устига жўрттага орқаси билан йиқилганида;

3) олишувга 3 мин. давомида келмаганида.

38-§. ЖАЗОЛАР

1. 36 § даги қоидаларнинг бузилиши даражасига қараб арбитр гуноҳкорга «шидо», «чуй», «кей-коку» ёки «хансоку-маке» деб эълон қилади.

2. 36 § да (биринчи группа) кўрсатилган арзимаган хато учун курашчига «шидо» эълон қилинади.

3. *Фаол кураш олиб боришдан бош тортган курашчига 36 § (би-*

ринчи группа)ни такрорий бузганлиги учун ёки 36 § (иккинчи группа)ни биринчи марта бузишидан сўнг «чуй» эълон қилинади

4. «Кей-коку», одатда олдин «чуй» олган булса 36 § ни (учинчи группа) биринчи бузишдан кейин дарҳол эълон қилинади.

5. «Хансоку-маке» ни «кей-коку» ни олган ёки 36 § (тўртинчи группа) қоидаларини жуда қўпол бузган курашчи олади.

6. Татама устидаги арбитр «шидо»ни, «чуй»ни мустақил эълон қилиш ҳуқуқига эга «Кей-коку» ёки «хансоку-маке» эълон қилишдан олдин бу қарорини ён томондаги ҳакамлар билан муҳокама қилиб олиши керак.

7. Агар ҳар иккала қатнашган қоидани бир вақтда бузсалар, у ҳолда улар қилган хатолари даражасига қараб жазоланишлари керак.

8. «Шидо», «чуй», «кей-коку», «хансоку-маке» ни эълон қилишдан олдин арбитр олишувни тўхтатади, иштирокчиларни дастлабки ҳолатга қайтаради ва гуноҳкорни бармоғи билан кўрсатиб жазони эълон қилади.

9. Бундан кейинги ҳар бир қоида бузилиши билан гуноҳкорга анча қатъийроқ жазо бериб борилади. Ҳар қандай навбатдаги жазолаш автоматик равишда олдингисини бекор қилади.

Эслатма. Агар курашчи сусткашлиги учун «кей-коку» олган булса, унда кейинги жазо ўзининг кетидан «хансоку-маке»ни бошлаб келади.

Агар сусткашлик учун жазо эълон қилинмаган бўлса, унга олдин ишора билан курашни фаоллаштириш кераклигини кўрсатиш, қоиданинг ушбу банди такроран бузилса «хансоку-маке» эълон қилиш зарур.

10. Олишув охирида очколарни ҳисоблашда жазолашлар қуйидагича баҳоланади:

«шидо» «кока»га тенг;
«чуй» «кока» га тенг;
«кей-коку» «вазаари»га тенг.

39-§. ХАВФЛИ ЗОНАДАГИ КУРАШ

1. Кураш татама устида олиб борилиши керак. Татаманинг ички сатҳидан ташқаридаги техник амаллар ва ҳаракатлар ҳисобга олинмайди.

2. «Татамадан ташқари» ҳолат шу вақтда қайд қилинадики, агар:

а) тик туриб курашув вақтида курашчилардан бири оёқ билан татама чегарасидан сиқса ёки йиқилиб ташлаганда («сутеми вази») иргитувчи гавдасининг ярмидан кўп қисми татама чегарасидан ташқарига чиқиб кетган бўлса;

б) ётиб курашаётганда курашчилардан бири гавдасининг кўп қисми татамадан ташқарида булиб қолса.

Агар курашчи ўз рақибини татамадан ташқарига ташласа ва шу ташлаш вақтида то рақиб йиқилгунга қадар ўзи татамадан ташқарида бўлса, бу ташлаш ҳисобга олинмайди.

Эслатма: Агар ичкаридан илинтириб, ичкаридан қирқиб, «учоқлаб олиб» ташлашларни бажараётганда ташловчи тополмаган оёқни татамага тегмасдан хавфсизлик зонаси устида татамадан ташқарига судраб ўтса амал тўғри деб топилади ва ҳисобланади.

Татама устидаги арбитр «осаекоми» («ушлаб туриш») эълон қилиб қолса бу курашчилардан бири (ҳужум қилувчи ёки ҳимоя қилувчи) то гавдасининг бирор қисми билан татаманинг ички қисмига тегмагунча бу команда давом этади.

Ушлаб олганда ички зонаси ташқарисига чиқиш учун уринишига ҳимоядаги курашчи жазоланмайди. Ҳавфли ҳолатда ётиб кура-

...ойида жўртага ичкн зонаси ташқарисига чиқилганда ўзини ... қилаётган курашчи 36 § нинг тегишли моддасига биноан ...

40-§. ТАТАМА

1. Мусобақалар турли хил материаллардан тайёрланиши мумкин бўлган, махсус, анча қалин ва таранг «татама» устида ўтказилади.

2. Бутуниттифоқ ва халқаро мусобақалар 14×14 ёки 16×16 м. ... татама устида ўтказилади.

3. Мусобақа жойи икки зонага — мусобақа зонаси ва хавфсизлик зонасига бўлинади.

Мусобақа зонаси хавфсизлик зонасидан рангли (одатда қизил рангли) эни 1 метр чизиқ билан ажратилади ва у хавфсизлик зонаси деб аталиб, мусобақалар зонаси ҳажмига киради. Мусобақа зонаси майдони камида 9×9 ва 10×10 м. дан кўп бўлмаслиги керак. Хавфсизлик зонасининг эни 2,5 м. дан кам бўлмаслиги керак.

Изоҳ: агар икки ёки бир неча мусобақа майдонлари битта татама усти устида жойлашган бўлса, унда хавфсизлик зонаси умумий бўлиши мумкин (11 илова).

41-§. ЖИҲОЗЛАР

1. Ҳар бир татама ёнида бош хакам муовини учун, котиблар учун, секундометрист ҳаким учун стол туриши керак.

Стол устида бонг, байроқча ва олишув вақтини назорат қилиш ва тутиб туришни белгилаш учун иккита қўл секундомерлари бўлиши керак.

2. Татаманинг диагональ бўйича қарама-қарши жойлашган бурчакларида ён хакамлар учун иккита стул ва қизил ҳамда оқ рангли иккита байроқча булиши керак.

3. Ҳар бир татама ёнида табло бўлиб, унда техник ҳаракатлар учун арбитр эълон қилган барча баҳолар ва жазолар (12 илова) кўрсатилади.

4. Ҳар бир татамада етарли миқдорда оқ ва қизил байроқчалар бўлиши керак.

5. Татама ва жиҳозларнинг мусобақалар учун яроқлилиги бош хакам, врач ва мусобақаларни ўтказаётган ташкилот вакили томонидан аниқланади. Татаманинг яроқлилиги махсус актда кўрсатилади.

42-§. МАЗКУР ҚОИДАЛАРДА КЎЗДА ТУТИЛМАГАН ВАЗИЯТЛАР

Мазкур қоидаларда назарда тутилмаган вазиятлар пайдо бўлганида арбитр ён ҳакамлар билан кенгашиб олганидан сўнг қарорга келади, бу қарор ҳақида бош ҳакамлар коллегиясига маълум қилинади.

43-§. ҲАКАМЛАР МАРОСИМЛАРИ

Шахсий мусобақалар ўтказилаётганда ҳакам татама устига чиқиб, арбитрнинг «Рей!» командаси бўйича қуйидаги ҳолларда таъзим қилади;

— кундузги қисмнинг бошланишида ва тамом булишида;
— кечки қисмнинг бошланишида ва тамом бўлишида;

Командалар мусобақалари ўтказишда учрашув бошланишида:

а) арбитр бир қадам олдинга чиқади, командани бош ҳакам столи томонига юзи билан буради ва «Рей!» командаси бўйича ҳамма таъзим қилади;

б) арбитр жойига туради, командани юзи билан бошқа томонга буради — ҳаммаси таъзим қилади;

в) арбитр бир қадам орқага ташлайди — ҳакамлар бир-бирлари билан саломлашадилар.

Учрашув охирида:

а) арбитр бир қадам олдинга чиқади ва ғолиб командага ишора қилади; командалар бир-бирларига юзма-юз бурилиб таъзим қиладилар;

б) арбитр орқага бир қадам ташлайди, командаларни бош ҳакам столи томонига буради — таъзим қиладилар;

в) командалар кетадилар арбитр бир қадам орқага ташлайди — ҳаммага таъзим қилади.

Ҳар иккала хилда ҳам уч мартадан таъзим қилади.

СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИНГ КАЛЕНДАРЬ ПЛАНИ

Спорт тадбирларининг календарь планини тузишда ўқитувчи тренер келгуси йилга юқоридаги спорт ташкилотлари томонидан планлаштирилган турли хил мусобақаларни эътиборга олиши керак. Планга қуйидагиларни киритиш лозим: секция ичидаги ўртоқлик учрашувларини ва бошқа спорт коллективлари курашчилари билан ўртоқлик учрашувларини, таснифлаш мусобақаларини, секция биринчилиги ва тегишли кўнгилли спорт жамиятлари ҳамда физкультура ва спорт комитети йиллик календарь планларида назарда тутилган бошқа мусобақаларни, дзюдони оммалаштирувчи намунали чиқишларни ГТО комплекси нормаларини топшириш бўйича мусобақаларни ташкил қилиш.

Планни имкони борича шундай тузиш кераки, энг масъулиятли мусобақалар апрель — май ва ноябрь — декабрь ойларида ўтказиладиган бўлсин. План қуйидаги форма бўйича тузилади.

Дзюдо кураши бўйича 199   йилда ўтказиладиган спорт тадбирларининг календарь плани

Тадбир номи	Сана	Ўтказиладиган жой	Кимлар қатнашунга қўйилади	Тадбирни ўтказишга масъул
1	2	3	4	5
Коллектив ўртасида шахсий биринчилик	12 — 13 январь	спорт зали	КФК	
Шахсий биринчилик	7 — 9 февраль	«Динамо» спорт али	20 спортчи	
Техник тайёргарлик буйича контроль нормативлар топшириш май.	16 — 17		КФК ъзоли	
ГТО комплекси	15 — 18 апрель		КФК аъзолари	
Жисмоний тайёргарлик бўйича контроль нормативлар топшириш	20 — 21 декабрь		КФК аъзолари	

ДЗЮДО КУРАШИ БЎЙИЧА МУСОБАҚАЛАР ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ

Жисмоний тарбия программасида мамлакатимиздаги спортнинг ва бошқа турларидан бири дзюдо кураши алоҳида ўринни эгаллайди. Унинг фойдалилиги ва ҳаммабоплиги, катта соғломлаштириш аҳамиятига эгалиги уни студентларнинг севимли спорт турига айлантиради.

ДЗЮДОНИНГ АМАЛИЙ АХАМИЯТИ

Ҳар бир мусобақа ижтимоий-сиёсий маросимга айлантирилиши керак. Ҳар қандай мусобақалар, унинг кўламидан қатъий назар ҳамма вақт спортчилар ва томошабинлар учун байрам бўлиши, ва фақат мутахассисларда, балки спорт билан шуғулланмаган кишиларда ҳам қизиқиш уйғотиши керак. Мусобақаларни оммалаштириш, жонлантириш учун мумкин бўлган барча воситалардан фойдаланиш керак.

Томошабинларнинг мавжудлиги ва уларнинг муносабатлари қатнашчилар руҳини кўтаради, юксак натижаларга эришиш учун чорлайди.

Мусобақаларнинг муваффақиятли ўтиши юксак спорт техник даражасига, программа тез ритмига, нуқсонсиз ҳакамлик қилинишига ва юқори даражада ахборот берилишига боғлиқдир.

Мусобақанинг аниқ ўйлаб чиқилган программаси, эришилган натижаларнинг юқори даражада бўлиши, спорт залининг безатилиши, чиройли безатилган афиша ва таклиф билетлари мусобақага байрамона тантанали руҳ бахш этади. Нишонлар, медаллар, вимпеллар, эсдалик совғалари яхши ўйлаб тайёрланган бўлиши керак.

Йилдан-йилга мусобақа қатнашчиларининг маҳорати ошиб бормоқда, ҳакамликда техника воситаларидан борган сари кўпроқ фойдаланилмоқда, томошабинлар анча саводлироқ ва талабчанроқ бўлмоқда. Шунинг учун хакамларнинг роли ва уларнинг жавобгарлиги анча ошиб бормоқда. Мусобақаларга тайёрланишда ҳакамлар методикасини унутиб, кўпроқ ҳакамларнинг мусобақа қоидаларини яхши қилишга кўпроқ эътибор берадилар. Ҳар қандай мусобақа аниқ ва чиройли ўтказилиши керак. Қатнашчилар байрамона тантанаворлигини ҳис этишлари керак. Бу уларга келгу[illegible] беради.

ҲАКАМЛАРГА ВА МУСОБАҚАЛАР ҲАКАМЛИГИГА УМУМИЙ ТАЛАБЛАР

Мусобақаларга хакамлик қилиш бундай қараганда кўзга кўринмайдиган ҳакамлар ва қатнашчилар ўртасидаги, командалар вакиллари ва хизмат курсатувчи ходимлар ўртасидаги ўзаро кўп қиррали муносабатларидан иборат. Мусобақанинг муваффақияти ҳар бир ҳакамнинг унда ўз ўрнини қанчалик тўғри ва аниқ белгилашига, хар бир аниқ ҳолат ва вазиятда ўзини қанчалик тўғри тута билишига боғлиқдир.

