

JUDO

*Farg'ona Davlat Universiteti
Jismoniy Madaniyat Fakulteti
25-148 guruh talabasi
Yo'ldashev Gulomjon
O'qtuvchi: O'rmonov Ulug'bek*

Anotatsiya

Ushbu maqolada judo sport turining paydo bo'lishi, tarixiy ildizlari, texnik va taktik jihatlari, falsafiy asoslari, musobaqa qoidalari, dunyo miqyosidagi taraqqiyoti hamda O'zbekiston judo maktabining yutuqlari haqida keng qamrovli ma'lumot berilgan. Maqolada judo nafaqat sport turi, balki insonning axloqiy, aqliy va jismoniy kamolotiga ta'sir etuvchi tarbiyaviy tizim sifatida yoritilgan.

Kalit so'zlar: Judo, Jigoro Kano, Kodokan, jang san'ati, texnika, jismoniy tarbiya, randori, kata, ippon, O'zbekiston judo maktabi.

Kirish

Bugungi kunda judo dunyodagi eng mashhur va ommabop yakkakurash sport turlaridan biridir. Judo 1882-yilda yapon pedagogu va sport nazariyotchisi Jigoro Kano tomonidan yaratilgan bo'lib, u qadimiy ju-jitsu texnikalarining eng samarali va xavfsiz shakllarini o'zida mujassamlashtiradi. Judo faqat raqibni yiqitish, g'alaba qozonish emas, balki insonni tarbiyalash, uning ruhiy-axloqiy barkamolligini rivojlantirishga qaratilgan.

Judo bugungi kunda 200 dan ortiq mamlakatda mashg'ul qilinadi, Olimpiya o'yinlarining asosiy sport turlaridan biri bo'lib, ko'plab jahon chempionatlari, Grand Slam, Grand Prix kabi yirik musobaqalar orqali rivojlanib bormoqda. O'zbekistonda esa ushbu sport turi mustaqillikdan so'ng jadal sur'atlar bilan rivojlanib, dunyo arenalarida katta muvaffaqiyatlarga erishmoqda.

Asosiy qism

1. Judoning paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari

Judo asoschisi Jigoro Kano (1860–1938) yoshligidan ju-jitsu bilan shug'ullangan. Ammo u ju-jitsuning jarohat yetkazish xavfi yuqori bo'lgan texnikalaridan norozi bo'lib, uni tarbiyaviy tizim darajasiga ko'tarishni maqsad qildi.

Kano:

zararli usullarni olib tashladi,

o'zlashtirishga oson va ilmiy asoslangan texnikalar yaratdi,

pedagogik tamoyillarni tatbiq etdi.

Shuning natijasida Kodokan judo maktabi tashkil etildi. Kodokan maktabida judo nafaqat sport sifatida, balki falsafiy tizim sifatida ham shakllandi. Kano sportning inson kamolotiga ta'sirini alohida ta'kidladi.

Judoning asosiy falsafiy tamoyillari:

1. Seiryoku-zen'yo – kuchdan oqilona foydalanish.
2. Jita-kyoei – o'zaro yordam va umumiy farovonlik.
3. Tartib-intizom, hurmat, o'zini boshqarish va halollik.
2. Judo texnikasi va taktikasi

Judo texnikalari ikki katta guruhga bo'linadi:

A) Nage-waza (uloqtirish texnikalari)

Ular yana uch bo'limga ajratiladi:

1. Te-waza (qo'l bilan bajariladigan usullar)

Seoi-nage

Tai-otoshi

Kata-guruma

2. Koshi-waza (bel bilan bajariladigan usullar)

O-goshi

Uki-goshi

Harai-goshi

Uchi-mata

3. Ashi-waza (oyoq bilan bajariladigan usullar)

Osoto-gari

Ouchi-gari

Kouchi-gari

Hiza guruma

Katame-waza (yerda bajariladigan texnikalar)

1. Osaekomi-waza – ushlab turishlar

2. Shime-waza – bo'g'ishlar

3. Kansetsu-waza – qo'l bukishlar

Judo mashg'ulot shakllari

Randori – erkin kurash, texnikalarni sinovdan o'tkazish.

Kata – qat'iy tartibda bajariladigan texnika majmuasi.

