

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

**G‘OZIYEV NURIDDIN RUHIDDINOVICH
TO‘YCHHIYEV TOHIRJON SAHODILLAYEVICH**

**KURASH TURLARI VA UNI O‘QITISH
METODIKASI
(kurash)**

O‘QUV QO‘LLANMA

Ta‘lim yo‘nalishi: 60112200 – Jismoniy madaniyat

**Toshkent – 2023
“BEHZODBEK PRINT”**

UO‘K 37.091.33.796.81(075.8)

KBK 75.715ya73

G‘57

N.R.G‘oziyev., T.S.To‘ychiyev

Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (kurash). O‘quv qo‘llanma.
Toshkent: **“Behzodbek print”**, 2023-y. 156 bet

Ushbu o‘quv qo‘llanmada, Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsad vazifalari, kurash turlarining rivojlanish tarixi, kurash turlarining umumiy qoidalari, kurash turlarining texnikasi-taktikasini o‘rgatish, kurash turlari bo‘yicha musobaqa o‘tkazish va xakamlilik qilish, kurash turlarida jismoniy tayyorgarlik, umumiy, maxsus va psixalogik tayyorgarlik, umumtalim maktablarida kurash darslarini tashkil qilish va o‘tkazish masalalari batafsil, tushunarli va sodda tilda bayon etilgan.

Taqrizchilar:

Azizov N.N. – Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kafedrası dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi.

Boltobayev A. S. – Namangan davlat universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti, tibbiyot fanlari nomzodi.

O‘quv qo‘llanma Namangan davlat universiteti 60112200 - Jismoniy madaniyat bakalavr ta‘lim yo‘nalishlarida tahsil olayotgan talabalar uchun mo‘ljallangan hamda ushbu darslik dasturlariga muvofiq yaratilgan.

Shuningdek, ushbu darslik magistratura mutaxassisligida tahsil olayotgan magistratlar, jismoniy tarbiya o‘qituvchi-murabbiylari, jismoniy tarbiya mutaxassislari, mustaqil tadqiqotchilri, pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, soha bo‘yicha malaka oshirish kurslar tinglovchilari uchun jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanini o‘zlashtirish uchun yordam beradi.

O‘quv qo‘llanma Jismoniy tarbiya va spor taqiqotlar instituti Kengashida ko‘rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2023-yil 29-martdagi 3-sonli bayonnomasi).

ISBN 978-9943-8642-4-5

© **N.R.G‘oziyev., T.S.To‘ychiyev**

© **“Behzodbek print”**

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda barcha islohotlarning mazmuni inson omilini rivojlantirishga qaratilmoqda. Chunki inson barcha boyliklarni asrovchi, yaratuvchi hamda takomillashtiuvchi hisoblanadi. Shuning uchun ham insonni har tomonlama rivojlantirish, uning imkoniyatlarini kengaytirish, shart-sharoitlar yaratish ko‘zlangan maqsadga erishishning garovi bo‘lib qolmoqda.

Inson kapitalini rivojlantirish zamonaviy taraqqiyotning asosiy omili ekan bu yo‘lda barcha vositalarni, omillarni, manbalar va tuzilmalarni safarbar qilish kerak bo‘ladi. Ayniqsa, inson salomatligiga alohida etibor qaratish, salomatligini ta‘minlashga xizmat qiluvchi omillarni rivojlantirish, chora- tadbirlar ishlab chiqish hamda mavjud muammolarni o‘rganib borish zarur hisoblanadi.

Inson salomatligida muhim ahamiyat kasb etuvchi omillardan biri bu jismoniy tarbiya va sportdir. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirishda bo‘yicha bir qator ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Bu borada malakali kadrlarni tayyorlashning sifatini oshirib borish zarurdir. Bizga ma‘lumki malakali mutaxassislarni tayyorlash bo‘yicha bar qancha qarorlar qabul qilindi. Xususan, O‘zbekiston Respublikasida 1992 – yil 14 – yanvarda qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi” qonunda O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport tarmoqlarini tubdan isloh qilish masalalari maqsad qilib belgilandi. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasining Qonunining (yangi tahriri) 8-bob, 47-moddadan iborat.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-sonli qarori, Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 2 oktyabr, PQ-3306-son 6 sentyabr — «Kurash» milliy sport turi kuni sifatida belgiladi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 iyundagi “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora- tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-

3775-sonli qarori hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida 2018 yil 12 dekabrda
“Yoshlarni vatanparvarlik ruhida va jismoniy tarbiyalash hamda chaqiruvchilarni
harbiy-texnik mutaxassisliklar bo'yicha tayyorlash tartibini takomillashtirish
bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi PQ4061-soni hamda Vazirlar
Mahkamasining 2018 yil 5 maydagi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining
2020 yil 4 noyabrda PQ-4881-son qaroriga Kurash milliy sport turini 2025
yilgacha yangi bosqichga olib chiqish Osiyo o'yinlari dasturiga alohida sport turi
sifatida hamda 2022 yilda — Xitoyda, 2026 yilda — Yaponiyada o'tadigan yozgi
Osiyo o'yinlari dasturlariga kiritildi. Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish
chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 14
fevraldagi «O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va
Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini
jadallashtirish to'g'risida»gi PQ-127-son qarori ijrosini ta'minlash, shuningdek,
aholi o'rtasida dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviylikni oshirish,
yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish,
milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga
erishishini ta'minlash maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan
munosabatini o'rganishda hamda ularni jalb qilishda faqatgina jismoniy tarbiya va
sportning o'quv-mashq jarayonini takomillashtirish orqali yoki sport inshootlarini
barpo etish orqali erishib bo'lmashligi ko'rsatmoqda. SHuning uchun ham jismoniy
tarbiya va sportni rivojlantirishda barcha omillarni o'rni, ta'sirini o'rganish muhim
hisoblanadi.

Bu borada O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Harakatlar
strategiyasi asosida jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyotini
rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalari, sport mashg'ulotlarida innovatsion
texnologiyalar, adaptiv jismoniy tarbiya va sportning ilmiy- uslubiy jihatlari,
jismoniy tarbiya va sportning tibbiy-biologik muammolari, jismoniy tarbiya va
sportning ijtimoiy-madaniy va psixologik muammolari, jismoniy tarbiya va sport
sohasida malakali mutaxassislarni tayyorlashning zamonaviy muammolariga
e'tibor qaratish o'z samarasini beradi.

Albatta oxirgi yillarda "Kurash" obro'si va darajasini oshirish bo'yicha ishlar etarlicha olib borilyotganligi, yuqori malakali va sport zahiralari tayyorgarligini tashkil etish va mazmuniga etarli darajada ahamiyat berilmayotganligi ko'p bor bayon etilgan. O'quv-mashg'ulot jarayoni va viloyatlarda bolalar-o'smirlar jamolalari orasida musobaqalarni yuqori darajada tashkil etish, alohida hududlarda jismoniy tarbiya va sport bo'limlari ishining yaxshi yo'lga qo'yilmaganligi bilan bog'liqdir. Bunday kamchiliklar belgilangan, davlat darajasidagi yuqorida bayon etilgan xujjatlar, kurash rivoji uchun imkoniyat yaratmoqda.

Kurash sport turi bilan shug'ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati kurash sport turi bilan shug'ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi. Shuning uchun yurtimiz aholisini sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, kurash sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi.

Bundan tashqari, kurash bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni berishdagi asosiy fan hisoblanadi.

I-BOB. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifasi.

1.1 Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanini talabalarga kurashni o'qitish uslubi va nazariy bilimlarni o'rgatish

Sport kurashi pedagogining kasb-pedagogik faoliyati ko'p qirralidir. U bir qator majburiyatlarning bajarilishini o'z ichiga oladi. Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim: o'quv-tarbiyaviy ishlar, kurashchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini boshqarish, sportga layokatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash, ilmiy-usuliy ishda qatnashish, musoba-qalarni tashkil etish va o'tkazish, mashg'ulotlar hamda musobaqalarni moddiy-texnik ta'minlash, shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

Kurash murabbiyning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug'ullanuvchilarni sport kurashining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish, jismoniy va ahloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

O'qitish vazifasi Kurash murabbiyning texnik harakatlarni namunadek ko'rsatib berish, mashqni qisqa va oson tushuntirish, texnikadagi xatolar hamda uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to'g'ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o'quvchi bilan tahlil qilish, usul uchun tayyorgarlik harakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo'lgan ushlashlarni tanlash malakasini o'z ichiga oladi.

Kurash murabbiy jismoniy va ahloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashda usuliy yondashishlarni tabaqalash, mashg'ulot nagruzkalarini me'yorlash, shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlariga qarab, tegishli vositalar hamda usullarni tanlashni bilishi zarur.

Kurash murabbiy sportchilar tayyorgarligini maqsadli boshqarish uchun quyidagilarni bilishi lozim: sportchilar, shuningdek ular yashaydigan, mashg'ulot qiladigan va musobaqalashadigan muhit to'g'risida axborot to'plash hamda uni tahlil qilish; sportchilar tayyorgarligi strategiyasi to'g'risida qaror chiqarish; ularning tayyorgarlik rejaları va dasturlarini tuzish; sportchilar tayyorgarligi dasturi

hamda rejasini amalda ro'yobga chiqarish; buning uchun tuzilgan dastur va rejalarining amalga oshirilishini nazorat qilish; zarur hollarda mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritish.

1.2. Kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyoti

Kurashchilar tayyorgarligi dasturlari va rejalarining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi kurash murabbiyning mashg'ulot, ish kuni, mikro-, mezo- va makrotsikllar davomida mashg'ulot jarayonini oqilona tuzishni amalga oshira olgandagina, shuningdek pedagogik, tibbiy-biologik va ruhiy vositalar hamda uslublardan iborat tiklanish tadbirlar to'g'ri foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi.

Musobaqa faoliyatini boshqarish oldinda turgan musobaqa bellashuvlari rejasini ishlab chiqish hamda uni amalga oshirishni nazorat qilishni o'z ichiga oladi.

Kurash murabbiy oldinda turgan bellashuv rejasini ishlab chiqishda o'quvchisining raqib ustidan g'alaba qozonishi uchun eng samarali taktik harakatlarni aniqlash maqsadida raqib to'g'risida axborotga ega bo'lishi lozim. Musobaqa faoliyatini nazorat qilish va uni keyinchalik tahlil etish u yoki bu sportchi tayyorgarligidagi kuchli hamda bo'sh tomonlarni aniqlashga yordam beradi.