Ҳакам қатнашчилар учун шундай шароитлар яратиши керакки, мусобақалар юксак руҳий кўтарилишга эга бўлган байрамдагидек бўлсин. Бундай шароитларда хар бир қатнашчи юқори натижаларга эришишга интилади. Ҳакамлар коллегиясининг энг биринчи вазифаси барча спортчилар ва командаларга, уларнинг унвонлари, исмлари ва мансублигига қарамасдан бир хил шароитлар яратишдир. Қоидаларни чуқур билишлиги асосида ҳакамда қатнаш-

чилар билан вакиллар ва ҳамкасблар билан муомала қилишнинг маълум формалари пайдо бўлган бўлиши керак. Ҳакамлик одоби — мусобақа қатнашчилари билан ўзини тутиш ва муомала бўлиш меъёрини алоҳида ҳис этишдан иборатдир. Ҳакамлик одобининг асоси — ўзини тута олишлик ва вазминлик, спортчиларга нисбатан юксак талабчанлик ва ҳурматдир.

Ҳакамга қўйиладиган талаблар:

— мусобақа қоидаларини мукаммал билиш;

— вақти-вақти билан ҳакамлар семинарларида (кўрикларида) қатнашиш, мунтазам равишда ўз малакасини ошириш;

— мусобақаларга амалий ҳакамлик қилиш методикасини такомиллаштириш, ҳозирги замон дзюдо курашининг барча талабларини билиш;

— ҳакамлик терминологияси (атамалари) ни билиш;

— ҳакамлик вазифаларини виждонан бажариш: топшириланишни тартибли, аниқ ва оператив бажариш;

— спортчининг курашга берилиб кетмаслик. Ўта диққатли, эътиборли бўлиш, ўз диққатини деталларга қарата олиш, тез фикрлай олиш. Бу хусусиятлар мураккаб вазиятлардан муваффақият билан чиқиш имконини беради;

— ҳоли бўлиш, яхши ўйланган қарорлар қабул қилиш, хатоларга йўл қўймаслик, ўз қарорларини асослай олиш;

— ҳакам насиҳатбозлик қилмаслиги, қонун-қоидаларни тушунтириб ўтирмаслиги керак. Унинг исботлари ишонарли ва қисқа бўлиши керак;

— мард бўлиши керак. Хатога йўл қўйган бўлса дарҳол уни тузатиши лозим. Ҳакамнинг хатоси қатнашувчининг натижасига таъсир қилишига йўл қўймаслик;

— ахлоқ жиҳатдан ибратли бўлиши, ҳамма вақт интизомли, қатнашчилар, тренерлар, ҳакамлар ва томошабинларга нисбатан ўзини тута билиши керак;

— татама устида маълум кузатув нуқтасини топиш муҳим аҳамиятга эга: татама бўйлаб югуриб юрмаслиги кўзга чалинмаслиги, томошабинлар ва тренерларга олишувни кузатишда халақит бермаслиги керак;

— мусобақаларга белгиланган вақтда ва қатъий ҳакамлар кийимида келиш;

— мусобақа жойига уюшқоқлик билан белгиланган тартибда чиқиш.

— барча командаларни, қўллар билан ҳаракатларни тўғри мувофиқлаштириб баланд ва аниқ овоз билан команда бериш;

— курашни тез-тез тўхтатиш ва огоҳлантиришлар кураш натижасига таъсир кўрсатишини эсда сақлаш;

— ҳакамлик ишига ижодий ёндошиш, натижаларни баҳолашнинг аниқ кўрсаткичларини излаш;

— мусобақалар тугамасдан, ҳакамлар коллегиясининг мажлисида қатнашмасдан ва бош ҳакамнинг рухсатисиз кетиб қолмаслик;

— расмиятчиликка йўл қўймаслик, қатнашчилар тайёргарлиги даражасидан қатъий назар улар билан бир хил муносабатда бўлиш. Бир-бири билан хушмуомала бўлиш;

— ўз касбдоши йўл қўйган хатоси ҳақида унга одоб билан айтиш. Агар хатолар такрорланаверса, бу тўғрида ҳакамлар коллегияси йиғилишида баён этиш;

— ўз касбдошлари ва катта ҳакамлар фаолиятидаги камчиликларга танқидий фикр-мулоҳазаларни мусобақа қатнашчилари, вакиллар ва томошабинлар олдида айтмасликка ҳаракат қилиш, чунки бу ҳакамлар коллегияси обрўсига путур етказади;

— учрашувчиликларни команда вакиллари ва қатнашчилар билан муомала қилмаслик;
— ўзини тарбиячи эканлигини, ҳакамнинг ҳар бир хатоси, хатти-ҳаракати ёки тартибсизлиги бутун ҳакамлар коллегиясини таъсирлашини доимо сақлаш;
— ҳар бир олишувни татамага чиқиш учун зарур бўлган вақтни аниқ ўлчаб олиш;
— мусобақа ўтказиш жойининг тайёрлигини ва қатнашчи кийимларини текшириш;
— мусобақа қатнашчисини ҳар хил салбий таъсирлардан ҳимоя қилиш;
— олишувни баҳолашда фикрлар бир-бирига тўғри келмаганда қарор қабул қилиш.

ҚАТНАШЧИГА ҚЎЙИЛАДИГАН УМУМИЙ ТАЛАБЛАР

1. Мусобақа қатнашчиси қуйидагиларга риоя қилиши шарт:
— мусобақа қоидаларини, мусобақа тўғрисидаги низомни, программасини билиши ва уларга қатъий риоя қилиши;
— мусобақаларга хизмат қилувчи барча ҳакамлар ва хизматчилар билан хушмуомала бўлиши;
— ўзининг шахсий гигиенасига риоя қилиши ва ўз спорт кийимларига эътибор бериши;
— кураш бошланишидан олдин ва ундан кейин ўтказиладиган расм-русмлар анъаналарига риоя қилиши;
— ҳакамлар коллегияси чақириши билан дарҳол келиши;
— мусобақа қатнашчиси бирор сабабга кўра мусобақани давом эттира олмаса, бу ҳақда дарҳол мусобақа бош хажмига айтиши керак.
2. Мусобақа қатнашчиси вакили ёки ўз командасининг капитани орқали ҳакамлар коллегиясига мурожаат қилиш ҳуқуқига эга.
(Дзюдо курашининг халқаро федерацияси томонидан 1975 йили қабул қилинган ва кейинчалик қўшимчалар киритилган мусобақа қоидалари асос қилиб олинди).

МУСОБАҚАЛАР ЎТКАЗИШ ЖОЙИ

Мусобақалар ўтказладиган жойнинг майдончаси камида 14×14 м дан, кўпи билан 16×16 м. дан иборат бўлиб усти татама ёки шунга ўхшаш қўлланиши мумкин бўлган материал билан қопланган бўлиши керак.

Татаманинг курашиладиган майдони 9×9 м. дан кичкина ва 10×10 м. дан катта бўлмасдан икки зонага: ички ва хавфли зоналарга бўлинади. Хавфли зонанинг эни 1 м бўлиб, одатда қизил рангга бўялади.

Рангли тасма ортидаги майдон хавфсиз зона деб номланиб, унинг кенглиги 2,5 м дан кам бўлмаслиги керак.

Мусобақалашув майдони таранг тахта супа устида бўлиши керак.

Мусобақалашув татамалар орасидаги масофа 2,5 м дан кам бўлмаслиги ва тўшаклар (матлар) билан қоплаб чиқилади.

Кураш татаманинг чекланган майдонида ўтказиш лозим. Бир ёки иккала курашчи татама устида бўлмаган вақтдаги утказилган ҳар қандай техник амаллар хисобга олинмайди, яъни, агар тик туриб курашаётганда хатто битта оёғи ҳам татамадан ташқарида бўлса ёки йиқилиб ташлаганда ташловчи танасининг ярмидан кўп қисмидан ташқарига чиқса ёки партер (ётиб) курашида кураш-

чиларнинг бири гавдасининг ярмидан купи татама ташқарисига чиқса, унда курашчи татамадан ташқарида бўлган ҳисобланади.

Агар курашчи ўз рақибини татамадан четга ташласа, ўз ва техник ҳаракати натижаси кўринсин деб, узоқ вақт татама устида қолса, бундай бажарилган амал ҳисобга олинади.

Агар «ушлаб туриш» («осаакоми») эълон қилинса, ушлаб туриш учун белгиланган вақт тугамагунча ёки арбитр «токета» (чиқиб кетди) командасини бермагунча кураш давом эттирилади. Бу ҳолатда курашчилардан бири танасининг бирор бир қисми билан татаманинг кураш майдонига (хавфли майдонни ҳам ҳисобланганда) тегиб турса, курашчилар кураш майдонида ҳисобланади.

Рақибини ташловчининг ўзи татамадан ташқарига йиқилса, бунда рақиби ташловчидан олдин татамага тегсагина амал ҳисобга олинади. Рақибни ташлаганда ва ҳаракатланганда танасининг бирор қисми татамадан ташқарига чиқса, қандай қисмилигидан қатъий назар, татамадан ташқарига чиқилди деб ҳисобланади.

ДЗЮДОЧИНИНГ КИЙИМИ

Барча мусобақа қатнашчилари дзюдога (кимоно) кийишлари ва одат бўйича қизил ёки оқ белбоғ билан белларини боғлашлари керак.

Кийим қуйидаги талабларга жавоб бериши керак. Камзул етарли даражада узун бўлиб курашчи белларини ёпиши керак. Енглар кенг ва етарли даражада узун бўлиши, билакларнинг ярмидан кўпроғини ёпиб туриши керак; қўл ва енгнинг орасидаги энг кенг жойидаги бушлик 3—5 см. ни ташкил қилади.

Шимлар кенг ва болдирларнинг ярмидан купини беркитадиган даражада узун бўлиши керак (шим почалари билан болдирнинг энг йўғон қисми оралиғи 5—8 см. булади). Ясси тугун билан белга боғланган белбоғ камзул жуда бўш бўлмаслиги учун уни тортиб туриши керак; белбоғнинг тугундан кейинги учлари узунлиги 20—30 см га яқин. Мусобақа ташкилотчилари махсус қизил ва оқ лента-лар ўрнига қатнашчиларга фақат қизил ва оқ белбоғлар тақишга рухсат беришлари керак.

Қатнашчининг кийими қоидага мос бўлмаса арбитр қисқа муддат ичида кийим алмаштиришини талаб қилиши шарт.

Дзюдога фақат оқ ёки деярли оқ рангли бўлиши керак. Дзюдога тагидан калта енгли футболкани этагини шим ичига тиқиб кийишга рухсат берилади.

Врачнинг рухсатисиз қатнашчи турли хил ҳимоя воситаларидан, ўровлардан, тўрлардан фойдаланиш ҳуқуқига эга эмас.

ВАЗН ҚАТЕГОРИЯЛАРИ

Дзюдо кураши бўйича мусобақалар қатнашчиларининг барчаси қуйидаги вазнлар категорияларига бўлинадилар.

I Кичик ўсмирлар группаси

35 кг гача — 1 — ўта енгил вазн
35 кг дан 38 кг гача — 2 — ўта енгил вазн
38 кг дан 41 кг гача — 1 — энг енгил вазн
41 кг дан 44 кг гача — 2 — энг енгил вазн
44 кг дан 47 кг гача — 1 — ярим енгил вазн
47 кг дан 50 кг гача — 2 — ярим енгил вазн
50 кг дан 53 кг гача — 1 — енгил вазн

[illegible] кг дан 57 кг гача — 2 — енгил вазн
[illegible] кг дан 60 кг гача — 1 — ярим ўрта вазн
[illegible] кг дан [illegible] кг гача — 2 — ярим ўрта вазн
[illegible] кг дан 70 кг гача — 1 — урта вазн
[illegible] кг дан 75 кг гача — 2 — ўрта вазн
[illegible] кг дан 80 кг гача — ярим оғир вазн
[illegible] кг [illegible] ундан ортиқ — оғир вазн.

II Катта ўсмирлар группаси

[illegible] кг гача — ўта енгил вазн
[illegible] кг гача — энг енгил вазн
[illegible] кг гача ярим енгил вазн
[illegible] кг гача — енгил вазн.
[illegible] кг гача — ярим ўрта вазн
[illegible] кг гача — ўрта вазн
[illegible] кг гача — ярим оғир вазн
[illegible] кг гача — оғир вазн
[illegible] кг дан ортиқ — ўрта оғир вазн.

III Ўсмирлар ва катталар группаси

60 кг гача — энг енгил вазн
65 кг гача — ярим енгил вазн
71 кг гача — енгил вазн
78 кг гача — ярим ўрта вазн
86 кг гача — ўрта вазн
95 кг гача — ярим оғир вазн
95 кг дан ортиқ — оғир вазн
Мутлақ категория

Вазнни аниқлаш тартиби

1. Тарозида тортиш вазн категориялари бўйича улар курашадиган кунлари мусобақалар бошланишидан 3—4 соат олдин ўтказилади ва 1соат давом этади.

