

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ КАФЕДРАСИ

“Ҳимояга тавсия этилди”
Жисмоний маданият факультети
декани _____ Ф.Каххоров.
“ _____ ” _____ 2011 йил

“Ҳимояга тавсия этилди”
Жисмоний маданият кафедраси
муdiri _____ кат.ўқт.Ф.Эшпулатов.
“ _____ ” _____ 2011 йил

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультети
кундузги бўлим 5141900-жисмоний тарбия ва жисмоний
маданият йўналиши 4 кўрс 43-гуруҳ битирувчиси
Муртазаев Уктамнинг бакалавр даражасини олиш учун
ёзилган

**“Спорт мактаблари дзюдо машғулотларида усулларга
ургатиш жараёни асослари”
мавзусидаги**

Битирув малакавий иши

“Ҳимояга тавсия этилди”
Жисмоний маданият кафедраси
Кат.ўқт _____ Ф.Бобомуродов.
“ _____ ” _____ 2013 йил

Қарши-2014

Мундарижа

КИРИШ.....	3
I.БОБ. Спорт мактабларида дзюдо машғулотларида усулларга ургатишни ташкил қилишнинг асослари.....	7
I.I. Дзюдо машғулотларини ташкил қилиш дастурининг усулбуй қисми.....	7
I.II. Спорт мактабларида дзюдочиларни техник –тактик усулларга ургатиш.....	12
II.БОБ. Дзюдочиларни юқори натижага эриштиришда техник –тактик ва мусобақа омилларидан фойдаланиш.....	33
II.I. Дзюдочиларнинг техник ва тактик маҳоратлирини ошириш усулиёти.....	33
II.II. Дзюдо бўйича мусобақалар ташкил қилиш ва ҳакамлик қоидалари.....	60
Умумий ҳулоса.....	91
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	94

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришиши билан бўғунги кунда олиб борилаётган чуқур ислохатлар ёш авлодни ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт асосий ўринни эгаллайди. Мамлакатимизда ёш авлодни соғлом руҳда тарбиялаш борасида бир қанча ишлар амалга оширилмоқда. Хурматли юртбошимиз И.А.Каримов таъкидлаганидек “Келажак авлод ҳақида қайғуриш соғлом, борқамол наслни тарбиялаб етиштиришга интилиш бизнинг миллий хусусиятимиздир”.

Хукуматимиз томонидан қабул қилинган «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида»ги Қарори¹, «Соғлом авлод учун» нодавлат дастури, «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тўзиш тўғрисида»ги Фармони² ва бошқа бир қатор қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга кенг йўл очмоқда.

Дарҳақиқат, Республикамиз миқёсида спортни ривожлантириш дастури асосида уч босқичли: олий ўқув юртлири талабалари ўртасида “Универсиада”, касб-хунар қоллежлари талабалари ўртасида “Борқамол авлод” ва мактаб ўқувчилари ўртасида “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари ўтказилмоқда.

Юртимизда соғлом ва борқамол авлодни вояга етказиш, давлат сиёсатининг ўстивор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генафондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш муҳим аҳамият касб этади. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва маданият дарсларининг сифатини яхшилаш, мактабдан ташқари ишларни ташқил қилиш ва уларни самарадорлигини ошириш, спорт турларини ривожлантириш ва оммавийлигини ошириш, иқтидорли дзюдочиларни

¹ Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонуни 2000 йил 20 май янги таҳрири қабул қилинган.

² Ўзбекистон Республикаси «Болалар спортини ривожлантириш» (2002 йил, 24 октябрь) . Маърифат газетаси, 2002 йил, 31 октябрь 2 б.

танлаш ҳамда юқори малакали мураббийларни тайёрлаш долзарб масалалардан биридир.

Умуминсоний маданиятнинг таркибий қисми ҳисобланган миллий маданиятимизни, ёшларнинг ахлоқий тарбиясини онгли равишда ёндашишсиз тасаввур этиш қийиндир. Инсон ижтимоий ҳаётда онгли равишда ўз ўрнини эгаллаши унинг вояга етиши, фарзандлик бурчини, ота-оналик бурчини ато этиши, ўзидан кейин маълум бир из қолдириши жамият тараққиётини белгилайди. Шундан келиб чиқиб Ёш дзюдочиўқувчиларни дзюдога ўргатиш жараёнида умумий ва махсус жисмоний тарбиялаш муамосига янада чуқурроқ кириб боришга ва бу муаммога илмий-амалий жиҳатдан ойдинлик киритишга асос бўла олади.

Ўқувчиларда дзюдонинг тарбиявий аҳамияти тўғрисида улуғ алломаларимизнинг қолдирган ноёб асарлари ва уларнинг ўғитларига боғлиқ бўлиб, уларнинг улкан хизматларини ўрганиш ва уни амалга татбиқ этиш бўғунги куннинг, айниқса жисмоний тарбия фанининг долзарб вазифаси ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва дзюдо тарихини ўрганган (А.Истомин , Ф.Керимов, К.Юсупов, А.Атоев) олимлар турли даврларда жисмоний тарбия машғулотлари қандай йўлга қўйилганлиги ҳақида ҳам ўзларининг фикрларини билдирган.

П.Ф.Лесгафт³, В.В.Гориневский, А.Д.Новиков, Л.П.Матвеев, А.Истомин , Ф.Керимов, К.Юсупов, А.К.Атаев, А.Абдуллаев, К.Ярашев каби олимлар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси муаммоларини илмий асосланганлар.Шу жумладан дзюдоназариясини асослаб берган олимлардан Ф.Керимов, А.Атоев, Р.Саломов,Р.Истоминлар дзюдо жараёнида ёшларни жисмоний тарбилашдаги ролини очиб беришган. Қатор олимларнинг (В.А.Ашмарин⁴, Ч.Т.Иванков, Р.С.Уэйнберг ва бошқалар) ишларида жисмоний тарбия машғулотларининг маънавий-

³ Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. М., 1-том, 1951.

⁴ Ашмарин В.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.

маърифий ва психологик жиҳатлари тадқиқ этилган. Аксарият кўпчилик тадқиқотларда жисмоний таълим машғулоти педагогикадан ажратиб ўрганилади.

Шуни таъкидлаш керакки, юқоридаги олимлар томонидан ёш дзюдочиўқувчиларни дзюдога ўргатиш жараёнида умумий ва махсус жисмоний тарбиялаш ўрни тўлиқ илмий масала сифатида ёритилмаган. Илмий тадқиқотлар, берилган адабиётлар ва мактабларда жисмоний маданият дарсларини ўрганиб, битирув малакавий ишнинг мавзуини қуйидагича танладик: « **Спорт мактабларида Дзюдочиларни тайёрлаш тизимининг аҳамияти** ».

Тадқиқот мақсади: Спорт мактабларида дзюдочиларни жисмоний шаклланишини оширишда ва юксак натижаларга эриштиришда дзюдо машғулотларидан самарали фойдаланиш .

Тадқиқот фарази сифатида биз қуйидагиларни илгари сурсак, ёш дзюдочиларнишакллантиришда дзюдомашғулотларини самарали ташкил қилиш орқали борқамол авлодни тарбиялаш..

-Ўргатиш жараёнидан дзюдочиларни тайёрлашда самарали фойдаланиш йўллари.

- Ёш дзюдочиларни ҳаракатларга ўргатиш жараёнини тўзилиш асослари
- Дзюдо машғулотигади юклама ва уни ёш дзюдочи организмига таъсири

- Дзюдочиларнитайёрлашда умумий ва махсус тайёргарликнинг услубий асослари.

- дзюдочининг умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлиги
- Ёш дзюдочиларни умумий ва махсус жисмоний тарбиялаш
- Умумий ва махсус тайёргарликда жисмоний сифатларни тарбиялашнинг аҳамияти

Тадқиқотнинг вазифалари:

- жисмоний тарбиянинг воситалари ва методик принципларига таянган ҳолда янги педагогик технологияларидан фойдаланиб дзюдомашғулотларини ташқил қилиш ;

- Дзюдомашғулотлари қисмларининг ўзаро алоқасининг узвийлигини таъминлашда махсус ва умумий тайёргарликдан фойдаланиш;

- Дзюдонинг ёшларни жисмоний тарбиялашдаги мақсади, унинг умумий вазифалари ва тамойилларини чуқур ёритиш.

Илмий янгилиги: Қуйидагиларни ўз ичига олади:

1. Ёшларга дзюдо ҳаракатларини машғулот жараёнида самарали ўргатилишида янги усуллардан фойдаланиш;

2. Ёш дзюдочиларни жисмоний тайёргарлигини ошришда ва шакллантиришга ёрдам берадиган усуллардан фойдаланиш хусусиятлари таҳлили асосида дзюдо машғулотларни ташқил қилиш мақсад ва вазифалари мазмун, метод, шакллари асослаб берилганлиги;

3. Ёшларни борқамоллигини аниқловчи омиллардан бириди бу дзюдо машғулотларидир.

4. Ёшларни дзюдо билан шуғулланиши ёшларнинг бошқа ақлий иш фаолиятига ўхшаб, мақсадли, воситали, натижали бўлади.

5. Дзюдо ёшларни ҳаёт фаолиятида натижага эришиш учун ҳаракат кўникмаларини шакллантиради .

Тадқиқотнинг амалга оширилиш босқичлари:

1. Тадқиқот муаммосига оид педагогик-психологик, илмий-оммабоп ва махсус адабиётлар, таълим муассасаларининг ижодий иш тажрибаларини ўрганиш ва умумлаштириш. Шу асосда тадқиқот ишининг мавзу муаммоси, объекти, предмети, илмий фарази ва бошқа жиҳатларига аниқлик киритиш.

2. Дзюдобилан шуғулланувчи ёшларни ўқитувчилар ҳамда оналар билан тест-анкета сўровлари, суҳбатлар, кузатишлар ўтказиш; халқ

таълими тизими ташкилотчи раҳбарлари тажрибалари ўрганилиб, умумлаштириш.

3. Ёшларни дзюдо мусобақа фаолиятини илмий ва педагогик-психологик шароитларини аниқлаш ва асослаш; шакллантирувчи тажриба-синов ишларини амалга ошириш; Ёшдзюдочиларини тайёргарлик самарадорлигини аниқлаш; таълим муассасалари амалиётида синаб кўрилди; педагогик тажриба-синов ишларидан олинган натижалар математик усулда қайта ишлаш; дзюдочиларни машғулотлар жараёнида мусобақалашишда тайёргарлик масалаларига оид материал тайёрлаш.

Тадқиқот базаси.

Тадқиқотнинг базаси сифатида Қарши Олимпия Заҳиралари қоллежи хизмат қилди.

Тадқиқот хулосаларининг ишончлилиги ва асосланганлиги: Олинган натижаларни педагогика ва психология соҳаларининг фундаментал асосларига амал қилинганлиги; тавсия этилаётган илмий-педагогик ишланмаларнинг методологик асосланганлиги; тадқиқот мақсади ва вазифаларига мос келувчи илмий замонавий методлар қўлланилганлигида ўз ифодасини топган;

Ҳимояга қуйидаги ҳолатлар олиб чиқилади:

1. Юкламанинг ташқи кўрсаткичлари - мураббий вадзюдочини йўналтиради, машқ жараёни айрим машғулотлар ва машқ вазифаларини миқдорий ўлчамларини белгилайди. Машқ ишларини режалаштириш ва ҳисобга олишда улардан фойдалаш.

2. Ўрганилган ҳаракатни нисбатан доимий шароитда тизимли намоён қила олиш.

Тадқиқотнинг таркибий тўзилиши.

Тадқиқот кириш, икки боб, умумий хулоса, адабиётлар руйхати ҳамда иловалардан иборат бўлиб, умумий ҳажми 90 бетни ташкил этади.

I.БОБ. Спорт мактабларида дзюдо машғулотларини ташқил қилишнинг асослари .

I.I. Дзюдо машғулотларини ташқил қилиш дастурининг усулбуй қисми

Дастурнинг методик қисми: тайёргарликнинг асосий турлари бўйича ўқув дастурларини, ўқув йиллари бўйича ва йиллик циклда унларнинг тақсимланишини; ўқув йиллари бўйича тавсия этиладиган машқ ва мусобақа юкламалари ва спорт натижаларини режалаштиришни; педагогик ва тиббий-биологик назоратни ташқиллаштириш ва ўтказиш; ўқув-машқ тадбирларини ўтказиш бўйича амалий дастурлар ва методик тавсияларни ўз ичига олади.

ИЗОҲ ХАТИ

Бўлимда қуйидагилар кўрсатилган:

Дастур қурилиши учун асос бўлан меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар;

Дастурнинг ўқув-машқ жараёнидаги ўрни ва аҳамияти;

Дастур мўлжалланган муддати ва тегишли ўқув гуруҳлари;

Амалдаги дастурга нисбатан жиддий ўзгаришлар.

Тавсиялар. Бошланғич тайёргарлик ва ўқув машқ босқичларининг (2 ўқув йилигача) амалий машғулотлари учун дастур бўйича материалларни асосан жисмоний сифатлар ва сифатлар комплексини ривожлантириш, спорт-техник ҳамда тактик маҳоратни тақомиллаштиришга қаратилганлиги бўйича алоҳида блокларга йиғилган машқ вазифалари шаклида тақдим этиш тавсия этилади (жадвал №12 га қаранг). Алоҳида спорт турларининг амалий машқлари учун дастурий материалларни баён қилишда - тегишли ўқув босқичлари учун асосий тайёргарлик воситалари рўйхатини кетма кет таърифлаш услубига эга бўлган вариантни қўллаш мумкин.

“Спорт мактабларининг фаолиятини тартибга солувчи меъёрий-хукукий асослар” (1995) ва спорт захираларини тайёрлашга бўлган талабларнинг ошишини ҳисобга олган ҳолда ўқув режаси, йиллик циклнинг режа-схемаси (материалларни ўқув йиллари бўйича йиллик циклга тақсимлаш), назорат-меъёрий талабларга ўзгартиришлар киритилмоқда.

Дастурнинг психологик тайёргарлик, тикланиш тадбирлари, тарбиявий ишлар бўйича бўлимлари спорт мактаби шароитида мумкин бўлган амалий материалларни ўз ичига олиши керак.

ТАШҚИЛИЙ-МЕТОДИК КЎРСАТМАЛАР

Дастурнинг ушбу бўлимида – дзюдочиларнинг: бошланғич (дастлабки) тайёргарлик (БТ), ўқув машқ (бошланғич спорт мутахассислиги ва чуқурлаштирилган машғулотлар) (ЎМ) ва спорт тақомиллашуви (СТ) босқичларида кўп йиллик тайёргарликларининг ўзига хос томонлари очиқ берилади, ва у ўз ичига қуйидагиларни олади:

Дастлабки катта ютуқларга эришиш учун ёш ва машғулот стажи (СУН, СУ нормативланири бажариш);

Максимал спорт натижалари зонасига эришиш учун ёш ва машғулот стажи (МСМК нормативини бажариш);

Болалар ва ўсмирлар жисмоний ривожланишидаги ёш хусусиятларининг қисқача тавсифи;

Кўп йиллик тайёргарликнинг асосий методик меъёрлари;

Тайёргарлик босқичлари ва уларнинг ўқув йиллари билан ўзаро боғлиқлиги;

Ёш дзюдочилар жисмоний сифатлари ривожланишининг таъсирчан даврларини ҳисобга олган ҳолда ўқув йиллари бўйича машқ жараёнининг асосий йўналишларини белгилаш;

Танланган спорт тури билан шуғулланиш учун минимал ёш, гуруҳларда шуғулланувчилар сони, ўқув машғулот ишининг режими, ўқув йиллари бўйича норматив талаблар (жадвал №1).

Тавсиялар. Кўп йиллик ўқув машғулот жараёнини қуришда, дзюдочилар танланган спорт турлари бўйича ўзларининг энг юқори натижаларига эришадиган мақбул ёш чегараларига диққат билан эътибор бериш керак. Бундай ёш чегаралари кўпгина спорт турлари бўйича барқарор бўлган Олимпиада ўйинлари финалчиларининг ёшлари ҳақидаги маълумотлардир. Бундан ташқари муайян спорт турлари бўйича максимал натижаларга эришиладиган муддатларни ҳисобга олиш лозим. Одатда қобилятли дзюдочилар биринчи катта ютуқларга махсус тайёргарликнинг 4-6 йилларидан кейин, энг юқори натижаларга эса 7-9 йиллардан кейин эришадилар. БЎСМ ва ИБЎОЗСМ ларида ўқув йиллари бўйича спорт натижаларини режалаштиришда маълум меъёрга амал қилиш керак: биринчидан машқлар жадаллигининг энг юқори ва ундан ўтиб бўлмайдиган чегарасини, иккинчидан спорт натижаларининг ўсиши белгиланган натижага нисбатан йўл қўйиб бўлмайдиган даражада секин амалга ошадиган “қуйи” чегарани белгилаш керак. Шу билан бирга бир нарсага эътибор қаратиш лозим – натижалар ўсишининг энг юқори темплари махсус машғулотларнинг дастлабки 2-3 йилларида амалга ошади.

Дастурни ёзиш пайтида кўп йиллик тайёргарликка, қуйидаги методик қоидалар асосида амалга ошириладиган ягона педагогик жараён сифатида қараш лозим: 1) болалар, ўсмирлар, ёшлар ва катта ёшли дзюдочиларни тайёрлаш вазифалари, восита ва методларининг қатъий изчиллиги; 2) умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажмининг тўхтовсиз ўсиши, ва булар орасидаги нисбат борган сайин ўзгаради: йилдан йилга МЖТ ҳажмининг солиштирма оғирлиги ошиб боради (машқ юкламаларининг умумий ҳажмига нисбатан) ва ўз ўзидан УЖТ нинг солиштирма оғирлиги камаяди; 3) спорт техникасининг тўхтовсиз мукаммаллашуви; 4) ёш дзюдочиларнинг кўп йиллик машғулотлари жараёнида машқ ва мусобақа юкламаларини қўллашда босқичма-босқичлик принципига оғишмай амал қилиш; 5) жинсий балоғат

даврларини ҳисобга олган ҳолда машғулоти ва мусобақа юкламаларини тўғри режалаштириш; 6) кўп йиллик тайёргарликнинг барча босқичларида дзюдочиларнинг жисмоний хусусиятларини ривожлантириш билан бир каторда, энг мақбул ёш давларида алоҳида жисмоний хусусиятларнинг кўпроқ ривожлантиришни амалга ошириш.

Кўпчилик дастурларни умумлаштириш асосида у ёки бу жисмоний хусусият ривожланишининг мақбул давларини ажратиш мумкин (жадвал №9).

Ўқув йиллари бўйича машғулоти жараёнининг асосий йўналишлари ёш дзюдочиларда жисмоний хусусиятлар ривожланишининг мақбул давларини ҳисобга олган ҳолда белгиланади. Шу билан бирга ушбу ёшда такомиллашмайдиган хусусиятларни ривожлантиришни ҳам эътиборсиз қолдириб бўлмайди. Айниқса умумий чидамлилиқ ва тезлик хусусиятларини ривожлантиришнинг умумий чидамлилиқ ва кучни ривожлантиришга мутаносиблигига амал қилиш лозим, чунки бу жиҳатлар асосида ҳар хил физиологик механизмлар ётади.

Дастурда ҳар томонлама жисмоний ва техник тайёргарлик воситалари ва методларининг кенг кўламини тақдим қилиш лозим, айниқса бошланғич тайёргарлик босқичи учун (координация, тезлик хусусиятлари, чидамлилиқ ва бошқа хусусиятларни ривожлантиришга йўналтирилган ҳаракат ва спорт ўйинлари, машқлар ва спорт турлари).

Ҳаракат хусусиятлари ривожланишининг тахминий мақбул давлари

Жадвал №24

Морфофункционал кўрсаткичлар, жисмоний хусусиятлар	Ёш										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бўй						+	+	+	+		
Мушак массаси						+	+	+	+		
Эгилувчанлик	+	+	+	+							
Мувозанат	+	+	+	+	+	+	+	+			
Тезкорлик			+	+	+						
Координацион қобилиятлар			+	+	+	+					
Тезлик-куч хусусиятлари				+	+	+	+	+			
Куч						+	+	+	+	+	+
Чидамлилиқ (аэроб имкониятлар)	+	+	+						+	+	+
Анаэроб имкониятлар			+	+	+				+	+	+

Ҳаракат ишларини ўргатиш ишнинг энг муҳим ва сердиққат қисмидир. Агар тренер жисмоний машқларнинг анъанавий методларини - тушунтириш ҳамда кўргазмали методлар билан мужассамлаштира олса, унинг самарадорлиги янада ошади.

Ҳар қандай ҳаракатга ўргатиш у ҳақида тушунча ҳосил қилишдан бошланади. Бу вазифа дастлабки ўрганиш босқичида амалга оширилибгина қолмасдан ҳаракат ҳақидаги тушунчани босқичма-босқич кенгайтириб ва тўлдириб ўқув жараёнининг бутун даври давомида давом эттирилиши керак.

Ўқитишнинг бошланишида мусобақа жиҳатини эҳтиёткорлик билан қўллаш лозим бўлади, чунки бу ҳолда ақл ва мушак фаолияти техникани ўрганиш усулига эмас балки уни тезроқ бажаришга қаратилган бўлади, бу эса хатоларнинг юзага келишига олиб келиши мумкин, хатоларни тузатиш эса уларни олдини олишдан қийинроқдир.

Техник тайёргарликда икки хил методик ёндашув мавжуд: бутун (ҳаракатга енгиллаштирилган шароитларда ўргатиш, ва кейинчалик уни бўлиб унинг фаза ва элементларини эгаллаш) ва бўлинган (фаза ва элементларни бўлиб ўргатиш ва уларни бир ҳаракатга бириктириш).

Бу хусусиятларнинг барчасини кўп йиллик машғулот жараёнида жисмоний ва техник тайёргарлик воситаларини режалаштириш пайтида ҳисобга олиш лозим.

I. II. Спорт мактабларида дзюдочиларни техник –тактик усулларга ургатиш.

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ваҳаракат фаолиятлари ўқитувчидан ўқитишга хос маолум усуллар ва усулиятларни билишни талаб этади. Таълим (ўқитиш)нинг усулиятлари кўп бўлишига қарамай уларнингҳеч бири универсал эмас. Таълим усулиятларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифалариниҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажра-тиб олишга имкон беради.

Ўқитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шуғулланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларниҳал этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий қўллайдиган фаолиятни усулият деб аташ қабул қилинган бўлади. Масалан: кўргазмалилик биланҳаракат фаолиятлари билан таништириш, уларни турли ёшдаги ўқувчилар, катталарда такомиллаштириш-дек турли хилдаги Таълим вазифаларини осонҳал қилишда фойдаланиш мумкин.

Усул – бу педагогнинг шундай таосир фаолиятики, ўқитишнинг қандайдир маолум бир шароитида Таълимнинг хусусий вазифаларини (ёки ўша вазифаларни бирор қисмини) осонҳал этиш учун қўлланилади. Масалан: машқни ўқувчига ёнламасига-ўзи ён томони билан туриб кўрсатиши ўқувчига тўғри туриб кўрсатгандан яхшироқ самара беради. Тушунча осон ҳал бўлади.

Хар бир методнинг турли хил методик усуллари бўлиши мумкин. Улар сон-саноксиз даражада кўп бўлиб, маолум вақт мобайнида айримлари йўқ бўлиб кетса, айримларининг кўри-нишлари ўзгаради, ўқитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгилариҳам вужудга келиб, амалда қўлланилади. Кўпинча ўқитиш даражасига хос методик усулларҳажмини ўқитувчи, мураббийни кўпроқ билиши уларнинг фаолиятига баҳо беришда муҳим ролр ўйнайди.

Тажрибасиз ўқитувчиларда баозан усулият – методик усул-нинг ташқи аломатларини ўзида мужассамлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим машқларни бўлакларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизимини ярата олмасликка олиб келади, натижалар кутилгандай бўлмайди. Бу усул кўпхолда методик усулга ўхшаш бўлади. Аслида у янгиҳаракатни ўзлаштиришда қўлланиладиган асосий усулиятдир.

