

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14174458>

## DZYUDO KURASHINING QOIDALARI

**Jurayev Abdinaim Xudaynazarovich**

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM katta o'qituvchisi

### *ANNOTATSIYA*

*Ushbu maqolada dzyudo kurshining qonun-qoidalari haqida batafsil ma'lumot berilgan. Dzyudo kurashi bilan shug'ullanuvchi professional va xavaskor kurashchilar bilishi kerak bo'lgan qoidalar keltirib o'tilgan.*

*Kalit so'zlar. Dzyudo, sport, yumshoq yo'l, raqib, kuch, samara, qoida, tadqiqot, murabbiy, hakam, ogohlantirish.*

## ПРАВИЛА БОРЬБЫ ДЗЮДО

### *АННОТАЦИЯ*

*В этой статье представлена подробная информация о правилах дзюдо. Приведены правила, которые должны знать борцы-профессионалы и любители о борьбе дзюдо.*

*Ключевые слова: Дзюдо, спорт, мягкий путь, противник, сила, эффект, правило, исследование, тренер, судья, предупреждение.*

## RULES OF JUDO FIGHT

### *ANNOTATION*

*This article provides detailed information about the rules of judo. The rules that professional and amateur wrestlers should know about judo wrestling are given.*

*Keywords: Judo, sport, gentle way, opponent, force, effect, rule, research, coach, judge, warning.*

**Kirish.**

Kurashning boshlanishi uzoq o'tmish, ya'ni bizning ajdodlarimiz ibtidoiy turmush tarzi olib borgan paytga borib taqaladi, deb taxmin qiladilar. Kuchli erkaklar ovga chiqar edilar, tosh, nayza uloqtirish, kamonda otishda bellashardilar. Hoqon Nara (710-784 yil)ning yetti avlodi boshqaruvi paytida saroyda piyoda va otliq askarlarning kamondan otish va sumo kurashi bo'yicha juda katta bellashuvlar o'tkazilar edi. Saroy musobaqalari tajribasidan viloyatlardagi g'alayonlarni bostirishda foydalanilar edi. Masalan, sarkarda Sakanoueno Tamuramaro (758-811 yil) Xokkaydo orolining tub va erkin yashovchi aynu qabilasiga qarshi jazo safarlarida o'z askarlariga o'sha paytlardan boshlab harbiy san'atning bir qismi sifatida qaralgan sumo kurashi usullarini o'rganishlariga buyruq bergan. U mahalda sumochilar kundalik kiyimda kurashar edilar [1].

Dzyudo – yapon sport turi bo'lib, uning asoschisi Jigor Kano 1882-yilda bu jang san'ati asoslarini ishlab chiqqan. Dzyudo yapon tilida “yumshoq yo'l” degan ma'noni anglatadi, va bu sport turining asosiy maqsadi texnika, muvozanat va kuchdan samarali foydalanish orqali raqibni yengishdir. Dzyudo o'zining aniq belgilangan qoidalari va o'yin madaniyati bilan boshqa jang san'atlaridan ajralib turadi. Ushbu maqolada dzyudo qoidalarining mazmuni, ularning shakllanishi va amaliyotda qo'llanilishi yoritiladi.

**Usullar.**

Dzyudo qoidalari va ularning amaliy qo'llanilishini o'rganish uchun sifatli tahliliy usul qo'llanildi. Tadqiqot doirasida dzyudo bo'yicha xalqaro tashkilotlar tomonidan chop etilgan qoidalar to'plamlari, dzyudo murabbiylari va hakamlarining metodik materiallari, shuningdek, dzyudo bo'yicha xalqaro musobaqalardagi qoidalar tahlil qilindi. Shu bilan birga, dzyudo bo'yicha tajribali sportchilar bilan suhbatlar o'tkazilib, ularning qoidalar va texnikalar haqidagi qarashlari o'rganildi.

**Natijalar.**

Tadqiqot natijalari dzyudo qoidalarining bir necha asosiy jihatlarini yoritdi:

Uch asosiy usul va texnikalar:

Dzyudoda raqibni yerga ag‘darish (nage-waza), ushlab (katame-waza), va bukilish (shime-waza) texnikalari qo‘llaniladi. Har bir texnikaning o‘ziga xos qoida va chegaralari mavjud.

Nage-waza, ya‘ni raqibni ag‘darish texnikasi, raqibni kuch ishlatmasdan yerga yiqitishga qaratilgan. Katame-waza esa raqibni boshqarib turish uchun ushlab texnikalarini o‘z ichiga oladi.

**Baholash tizimi:**

Dzyudo jangida raqibni yiqitish yoki ushlab turish usullari uchun ball to‘planadi. Bunda yutuq (ippon), yarim yutuq (waza-ari) va kichik yutuq (yuko) tushunchalari mavjud. Ippon olish orqali sportchi to‘liq g‘alabaga erishadi, bunda raqibni to‘g‘ri texnik bilan yerga yiqitish yoki 20 soniyadan ortiq vaqt davomida ushlab turish kerak.

Waza-ari – raqibni yiqitish yoki ushlab turish texnikasi mukammal bo‘lmagan taqdirda beriladigan yarim yutuqdir. Ikki marta waza-ari olish orqali ham ippon natijasi qayd etilishi mumkin.