Shiai – musobaqa.

3. Judo musobaqa qoidalari

Judo musobaqalari tatami ustida o'tkaziladi. Hakamlar uch turdagi baho beradi:

1. Ippon – to'liq g'alaba

Quyidagi holatlarda beriladi:

raqibni to'liq orqasiga, kuchli va aniq uloqtirish,
raqibni 20 soniya ushlab turish,

bo'g'ish yoki qo'l burishini muvaffaqiyatli bajarish.

2. Waza-ari – yarim baho

Ikki marta waza-ari olish ham ippon bilan barobar.

3. Shido – qoidabuzarlik

3 ta shido – diskvalifikatsiya.

Musobaqalarda yosh, jins va vazn toifalari bo'yicha kategoriyalar mavjud.

4. Judo va tarbiyaviy ahamiyati

Judo insonning:

mashaqqatga chidamliligini,

ruhiy barqarorligini,

sabr-toqatini,

jismoniy kuchini,

intizomini,

halollik va hurmat kabi fazilatlarini rivojlantiradi.

Judoga kirishdan oldin va keyin egilishni – rei qilishni talab etadi. Bu holat o'qituvchi va raqibga hurmat belgisi hisoblanadi.

Har bir judo maktabida qoidalar:

tartib,

kiyinish madaniyati,

tatamiga ehtiyotkor munosabat,

halollik va mardlik

kabi talablar ustuvor bo'ladi.

5. Judo dunyoda

Bugungi kunda judo:

Olimpiya sporti,

Jahon chempionatlari,

Osiyo o'yinlari,

IJF (Xalqaro Judo Federatsiyasi) tomonidan boshqariladi.

Yaponiya, Fransiya, Braziliya, O'zbekiston, Gruziya va Koreya judo bo'yicha yetakchi davlatlar qatoriga kiradi.

6. O'zbekistonda judo rivoji va yutuqlari

O'zbekistonda judo 1970-yillardan boshlab shakllana boshlagan. Mustaqillik yillarida esa eng yuqori darajada rivoj topdi.

Yetuk judo ustalari:

Rishod Sobirov – O'zbekiston tarixidagi eng mashhur judokalaridan biri, 3 karra Olimpiada medali sohibi, ikki karra jahon chempioni.

Abdulla Tangriev – Olimpiada va jahon chempionati sovrindori.

Diyorbek Urozboev – Rio Olimpiadasi bronza medali.

Davlat Bobonov – Tokio Olimpiadasi bronza medali, jahon chempioni.

Sharofiddin Boltaboev, Murodjon Yuldoshev, Gulnoza Matnazarova, Diyora Keldiyorova kabi yoshlar jahon arenalarida yuksak natijalar ko'rsatmoqda.

Mamlakatda:

Judo federatsiyasi,

Akademiyalar,

Bolalar-o'smirlar sport maktablari,

Yoshlar va yetuk sportchilar uchun maxsus dasturlar faoliyat yuritmoqda.

Xulosa

Judo – jismoniy kuch, aql va ma'naviy kamolotni uyg'unlashtiruvchi noyob sport turidir. U insonni doimo o'zini takomillashtirishga, boshqalarga hurmat bilan munosabatda bo'lishga, sabr-toqat va intizomga o'rgatadi. Bugungi kunda judo dunyoda millionlab kishilar tomonidan mashq qilinib, yosh avlodning sog'lom va barkamol bo'lib ulg'ayishiga katta hissa qo'shmoqda. O'zbekiston sportchilari ham jahonda o'z maktabini yaratib, xalqaro maydonlarda yurtimiz nufuzini yuksaltirmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kano Jigoro. Kodokan Judo. Tokio, 1986.
2. International Judo Federation – Rasmiy qoidalar va nizomlar.
3. Kodokan Judo Institute – Tarixiy materiallari va kata qo'llanmalari.
4. O'zbekiston Judo Federatsiyasi – rasmiy hisobotlar va musobaqa natijalari.
5. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi bo'yicha o'quv qo'llanmalar.
6. "O'zbekiston judo yulduzlari" – sportchilar haqidagi maqolalar.
7. Sport psixologiyasi bo'yicha ilmiy manbalar.