Тарозида тортишдан бир соат олдин қатнашчиларга тарозида текшириб чамалаш ҳуқуқи берилади.

2. Тарозида тортишни 3—4 кишидан иборат комиссия; врач, мусобақалар котиби ва бош ҳакам тайинлаши бўйича икки ҳакам амалга оширади.

3. Қатнашчилар тарозида фақат яланғоч ҳолатда тортиладилар.

4. Мутлоқ вазн категорияларидаги қатнашчилар, агар улар бошқа вазн категорияларида қатнашмасалар, оғир вазн категорияси курашчилари билан бирга тортиладилар.

Ўзбекистон Республикаси вазирлар кенгаши қошидаги физкультура ва спорт комитети

Дзюдо кураши бўйича мусобақалар қатнашчиларининг вазн тортиш протоколи

ВАЗН КАТЕГОРИЯСИ

________ кг

"____" ____________________ 19____ йил, __________ шаҳри

Қатнашчининг исми, отасининг исми, фамилияси	Шаҳар ва ташкилот	Қуръа бўйича №	Разряд унвон	Кунлар бўйича вазн			

Бош ҳакам муовини
Котиби

Ҳакам
Врач

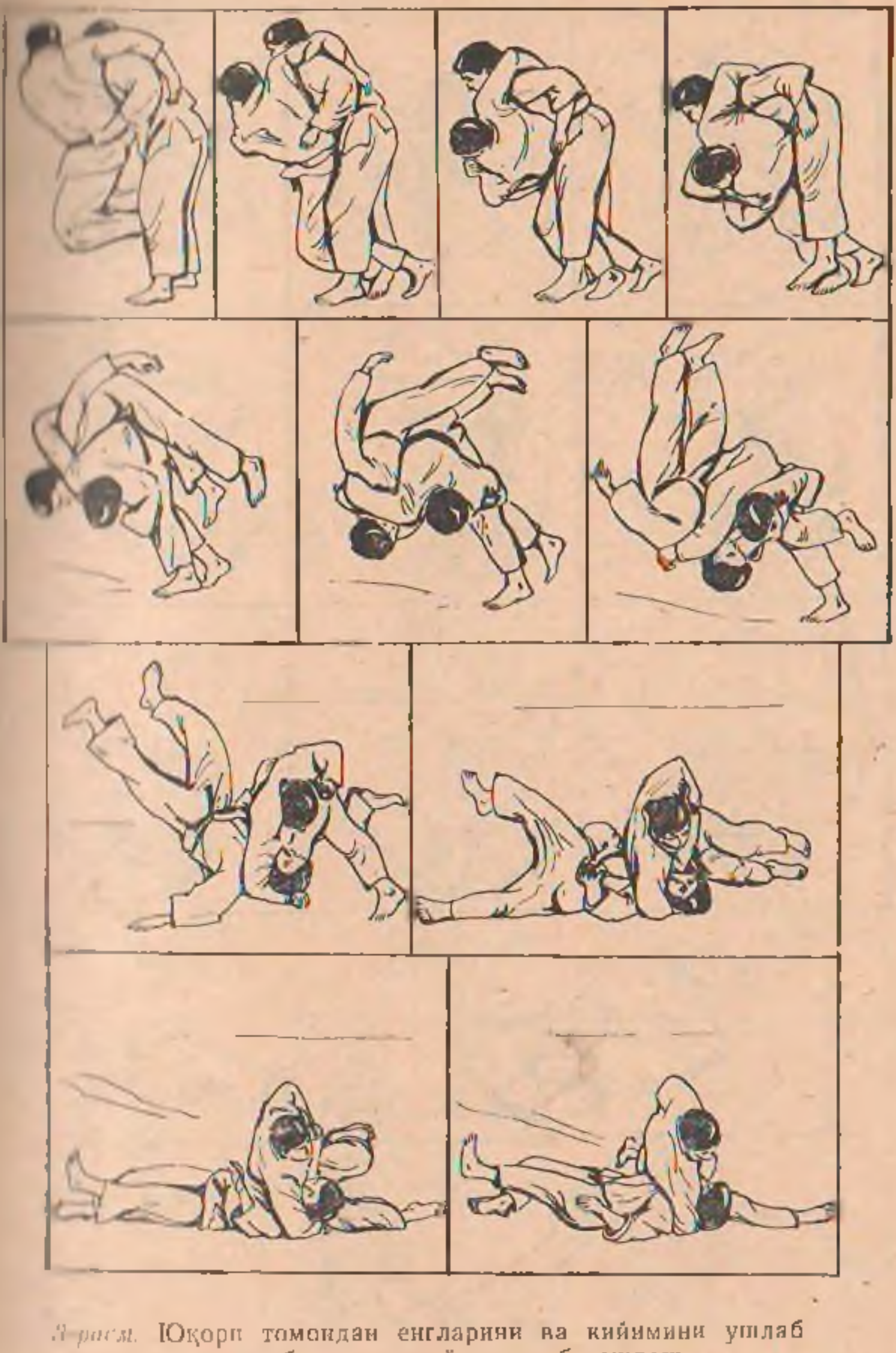
Олишувлар сони

1. Дзюдо курашида мусобақалар бир кунда ўтказилади, шунинг учун олишувлар сони қатнашчилар сонига боғлиқ бўлади.

2. Олишувлар ўртасидаги дам олиш 5 мин. дан кам бўлмаслиги керак.

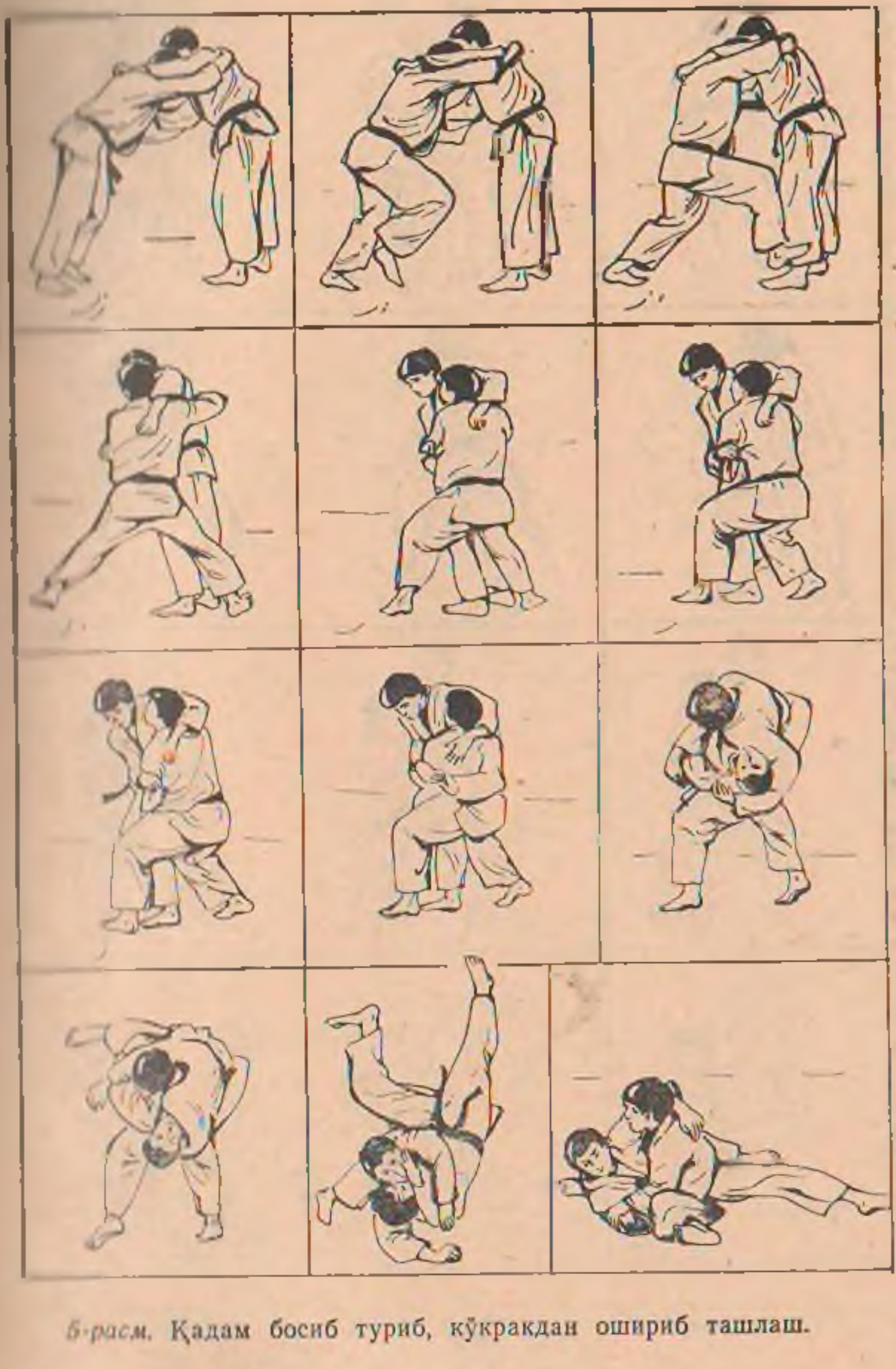
1-расм. Ён томондан ағдариб ташлаш.

2-расм. **Иккала ёқадан ушлаб олиб чўкка тушиб елкадан итқитиб ташлаш.**



3-расм. Юқори томондан енгларини ва кийимини ушлаб олиб, оркадан айлантириб ташлаш.

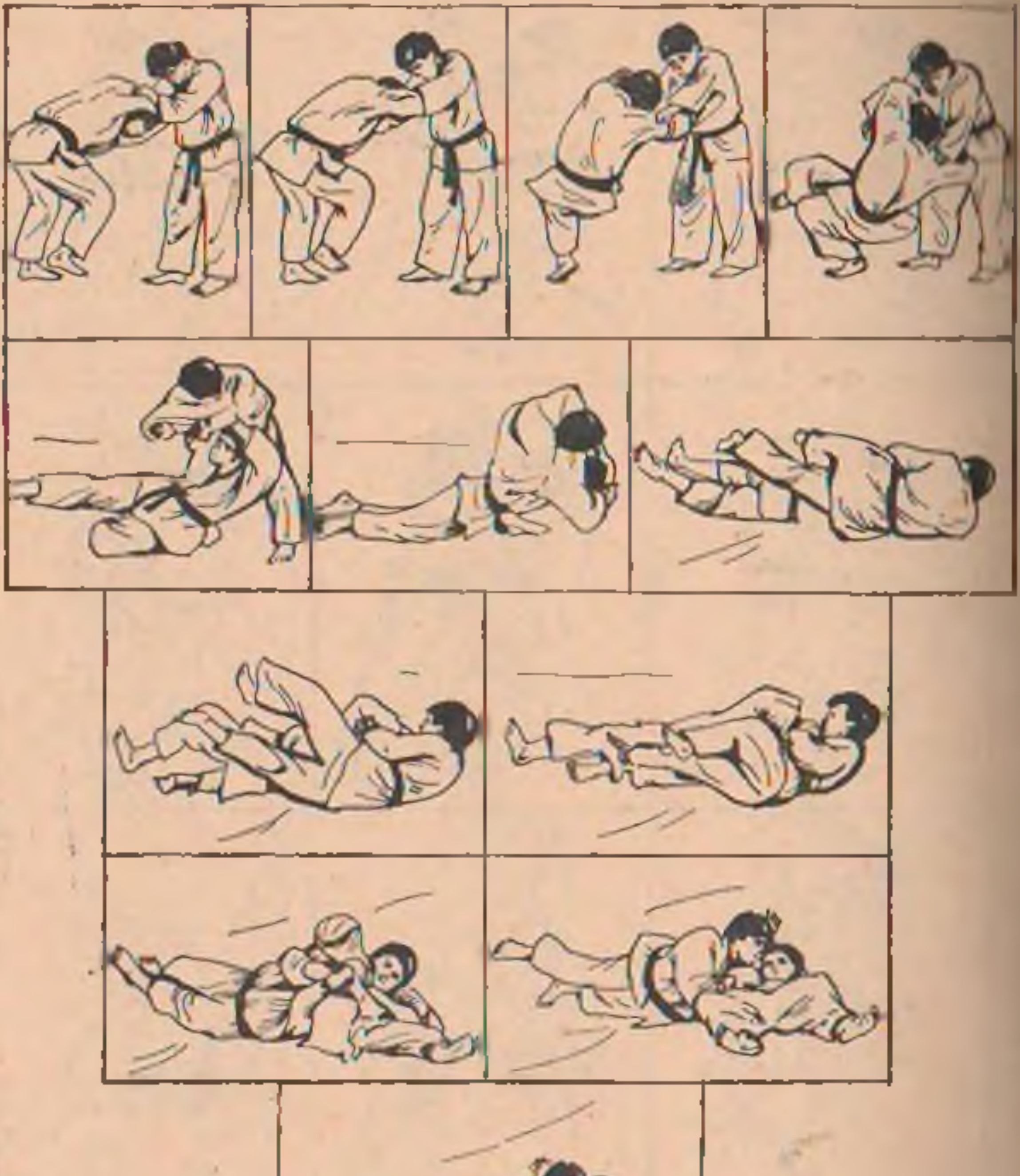
4-расм. Товонни қорнига тираб, бошидан ошириб ирғитиш.