Таълимнинг усулиятларига қўйилган умумий талаблар. Ҳар қандай конкретҳолатда у ёки бу усулиятни мақсадга мувофиқҳолда қўллаш қатор талабларга риоя қилишни тақазо этади:

1. **Усулият албатта илмий асосланган** бўлишлиги (олий нерв фаолияти) мувофиқлиги.

2. **Қўйилган вазифага ўқитишнинг усулиятини мувофиқлиги.**

Вазифаларнинг олдиндан аниқ белгиланмаслиги Таълим усулиятларини тўғри танлаш имконини бермайди. Мисол, дарсда “козёл”дан оёқларни кериб таяниб сакрашни ўргатиш (ўқитиш) вазифаси қўйилган бўлса, усулиятни танлаш мумкин бўлмай қолади (бўлакларга ажратиш билан ваҳаракатни тўла бажариш билан ўқитиш методларига таяниш мумкин холос). Нисбатан аниқ вазифа, масалан, “козёл”дан оёқларни кериб сакрашда қўллар билан “депсиниш”ни ўргатиш қўйилса, машқни бўлак-ларга ажратиш билан ўргатиш усулиятини қўллашга имконият пайдо бўлади.

3. **Таълим усулиятини ўқитиш жараёнида тарбиялаш характерини шакллантириши.** Ҳар бир танланган усулият айнан шуҳаракат фаолиятини ўқитишнинг фақат эффектини таомин-лаш нуқтаи назаридангина баҳоланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қарабҳам баҳоланиши зарур.

4. **Усулиятларнинг қўлланиши Таълим тизимидаги барча принципларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таяни-шига лозимлиги.** Усулиятни алоҳида олинган прицип билан алоқасини бир томонлама изохлаш ва уни тушунтиришга йўл қўйиб бўлмайди. Масалан:

агар ўқитувчи кўрсатиш усулиятини қўллаган бўлса, уни кўргазмалилик принципига тўла риоя қилаётир деган хулосамиз нотўғри бўлади. Маолумки, бу принцип қатор усулиятлар тизими орқали қўлланилади.

5. Ўқув материалнинг хусусиятларининг мувофиқлиги. Ўқитиш методлари маолум даражада бўлсада жисмоний машқ-ларни турларига боғлиқ бўлиб, айримҳолларда фақат сўз билан ифодалашнинг ўзи кифоя қилса, нисбатан қийин вазифаларниҳал қилишда эса кўрсатиш усулиятиниҳам қўллаб туришга тўғри келади. Уйналадиган машқлар, гимнастика, спорт ва туризм тарзидаги машқларни ўқитиш ўзининг хусусий усулиятларига эга эмас. Жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний машқларнинг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларнингҳар қайсиси қандайдир даражада бўлсада, бир хил усулиятнинг усуллардан фойдаланишга йўналтирилган бўлиб бошқаларидан нисбатан озроқ фойдаланилади. Бундай қарамлилик қанчалар кам бўлса ўқитиш натижаси шунча яхши бўлади.

6. Ўқувчилар индивиди ва гуруҳни тайёргарлигини мувофиқлиги. Масалан, айримҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда яхши тайёргарликка эга ўқувчилар учун қисмларга ажратиб ўргатиш методини қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, нисбатан тайёргарлиги мавжуд бўлганлари учун эса буҳаракат фаолиятни эгаллашни йўлланма берувчи машқлар билан бошлаш лозим бўлади. Сўз билан ифодалаш усулиятидан фойдаланишда ўқув-чиларнинг умумий билимлари даражаси бир мунча юқори бўлса ўрганиш жараёни осон кечади. Масалан: “вираж” бўйлаб югуришни тушунтиришда уларни физика соҳаси бўйича билимига таянишимизга тўғри келади ваҳ.к.

7. Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларини мувофиқлиги. Албатта,ҳар бир педагог Таълимнинг барча усулиятларини тўлаҳажмда эгаллаган бўлиши, баози ўқитувчилар айрим усулиятларни яхши, айримларини эса яхши билмайдилар. Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчининг бун-дай хусусиятларниҳисобга олишга тўғри келади. Агар

маолумҳолатда икки хил усулиятдан бир хил натижа чиқиши аниқ бўлиб қолса, албатта, ўқитувчи ўзи пухта билган усулиятни қўллаши лозим.

8. Машғулотлар шароитининг мувофиқлиги. Масалан, мактабдаги дарсларда тирмашиб чиқишга ўргатиш фақат бир ёки икки арқон билан амалга оширилса, ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш усулиятидан фойдаланиш самара бермайди чунки машғулотнинг зичлигига путур етади. Сўздан фойдаланиш методида ўқитувчи залнинг акустикасини ва спорт майдонининг сатхини ҳисобга олмаса ўзи учун қўшимча нокерак муаммоларга дуч келади.

9. Усулиятларнинг турли хилларидан фойдаланиш талаби. Усулиятларнинг ҳеч қайсиси бири гегемон, етакчи ёки универсал бўла олмайди. Уларнинг барча турларидан фойдаланиш, Таълим-нинг самарасини оширади. Ҳар бир усулиятнинг ўзига хос яхши томонлари бўлишини эътибордан соқит қилиб бўлмайди. Улардан саводсизларга фойдаланишнинг оқибати яхши бўлмайди. Самара бераётган усулиятлар бошқа пайтда умуман яроқсиз, ҳатто зарарли ҳам бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун педагогика жараёни Таълимнинг усулиятларидан мақсадга муво-фиқини танлай билишни тақозо этади. **Кўрсатиш тушунтириш билан, тушунтиришни кўрсатиш билан ифодалаш, тузатишлар кўрсатмалар ваҳоказолар билан қўшиб олиб борилган** ўқув-тарбия жараёни амалиётда ўз самарасини тез кўрсатади. Шуғулланувчиларнинг барчаси учун ярайдиган, Таълим шаро-итининг барчаси шароитига мос келадиган усулиятлар умуман йўқ десак ҳато қилмаган бўламиз. Амалиётда қайси бир усулиятни универсал метод сифатида юқори баҳоласак, уни барча ўқитувчи қўллай бошлайди, бу ўз навбатида, ўқитувчи ижодкорлигини чегаралаб қўяди, ўқувчининг барча имкониятларидан фойдаланиш имконини бермайди. Бу фикр П.Ф. Лесгафт томонидан образли тарзда ифодаланган: “айтиш мумкинки: “Усул-бу мен”. Усул шундан иборатки, билимли, тушунадиган ўқитувчи ўз ишини ўзи олиб бораверади”.

Таълим усулиятларини тавсифи. Ўқувчиларнинг билимларини ошириш, малака ва кўникмаларни эгаллаш учун Таълим методлари уч гуруҳга ажратилади. ҳар бир гуруҳ бир неча хил методларни ўз ичига мужассамлаштирган. Мужассамлаштирилган усулиятларни жисмоний тарбия Таълими жараёнидаги ўрнига кўра сўздан фойдаланиш, кўргазмалиҳис қилиш ва амалий усулиятлар деб гуруҳланади ва улардан педагогик жараёнда кенг фойдаланилади.

Ўқитишнинг усулиятлари

Усулиятларнинг мавжуд уч гуруҳи орқали ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими ёрдамида таништириш таоминланади: ўқувчи эшитади, укади, ўзихаракат жараёниниҳис қилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади. ҳаракат фаолиятини ўқитишда амалий усулиятлар муҳим аҳамият касб этади. Биринчиси иккинчисига пойдевор қўйса, уни қуриб битириш – яониҳаракат фаолиятининг ижроси ўйин ёки мусобақа усулияти орқали амалга оширилади.

1. Сўздан фойдаланиш усулияти

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ёрдамида (конст-руктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик орқали) амалга оширади, шунингдек ўқувчилар билан ўзаро мулоқат ва муносабат ўрнатади. Сўз Таълим жараёнини фаоллаштиради, айтарли тўла ва аниқ тасаввурнинг шакллантиради, Таълимнинг вазифасини чуқурроқҳис қилиш ва фикрлашга ёрдам беради. Сўз ёрдамида ўқитувчи ўқув материалдан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баҳолайди ва таҳлил қилади, бу билан ўқувчини ўз-ўзини баҳолашга ўргатади. Ва ниҳоят, сўз бўлмаганда, ўқитувчи Таълимнинг барча жараёнига хосҳолат-ларни, ўқувчининг ҳулқи юриш-туриши ва бошқа шу ўхшаш жараёнларни бошқара олмаган бўлар эди.

Шундай қилиб, ўқитувчи сўзнинг икки функциясидан фойдаланиш имконига эга: биринчиси - **сўзнинг маъноси** орқали ўқитилаётган материалнинг мазмунини ифодалаш; иккинчиси-дан **эмоционаллик** – ўқувчининг ҳиссиётига таъсир этиши функциялари.

Сўзнинг маоносиҳаракат вазифасиниҳал қилишда ўқувчилар учун уни мазмунини тушунарли ифодаладиган бўлсин. Б.А. Ашмарин қуйидаги услубий тавсияларни таклиф этади.

1. **Сўз маоносининг мазмуни** ўқувчилар хусусиятлари ва Таълим вазифаларига мувофиқлашган бўлиши; Янгиҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдан аввал дастлабки тушунтиришдан фойдаланиш, бу биланҳаракат фаолияти асосини англаш ва сўнгҳаракат техникасини деталларини баён қилиш ва унга тушуниб етиш.

2. Сўздан фойдаланганҳолда **ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятини фойдасини тушунтириш**. Масалан, болалар тирма-шиб чиқишнинг эркин усулини бир оз билганликлари сабабли, кқпинча координация талаб қиладиган уч усул билан тирмашиб чиқишни ўрганиш хохиши пасайиши юз беради. Тушунарли тарзда бу усулнинг афзалликлари тушунарли сўзлаб берилса, ўзлаштиришга салбий муносабатни йўққа чиқариш мумкин.

3. Сўзнинг **ҳаракат фаолиятидаги** алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашдаги зарурлиги. Айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда буни ёддан чиқармаслик лозим. Бундай машқлар айтарли эмоционал бўлмай, уларни ўзлашти-риладиган асосийҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш кераклиги талаб қилинади.

4. Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтириш-даги нутқига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини эслатиш. Одатда бу мақсадда кўрсат-ма айтиш тарзидаги ифода ва иборалар (“қўлларни”, “бошни”, “алеоп”. ваҳ.к.лар)дан фойдаланилади.

5. Сўз образли бўлиши кераклиги. Образ воситасида ифодалаш машқин кўргазмалилигини оширади ва ўқувчиларга фаолиятни анча

тушунарли қилади. Ўқувчилар билимлари ваҳаракат тажрибасини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи қўйилган вазифаларни бажариш билан боғлиқ бўлган керакли деталларга ўқувчи диққатини қаратади мумкин.

6. Ўқувчиларга ҳали автоматлашмаган ҳолда бажараётган ҳаракатлари ҳақида (тузатишга тўғри келиб қолган пайтлардагиси бундан мустасно) гапириш мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўқувчининг автоматлашган ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўқувчи ижро вақтида ҳаракатни ўша фазалари устида ўйлайди, натижада автоматлашган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади.

Сўзнинг **эмоционаллик** хизмати ўқув ва тарбиявий вазифаларни ҳал этишда муҳим аҳамиятга эга. Эмоционал жihatдан ранго-ранглик сўзнинг таосир кучини оширади ва маоносини тушунарли қилади. У ўқитувчининг ўз фанига, ўқувчига бўлган муносабатини билдиради, ўқувчи қизиқишини оширади, ўзининг ютуғига ишонттиради қийинчиликларни енгиш учун ишонч туғдиради.

Умумий педагогика жараёнида сўздан доимо фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида уни қўллаш ўзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажралиб туради.

Айтиб бериш (хикоя) Ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташкиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан айтиб бериш қўлланилади.

Сўз билан ифодалаш – бу ҳаракат фаолияти ҳақида тасаввур ҳосил қилиш усули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сўз орқали саналади, нима қилиш лозимлиги тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай қилиш зарурлиги гапирилади. Ундан ўқувчининг ҳаракат тажрибаси ва билимига асосланиб дастлабки - бирламчи тушунча ҳосил қилиш ёки энг содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади.

Тушунтириш - ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усуллари билан бири бўлиб, у “нима учун?” деган асосий саволга жавоб беради.

Сухбат – бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакиллантиради, бошқа томондан, ўқитув-чига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради. Сухбат фақат ўқитувчининг ўқувчиларга берган саволлари ва уларга ўқувчиларнинг жавоблари ёки ўз Дуне-қарашларини эркин гапириб бериш, ўртага ташлаш тарзида амалга оширилади.

Муҳокама – бирор вазифани аниққал қилиб бўлинганидан сўнг ўтказилиши билан сухбатдан фарқ қилади. Муҳокама ўқитувчи томонидан ўтказилса, бир томонлама ўқувчилар иштироки билан ўтказилса икки томонлама бўлди деб айтиш мумкин.

Топшириқ – дарс олдида вазифа қўйиш ёки дарс давомида хусусий вазифа қўйиш тарзида берилади. Вазифанинг биринчи шакли шу билан характерланадики, ўқитувчи бирданига вазифани бажаришнинг бир неча усуллари топшириқ тарзида тушунтиради. Ўқувчиларга эса фақат талаб қилинганларни бажариш вазифаси қолади холос. Топшириқни иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан қийинроқ бўлиб, улар ўқитувчидан вазифани фақат ифода тарзида оладилар, униҳал қилиш, ечишни мустақил қидиришга мажбур бўладилар. Баҳолаш ҳаракат фаолиятининг бажарилишининг тахлили натижасидир.

Кўрсатма – қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб қилади. Бу ўқувчи диққатини фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади ва ўқувчининг ишончини ошириш учун хизмат қилади. Кўрсатма орқали ўқувчи вазифаниҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунингдек, ҳеч бир асослашсиз хатоларни тузатиш усуллари олади.

Команда – жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш усулияти. У фаолиятни сўзсиз бажариш, ҳаракатни тугатиш ёки темпни ўзгартиришнинг буйруғи шаклидир. Сафдаги командалар (армияда, дарсда, тренировка ва бошқа машғулотлардаги), ҳакамликдаги махсус реплика (сўз ташлаш)лар, старт

олиш командалари ва бошқалар тарзида учрайди. Мактабгача ёшдаги болаларда командалар қўлланилмайди. Кичик мактаб ёшдаги болаларда эса командалар чекланган бўлади. Командаларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутқ ва ўқувчиларҳаракати ритминихис қила олиш ва ривожлантириш, овознинг оханги ва кучи, уни турлича ўзгартира олиш қобилияти, қадди қомати, қўлларининг ифодалиҳаракатлантира олишиҳамда ўқувчилар-нинг интизомига юқори даражадаги таосир этадиган восита-лардандир.

Саноқ – керак бўлганҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орқали амалга оширилади; овоз биланҳисоблаш (“бир, икки, уч, тўрт!”), бир бўғинли сўзлар қўшиб санаш (“бир-икки-нафас олинг!”) ва нихоят, турли хилдаги қўшиб санашлар, қарсак, ритмни овоз бериш ваҳ.к.

2. Ҳаракатни кўрсатиш орқали ҳис қилдириш усулиятлари

Бу гуруҳдаги усулиятлар шуғулланувчиларҳаракат фаолиятини бажарилишни кўриш ва эшитиш орқали таомин-лайди. Кўриш, бажарилаётган пайитдаги эшитишҳам шуғулла-нувчиларҳаракат фаолияти ҳақидаҳар томонлама кенг тасаввурҳосил қилади, бу навбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кўргазмалиҳис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ ўзлаштиришга имконият беради, ўзлаштириладиганҳаракат фаолиятига қизиқишни орттиради. Болаларни ўқитишда кўргазмалиҳис қилдиришда муҳим ролр ўйнайди, чунки уларда тақлид қилиш, тирик мисолларга бево-сита ижрони кўришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Кўрсатибҳис эттириш шундагина қўл келадики, қачонки, машқни ижросини кўриш орқали қабул қилинаётганҳаракат фаолияти структураси тушунарли ва ўқувчи онгига етган бўлса, улар Таълим жараёнидаги фаол ва самарали фаолиятга туртки бўлади. Агарда, шуғулланиш жараёни жонсиз, фаолиятлар номигагина бажарилиши мумкин, бунда ўқувчилар пассив ижрочига айланади. Натижада ўрганувчи ўзинингҳаракат

фаолиятини таҳлил қилишга ҳаракат қилмай, диққат эотиборини ҳаракатнинг ташқи томонига кўринишига қаратади холос, бу ўз навбатида, психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикирлашнинг бир томонлама бўлишига олиб келади.

Ҳаракат фаолиятининг ўқитувчи (ёки ўқувчи) томонидан намоёниш қилиниши жисмоний тарбия Таълимида зарурий кенг тарқалган усуллардан ҳисобланади.

Ўқувчининг онги унга кўргазмали сингдирилганига тақлид қилиб ўрганиш таҳлил қила олиш қобилиятига боғлиқ. Агар ўқувчи кўрганини таҳлил қила олса ва у таҳлилга ўргатилган бўлса, унда тақлид қилиш ўқувчининг билими, ўзлаштириш қобилиятини ўсиши учун самарали усуллардан бирига айланади. Ўқитувчининг сўзсиз тақлид қилиш “кўрганингни бажар” принципи асосида ўқитиши, кўрган машқини бажарилишини тушунмай, фикрламай мантиқсиз такрорлашга айланади. Натижада ўқувчи ўқитувчиси кўрсатганини кўр-кўрона бажарадиган, ҳаракат фаолиятларининг асосий қонуниятларининг англамайдиган ижрочи-ларига айланиб қолишига йўл қўймаслик лозим.

Кўрганига тақлид қилиш асосан ўқувчининг ёши ва жис-моний тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Кичик мактаб ёшидаги болаларда тақлид қилишга интилиш, синчковлиги, қизиқувчан-лиги орқали содир бўлади (асосан, катталарга ўхшашга уриниш), катта мактаб ёшидаги болаларда эса ҳаракат фаолиятига онгли муносабат, ҳаракат техникасини тушуниб, осонроқ ва тезроқ эгаллашга интилиш асосида содир бўлади.

Кўрганига тақлид қилишнинг самарадорлиги тўрт факто-рига боғлиқ:

1) ўқувчиларнинг тақлид қилишга тайёрлиги, уларнинг тайёргарлиги даражасининг тақлид қилинадиган объектнинг ўрганишдаги қийинчилигига мувофиқлиги, шунга кўра, жисмоний машқ ижроси қийинлиги шундай даражада бўлсинки, уни эгаллаш учун ўқувчидан фақат максимал зўриқиш талаб қилинсин;

2) ўқувчиларнинг тақлид объект ҳақидаги тасаввурларини тўлаллиги;

3) ўқувчида қизиқишга сабаб бўладиган тақлиднинг Таълимга хос туб мотиви учун имкон яратиш, уни мохияти даражасини фарқлай биладш;

4) ўқувчини тақлидга хохиши, кузатаётганини актив такрорлаш (В.В. Белинович, 1958).

Жисмоний машқни кўрсатиш учун қўйиладиган услубий талаблар:

а) ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш мақсадида кўрсатишни коментария қилиш билан олиб бориш;

б) кўрсатиш пайтида ўқувчиларнинг ўқитувчининг эмоционал ҳолатига тақлид қилишини эътибордан четда қолдирмаслик орқали Таълим жараёнига муносабатни шакллантириш муҳим аҳамият касб этади.

Кўрсатишнинг мазмунини ўқитиш вазифалари мазмунига мувофиқлиги:

а) кўриши орқали тўла тасаввур ҳосил қилиб, машқни такрорлай билиш, кўрса-ю ҳаракатини бажара олмаса Таълимда самара бўлмайди;

б) ҳаракат фаолиятини эгаллаш, ўрганишни кўрсатиш талаб этилса, машқ техникасининг ижроси кўрсатувда ишдиви-дуаллаштирилиши ва спорт маҳоратини юқори даражада ифодаладиган бўлиши лозим;

в) ўқувчи диққатини алоҳида ҳаракатларга ва акцентлаш-тирилган зўриқишларга қаратиш лозим бўлиб қолса, кўрсатишда машқнинг айнан ўша жойлари такрорий, урғу бериб, секинлаш-тирилиб намоён қилинади, аниқ бўлмаган, палапартиш кўрсатишларга йўл қўйилмаслиги, ижро эса ўқувчилар томонидан намуна сифатида қабул қилиниши керак бўлади.

Жисмоний машқни ўқувчи томондан кўрсатишга қўйидаги ҳолларда рухсат берилиши мумкин:

а) ўқитувчи саломатлиги ёмонлиги туфайли ҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса;

б) кўрсатишда ўқитувчи имкони бўлмай ноқулай ҳолатда қоладиган ҳолатда туриб қоладиган бўлса (масалан, боши ерга қараб ёки ўқувчиларга орқаси билан туриб қолса);

в) ўқитувчи ўқувчидаҳаракатни бутунлай бажариб бўл-майди деган фикр тўла онгига сингиб қолганини сезган тақдирда уни йўқотиш учун;

г) ўқувчи мисолида машқ ижросини индивидуаллашган техникасини намоишкорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда.

Кўрсатишда ўқитувчи шундай низомга риоя қилиши керакки, у барча ўқувчиларга раҳбарлик қила олсин (юқориюқда туриб бутун бажарилишини кўришни турли томондан кузатиш имкониятига эга бўлсин, синфни назоратда тутиш), ўқувчилар машқни фақат бир томондан эмас (масалан, ён профилда оёқларни букиш ёзишнинг кўриниши қандай бўлади ваҳ.к.) кўрсата олсин.

«Бундай бажариш керак эмаслигини кўрсатиш»ни ўқи-тувчи томонидан намоиш қилишга руҳсат бериладиганҳолат-лар: ўқувчи бажарилган машқга танқидий қарашни билса; ўзларинингҳаракатларини таққослаш солиштириш малакасига эга бўлса; машқни таҳлил қила оладиган бўлганларида; кўрсатишни ишонтирадиган тушунтиришлар билан олиб бора олса ва ўқувчини танқид, масҳара қилиш мақсадида бўлмаса. “Ойнада” аксини кўргандек кўрсатувлар фақат соддаҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларни кўрсатишда қўлланилиши тавсия этилади. Қийинҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигини, енгиллигини йўқолишига олиб келиши амалиётда исботланган.

Кўргазмали қуроолларни намоиш қилиш. Ҳаракат фаолиятини предметли тасвириниҳис қилиш учун қўлланилади. Намоиш қилиш кўрсатишдан кўра қулайликга эга ва керак бўлса диққатни статикҳолатларга, фазаларнинг алмашилишига қаратиш имконияти мавжуд бўлади. Намоиш педагогик вазифа билан қанчалар аниқ боғлиқ бўлса, уни дидактик аҳамияти шунчалар ортади. У қўшимча усул бўлиб қўлланилаётган у ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қилади. Кўргазмали қуроол ўзининг ўлчови, шакли, ранги, ўз элементлари жойлашилишининг зичлиги билан ўқувчи томонидан жадвални қабул қила

олиш принципларини ифодаласин, турлича кўргазмали куролларнинг ҳар бирини намойиш қилинишида риоя қилиниши лозим бўлган айрим усулият қоидаларга бўйсунсин.

Плакатлар ҳаракат ҳолатини кўрсатишда бажаришда урғу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттириши, ўқувчи диққатини чалғитадиган элементлардан ҳоли бўлиши зарур. Айниқса, мазмунига кўра фаолият таркибидаги ҳаракатлар кетма-кетлигини бир вақтнинг ўзида акс эттирган плакатларнинг қиммати юқори бўлади.

Намойиш қилиш – ўқувчилар томонидан материални қабул қилишга шароит яратиши зарур: биринчидан, болаларда кузатиладиган предметга қизиқишни шакллантириши; иккинчи-дан, уларнинг диққати Таълимнинг аниқ вазифаларига ҳал қиладиган етакчи элементларга йўналтирилган бўлиши зарур. Тушунтириш ва намойиш қилиш вақти ваҳажмини Таълимнинг вазифасига бўйсундириш керак бўлади. ҳар қандай ҳолда ҳам кўргазмали ҳис қилиш ўқитувчи саволлари ва ўқувчининг жавобларини натижаларни аниқлаш учун аҳамияти каттадир.

