



DZYUDO-QUROLSIZ KURASH
Xurramov Jasur Rahmatullo o'g'li
xurramovjasurbek1gmail.com
Tel:+998990322817

TDPIning pedagogika va san'at fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada DZYUDO sporting tarixi va hozirgi kunda tutgan o'rnini haqida hamda Vatanimiz ravnaqidagi ahamiyati haqida so'z boradi. DZYUDO sport turining ayni damda rivojlanganlikdagi tarixi va unga kim asoschi bo'lganligi, qanday o'yinlar aynan DZYUDO sporti uchunligi haqida ma'lumotlar. DZYUDO sport turi ayni damda rivojlanish bosqichida erishilayotgan g'alaba va yutuqlar ostonasida.

Kalit so'zlar: DZYUDO, Sport, Tokio, Jigaro Kano, Yaponiya, Toshkent, Davlat Bobonov, Muzaffarbek To'raboyev, prezident Shavkat Miromonovich Mirziyoyev, dzyudo qoidalari, "coco", Dzyudo bo'yicha musobaqalar.

Bilamizki, sport sog'lik garovi. Faqatgina sport sog'likni emas, balki inson ruhini ham chiniqtiradi. Kishi o'zi yoqtirgan mashg'ulot bilan, sport bilan shug'ullansa asablari, ruhiyati hordiq oladi. Va albatta, bu o'zi egallagan sport turi bo'yicha ham yuksak yutuqlarga erishishi mumkin.

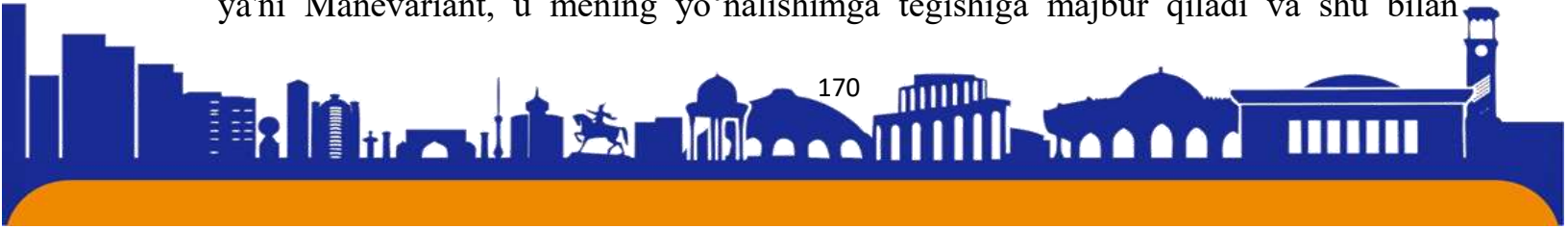
Kurash, dzyudo, boks, suzish, yengil atletika, tennis, gimnastika kabi sport turlarini misol qiladigan bo'lsak, har birining o'z qirrasini, o'z xususiyati bor. Bunda biz dzyudo sport turini oladigan bo'lsak, dzyudo insonda qat'iyatlilikni, jasurlikni, tezkorlikni shakllantiradi. Dzyudo paydo bo'lgan sana 1882- yilgi deb hisoblanadi. 21 yoshli yaponiyalik Tokioda Tokio Buddist ma'budidagi "Tokio Buddist" ma'badidir. Uning ismi Jigoro Kano Dzyudo Ju-Juutsudan ("Jiu-jitsu" dan sodir bo'ldi, ular o'z navbatida, "Suo" kurashining qadimiy shaklining kelib chiqishidir.)

"DZU-DZUTO"-Qurolsiz kurash"-tarjimada "yumshoqlik san'ati" ma'noni anglatadi. Bu chiroyli afsona.

"Bir kuni doktor "Sumobi Aksiyalar bog'ining atrofida yurar va kechagi qor yog'ayotganiga katta daraxtlarning novdalari buzilganligini payqadi. Va faqat kichkina daraxt nihoyatda yer yuzida ekanligi, shoxlari jiddiylikni pasaytirdi va to'g'irladi. Shundan keyin Akima:-dedi "G'alaba engashing!"

"Ju-Dzitus" magistrarlari unchalik kuchli emas edi, shovqin-suron, ayyor va padia tili, shunidek raqibni aldashlari va unga qarshi kuch ishlatishlari kerak edi.

Bu kino formulasidan olingan KANO: "Aytaylik, bitta odamning kuchi birlikda o'lchanadi, bu 10 birlikda teng kuchga ega. Menimcha, biz bundan juda kam va kuchsizman, 7 donaga teng kuch. Agar u o'z kuchim bilan maydalansa, tabiiyki, men ham yiqilib tushaman. Ammo agar men bir xil kuchga tushib qolsam, uning ishlashini ya'ni Manevariant, u mening yo'nalishimga tegishiga majbur qiladi va shu bilan





muvozanatni yo'qotadi. Albatta, uning kuchi bu yerda qoladi, lekin uni shu lahzada ishlatishga qodir emas. Va u qo'llab-quvvatlash nuqtasini yo'qotadi. Va endi u 10birlik tashqarida qoladi. Men muvozanatni yo'qotmasdan, men ham barcha kuch birlikni saqlayman. Ba'zilarida men raqibimdan kuchliroq bo'laman va bu juda zo'r harakat qilmasdan g'alaba qozonmayman."