5-расм. Қадам босиб туриб, кўкракдан ошириб ташлаш.

6-расм. Қадам ташлаб юриб, олдиндан чалиб ирғитиш.

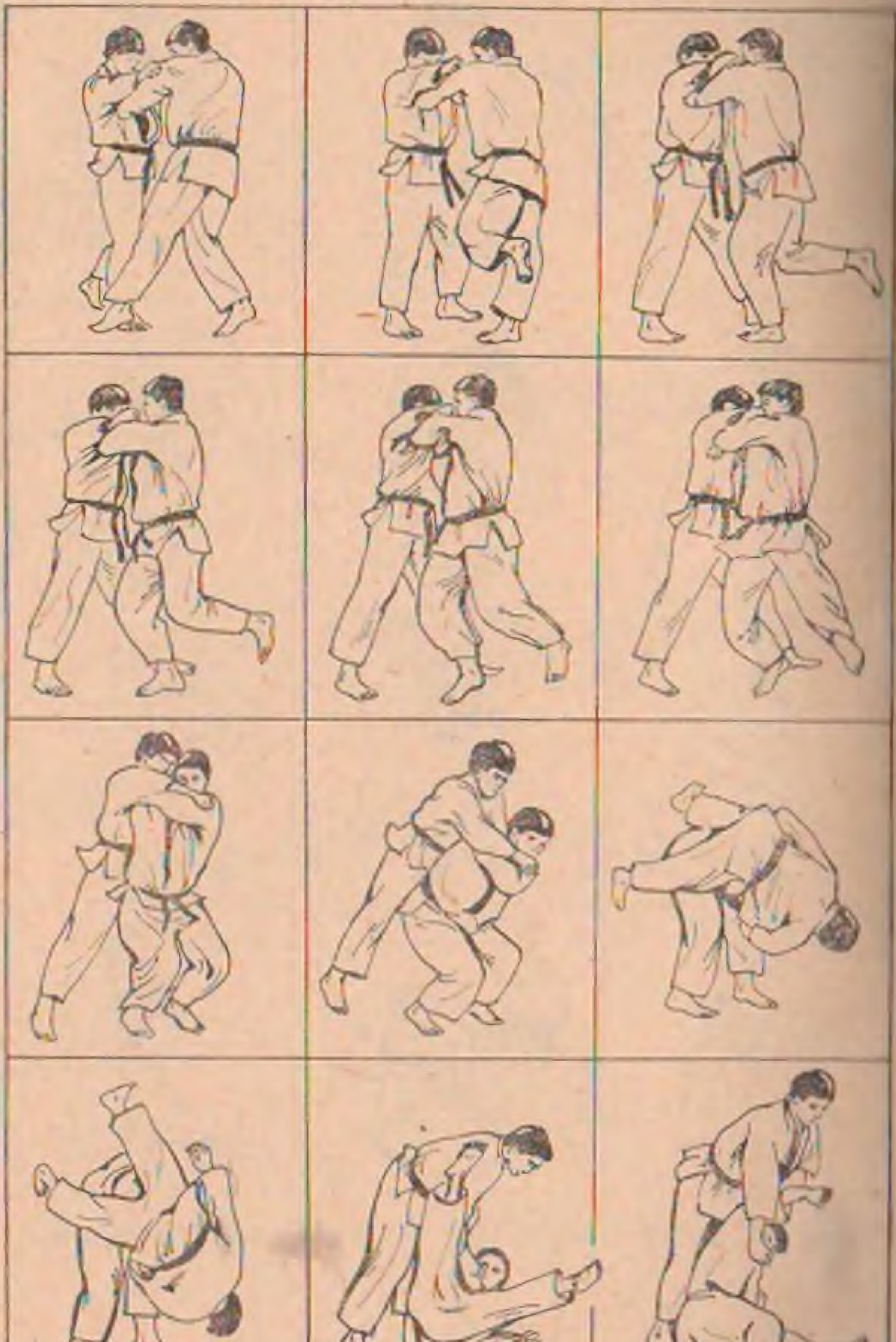
7-расм. Қўлларини елка остидан ушлаб олиб, йиқилиб туриб ёп томондан чалиш.



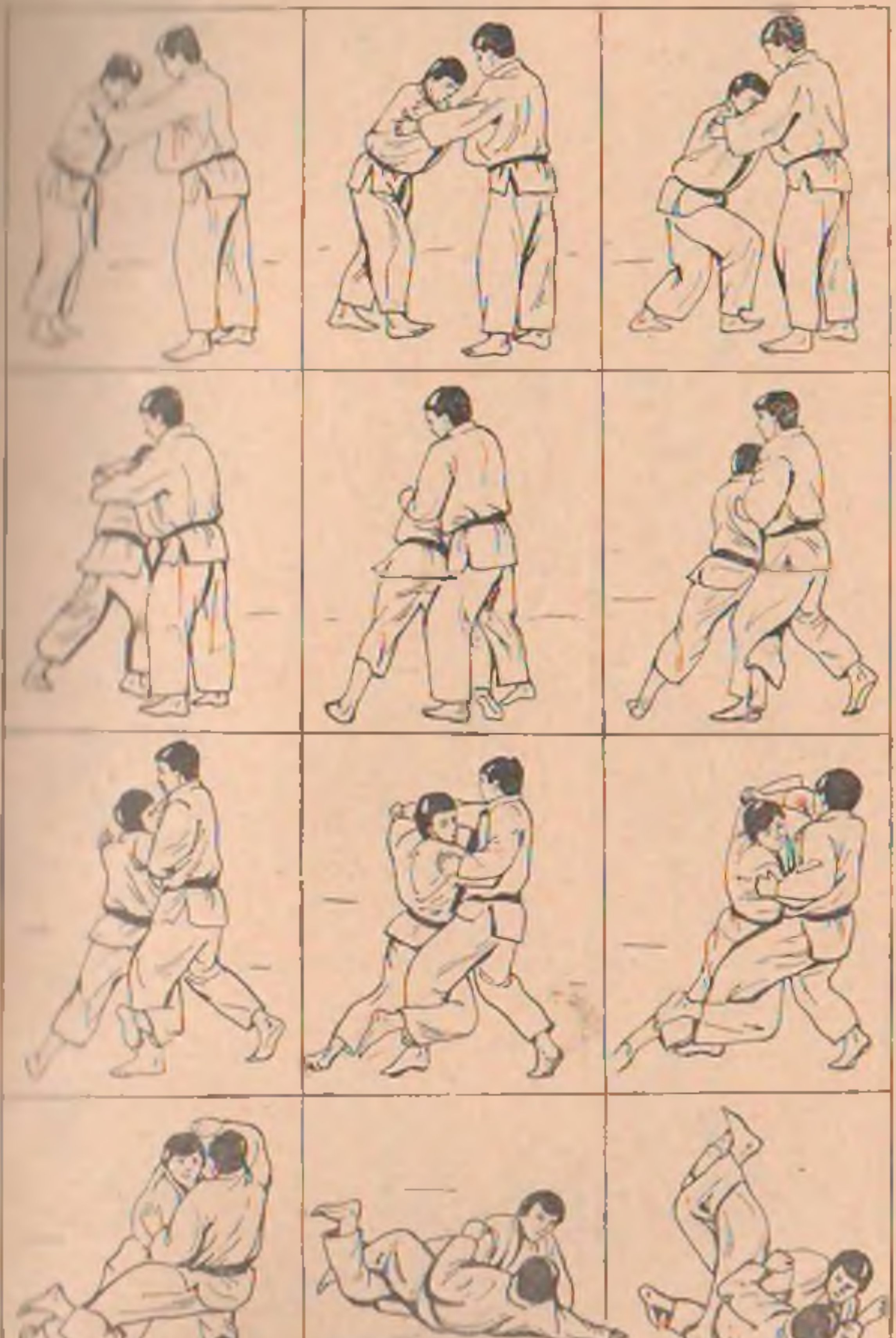
8-расм. Икки ёқани қовуштириб ушлаб айлантириб бўғиш.

9 расм. Енгларни ва ёқани ушлаб олиб ён томондан чалиб йиқитиш.

11—4242



10-расм. Иккала ёқани ушлаб олиб елкадан ошириб ташлаш.

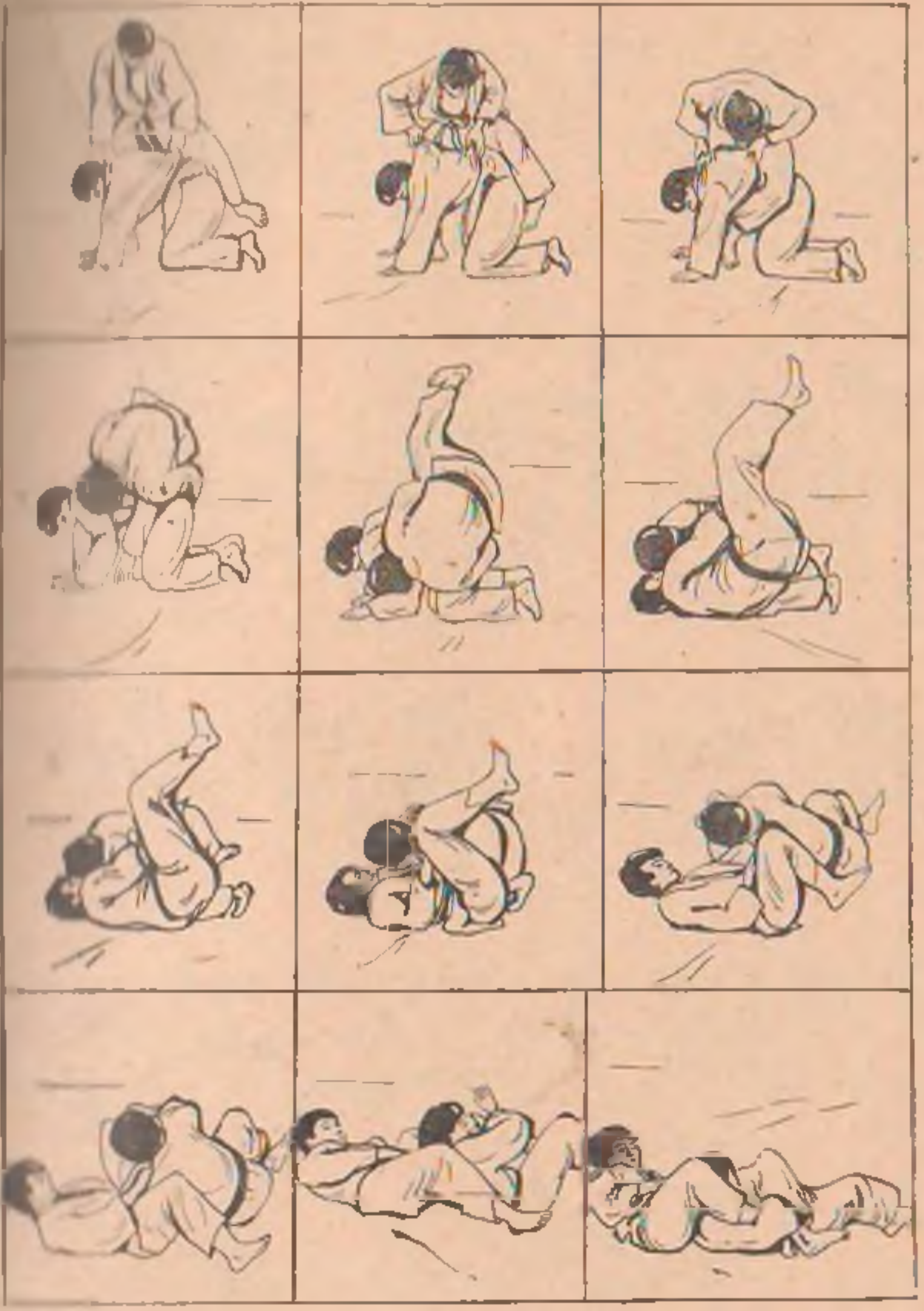


11-расм. Чап оёқни ичкаридан илиб олиб йқитиш.

12-расм. Қадам тезлигида ён томондан оёқ тагига уриб ағдариш.

13-расм. Иккала енгларни ушлаб олиб олд томондан оёқ тагига уриб агдариш.