Плакатларни намойиш қилиш техникасининг барча учун бир хил талаблари мавжуд эмас. Улар дарсдан, машғулотдан олдин илиб қўйилади ёки дарс давомида ҳаракат фаолиятининг зарур бўлган фазалари, элементларини ўқувчилар диққатининг аниқ вазифаларни ҳал қилишга йўналтириб намойиш қилиш учун амалиётда қўлланади. Ўқувчиларни чалғитмаслик учун намойишдан сўнг улар тезлик билан йиғиштириб олиниши ёки жоиз бўлса, қолдирилиши ҳам мумкин.

Доскага бўр билан **чизмалар чизиш** ўқитувчи етарли даражада чиройли чиза олиш қобилиятига эга бўлсагина рухсат этилади. Бу плакатлардан бир оз афзалликга эга бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўрнини тўла боса олмайди. Биринчидан, ҳаракат фаолиятини аста-секинлик билан чизаётиб, ҳаракат фазаларини навбат билан алмашиниши, машқ техникасининг асоси, унинг деталлари ҳақида эсда қоларли тасаввурни ҳосил қилиш осон бўлади. Иккинчидан, расм жуда ҳам содда, майда

чуйдаларданҳоли бўлиши мумкин, у ўз навбатида, ўқувчиларни чалғитмайди. Учинчидан, доскадаги расм – намойиш қилишнинг энг оператив методи, дарснинг ҳар қандай дақиқасида қў-шимча вақт сарфламай, ўқитувчи ундан фойдаланиши мумкин.

Ўқувчиларнинг ўзларини ҳаракат фаолияти ҳақидаги чизмалари, ўз фикрларини график тарзда ифодалаш, бажара олишни образли қилишни ўйлашга ўргатади.

Жисмли қўлланмалар нисбатан чегараланган дидактик имкониятларга эга. Тўла кўриниши, ёнбошдан, шарнирли моделлари ҳаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тўла ҳара-кати траекторияси, амплитудасини намойиш қилиш имконини беради.

Кинофилм, барча техник қийинчиликларга қарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидактик имкониятларга эга. Кинофилм ҳаракат фаолияти ижросининг энг юқори спорт маҳорати даражасида, қолаверса, уни катталаштириб секин-лаштириб, турли плоскострда, тўлалигича, айрим деталларига акцентни қаратиб кўп маротабалаб такрорлаш имконини беради. Кўргазмали ҳис қилишда ҳаракат ҳолатининг тездаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аҳамиятга эга, чунки унда оддий кинога олишдагига нисбатан жуда секинлаштирилган суратлар ҳосил бўлади. Бу, ўз навбатида, ҳаракатнинг барча деталларини кўриш имконини беради.

Овоз ва рангли сигналлар керак бўлган товушли ва рангли мўлжаллар -ҳаракатни бошлаш ёки тугаллаш (ёки алоҳида ҳаракатлар) учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ва ҳоказоларни беришда қўл келади. Бу метрономни “уриши” -ҳаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар, байроқчалар, улоқтириш ваҳ.к. Кенг тарқала бошлаган электрон овозли етакчилар, автоматлаштирилган мўлжаллар (мишенрлар), зудлик билан ахборот берувчи махсус қурилмалар Таълим жараёнининг самарадорлигига таосир кўрсатмоқда.

3. Амалий усулиятлар

Бу усулиятлар ўқувчиларнинг ўзларини активҳаракат фаолиятларига асосланган. Шартли равишда уларни *икки гуруҳга* ажратамиз: *қатийян ва қисман регламентлаштирилган* машқ усулиятлари (Б.А. Ашмарин). Улар орасидаги фарқ нис-бий. Даражаси ва характери турлича бўлсада, регламентлаш дақиқасиҳар бир усулиятдаҳам мавжуд. Маолум шароитда турлича кичик гуруҳлардаги (подгруппадаги) икки хил усулият бирлаштири-лиши мумкин. Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти ва мусобақа усулияти орқали бир хилҳаракат фаолияти ўқита-верилиши мумкин.

*Қатойян регламентлаштирилган машқ усулияти*ҳаракат шаклини, нагрузка катталигини, унинг ортишини, дам олиш билан тўғри навбатлашувини ваҳоказоларни регламент-лаштириш орқалиҳаракат фаолиятини кўп маротабалаб бажа-риш билан характерланади. Бунинг натижасида алохидаҳаракат-ларни танлаб олиб, аста-секинлик билан улардан зарур бўлганҳаракат фаолиятини тузишга имконият яратилади.

Харакат фаолиятини ўзлаштиришдаги бўлакларга (қисм-ларга) ажратишни тўла ўргатиш усулияти билан бир бирини тўлдириши ва турли шароитга мувофиқ, ўқув вазифаларини аниқ белгилаб ўқувчиларнинг гуруҳли ва индивидуал характери-касига, Таълим этаплари, ўқув материалининг характери ва мазмуни, ўқув воситаларининг сони (жихозлар, снарядлар ва бошқалар)га қараб қўлланилиши керак. Асосан, бу усулиятдан жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида фойдалани-лади. Машқ белгиланган вақт ичида танланганҳаракат суроати (темпи), ритми, амплитудасиҳаракат фазаларини ўзгаришсиз берилган кетма-кетликда олдиндан тузилган дастур асосида бажаришни тақозо қилади.

Қисмларга (бўлакларга) ажратиш билан ўзлаштириш усулияти бошланишидаҳаракат фаолиятини алохида бўлакларга ажратиб, уларни аста-секин зарур бўлган умумийликка бирлаш-тиришни назарда тутди. Бу

усулиятни тўлақонли амалга ошириш кўпхолдаҳаракат фаолиятининг алоҳида бўлақларини қисмларга ажрата олиш ва уни ажратиш лозим эмаслигини билишниҳамда амалда уни бажара олишни уддалай оладими-йўқми шунга боғлиқ. Педагогика амалиётидаги қатор илмий ва амалий изланишларҳар қандайҳаракат фаолиятини таркиб топдирган бўлақларга - қисмларга ажратиш мумкинлигини исботлади. Қисмларга ажратиш чегараси ва унинг характери Таълимнинг вазифаларига мувофиқҳолда, машқни бўлақлай олишни билишни тақазо этади. Бир бутун таркибдаги алоҳида элементлар орасида белгиланган муносабатлар ўрнатилади. Бир бутун бўлишни аниқлаш фақат уни қисмларга ажратишни англаш, бир бутун бўлиш қонуниятларини билиш орқали амалга оширилади.

Бўлақларга бўлиш қисмларга ажратиб ўргатиш усулия-тининг характерли белгисихисобдланади. У бутун бирҳаракат фаолиятини эгаллашни енгллаштирувчи бошланғич бир этап холос, якуни бўлибҳаракатни тўла ўрганиш тушунилади. Якунида ўқувчиларҳаракат фаолиятини бошланишидан охири-гача бир бутун деб қабул қилишлари лозим. Бу қўшилишнинг ижросида асосий ва иккинчи даражали элементлар бўлиши мумкин эмас, уларнингҳаммаси муҳимдир. Барчаси у ёки бу даражада ўзида умумий ютуқга пойдевор қуради.

Харакат фаолиятини қисмларга ажратиш усуллари турли туман бўлади, лекин уларнингҳар бири охирида аниқ йўлланма берувчи машқларнинг вужудга келишига олиб келади. Ўзининг вазифасига кўраҳамда табиатига кўра тўла бир бутунҳара-катнинг “бўлақлари-элементлари” билан принципиал фарқга эга бўлмайди ва мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлақларга бўлиш жараёнининг натижасихисобланади.

Йўлланма берувчи машқлардан тўлаҳаракат актини ўзлаштиришни осонлаштириш учун олдиндан, бир қатор хусусий билимларни бериш вазифаларниҳал этишда фойдаланилади. Шунинг учун бир бутунҳаракат фаолиятининг нерв-мускул зўриқиши элементларининг тузилиши ва

характерига мослаб, уларга ўхшаш йўлланма берувчи машқларни топиш муҳим аҳамиятга эга. Йўлланма берувчи машқлар марказий нерв тизимидаги эффектли изнинг тўпланишига имкон беради, оқибатда улар энг содда вақтли алоқалар маолум ўхшашлик ва координацион умумийликлар орқали асосий машқни ўзлаш-тиришни енгиллаштиради.

Йўлланма берувчи машқлар тизими ўқитиш учун мўлжалланган фаолият тахлили натижасида уни таркибий қисмларга бўлиш ва уларга нисбатан жавоб берадиган даражадаги элементлар, уларни ажратиб, ўқитишда қўллашни тақозо этади. Йўлланма берувчи машқлар бир бутун шаклда ва ўқувчилар кучига яраша бўлиши керак. ҳаракат фаолиятини бўлақларга бўлишнинг характери, йўлланма берувчи машқларнинг сони, уларнинг навбати - ўқитишнинг индивидуал шароитига қараб қўллаш учун ўқитувчи томондан танланади. ҳар бир йўлланма бериш машқини қўллаш, унинг давомийлиги (узуنлиги), моҳияти, қийинлиги ва аҳамиятини эҳтиборга олишда, ўқувчилар тайёргарлигига қаралади.

Йўлланма берувчи машқларни шартли равишда икки хил кўринишда тасаввур қилиш мумкин:

1) бир бутун ҳаракатдан ажратилган қисмлар ёки бутун ҳаракат, лекин улардан деталларни ажратиб олигани билан, фаолиятнинг қисми ҳеч қандай қўшимчасиз соф ҳолда, қисмларга бўлиб ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техника-сини ажратилган ҳолдаги кўриниши тарзида;

2) йўлланма берувчи машқнинг кўриниши ўзлаштири-лаётган фаолиятнинг белгиланган структурасини тузиш учун қўлланилиши мумкин бўлган шаклдаги кўринишда.

Қисмларга бўлиб ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини ўзлаш-тириш жараёнини енгиллаштиради ва педагогик афзалликка эга. Ўқувчи мўлжалланган мақсадга аста-секинлик билан, шахсий тажрибаларни тўплаш орқали келади ва улардан зарур бўлган ҳаракат фаолияти шаклланади. Бутун ҳаракат актидаги ҳар қайси деталнинг ролини тушунган ҳолда диққат бир жойга тўпланади, ҳар бир дақиқа эсда қолади -

буларнинг ҳаммаси айрим бўлакларни пухта ўзлаштиришга сабаб бўлади, фаолиятни тўла эгаллаш енгил шароитда ўтади, Таълимнинг – ўқитишнинг вақти қисқаради. Айрим ҳолларда усулиятнинг самарадорлиги, энг аввало, машқнинг сифатига боғлиқ бўлади, ваҳаракат мадания-тининг ошиши билан кўзга ташланади. Йўлланма берувчи машқларнинг кўплигини дарсларни нисбатан турли туман бўлиши, Таълим жараёни қизиқарли ўтишига сабаб бўлади.

Харакат малакаларини қисмларга ажратиш орқали тўп-ланган бойҳаракат захираси вазифаларини муваффақиятлихал қилишга ёрдам беради ва шуғулланувчиларҳаракат тажрибасини янада оширади.

Бўлакларга ажратиб ўқитиш методи йўқотилган малака-ларни тезда тикланишига таосир кўрсатади. Координациясига кўра ўта қийин машқларни ўзлаштиришда бу усулият бебаходир. Лозим бўлса бўлакларга ажратиш айрим бўғинлар, ажартиб олинган мускул гурухларига алоҳида таосир этиш имкони бу усулиятда ўта юқори бўлади.

Лекин машқ техникасини билмай қисмларга ажратиш, фавқулодда танланган йўлланма берувчи машқлар, улардан нотўғри фойдаланишҳаракат малакасининг шаклланиш жараёнига салбий таосир кўрсатади.

Харкатни тўла ўзлаштириш усулиятиҳаракат фаолияти Таълимнинг якуний вазифаси нимадан иборат бўлса, шунга яқин кўринишда ўзлаштиришни назарда тутди. Бу усулиятҳар қандайҳаракат актини ўқитишнинг якуний этапида бўлакларга ажратиб ўқитиш усулиятидан сўнг қўлланилади.

Жисмоний машқ техникасини такомиллаштириш уни тўла бажариш орқали амалга оширилади.ҳаракат фаолиятини бир бутунлигига ўзлаштиришҳаракат фаолиятини бажариб кўриш, синаш (опробирование)да энг қулай усулдир. Аксариятҳаракат фаолиятлари шунчалар соддаки, уларни бўлакларга ажратиб ўқитиш вақтни беҳуда сарфлаш демакдир, шунинг учунҳаракатҳолатини тўла ўргатиш амалиётда

кўпроқ қўлланилади. Айримҳаракат фаолиятларини биз хали илмий равишда бўлакларга ажрата олмаймиз, шунингдек, ўзини тўла оқлаган йўлланма бе-рувчи машқлар тизиминихамҳозирча ишлай олганимизча йўқ.

Қисман регламентлаштирилган машқ усулияти. Кўзда тутилган вазифани бажариш учун ўқувчиларга фаолиятни нисба-тан эркин танлашга йўл қўяди. Бу усулиятдан, коида бўйича такомиллаштириш этапда фойдаланилади, бунда ўқувчи етарли даражадаги билим ва бажара олишга малакасига эга бўлганлигиҳисобга олинади. Бу гуруҳчага кирувчи ўйин ва мусобақа методлари турли белгиларга эга бўлишига қарамай, уларни ягона умумийлиги мавжуд: уларни қўллашда ўқувчилар орасида доимо рақобат (бир-бирини мағлуб қилиш)ҳиссиёти устун бўлади, ўқувчиларда ўз кучини, у ёки бу фаолиятини бажаришда устунлигини исботлаш учун интилишҳар доим юқори бўлади.

Ўйин усулияти жисмоний тарбиядаги ўйинларнинг кўпчилик белгиларини ўзида мужассамланган. Дарсликнинг “Жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси” бўлими-да ўйин жисмоний машқ характеридаги тизим тарзида, яони жисмоний тарбия воситаси кўринишида берилган. Лекин жисмоний тарбияда ўйинлар Таълим ва тарбиянинг самарали усулияти сифатидаҳам мавжуд бўлиши мумкин. Шу сабабли ўйин методининг табиатини ўйин мохиятини очиш орқалигина тушуниш мумкин холос.

Ўйиннинг мохиятини ўрганишнинг нисбатан переспектив йўналиши усулиятлаштириш назариясиҳисобланади. Шунга мувофиқ, ўйинлар инсоннинг олдиндан белгиланганҳаётий шароитда ишлаб чиқарган ўзининг юриш-туриши, хулқи чегарасидан чиқмайдиган ўзига хос элементларнинг моделидир (Н.И. Пономарев). Ўйинда шартли равишда бутун бирҳаётий ситуация ўз ифодасини топиши мумкин (масалан, ўйинларда тақлид қилиш), инсонҳаракат фаолитининг айримлари турмуш, меҳнат, мудофаа фаолияти характеридагиҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг

мавжудлиги ётади. Ўйин тарихан вужудга келган жамиятҳодисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меҳнат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётий реалликни акс эттиради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг соф шартли қонун-ларига бўйсунди. У бизни ўраб олган борлиқни ўзгартиришни назарда тутмайди, лекин инсонни ижодий меҳнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муҳим манбаи ролини ўйнайди. Шунга боғлиқ ҳолда **ўйин қуйидаги хизматларни бажаради:** *тайёрлов* (инсонни жисмоний ва рухий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорлики тарбия-лайди) *ва кўнгил очиш, муносабатларини, шунингдек, уларни ўраб олган муҳит орасидаги муносабатларни шакллантиради.* Бу каби асосий хизматлар ўйинларнинг ўйналиши ва мазмунини белгилайди.

Жисмоний тарбиядаги барча ўйинларнинг асосий мазму-нини инсонни жисмоний камолотга эриштиришга имконият яратувчи ҳаракат фаолиятлари ташкил этади. Ўйинлар ҳамда гимнастика, спорт, туризмдаги фарқни кўп ҳолда шартли деб тан олишимиз лозим, бу шартлар турларнинг ривожланиш меёрига кўра янада яққол кўринади. Ўйинга конкрет ҳаракат фаоли-ятлари тизими деб қараш зарур, улар белгиланган қоидалар рамакасида бажарилади ва метод сифатида жисмоний машқ характериға қарамай, турлича педагогик вазифаларни ҳал этиши мумкин.

Ўйинлар усулият тарзида фақат умумий қабул қилин-ганларидек амалга оширилмайди. Ўйин усулияти воситалари ва уларнинг шаклиға кўра расмий ўйинларға нисбатан деярли кенг тушунча саналади. Масалан, ўйин усулияти асосида дарснинг ҳамма қисмларини ўйинларсиз ўтказиш мумкин (тоққа саёҳат ўйини). Мувозанат сақлаш машқини бажараётиб тўсиқлардан ошиши ёки чуқурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардн фойдаланиш мумкин.

Қуйидагиларни ўйин усулиятнинг характерли белгилари деб қараш мумкин:

1. Ўйинҳолатида **рақиблик ва эмоционаллик** элемент-ларини аниқ ифодалаш. Ўйин усулияти инсонлар орасидаги энг қийин муносабатларни юзага чиқариши имконини беради.хатто югуриш мусобақаси шароитида катнашувчилар орасида шунча-лар кўп кирралиҳолатлар вужудга келадики, лекин у икки ўйинчи ўртасидаги пайдо бўлганҳолатлардан анча оз бўлади. Шу билан боғлиқҳолда ўйин усулияти ўйинчилар орасидаги муносабатларни катойян регламентлаштиришни талаб қилади.

2.ҳаракат фаолиятини бажариш давомида **шароитнинг ўзгарувчанлиги**. Бунинг натижасида ўйинчилар пайдо бўладиган вазифаларниҳал қилишнинг турли-туман усулларига эга бўли-ши, уларда шаклланган малакалар ўзгарувчан шароитда мосла-нувчанлиги ва эгилувчанлиги билан ажралиб туриши лозим.

3.ҳаракат фаолиятидаги **ижодий ташаббусларга** юқори талаблар қўйиш. Ўйинҳолатининг ўзгарувчанлиги жисмоний машқларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақил-ликни фаолроқ намоён қилиш талабини қўяди.

4.ҳаракат фаолияти ва нагрузка характерида **катой** **регламентлаштиришнинг** йўқлиги. Ўқувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштирилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлганҳаракат фаолияти вазифалариниҳал қилиш учун ўзлари самаралиҳисоблаганҳаракат фаолиятларидан фойдала-нишлари мумкин. Бунда ўқувчига тушаётган нагрузка тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функцияси, фаолроқ бажарв олиши ва олдиндан белгиланган шароити (ўйиндан фойдаланиш усулият)нинг давомийлигига, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва бошқаларга боғлиқ. Янгиҳаракат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин усулиятидан фойдаланилса, регламентлаштиришнинг дара-жаси ошади. Масалан, ўйин методи билан қанатга уч усул билан тирмашиб чиқишнинг бирор-бир элементини ўрганаётган бўл-сак, осилиб турганда оёқларни тиззадан букиб олдинга йиғиш (кўтариш)ни ўргатишни, ўйин

тарзида чуқурлик устидан осилиб турган канатда учиб ўтиш ўйинини кўллаш билан ўргатиш мумкин.

5. Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши. Жисмоний тарбияда ўйинлар қандайдир махсусҳаракатлар йиғиндисидан иборат эмас. Қоидадаги каби уларда ўз шаклининг табиийлиги билан ажралиб турадиганҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш ваҳ.к.). Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир нечаҳаракат фаолиятидан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдала-надилар. Буларинг барчаси ўйинчилар организмига комплексли таосирни таоминлайди.

6. Ўйинчиларнинг ўзаро муносабаларини бирор предмет (масалан, тўп, байроқлар ва бошқалар) орқали амалга ошириш.

Мазмуни ва таснифининг бойлигига кўра ўйин усулиятиҳаракат малакалари ваҳаракат сифатларини комплексли ривож-лантириш,ҳаракат координациясини такомиллаштириш учун, бирданига, йўл-йўлакай пайдо бўлган вазифаларни еча олиш, қисқа фурсатда лозим бўлган иш темпига кира олиш имко-ниятларини вужудга келтира олишини ахамияти катта. Бу усулият орқали Таълимнинг самарадорлигини аниқлаш ва умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун восита сифатида фойдаланишҳам мумкин. Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм рухи, фаоллик, ташаббускорлик, кўрқмас-лик (ботирлик), катоййатлилиқ ва онгли интизомни тарбиялаш пухталиқ билан амалга оширилади ва унинг натижаси Таълим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган. Ўйин усулиятининг салбий томонихам мавжуд. Таълим жараёнида ундан янги, айниқса, қийинҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг Самара-дорлиги пастроқ бўлади.

Мусобақа усулияти мусобақалашиш, куч синашишнинг характерли белгиларини, ўзида акс эттирган жисмоний машқлар билан

шуғулланишнинг ўқувчиларга стимул берувчи алоҳида шаклларидан биридир. Шунинг учун ҳар қандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг фойда-ланиш мумкин. Масалан: жисмоний тарбия дарсини бошлани-шидаги ўқувчиларни сафланишидан тортиб то ўқувчилар залдан чиқиб кетгунларича, мусобақа усулиятини қўллаш ва ундан фойдаланиш жисмоний тарбия Таълими амалиётида кўп учрайди.

Мусобақа усулиятининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ҳаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бўйсундириш олдиндан белгиланганлиги, ўрнатилган қоидалар билан мувофиқлиги. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий актив-лигини стимулловчи факторлардан бўлиб, уларнинг тайёргар-лигини баҳолаш ва таққослашнинг ўлчовидир. 2. Юқори спорт натижаси учун жисмоний ва психологик қувватни максимал намоён қилиш. Мусобақалашуш усулияти орқали организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш учун шароитни ярати-лиши. 3. Ўқувчиларнинг учун белгиланган нагрузкаларини бошқариш имкониятларининг чеграланганлиги. Бу усулият ўқувчи-лардан ҳаракат фаолиятини бажариш давомида вужудга келган вазифаларни бажаришда, ҳал қилишда, ўзига хос мушқилликни талаб қилади.

Шунингдек, мусобақа усулияти ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин улар бир-ламчи ўзлаштиришда кутилган самарани бермаслиги мумкин. Мусобақа усулияти ҳаракат сифатларини деярли юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади, айниқса уларни комплексли намоён қилишда бу усулиятига эҳтиёж ўта юқоридир. Мусобақа усулияти педагогика нуқтаи назаридан ўқувчилар ғалабаси ва мағлубиятига турғун психологик тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши, шундагина Таълим жараёнида у ўзини оқлайди, бошқа томондан эса турли шароитда ҳар томонлама жисмонан тайёргарлигини тўла намоёниш қилиш имконини беради ҳамда уни даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилиши мумкин.

II.БОВ. Дзюдочиларни юкори натижага эриштиришда техник –тактик ва мусобақа омилларидан фойдаланиш

II.I.Пар. Дзюдочиларнинг техник ва тактик маҳоратлирини ошириш усулиёти

ТАКТИКА ҲАҚИДА АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАР.

Спорти –дзюдочининг тактикаси – бу дзюдода пайдо бўлаётган вазиятни тўғри баҳолаш ва Ушбу вазият муносабати билан ғалабага эришиши учун энг самарали воситалар ва усулларни танлаб олиш қобилиятидир. Бунинг учун дзюдо назарияси буйича асосли билим бойлигига; техник амаллар, комбинатцияларга эга бўлиш; жисмоний сифатларни мукаммаллаштириш; фикрлар барқарорлиги ва тезкорлигини эгаллаш ва доимо ўстириб бориш. Уз маънавий ирода ҳамда психологик сифатлардан тўғри фойдаланишдир.

Умуман олганда тактик маҳорат уйланган 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 йули билан ва шунингдек тактик машғулотлар ва таҳлиллар, топшириқлар, олишувлар жараёнида амалга ошади.

- спорт мусобақалар ва қонуниятлари ўрганиш. Бунинг учун тактика усуллари, воситаларини ва имкониятларини билиш энг кучли дзюдочилар тажрибасини билиб бориш ва тақомиллаштириш зарур.