Bellashuv davomida kurashchilar musobaqa faoliyatini boshqarish malakasi turli texnik-taktik vaziyatlarni kuzatish hamda tahlil qilish, shuningdek muayyan ko'rsatmalar shaklida zarur qarorlarni chiqarish malakasidan hosil bo'ladi.

Kurashchilar tayyorgarligining ko'p qirrali tizimida saralash vazifasi muhim ahamiyatga ega. U kurash murabbiyning bilimlari va pedagogik tajribasi asosida yosh hamda yuqori malakali sportchilar uchun turli holdagi saralash mezonlaridan foydalanib, eng iqtidorli sportchilarni aniqlash malakasi bilan ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassis o'z kasb darajasini muntazam oshirib borishi lozim. Buning uchun u ilmiy-usuliy ish olib borish malakasiga ega bo'lishi, tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yishni bilishi,

tegishli tadqiqot-usullari hamda uslublarini tanlay olishi, olingan ma'lumotlarni tahlil qila olishi lozim.

Kurash murabbiy o'z amaliy faoliyatida turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni bilishi zarur. Buning uchun u kurash turi qoidalarini bilishi, hakamlilik vazifalarini bajara olishi va musobaqalarni o'tkazish uchun barcha zarur hujjatlarni tayyorlay olishi lozim.

Mashg'ulot jarayonini yuqori darajada tuzish uchun kurash murabbiyning sport zalini moddiy-texnik jihozlash, kurash zallari va tiklanish markazini asbob-anjomlar bilan jihozlash malakasi katta ahamiyatga ega.

Kurash murabbiyning ko'p qirrali kasb faoliyati jarayonida ko'rsatib o'tilgan vazifalarning samarali amalga oshirilishi uning o'z kasbiga bo'lgan muhabbati va sadoqati, o'z mutaxassisligini mukammal darajada bilishi, pedagogik qobiliyatlar hamda yuksak shaxs sifatlari darajasi bilan aniqlanadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:

1. Kurashning maqsadi nima?
2. Kurashning vazifalarini aytib bering?
3. Kurash mashg'ulotlarini umumiy rivojlantiruvchi mashqlarini gapirib bering?
4. Butun Jaxon Kurashni Rivojlantirish Jamg'armasi qachon tashkil topgan?
5. O'zbekiston Kurash Federatsiyasi haqida gapiring?
6. Kurashni etikasini gapirib bering?
7. Kurash treneri faoliyatining asosiy vazifasi nimadan iborat?
8. Kurash trenerining asosiy majburiyatlarini aytib bering.
9. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili qanday?
10. Sport kurashi trenerining kasb-pedagogik faoliyati nimani o'rganadi?

II - BOB. KURASH TURLARINING RIVOJLAYBI TARIXI.

2.1 Kurashning rivojlanish tarixi

Kurash sport turi sifatida juda ko‘plab xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma’lum bo‘lib insoniyat tarixi bilan chambarchas bog‘liq. Bundan besh ming yil ilgari davrga mansub qadimgi Mesopatamiyadan topilgan haykalchalarda kurash tushayotgan kurashchilar siymosi tasvirlangan. Kurash musobaqasi Qadimgi Yunonistonda olimpiya o‘yinlari orasidan joy olgan beshta bellashuvning biri sanaladi.

Kurashning xilma-xil ko‘rinishlari Yunoniston, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg‘oniston, O‘zbekiston, Rossiya, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog‘iston va boshqa mamlakatlarda mavjud. Masalan qadimdan yunon-rum kurashi, yaponlarda “dzyu-do”, “karate”, koreyslarda “taekvando”, xitoyda “u-shu” kabi kurash turlari rivojlanib kelgan. Hozirgi kunda esa kurashning 400 dan ortiq usuli bor. Zamonaviy sport kurashning asosiy qoidlari XVIII asr oxiri va XIX asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912 yilda Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi. Hozirgi kunda unga 144 mamlakat a’zo, jumladan 1993 yilda O‘zbekiston ham ushbu federatsiya a’zo bo‘ldi. Xalqaro maydonda sport kurashining yunon-rum kurashi erkin kurash, dzyudo, sambo turlari keng tarqalgan. Mustaqillik tufayli o‘zbek kurashi ham alohida sport turi sifatida dunyoda tan olindi. O‘zbek kurashning paydo bo‘lishi ayrim manbalarga ko‘ra uch yarim ming yillik tarixga ega. Bunga misol qilib Qadimgi Baqtriya ya’ni O‘zbekistonning janubiy hududlari aynan Surxon vohasidan topilgan jez davriga oid silindirsimon sopol idishda ikki kurashchi va ulardan biri ikkinchisini kurash usulida chalayotgani tasvirlangan. Shuningdek, shu davrga oid boshqa bir arxeologik manbada esa kurashchilarning kurash usullarini namoyish etayotgani ifodalangan. Shuningdek, miloddan avvalgi 3 asrga oida haykalchada ikki kurashchi bir-birining belbog‘idan ushlab turgani aks ettirilgan. Yunon muarrixi Klavdiy Elianning ma’lumotiga ko‘ra yurtimizda yashagan

qadimgi sak qabilalarining qizlari o'zlarining bo'lajak kuyovlari bilan kurash tushib, turmushga chiqqanlar. Xitoyning "Tan-shu" qo'lyozmasida Dovon (Farg'ona) da to'ylar va sayllar kurash musobaqasiz o'tmaganligi bayon etilgan. Tarixi ming yilliklar bilan bellasha oladigan qadimiy eposimiz "Alpomish" dostonida Barchinning shartlarida kurash musobaqasining o'tkazilishi ham kurashimizning xalqimiz turmush tarzining ajralmas uzviy bo'lagiga aylanganligini ko'rishimiz mumkin. Qadimda va o'rta asrlarda yashab ijod etgan qator olimlar shuning uchun ham kurashga alohida e'tibor qaratganlari bejiz emas. Milodning VIII asriga kelib kurashimiz yangi bosqichga ko'tarildi. Shu davrdan mintaqaning siyosiy maydonga chiqqan Somoniylar, G'aznaviylar, Qoraxoniylar va Saljuqiylar kabi sulolarning hukmdorlari bazm va sayllarni o'tkazishda taktikalarni mohir kurashchilarning kurash musobaqalari bilan boshlab berish odat tusiga aylandi. Turkiy xalqlarda azaldan kuchli, epchil, chaqqon, bahodir kishilarga nisbatan "Alp" so'zi ishlatilgan. Jumladan: G'arbiy turk hoqonlaridan biri Qora Cho'rinning o'g'li Sheri Kishvar Alp Arslon laqabini olgan yoki turk hoqonlaridan biri Bilga hoqonning ukasining ismi ham Alp Ertunga bo'lgan yoki G'aznaviylar sulolasining asoschisi Alp Tegin, Xorazmshohlar sulolasida Alp (El) Arslon ismli hukmdorlarning o'tgani ham bejiz emas. Qolaversa xalqimizning sevimli dostoni "Alpomish" dostonining bosh qahramoni Alpomishning asl ismi Hakimbiy bo'lib, Hakimbiy Dobonbiy bobosidan qolgan 14 botmonlak yoyni ko'targach Alpomish nomini olgan. Yohud Alpomish Qalmoq yurtiga borib, 90 alpni engani haqidagi syujetlarda ham alp so'zi pahlavonlarga nisbatan ishlatilgan. Dastlab kurash aholining an'anaviy bayramlari to'y va hashamlarida yirik jamoatchilik tadbirlarida ko'ngil ochish va dam olish tomoshasi sifatida namoyish etilgan bo'lsa, davrlar o'tishi bilan mustaqil sport turi va chiniqish vositasi usuliga aylandi. Sharqning buyuk mutafakkirlari Ibn Sinoning "Tib qonunlari", Mahmud Qoshg'ariyning "Devoni lug'atit turk", Alisher Navoiyning "Hamsa", "Holati Pahlavon Muhammad", Zayniddin Vosifiyning "Badoe' ul vaqoe'", Husayn Voiz Koshifiyning "Futuvvatnomayi sultoni", Zahiriddin Muhammad Boburning "Boburnoma" asarlarida kurashimiz to'g'risida qimmatli ma'lumotlar berilgan.

Ibn Sino bobomiz yozadi: “Kurash” har xil turlardan iborat bo‘lgan. Shulardan bittasi ikki erkak bir-birlarining belbog‘larini ushlab o‘ziga tortadi va har biri o‘z raqibidan qutilishga harakat qiladi. Lekin biri boshqasini quchoqlaydi. Bunda raqibning o‘ng qo‘li elka ustidan, chap qo‘lini pastdan o‘tkazadi. Keyin raqibini o‘ziga tortadi. Kurashning yana bir turi bir-biriga oyoq chalish usuli bilan raqibni yiqitishi haqida aytiladi. Mashhur tilshunos olim Mahmud Qoshg‘ariy o‘zining “Devoni lug‘atit- turk” asarida 150 ga yaqin o‘yin turlarini tilga olib, shundan 20 ga yaqin o‘yinga batafsil to‘xtalib ta’rif beradi. Olim o‘yin turlari, o‘yinlarning yoshga nisbatan taqsimoti, musobaqa shartlari haqida ma’lumot berib, bunday musobaqalarni “bahs” deb ataydi. Jumladan, kurash bahslaridan “bog‘dodi”, “chalish”, “eng silkish”, “bo‘yin qayirish” turlarini sanab o‘tadi. XSh asrning dong‘i ketgan pahlovonlaridan biri Pahlovon Mahmudni xalqimiz hozirgacha alohida hurmat va ehtirom bilan tilga oladi. Pahlovon Mahmud asli xorazmlik bo‘lib, po‘stindo‘zlik kasbi bilan shug‘ullangan. Bu zotga yaratgan egam ulkan salohiyat va kuch-qudrat ato qilgan. Shu boisdan ham bu kishining nomi nafaqat Turonzaminda balki Eron, Hindiston va Sharqning ko‘pgina mamlakatlarida ham ma’lumu-mashhur bo‘lgan. Pahlovon Mahmud tasavvufning juvonmardlik tariqatining etakchilaridan biri sanalgan va “Puryolvaliy” nomi bilan ham mashhur bo‘lgan. Hatto Hind rojasi Ray Popay Chunni o‘limdan olib qolib, buning evaziga.