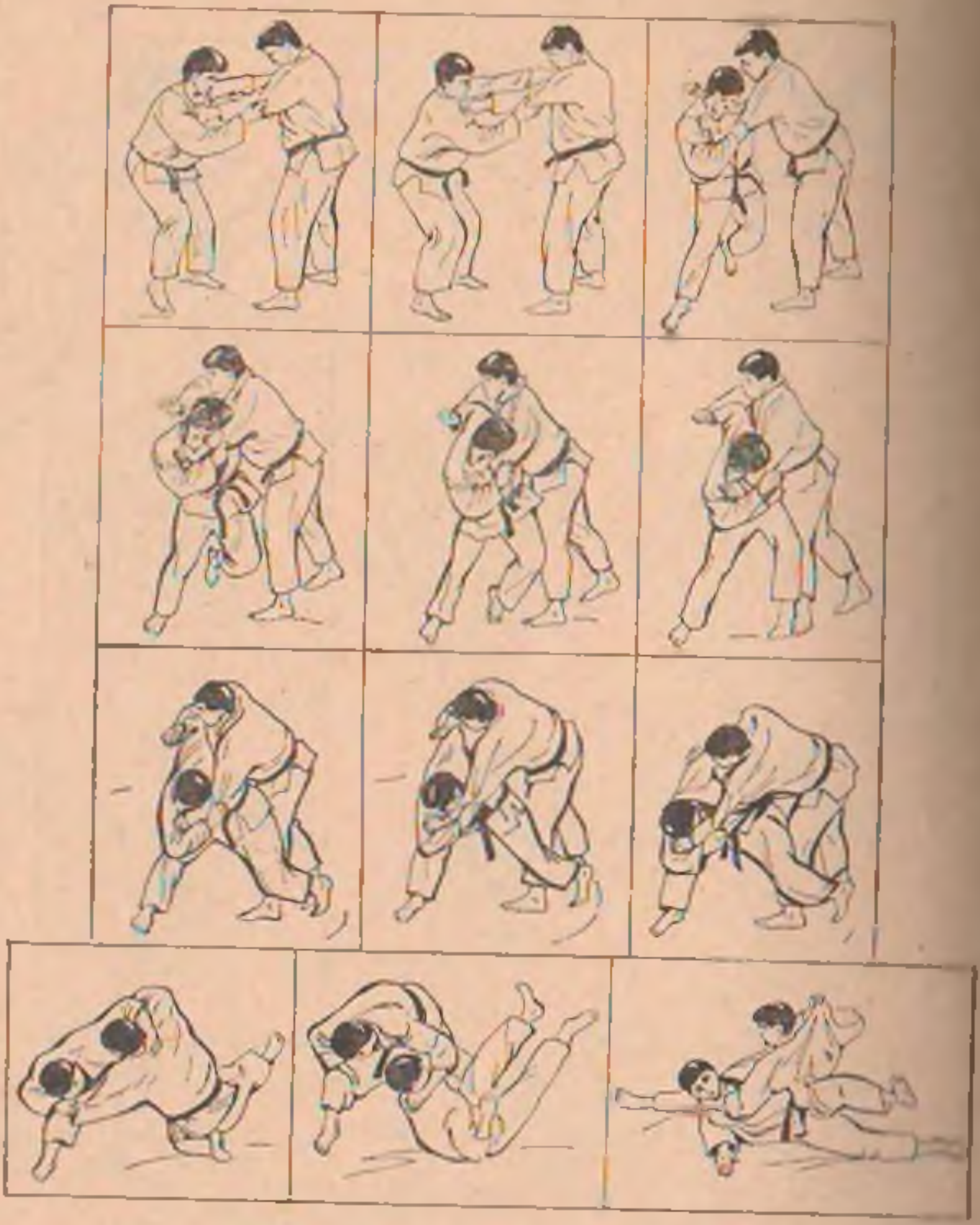
14-расм. Бир оёқни ушлаб олиб ағдариш.



18-расм. Қўлни оёқлар орасидан ушлаб, бошдан ошириб ташлаш.

16-расм. Силтаб мувозанатдан чиқариш.

17-расм. Куп айлантириб («бурнб») ағдариш.

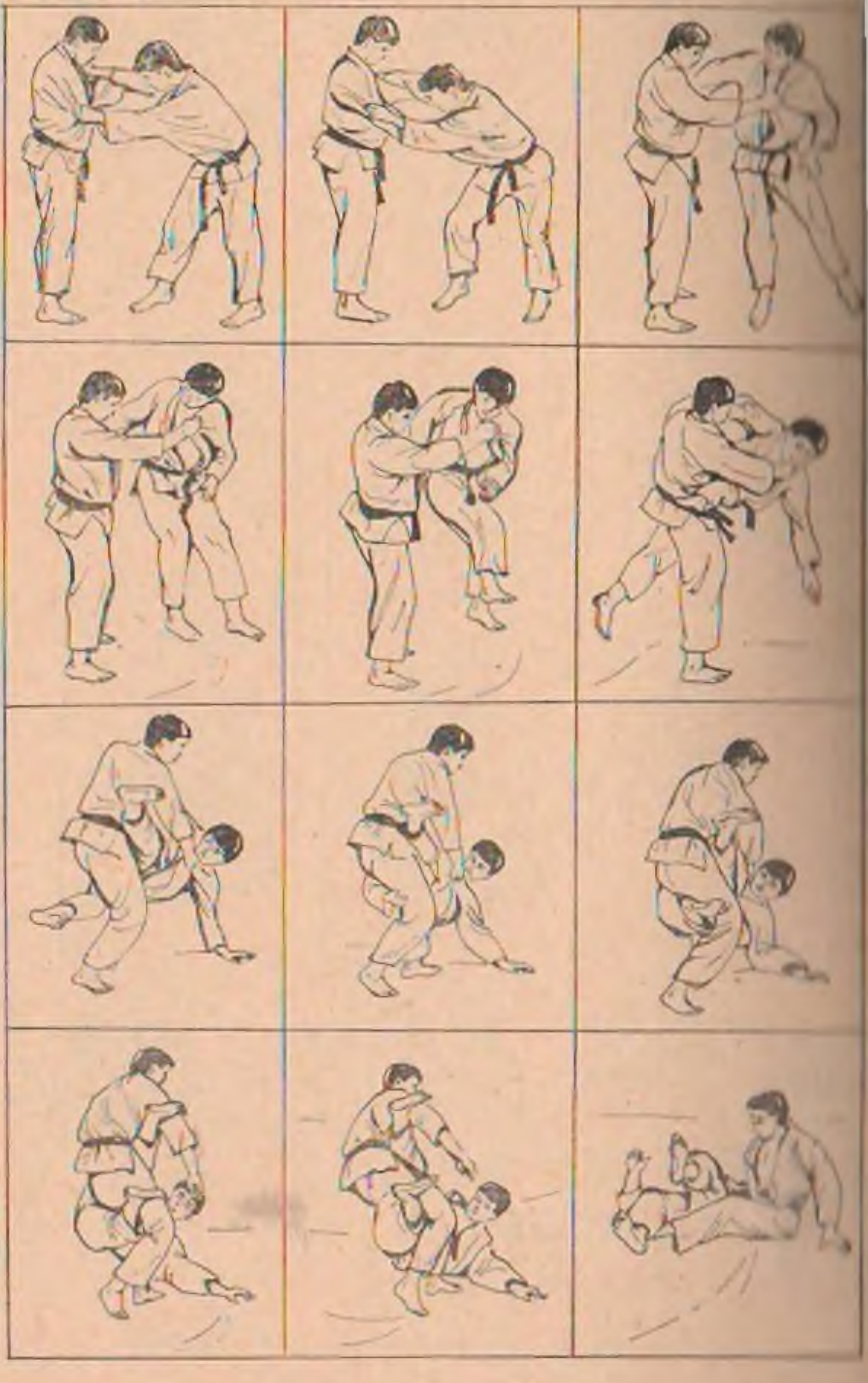


18-расм. Орқадан чалиб ағдариш.

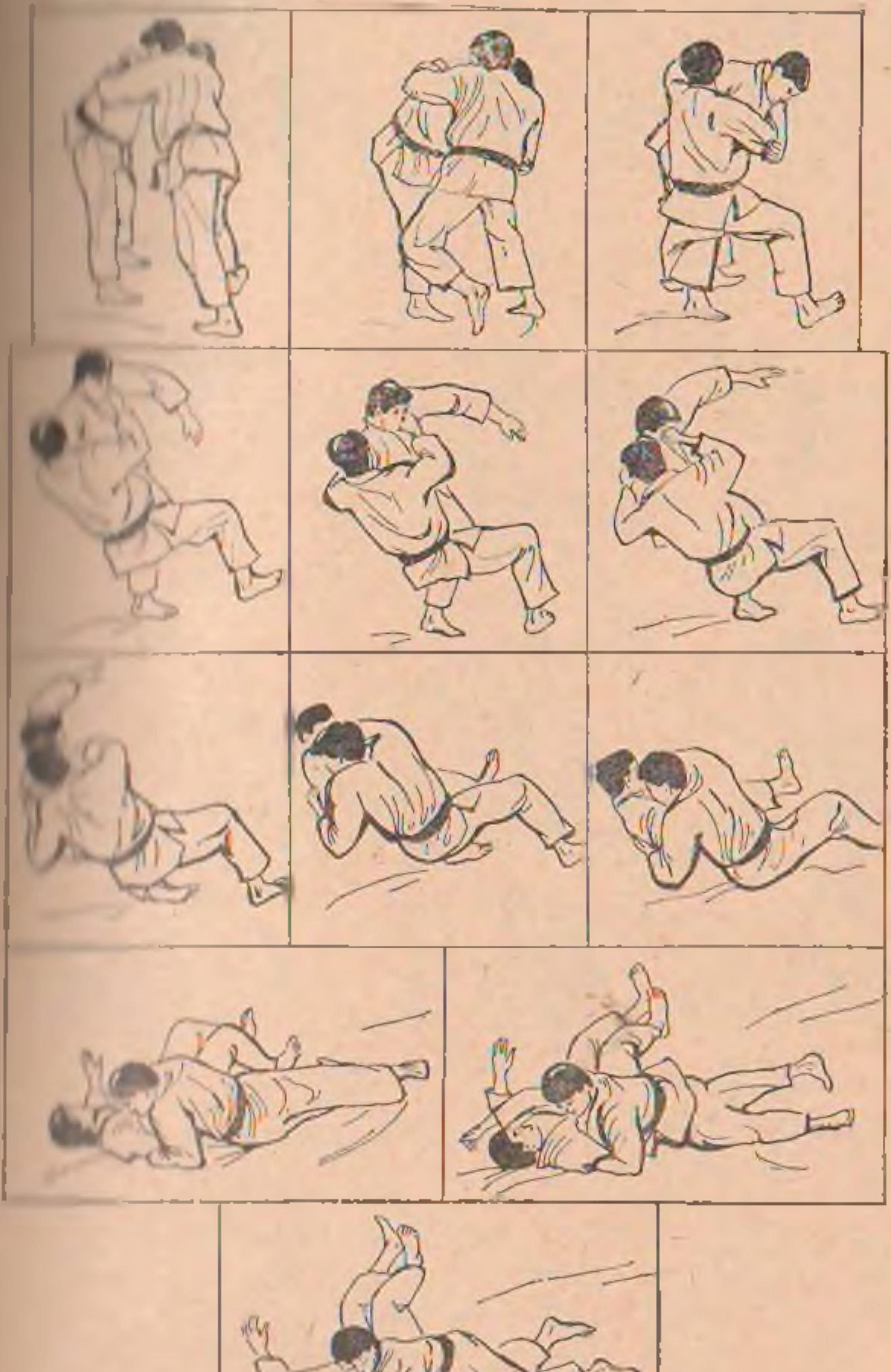
19-расм. «Бураб олиб» орқасидан ошириб ағдариш.