- машқ машғулотларида ва мусобақаларда тактиканинг элементларини, усулларини, амалларини, вариантларини тактик қўллашни ўргатиш.

Назарий билимларни амалда қўллаш – тактик маҳоратни тақомиллаштиришда энг муҳим маслакдир.

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

- булажак рақиб кучи ва имкониятларини ҳисобга олиб келгуси мусобақа тактика ишлаб чиқиш.

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

- ўтган мусобақа ёки олишув анализини ва таҳлилини ўтказиш.

Мазкур мусобақаларга қўйилган тактик вазифаларни тўзилиши ва амалга оширилиши смарадорлигини таҳлил қилиш ва келгуси учун ҳулоса 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 дзюдочи турли-туман ҳаракатлардан фойдаланади яъни биринчи ҳаракатлар кейин келадиган ҳаракатлар билан ҳужум қилиш учун динамик вазият яратади, аммо буларнинг ҳаммаси ягона яхлит усул сифатида узлуксиз бажарилади. Одатда мураккаб ҳужум ҳаракатларининг икки хил кўриниши мавжуд, деб ҳисобланади: биринчиси қулай динамик вазиятни тайёрлашни махсус усулини уз ичига олувчи ҳужум ҳаракатлари; иккинчиси – авваллар комбинатцияларидан иборат бўлган ҳужум ҳаракатлари;

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

Техник ва тактик тайёргарликка вақтнинг умумий сарфланиши дзюдочилар малакаси ортиши билан ошиб боради, бироқ машқ қилишнинг умумий ҳажмига процент ҳисобида камаяди. Бунга сабаб дзюдочининг атлетик тайёргарлиги ва тезкорликка чидамлиги даражасини ошириш зарурлигидир.

Техник тактик тайёргарлик ҳолатини назорат қилишнинг асоси қўйидагилардир;

- ҳужум қилиш ва ҳимоя ҳаракатлари самарадорлигини белгилаш;
- ҳужумлар ва ҳимоя ҳаракатлари фаоллиги;
- ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари ҳажми;
- ҳужумлар ва ҳимоя ҳаракатларининг хилма-хиллиги (турли-туманлиги)
- пайдо бўлган ёки энди буладиган вазиятни олиб бориш кенглиги, ҳаракатларни бажариш учун фикрлаб тушиниш тезлиги шунингдек ўзига хос қулай пайт (вазият)лар яратиш.

Қўп дзюдочилар ва тренерлар дзюдонинг тез ўтиши ва тактик вазифаларни тадбиқ этиш ва бажариш учун дзюдочиларнинг эмоциональ ҳолатдан нолийдилар. Шунинг ҳамма вақт эса сақлаш керакки, дзюдочилар ва тренерларнинг дзюдо вақтида ва умуман мусобақаларда қатнашув вақтида эмоциональ ҳолатини бошқарш (узифодасига бўй сундириш) кўникмаси салбий эмоцияларни жанговарлик қобилятига таъсирини пасайтирад ва анча юксакрок спорт натижаларига эришиш имконини беради.

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

Амалий машғулотлар

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Сарфланиш ва тартиб машқлари: саф ав командалар ҳақида умумий тушунча, тўрган жойида ва ҳаракат вақтида бурилишлар, саф ораси

очилиши ва бирлашувчи, ҳаракат кучи ўзгаришлари, ҳаракат вақтида тухташ.

Гимнастика тупидаги умум ўстиувчи машқлар тўрган жойда ва ҳаракат вақтида буюмлар Билан ва буюмларсиз машқлар , қаршилиқ кўрсатиш машқлари, арқон тортиш, шерик Билан машқ қилиш. Гимнастик зарядка ва разминкалар: гимнастика деворда, скамейкада, арқонда, хода ўстида, Ю яккачупда турли хил қўшимча мосламаларда машқ қилиш, сакраш машқларини бажариш.

Акробатик машқлари олдинга ва орқага думалоқ ошмоқ, ўзинликка, баландликка, қўшимча тусиқлар ёки шериги ўстидан думалоқ ошмоқ, унғ ва чап елка орқали думалоқ ошишлар. Ён томон Билан ағдарилиш, бошдан ўзини тўғирлаб турмоқ, олдинга ағдарилиш. Жуфт булиб олдинга ва орқага думалоқ ошишлар ваз у қабилар. Пастдан ва юқоридан қўлларга таяниб ўстидан ағдарилиш, олдинга ва орқага сальто.

Дзюдочининг махсус машқлари: буйин мусқўлларини 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 тўрган жойида кўприк ҳолатини эгаллаш; бош Билан ағдарилиб ҳуди шу машқни бажариш; эҳтиёт чорасини кўриб йиқилиш; йиқилишни машқ қилиш; орқага йиқилиш; думалоқ ошиш учун орқага йиқилиш; олдинга думалоқ ошиш; унғ ва чап елка орқали думалоқ ошиш; унғ ва чап елка орқали думалоқ ошиш; қўл панжаларига таянган ҳолда кўкрак билан йиқилиш; ўтирган ҳолда, Тула чуққалаган ҳолда орқага йиқилиш, тоқча ортидан ва ўтирган шерик ўстидан чап ва унғ томонга орқа Билан йиқилиш; ҳудди шундай қилиб ёғоч томонга юз Билан –қўллар Билан эҳтиёт чорасини кўриб ярим сальто қилиш; шерик ёрдамида ён томонга йиқилиш.

Дзюдочининг махсус тайёргарлик машқлари: тўрган жойида ва шериксиз ҳаракат қилиб тақлидий машқлар бажариш; оёқни тагидан уриб тақлидий

машқлар бажариш; оёқни тагидан уриб йиқитишлар, илинтириш, елкадан ошириб иргитиш («тегирмон»), белдан, орқадан, кўкракдан ошириб ташлаш, оёғини чалиб иргитиш ва шу кабилар.

Тасаввур қилинган рақиб Билан олишувда дзюдо амалларини ёки тананинг айрим қисимларини ушлаб олишни бажаришнинг тақлидий машқлари.

Умумўстиувчи машқларнинг, техник-тактик машқларини, жисмоний сифатларни ўстириш машқларини, ҳаракатли уйинларни 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 иргитишнинг энг оддий турларидан фойдаланиб команда эстафетасининг турли вариантларини ўтказиш; қорин ўстида ётган ҳолда қўллар билан тиз чуққан ҳолда дзюдоиш, ичи тулдирилган тупни эгаллаш учун, бир-бирини ушлаб олиш учун дзюдоиш, «хўрозлар жанги» ва бошқалар.

ДЗЮДОГА ЎРГАТИШ ТЕХНИКАСИ ВА МЕТОДИКАСИ.

Биринчи ўқув йили (бошлангич группа 7-8 яшар)

Дзюдочининг асосий ҳолати ва унинг татами ўстида ҳаракати. Ритуал. Ушлаб олишлар ва улардан озод бўлиш. Умум ўстирувчи характерга эга бўлган характерли уйинлар; махсус-амалий характерга эга бўлган ҳаракатли уйинлар; техник-тактик хусусиятли характерли уйинлар («Чехарда»-бир-бирининг ўстидан сакраб ўтиш, «хўрозлар жанги», оёғига уриб йиқитиш, илиб олиш, ушлаб олиш, кўтариб олиш элементларини бажариш; кўра шва жисмоний сифатларни ўстириш элементларига эга бўлган турли хил эстафеталар). Мувозанатни йукотиш машқлари; қўлларни оёққа текизиш, оёқлар Билан оёққа теги шва оёққа уриб йиқитиш; татама ичидан четга тортиб чиқариш; шерикни таянчидан узиб олиш машқлари; ичи тулдирилган копток Билан белгиланган қоида буйича регби уйнаш.

Дзюдо техникаси билан танишув:

-ётиб кўрашиш ҳолатида: ушлаб қолиш, оғрик амали,бўғиб ушлаб олиш билан танишув;

-оёқлар ёрдамисиз мувозанатдан чиқариш Билан, ушлаб ағдариш усули Билан оддий танишув. Ҳимоя: оёқни ирғитиш томонга қўйиш; ҳужум қилувчи йиқиладиган томонга энгашув; Қарши амал: қайилиш томонга оёқни қўйиб туриш, оёқлар орасидан тирсакни букиб қўлни ушлаб олиш, орқа томондан чалиш;

- энгларини ва ёқасини ушлаб олиб (ёки бошқа турли ушлашлар)олдиндан чалиш. Ҳимоя: ён томондан кийимини ушлаб олиш, оёғи ўстидан сакраб ўтиш. Қарши амал: товонини олдиндан чалиш, товонини орқадан чалиш, орқа томондан чалиш;-енгини ва ёқасини ушлаб олиб товонни қоринига тираб бошдан ошириб ташлаш. Ҳимоя: ўзини тўғирлаб олиш, чукқайиш, тосни олдинга тортиш ; ён томонга ағдарилиш, рақиб оёғини ён томонга қўл Билан уриб тушириш. Қарши амал: югуриб чиқиш Билан кундаланг ушлаб туриш; -енг ва ёқани ушлаб олиб ичкаридан илиб кўтариш. Ҳимоя: орқага оғиш, бушатиш ва уни орқада қолдириш. Қарши амал: ташқаридан ўтказиб куймок, ташқаридан илиб олиш;

- енгидан ва қўлидан ушлаб олиб белдан ошириб елкага ташлаш ва енгни, белбоғни орқа томонидан ушлаб олиш. Ҳимоя: ҳужум қилувчи томонига бурилиб ён томонга оёқ қўйиш, ўзини ростлаш, оёқларни бироз букиш ва қўллар Билан ҳужум қилувчининг белига таяниш; ажралишдан ички томондан илиб олиш. Қарши амал: орқадан чалиш энгашиб ирғитиш.

ЁТИБ КЎРАШИШ.

Ағдарилиш:

- Кейимни ушлаб олиб-сапчиш ёки итариш Билан. Ҳимоя: оёқни ёки қўлни сапчиладиган томонга қўйиш ёки кўкарк Билан ҳужум қилувчи томонига бурилиш;

- Ён томондан қўллар Билан ушлаб олиб ағдарилиш. Ҳимоя: қўлларни ён томонларга чўзиш; орқадаги оёқни олд томонга чиқариш, ҳужум қилувчи томонига кўкрак Билан бурилиш, тик туриш. Қарши амал: ўзининг ёнига ағдариш ва бош томондан ушлаб туриш.

УШЛАБ ТУРИШ:

Ён томондан –танани қўл Билан ушлаб олиб: қорин ўстидан ётиб елка остидан қўлни ушламасдан тескари ушлаб олиш Билан. Тушириш ва бошқалар Билан. Ҳимоя: болдир Билан ва билак билак билан ҳужум қилувчига тиралиш: қорин ўстида ағдарилаиш.

УШЛАБ ТУРИБ КЕТИШЛАР:

Ўтириб оёқ Билан бошини сиқиб; ўз ўстидан айлантириб: кўприк булиб олдинга тортиб бурилиб; оёқ тугуни Билан; оёқ ёрдамида;

- Елка томонидан: яқиндаги қўлни ташқари томонидан ушлаб олиб; яқнидаги қўлни ички томонидан. Ҳимоя: ўзининг буқилган қўллари ва оёқларини кўкракка сиқиш, ҳужум қилувчига кўкрак Билан ёпишишига ва қўллари ушлаб олишига имкон бермаслик; қорин ўстига ағдарилаиш; рақиб оёғини ураб олиш.

ОҒРИК АМАЛЛАРИ:

- Тирсакни белдан ўтказиб буриш. Ҳимоя: қўллар учини туташтириш ағдарилиш, тирсакни белидан чиқариб олиш; билакни йўқорига қаратиб қўлларни ёйиш, гавдани ушлаб олиш ва оёғини чирмаб олиш.

БЎҒУВЧИ АМАЛЛАР:

-Билак Билан кейим ёрдамида бўғиш;

Чирмб бўғиш.

Иккинчи ўқув йили (кичик усмирлар группаси 9-10 яшар)

Дзюдочилар тик туришни такомиллаштириш силжиш ва ундан озод бўлишга ўргатиш.

Умумўстирувчи характерга эга бўлган ҳаракатли уйинлар техник-тактик йуналишга эга бўлган ҳаракатли уйинлар(умумўстирувчи жисмоний

характерга эга бўлган турли хил ҳаракатли уйинлар ва дзюдо кўраши техникаси элементлари бор ҳаракатли уйинлар, юқорида айтиб утилган талабларга эга бўлган турли эстафеталар);

-енгини ва елкаси ўстидаги киймини 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 ўстини ёпиш, орқа томондан оёғини чалиш;

- енгини ва ёқасини, енгларини ушлаб олиб олдидан оёғини чалиш; ёқасидан ушла ва енгини тескари ушлаб олиш; йиқилиш Билан тиззадан ирғитиш. Ҳимоя: тиралиб кейимини ён томондан ушлаб олиш: оёғи ўстидан кадам ташлаб ўтиш. Қарши амал: орқага ағдарилиш; товонини олдиндан 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 куткариш;

-ичкаридан илиб олиш: енгини ва ёқасини ушлаб олиб; елка умизидан ушлаб олиб; тайёргарлик кўриб. Ҳимоя: ён томондан белбоғни ушлаб олиш; бир томонга оғиш ва оёқни орқага қўйиш. Қарши амал: ташқаридан ўтиргизиш, 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 томонига 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 ташлаш; қўл Билан елкага таяниш; оёқни орқага ташлаш; қўл Билан елкага таяниш; оёқни орқага қўйиш, бошқа оёқ Билан ҳужум қилувчининг белига қўйиш, бошқа оёқ

Билан хужум қилувчининг белига ёки корнига таяниш; гиламдан кўтарилаётганда хужум қилувчининг оёғини илиб олиш ёки товонлар Билан оёғига ичкаридан таяниш;

-белдан ошириб ирғитиш: белбоғидан ушлаб, хар икала елкаси орқали белбоғидан ушлаб олиш, белбокни ён томонидан ва қўлтиги остига шунгиб ушлаб олиб, белбоғни орқа томондан ва бир хил қўлни ушлаб олиб; икки ёқасидан ушлаб икала енгни ва бир хил умизни ушлаб қўлни қўлтиг остидан олиб,елка ўстини хам шундай ушлаб ирғитиш. Ҳимоя: белбоғни ушлаб олиш, хужум қилувчи бурилишига йул куймаслик; кадини ростлаб олиш, оёқни бир оз буки шва ёнбошлаб хужум қилувчи тосига таяниш; хужум қилувчи тосига таяниш; хужум қилувчи айланиш томонига оёқни қўйиш; кўтараётганда ичкариадн олишни бажариш. Қарши амал: орқа томондан чалиш, энгашиб туриб ирғитиш.

ЁТИБ КЎРАШИШ

Ёнга ағдаришлар:

-кийимини ушлаб, сапчиш билан; итариб ағдариш. Ҳимоя: оёқни ёки қўлни сапчиш томонига ҚЎЙИШ; ўзимизни ушлаб олиб, қўлни оёқлар орасига сукиб; оёқни илгарит суриш, буш қўл Билан гиламга таяниш ва кўкрак Билан хужум қилувчига бурилиш;

- ричаг булиб: бошни ўзига тортиб; ёни билан гиламга ётиб орқага айланиш билан. Ҳимоя: қўлни гавдага ёпиштириш, бошни юқорига кўтариш. Қарши амал: юмболок ошгач, ичкарига ричаг (гавда ёрдамида юқоридан тирсакни бўқиш); қўлни қўлтик тагидан ушлаб олиш ва ён томонидан тескари ушлаб туриш;

- қўлларни ён томонидан ушлаб олиш. Ҳимоя: қўлларни ён томонларига чўзиш; оёғини орқа томонига чиқариш, хужум қилувчи кўкраги Билан бурилиш, тика туриш; хужум қилувчига орқа угириб, ағдариш томонига оёқ қўйиш. Қарши амал: ўзининг орқа томонига ағдариш ва бош томонидан ушлаб туриш.

УШЛАБ ТУРИШ:

- ён томонидан гавдани ушлаб олиб; қўлни елка буйлаб олмасдан; ерга қараб ётиб; тескари ушлаб олиб; болдирни ушлаб олиб, Ҳимоя: болдир ва билаклар билан ҳужум қилувчига тиралиш; ерга қараб ётишгача ағдарилиш. Чиқиб кетиш: ўтириб; бошни оёқ Билан сиқиб, ўзининг ўстига ағдариб; итариб;

- елка томонидан; якинданги қўлни ташқаридан ушлаб олиб; якиндаги қўлни ичкаридан ушлаб олиб. Ҳимоя: ўзининг буқилган қўллари ва оёқларини кўкракка тортиш, қилувчининг кўкрккка кўкрак қўйишига ва қўлни ушлаб олишига имкон бермаслик; ағдарилиб қорин Билан ётиш. Чиқиб кетиш:- ён томонига сапчиб; бурилиб.

- Бош томонидан: қўлларни ушлаб олиб, гавдани ушлаб олиб; бош томонидан тескари ушлаб олиб. Ҳимоя: оёқни ушлаб олиб бори шва қўллар Билан тиралиш; бошни қўл Билан сиқиш. Чиқиб кетиш: ён томонга айланиш; қўлларни ён томонга чиқариш ва айланиш. Қарши амаллар: айланиб кетилгандан сўнг бош томонидан ушлаб туриш;

- тепасига миниб ўтириб: қўлларни ушлаб олиш, қўлларни ушлаб олмасдан; буйинни оёқ Билан ураб илинтириш. Ҳимоя: ҳужум қилувчининг елкаларига тиралиш; қўлларни тўғирлаб олиш, ерга қараб ётиш; қўлларни ҳужум қилувчининг оёқлари остига юбориш ва уни бош ўстидан ташлаш ва оёқ ўстига оёқни ташлаб йиқитиш. Қарши амал: билак орқали тирсакни бўқиш (ричаг); елка узели: ҳар икки белга ричаг;

- кундаланг ётиб: узокдаги қўлни уша томон қўли билан ушлаб олиш; якиндаги қўлни оёқлар орасидан ушлаб олиш; узокдаги елкани буйин остидан ушлаб олиш. Ҳимоя: болдирлар билан ҳужум қилувчини итариш ва тирсаклар Билан ҳужум қилувчинит қўлтиги тагидан ушлаб олиб, тирсакларни унинг корнига тираб ағдариб олиш, кўприк булиб олиб ҳужум қилувчини йиқитиш ва бошни унинг танаси ўстига 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 бўқиш. Ҳимоя: буш қўл билан ҳужум қилувчи гавдасига таяниб қўлларни бирлаштириш, тирсакни рақиб қўлидан чиқариб олиш;

- оёқлар орасидан қўлни ушлаб олиб, тирсак ричагиги ётувчининг белида; партнёрда тўрганда ; қоринда ётганда. Ҳимоя; қўлларни туташтириш, оёқни ушлаб олиш; ҳужум қилувчи ўстидан 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 томонидан кийим билан бекиниш;

- тепадан, пастдан, ёндан қўлни халка билан бўғиш. Ҳимоя: ушлаб олишга йул куймаслик, савалаш ҳаракатини назорат қилиш; ён томонидан кийим билан бекинмамоқ, ушлаб олишни ваҳаракатни назорат қилиш.

УЧИНЧИ ЎҚУВ ЙИЛИ (КАТТА УСМИРЛАР ГРУППАСИ. 11-12 ЯШАР)

Дзюдочи тик туришини, ушлаб олишларни, ушлашдан кутилиш, силжишни тақомиллаштириш, ораликни хис этишни пайдо қилиш.

Умумўстирувчи характерга эга бўлган ҳаракатли уйинлар.

Махсус амалий характерга эга бўлган ҳаракатли уйинлар.

Техник тақтик йуналишидаги ҳаракатли уйинлар.

ДЗЮДО ТЕХНИКАСИ

Орқа томондан енгни ва кийимни ушлаб олиб сон (бел)орқали ирғитиш.

Ҳимоя: хужум қилувчи учун кайрилиб олиш имконини бермаслик;каддини ростлаб, ён томон билан хужум қилувчининг тос томонига таяниш;оёқни хужум қилувчи кайрилган томонга қўйиш, ердан ўзишда ичкаридан илиб олиш. Қарши чоралар: орқа томондан оёқни чалиш,энгашиб туриб ирғитиш;,

- бош ўстидан 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 : каддини 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;

- кушалок чалиш (“кайчи”) билан ирғитиш. Ҳимоя: узатилган оёқ билан хужум қилувчи ўстидан сакраб ўтиш; олдинга энгашиш, ўтириш;оёғини ушлаб олиш.Қарши амал: кундаланг ушлаб туриш; оёқлар орасидан қўлни ушлаб олиб тирсакни қайириш;

- киркиб ирғитиш усуллари билан танишув;

- ён томонидан киркиш: икала енгни,енг ва ёқани ушлаб олиб;рақиб чекинаётганда ва хужум қилаётганида худди шундай қилиб ушлашлар.Ҳимоя:

Оёқни орқага қўйиш;оёқни рақиб оёғи ўстидан ўтказиш;рақиб оёғини ушлаб олиш .Қарши амал :ён томондан киркиш;ичкаридан кўтариб олиш.- оёқларни ушлаб олиб ирғитишлар: оёқни ён томонга чиқариб,ичкари томондан оёқни, гавдани ушлаб олиб, ердан узмаслик, 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 ўстидан ўтказиш; хужум қилувчига кўкрак Билан бурилиш. Қарши амаллар:ичкаридан илиб ирғитиш; орқа томондан чалиб ирғитиш;ёткизиб олиш ва ўстига чиқиб босиб ушлаб туриш;

-тиззани олдиндан чалиш;ён томондан энгларни ва кийимни ушлаб олиш;олдиндан энглар ва белбоғни ушлаб олиш; икала энгни ушлаб олиш.Ҳимоя оёқ ўстидан хатлаб ўтиш; қўл билан рақибнинг белига тираниш. қарши амаллар: орқага ирғитиш ва ўстига чиқиб олиб ушлаб туриш; силтаб кўтариб мувозанатдан чиқариш;

- ташқаридан ушлаб олиш; энгларини ва ёқани ушлаб; энгларини ва кийимини орқа томонидан ушлаб олиб. Ҳимоя: оғирлик морқазини олдинга ўтказиб оёқни озод қилиш; хужумга утаётганда оёқни қолдириш. Қарши амаллар: ичкаридан илинтириш; миниб ағдариш ва ушлаб туриш;

- қўлни қўлтик остидан олиб ирғитиш; оёқлар ёрдамида, сон ёрдамида, бел ёрдамида. Ҳимоя: ирғитиш томонига кадам ташлаб ўтиш; қўл Билан сонига таяниш. Қарши амаллар: сиртмок булиб бўғиш, сапчиб мувозанатдан чиқариш.

ЁТИБ КЎРАШИШ

Ушлаб туриш:

Ушлаб туришни тақомиллаштириш: ушлаб олишдан сакланиш ва кочиш.

Ушлаб туриш:

- ён томонидан: ўтириб олиб ва кундаланг;
- бош ва елка томонидан;
- ўстига миниб ва елка Билан;
- тескари ушлаб туриш.

АҒДАРИЛИШЛАР

- енглари ва иштонини ичкари томондан ушлаб олиш. Ҳимоя: ҳужум қилувчига бел Билан ағдарилиб, ушланишдан озод бўлиш;
- кийимини ушлаб олиб: силтов ва итариш Билан;
- думбалок ошиб;
- қўлларни ён томондан ушлаб олиб;
- орқага ағдариб; ёқасини ва енгларини ушлаб олиб.

Оғрик амаллари

- қўлларни оёқлар орасидан ушлаб олиб тирсак ричагини ўтказишда ушлаб қолишни ўзиш усуллари; ричаг Билан қўлларни ўзиш; кийим ёрдамида ўзиш; сиқиш ёрдамида ўзиш;

Қўлни оёқлар орасидан ушлаб олиш Билан тирсаг ричагидан мумкин бўлган қўлларни ўзиш; кийим ёрдамида ўзиш; сиқиш ёрдамида ўзиш;

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

-елка остидан қўлларни ушлаб олиб, пастдан билаклар орқали тирсак ричаги. Ҳимоя: белбоғини олд томонидан ушлаб олиш;

- билакларни пастга бўқиш (қарши бўқиш). Ҳимоя: қўлларнини туташтириш: ҳужум қилувчининг кийимидадан ушлаб олиш; қўлни тўғирлаб олиш; қорин ўстига ағдарилиб ётиб ушлашдан кутилиш;

- оёқларни ва қўлларни ён томонга ёйишдан паст томонидан тирсак ричаг қилиш.