Zahiriddin Muhammad Bobur ham o‘ziga xos o‘ringa ega pahlovonlardan biri bo‘lgan. Jumladan, manbalarda aytilishicha Bobur Mirzo ikki qo‘ltig‘ida ikki kishini dast ko‘tarib, shahar devori ustida bemalol yura olar ekan. XIX asr ingliz olimi Eduard Xoldin Boburga baho berib: “Bobur insonlar orasida eng botiridir” deydi. Shuningdek, Peterburg universiteti professori N.I.Veselovskiy (XIX asr) Bobur haqida shunday yozadi: “Aytish mumkinki, Bobur botirligining cheki bo‘lmagan; uning butun hayoti jasorat namunalari bilan to‘lib-toshib yotibdi”.

XV asrning mashhur voizi Husayn Voiz Koshifiy o‘zining “Futuvvatnomai sultoniyy” asarida kurash haqida quyidagilarni yozadi. Husayn Koshifiy tomosha ko‘rsatuvchi pahlavonlarni sakkiz toifaga ajratadi: kurash tushuvchilar, tosh

o'ynovchilar, loy, tashuvchilar ("novandozlar"), zambil ko'taruvchilar, dorbozlar, gurzi ko'taruvchilar va zo'rlar.

Bilgilki, kurash odamlar ko'p qiziqadigan hamda sultonlar, shohlarga maqbul hunar. Bu ish bilan shug'ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatda to'g'rilik va poklik qonuniyati bilan yashaydilar. Agar kurashning ma'nosi nima, deb so'rasalar, javob berib aytgilki, buning ma'nosi odamzod xilqatidan kelib chiqadi, chunki odamzod o'z ahloqini o'zgartirib boradi, ya'ni xulq-atvor yaxshilik tomon o'zgarishi kerak va bu so'zning haqiqati shundaki, odamda maqbul va nomaqbul axloqiy sifatlar orasida doimiy kurash boradi, ya'ni har bir sifat o'ziga qarshi sifatni daf qilish payida bo'ladi. Demak kurash inson xilqatidagi shu xususiyatni ifodalaydi...

Agar kurashda asl mohiyat nima, deb so'rasalar, ushbu hunaring ilmiy deb javob bergil. Agar kuch-quvvat qanaqa narsadir, deb so'rasalar, aytgilki, kuch-quvvatning e'tibori yo'q, zero hayvonlarda kuch juda ko'p, ammo ularda ilmu donish (insoniy fazilat) yo'q, shuning uchun ular hurmatga loyiq emaslar.

Agar ilm bilan qo'shilgan kuch qanaqa narsa, deb so'rasalar, bu g'oyat e'tiborli va tahsinga sazovor narsa, deb aytgal. Zero, ulug'lar debdurlarki, "Bilimsiz kuch adli yo'q shohdir, quvvati yo'q ilm esa, adolatli, lekin lashkari yo'q shoh kabidir". Va agar bilim bilan kuch o'zaro muvofiq kelsa, muvaffaqiyatga erishish yo'li ochiqdir.

Agar kurash tushish ilmmi yoki amalmi, deb so'rasalar, javob berib aytgilki, amal bilan zich bog'liq ilmdir. Har kim hayotda nimanidir o'rganadi, biroq unga amal qilmasligi mumkin. Ammo kurash san'atida ilmga amal qilmaslikning iloji yo'q, bas, shunday ekan, bunda bilim va amal bir-birini bezaydi, to'ldiradi, bir-biriga madad beradi.

Kurashning rivojlanish tarixi. XVI-XIV asrlar davomidagi o'zaro talato'p va bosh-boshdoqliklar zamonida ham xalq o'z sayl va yig'inlarini kurash musobaqalarisiz o'tkazmagan. Shu davrda ham elning orini oladigan pahlavonlar ko'plab etishib chiqqan. Jumladan, Ashtarxoniylar davrida Samarqand hokimi bo'lgan Yalangto'shbiy bahodir janglarga hech qanday zirhli kiyim kiymasdan

kirgan va kurashda ham abjir pahlavon bo‘lib, bunyodkorlik bobida ham o‘zidan munosib iz qoldirib, Registon maydonidagi Sherdor va Tillakori madrasalarini bunyod ettirgan.

XI asrda Xiva xonligida Niyoz yuzboshi, Mehron Kurashchi, Boychiqan, Kurashchi Abdusattor o‘g‘li kabi pahlavonlarning nomi xon devonxonasidagi hujjatlarda qayd etilgan. Rus tadqiqotchisi D.I.Logofet o‘zining kundaliklarida “Buxoroda sayl va yig‘inlar kurash musobaqasiz o‘tmasligi” haqida yozadi. Qo‘qon xonligida ham kurashning belbog‘li kurash usuli keng tarqalgan bo‘lib, bu usul xalq orasida “farg‘onacha kurash” ham deb yuritiladi. Farg‘onacha kurashda kurashchilar to‘n kiyib belbog‘ bog‘lab, bir-birlarining bellaridan ikkala qo‘li bilan ushlab kurashadilar. Kurash musobaqalari o‘tkaziladigan maydon doira shaklida bo‘lib, unga to‘shak tashlanadi. Farg‘onacha kurash usuli klassik usul bo‘lib, kuch bilan engish usuli sanaladi. Unda raqiblar bir-birlarini kuch ishlatib, ikkala oyog‘ini to‘shakdan uzib, so‘ng xohlagan tomonga yiqitishi mumkin. Bu kurash turida chalish, qayirish, yonboshga olib ko‘tarish, elkadan oshirish kabi usullar taqiqlanadi. Raqiblar olishuv paytlarida qo‘llarini qo‘yib yuborishi ham mumkin emas. Buxorocha kurashda kurashchilar kalta to‘n kiyib belbog‘ bog‘lab kurashadilar. Bu usul erkin kurashni eslatadi. unda chalish, qayirish elkadan qayirib tashlash, boshdan oshirib otish singari usullarga ruxsat etiladi. Buxorocha kurashda raqiblar bir-birlarining belbog‘laridan ushlab kurashishlari shart emas. Bunda raqibning kuraklarini erga bir zum tekizib turgan kurashchi g‘olib sanaladi. Uzoq yillar davomida xalqimizning sayl va bayramlari, to‘y va hashamlari kurashchilari ishtiroksiz o‘tmagan. 1928 yilda O‘zbekistonda ilk bor belbog‘li kurash bo‘yicha mamlakat chempionati o‘tkazilib, ushbu kurash usuliga sport turi maqomi berildi. Natijada belbog‘li kurashning sport turi sifatida qonun-qoidalari ishlab chiqilib ular yildan yilga takomillashib bordi.

Yurtimiz kurashchilari birinchi bor 1933 yilda SSSR miqyosida o‘tkazilgan -yunon-rim musobaqasida qatnashib yaxshi natijalarga erishdilar. 1934-1938 yillarda o‘tkazilgan sport musobaqalarida o‘zbek kurashchilari kuchli o‘nlikdan joy oldi. 1936-yilda Toshkent shahrida kurash seksiyasi ochildi. Ushbu seksiyaga

mashhur kurashchi Asqar Otaev rahbarlik qildi. 1936 yilda O‘zbekiston kurashchilari Tatariston kurashchilari ustidan g‘alabaga erishdi. 1937 yilda Toshkentda kurash bo‘yicha ilk bora respublika birinchiligi o‘tkazildi. Ushbu kurashda 120 dan ortiq kurashchi kuch sinashdi. 1939 yildan boshlab “Dinamo”, “Spartak”, “O‘qituvchi” jamiyatlari huzurida kurash seksiyalari tashkil etildi. 1938 yilda O‘zbekistonda sambo kurashi joriy etildi. 1939 yilda Farg‘onacha kurashning musobaqa qoidalari ishlab chiqildi. Biroq, mustabid tuzum davrida o‘zbek kurashiga spartakiada yoki olimpiada sport turiga kirmaydi degan vaj bilan keskin kamsitilishi va e‘tiborsizlik hollari ustuvorlik qildi. Biroq, xalqimizning kurashga bo‘lgan qiziqishi va shinavandaligi tufayli bayramlar, sayllar, to‘ylar kurashsiz o‘tmas edi. Hatto kurashga bo‘lgan xalqimizning bunday ishtiyoqini mustabid tuzum zug‘umlari ham so‘ndira olmadi. Buni quydagi fikrdan ham bilib olish mumkin, ya’ni 1939 yil 21 aprelda “O‘zbekiston fizkulturachisi” gazetasi shunday yozadi; “Xalq orasida o‘zbekcha kurash keng tarqalgan bo‘lib, kurash musobaqalarini yoshu-qari, katta-yu-kichik, hatto xotin-qizlar tomosha qilishga yig‘ilishadilar. Toshkent viloyatida o‘tkazilgan viloyat birinchiligini tomosha qilishga o‘n minglab odamlar to‘plandi. Musobaqa qatnashchilari kurashni boshlashi bilan ulardan tashqari yana 81 kurashchi kurash istagini bildirib yozildilar. Ularning soni musobaqa qatnashchilari sonidan uch barobar ko‘p edi, bellashuvlar ertadan kechgacha davom etdi”. Ikkinchi jahon urushi yillarida kurashchilarimiz fashizm bilan mardonovar kurashdilar jumladan, K.Po‘latov, T.Eryigitov, M.Abdullaev, Sh.Umarov, U.Suyunov, T.Eshboev, kabi yuzlab kurashchilarimiz ikkinchi jahon urushida mardonovar jang qildilar.

1947 yildan boshlab kurash umumo‘zbek spartakiadasi dasturiga kiritildi. 1949 yildan boshlab esa kurash bo‘yicha viloyat, respublika birinchiliklari umuman o‘zbek sportakiadasi, qishloq sportchilari sportakiadasi dasturi doirasida kurashchilar bellashuvi o‘tkazila boshladi. 1956 yildan boshlab, har bir xo‘jalik tuman, viloyat va respublika miqyosida o‘tkaziladigan bayramlariga ham kurash musobaqalari alohida zeb berib turdi. XX asrning 50 yillaridan boshlab O‘rta

Osiyo va Qozog'iston respublikalari kurashchilari muntazam tarzda o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazib keldilar.