Yaponiyada qabul qilingan tasnifga ko'ra dzyudo zamonaviy jang san'atlarini anglatadi. Dzyudo kurashi professor Jigaro Kano tomonidan yaratilgan. 1882-yilda Kano Tokio shahridagi "Kodokan" birinchi "Kadokan" maktabini ochdi. Bir yo'l o'tgach, ular ishdan bo'shatilish tizimini yaratdilar va 1887-yilda dzyudo texnikasi nihoyat tashkil etildi. Birinchi jahon chempionati 1956-yilda Tokioda bo'lib o'tdi, shundan so'ng musobaqa nafaqat Yaponiyada bo'lib o'tdi.

Hozirgi kunda yurtimizda ham dzyudo sporti bo'yicha juda ko'p yangiliklar bo'lib o'tdi. Masalan, shu kecha-yu kunduzda yurtimizning poytaxti Toshkent shahrida bo'lib o'tgan Jahon chempionatida ikki hamyurtimiz Davlat Bobonov hamda Muzaffarbek To'raboyev Oltin medal bilan taqdirlandilar. Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning shaxsan o'zlari bu oltin medalni Davlat Bobonovga topshirdilar. Bu hamyurtimiz uchun juda katta faxr va iftixordir. Bundan ko'rinib turibdiki, yurtimizda har qanday sport turi bo'lishidan qat'i nazar o'z sohasining professional ustalari bor desak, adashmagan bo'lamiz.

DZYUDO QOIDALARI

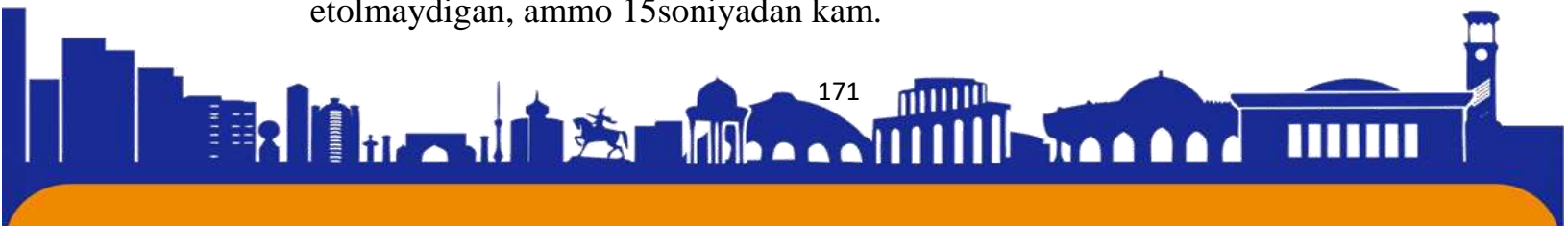
- Yoshlik davri-12yoshgacha o'g'il-qiz o'g'il bolalar va qizlar.
- O'rta yosh -14yoshgacha bo'lgan yigit-qizlar
- Kadetlar-17yoshgacha bo'lgan bolalar va qizlar
- 20yoshgacha o'sorlar va o'smirlar
- Yoshlik-20yoshgacha
- Erkaklar va ayollar. Faxriylar -30yoshdan keyin.

Dzyudodagi duel, "HADJEFE" jamoasida boshlanadi. Agar siz duelni to'xtashingiz kerak bo'lsa, "Mee" jamoasi e'lon qilinadi. Jangni tugatish Soro-ishlab chiqarilgan buyruqni signal beradi.

Deludda g'alaba qozonish uchun hujumkor qiluvchi raqibni orqa tomonda va yotgan joyida -og'riq yoki siqilishni ushlab turish yoki tutashish uchun.

"Coco"-quyidagi texnik tadbirlarni amalga oshirish uchun beriladi:

- Dzyudochiga hujum qilib, nazoratni amalga oshirib, dushmanni bir yelkama-yelka yoki songacha (kestirib) yoki dumba tashlaydi;
- Hujumchi dzyudist raqibni 10soniya va undan ko'p bo'lgan holatni tark etolmaydigan, ammo 15soniyadan kam.





Dzyudo bo'yicha sinflar shakli deb nomlanadi- dzyud, uch qismdan iborat: ko'ylagi, shimlar va kamar. Odatda, dzyudodan paxtadan qilingan va ikkinchi sportchidan birinchi va oq rangda bo'lgan sportchida ko'k rangda bo'lishi kerak.

DZYUDO BO'YICHA MUSOBAQALAR

- Olimpiya o'yinlari
- Jahon chempionati
- "Magistr"
- "Grand Slam"
- "Grand prisi"
- Qit'a chempionati
- Qit'a ochiq

Ajablanarlisi shundaki, dzyudoni mashhur sport turi sifatida tan olish, uning ruhiy va falsafiy komponenti, shuningdek, ta'lim roliga mos kelmadi. Jang san'ati uslubini olib, intizom, qat'iyat, hurmat kabi fazilatlarga ega. Dzyudo-murakkab aqliy salohiyat namoyondasi va tanani chiniqtiruvchi sport turidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xamidullo Saliyev "Jismoniy tarbiya va sport"
2. T. S. Usmonxo'jayev "Jismoniy tarbiya"
3. S. Mamurov "Sport tibbiyoti"
4. S. R. Madrimov "Sport biomexanikasi"
5. jdpu.uz
6. ziyouz.com
7. Kitobxon.com