Бўғиш амаллари:

- рақиб ўстига миниб қўлларни чалиштириб бўғиш;
- сиртмок булиб бўғиш;
- оёқлар ёрдамида бўғиш;
- оёқларни чалиштиб ушлаб паст томонидан бўғиш;
- орқадан ушлаб олиб, орқага ўзини отиб чалиштириб бўғиш.

Туртинчи ўқув йили

Кичик ёшли успиринлар, 13-14 яшар.

Дзюдочининг тик туришини, ушлаб олишларни улардан кутилишни, силжиб юришни, оралик хис этишни тақомиллаштириш.

Махсус амалий характерга эга бўлган ҳаракатли уйинлар.

Умумўстирувчи ҳаракатли уйинлар.

Техник- тактик характерга эга бўлган ҳаракатли уйинлар.

Тик туриб кўрашиш техникаси:

-елкадан ошириб ирғитиш; тиззадан ошириб ирғитиш, тик тўрган холда ошириб ирғитиш; ёкадан ушлаб, енглари ва ёқасидан ушлаб ирғитиш; енглари ва қўллари елкада; ёқаси ва қўллари елкада; иккала ёқасини ушлаб ирғитиш. Ҳимоя: қўл билан белига тиралиб олиш; кадам ташлаш ва қўл билан белига тиралиб олиш; ирғитадиган томонга югуриш ва кадам ташлаш билан; кадам ташлаш ва қўл билан болдирини ушлаб ва хоказолар. Қарши амаллар: сапчиш билан мувозанатдан чиқариш; ағдариб йиқитиш ва ўстига миниб олиб, ёқасини сиқиб ушлаб бўғиш;

- ён томондан ағдариш: енгини ва ёқасини ушлаб, енглари ушлаб олиб. Ҳимоя: оёқни орқага қўйиш; оёқни ҳужум қилувчи оёғининг ўстидан ўтказиш; ҳужум қилувчи оёғининг ўстидан ўтказиш; ҳужум қилувчининг оёғини ушлаб олиш. Қарши амаллар: ён томонидан ағдаришга қарши дзудоиб ён томонига ағдариш: ички томонидан ушлаб олиш;

- сапчиш, итариш билан; кийимнинг орқасидан ва енгларида ушлаб олиб, белбоғининг орқасидан ва енгидан; иккала енгларида ушлаб олиб мувозанатдан чиқариш. Ҳимоя: каддини ростлаб олиш; оёқни орқага қўйиш. Қарши амаллар: бошдан ошириб ригитиш, олдинга ўтириб олиб.

- ичкаридан илиб олиб ташлаш: енгларини ва ёқаларини ушлаб олиб; енгларини ва кийимини орқасидан ушлаб; иккала ёқасидан тутиб; уннга ва чапга чайкаб. Ҳимоя: масофани ушлаб туриш; белбоғ баландлигида кийимидан ушлаб олиш; ҳужум қилувчи ҳаракатларни назорат қилиб туриш. Қарши амаллар: илиб олишга Қарши ён томонламаб ўтириб олиш;

ичкаридан олинисига Қарши ташқаридан илиб олинисига Қарши ташқаридан илиб олинисига Қарши ташқаридан илиб олиш;

- товон билан илиб олиш; елкасидаги кийимидан ва енгиларидан ушлаб олиб; енглари ва ёқасидан ушлаб олиб; енглари ва ёқасини ушлаб олиб. Ҳимоя оёқни бушатиб олиш ва орқага кадам қўйиш;елкага тиркалиш; ораликни ошириш; хужум қилувчи итариб юбориш ва унинг оёғи ўстидан сакраб ўтиш. Қарши амаллар: товон билан олишга қарши кўтариб туриб иргитиш;ен томондан ушлаб туриш; бураб олиш белдан ошириб ташлаш:енгларни ва екаларни ушлаб олиш;икки енгини ушлаб олиш. Ҳимоя:хужум қилувчини итариб юбориш,энгашиш;сапчиб еки бураб ушлаб олишни йукка чиқариш; буралиш билан ен томонга кадам қўйиш.

Сапчиш комбинациялари:

- икки ёқадан ушлаб рақибни қўл билан ўзига тортиб боши орқали ошириб отиш;
- енгларини ва ёқасини ушлаб олган холда ичкаридан укча остига ўтириб сапчиш;
- ташқарива ичкаридан товон билан рақиб оёғини илинтириб олд томонга чалиб йиқитиш.

Ағдаришлар:

- бир томондаги ёқани ва қўлтик остидан қўлни ушлаб олиб рақиб ўстидан юмалаб уни ағдариш;
- орқа томондан белбоғ ва рақиб белини ушалб олиб ағдариш;
- ёқасини орқа томондан ва енгидан ушлаб олиб, қўл остидан ва орқа томондан ёқасидан рикач қилиб ушлаб олиб, думалаб ағдариш.

Ушлаб туришлар

- тескари ушлаб туриш: ўстига миниб олиб, ўтиргизиб қўйиб;
- оёқни, енгни ушлаб олиб кундаланг ушлаб туриш;
- елка томондан ушлаб туриш;
- елка ва бош орқали қўлларни ушлаб олиб ён томондан ушлаб туриш.

Оғрик амаллари:

- қўлни оёқлар билан илинтириб тирсак ричагини қўллаш. Ҳимоя: оёқлар билан қўлни ушлаб олишга йул қуймаслик, қўлни гавда остига бекитиш; ушлаб олши ва рақибга орқа билан угирилиш;
- билак орали тирсакни ричак қилиш. Ҳимоя: қўлни айлантериб тирсакни ушловдан чиқариш ва қўларни туташтириш;
- оёқлар орасидан қўлни ушлаб олиб тирсакни ричак қилиш. Ҳимоя: қўлларни туташтириш, оёғини ушлаб олиш, тирсакни ушловдан куткариш;
- тирсак ричачини ўтказишда оёқлар орасидан қўлни ушлаб олиб ўзиш усули билан: сапчиб қўлни ўзиш; ричак билан қўлни ўзиш; кийим ёрдамида ўзиш; сиқиш ёрдамида ўзиш;
- қўлни оёқлар орасидан ушлаб тирсак ричагини ўтказишда мумкин бўлган ҳолатлар ва ўзиш усуллари: бош томондан; оёқлар томонидан;
- гавда ёрдамида тепадан ва билак бўғинлари ёрдамида тирсак ричаги. Ҳимоя: қўлни кўкракка ёпиштириш; ийимни ушлаб олиш; чалканча ётиш ҳолатиданкочиб тугун ҳолатидан куткарилиш.

Бўғим амаллари:

- орқа томондан билак билан бўғиш;
- ёқани ва узок ёқани елка остидан ушлаб олиб сиртмок билан бўғиш;
- тиззани тираб туриб сиртмок билан бўғиш;
- икала ёқасини ковуштириб ушлаб пастдан бўғиш⁴
- оёқлар билан бўғиш.

Бешинчи ўқув йили

(15-16 ёшли успиринлар)

Дзюдочининг тик туришини, ушлаб олишларни ва улардан кутилишни, силжишларни тақомиллаштириш, ораликни сезишни пайдо қилиш.

Ижтимоий – Амалий ва техника-тақтикага оид ҳаракатли уйинлар.

Ижтимоий – Амалий ва техника тақтикага оди ҳаракатли уйинлар.

Тик туриб кўрашиш техникаси:

- белдан ошириб ташлаш; иккала ёқасидан ушлаб; ёқаси ва енгини ушлаб. Ҳимоя: кайрилишига йул куймаслик, оекни ҳужум қилувчи кайрилатган 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 екасини ушлаб олиб; нгини ва кийимини орқасидан ушлаб; екаси ва қўлини елкадан ушлаб олиб. Ҳимоя: ҳужум қилувчининг оеги ўстидан сакраб ўтиш, қўл билан белга таяниш, Қарши амаллар: олдиндан оек чалишга қарши товонни орқага чалиш;

-ички томондан товон остига уриб ағдариш учун ташланиш: енгларини ва екаларини ушлаб олиб; енглари ва кийимини орқа томондан ушлаб. Ҳимоя: ораликни ошириш, энгашиш, оғирлик морқазини ўтказиш. Қарши амаллар: ичкаридан товон остини чалишга қарши ен томондан чалиш;

-ичкаридан олиб олиб ирғитиш: енгларини ва екаларини ушлаб олиб; енглари ва кийимларини орқадан ушлаб олиш. Ҳимоя: масофани сақлаш; бир оекни олдинга, рақиб ҳаракатини кузатиб бориш. Қарши амаллар: ичкаридан олиб ирғитишга қарши ен томондан чалиш;

-кадам ташлаш юриб олд томондан чалиб ирғитиш: енглари ва екаларидан ушлаб; енглари ва кийимини орқа томондан ушлаб. Ҳимоя: масофани сақлаш, қўл билан белга тиралиш. Қарши амаллар: олдиндан чалишга қарши ҳужум қилувчининг оегидан ушлаб ирғитиш: олдиндан чалиб ирғитишга қарши чалиш;

-тиззадан елка орқали ирғитиш; енги ва иккала ёқасидан ушлаб ирғитиш. Ҳимоя: қўллар билан итариб, олдинга чопиб чиқиш, ўстига миниб олиш, масофани сақлаш. Қарши амаллар: тиззадан елка орқали ирғитишга қарши мувозанатдан чиқариш;

-битта ва иккита оекдан ушлаб олиб ирғитиш: энглар ва екани ушлаб; энги ва кийимини орқадан ушлаб олиб (кадамлаб юриб ва сакраб). Ҳимоя: оекларни бўқиш; ҳужум қилувчини итариб юбориш, каддини ростлаб олиш; оеги ўстидан кадам ташлаб ўтиш, ҳужум қилувчининг оегини ушлаб олиш. Қарши амаллар: ушлаб олиб орқадан чалиш; кўтариб ирғитишга қарши кўкракдан ошириб ташлаш;

-енгларини ушлаб ва хар хил болдирни тескари ушлаб олиб ирғитиш; энгларини ва бир томондаги болдирни ушлаб олиб ирғитиш. Ҳимоя: чуккаймоқ, оекни орқа енга кушиш. Қарши амаллар: энгларини ва белни ушлаб олиб ирғитишга қарши қўлни елка остидан ушлаб олиб болдирдан ошириб ташлаш;

-елкадан ошириб ташлаш («тегирмон» қилиб): оек ва болдирни ушлаб олиб; энгларни ва болдирни ушлаб олиб. Ҳимоя: оекни орқага кўйиш, орқага югуриб кетмок, ҳужум қилувчининг оегини ушлаб олиш. Қарши амаллар: елкадан ошириб ташлашга қарши олдиндан чалиш: осилиб ушлаб туриш;

-айлантириб бўғиш: бир томонли оекларни ушлаб олиб. Ҳимоя: баланд стойкада туриш: қўллар орасидан ҳужум қилувчини кучоклаб олиш. Қарши амаллар: бир томонда оеклардан ушлаб бўғишдан чалиб ирғитиш;

-кўкракдан ошириб ирғитиш: энглари ва гавдасини иккала қўл билан ушлаб олиб. Ҳимоя: ҳужум қилувчини итариб ташлаш, ораликни ошириш, ҳужум қилувчининг оегини кучоклаб олиш. Қарши амаллар: бошдан ошириб ташлаш.

-ташқаридан, ичкаридан ўтиргизиш; энги ва екасидан ушлаб; энги ва кийимини орқадан ушлаб. Ҳимоя: ҳужум қилувчини тортиб ташлаш, ҳужум қилинган оекни бушатиб олиш. Қарши амаллар: ўтиргизишга қарши ичкаридан илиб олиш; ўтиргизишга қарши ташқаридан илиб олиш.

Комбинациялар:

- илинтириш холатидан сон орқали иткиниб ташлаш;
- орқадан чалиш холатидан қўлни елка остидан ушлаб олиб, сон ўстидан ошириб отиш,
- олдиндан чалиш холатидан кўтариб олиб ирғитиш;
- тиззадан ошириб йиқитиш холатидан чиқиб, рақибни елкадан ошириб ташлаб;
- тиззадан рақибни елка орқали ошириб ташлаш холатидан чиқиб, оекларни ичкаридан илинтириб ирғитиш.

Ушлаб туришлар:

- қўлни ушлаб олиб ва татамага қўлни тираб осилиш билан ушлаб туриш;
- бош томондан ушлаб туриш;
- оеклар томонидан ўстига миниб ушлаб туриш;
- кундаланг ушлаб туриш.
- қўлларни елка остидан ушлаб олиб орқасига етказиб ушлаб туриш.

Ағдаришлар:

- кийимида (енгидан ва ишторидан) ушлаб олиб ўзига тортиб ағдариш;
- буйнига тепадан оекни ураб, белбоғи ва оекларидан ушлаб олиб ағдариш;
- екасини орқадан ва енгини ушлаб думалатиб ағдариш;
- хар томонли екани елка остидан ва қўлларини елка остидан ўтказиб ушлаб олиб, рақибни думалатиб ағдариш;
- оеклар билан сиқиб айлантериб ағдариш.

Оғрик амаллари:

- оёқлар ораси тўрган холатда белбоғ ва сонларни ушлаб олиб, думалаб ағдалиришда қўлларни оёқлар орасидан ушлаб олиб, тирсак ричаги ясаш.
- Ҳимоя: тик холатда туриш; тирсакни ўзига тортиш ва қорин ўстига ётиш;
- юқоридан оёқлар билан бўғиш. Ҳимоя: оёқ билан ушлаб олишдан қўлни бушатиш, ушлаб олишда стойка туриш.

-осилиб тирсак ричагини бажариш (оёқларни ён томонга ёёётганда). Ҳимоя:қўлни бўзиш,тирсакни пастга ёйиш:тирсакни пастга қилиб қўлни ўзига тортиб ўтириш:

-думалок ошгандан сўнг оёқлар орасидан қўлни ушлаб олиб тирсак ричагини бажариш;орқа томонга ағдаргандан кейин. Ҳимоя:қўлларни туташтириш, ётиш,типпатиктуриш;буш қўл томонга айланиш.

Комбинациялар:

-осилиб ушлаб туришдан билак билан пастга бўғиш;

-ўтириб ушлаб туриш ҳолатидан сон орқали тирсак ричаги ясаш.

Бўғиш амаллари:

-буйнини билак билан ураб олиш ёрдамида ён томондан бўғиш;

-оёқлар билан бўғиш;

-орқа томондан билаклар билан бўғиш;

-иккала оёғини чалиштириб ушлаб олиб пастдан бўғиш.

Билак билан юқоридан бўғиш учун ушлаб олишда бўғиш учун ушлаш усулларига

ўргатиш : а) бармоқлар билан кириш; б) бир томондан ёқани ушлаб олишда.

ОЛТИНЧИ ЎҚУВ ЙИЛИ

Дзюдочининг тик туриш ҳолатини тақомиллаштириш,ушлаб олишлар ва улардан

кутилишлар: силжишлар,масофани хис этишни тарбиялаш.

Умумўстириш характериға эға бўлган ҳаракатли уйинлар.

Махсус амалий характерға эға бўлган уйинлар.

Махсус Амалий характерға эға бўлган ва техник-тактик йуналишдаги ҳаракатли

Уйинлар.

Тик туриб кўрашиш техникаси

-товонни қоринга тираб бошдан ошириб ташлаш;болдирни қоринга тираб ирғитиш;ташлашларнинг хар хил турлари: иккаласини ушлаб олиб,енг ва ёқани ушлаб олиб,Ҳимоя: тика туриб олиш,ўтириш тос суягини олдинга чиқариш; ён томон билан ҳужум қилувчига сурилиш;оёғини ён томонга уриб сириш.Қарши амаллар:бошдан ошириб ташлашга қарши икала оёғини ушлаб олишга ташланиш;бошдан ошириб ташлашга қарши ён томондан ушлаб туриш;

-бир ва икки оёқни ушлаб олиш учун ташланиш;орқа томондан энглар ва ёқани ушлаб олиб;енглар ва белбоғни орқасидан ушлаб олиб.Ҳимоя:оёқларни бўқиш,ҳужум қилувчини итариб ташлаш,каддини ростлаб олиш,оёғи ўстидан хатлаб ўтиш,ҳужум қилувчининг оёғини ушлаб олиш.Қарши амаллар:кучоклаб олиб отишга қарши орқадан чалиш;кучоклаб 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 ўстидан ўтказиш;ҳужум қилувчининг оёғини ушлаб олиб. Қарши амаллар:ён томондан чалишга қарши ёндан чалиш;ёндан чалиб ирғитишга қарши ичкаридан кучоклаб олиш;

-илинтириб олиб ташлаш;ичкаридан,ташқаридан,енглари ва кийимни орқадан ушлаб олиб,онглари ва ёқасини олдида ушлаб.Ҳимоя:орқага тисланиш:оёқни кутқариш ва орқага кадам ташлаш;бир томонли стойкага туриш.Қарши амаллар:илиб олишга қарши ичкаридан илиб олиш;илиб олишга қарши ёндан чиқиб ирғитиш;илиб олишга қарши кучоклаб олиб ирғитиш;

-сон (бел)орқани ташлашлар: энглар ва белбоғни орқадан ушлаб олиб,икала энгни ушлаб олиб,икки ёқани ушлаб олиб;ёқани ва қўлни елкадан ушлаб,енглар ва қўлни қўлтик тагидан ушлаб олиб,ҳимоя: қўл

билан бикинга тиралиш;хужум қилувчининг кайрилишига имкон бермаслик:бурилишлар вақтида ён томонга юра бошламок.Қарши амаллар сон(бел)орқали ирғитишга қарши кўкракдан ошириб ташлаш;

- олдинган чалиб ирғитиш: товонни олдиндан чалиш; энглар ва ёқани ушлаб олиш; энг ва кийимни орқадан ушлаб олиб, иккаласини ушлаб олиб; икала ёқадан ушлаб олиб. Ҳимоя: хужум қилувчининг бикинига таяниш: аёланиш вақтида оёғи ўстидан хатлаб ўтиш: қарши амаллар: чалиш учун ташланишга қарши орқадан чалиш; чалиш учун ташланишга қарши орқадан чалиш; чалиш учун ташланишга қарши кўкрак орқали ирғитиш;

- оёқларни ён томонларга ёйиб- оёқларни ушлаб олишга ташланиш; оёқларни чеккага чиқариб, ўзилмасдан олдинга итариб. Ҳимоя: энглрани ушлаб олиш, бир томонлама стойкага туриш, қўл билан елкасига таяниш. Қарши амаллар: оёқларни ушлаб олиш, бир томонлама стойкага туриш, қўл билан елкасига таяниш. Қарши амаллар: оёқларни ушлаб олишга қарши бошидан ошириб ирғитиш; оёқларни ушлаб олиб ирғитишга қарши кучоклаб олиб йиқитиш;

- елкадан ошириб ташлаш: тик туриб, тиззадан ташлаш; энглар ва ёқани ушлаб олиб: энглар ва қўлни елкага олиб. Ҳимоя: қўллар билан итариб, олдинга югуриб чиқиш, ўстига миниб олиш, гавдасимон оёқлар билан ураб олиш; қўллар билан сонга таяниб, ораликни саклаб. Қарши амаллар: елкадан ошириб ташлашга қарши буйинга осилиб бўғиш елкадан ошириб ташлашга қарши мувезонатдан чиқариш;

- икки оёқлаб чалиш (оёқларни «кайчи» қилиб йиқитиш: ёқаларини ушлаб олиб, энгларини ушлаб олиб, бир оёқ остига уриб; икала оёқ остига уриб чалиш. Ҳимоя; хужум қилувчининг оёғи ўстидан хатлаб ўтиш, олдинга эгилиш; сакраганда ирғитишнинг қарши томонга бурилиш. Қарши амаллар: икки оёқ билан иткитиб ташлашга қарши кунданланг ушлаб туриш;

- орқадан чалиб ташлаш; энглардан ва ёқадан ушлаб олиш. Энглар ва кийимни ён томондан ушлаб олиб, энглар ва қўлларни елка остида ушлаб

олиб оёқни бекитишга йул куймаслик; ҳужум вақтида ён томонга кадам ташлаб, олдинга энгашиб ва яқинлашиб келаётган вақтида ҳужум қилувчини итариб юбориш. Қарши амаллар: орқадан чалишга қарши ҳудид шундай орқадан чалиш усулини қўллаб йиқитиш, орқадан чалиш учун ташланишга қарши ушлаб олиб ирғитиш усулини қўллаш.

Комбинатциялар:

- орқадан чалиб ирғитишдан кочиб айланиб бўғиш;
- ён томондан чалишдан кочиб, бодир 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 ўстига миниб ушлаб туриш;
- кундаланг ушлаб туриш;
- орқа билан ушлаб турмок.

Ағдаришлар:

- кийимидан (енгларида ва иштонидан) ушлаб олиб, ўзига зарб билан тортиб ағдариш;
- йиқитиб, белбоғидан ушлаб олиб ва буйнини ёқа билан ураб тепадан айлантериб ағдариш;
- орқадан ёқани ва енгни ушлаб олиб, думалатиб ағдариш;
- бошни оёқ билан бекитиб тирсакларни тескари ушлаб олиб ағдариш;
- унг ёки чап ёқадан ушлаб қўлни елкасидан остидан ўтказиб олиб думалатиб ағдариш;

Оғрик амаллари:

- пастдан осилиб тирсак ричаги (оёқлар томонига бурилган вақтига);
- ҳимоя: қўлни бўқиш, тирсакни пастга чўзиш, қўлларни тирсакни пастга қилиб ўзига тортиб ўтириш;

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

Ҳимоя: буш қўл билан гавдага таяниб қўлларни туташтириш, тирсакни ушловдан чиқариб олиш;

- билак орқали тирсак ричаги. Ҳимоя: қўлни айлантириб тирсакни ушловдан чиқариб ва қўлларни туташтириш;

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

- думбалок ошиб ағдарилишда ёки орқага ағдарилиб оёқлар орқасидан қўлларни ушлаб тирсак ричаги. Ҳимоя: ҳужум қилувчига юз билан угирилиш ва стойка туриш.

Комбинациялар:

- ўтириб ушлаб туриш ҳолатидан тирсак ричаги яшаш:

- ўстига миниб ушлаб туриш ҳолатидан чиқиб билак билан бўғиш;

- Кундаланг ушлаб туриш ҳолатидан чиқиб, тепадан билак билан бўғиш;

ЎҚУВ-МАШҚ ЙИҒИНЛАРИНИ ЎТКАЗИШ

Ўқув-машқ Йиғинларида дзюдочиларнийирик мусобақалрга тайёрлаш ишлари якунланди. Уларнинг энг асосий вазифаси бўлажак мусобақаларга мувафакиятли қатнашиш учун юксак маҳоратга эришишдир.

Йиғин муддатлари бўлажак мусобақалар қўлами билан ва дзюдочилар канчалик пухта машқ қилганликлари билан белгиланди. Одатда, мусобақалар 15г20 кун давом этади.

Йиғин учун энг яхши жой шаҳар чеккасига жойлаштирган спорт базасидир. Яхши табиий шароитлар дзюдочига каттик машқлардан сўнг дам олишга, организмга эса тезроқ ўзига келишига имкон беради. Бундан ташқари, каттик машқлар бажаргандан сўнг дам олишга, организмга эса тезроқ ўзига келишига имкон бажарганда сўнг дзюдочилар кросслар, походлар, эшкак эшишлар, сўзишлар ва шу кабилар сингари машқ қилиш воситаларидан фойдаланишлари керак. Спорт базасида дзюдобуйича машғулотлар учун махсус жихозланган зал, спортнинг кумакчи турлари (баскетбол, футбол, штанга, гимнастика, енгил атлетика) билан

шугулланиш учун жой, назарий машғулотлар ўтказиш ва кинофилмлар кўрсатиш учун бино, маданий хордик чиқариш учун жой (кинотеатр, кутубхона ва бошқалар) бўлиши керак.