20-расм. Елкада айлантириб («тегирмон қилиб») ағдариш

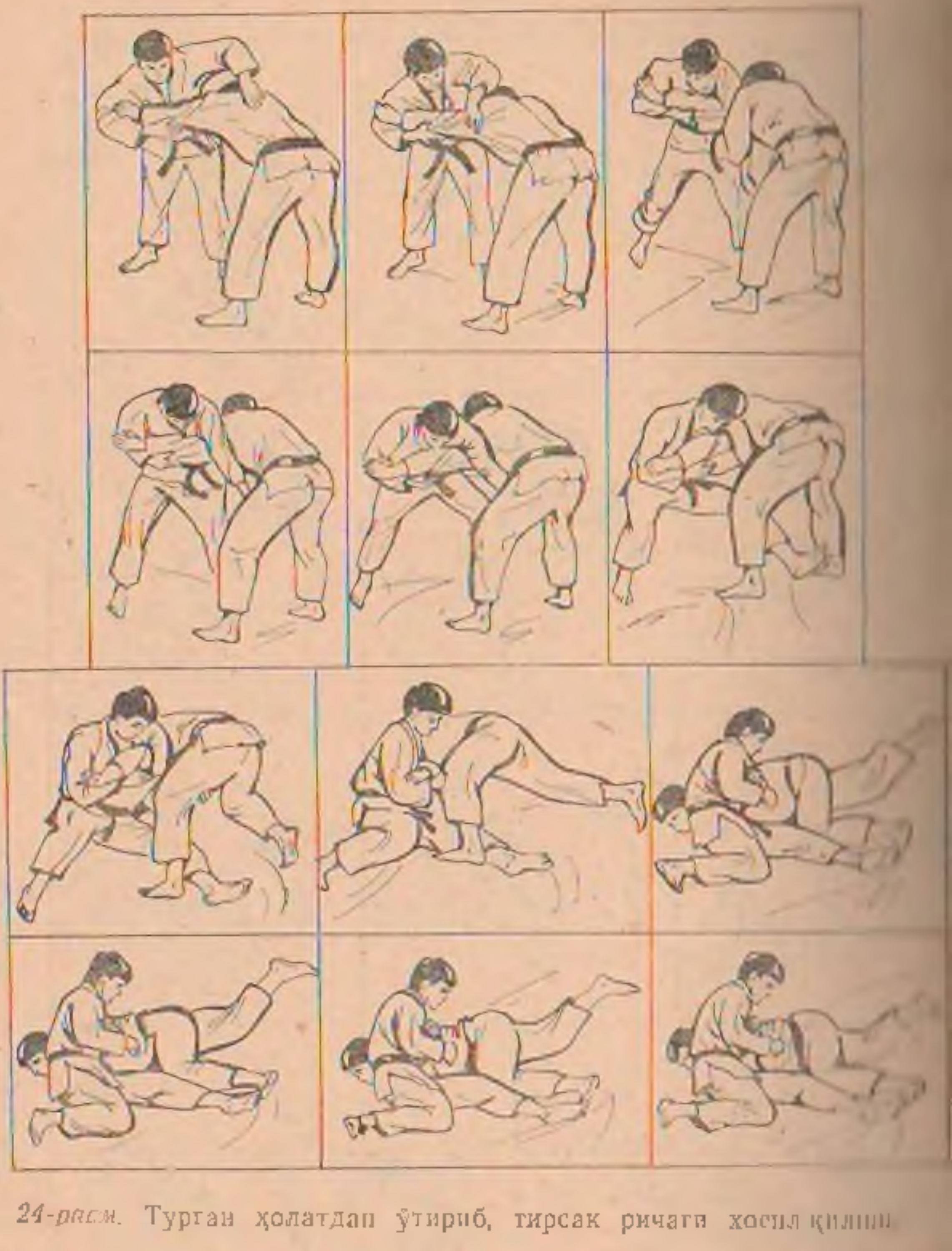
21 расм. Олдига тортиб бошидан ошириб ағдариш.



22-расм. Икки томондан ўраб олиб («кайчи» усулида) кўтариб ташлаш.

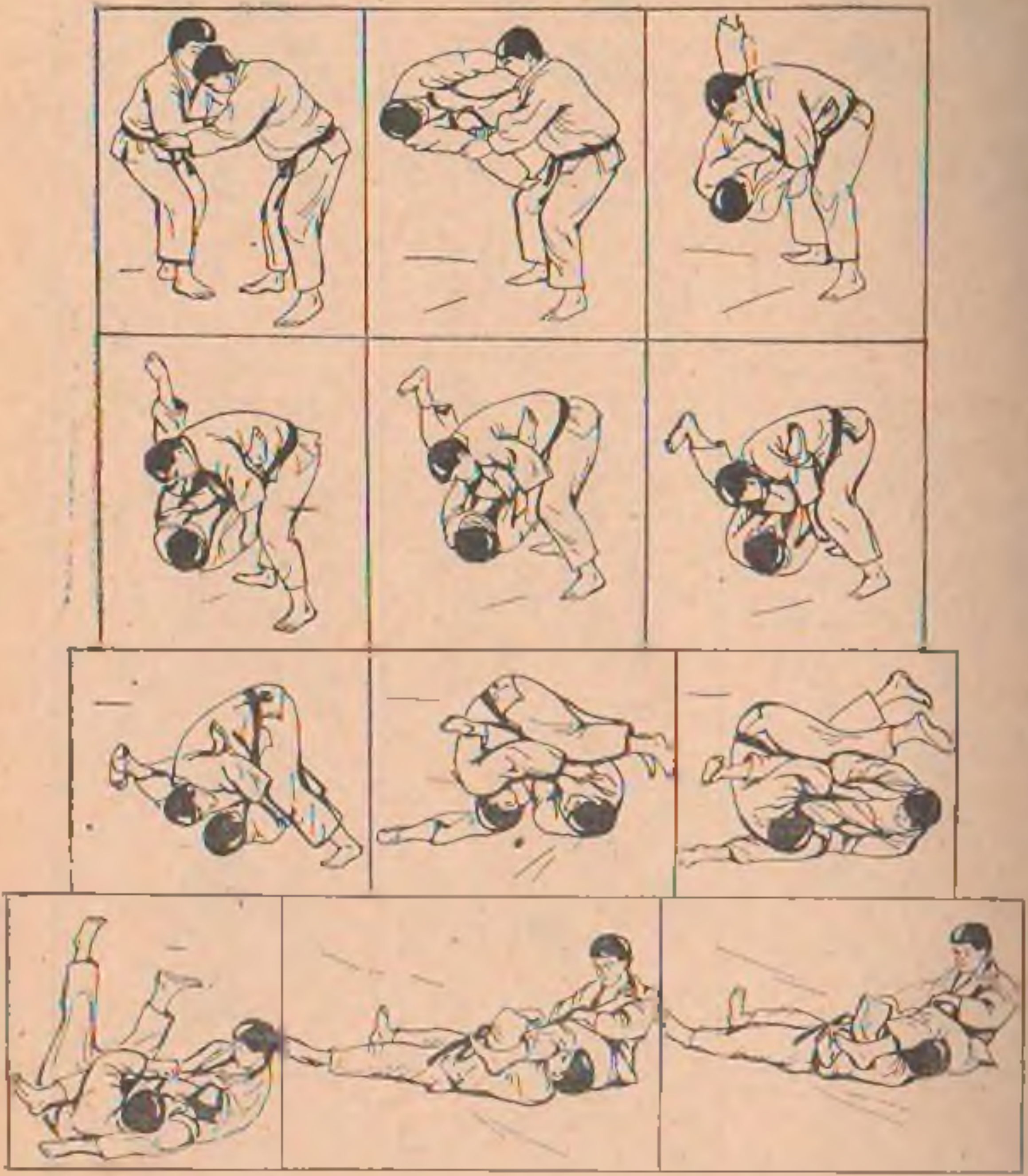


23-расм. Товонни орқа томонидан чалиш.



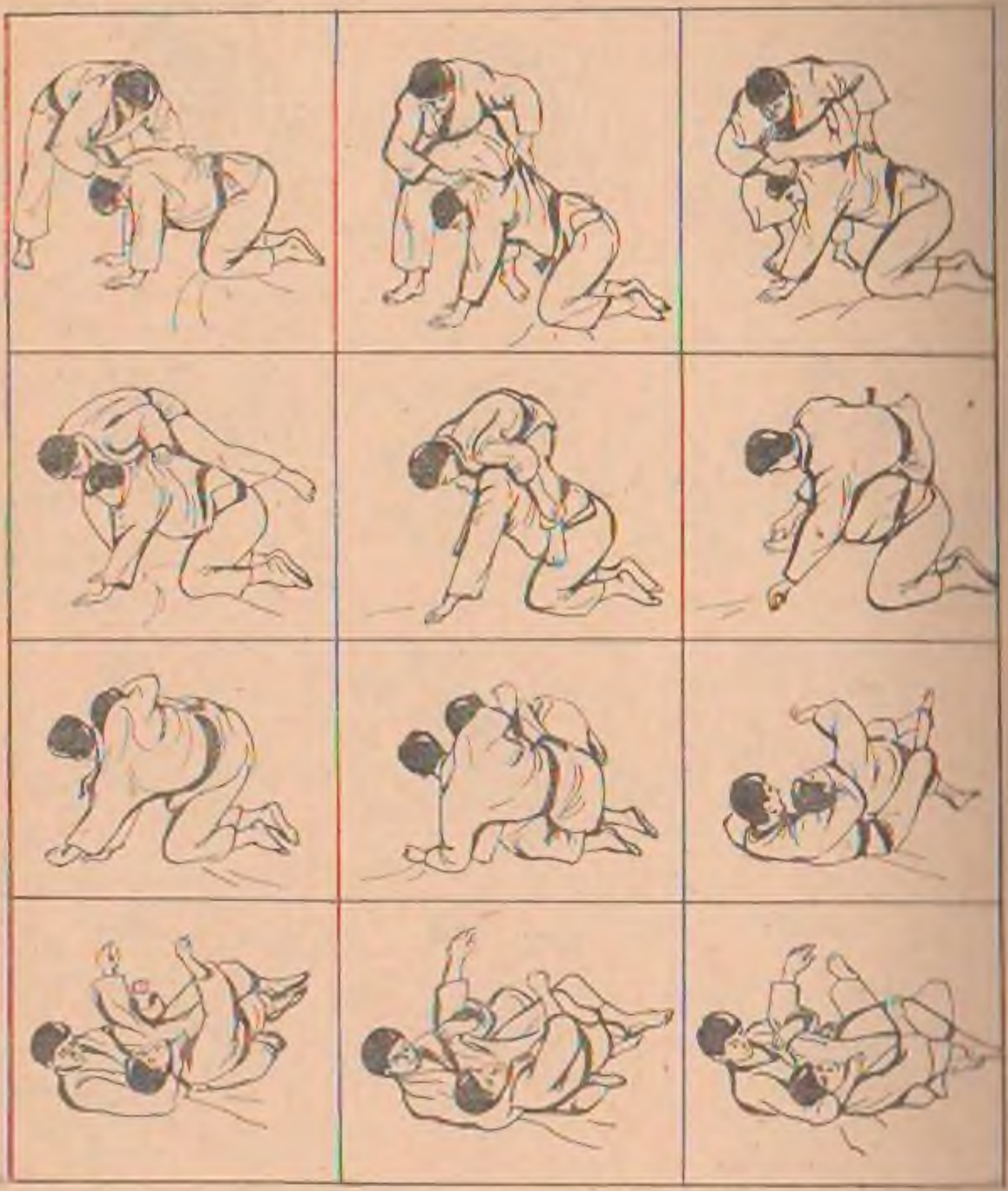
24-расм. Турган ҳолатдан ўтириб, тирсак ричаги хосил қилиш

25-расм. Товон остига ичкаридан зарба бериб кўтариб ташлаш.

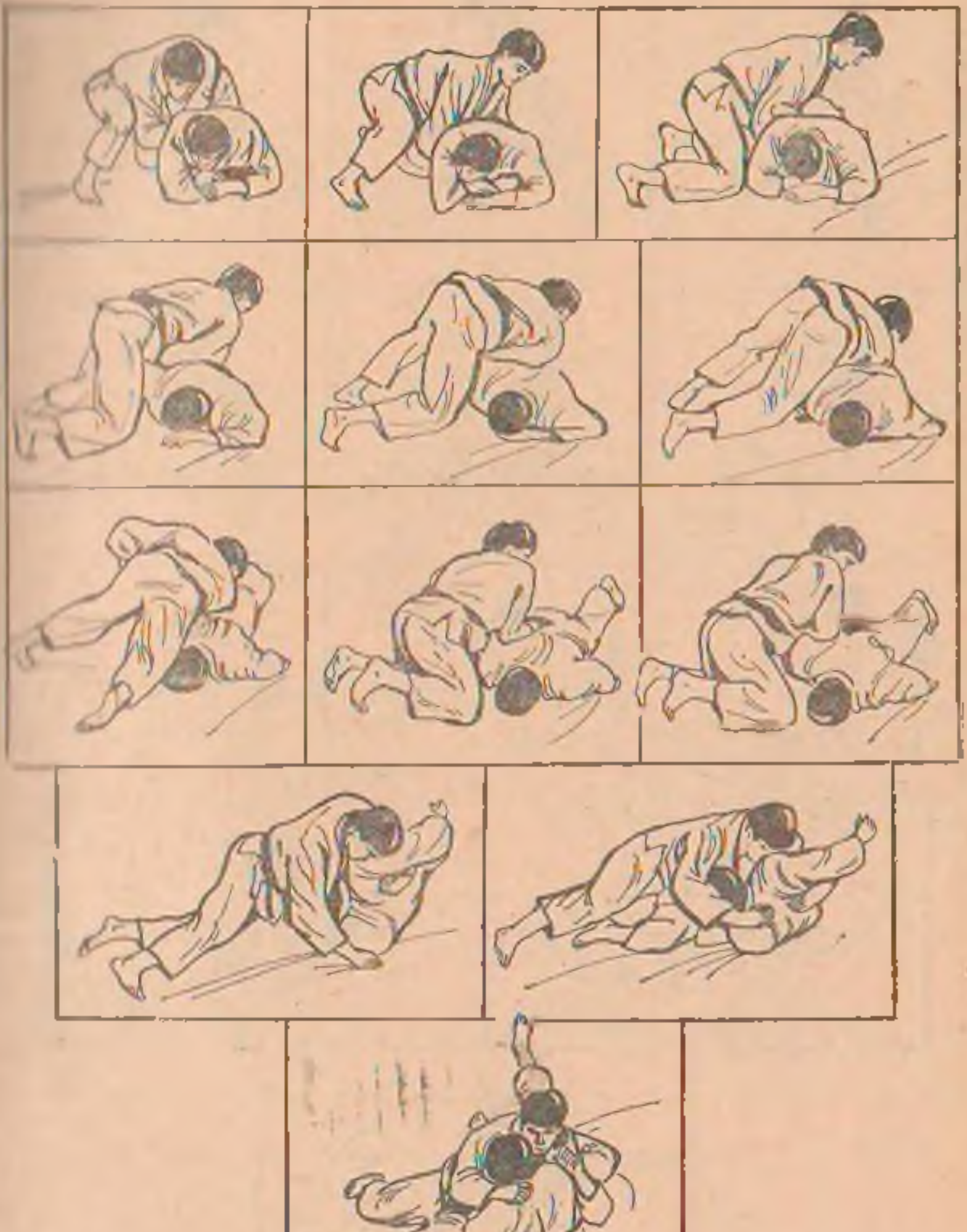


26-расм. Турган холатда оғритиш усулига ўтиш.