Kurashchilar har bir davrning nomus va ori sanalgan. Kurashchi davrada toblangan, kurashchini el suygan, el siylagan, kurashchi elning ori uchun davrga kirgan. Shu bois ham bu yurt kurashga oshuftalar yurti, bu yurtning qaysi bir xonadonida o'g'il farzand tug'ildimi albatta ulg'aysa kurash tushadi, bu yurt kurashchilarga ishqibozlar yurti, kuragi erga tegmagan pahlovonlar yurti, mustabid tuzum sharoitida o'zbek kurashi ikkinchi darajali sport musobaqasiga aylantirildi, aniqroq aytganda kurash turini iloji boricha xalq hayotidan siqib chiqarishga harakat qilindi. Sovetlarning etmish yildan ortiq hukmronligi davrida o'zbek kurashi bo'yicha birorta nufuzli musobaqa o'tkazilmadi, yohud asrlar davomida sayqal topib kelgan o'zbek kurashi targ'ib etilmadi. Shu boisdan ham kurash musobaqalari faqat to'ylarda, hosil bayramlarida o'tkazilib turildi. Biroq shunga qaramasdan xalq kurashning bu turini unitmadi, kun tartibidan chiqarib ham tashlamadi, to'y hasham borki kurashsiz o'tmadi. Xalqimizda ulug' bir naql bor. "Oqqan daryo oqmay qolmas". Darhaqiqat bu el shijoatli, alp qomatli arslon bilakli, sher yurakli, toza qalbli, sof vijdonli, oriyatli, imon-e'tiqodli, mard, jasur, tanti, lavfzi xalol xalq. Shu boisdan ham bu xalqdan mustabid tuzum sharoitida ham el orini oladigan kurashchilar etishib chiqdi. Jumladan, Chorshanbi kurashchi, Mulla o'sar Botirov, Karimjon Mallaboev, Jabbor kurashchiShokirjon Qurbonov, Ahmadjon kurashchi, Soatkurashchi, To'ychi Rahimboev, Normamat kurashchi, Karim kurashchi, Jumaqul kurashchi, Tohir kurashchi, birnecha bor xalqaro turnirlar g'olibi, sambo, dzyuzdo va kurashchempioni Abdurazzoq kurashchi Ustoev. Jo'ra kurashchi, Shodmon kurashchi, Turdi kurashchi, Xoliyor kurashchi Bobomurod kurashchi, Alman kurashchi Valiev, Lo'kcha kurashchi, Chori Koreys kurashchi, Yo'ldosh kurashchi, Devman kurashchi, G'o'chchi kurashchi, Egamberdi kurashchi, Suxrob Do'stov birnecha bor xalqaro turnirlar g'olibi, Osiyo chempionlari kabi kurashchilar etishib chiqdi. Bu kurashchilar o'zining epchilligi, dovyurakligi, mardligi, shijoatli, halolligi, oriyatining balandligi bilan el nazariga tushdi, elning ori uchun kurashib, el duosini oldi, davralarda kurashchi deb

siylandi, obro‘-e‘tibor topdi, haqiqatdan ham bu xalq kurashga shinavanda, kurashchilikka, pahlavonlikka oshufta xalq. Aytish joizki mustabid tuzumning kurashimizga munosabat yuzasidan nayranglari ham elning e‘tiqodida oldida puchga aylandi. Kurashchiini suygan el kurashga va kurashchilarga befarq bo‘lmadi balki ularni hamisha ardoqlab e‘zozlab keldi.

2.2. Kurashning rivojlanish bosqichlari

Mustaqillikdan so‘ng kurashni rivojlanishi. O‘zbekiston Kurash Federatsiyasi. O‘zbekiston Kurash Federatsiyasi 1992 yil 11 martdan Toshkent shaxar tumanida ro‘yxatga olingan. O‘zbekiston Kurash Federatsiyasi Kurash Xalqaro Assotsiatsiyaning O‘zbekistondagi Federatsiyasi xisoblanadi, u O‘zbekistonda kurashni rivojlantirish bilan shuqullanadi va Assotsiatsiyaga ko‘maklashadi.

Bugungi kunda Kurashning dunyo arenasida obro‘ topib, shiddatli rivojlanayotganligiga xamda O‘zbekiston Kurashning ustivor sport turi sifatida ommaviylashtirishga Respublika Kurash Federatsiyasi bevosita mas‘uldir

Hozirgi O‘zbekiston hududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbog‘ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi "farg‘onacha", ikkinchisi - "buxorocha" usul deb nomlandi. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar bo‘yicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o‘tkaziladi. Hozirgi kunda farg‘onacha usul belbog‘li kurash hamda buxorocha usul kurash keyinchalik kurash deb yuritilib kelmoqda.

1998 yilda Xalqaro kurash assotsiatsiya tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jahon chempionatlari o‘tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muxammadiyevlar birinchi jahon chempioni unvonini ko‘lga kiritgan sportchilardir. B.Avazov, M.Maxmudovlar jahon chempioni bo‘lganlar.

Kurashning shunchaki sport turigina emas, balki insonning u orqali jamiyatning nafaqat jismoniy, ma‘naviy kamolotga erishishida xam salmoqli omil

ekanligini inobatga olib, uluq bobokalonlarimiz uni tarbiya maktabi deb ataganliklarini yuqorida qayd etgan edik.

Kurash maktabining xar bir a'zosi, ishtirokchisi o'z xayoti va amaliy faoliyatini muayyan ilmiy, ma'naviy-ma'rifiy odob tamoyilliy asosida kurmoqi, ularga qat'iyan amal etmoqi kerak bo'ladi. Boshkacha aytganda, kurashchilar-kurashchilar baxsi, olishuvining o'zishakllangan, mantiqiy izchillik, qat'iy ilmiy tizimga asoslangan, an'analar shakliga kirgan, axloqiy- odobiy sifatlarni o'zida mujassam etgan muayyan qonun- qoidalar va me'yoriy normalarni takozo etadi.

Modomiki, kurash kurashchilar-kurashchilardan javonmardlik, jasurlik, qat'iylilik, xalollik, tuqrilik, mardlik va poklik singari yuksak fazilatlarini namoyon etishni talab etar ekan, bu o'z navbatida ularning zimmasiga katta ma'suliyat xissini xam yuklaydi. Zero, boshqalarga ibrat- namuna ko'rsatadigan bu toifaga mansub kishilar avvalo o'z shaxsini jismonan va ruxan takomillashtirib, etuklik va komillik sari doimiy xarakatlanib borishlari zarur bo'ladi.

Asrlar davomida amal qilib kelgan va bugungi kunda xam o'z axamiyatini yuqotmagan XV asrning buyuk mutafakkir Xusayn Voiz Koshifiyning kurashchilar odobi borasidagi o'gitlari bugungi kun kurashchilarining xam zaruriy odob tamoyillari etib qabul qilingan.

Bundan ko'rinadiki, Kurash o'ziga xos nozik xunar, ilmu-odob qorishmasi, uyqunlashuvi bo'lib, bunda ustoz va shogirdlar o'rtasidagi o'zaro samimiylik, xamkorlik, xamrozlik, beqarazlik, dustona munosabat ko'p narsani belgilaydi.

Ustoz o'z bilmi, malakasi, kurash ilmini o'z shogirdiga kanchalik puxta o'rgata bilsa, uning sa'y- xarakatini anio' maqsad- muddaolar sari yunaltira olsa, bu albatta o'z samarasini berishi shubxasiz. Buning uchun shogird xam o'z betinim mashqi, iktidori, iste'dodini muntazam mukammallashtirib, ustoz ugitlarini jon qulogi bilan tinglab, qabul qilib, ularga izchil amal qilishi, o'z jismu dilida eng yaxshi xislatu fazilatlarini jori etib borishi ayni muddaodir. Shundagina unda uluq ajdodlarimizga munosib vorislik, komil shaxs bo'lib voyaga etishdek sifatlar tarkib topib boradi.

Kurashni tuliq o'rganishni istagan xar bir yigit yoki kiz uning konunkoidalariga, etikasi va axlok-odob tamoyillariga rioya kilmokliklari zarur. U o'z xatti-xarakatlari va axloki bilan xech kachon o'z vatanining va albatta kurashning obro'sini to'kmasligi kerak xamda xayotining oxirgi daqiqasigacha xalqiga, yurtiga, kurashiga xar qanday xolatda xam sodiq qolishi kerak.

Shu bilan bir qatorda kurashchilar mashg'uloti vaqtida yoki olishuv paytlarida ortiqcha gapirmasliklari (agar bunga zaruriyat bo'lmasa), diqqatlarini bir joyga to'plab, boshqa narsalarga qaratmasliklari, bir - biriga shikast etkazmasliklari, biror usulni urganish uchun yiqilayotgan vaqtlarida xam bir - birovlarini kurash yaktaklarida biror kamchilik bo'lsa darov sheriklariga bildirishlari zarurdir.

Kurash oilasiga kirgan xar bir shaxs quyidagi odob-axlok normalari-tamoyillarini yod olishi va amal qilishi shart, aks xolda murabbiy yoki kurashchi degan nomga noloyik deb xisoblanadi.

1998 yilda Xalqaro kurash assotsiatsiya tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. 1999 yil.

1 – 2 may kuni Universal sport saroyida birinchi jaxon chempionati o'tkazildi. Qurbonov A., Murodov K., Muxammadiev T.. lar sportchilardir.

2004 yilda Qashqadaryo viloyatining Shaxrisabz shaxrida Belbog'li kurash bo'yicha o'tkazilgan birinchi Jahon chepionatida D.Ro'ziyev birinchi o'rinni egallab, birinchi jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan.Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega.

2.3. BELBOG'LI KURASH RIVOJLANISHI TARIXI

Besh ming yillik tarixga ega qadimiy kurash sport turi bo'lib, Yevropa va turkiy xalqlari orasida jismoniy tarbiyaning muhim omili sifatida e'tirof etilib kelingan. Xalqlarning an'ana, urf-odatlar, bayram va to'y marosimlari orqali avloddan avlodga etib kelayotgan ma'naviy meros sifatida yoshlarning jismoniy tarbiyasida ahamiyati katta.

O'zbekistonda «Belbog'li kurash» nomi bilan mashhur bu sportturi qadim zamonlarda ota-bobolarimiz tomonidan belbog'idan ushlagan holda, taktik harakatlar orqali raqib elkasini erga tekkizish tarzida o'ylab topilgan. Bu kurash turi jismoniy kuch, chaqqonlikva epchillik, o'z-o'zini himoyalash kabilar bilan birga iroda hamda axloqiy fazilatlarni ham shakllantiradi.

O'zbek xalq dostonlarida xalqimizning bayramlarida, to'ylarida, sayillarda belbog'li kurash bo'yicha bellashuvlar o'tkazishga katta ahamiyat berilganligi ta'kidlanadi.

Tarix – ulug' murabbiy. Uni oftobga o'xshatadilar. Quyoshga qarab yurgan kishining yo'li yorug' bo'ladi. Ulug' bobokalonlarimizning bitmas-tuganmas ma'naviyati sarchashmalaridan bahramand bo'ladi. Demak, ruhiy olami teranlashib, yuksalib, ijtimoiy hayot jarayonlaridagi faolligi oshib boraveradi.