Шуни назарда тутиш керакки, машқ қилишдан олдин жойларда ўқув-машқ қилиш ишлари мунтазам равишда, методика жihatдан тўғри тўзилаган булсагина йигилишдаги машқ қилишлар максимал самара беради.

Йиғинда қатнашчилар сони шундай бўлиши керакки, олишув учун шериклар етарли даражада булади. дзюдочиларга шерикларни бир-бирига якин икки вазинлилардан, энг енгил вазн учун-факат бир вазиндан, оғир вазн учун-пат категориядан танлаш мумкинлигини хисобга олиб хар бир вазн категориясида камида учта дзюдочи бўлгани маъқул.

Йиғинда ишнинг муваффақиятли бўлиши купрок мураббийларга боғлиқдир. Барча ишларни бамаслаҳат амалга ошириш учун мураббийлар, врач билан биргаликда ишлаши.

Мураббий-врач мусобақаларга тайёрланаётгандзюдочиларнинг индивидуал хусусиятларини яхши билишлари керак. Бита мураббий 5-6 дзюдочи билан шугулланиши керак.

Қатнашувчилар купрок булса, ўқув- машқ қилиш ишини яхшироқ ташқил этиш учун мураббийлардан харбири маълум вазн категориясига эгадзюдочиларнинг тайёрлашга масул этиб тайинланади. Бу мураббийлар зиммасига бошқа масулиятларни ва бутун қоллектив билан ишлаш вазифасини соқит этилишини билдирмайди, албатта. Тайёрлов даврида ўтказиладиган ўқув-машқ қилиш Йиғини оддий шароитдагига Қараганда умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан анчагина кенгрок фойдаланиб, катта ишларни амалга ошириш имконини беради. Бу Йиғинларда дзюдочиларни жисмоний, техник, тактик ва назарий тайёрлаш буйича контроль нормативлар қабул қилиш планланлаштириш қабул қилиш плантлаштирилади.

Машқ қилиш Йиғинлари купрок масъулиятли мусобақаларга бевосита тайёргарлик кўриш боскичида ўтказилади. Режимига риоя қилиш, тана оғирлигини назорат қилиш бундай Йиғинда спорт формасига эришишга буйсундирилган.

Масулиятли мусобақаларда қатнашишга қоллективнинг энг кучлидзюдочилари тайёрланишлари кераклиги тўрган гап. Танлаб олишлар охирги мусобақалар натижаларига қараб ўтказилади. Бу ютуклардан ташқари, Йиғин қатнашчиларини тулдиришда дзюдочиларнинг ёшлари ва келажак истикболлари ҳам эътиборга олинади. Нисбатан бир хил шароит пайдо бўлиб қолса, анча ёшрок ва истикболлирок дзюдочилар танлаб олинади.

Йиғинга манна шу Йиғинни ўтказилаётган ташкилотнинг энг кучлидзюдочилари танлаб олинади. Йиғин қатнашчилари сони буладиган мусобақалар характери (командалар учрашувлари, шахсий учрашувлари) га қараб белгиланади.

Йиғинга келган дзюдочилар спорт формаси даражасини белгилаш учун машғулотлар бошида контроль олишувлар ва врач назорати ўтказилади. Хар бир дзюдочи уз ёнида диспанчер кузативи карточкасини (олиб юриш керак. Контрол олишувлардан сўнг маълум бўлган дзюдочилар тайёргарлигига биноан ва тайёргарликнинг умумий планини хисобга олиб индивидуал плантирлари аниқланади.

Йиғинларни ўтказиш учун қўйидаги хужжатлар: ўқув плани, харажатлар сметаси, машқ қилишнинг хар бир дарс учун тўзилган плани, кун тартиби, сиёсий тарбиявий иш планини тайёрлайдилар.

Йиғинда ишдзюдочилар ва тренерларнинг ташқилий мажлисидан бошланади ва унда Йиғиннинг максоди ва вазифалари ўқув-машқ қилиш жараёнини расмийлаштириш, сиёсий-тарбиявий ишлар ва маданий-оммавий ишлар (редиколлегияни, планнининг айрим булимларига масъулларни сайлаш) кўриб чиқилади.

Дзюдочиларнинг машқ қилдиришнинг умумий ва индивидуал плани асосий хужжат булиб, шунга қараб ўқув-машқ қилиш ишлари олиб борилади. Умумий план мураббийлар томонидан олдиндан тузиб қўйилади.

Биринчи кунлардаёқ навбатчилик қилиш ва дзюдочиларнинг умумий массаж олиши графиги тузиб чиқилади. Хар куни (навбати билан) битта мураббий ва қатнашчи навбатчилик қиладилар. Навбатчи мураббий режим бажарилишига ва Ушбу кунга белгиланган машғулотларнинг ташқил қилинишига жавоб беради. Қатнашчи эса унга ёрдам беради.

Хар бир дарс учун тўзилган иш режаси одатда, ҳафталик цикл асосида тўзилади. Хар куни унда қўйидаги йуналиш: дзюдомашғулотлари, Жисмоний тайёргарлик машғулотлари ва хоказалар мавжуддир. Асосий машғулотлардан ташқари, походлар ташқил қилиш, волейбол, баскетбол уйнаш, сўзиш, эшкак эшиш, штанга кўтариш ва бошқалар тавсия қилинади. Ҳафта циклида 5-6 машқ қилиш кунлари булиб, улардан 2-4 куни дзюдомашғулотларига, 2 куни - жисмоний тайёргарликни ва 1 куни назарияга ажратилади.

Турнир мусобақаси олдиндан одатда урта машғулот: эрталабки, кундузги ва кечкўринги машғулот ўтказилади. Матчли учрашувга тайёргарлик кўришда бир кунда иккита машқ эрталабки ва кундузги ёки кечкўринги машқ қилиш етарли булади.

II.II. Дзюдо бўйича мусобақалар ташқил қилиш ва ҳакамлик қоидалари.

Дзюдо кўраши бўйича мусобақаларнинг АСОСИЙ ҚОИДАЛАРИ

Хакамлар қоллегияси хайъати

Хакамлар қоллегияси хайъати дзюдонинг тегишли федерацияси томонидан тавсия қилинади ва мусобақа ўтказувчи ташқилот томонидан тасдикланади.

2. Хакамлар қоллегиясига қўйидагилар кирадалар: бош хакам, унинг муовинлари (татамалар сонидан бита куп), бош котиб ва татамадаги котиб, арбитрлар, ён томондаги хакамлар, секундометрист хакамлар, таблодаги хакамлар, назорат қилиб турувчи хакамлар (бита татамага уч кишидан), врач, ахборотчи хакам, мусобақалар комендантлари) керакли хакамлар миқдори ҳисоб-китоби.

3. Татама бригадаси таркибига хакамлар қоллегиясининг қўйидаги вақиллари кирадилар: татама раҳбари (бош хакам муовини), арбитр, Ю ён томонидаги хакамлар, секундомерчи хакамлар, котиб, таблодаги хакамлар, назорат қилиб турувчи хакамлар, ахборотчи хакам.

Олишувга арбитр ва икки ён томонидаги хакамлар ҳакамлик қиладилар. Уларнинг ҳар бири дзюдочилар ҳаракатларини мустақил баҳолайди ва баҳсли жойларини таҳлил қилишда уз ҳаракатларини, қоидаларининг тегишли ҳолатларини асослаб бериши керак. Фикрлар тўғри келмаса арбитр «Учта хакамдан купчилиги» қоидаси асосида қарор қилади. Уч кишилик хакамлар қарори катъий бўлиб норозилик аризаси қабул қилинмайди.

Эслатма: баъзи ҳолларда ҳакамлик арбитр ва бита ён томонидаги хакам билан ёки ҳатто бита арбитр ўтказишига йул қўйилади.

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

Хакамлар формаси: тук Кўк ёки кора, хакамлик категориясига мос келувчи эмбелемаси бор камзул, ок куйлак, кора камзул, кора (сидирга) галистук, кўлранг шим ва кора носки.

БОШ ХАКАМ

1. Бош хакам мусобақаларни бошқаршда ва уларни ўтказаетган ташкилотлар ҳам дзюдочининг тегишли федерацияси олдида мусобақаларни қонун ва қоидаларига мувофик ўтказилишига жавоб беради.

2. Бош хакам қўйидагиларни амалга оширишга мажбур:

а) бинонинг, жихозларининг, асбобларнинг мусобақаларга тайёрланиш, уларни мазкўр қоидалар талабларига мослагини текширишга қабул ҳужжатини тўзиш

б) энг кучли дзюдочиларни тенг гурупаларга булиб кўрға ташлашини ўтказиш;

в) агар мусобақалар бир неча татамаларда ўтказиладиган булса, ҳар бир татамага бригадалар, буйича хакамларни тақсимлаш;

г) мусобақаларни ўтказиш режасини тўзи шва тасдиқлаш;

д) тарозида тортиш бригадасини тайинлаш;

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

ж) мусобақалар бошланишидан олдин (хакамлар қоллегияси иши программасини ва тартибини эълон қилиш учун) ва ҳар куни мусобақалар тугагандан кейин (мусобақалар боришини муҳокама қили шва кунни тасдиқлаш учун) ва шунингдек, мусобақалар давомида шундай қилиниши талаб қилинса хакамлар қоллегияси мажлиси ўтказиш;

з) хакамлар қоллегиясининг ҳар бир аъзоси қандай хакамлик қилганини 5-балли системада баҳолаш;

и) мазкўр мусобақаларни ўтказаетган ташкилотга белгиланган муддатда ҳисоботни ва протоқолларни топшириш.

3. Бош хакам қўйидаги хукўкларга эга:

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

б) мусобақаларни нормал ўтказишга халакит берувчи асбоблар булса, мусобақалар давом этишини ёки вақтинчалик танаффус белгилаш;

в) агар мусобақалар режасига ва жадвалига ўзгаришлар киритиш учун зарурат пайдо булса, программа ва жадвалга ўзгаришлар киритиш;

г) купол хатолларга йул куйган ёки ўзига ишлатилган вазифаларни уддалай олмаган хакамларни хакамлик қилишидан четлатилиб, бу ҳақда тегишли қоллегияга хабар қилиш;

д) мазкўр мусобақалар ҳақидаги қоида ва қонунлар талабларига ёши, спорт малакаси жихатидан жавоб бермайдиган қатнашиувчиларни мусобақаларга куймаслик;

е) мусобақалар давомида куполлик қилган ва хакамлар ва қатнашувчилар билан айтишган командалар вақиллари, мураббийларини ва капитанларини огохлантириш ёки уз бурчини бажаришда четлаштириш.

4. Бош хакамнинг фармойишларини бажариш қатнашувчилар, хакамлар вақиллар ва командалари учун мажбурийдир.

БОШ ХАКАМНИНГ МУОВИНЛАРИ.

1. бош хакам муовини

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

б) апелляция хаками таркибига киради.

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

БОШ КОТИБ ВА КОТИБЛАР

Бош котиб ва хакамлар қоллегияси мажлислари протоқллларини мусобақалар протоқолларини олиб боради, давралар буйича учрашувлар

тартибини тузадилар, мусобақаларни хакамлар хужжатлари билан таъминлайди, бош хакам фармойишлари ва қарорларини расмийлаштиради, котиблар ишига рахбарлик қилади.

2. котиб мусобақалар протоқолини уз татамаси олдида тузади: олишув давомида контрол ёзувга техник ҳаракатлар учун орбитир томонидан эълон қилинган баҳолларни ва огохлантиришларни ёзиб боради.

ТАТАМА ЎСТИДАГИ ХАКАМ —«АРБИТР»

1. Арбитр олишувнинг боришига рахбарлик қилади ва бу олишув мусобақалар қоидаларига катий роия қилинган ҳолда ўтишини кузатиб боради.

2. Арбитр қўйидаги ҳолларда «Мате!» (Тухта!) командасини беради.

А) бир ёки икала дзюдочитатама ичида чиқиб кетса;

Б) бир ёки икала дзюдочиман қилинган усулни қўлласа

В) бир ёки икала дзюдочишикастланса ёки ўзини ёмон хис этса

Г) қатнашувчилар кейимини тартибга келтириш зарур бўлса

Эслатма: кейимни тик тўрган ҳолда тўғирлаш мумкин эмас татама бўйлаб у ёкдан бу ёкка юриш мумкин эмас

Д) ётиб кўрашишда («не-ваза») кузга кўринарли натижа йук бўлса ёкидзюдочилар кимирламасдан, масалан «ашигарами» («оёқларни чалиштириб») ҳолатида ётган бўлса

Е) дзюдочилардан бири «не-ваза»дан тик ҳолатда кайтса ва рақибини татамадан узиб кўтариб олса;

Ж)дзюдочилардан бири тик ҳолатда қолса ёкирақибини унинг орқасидалигида тўрган дзюдочигавдасининг истаган қисмини оёқ билан ураб олган ҳолда рақибини кўтариб «не-ваза» ҳолатидан тик ҳолатга утса;

З) бош хакамнинг, унинг муовининг ёки ён томондаги арбитрнинг талабига мувофик;

И) қатнашувчини огохлантириш керак бўлса;

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

3. Олишув вақтида дзюдочилардан кайсиниси чиндан ҳам дзюдоолиб бормокда ва кайси бири дзюдоишдан ўзини тортмокда эканлигини аниқлайди. Дзюдочилар фаол дзюдочилари учун қоидаларда назарда тутилган барча воситаларни арбитр қўллаши керак.

4) Агар ётиб кўрашишда дзюдочилардан бири ноқулай вазиятга тушиб жазога олиб келувчи хато қилса, арбитр «Сонно-мама» («Кимирламанг») деб айтади, жазони эълон қилади ва шундан сўнг «Йоши» («Давом эттиринг») деб олишувни давом эттиради. Агар қулай позицияда тўрган дзюдочи жазо бериладиган даражада қоидаани бузса, арбитр дархол «Мате» эълон қилади, кейин «Хажиме» («Бошланг») ни эълон қилиб олишувни бошлайди.

дзюдочилардан бири бўйрукка буйсунмаса арбитр иккаласини стойкага чиқаради ва гунохкорга маглубият эълон қилади.

5. дзюдочилардан бири ушлаб туришга олинishi билан арбитр «осаекоми»

эълон қилади ва қўл ҳаракати билан тегишли сигнал баради 30 секунд вақт ўтиши билан арбитр «Иппон!» («Тула ғалаба») эълон қилади. Агар ушлаб туришини амалга ошираётган («осаекоми») «вазаари»га эга булса, ёки унинг рақибига «кеаакоку» («расмий огохлантириш») эълон қилинган булса, унда ушлаб туриш бошланганидан 25 секунд ўтиши билан арбитр «Вазари!» эълон қилади.

6. Агар ушлаб туриш вақтида ушлаб турилган ёнбошлаб орқа томондан кўраклари

буйлаб тўғри бурчакдан купрок буқилиб ётган булса ёки ушлаб турилган дзюдочи

оёқлари орасидан Тула кутулса, ёки бир ёки икки оёғини сиқиб ололса, ёки ушловдан

Тула кутилса, ёки икала дзюдочи иш холатидан Тула чиқшса, унда арбитр «Токега»

(«Кетди») ва ишора билан тегишли сигнал бериши керак.

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

8.Бахони эълон қилаётганда арбитр шундай ҳолатни эгаллаши керакки, олишув қатнашишчиларини куздан йукотмасдан ён хакамлардан бирининг реакциясини кузатиш имкониятига эга бўлсин.

9.Олишув тугатган арбитр «Соро-маде» командасини беради ва дзюдочиларнидастлабки ҳолатга кайтаради.дзюдочилар уз кийимларини тартибга келтириб бўлгач, арбитр қўли билан голибни кўрсатади ёки дурент («хики-ваки») деб эълон қилади.

Таблодаги ҳисоб баробар бўлса арбитр «Хантей» («Голибни кўрсатиш») командасини беради,ён хакамлар голиб белбоғининг рангига қара бок ёки кизил байроқчани кўтарадилар.

Бита ён хакам оқ байроқчани иккинчиси – кизил байроқчани кўтарадиган бўлса,татама ўстидаги хакам ён хакамлардан бирининг фикрига кушилади ва «уч хакамдан купчилиги» қоидаси бўйича голибни эълон қилади.

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

11 «Соро -мате» («Кимирламанг») командасини арбитр дзюдочилар ушловлари ва ҳолатларини узгартирмасдан:

А)дзюдочилар кийимларини тўғрилаш учун;

Б)»не-ваза» ҳолатида тиббий ёрдам кўрсатиш учун тухтатмокчи бўлганида беради.

«Сонно-мама» эълон қилишдадзюдочилар ҳолатини учала хакамлар белгилаши керак. Ёрдам кўрсатиб бўлингач ён хакамлар вазиятни янгидан бошлаши керак.Олишувни янгидан бошлаш учун арбитр «Йоши-» («Давом эттиринг!») командасини беради. «Сономама!» ва «Йоши!» командаларини эълон қилишда ҳар иккаладзюдочига қўл билан тегиб қўйилса яхши бўлади. агар «Сонно-мама!» эълон қилингандан дзюдочикузгалса, у «шидо» олади; агар дзюдочиқомандага итоат этмаса

ва урнидан турса, у «хан-соку-ма-ке» («дисквалификация»-мусобақаларда қатнашиш ҳукўидан махрум этишни) олиш керак

Илова: «Сонно-мама» командаси секин ҳаракат қилинганда берилади. Бўғиш ёки оғритиш амаллари бажарилишида «Сонно-мама» командаси берилмайди.

ЁН ХАКАМЛАР

1. ён хакамлардзюдочилар ҳаракатини баҳолашда арбитрга ёрдам берадилар ва зарур бўлганда дзюдонинг у ёки бу ёки моментини кўрсатадилар

2. ён хакамлар татаманинг қарама қрши бурчакларидан ҳафсиз зонада жойлашадилар

Олишув давомида ён хакам керак пайтда дзюдоувчилар ҳолатини яхшироқ кўриш учун уз жойидан туриши мумкин

3. Олишувнинг тухтатишни талаб қилувчи ҳолларда ён хакам қўлини кўтаради, бу билан татама ўстидаги арбитр диққатини ўзига жалб қилади.

4. Ишчи зонасидан ташқарига ташлаш амалга оширилганда ён хакам дарҳол расмий ишора билан бу ташлаш татама ўстида ёки ундан ташқарида бўлганлигини керак Агар ён хакам мазкўр амалда арбитр томонидан берилган баҳога рози бўлмаса, у расмий ишора билан ўзининг баҳосини кўрсатиши керак.

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

6. Ён хакамлар эълон қилинган баҳолар ва кўрсатмалар таблода ҳисобга олинганларига мос бўлишини кузатиб боришлари керак.

ХАКАМЛАРНИНГ АЛОҲИДА ФИКРИ

Ён хакам, агар унинг фикри арбитр фикридан фарк қилса, уз фикрини тегишли расмий ишора билан ифодалайди.

Агар ён хакамлар фикри бир-бирига тўғри келса, иккаласи фикри бир-бирига тўғри келса, иккаласи узлари тўғри деб ҳисоблаган қарорларини

тегишли ишора билан кўрсатишда Давом этиб, уринларидан турадилар. Агар маълум вақт ичида (5-10 с.) ён хакамлар урниларидан тўрганини арбитр сезмаса, арбитрга якинрок жойлашган хакам унинг олдига келади ва «уч хакамдан купчилиги» қоидасига асосан натижани эълон қилиб, арбитрдан уз қарорини бекор қилишини сурайди.

Эслатма: 1. Агар арбитр ва ён хакамлар фикрлари турлича булса, арбитр қўйидагиларга асосланиб катъий қарор қилиши керак:

А) агар арбитр бахоси ён хакамлар бахосидан баланд булса, унда уз бахосини ён хакамлар томонидан берилган юқори бахога тенглаштиради;

Б) агар арбитрнинг бахоси ён хакамлар бахосидан паст булса, у уз бахосини ён хакамлар бири берган паст бахога тенглаштиради.

В) агар арбитр берган бахоси ён хакамлардан бирининг бахоси баландрок, бошқасиники пастрок булса, унда арбитрнинг бахоси қолади.

2. Агар «Хантей!» («Голиб кўрсатилсин!») эълон қилинганидан сўнг арбитр ён хакамлар фикрига рози булмаса, у олишув натижаси эълон қилинишини тухтатиб туриши ва хакамлар билан улар берган бахсларнинг асослилигини муҳокама қилиши мумкин. Шундан кейин арбитр Яна бир марта «Хантей!» эълон қилади ва «уч хакамдан купчилиги» қоидаси асосида қарор чиқаради.

Агар голибни арбитр адашиб айтган булса, ён хакамлар то арбитр татамадан чиқиб кетгунга қадар бу хато қарорни бекор қилишга эришишлари керак.

Агар арбитр олишув натижасини эълон қилгандан кейин татамадан чиқиб кетган булса, унинг қарорини узгартириб булмайди.

НАЗОРАТ ҚИЛУВЧИ ХАКАМЛАР

Назорат қилувчи хакамлар:

А) Мазкўр олишув қатнашчиларининг фамилиялари мусобақалар протоқолига мос келишини текширишлари;

Б) қатнашчилар кийими хозирги қоидалар талабларига мос келишини текширишлари;

В) учрашув қатнашчиларига тегишли ранга эга (кизил,юк) уровлар беришлари керак.

ТАБЛО ОЛДИДАГИ ХАКАМЛАР

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

2. Агар табло олдидаги хакам амални ҳуди манна шу дзюдочибажарганига шубҳа қилса, у татама ёнидаги хакамлардан биридан буни аниқлаш керак.

3. Олишув тугагач, табло олдидаги хакамлар эълон қилинган жазоларни мувофик очқоларда баҳолашлари ва бу бахсларни таблода кўрсатишлари керак.

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

СЕКУНДОМЕТРИСТ ХАКАМ

1. Секундометрист хакам олишув Вақтини, ушлаб туриш («осекоми») вақтини ва тиббий ёрдам кўрсатишга кетган вақтини белгилаб беради У арбитрнинг «Мате!» («Тухта») ва «Сонно-мама!» («Кимирламанг!») командаси буйича секундомерни тухтатади ва арбитрнинг «Хажме!» («Бошлангалар!») ёки «Йоши!» («Давом этинг!») командаси буйича секундомерни тухтатиб, байрокчани тепага кўтаради ва уни юргизгач, байрокчани тепага кўтаради ва уни юргизгач, байрокчани пастга туширади.

2. Секундометрист хакам ушлаб туриш вақтини белгилаб, арбитрнинг «Токета!» («Кетди!») командаси буйича ёки ушлаб туриш вақтинип тугаши ва Айни бир вақтда товуш сигнали берилиши билан секундометрни юргизади. Агар дзюдочиушлаб туришга олишдан олдин «вазаари» ни ютказса ёки «кей-коку» га эга булса, секундометрист хакам ушлаб туриши тугаганлиги ҳақида 25 Секунддан кейин товушли сигнал берали.

Ушлаб туриш олишувнинг охирги секунларида эълон қилинган холларда секундометрист хакамнинг 2 бандида кўрсатилганидек ҳаракат қилади.

3. Секундометрист хакамдзюдочининг олишувига арбитрнинг «Вақтни олиш!» сигнали буйича кеч қолган вақтни белгилайди. 3 минут ўтиши билан у бу ҳақда арбитрга маълум қилади, қатнашган мусобақадан счиқарилади.

4. Агар олишув шикастланганга тиббий ёрдам кўрсатиш учун тухтатилса, секундометрист хакам секундомер буйича вақтни белгилайди ва врач татамадан чиқиб кетиши билан уни учиради.

АХБОРОТЧИ

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

2 Мусобақалар ҳақидаги барча расмий маълумотлар фақат бош хакамнинг ёки бош хакам муовинининг ижозати билан берилади.

МУСОБАҚАЛАР КОМЕНДАНТИ

Комендант мусобақалар ўтказиладиган жойлар уз вақтида тайёр бўлишига, хавфсизлик чоралар кўрилишига, қатнашчилар ва томошабинларни жойлаштириш ва уларга хизмат кўрсатишга, мусобақалар ўтказиладиган вақтда туриб сакланишига жавобгар ва шунингдек мусобақаларни ўтказаётган бош хакам ва ташқилот кўрсатмаси буйича зарур тадбирлар амалга оширилишини тامينлайди.