27-расм. Югуриб олдинга ўтиб ва белбоғини юқоридан ушлаб олиб, сиртмоқ усулида буғиш.

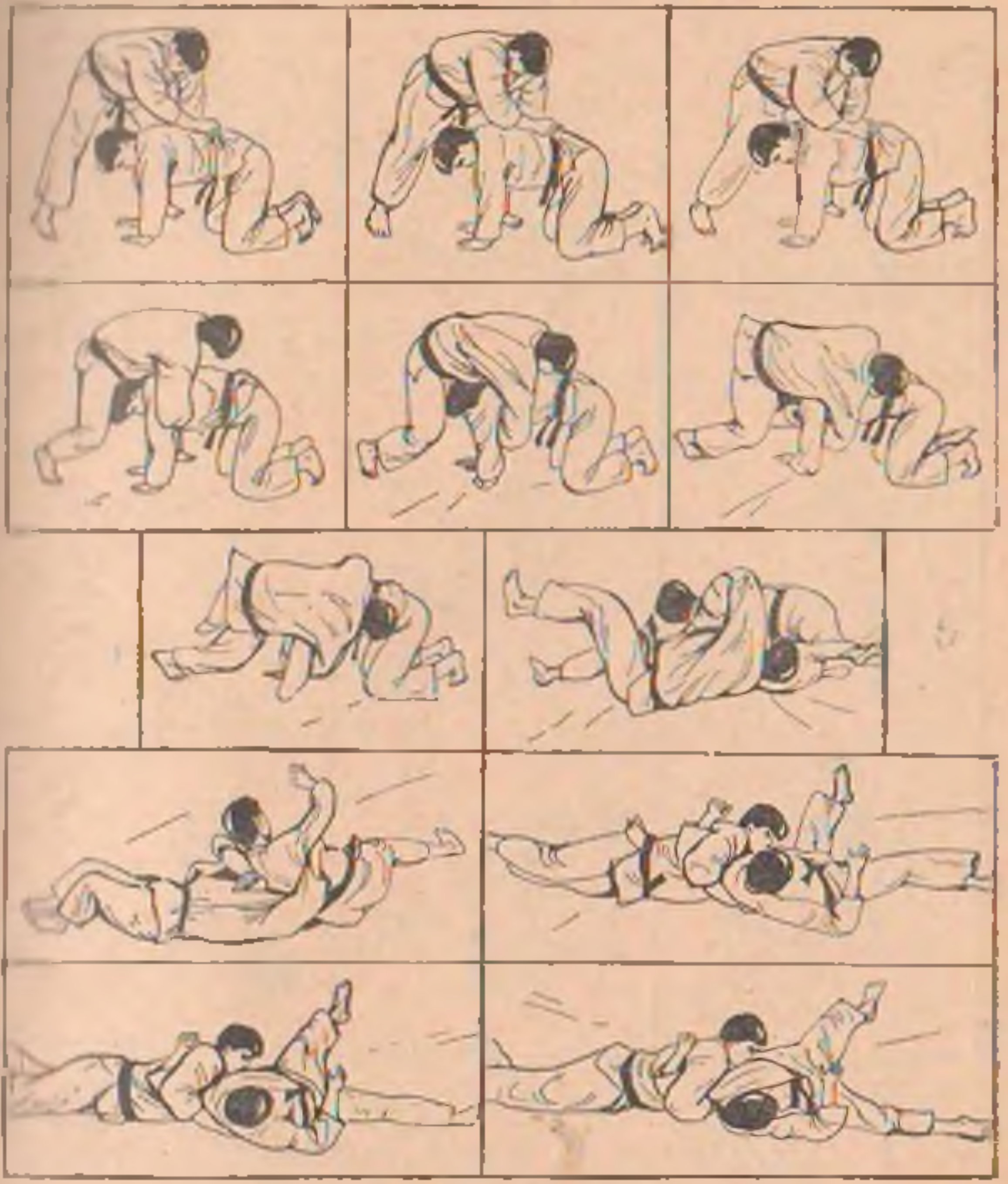


28-расм. Устига миниб олиб, сиртмоқ усулида бўғиш.

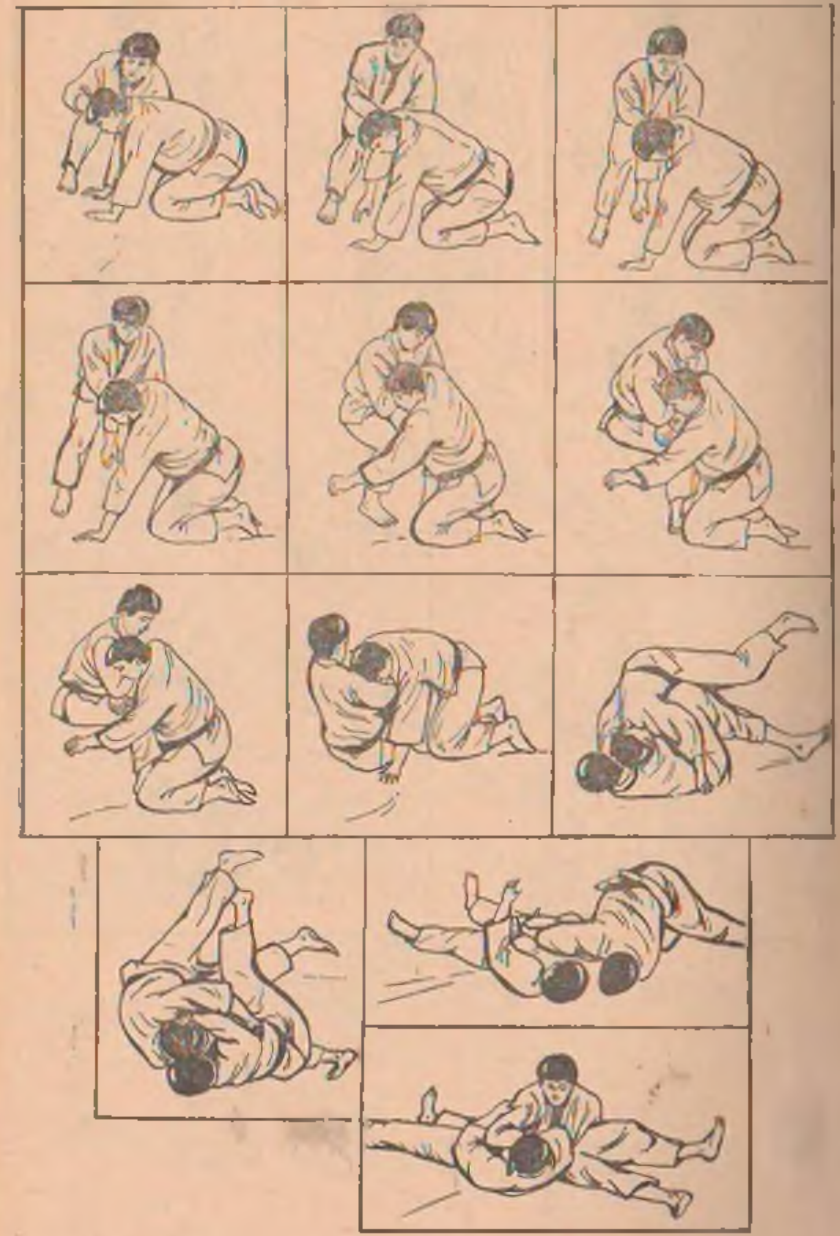


29-расм. Билакларни тескари ушлаб олиш учун ағдариш.

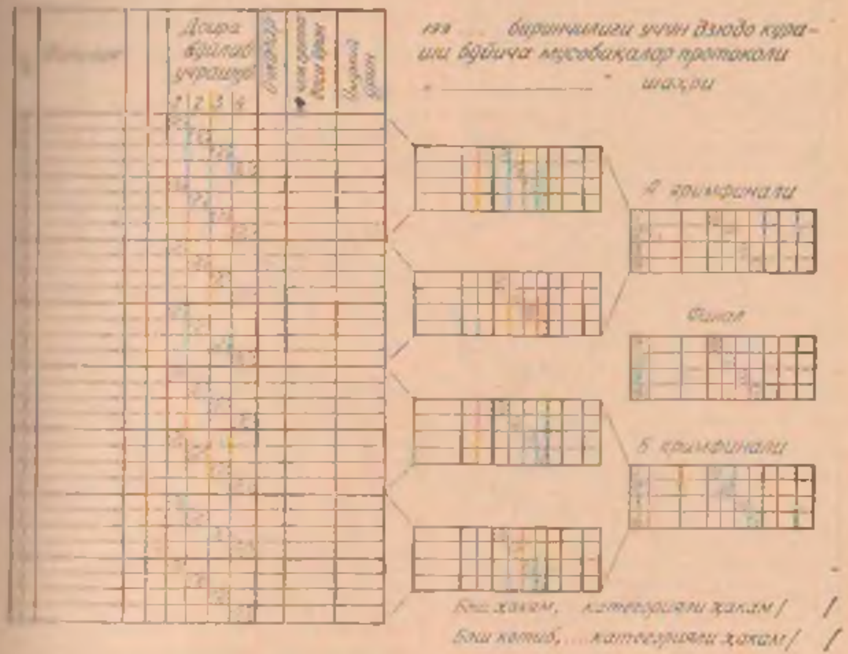
30-расм. Ёқа ёрдамида тепа томондан сиртмоқ солиб ва ўтирғизиб ушлаб туриш учун ағдариш.

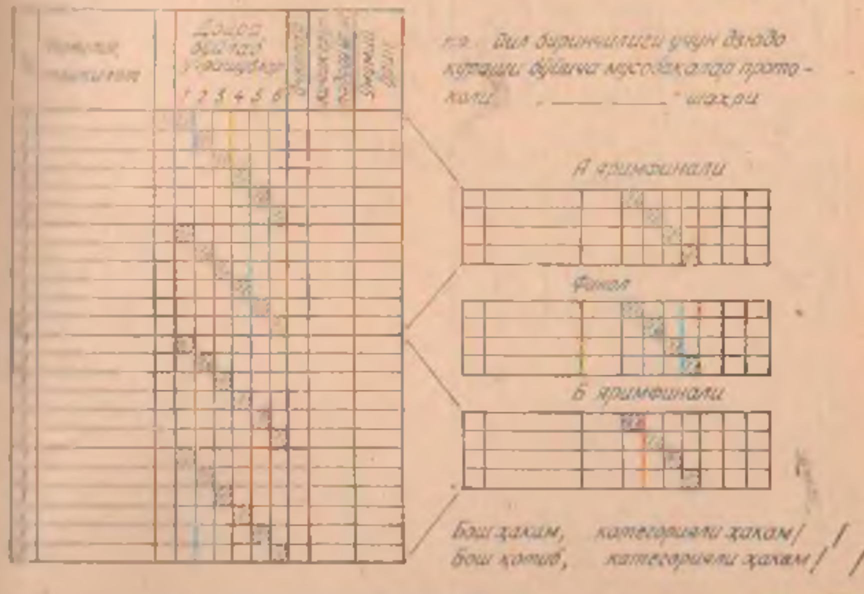


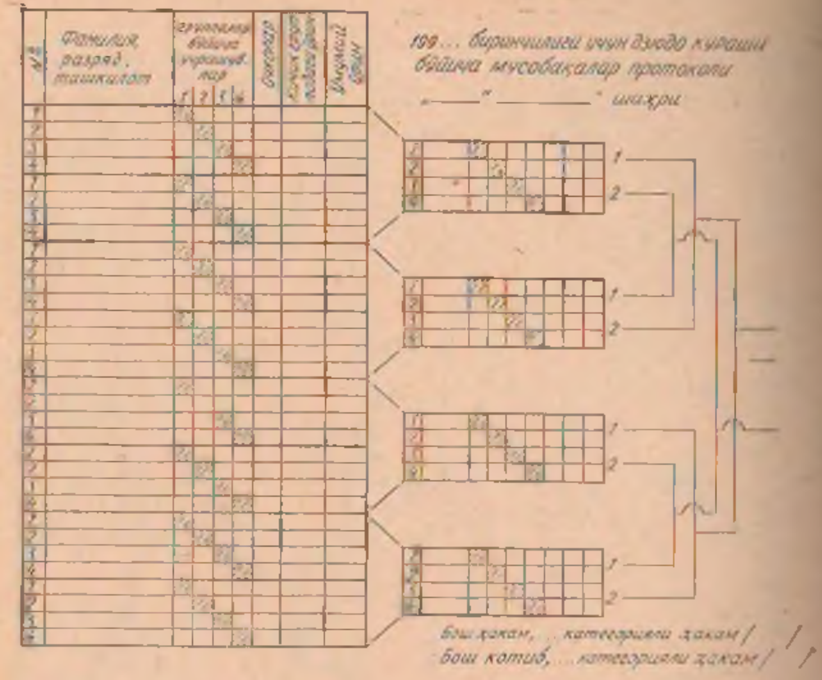
31-расм. Юмалатиб ушлаб туриш учун ағдариш.