Bugun jahon nazariga tushib, dovrug' va shuhrat qozonayotgan, millionlar ommasini o'ziga mahliyo etayotgan o'zbek belbog'li kurashi o'tmishi ham buyuk xalq ma'naviy qadriyatlaridan biri sifatida ulug'lanib kelgan.

Olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, eng qadimgi doston, ertak va rivoyatlarda ham belbog'li kurash haqida nazariiy fikrlar bildirilgan. Ularda belbog'li kurash matriarxat davriga tegishli ekanligi e'tirof etilgan. Bundan kelib chiqadiki, o'zbek kurashining tarixi 5 ming yil oldingi moziyga borib taqaladi.

O'zbek xalqi hayotida kurash an'anasining uch turi mavjud bo'lgan. Uning eng dastlabkisi jismoniy mashq sifatida – ekzogam nikoh marosimi bilan bog'liq holda yuzaga kelgan. Nikoh marosimida bo'lajak kelin-kuyovning kurash tushishini o'sha davrdagi hukmron ayollar uyushtirgan. Bu hodisa matriarxat saltanatining erni sinash va tanlash huquqi zaminida kelib chiqqan. M.O. Kosvenning «Ibtidoiy madaniyat tarixidan ocherklar» nomli asarida yozilishicha, matriarxat munosabatlar davrida nikoh ko'pincha erning emas, balki ayol tashabbusi bilan tuzilgan. Zamonlar o'tishi bilan mazkur an'ananing shakli o'zgargan. Bunda kelin-kuyov bilan kurash tushishdan oldin biror dushman bilan kurashishi va uni engishi lozim bo'lgan. Endigina paydo bo'la boshlagan patriarxat munosabatlarga qarshi ziddiyatlar ham ayni shu zamonda yuzaga kelgan.

Keyinchalik esa, qizlar o'zini yak ka ma-yakka jangda engib chiqqan yigitga turmushga chiqqanlar. Bundan tashqari, Sarmishsoy (Navoiy viloyati, Nurota tizmasining Qoratog'i)da saqlangan qadimgi petrograflar ayollar nihoyatda bo'liq va zabardast, erkaklar esa jismonan chog'roq hamda oriqliq tasvirlangan (qoyatosh rasimlari) bu olis o'tmishda ayollar erkaklarga nisbatan ancha baquvvat bo'lganligini anglatadi. Shuningdek, kurashchizodalar aslida jismonan baquvvat ayollardan tug'ilishi ham xalq tarixiy xotirasida onaboshilik (matriarxat) davridan saqlanib qolgan bo'lsa, ajab emas. Jumladan, turkiy xalqlar tarixida ayol podshohlar o'tganligi haqida ma'lumotlar saqlangan. Dono hukmdor va ulug' tarixchi Abulg'oziy Bahodirxon (1643–1663-yillarda Xorazm hukmdori) o'zining «Shajarayi tarokima» asarida o'g'izlarning etti ayol hukmdori haqida qiziqarli ma'lumot qoldirgan. Ulardan biri: Sirdaryo quyi oqimida Barchinlikent degan qadimiy shahar vayronalari hamda o'g'izlarning Barchin ismli pahlavon va oqila hukmdori dahmasi hozir ham saqlangan (oroldan 120 km sharqda, Sirdaryodan 30 km janubda). Qizilqumning O'zbekiston qismida qizil xotun (IX asr) dahmasi ham mavjud, u saljuqiylar turklari hokimasiga – nihoyatda kuchli, o'ktam va bahodir ayol sharafiga tiklangan yodgorlikdir.

Demak, To'maris begoyim haqidagi rivojyotda ham tarixiy haqiqat chechlari mavjuddir.

Epik kurashning uchinchi xil namunasida qiz kuyovlikka davogari yigitlardan g'olibini tanlagan. Ma'lum bo'ladiki, endi qiz kurash tushmaydi, biroq shart qo'yish va tanlash huquqini saqlab qoladi.

«Alpomish», «Odissey» va «Ramayana» singari dunyoviy eposlarda ana shunday lavhalar kuzatiladi.

Etnografi k tadqiqotlarning e'tirof etilishicha, O'zbekiston hududida belbog'li kurashi milodiy IX–X asrlarda keng rivoj topgan bo'lib, xalq sayllarida musobaqa o'tkazish an'anaviy tus olgan. Mahalliy aholi turli marosimlarni nishonlashda, ayniqsa, Navro'z kunlarida kurash musobaqalarini o'tkazishga alohida ahamiyat bergan.

Bu bayramlarning dastlabki uch kunida yurt keksalari, ulugʻlari boshchiligida belbogʻli kurash tomoshalari uyushtirilgan. Saylgohlar odamlar bilan toʻlib toshgan. Shu munosabat bilan mahbuslar ozodetilgan, aybdorlarning gunohidan oʻtilgan. Muhimi, oʻtkazilgan bellashuvlaryosh avlod namoyandalari uchun chinakam, har tomonlamachiniqish maktabi vazifasini oʻtagan.

Akademik A.Asqarovning tadqiqotlariga koʻra, arxeologik ilmiy kuzatuvlar, qidiruvlar natijasida Aniqlangan koʻplab ashyoviy dalillar Oʻzbek kurashining yoshi kamida 2,5-3 ming yil.

Yildan ziyod ekanligini isbotlamoqda. Surxon, Zarafshon vohalari hamda Fargʻona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida Aniqlangan noyob topilmalar, asori atiqalar, qoyalarga chekilgan tasviriy sanʼat namunalari ham bunga toʻliq shohidlik beradi.

Hozirgi kunda yanada chuqurroq ilmiy tadqiqini kutayotgan 6 topilma mavjudki, ularda kurashimizning juda qadimiyligi, uning oʻziga xo sbir qator muhim jihatlari aks etganligiga toʻla ishonch hosil qilish mumkin. Chunonchi, Panjikentdan topilgan olishayotgan ikki pahlavonning devoriy surʼati Soʻgʻdiyona davlatchiligiga, yaʼni oʻrta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi.

Shunday ashyolardan yana biri silindr shaklidagi sopol idish boʻlib, u qadimgi Baqtriya (janubiy Oʻzbekiston) hududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining oʻz raqibini oyogʻidan chalayotgani tasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qoʻllarini koʻtarib kurashga shaylanayotgan holati oʻz ifodasini topgan. Bu idishlar bronza davriga oid boʻlib, u Oʻzbek Kurashining tarixi yanayam koʻproq yaʼni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

Navbatdagi topilma ham bronza davriga oid ikkita ot toʻqasidir. Oʻzbek Kurashi usullari tasvirlangan har ikala toʻqa, professor M.P.Gryaznovning yozishicha, sak-skif qabilalari maʼnaviy Dunyoqarashi ruhida ishlangan boʻlib, koʻchmanchilik davrining dastlabki bosqichlariga oiddir.

Milodiy birinchi ming yillikning o'rtalariga oid kumush cho'mich gardishi sirtida ham ikki pahlavonning olishayotgan holati tasvirlangan. Muarrixlarning fikricha, bu cho'mich qadimgi Vizantiyaga ta'luqligi ehtimoli ham mavjud.

Samarqand yaqinidagi Chelak qishlog'idan topilgan ashyolar ham o'tmishdan sado beradi. Geometrik naqshlar solingan Ushbu idishlar orasida kumush dastali qadoqcha, Ayniqsa. E'tiborni tortadi. Uning dastasi sirtida ikki kurashchi xuddi O'zbek Kurashi uslubida bellashayotgani ifodalangan. Mazkur topilma ilk o'rta asrlar davriga oiddir.

Tadqiqotlarga ko'ra, eng qadimgi doston, ertak va rivoyatlarda ham kurash haqida lavhalar uchraydi. Ularning mazmuniga diqqat qilsangiz, matriarxat davriga tegishli ekanligiga amin bo'lasiz. Bundan kelib chiqadiki, O'zbek Kurashining tarixi 5 ming yil oldingi moziyga borib taqaladi.

O'zbek xalqi hayotida Kurash an'anasining uch turi mavjud bo'lgan. Uning eng dastlabkisi jismoniy mashq sifatida- ekzogam nikoh marosimi bilan bog'liq holda yuzaga kelgan. Nikoh marosimida bo'lajak kelin-kuyovning kurash tushishini o'sha davrdagi hukmron ayollar uyushtirgan. Bu hodisa matriarxat saltanatining erni sinash va tanlash huquqi zaminida kelib chiqqan.

Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalanish harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va, birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi.

Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan e.a. 2800 yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.



1-rasm. Belbog‘li kurashni aks ettiruvchi Mesopotamiyada topilgan bronzali skultura (e.a. 3 ming yillik boshi). (Kun A, 1982)

Buning asosida raqibni chirmab olishning og‘riq beruvchi usuli yotadi.

Kurashchilarning jismoniy baquvvatliligi, qaddi-qomati, kurashchanligi, epchillik jihatlari bir tomon-u, keng davrada o‘zlarini tutishi, axloq-odobi, ma’naviy qiyofasi, raqibiga, tevarak-atrofga munosabati va hokazo xislatlari alohida ko‘rinishda o‘rin egallagan. Shuningdek, kuragi erga tegmagan pahlavonlarga piru ustoz sifatida ergashish, pandu nasihatlariga amal qilish ham hamisha o‘ziga xos qutlug‘ an’ana bo‘lib kelgan. Fikrimizning yaqqol namunasi xorazmlik mashhur shoir va zabardast kurashchi Pahlavon Mahmud timsolida mujassamlashgandir. Shuning uchun ham bu zoti sharifga o‘z davrida Puryorivaliy (pahlavonlar pahlavoni) degan yuksak faxriy unvon berilgan. Naql qilishlaricha, Pahlavon Mahmud Hindistonga borgan ekan. Bu mamlakatda kurash musobaqasi bo‘lishidan bir kun oldin o‘z odatiga ko‘ra muqaddas qadamjoga ziyoratga oyoq uradi. Ko‘rsaki, bir ayol yig‘lab-yolvorib nola qilib yotibdi. Onaizor: Ey xudo, ertaga o‘g‘limning qo‘lini baland qilgil. Agar dilbandim xorazmlik pahlavondan engilsa, bizning tirikchiligimiz nima bo‘ladi. Hamma umidimiz shu kurashga bog‘liq! deb nola qilayotgan ekan. Pahlavon Mahmud bu ayol o‘zi bilan kurash tushadigan yigitning onasi ekanligini sezadi. Ertangi kun u kurashda atayin o‘z Raqibidan engiladi. Ushbu hikoyatdan hazrati Pahlavon Mahmudning naqadar olijanob, tanti inson bo‘lgani, behudaga Pahlavon yo Puryorivaliy deb sharaflanmagani, tabarruk mozori asrlardirki qadamjo bo‘lib kelganligi aniq-tiniq sezilib turibdi. Zero, kurash

nainki tanadagi kuch-quvvatni sarflash, Ayni mahalda yaratgan inoyat etgan jismoniy kamolotni ezgulik va insonparvarlik yo'lida go'zal namoyon etishdir.