**Ta‘qiqlangan harakatlar va ogohlantirishlar:**

Dzyudo sportida raqibga zarar yetkazish ehtimoli bo‘lgan ba‘zi harakatlar taqiqlangan, masalan, bo‘yin burish, qo‘l bukish va oyoqni orqaga qaytarish. Shu bilan birga, sportchilar qoida buzish yoki passivlik uchun ogohlantiriladi (shido).

To‘rt shido ogohlantiruvchisi olgan sportchi diskvalifikatsiya qilinadi va raqibiga g‘alaba beriladi.

**Qoidalar yangilanishi va rivojlanishi:**

Dzyudo qoidalari 20-asr davomida xalqaro sport tashkilotlari tomonidan bir necha marta qayta ko‘rib chiqilgan. Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi (IJF) tomonidan jahon chempionati va Olimpiya o‘yinlariga moslashtirish maqsadida qoidalar muntazam yangilanib turadi.

**Muhokamalar.**

Dzyudo qoidalari raqibni jismoniy kuchdan ko‘ra texnika bilan yengishga qaratilgan bo‘lib, o‘yin jarayonida sportchilar dzyudo etikasi va madaniyatiga amal qilishlari kerak. Ushbu qoidalar jang davomida sportchilar xavfsizligini ta‘minlaydi va

ularga raqibga zarar yetkazmasdan jang qilish imkonini beradi. Baholash tizimi esa raqibning ustunlik darajasini aniqlash uchun adolatli mezonlarni belgilaydi.

Dzyudo qoidalari dzyudochilarni o'zlariga va raqiblariga hurmat bilan qarashga, jang san'ati qadriyatlarini saqlab qolishga undaydi. IJF tomonidan qoidalar doimiy ravishda qayta ko'rib chiqilishi sportchilar va tomoshabinlar xavfsizligi va qiziqishini ta'minlashga yordam beradi. Shu sababli, dzyudo qoidalari boshqa jang san'atlariga ham namunaviy hisoblanadi.

### **Xulosa.**

Dzyudo qoidalari sportchilarni texnik ko'nikmalar va axloqiy qadriyatlarga e'tibor qaratishga undaydi. Ushbu qoidalar yordamida dzyudo dunyo miqyosida xavfsiz va adolatli sport turi sifatida rivojlanib, xalqaro miqyosda tan olingan. Dzyudo qoidalari nafaqat texnik jihatlarni belgilaydi, balki sportchilarning shaxsiy intizom va hurmat madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. IJF qoidalarini yangilash orqali sportchilar xavfsizligini oshirib, dzyudoni global miqyosda yanada ommalashtirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Elob A.N. Arslonov Sh. Dzyudo kurashining nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2011.
2. Дзигоро Кано, Кодокан дзюдо. Перевод с японского. РостовДон, 2000.
3. Истомин А.А., Абсаттаров А.А. Борьба дзюдо. Учебное пособие. Т., 1987 г.
4. Керимов Ф.А. Теория и методы спортивной борьбы. Т., 2001.
5. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т., 2005.
6. Силин В.И. Дзюдо. Сокр. перевод с японского. М., ФиС, 1977.
7. Asror o'g'li, A. O. (2024). RAQAMLI MUHITDA INKLYUZIV TA'LIM. ALOHIDA TA'LIMGA MUHTOJ TALABALAR UCHUN IMKONIYATLAR VA MUAMMOLAR. *Modern education and development*, 11(3), 173-179.
8. Asror o'g'li, A. O., & Hamza o'g'li, M. O. (2024). ONLAYN TA'LIM O'QITUVCHILARNI BAHOLASHDA KASBIY FAOLIYAT SOHASI SIFATIDA: ELEKTRON KURSLARDAN, MOOCLARDAN FOYDALANISHNING

AFZALLIKLARI VA KAMCHILIKLARI. *Modern education and development*, 11(3), 166-172.

9. Iskandar o'g'li, S. B., & Hamza o'g'li, M. O. (2024). TA'LIMNING TURLI DARAJALARIDA ONLAYN TA'LIMNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK JIHATLARI. *Modern education and development*, 11(3), 133-140.

10. Botirovich, X. S., Murodullo o'g, J. O. T., & Iskandar o'g'li, S. B. (2024). PYTHON DASTURLASH TILINING KELIB CHIQISHI. *Modern education and development*, 11(3), 120-126.

11. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O'QITISH TEXNOLOGIYALARI VA MODELLARI. *Modern education and development*, 11(3), 155-161.

12. Sunatov, J. R., Shamatova, G., & Maxmanazarov, O. (2024). TA'LIMDA KOMPYUTER TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH (MS POWERPOINT AMALIY DASTURIY TA'MINOT MISOLIDA). *Talqin va tadqiqotlar*, (28).

13. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. *COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS*, 1(1).

14. Sunatov, J. R. (2023, December). TA'LIMDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'RNI. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions"* (Vol. 1, No. 01).

15. Abduvaliyev, A. A., & Sunatov, J. T. (2024). IQTISODIYOTNI RAQAMLASHTIRISHDA TREND MEZONIDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI. *Экономика и социум*, (2 (117)-1), 69-73.

16. Boymurotovna, X. N., Islambay o'g'li, I. A., & Ruxsora, B. (2024). RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA PSIXOLOGIYADAGI ROLI. *GOLDEN BRAIN*, 2(16), 36-41.

17. Iskandar o'g'li, S. B. (2024). VIRTUAL O'YINLARNING YOSHLAR ONGGIGA TA'SIRI. *GOLDEN BRAIN*, 2(16), 31-35.