МУСОБАҚАЛАР ВРАЧИ

1. Мусобақалар врачлари хакамлар қоллегияси составига бош хакамнинг тиббий қисм буйича муовини ҳуқуқи билан киради ва унинг ишида фаол қатнашади.

Эслатма: кенг қўламдаги мусобақалар ўтказишга хизмат кўрсатишга керакли микдорда тиббиёт ходимлари жалб этилади ва тиббий хизмат

кўрсатиш буйича барча ишларга рахбарлик қилувчи мусобақалар бош врачлари тайинланади.

2.Мусобақалар врачлари.

а)талабномаларда қатнашчиларнинг мусобақаларга қўйиш мукинлиги ҳақида врачнинг ижозат белгиси борлигини,уларнинг расмийлаштирилиши тўғрилигини текширади.

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

в)ошхоналарда ва мусобақалар ўтказиладиган жойларда санатория гигиена талабларига риоя қилишини кузатиб боради;

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

д)шикастланганда ва касал бўлиб қолгандадзюдочиларга бевосита татама ўстида тиббий ёрдам кўрсатади,уларнинг мусобақани давом эттириш мукинлиги ёки мумкин эмаслиги ҳақида хулоса келади,бу ҳақда дарҳол бош ҳакамга хабар беради ва урнга тегишли справка беради;

е)мусобақалар тугагандан кейин эртаси кундан ўтказмасдан касалланиш ва шикастланиш

ҳолларини кўрсатиб,мусобақаларни тиббий-санитария жихатидан таъминлагани ҳақида ҳисобот топширади.

УМУМИЙ ҚОИДАЛАРИ.

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

2.Ташлаш шундай амалки,бунинг натижасида рақиб мувозанатни йукотади ва татама ўстига гавдасининг бирор қисми билан йиқилади.

Ташлашлар амални бажарувчидзюдочининг йиқилишсиз ва йиқилиши билан бажарилади.

Агар дзюдочитатама ўстида ётган уз рақибини белдан юқори даражада тезда кўтара олса ва уни горизонтал ва вертикал уқи атрофида айлантриб олса,бундай ташлаш ҳам ҳисобланиши мумкин.

Татама ўстида ётган рақибни кўтариш ва уни ағдармасдан пастга тушириш ташлаш ҳисобланмайди. Қарши амал- рақибнинг амални бажаришига қарши жавоб ҳаракатдир. Дзюдочиташиббусни уз кўлига киритиб, хужумчи йиқилиши характери ва йуналишини узгартириб 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 тўрган ҳолда амалга оширганми ёки йиқилиб амалга оширганми, бунга қарамасдан уни амалга оширилиш техникаси эътиборга олинади.

3. Гавдасининг куп қисми татама ўстида ётган амални қўлловчи уз гавдасини рақиб гавдаси ўстига босиб унга ёпишиб олган ва рақибининг ҳаракатини тула назорат қилган ҳолда, дзюдочининг мажбур ҳолатда ушланиши ушлаб туриш ҳисобланади.

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

Эслатма; Рақибни оёқ томондан ушла бёки шунингдек, рақиб оёқлари билан хужум қилувчи оёғини ураб олиш ушлаб туриш деб ҳисобланмайди.

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

5. Бўғиш амаллари кимано (кўртка) нинг ёки кайтармалари билан, тирсак билан, елка ва тирсак билан, кайтарма ва болдир билан йугон томирини эзиш ҳаракатларига айтилади. Бўғиш амали натижасида рақиб натижасида рақиб таслим бўлганлиги ҳақида сигнал беради ёки хушидан кетади.

6. Дзюдо қоидалари назарда тутилган оғритиш ва бўғиш Амалларини ётган ҳолда амалга оширишга рухсат берилади. Оғритиш ва бўғиш

амалларини туриб дзюдоишда бошлашга ва ётиб кўрашишида тухтамасдан давом эттиришга рухсат берилади.

7. дзюдочиқўйидаги холларда ётиб кўрашишга ўтиш хукўкига эга:

А) рақибини татама ўстига ташлаб, шу захоти ётиб кўрашишга ўтганида;

Б) рақиб амал бажаришга уриниб, мувозанатни йукотиб, йиқилганида;

В) дзюдочиоғритиш ва бўғиш учун ушлашни тик туриб бошлаганида ва ётиб кўрашишга тухтовсиз ўтганида;

Г) бир ёки иккала дзюдочимуваффакиятсиз ҳаракатлар натижасида мувозанатни йукотиб йиқилганларида.

Агар дзюдочиуз рақибини татама ўстига тортса (реал ташлашсиз) татама ўстидаги хакам дзюдочиларнитик тургизади ва айбдордзюдочига «чуй» эълон қилинади;

Д) дзюдочиларнинг бири йиқилиши ёки тик тўрганида мувозанатни йукотилиши (Ушбу модда) қоидаларининг олдинги бандларига назарда тутилмаган холлар, бошқа дзюдочибундай фойдаланиб ётиб кўрашишга («неваза») ўтиши мумкин бўлган барча бошқа холларда.

Эслатма. Агардзюдочилардан бири тик тўрган холда оғритиш ва бўғиш амалини қўллашга уринсак аниқ натижа булмаса, арбитр «Мате!» («Тухта!») эълон қилиши керак.

ОЛИШУВНИНГ БОШЛАНИШИ ВА ТУГАТИЛИШИ

1. Олишув бошланишидан олдиндзюдочилар бир бирларидан 4 м, ораликда, кизил ва ок чизиклар билан белгиланган жойларда, татама уртасида турадилар; татама ўстидаги арбитрнинг сигнали буйича улар бир бирларига эгилиб саломлашадилар ва «Хажиме!» командасидан кейин дзюдони бошлайдилар.

2. Олишув белгиланган вақт тугагая товушли сигнал билан ва татама ўстидаги арбитрнинг «Соро-маде» командаси беришга 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 туриш!») эълон қилса, олишув вақти «Иппон» командаси айтилмагунча ёки арбитр «Токета!» эълон қилмагунга қадар чўзилади.

3. Олишув вақти тугагачдзюдочилар дастлабки ҳолатга қайтадилар, кийимларини тартибга келтирадилар ва ҳакамлар қарорини кўтадилар.

Дзюдо натижаси эълон қилинган, дзюдочилар бир бирларига таъзим қиладилар ва татама ўстидан кетадилар.

ОЛИШУВ НАТИЖАСИ.

1. Олишувнинг пировард натижасида бирдзюдочининг ғалаба қилиши ёки дуранг (мазкўр мусобақалар ҳақида қоидага биноан) бўлиши мумкин.

Дзюдочиолишувда қўйидагилар натижасида голиб чиқиши мумкин:

А) соф ғалаба («иппон») – 10,0; б) мураккаб ғалаба («юсейгаши») – 10,0; в) «ваззари»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 махрум қилиш (Хансоу-«маке»- 10:10) з) рақибнинг татамага келмаганлиги учун ғалаба («фусен-гаши»)-10:0.

СОФ ҒАЛАБА

1. Қўйидагилар учун соф ғалаба («иппон») беришига қарор қилинади; а) катта куч ва тезкорлик билан бажарилган орқаси билан ёки орқасининг куп қисми билан ташлаш учун;

б) рақибни 30 секунд давомида ушлаб туриш учун;

в) натижада рақиб таслим буладиган ёки ҳушини йукотадиған оғритиш амали учун.

Таслим бўлиши сигнал баланд овоз билан («Булади!») ёки қўл билан ёки оёқ билан рақибнинг баданига ёки татамага куп марта қоқиш билан

берилади. Оғритиш ёки бўғиш амалига олинган рақибнинг ҳар қандай овоз чиқариши таслим бўлиш сигнали деб қаралади.

2. Агар икала 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 факат битта дзюдочичикса, унда ғалаба шудзюдочига берилади.

3. Соф ғалаба агар дзюдочилардан бири олишув давомида ҳакамлар «ваззари» деб баҳоланган иккита амални бажарса, шу дзюдочига берилади.

4. Соф ғалаба учун голиб дзюдочи 10 очко, енгилган дзюдочи 0 очко олади.

МУРАККАБ ҒАЛАБА

1. Мураккаб ғалаба («сого-гачи») қўйидаги ҳилларда берилади:

а) дзюдочихакамлар томонидан «ваззари» да баҳоланган олишувда қўллаиди, ундан сўнг унинг рақибни расмий огохланрирув («кей-коку») олади; кейин рақибни ҳакамлар томонидан «ваззарри»да баҳоланган амални бажаради.

2. Мураккаб ғалаба соф ғалабага тенглаштирилади.

«ВАЗЗАРИ» ЎСТИНЛИГИ БИЛАН ҒАЛАБА

КОЗОНИШ

1. «ваззари» устунлиги билан ғалабадзюдочига қўйидаги ҳолларда берилади:

а) дзюдочиамални унчалик яхши бажармаганида (масалан, уч элементдан биттаси- чалканча ташлаш, тезкорлик ёки куч етишмаганда) ва «иппон» баҳосига муносиб бўлмаганида;

б) дзюдочирақибини 25-29 секунд давомида ушлаб тўрганида.

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

3. «Ваззари» ўстинлиги билан ғалаба, унинг рақибни олишув давомида бахслар микдоридан катъий назар нисбатан анча паст бахсларга эга бўлганида.

4.«Ваззари» устунлиги билан ғалаб учун голиб-7 очко, мағлуб бўлган-0 очко

«ЮКО» УСТУНЛИГИ БИЛАН ҒАЛАБА ҚИЛИШ

1. «Юко» устунлиги билан ғалабадзюдочига қўйидаги холларда берилади:

а) Рақибни ёнбошилаб ташлаш етарли куч ва тезлик билан бажарилмаганда;

б) рақибни ушлаб туриш 20-24 с. Давом этса.

2. «Юко»устунлиги билан ғалаба, агар кўршчи «Коко» олган булса, рақибни эса олишув давомида бахолар сонидан катъий назар нисбатан пастрок бахолар олган булса берилади.

3. «Юко» устунлиги билан ғалаба қилган 5 очко; мағлуб бўлган- 0 очко олади.

«КОКО»УСТУНЛИГИ БИЛАН ҒАЛАБА ҚИЛИШ

1. «Коко» устунлиги билан ғалабадзюдочига қўйидаги холларда берилади;

А) Рақибни ёнбошлатиб, думгазаси ёки қорин ўстигша 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,бахоланмайди,балки реал уриниб кўриш билан бир каторда 9 с гача ушлаб туриш ёки оғритиш ёки бўғиш амали бошланишидагина қаралади.

2. Коко устунлиги билан ғалаба қилганлиги учун голиб 3 очко мағлуб бўлган-0 очко олади.

ХАКАМЛАР ФИКРИГА КЎРА ГОЛИБ ЧИҚИШ

Таблодаги очколар тулик тенг булса арбитр голибни 3-хакамдан купчилиги асосида белгилайди.

Агар ён хакамлар фикри бошқача булса, арбитр уз қарорига асосланади.

Голибни аниқлашда бу холда хакамлар реал уринишлар сонини (атақалар сонини) олишувдаги фаолликни ва олишув ҳақидаги умумий таасуротни ҳисобга оладилар.

Хакамлар фикри буйича ғалаба учун голиб 1 очко, мағлуб бўлган -0 очко олади.

ДУРАНГ («ХИКИ-ВИКИ»)

Командалар аров а таснифлаш мусобақаларида олишув давомида ҳар икала дзюдочибарча тоифадаглар буйича бир хил очкого эга булсалар ёки олишув натижасиз тугаса, дуранг («хики-ваки») 0:0 ҳисоб билан эълон қилинади.

КУРАШДАН ЧЕТАЛТИШ

Дзюдочи қўйидаги холларда дзюдодан четлатилади:

А) агар у «кей-коку» олган булса, шундан кейин ўзининг ҳаракатлари билан Янги жазо олган булса;

Б) «таъқиқиланган амаллар» моддасининг қоидасини купол бузган булса.

Эслатма: Дзюдодан четлатилиши муносабати билан мусобақаларда ёки турнирда қатнашишдан четлатиш ҳақидаги қарор мазкўр турнирни ёки мусобақани ўтказаетган ташкилот кумитасининг бошқарувчиси томонидан қабул қилинади. Дзюдони сушт олиб борилганлигим учун дзюдодан четлатилган қатнашчилар ярим финал ва финал олишувларида медаллар билан мукофотланмайдилар, уларга жойлар ҳам белгиланмайди.

ТАТАМАГА КЕЛМАСЛИК ВА РАҚИБ ТОМОНИДАН ДЗЮДОИШНИ ТУХТАТИШ («ФУСЕН-ГАШИ»)

Рақиб 3 минут давомида татамага келмагандзюдочиларга ғалаба берилади ва соф ғалабага тенглашатирилади (10:0)

КЎРАШ ОЛИБ БОРМАСЛИК

1. Агар олишув бораётган вақтда 25-30 с давомида бир (ёки иккала) дзюдочирақибига хужум қилмаса арбитр ишора билан шудзюдочига, у дзюдодан бош тортаётганини кўрсатади. Шароитга қараб бу куп ёки оз вақт давом этиши мумкин.

2. Агар олишувнинг бориши узгармаса, арбитрдзюдочига «шидо», «чуй», «кей-коку», кейин эса «хаксоку-маке» эълон қилиб, дзюдоолиб бормагани учун жазолайди.

3. Агар ён томонидаги хакамдзюдочилардан бири ёки иккаласи ҳам дзюдوماётганлар деб ҳисобласа, у стулга ўтириб тегишли сигнал бериши керак. Агар икала хакамлар ҳам бир фикрда бўлишса, то арбитр уларнинг сигналларини сезмагунча, тегишли огохлантириш қилмагунча ёки жазо бермагунча улар уринларидан туриб сигнал беришлари керак. Арбитр сигнални сезгач, хакам татама ўстидаги кизил ёки ок чизикни, ёки уларнинг фикрича икала қатнашчи ҳам бир хил айбдор булсалар икала қўллари билан рингни кўрсатишлари керак.

4. Финалда пассив дзюдоганлари учун татамадан чиқариб юборилгандзюдочилар медаллар олиш ҳукўкидан махрум қилинадилар ва вазн категориясида уринлар аниқланади.

МАН ҚИЛИНГАН АМАЛЛАР.

I Арзимаган хатоллар одатда “шиито” эълон қилиб жазоланади.

Бундай хатоларгадзюдочилар йул куядиган кўйидаги холлар тааллуқлидир:

- 1) рақибнинг олишувидаги ҳаракатларига жадал бериш учун ушлаб олишларидан журттага кочиш;
- 2) бутунлай ҳимоя стойкасини эгаллаши;

3) тик тўрган холда ҳимоя мақсадида рақибнинг енглари учларини узок вақт ушлаб туриш;

4) рақиб камзулининг ёқасини, кайтармасини енгларини, камзулнинг бир томонидаги белбоғини ёки камзулининг этагини ики қўллари билан ушлаб туриш;

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

6) фаол ҳаракатлардан кочиш мақсадида қўлларини ковуштириб узок вақт туришўи;

7) тик тўрган холда товонини, оёқни ёки иштонини қўл (қўллар) билан ушлаб олиши, агар шу билан бирга у ташлашни бажаришга уринмаса;

8) белбоғининг учи билан ёки камзулининг этаги билан рақибни гавдасининг бирор қисмини ураб олса;

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

10) чалканча ётиб рақибининг буйининг буйинини ураб олган ёки рақиб қўлтиклари орасига тикилган оёқлари ёрдамида ушлаб олганида. Бунда рақиб тик ҳолатда ёки тиз чуқиб тўрган бўлади ва рақибини кўтариб ололмайди.

II. Урта даражада қоида бўзиш «чуй» эълон қилиш билан жазоланади. Бундай қоида бўзишларга қўйидагилар киради:

1) дзюдочилоёқлари билан («дожимо») рақибнинг бошини, буйинини ёки танасини сиққанидан;

2) ушловдан бушаб чиқиш мақсадида рақибнинг панжасини ёки қўлини оёғи товони билан уриб туширганида;

3) оёғи (тиззаси, товони) билан белбоғига, камзулининг ёқасига ёки кайтармасига тиралганида ёки ушловидан кутилиб чиқиш учун рақибнинг бармоқларини қайирганида;

4) ётиб кўрашиш мақсадида рақибни пастга тортганида;

5) ётиб кўрашаётганида татама ўстидан онгли равишда судралиб чиқиб кетаётганда татамадан ташқари сунъий ҳолат яратиб татама ўстида оёғини кўтарганидан;

6) тик тўрган ҳолда татамадан чиқиб кетганида.

III Жиддий қоида бўзишлар одатда «кей-коку» эълон қилиш билан жазоланади. Бундай қоида бўзишларга дзюдочилардан бири:

1) тик тўрган ҳолатдан журтага татамадан чиқиб кетганида ёки рақибни татамадан итариб чиқарганида;

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

3) Тирсак бўғинидан ташқари хама бўғинларга оғритиш амалларини қўллаганда;

4) Оғритиш ёки бўғиш амаллари қўлланилагилда татамадан четга урмалаб чиқиб кетганида;

5) Рақибнинг буйин умирткаларини ёки умиртка погонасини шикастловчи амалларни қўллаганда;

6) Татамада чалканча ётган рақибни кўтарганида ва татамага куч билан ташлаганида;

7) «икала оёқ ичидан оёқ билан илиб олиш ёки «ичкаридан оёқ билан кўтариб олиш» «хараш-гоши амалини қўллаб ичкаридан рақиб таяниб тўрган оёғини уриб сўрганида;

8) Татамадан ташқарида амални бажарганида;

9) Арбитр кўрсатмаларига буйсунмаганида;

10) Олишув давомида рақибни ҳақоратловчи кичкириклар, танбехлар ёки ишоралар қилгандаида;

11) Рақиб учун хавфли вадзюдо рухига мос келмайдиган бошқа амалларни қўллаган ҳоллар киради.

IV. Жудда жиддий қоида бўзишлар одатда «хансоу-маке» эълон қилиш билан жазоланади. дзюдочининг қўйидаги ҳаракатлари бундай қоида бўзишларга киради:

1) «учи-мате», «Хане-гоши», «харан-гоши» сингари амаллар бажараётганда ёки бажаришга уринишда татма ўстида олдинга эгилиб боши билан «шунгиганда»;

2) Рақиб ўстига журттага орқаси билан йиқилганида;

3) Олишувга 3 мин. давомда келмаганида.

ЖАЗОЛАР

Курашдаги қоидаларнинг бўзилиши даражасига қараб битр гунохкорга «шидо», «чуй», «кей-коку» ёки «хансоку-маке»деб эълон қилади.

2. 36 & да (биринчи группа) кўрсатилган арзимас хато учундзюдочига «шиде» эълон қилинади.

3. Фаол дзюдоолиб боришадн бош тортгандзюдочига 36 & (биринчи группа) ни такрорий бузганлиги учун ёки 36 & (иккинчи группа)ни биринчи марта бўзишидан сўнг «Чуй»эълон қилинади.

4. «Хансоку-маке», одатда олдин «яуй» олган булса 36& ни (учунчи группа) ни биринчи марта бўзишдан сўнг «чуй» эълон қилинади.

5. «Хансоку-маке» ни «кей-коку» ни олган ёки 36& (туртинчи группа) қоидаларини жуда купол бузгаан дзюдочиолади.

6. Татам ўстидаги арбитр «шидо»ни, «чуй» ни мустақил эълон қилиш хукўкига эга «Кей-коку» ёки «хансоку-маке» эълон қилишдан олдин бу қарорини ён томонидаги хакамлар билан муҳокама қилиб олиш ерак.

7. Агар хар икала қатнашган қоидани бир вақтда бузсалар, у холда улар қилган хатолари даражасинига қараб жазоланишлари керак.

8. «Шидо», «чуй», «кей-коку», «хансоку-маке» ни эълон қилишидан олдин арбитр олишувни тухтатади, иштирокчиларни дастлабки ҳолатига кайтаради ва гунохкорони бармоги билан кўрсатиб жазони эълон қилади.

9. Бундан кейинги хар бир қоида бўзилиши билан гунохкорга анча катъийрок жазо бериб борилади. Хар кандай навбатдаги жазолаш автоматик равишда олдингисини бекор қилади.

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

Агар сусткашлик учун жазо эълон қилмаган булса унда олдин ишора билан дзюдони фаоллаштириш кераклигини кўрсатиш қонданинг ушбу банди такроран бўзилса «хансоку-маке» эълон қилиш зарур.

10..Олишув охирида очқоларни ҳисоблашда жазолашлар қўйидагича баҳоланади:

«шидо» «коко» га тенг;

«чуй» «коко» га тенг;

«кей-коку» «вазари» га тенг.

ХАВФЛИ ЗОНАДАГИ КЎРАШ

1.Кўраш татама ўстида олиб борилиши керак. Татаманинг ишчи сатхидан ташқаридаги техник амаллар ва ҳаракатлар ҳисобга олинмайди.

2. «Татамадан ташқари» ҳолат шу вақтда қайд қилинадикки агар;

А) тик туриб дзудоув вақтидадзюдочилардан бири оёқ билантатама чегарасидан сикса ёки йиқилиб ташлганда («сутеми ваза») ирғитувчи гавдасининг ярмидан куп қисми татама чегарасидан ташқарига чиқиб кетган булса:

Б) ётиб кўрашаётганидадзюдочилардан бири гавдасининг куп қисми татамадан ташқарида булиб қолса.

Агар дзюдочи уз рақибини татамадан ташқарига ташласа ва шу ташлаш вақтида то рақиб йиқилгунга қадар ўзи татамадан ташқарида булса бу ташлаш ҳисобга олинмайди.

Эслатма: Агар ичкаридан илинтириб ичкаридан кириб «кучоқлаб олиб» ташлашларни бажараётганида ташловчи товонни ёғи оёқни татамага тегмасдан хавфсизлик зонаси ўстида татамадан ташқарига судраб утса амал тўғри деб топилади ва ҳисобланади.

Татама ўстидаги арбитр «осаекоми» («ушлаб туриш») эълон қилиб қолса бу дзюдочилардан бири (хужум қилувчи ёки ҳимоя қилувчи) то

гавдасининг бирор қисми билан татаманинг ишчи қисмига тегмагунча бу команда давом этади.

Ушлаб олганда ишчи зонаси ташқарисига чиқиш учун уринганига ҳимоядаги дзюдочи жазоланмайди. Хавфли ҳолатда ётиб кўрашаётганда журттага ишчи зонаси ташқарисига чиқилганда ўзини ҳимоя қилаётган дзюдочининг тегишли моддасига биноан жазоланади.

ТАТАМА

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

2.Бутуниттифок ва халқоро мусобақалар 14 14 ёки 16 16 м.катталиқдаги татама ўстида ўтказилади.

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

Мусобақа зонаси хавфсизлик зонасидан рангли (одатда кизил рангли) эни бир метр чизик билан ажратилади ва у хавфсизлик зонаси деб аталиб мусобақалар зонаси ҳажмига киради. Мусобақа зонаси майдони камида 9 9 ва 10 10 м. дан куп бўлмаслиги керак.

Эслатма: агар икки ёки бир неча мусобақа майдонлари бита тахта супа ўстида жойлашган бўлса, унда хавфсизлик зонаси умумий бўлиши мумкин.

ЖИХОЗЛАР.

1.Хар бир татама ёнида бош ҳакам муовини учун, котиблар учун, секундометрист ҳакам учун стол туриши керак.

Стол ўстида бонг байрокча ва олишув вақтини назорат қилиш ва тухтатиб туришни белгилаш учун иккита қўл секундомерлари бўлиши керак .

2. татаманинг диагонали буйича қарама қарши жойлашган бурчакларида ён ҳакамлар учуниккита стул ва кизил ҳамда ок рангли иккита байрокча бўлиши керак.

3. ҳар бир татама ёнида табло булиб унда техник ҳаракатлар учун арбитр эълон қилган барча баҳолар ва жазолар кўрсатилади.