2.4. Belbog'li kurashning rivojlanish bosqichlari

Mustaqillikdan so'ng belbog'li kurashni rivojlanishi. O'zbekiston Mustaqillikka erishganidan so'ng bizga xalqaro maydonlar sari yo'l keng ochildi, iqtidorli sportchilarimiz o'z mahoratlarini Osiyo va jahon chempionatlarida namoyon o'ta boshladilar. Xohlagan sport turini tahlil uchun olib ko'rganda, unda katta-katta o'zgarishlar bo'lganini, har bir sportchi oldida aniq maqsadlar faqat medallr deya, chempionlik deya urganini, urayotganini ko'ramiz. Bugun jahon ahli Muhammadqodir Abdullaev, Artur Grigoryan, Ruslan Chagaev, Rustam Qosimjonov, Xasanboy Dusmatov, O'tkir Xaydarov, Rishod Sobirov, Abdulla Tangriev, Fazliddin G'oyibnazarov deganda bizning serquyosh O'zbekistonimizni xayoliga keltiradi. shunday jahon va olimpiya chempionlari-yu, sport yulduzlarini tarbiyalagan el qanday ekan, ularning mashg'ulot o'tkazish tartiblari qannaqa, iqlimi-yu tabiati, suvi, mahalliy meva-chevalari qanday ekan, deya son-sanoqsiz savollar, qiziqishlar og'ushida qolsa, ajablanmang. Axir o'sha vatandoshlarimiz-ku. O'zbekiston degan go'zal mamlakatni dunyoga tanitayotgan o'z sport mahoratlari bilan dunyo ahlini lol etayotgan.

Vatan, g'urur, millat obro'si, bayroqning baland hilpirashi hamda madhiyamiz baralla yangrashi... Ota-ona duosi, El-yurt mehri, ustozlar ishonchi-aynan mana shu muqaddas tuyg'ularni istiqlool tufayli teranroq his qilmoqdamiz. Aynan mana shu tuyg'ular sportchiga qo'shimcha kuch beradi, uni qudratliroq qiladi.

Mamlakatimizda bir-biridan go'zal sport inshootlari qurilayapti va eskilari qayta ta'mirlanayaptiki, ularni bemalol bebaho gavharlarga o'xshatish mumkin. Gavharki, el-yurt, yosh avlod salomatligi uchun xizmat qiladigan jamiyatga toza fikrli. ta'bir joiz bo'lsa. musobaqalrda dadil kurasha oladigan sportchilar, komil inmonlr trbiyalab beradigan... Bugun bog'cha bolasidan faxriy keksalarigacha, uy

bekalaridan turli kasb egalarigacha, maktabdan tortib kollej- u institut talabalarigacha qandaydir yirik musobaqada musobaqalashadi.

Ajdodlar mardona ruhi senga yor... Madxiyamizdagi bu satrlar bejizga emas. Bizning Amir Temir, Zahiriddin Muhammad Bobur, Jalolliddin Manguberdi, To‘maris kabi engilmas, mard ajdodlarimiz bor. Shularning ruhi har qadamda qo‘llab tursa, ularning avlodi ekanligimiz har doim yuragimizga yangicha kuch bag‘ishlab turadi.

Mustaqillik yillarida mamlakatimiz dunyo hamjamiyatida o‘z munosib o‘rniga ega bo‘ldi. Davlatimiz siyosiy-iqtisodiy, ijtimoiy-madaniy sohalarida keng rivojlanish, islohatlar yo‘lidagi izchillik tufayli jahonga tanildi. Ayniqsa, O‘zbek degan nom, O‘zbekiston deya atalmish yurtning sport olamida dong‘i dunyoga doston bo‘ldi, desak yanglishmagan bo‘lamiz. Mamlakatimiz sportchilari jahon va Osiyo chempionatlarida, Olimpiada o‘yinlarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz bayrog‘ini sarbaland etib, Ona-vatan madhiyasining dunyoning turli burchagida baralla yangrashiga erishdilar.

Barchinoy avlodlari-or-nomusli kurashchilar. O‘zbek xalqi qadimdan kurashchilikni or-nomus, qadr-qimat, el-ulusning faxri g‘ururi, shon-shavkati deb qabul qilganlar. O‘tmish avlodlarmiz o‘z tinchligini, mazmunli hayot kechirishni o‘ylab hamisha hushyor, ogoh yashaganlar, chunki tinimsiz urushlar, talonchilik, bosqinchlik, o‘zaro kelishmovchilik, raqobatlar har bir oilani o‘zini himoya qilishga undagan. Oila tarbiyasida odob-axloq ma’naviy tarbiyasi bilan birga, jismoniy baquvvatlik, chaqqonlik, mardlik, jasurlik tarbiyasi ham singdirilgan. Ana shu tarbiyada o‘g‘illar bilan birga qizlar ham to‘liq shug‘ullanganlar. Ushbu tarbiya ming yillar davomida oilada qizlarni o‘g‘illar bilan birga jismoniy mashg‘ulotlarda shug‘ullanishga imkoniyat yaratib borgan. Shu kurash usullarni o‘rganish jarayonida qizlar ham yigitlar bilan tengma-teng kurash usullarni o‘zlashtirib, To‘maris, Barchinoy, Hulkarpari, Gulpari kabi kurashchi o‘zbek qizlarni dunyoga tanilishga olib kelgan. Mustaqillik yillarida o‘zbek kurashda qizlarning ishtiroki, o‘tmish avlodlarmiz bo‘lgan momolarimizning kurash

an'analarni qayta tiklanishiga imkoniyat berdi. Bu sohada Surxon vohasining qizlarining kurash usullariga bugun jahon qoyil qolmoqda.

Mamlakatimiz mustaqilliga yillarida sportning deyarli barcha turlari qatori kurash sohasida ham o'zbek xotin-qizlari katta muvaffaqiyatlarga erishmoqda, 1986-1987-1988-1990-1991 yillarda tug'ilgan o'smir qizlar birinchiligi o'tkazildi. Ana shu birinchiliklarda faol qatnashgan surxondaryolik kurashchi qizlardan N.Rustamova, S.Turamurodova, G.Rajabova, A.Shopo'latova, M.Ortiqova, A.Qodirova, Z.Shobirovalar o'z vazn toifalarida birinchi, ikkinchi, uchinchi o'rinlarni olishga muvaffaq bo'ldilar. Bundan tashqari, Toshkent shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida yurtdoshimiz S.Xoliqulova 80 kilogramm vazn toifasida uchinchi o'rinni egalladi. Erkaklar va ayollar o'rtasida Jizzax shahrida bo'lib o'tgan O'zbekiston chempionatida 83 kilogramm vazn toifasida M.Bo'rieva birinchi, 83 kilogramm vazn toifasida S.Xoliquova ikkinchi o'ringa sazovor bo'ldilar. Xotin-qizlar kurashini rivojlantirish bo'yicha Surxondaryo viloyatida katta amaliy ishlar bajarilmoqda. 2006 yilning 14—16 aprel kunlari Termiz shahrida birinchi marotaba Xotin-qizlar o'rtasida kurash bo'yicha respublika chempionati o'tkazildi. Unda Surxondaryo viloyati terma jamoasi faxrli birinchi o'rinni egalladi. O'z vazn toifalari bo'yicha Saygul Turamurodova 48 kg vaznda (Surxondaryo viloyati), Maftuna Ortiqova 52 kg vaznda (Surxondaryo viloyati), Ilmira IXlosova 57 kg vaznda (Qoraqalpog'iston Respublikasi), Nasiba Bo'rieva 63 kg vaznda (Surxondaryo viloyati), Gulmira Ismatova 70 kg vaznda (Samarqand viloyati), Sohiba Eshtemirova 78 kg vaznda (Qashqadaryo viloyati), Mashhura Mavlonova 83 kg vaznda (Toshkent shahri), Dilnoza Qambarova 87 kg vaznda (Toshkent shahri) respublika chempionati oltin medali sohibalari bo'lishdi.

Shuni quvonch bilan aytish joizki, Surxon vohasi nafaqat Alpomishdek Alp yigitlari bilan balki Barchinoydek qat'iyatli, oriyatli va suluv qizlari bilan ham faxrlana oladi. Chunki vohasning qizlari ham o'zbek kurashi maydonlarida bemalol kurash tushib, g'olib bo'lib o'zining Barchinoyning avlodlari ekanligini amalda isbotlamoqdalar. eposimiz "Alpomish" dostonida Barchinoy tomonidan aytilgan "Mardlar olishmaydi Siltab otadi" so'zlari go'yo bugungi

Barchinoylarimizning yuragiga olov, bilagiga kuch, qalbiga g'urur solayotgan bo'lsa ne ajab.

S. Xoliqulova o'zbek xotin-qizlari o'rtasida birinchi bo'lib jahon chempioni, sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldi. Intiluvchan, kamtar, haqqoniy kurashadigan Barchinoylardan biri.

Guloyim Norboeva 1991 yilda tug'ilgan, vazni — 44 kg, 2005 yidsa kurash bo'yicha o'tkazilgan "Mahallamiz pahlavonlari" viloyat turnirida birinchi o'rinni egallagan. Bir qancha yirik musobaqalar sovrindori, ko'plab kurash musobaqalarida diplom va qimmatbaho sovg'alar bilan mukofotlangan. O'z vazni bo'yicha shoir To'ra Sulaymon xalqaro xotira turniri g'olibi.