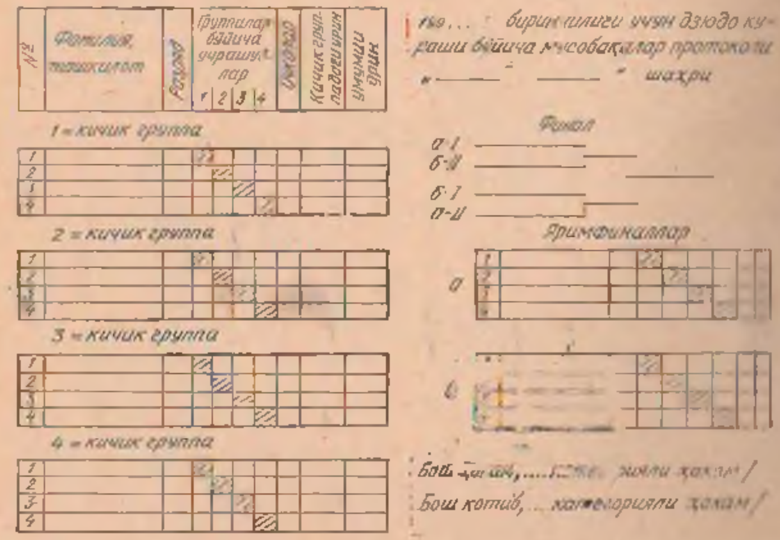


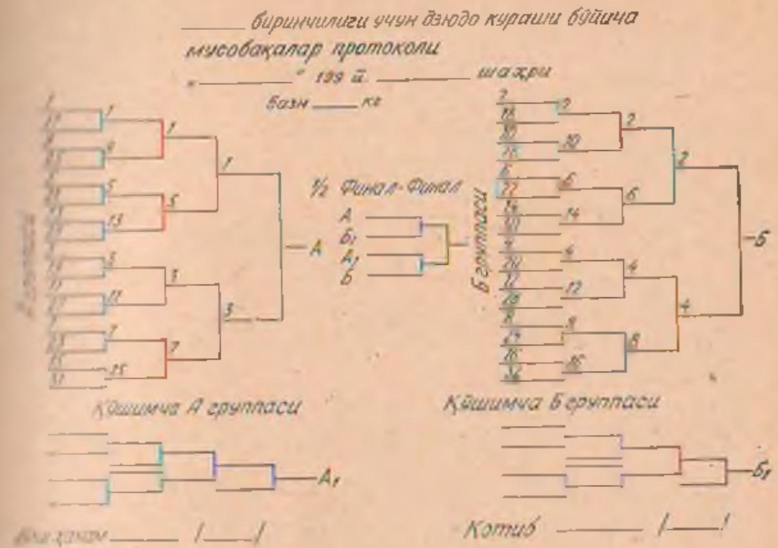
32-расм. Иргитиб ташлагандан сўнг сиртмоқ билан бўғиш («немисча» бўғиш).

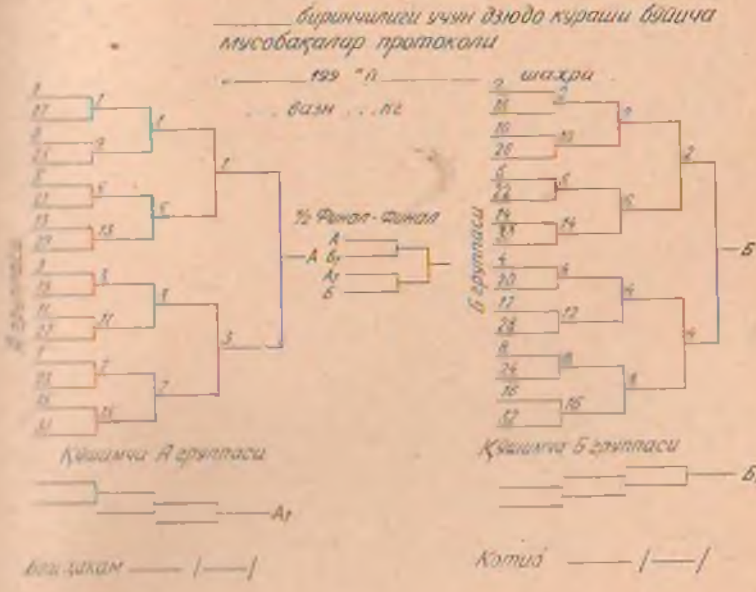





199... биринчилиги учун дзюдо кураши бўйича мусобақалар протоколи
« » шаҳри
№
Фамилия, разряд, ташкилот
группалар бўйича учрашувлар
1 2 3 4
Очколар
Кичик группадаги урин
Умумий ўрин
Бош ҳакам, ... категорияли ҳакам / /
Бош котиб, ... категорияли ҳакам / /


№
Фамилия, ташкилот
Разряд
Группалар бўйича учрашувлар
1 2 3 4
Очколар
Кичик группадаги урин
Умумий ўрин
1 = кичик группа
2 = кичик группа
3 = кичик группа
4 = кичик группа
199... биринчилиги учун дзюдо кураши бўйича мусобақалар протоколи
« » шаҳри
Финал
а-I
б-II
б-I
а-II
Яримфиналлар
а
б
Бош ҳакам, ... категорияли ҳакам /
Бош котиб, ... категорияли ҳакам /


биринчилиги учун дзюдо кураши бўйича мусобақалар протоколи
« » 199 й. шаҳри
Вазн кг
½ Финал-Финал
А
Б₁
А₁
Б
Б группаси
Қўшимча А группаси
Қўшимча Б группаси
А₁
Б₁
Бош ҳакам / /
Котиб / /


биринчилиги учун дзюдо кураши бўйича мусобақалар протоколи
« » 199 й. шаҳри
Вазн кг
½ Финал-Финал
А
Б₁
А₁
Б
А группаси
Б группаси
Қўшимча А группаси
Қўшимча Б группаси
А₁
Б₁
Бош ҳакам / /
Котиб / /

МУНДАРИЖА

Муаллифлардан 3
Дзюдонинг ривожланиш тарихидан 4
Кўнгилли ёшлар спорт мактаби ва физкультура коллективининг вазифалари 7
Жисмоний тарбия коллективи ишини ташкил қилиш . . . 8
Ўқув-машқ қилиш ишларини ташкил этиш 9
Дзюдо секцияси ишини плавлаштириш, хисобга олиш ва назорат қилиш 15
Машқ қилишнинг индивидуал перспектив плани . . . . . .
Физкультура коллективи хамда болалар ва ўсмирлар спорт мактаби учун дзюдо буйича утказиладиган дарс соатларини ёш группаларига қараб тақсимлашнинг намунали тематик плани 20
Тактика ҳақида асосий тушунчалар 31
Назарий материал 32
Амалий машғулотлар 35
Дзюдога ургатиш техникаси ва методикаси 37
Ўқув плани 59
Ўқув-машқ йиғинларини ўтказиш 106
Врач назорати 114
Тренерга маслаҳатлар 119
Янги ўрганувчи дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлиги . . 121
Иловалар 131
Дзюдо кураши бўйича мусобақаларнинг асосий қоидалари 131
Спорт тадбирларининг календар плани 146
Дзюдо кураши бўйича мусобақалар ташкил қилиш ва ўтказиш 147
Расмлар 153

Спортивная литература

На узбекском языке

А. А. АБСАТАРОВ, А. А. ИСТОМИН

БОРЬБА ДЗЮДО

Ташкент, 700129, издательство имени Ибн Сины, Навои, 30.

Спорт адабиёти

А. А. АБСАТТОРОВ, А. А. ИСТОМИН

ДЗЮДО ҚУРАШИ

Муҳарририят мудири *М. Орифжонова*
Муҳаррир *Н. Умаров*
Рассом *И. Шоабдуллаев*
Расмлар муҳаррири *О. Аҳмаджонов*
Техник муҳаррир *Л. Жихарская*
Мусаҳҳиҳ *Ҳ. Исматов, Н. Абдуллаева*

ИБ № 1748

Босмахонага 04. 08. 92 да берилди. Босишга 24. 11. 92 да рухсат этилди. Бичими 84×108 1/32. Газета қоғози. Адабий гарнитура. Юқори босма. Шартли босма табоқ 10, 08. Шартли бўёқ оттиски 10, 39. Нашр. босма табоқ 9,6. Жами 10000 нусха. 4242 рақамли буюртма. Нархи шартнома асосида. 109—90 90 рақамли шартнома.

Ибн Сино номидаги нашриёт, 700129, Тошкент, Навоий кўчаси, 30.

Ўзбекистон Республикаси Давлат матбуот қўмитаси Ғафур Ғулом номидаги Нашриёт-матбаа бирлашмасининг 1-босмахонаси. 700002, Тошкент, Сағбон кўчаси, 1-берк кўча, 2-уй.

75.715

Абсатторов А. А., Истомин А. А.

А 19 Дзюдо кураши: [Физкультура ин-тлари талабалари учун ўкув қўлл.].— Т.: Ибн Сино номидаги нашриёт-матбаа бирлашмаси, 1993.— 192 б.: расм.

Ўқув қўлланмасида дзюдо кураши техникаси ва тактикаси масалалари, турли ёш группаларини ўқитиш ва машқ қилдириш методикаси ёритилади, машқ қилишни перспектив режалаштириш, ўқув ва унинг графигини, ўқув-машқ қилиш жараёнини режалаштириш, беллашувлар ўтказиш ва дзюдони ўрганувчи ёшлар учун жисмоний тайёргарлик усуллари баён этилади.

Китоб физкультура институтлари талабалари ҳамда сиртқи бўлим тренерларига, шунингдек олий ва ўрта махсус ўқув юртларини тугатган ёш мутахассисларга мўлжалланади.

I. Автордош.

Абсатаров А. А., Истомин А. А. Борьба дзюдо.

ББК 75.715

А $\frac{4204000000 - 057}{М\ 354\ (04)\ 92}$ 45 — 92

ISBN 5-638-00463-7

Ибн Сино номидаги нашриёт - матбаа бирлашмаси 1992—1993 йилларда қуйидаги илмий-оммабоп китобларни босмадан чиқаради

ЯНА ЧЕКИШ ҲАҚИДА

(Е. В. Соколова, Е. В. Бабенко ва б.).

Китобда чекишга одатланиб қолишнинг ижтимоий-руҳий ва физиологик механизми пайдо бўлиши кўриб чиқилади, бу зарарли одатнинг болалар, ўсмирлар ва йигитлар ўртасида олдини олишга оид тиббий ва педагогик тавсиялар берилади.

Ота-оналарга, ўқитувчиларга, шунингдек кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Ў. Аҳмедов, Х. Холматов.

ЧИЛОНЖИЙДА — ДОРИВОР ЎСИМЛИК.

Синтетик дори препаратлари қўлланилганида баъзи нохўя таъсир юзага келиши сабабли доривор ўсимликлар алоҳида аҳамият касб этади.

Чилонжийда — халқ табобатида анчадан бери кенг қўлланиб келмоқда. Шу боисдан муаллифлар мазкур рисолада ушбу шифобахш ўсимликнинг ўсадиган жойлари, кимёвий таркибини ва шифобахшлигини баён қилиб беришган.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

А. Тошбоев, М. С. Шафиева, М. М. Мирсайдуллаев.

ЧОРТОҚ КУРОРТИ — САЛОМАТЛИК МАСКАНИ
(II нашри).

Ушбу рисолада Чортоқ курортида беморларни комплекс даволаш методлари ёритилган. Курортдаги тиббий даво омилларининг хусусиятлари ва уларнинг организмга қандай таъсир этиши, даволашнинг самарадорлиги, курортга юбориш мумкин бўлган ва бўлмаган касалликлар тўғрисида маълумотлар берилган.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Пўлат Мўмин.

ЭШМАТ ВА УНИНГ УЧ ДЎСТИ ҲАҚИДА ЭРТАК.

Бу эртак болаларни энг зарур аъзо — тишни яхши сақлашга даъват этади. Тишини вақтида тозалаб юрмайдиган боланинг касал бўлиб қолгани ибратли воқеаларда тасвирланади. Айниқса соғлиқ учун энг зарур совун, тиш чутка жонланиб, Эшматдан арз қилишади, унинг тузалишига кўмаклашишади. Улар билан дўстлашган Эшмат ўқишини давом эттиради.