4. ҳар бир татамада етарли микдорд ок ва кизил байрокчалар бўлиши шарт

татама жихозларнинг мусобақалар учун яроклилиги бош хакам врач ва мусобақаларни ўтказиётган ташкилот вакили томонидан аниқланади. Татаманинг яроклилиги махсус актда кўрсатилади.

МАЗКЎР ҚОИДАЛАРДА КУЗДА ТУТИЛМАГАН ВАЗИЯТЛАР

Мазкўр қоидаларда назарда тутилмаган вазиятлар пайдо бўлганида арбитр ён хакамлар билан кенгашиб олганидан сўнг қарорга келади бу қарор ҳақида бош хакамлар қоллегиясига маълум қилинади

ХАКАМЛАР МАРОСИМЛАРИ

Шахсий мусобақалар ўтказилаётганда хакам татама ўстига чиқиб арбитрнинг «Рей» командаси буйича қўйидаги ҳолларда таъзим қилади.

- кундузги қисимнинг бошланиши ва тамом бўлишида;
- кечки қисимнинг бошланиши ва тамом бўлишида;

Командалар мусобақалр ўтказишда учрашув бошланишида:

А) арбитр бир кадам олдинга чиқади,командани бош хакам столи томонига юзи билан буради ва «Рей» командаси буйича ҳамма таъзим қилади;

Б) арбитр жойига туради, каманданининг юзи билан бошқа томонга буради-хаммаси таъзим қилади;

В) арбитр бир кадам орқага ташлайди- хакамлар бир бирлари билан саломлашадилар

Учрашув охирида

А) арбитр бир кадам олдинга чиқади ва голиб каманда томонига ишора қилади; командалар бир бирларига юзма юз бурилиб таъзим қиладилар;

Б) арбитр орқага бир кадам ташлайди, командаларнинг бош хакам столи томонга буради- таъзим қиладилар;

В) командалар кетадилар арбитр бир кадам орқага ташлайди- хаммага таъзим қилади

Хар иккала хилда хам уч мартадан таъзим қилади.

ДЗЮДО КЎРАШИ БУЙИЧА МУСОБАҚАЛАР ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ

Жисмоний тарбия програмасида мамлакатимиздаги спортнинг энг ёш турларидан бир Дзюдо кўраши алоҳида урини эгаллайди унинг жозибадорлиги ва хамабонлиги катта соғломлаштириш ахамиятига эгаллиги уни талабаларнинг севимли спорт турига айлантиради.

ДЗЮДОНИНГ АМАЛИЙ АХАМИЯТИ

Хар бир мусобақа ижтимолий сиёсий маросимга айлантирилиши керак. Хар кандай мусобақалар унинг қўлампидан каътий назар хама вақт дзюдочилар ва томошабинлар учун байрам бўлиши на фақат мутахассисларда балки спорт билан шугулланмаган кишиларда хам кизикиш уйғотиши керак. Мусобақаларни оммалаштириш жозибалаштириш учун мумкин бўлган барча воситалардан фойдаланиш керак.

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

Мусобакларнинг муваффақиятли ўтиши юксак спорт техник маҳоратга,праграмма тез ритмига,нуксонсиз хакамлик қилинишига ва аъло даражада ахборот берилишига боғлиқдир. Мусобақанинг аниқ уйлаб чиқилган программаси,эришилган натижаларнинг юқори даражада бўлиши ,спорт залининг безатилиши,чиройли безатилгн афиша ва тақлиф билетлари мусобақага байромано тантанали Рух бахш этади .Нишонлар ,медаллар,вмпеллар эсдалик совгалари яхши уйлаб тайёрланган бўлиши керак. Йилдан-йилга мусобақа қатнашчиларининг маҳорати ошиб бормокда,хакамликда техника воситаларидан борган сари купрок

фойдаланилмокда, томошабинлар анча саводлирок ва талабчанрок булмокда. Шунинг учун хакамларнинг роли ва уларнинг жавобгарлиги анча ошиб бормокда. Мусобақаларга тайёрланишда хакамлик методикасини унитиб купрок хакамларнинг мусобақа қоидаларини яхши қилишга купрок эътибор берадилар. Хар кандай мусобақа аниқ ва чиройли ўтказилиши керак. Қатнашчилар уларнинг тантанаворлигини хис этишлари керак. Бу уларга келгусида ёрдам беради.

ХАКАМЛАРГА ВА МУСОБАҚАЛАР ХАКАМЛИГИГА УМУМИЙ ТАЛАБЛАР

Мусобақаларга хакамлик қилиш бундай караганда кузга кўринмайдиган хакамлар ва қатнашчилар уртасидаги, командалар вақиллари ва хизмат кўрсатувчи ходимлар уртасидаги узаро куп маротаба муносабатларидан иборат. Мусобақанинг муваффақияти хар бир хакамнинг унда уз урнини канчалик тўғри ва аниқ белгилашга, хар бир аниқ ҳолат ва вазиятда ўзини канчалик тўғри тута билишига боғлиқдир. Хакам қатнашчилар учун шундай шароитлар яратиши керакки мусобақалар юксак рухий кўтарилишга эга бўлган байрамдагидек булсин. Бундай шароитларда хар бир қатнашчи юқори натижаларга эришишга интилади. Хакамлар қоллегиясининг энг биринчи вазифаси барча дзюдочилар ва командаларга уларнинг амаллари ва мансублигига қарамасдан бир хил шароитлар яратишдир. Қоидаларни чуқўр билишлиги асосида хакамда қатнашчилар билан вақиллар ва хамкасблар билан муомала қилишнинг маълум формалари пайдо бўлган бўлиши керак. Хакамлик одоби – мусобақа қатнашчилари билан ўзини тўтишва мулокатда бўлиш меёрини алоҳида хис этишдан иборатдир. Хакамлик одобининг асоси-ўзини тута олишлик ва вазминлик, дзюдочиларга нисбатан юксак талабчанлик ва хурматдир.

Хакамга қўйиладиган талаблар:

- мусобақа қоидаларини мукаммал билиш;
- вақти вақти билан хакамлар сменаларида (қўриқларида) қатнашиш мунтазам равишда уз малакасини ошириш;
- мусобақаларга амалий хакамлик қилиш методикасини тақомиллаштириш,хозирги замон дзюдо кўрашининг барча талабларини билиш; -
- хакамлик терминологияси (атамалари) ни билиш;
- хакамлик вазифаларини виждонан бажариш : топширилган ишни тартибли аниқ ва оператив бажариш;
- дзюдочининг дзюдоига берилиб кетмаслик. Ута диққат эътиборли бўлиш,уз диққатини деталларга қарата олиш,тез фикрлай олиш.Бу хусусиятлар мураккаб вазиятларда муваффақият билан чиқиш имконини беради;
- холи бўлиш,яхши уйланган қарорлар қабул қилиш,хатоларга йул қуймаслик,уз қарорларини асослай олиш;
- хакам насихатбозлик қилмаслиги, қонун қоидаларини тушунтириб ўтирмаслиги керак;
- мард бўлиши керак.Хатога йул қуйган булса дархол уни тузатиши лозим.Хакамнинг хатоси қатнашувчининг натижасига таъир қилишга йул қуймаслик;
- ахлоқ жихатдан ибратли бўлиши ҳамда вақт интизомли,қатнашчилар тренирлар,хакамлар ва томошабинларга нисбатан ўзини тута билиши керак;
- татама ўстида маълум кузатув нуктасини топиш муҳим аҳамиятга эга: татама буйлаб югуриб юрмаслиги кузга чалинмаслиги,томошабинлар ва тренирларга олишувни кузатишда халакит бермаслиги керак;
- мусобақаларга белгиланган вақтда ва катъий хакамлар кийимида келиш;
- мусобақа жойига уюшқоклик билан белгиланган тартибда чиқиш;
- барча командаларни қўллар билан ҳаракатларни тўғри навбатлаштириб

баланд ва аниқ овоз билан команда бериш;

- дзюдони тез тез тухтатиш ва огохлантириш дзюдонатижасига таъсир кўрсатишини эсда сақлаш;

- хакамлик ишига ижодий ёндашиш, натижаларнинг бахслашнинг аниқ кўрсаткичларини излаш;

- мусобақалар тугамасдан, хакамлар қоллегиясининг мажлисида қатнашмасдан ва бош хакамнинг рухсатисиз кетиб қолмаслик;

- расмийликка йул қўймаслик, қатнашчилар тайёргарлиги даражасидан каътий назар улар билан бир хил муносабатда бўлиш. Бир бири билан хушмуомала бўлиш;

- уз касбдоши йул қўйган хатоси ҳақида унга одоб билан айтиш. Агар хатолар такрорланаверса, бу тўғрида хакамлар қоллегияси йиғилишида баён этиш;

- уз касбдошлари ва катта хакамлар фаолиятидаги камчиликларга танқидий фикр мулоҳазаларни мусобақа қатнашчилари, вақиллар ва томошабинлар олдида айтмасликка ҳаракат қилиш, чунки бу хакамлар қоллегияси обрусига путр етказди;

- хато-камчиликларни команда вақиллари ва қатнашчилар билан муҳокама қилмаслик;

- хакам тарбиячи эканлигини хакамнинг ҳар бир хатоси хатти ҳаракати ёки тартибсизлиги бутун хакамлар қоллегиясини таърифланишини эсда сақлаш;

- дам олиш ва татамага чиқиш учун зарур бўлган вақтни аниқ ҳисобга олиш ;

- мусобақа ўтказиш жойининг тайёрлигини ва қатнашчи кийимини текшириш;

- мусобақа қатнашчисини ҳар хил салбий таъсирлардан ҳимоя қилиш;

- олишувни баҳолашда фикрлар бир бирига тўғри келмаганда тўғри қарор топиш.

ҚАТНАШЧИГА ҚЎЙИЛАДИГАН УМУМИЙ ТАЛАБЛАР

1. Мусобақа қатнашчиси қўйидагиларга риоя қилиши шарт:
 - мусобақа қоидаларини, мусобақа тўғрисидаги низомни программасини билиши ва уларга қатъий риоя қилиши ;
 - мусобақаларга хизмат қилувчи барча хакамлар ва хизматчилар билан хушмуомала бўлиши;
 - ўзининг шахсий гигиенасига риоя қилиши ва уз спорт кийими тозалигига эътибор бериши;
 - дзюдобошланишидан олдин ва ундан кейин ўтказиладиган дзюдо кўраши анъаналарига риоя қилиши ;
 - хакамлар қоллегияси чакириши билан дархол келиши;
 - мусобақа қатнашчиси бирор сабабга кўра мусобақани давом эттира олмаса, бу ҳақда дархол мусобақа бош хажмига айтиши керак.
2. Мусобақа қатнашчиси вақили ёки уз командасининг капитани орқали хакамлар қоллегиясига мурожат қилиш ҳуқуқига эга.

МУСОБАҚАЛАР ЎТКАЗИШ ЖОЙИ

Мусобақалар ўтказиладиган жойнинг майдончаси камида 14 14 м.дан, купи билан 16 16 м.дан иборат бўлиб ўсти татама ёки унинг урнига қўлланиши мумкин бўлган материал билан копланган бўлиши керак.

Татаманинг дзюдоиладиган майдони 9 9 м. данкичкина ва 10 10 м.дан катта булмасдан икки зонага :ички ва хавфли зоналарга булинади.Хавфли зонанинг эни 1.м. бўлиб,одатда кизил ранга буялади.

Рангли тасма ортидаги майдон хавфсиз зона деб номланиб, унинг кенглиги 2,5 м дан кам булмайди ва тушаклар(матлар) билан коплаб чиқилади.

Дзюдони татаманинг чекланган майдонида ўтказиш лозим.Бир ёки икала дзюдочитатама ўстида булмаган вақтдаги ўтказилган ҳар қандай техник амаллар ҳисобга олинмайди,яъни,агар тик туриб дзюдоаётганда хатто бита оёғи ҳам татамадан ташқарида булса ёки йиқилиб

ташланганда ташловчи танасининг ярмидан куп татамадан ташқарига чиқса ёки партер (ётиб) дзюдоидадзюдочиларнинг бири гавдасининг ярмидан куп татама ташқарисига чиқса унда дзюдочитатамадан ташқарида бўлган хисобланади .

Агар дзюдочи ўз рақибини татамадан четга ташласа,ўзи эса техник ҳаракати натижаси кўринсин деб узок вақт татама ўстида қолса бундай бажарилган амал хисобга олинади.

Агар «ушлаб туриш» «осаакоми» эълон қилинса,ушлаб туриш учун белгиланган вақт тугамагунча ёки арбитр «токета»(чиқиб кетди) командасини бермагунча дзюдодавом эттирилади. Бу ҳолатдадзюдочилардан бири танасининг бирор бир қисми билан татаманинг дзюдочш майдонига (хавфли майдонни ҳам хисобга олганда) тегиб турса,дзюдочилар дзюдо майдонида хисобланади.

Рақибини ташловчини ўзи татамадан ташқарига йиқилса,бунда рақиб ташловчидан олдин татамага тегсагина амал хисобга олинади.Рақибни ташлаганда ва ҳаракатлангандатанасининг бирор қисми татамадан ташқарига чиқса кандай қисмилигидан каътий назар татамадан ташқарига чиқилди деб хисобланади.

ДЗЮДОЧИНИНГ КИЙИМИ

Барча мусобақа қатнашчилари дзюдога (кимано) кийишлари ва одат буйича кизил ёки ок белбоғ билан белларини боғлашлари керак.

Кийим қўйидаги талабларга жавоб беришлари керак. Камзул етарли дараж етарли даражада узун булиб дзюдочибелларини ёпиши керак. Енглар кенг етарли даражада узун бўлиши, билакларнинг ярмидан купроги ёпиб туриши керак; қўл ва енгнинг орасидаги энг кенг жойида бушлик 3-5 см. ни ташқил қилади.

Шимлар кенг ва болдирнинг ярмидан купини беркитадиган даражада узун бўлиши керак (шим поччалари билан болдирнинг энг йугон қисми оралиги 5-8 см. булади). Ясси тугун билан белга боғланган белбоғ камзул жуда буш булмаслиги учун уни тортиб туриши керак;

мусобақа ташқилотчилари махсус кизил ва ок ленталар урнига қатнашчиларга факат кизил ва ок белбоғлар тақишга рухсат беришлари керак.

Қатнашчилар кийими қоидага мос булмаса арбитр қиска муддат ичида кийим алмаштиришини талаб қилиши шарт.

Дзюдога факат ок ёки деярли ок рангли бўлиши керак. Дзюдо тагидан калта енгли футболка этагини шим ичига тикиб кийишга рухсат берилади.

Врач рухсатисиз қатнашчи турли хил химоя воситаларидан, уровлардан турлардан фойдаланиш хукўкига эга эмас.

Хулосалар

Битирув малакавий ишимизни бажариш жараёнида, мавзунинг мазмунига дахлдор бўлган манбаларни ўрганиш, илмий таҳлил қилиш, уларга асосланган ҳолда кузатиш ва тажриба-синов ишларини олиб борганимизда ўзимиз учун кўп янгиликларни билиб олдик. Уларнинг таъсирида қуйидаги хулосалар чиқарилди:

1. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани педагогика фанининг ютуқларига суяниб, ёшларнинг умумий ва жисмоний камолотлари муаммоларини ҳар томонлама ўрганган. Тегишли қонуният ва тамойилларни илмий асослаганлиги ҳамда уларни амалиётга тадбиқ этишнинг услубий жиҳатларини ҳозирги давр талабларига мослаштирган ҳолда ишлаб чиққанлиги аниқланди.

2. Ўзбекистон миллий истиқлолга эришганидан кейин жисмоний тарбия машғулотларининг мазмун-моҳиятига ўзгартиришлар киритиш зарурлиги сезилди. Бу борадаги ижобий ўзгаришларнинг ташаббускори ва раҳнамоси сифатида Президент И.Каримов кўплаб янги ғояларни илгари сурди. Жаҳоннинг энг оммалашган жисмоний тарбия ва спорт соҳалари билан бир қаторда, халқимиз бой маданий меросининг ажралмас қисми бўлган ўзбек миллий ўйинлари тикланди ва дунё бўйлаб катта қизиқиш билан тарҳалиб бошлади.

3. Замонавий жисмоний тарбия мажмуалари, спорт иншоатлари барпо этилди ва ёшларимизнинг энг юқори савияда шуғулланишларига шароит яратилди. Жисмоний тарбия машғулотлари ёшларимизга миллий ва умуминсоний тарбия беришнинг зарур шартларидан бири бўлиб қолди.

4. Ўқувчи ёшларга жисмоний тарбия бериш муаммоси шахс камолотини жадаллаштирадиган ва тўла-тўқис бўлишини таъминлайдиган умуминсоний тарбиянинг ажралмас қисмидир. Педагогика фани тараққиётининг энг дастлабки даврларидан ўрганиб келинганлиги аниқланди ва янада тақомиллашиб бориш кераклиги таъкидланди.

5. Улуғ алломаларнинг бизга қолдирган, илмий-назарий, бадий, маоддий-маданий меросларидан жисмоний тарбиянинг илмий асослари билан бир қаторда ҳаётга татбиқ этиш тажрибалари ҳам қимматли маърифий аҳамият касб этади. Уларни ўрганиш ҳозирги давр ёшларини жисмоний ва маънавий борқамол инсонларга айлантиради.

6. Жаҳон ва рус олимлари жисмоний тарбия машғулотларининг илмий асосларини ўз даври ва халқи эҳтиёжи асосида ишлаб чиққанлари ўрганилди. П.Ф.Лесгафтнинг жисмоний таълим ҳақидаги илмий қарашлари ҳозирги кунда ўз аҳамиятини сақлаган ҳолда бизнинг шароитда ҳам фойдаланиш мумкин ва маълум даражада самара беради деб ҳисоблаймиз.

7. Жисмоний тарбия машғулотларининг таълим-тарбиявий моҳиятини илмий асослашда мустақилликка эришгандан кейин ўзбек олимлари баракали ишлар олиб бораётганликларини таъкидлашни маъқул топдик.

8. Ҳозирги давр педагогика фанининг долзарб муаммоларидан бири бўлган замонавий педагогик технологиялардан жисмоний тарбия машғулотларини ташқил этишда фойдаланиш яхши самара беришига ишонч ҳосил қилган ҳолда машғулотларни лойиҳалаштириш ва ўтказиш давр талабига айланганлиги аниқланди. Унинг илмий ечими махсус тадқиқот объекти бўлиши мумкин деб ҳисоблаймиз.

9. Дзюдо машғулотлари илмий асосда ташқил этилганда ўқувчи ёшларнинг ақлий, ахлоқий, меҳнат, нафосат ва бошқа тарбия йўналишларига кучли таъсир кўрсатиши аниқланди. Улар ўртасидаги узвий боғлиқлик ёшларнинг жисмоний камолотларини тақомиллаштиради. Бу ўз навбатида жамиятимиз аъзоларини ҳар тарафлама улғайган, комил инсонлар бўлиб етишишлари учун замин ҳозирлайди.

10. Ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт мусобақаларга бўлган қизиқишлари ҳисобга олиниб, мустақил жисмоний тарбия машғулотлари билан шуғулланиб келинади. Жисмоний тарбия билан шуғулланишнинг

ўзига хос талаблари аниқланди. Уларга риоя қилиш спортда техник – тактикага эга бўлиш янада самарали бўлишини таъминлайди.

11. Ёшларни дзюдо машғулотида жисмоний тарбиялаш фаолиятини самарали олиб бориш, ёшларнинг эҳтиёжи, қизиқишлари, спортнинг маълум бир турини мукамал эгаллаш мақсадида амалга оширилади. Бундай машғулотлар мақсадли йўналтирилган бўлиб, техникани шаклланишига олиб келади. Мунтазам шуғулланиш бошлангандан кейин уч-тўрт ой муддат орасида қўлга киритилган натижалар бир, бир ярим баробарга ўсади. Чاقқонлик, тезкорлик, чидамлилик, кучлилик каби жисмоний сифатлар айрим спорт ўйинлари юзасидан умумий ва профессионаллик тайёргарлигини жадаллаштиради.

12. Жисмоний тарбия машғулотларининг илмий асосларда ташкил этилиши жамиятимизнинг барча аъзоларини соғлом, фаол, ғайрат шижоатли бўлишларига таъсир этиш билан бирга профессионал спортчилар бўлишини, Ўзбекистонни дунёга танитишга ҳисса қўишини амалга оширади. Фақат дзюдо машғулотлар методик жиҳатдан тўғри ташкил этилиши, педагогика, психология ва жисмоний тарбия методикаси қонун-қоидаларига қатъий риоя этилиши зарур бўлади. Методик тавсиялар шуғулланувчининг жисмоний ҳолати, ривожланиш даражаси, олдига қўйган мақсад ва вазифаларини акс эттиради. Машғулотларнинг мазмуни, методлари, фойдаланилган воситалари ҳамда шакллари шуғулланувчининг ёши, жинси, маҳорат даражаларига мослаштирилиши керак.

Битирув малакавий иши сифатида бажарган ишимиз келажакдаги жисмоний тарбия ўқитувчиси сифатидаги фаолиятимизда шубҳасиз фойда беришига умид қиламиз. Мавзунинг моҳиятига чуқурроқ кириб борганимиз сайин ҳали тадқиқ этилиши зарур бўлган жиҳатлари кўп эканлиги маълум бўлди.

Фойдаланилган адабиётлар руйҳати.

- 1.Каримов.И.А.” олалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ТошЎзбекистон келажаги буюк давлат” Тошкент Ўзбекистон 1992 йил.
- 2.Каримов.И.А.”Биздан озод ва обод ватан қолсин” Тошкент Ўзбекистон 1994 йил.
- 3.Каримов.И.А “Баркамол авлод орзуси” Шарқ нашриёти – матаба концерни бош тахририяти Тошкент 1999 йил.
- 4.Каримов.И.А “Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида ” Хафсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва таракқиёт кафолатлари. Ўзбекистон нашриёти Тошкент 1997йил.
- 5.Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони:компьютерлаштиришни янада ривожлантириш ва ахборот – коммуникация технологияларини жорий этиш тўғрисида” Тошкент, 2002 йил.
- 6.Каримов.И.А “Юксак маънавият енгилмас куч” “Маънавият” нашр Тошкент 2008 йил
7. Мўминов А. ва бошқалар. Ўзбекистон ифтихорлари. Тошкент, “Ўқитувчи”, 1999 йил.
8. Каримов И.А. “Биздан озод ва обод Ватан қолсин” 2-жилд. Тошкент, “Ўзбекистон” нашриёти 1996 йил.
9. Каримов И.А. “Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир” 3-жилд. Тошкент, “Ўзбекистон” нашриёти 1996 йил.
10. Каримов И.А. “Ўзбекистон бкент, 2002 йил 24-октябр.
11. Каримов И.А. “Жисмоний тарбия спорт тўғрисида” Халқ сўзи, Тошкент, 2000 йил 26-май.
11. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005.
- 12.Рахимов.М.М Спорт машғулотларининг назарияси ва усулияти асослари Тош.2005
13. Керимов.Ф. Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош 2005
- 14.Атоев.А.Кўраш .Ўқув қўлланма.-Тошкент.1987 йил.

15. Нуршин.Ж.М, Саломов.Р.С, Керимов.Ф.А, Ўзбекча миллий спорт кўраши.-Тошкент, 1993 йил.
16. Керимов.Ф.А.Кўраш тушаман. Тошкент. 1990 йил.
17. Керимов.Ф.А.Спорт кўраши назарияси ва усулияти. УЗДЖТИ нашриёти – матбаа бўлими 2001 йил
18. Матвеев.Л “Теория и методика”
19. Абдуллаев.А, Хонкелдиев.Ш “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” Т- 2005
20. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005.
21. Керимов.Ф., Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош.2005
22. К.Юсупов «Дзюдомусобақаларини ташқил қилиш ва ўтказиш халқаро қоидалари» Тошкент
23. Н.Х.Азизов «Белбоғли дзюдо» Тошкент – Мехнат – 2001 й
24. А.А.Абсатараов, А.А.Истомин «Дзюдо кўраши» Тошкент Ибн Сино 1993 йил
25. К.Юсупов «Кўраш» Тошкент.
26. А.Р.Тоймуротов «Ўзбек миллий кўраши» Тошкент 1990 й