Xolida Mamanova 1988 yilda tug'ilgan, vazni — 63 kg. Viloyat toifasidagi hakam. va dzyudo kurashi bo'yicha viloyat chempioni. Ko'plab musobaqalar g'olibi va sovrindori. O'z vazni bo'yicha shoir To'ra Sulaymon xotirasiga bag'ishlangan turnir g'olibi. Nodira Jonquvvatova 1994 yidda tug'ilgan. Jarqo'rg'on tumani "Do'stlik" mahallasida yashaydi. Vazni — 44 kg. Kurash bo'yicha 2005, 2006, 2007 yillarda o'tkazilgan musobaqalarning g'olibi. Ko'plab musobaqalarda qimmatbaho sovg'alar va diplomlar bilan mukofotlangan. Karomat Yo'ldosheva 1992 yilda tug'ilgan. Vazni — 52 kg. "Hakberdi Hoji Norboy o'g'li" kurash klubining eng iqtidorli qizlaridan biri. 2005 yili O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 13 yiligi munosabati bilan o'tkazilgan "Barchinoy" sovrini ochiq gilam musobaqasi g'olibi. Shuningdek, ko'pgina nufuzli musobaqalar sovrindori hamdir.

Odina Abdurahmonova 1993 yilda tug'ilgan. Vazni — 63 kg. "Yoz — 2005" sport musobaqasi g'olibi. Shuningdek, 2006—2008 yillarda o'tkazilgan ko'plab musobaqalarning g'olibi, sovrindori. 2010 yil 30 yanvarda kurash bo'yicha Prezidentimiz Islom Karimov tavallud topgan kuniga bag'ishlab o'tkazilgan musobaqa sovrindori.

Salomatxon Muhammadiyeva 2009 yilda Termiz olimpiada zahirolari sport kollejini bitirdi. 1990 yilda tug'ilgan. Vazni - 52 kg. va dzyu-do kurashlari bo'yicha viloyat chempioni, viloyat miqyosidagi hakam, sport ustaligiga nomzod.

Manzura Tursunova 1994 yilda tugʻilgan. Respublika chempioni. Respublika toifasidagi hakam. Toshkent jismoniy tarbiya institutida tahsil oladi.



Xolasi Xadicha opaning tarbiyasida oʻsdi. U kishi Manzurani oʻz qizidek voyaga etkazdi. Shuningdek, Sardor ismli bolani ham tarbiyaladi.

2010 yil 7-9 aprel kunlari Toshkent shahrida kurash boʻyicha 63 kg vazn toifasida oltin medal sohibi, Shu yilning 16-19-dekabr kunlari

Hindiston poytaxti Dehlida 6 jahon chempionatida 2 oʻrin sohibi, avgust oyida kurash boʻyicha Samarqand shahrida 57 kg vaznda 3 oʻrin sohibi boʻldi.

Universitetning lohar qizlaridan yana biri Muhammadiyeva Yulduzxondir. Yulduz vaznda kurash musobaqalarida 78 kilogramm vaznda viloyat va respublika chempioni, dzyu-do kurash turi boʻyicha viloyat chempioni boʻlgan shijoatli qizlarimizdan sanaladi.

Haqiqatdan ham yurtimizda kurashchilar, Alpomishdek pahlavonlar, Barchinoydek oʻktam tabiatli jasur qizlar koʻpchilikni tashkil etadi. Taʼbir joiz boʻlsa, Surxon vohasi Polvlonlar yurti, Alpomishlar oʻsib ulgʻayadigan tabarruk maskan sanaladi.

Hozirgi Oʻzbekiston hududida ikkita kurash turi shakllangan: Kurash-(raqibni erkin ushlab olish) va BELBOGʻLI Kurash-(raqib belbogʻini oldindan ushlab olish). Kurashning birinchi turi “buxorocha” usul deb nomlandi, ikkinchisi “fargʻonacha” deb nomlangan.

Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham Respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar oʻtkaziladi.

2.5. DZYUDO KURASH RIVOJLANISH TARIXI

Yaponcha djiu-djitsu kurashi zamonaviy dzyudo asosi hisoblanadi. Uning afsonaviy imkoniyatlari XIX asrning oxirida, ushbu quolsiz qo‘l jangini olib borish tizimining eng rivojlangan davrida Yevropaga kirib keldi.

Doktor Dzigaro Kano zamonaviy dzyudoning otasi hisoblanadi. Hali talabalik yillaridanoq u tana va ruh uyg‘unlashuviga erishish mumkinligi ustida jiddiy fikr yuritdi. 18 yoshga kelib unda yangi kurash turini yaratish qarori paydo bo‘ldi. Kano risoladagidek



jismoniy qobiliyatlarga ega bo‘lmasa-da, qisqa vaqt ichida djiu-djitsu, karate, sumo va boshqa milliy kurash turlarining ko‘p sonli usullari texnikasini egallab oldi. Ular ichidan eng samaralilarini tanlab olib hamda xavfli ushlarlar va zarbalarni chiqarib tashlab, yangi tizim yoki kurashni yaratdi. U dzyudo, ya’ni - “yumshoq yo‘l” deb nom oldi.

1882 yil 21 yoshida Kano universitetni tamomlab, Tokioning Eyse ibodatxonasida birinchi dzyudo maktabi - “Kadokan” ni (“Usulni egallash uyi”) ochdi.

Yumshoqlik san’ati yosh olim, ma’rifatparvar va o‘qituvchi Dzigoro Kano (1860-1938) unutilishiga yo‘l qo‘ymadi. Turli maktablarning tajribasini umumlashtirib, eng yaxshi texnikani tizimlashtirib, hayotga xavf tug‘diradigan dzyudo – “yumshoq yo‘l” degan ma’noni anglatuvchi yangi kurash yaratdi. Kanoning fikriga ko‘ra, dzyudo “jismoniy tarbiya va umumiy yoshlar ta’limi, falsafa, kundalik hayot san’ati”, bebaho milliy an’analarning ombori bo‘lishi kerak edi.

1886 yilda dzyudo davlat darajasida tan olingan va harbiy va politsiya akademiyalarida o‘qitila boshlangan va tez orada o‘rta va oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan.

1889 yilda Kano Yevropada ta'lim faoliyatini boshladi va Frantsiyada birinchi maktabni ochdi. Tez orada dzyudo Buyuk Britaniyaga keldi.

AQSH Prezidenti Teodor Ruzvelt, shuningdek, yaponiyalik o'qituvchining ishonchli vakili bilan oq uyning maxsus jihozlangan xonasida muntazam ravishda ishtirok etib, g'alati kurashga qiziqish bildirdi.

Dzyudo sharafi Hindistonning buyuk mutafakkiri Rabindranat Tagor edi.

Ikkinchi jahon urushi kurashni qisqacha to'xtatdi. Kano jamiyatni va ta'limni harbiylashtirishga qarshi norozilik ovozini bir necha bor taqdim etgan bo'lsada, dzyudo Amerika bosib olish organlari tomonidan taqiqlangan jang san'ati ro'yxatiga tushdi. Bu taqiq hali ham olib tashlandi va "yumshoq yo'l" bo'ylab harakat qaytarilmas edi.

Olimpiya harakatini xalqarolashtirish va rivojlantirish dzyudoda sport komponentining oldinga chiqishiga olib keladi.

1951 yilda Iyul oyi Dzyudo federatsiyasi tashkil etildi, uning prezidenti Dzigoro Kano, Riseyning yagona o'g'li etib tayinlandi.

1952 yilda Havana shahrida dzyudo bo'yicha birinchi Pan-Amerika chempionati bo'lib o'tdi.

1956 yilda Tokioda birinchi jahon chempionati bo'lib o'tdi, unda 31 mamlakatidan 21 vakili ishtirok etdi. Nisbatan qisqa vaqt ichida dzyudo havaskorlari ko'paydi va ko'pgina mamlakatlarga tarqaldi.

1956 yilda Xalqaro dzyudo kurash federatsiyasi qayta tashkil qilindi. U 178 dan ortiq davlatlarni birlashtiradi.

Dzyudo asoschisining hisoblashicha, bu sport turi usullarini mukammal o'rganib olib, ancha kuchli, lekin epchil bo'lmagan kishi ustidan g'alabaga erishish mumkin. Dzyudoda eng asosiysi - bu kuch emas, balki yuqori mahorat, o'tkirlashtirilgan texnikadir. Shuning uchun dzyudo bo'yicha birinchi musobaqalar o'tkazilganda ishtirokchilarni vazn toifalariga qarab bo'lmaganlar. 1956-1958 yillarda Yaponiyada bo'lib o'tgan birinchi uchta jahon chempionatlari faqat mutlaq toifada o'tkazilgan.

Dzyudoning butun jahonda ommaviyligi ortib borayotganligi sababli 1961 yilda jahon chempionati birinchi marta Yevropa qit'asida - Parijda o'tkazildi. Bu chempionatda shov-shuv sodir bo'ldi: 27 yoshli gollandiyalik Anton Xeesink finalda jahon chempioni Kodzi Sone ustidan g'alabaga erishdi.

Yaponiyalik dzyudochilarning birinchi muvaffaqiyatsizligi tufayli dzyudo asoschisi 1964 yildan boshlab vazn toifalarini kiritishga majbur bo'ldi. 1965 yilda Braziliyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida ishtirokchilar to'rtta vazn toifasida medallar uchun kurash olib bordilar. Yaponiyalik sportchilar uchta birinchi o'rinlarni egalladilar, Anton Xeesink to'rtinchi bor chempion bo'ldi.

1964 yilda Tokiodagi Olimpiya o'yinlarida dzyudo kurash birinchi bor ishtirok etdi. Turnirda 27 mamlakat vakillari qatnashdi. Olimpiada 1964 mezbonlari uchta vazn toifasida birinchi o'rinni egalladilar. Va faqat A. Xeesink eng obro'li, mutlaq vazn toifasida g'alaba qozonib, oltin medalni qo'lga kiritdi.

1968 yilda Olimpiya dasturiga dzyudo kurash kiritilmadi. Lekin to'rt yildan so'ng, Myunxen o'yinlarida bu sport turi uzil-kesil olimpiya maqomini oldi. Yana shov-shuv yuzaga keldi. Gollandiyalik Vim Ryuska og'ir va mutlaq vazn toifalarida ikkita oltin medalni qulga kiritdi. 1976 yilda Xalqaro dzyudo kurash federatsiyasi Kongressida vazn toifalarini ko'paytirish - mutlaq vazn toifasini qo'shib sakkiztagacha yetkazish to'g'risida qaror qabul qilindi. 1977 yili yana "Dzyudo" koidasiga uzgartirish kiritildi. Bunda 7 vazn ogirlikda kurashadigan bulishdi, bular quyidagilar: 60 kg, 65 kg, 71 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, 95 kg dan ogiri va mutlok birinchilik.

Ayollar o'rtasidagi birinchi jahon chempionati 1980 yilda bo'lib o'tdi 1988 Olimpiadasida dzyudo bo'yicha ayollar birinchi marta namoyish etildi, Barselonada bulib utadigan Olimpiya o'yinlari dasturiga kirtldi va dzyudochi ayollar 1992 yildan buyon ishtirok etmoqda.

Nisbatan qisqa vaqt ichida dzyudo havaskorlari ko'paydi va ko'pgina mamlakatlarga tarqaldi. 1988 yilda dzyudo birinchi marta Paralimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

O'zbekiston dzyudo rivojlanish federatsiyasi 1972-yil mart oyida Toshkentda dzyudo bo'yicha yapon instruktorlari rahbarligida birinchi seminar o'tkazildi. Seminar qatnashchilari Markaziy Osiyo Respublikalari vakillaridan iborat bo'lgan. Seminarda o'zbekistondan Kim V.A., Istomin A.A., Elov.A.N., Amashkevich B.B., Zyablitsev A.I., Prut V.M., Alimov S.U., Tashxodjayev X., Kim Yu.S., Pilipenko V., Shnayder B.I., Bogdal V.N., Xaykin E.L. va boshqalar qatnashgan.

2.6. Dzyodo kurashining rivojlanish bosqichlari

1992 yilda qayta tashkil etilgan. O'shandan beri federatsiyaning ustuvor vazifalari qatorida nafaqat dzyudochilar tomonidan xalqaro maydonda yuksak sport natijalariga erishish, balki yoshlarni harmnochno-rivojlangan, jismonan mustahkam tarbiyalash ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ikkinchisiga erishishda asosiy tarkibiy qismlardan biri – sport. Dzyudo Olimpiya intizomi mamlakatdagi eng mashhur turlardan biridir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabr, PQ-5279-son qarori, Yurtboshimiz tomonidan 2022 yil 14 fevraldagi «O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida»gi PQ-127-son qarori.

Toshkent shahri va Viloyatlardagi Olimpiya zaxiralari kollejlari negizida Ta'limning xalqaro standart tasniflagichining 5-darajasiga mos ta'lim muassasasi shaklidagi olimpiya va paralimpiya zaxiralari kollejlari tashkil etilishi 2022-2023 o'quv yilidan 2022 yil 1 sentyabrdan boshlab. Olimpiya va paralimpiya zaxiralari kollejlari kontingenti faqat olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha yanada takomillashtirish zahiralar kollejlari qoshida dzyudo bo'limlari ochilgan bo'lib ular kelajagi bor Kurashchilarni aniqlashda va tayyorlashda ijobiy natijalarga erishib kelmoqda. Bugungi kunda respublikamizda dzyudo va para dzyudo bilan Respublikasi bo'ylab taxminan 20 mingdan ziyod yoshlar shug'ullanmoqda,

shulardan 1000 ga yaqini Olimpiya va paralimpiya zahirolari kaolleji dzyudo bo'limlari talabalari hisoblanadi. Shu bilan birga 80 ga yaqin Ixtisoslashtirilgan dzyudo sport zallari faoliyat ko'rsatmoqda ularning katta qismi qizlar.

Qizlar nafaqat Respublika va xalqaro miqyosdagi musobaqalarda, balki medallarni qo'lga kiritishda ham ishtirok etadilar. Bugungi kunda respublika bo'yicha dzyudo va para dzyudo bilan 400 dan ortiq murabbiylar respublikaning barcha hududlarida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatmoqda. Har bir viloyatda eng kuchli dzyudochilar Respublika bosh turnirida – mamlakat chempionatlarida kurashish huquqiga ega bo'ladilar.

O'zbek dzyudochilarining muvaffaqiyatlariga qaytgach, O'zbekiston mustaqillikka erishganidan so'ng o'zbek dzyudochilarining birinchi, albatta, muhim g'alabasi 1996 yil Atlanta (AQSH) Olimpiadasida Armen Bag'dasarovning kumush medali. 1998 yili Kamol Murodov Bangkokda o'tgan X3 Osiyo o'yinlarida bronza medalini qo'lga kiritdi. O'sha yili Myunxenda bo'lgan Gran-pri musobaqasida g'olib chiqdi. 1999 yil Bermingeym shahrida o'tkazilgan jahon chempionatida F. To'raev 2-o'rinni egalladi.

2000 yili Yaponiyaning Osaka shahridagi Osiyo chempionatida kumush medal sovrindori bo'ldi.

2003-2007 yillardagi jahon chempionatlarida Abdulla Tangriev bronza medali sovrindori bo'ldi. 2006 yildan boshlab 4 ta bronza medalini egallashgan, XV Osiyo o'yinlaridagi xulosalariga ko'ra O'zbekiston terma jamoa a'zolari reyting ballariga ega bo'la boshlashdi Natijada 2008 yilda Pekinda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida ishtirok etishga imkon yaratildi. Xalqaro musobaqalarda litsenziya beruvchi turnirlarda, 2008 yildagi osiyo chempionatida O'zbekiston vakillari 8 ta litsenziyani (6 ta erkak va 2 ta kizlar) qo'lga kiritishdi va Pekindagi Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishdi.

Masalan, Abdulla Tangriev kumush, Rishod Sobirov bronza medalini qo'lga kiritishdi. Bundan tashqari Mustaqillik yillarida ilk bor 2008 yilgi Olimpiada o'yinlarida ikkita qizimiz, Osiyo chempionati g'olibi bir necha bor sovrindori Mariya Shekerovalar va Zinura Djuraevalar ishtirok etishdi.

2006-2011 yillar davomida O'zbekiston terma jamoasi jahon birinchiligi va chempionatlarida, Jahon kubogi bosqichlarida, Xalkaro Gran-pri "Nyu York open", Xalqaro turnirlarda va birinchiliklarda 28ta oltin, 21ta kumush va 21 ta bronza medallarini qo'lga kiritishdi.

2009-2011yillar ham O'zbekiston dzyudochilari uchun omadli yil bo'ldi. Masalan; Parijda (Fransiya) " katta shlem " Gran Pri musobaqasida A.Tangriev 3-o'rinni egalladi. Germaniyaning Gamburg shahrida o'tkazilgan Gran Pri musobaqasida A Tangriev va Rishod Sobirov oltin medal soxiblari bulishdi, Ramziddin Saidov esa 5-8 o'rinlarni egalladi. Ushbu turnirlarda (musobaqalarda) ishtirok etib O'zbekiston dzyudochilari Londonda bo'ladigan Olimpiada-2012 o'yinlarida ishtirok etish uchun reyting ochkolariga sazovor bo'lishdi.

Xalqaro aloqalarni mustahkamlashda tinimsiz ishlar olib borildi. 2007 yil Braziliyada o'tkazilgan Xalqaro dzyudo federatsiyasi kongresida A.Yu. Bagdasarov Xalqaro dzyudo federatsiyasi ning sport derektori etib saylandi va albatta bilamizki 60 kg vazn toifasida Rishod Sobirov 2011 yilning eng yaxshi dzyudochisi deb tan olindi. Jahonning eng yaxshi treneri (murabbiy) unvoniga O'zbekiston terma jamoasining bosh treneri Andrey Shturbabin ega bo'ldi. Bu yuqori unvonlarni sportchilar, Parijda jahon chempionatlari doirasida 2011 yil avgust oyida o'tkazilgan, xalqaro dzyudo federatsiyasi kongresida qo'lga kiritishdi.

2011 yilda O'zbekiston dzyudo federatsiyasi hayotidagi muhim voqealardan biri, Toshkentda dzyudo bo'yicha olimpiadachilarni tayyorlash Osiyo markazining ochilishi bo'ldi.

Dzyudo federatsiyasi xodimlari ko'chib o'tgan bino mashg'ulot zallariga, mehmonxona, ofis xonalariga ega bo'lib, kelajakda bu erda O'zbekiston va xorijiy terma jamoalar o'quv mashg'ulot yig'inlari o'tkaziladi. Bu erga jahonning turli erlaridan o'quv-mashg'ulotlariga keladigan sportchilar uchun yaratilgan sharoitlarni alohida ta'kidlab o'tish joiz.

Bu erda kelajakda professional darajasiga etadigan olimpiya zaxiralari sportchilarini o'qitish, taniqli dzyudochilarni malakasini yanada oshirish, turli

darajadagi jamoalar uchun master-klass va o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazish uchun barcha sharoitlar yaratilgan.

Toshkentda dzyudo bo'yicha olimpiya tayyorgarligining Osiyo markazi ochilishi yangi yutuqlarga va yangi g'alabalarga erishishdagi hamda o'zbek dzyudo maktabiga yuqori ishonch va uni tan oldirishdagi yana bir qadam bo'lib qoladi.

2013 yil O'zbekiston dzyudo solnomasiga Toshkentda ilk bor Gran-Pri xalqaro turnirini o'tkazish bo'yicha keng ko'lamli tadbirlar kiritildi. O'zbekiston dzyudochilarining xalqaro maydondagi yuksak yutuqlari, mamlakatdagi sport obektlarining mukammal infratuzilmasi-tanlovga ta'sir ko'rsatadigan omillar. O'zbekiston Gran-prini musobaqalardan birini o'tkazish huquqini qo'lga kiritdi.

Navbatdagi yozgi Olimpiada o'yinlarida ham O'zbekiston dzyudo terma jamoasi ijobiy natijalarga erishdi. London shahrida bo'lib o'tgan Olimpiada - 2012 sport musobaqalarida hamyurtimiz Rishod Sobirov faxrli 3-o'rinni egalladi va bronza medaliga sazovor bo'ldi.

2015-yil Qozog'istonning Almata shahrida bo'lib o'tgan jaxon chempionatida hamyurtimiz Rishod Sobirov 3-o'rinni oldi.

2016-yil Braziliyaning Rio-dejaneyro shahrida 31-yozgi Olimpiada o'yinlarida O'zbekistonlik ikkita sportchi dzyudo kurashi bo'yicha Rishod Sobirov va Diyorbek O'rozboyevlar ishtirok etib faxrli 3-o'rinni egallashdi.

2020 yil Tokio Olimpia va Paralimpiya o'yinlari G'olib va sovrindor sportch Uchkun Kurnabaev, Feruz Saidovlar oltin, Davurxon Karamatov, Parvina Samandarova kumish, Sharif Xalilov, Nafiza Sheripboeva bronza medalini qo'lga kiritdi. Uchkunning an'anaviy Xotira turniri ham xalqaro maqomga ega bo'ldi va Osiyo dzyudo federatsiyasi rasmiy taqvimiga kirdi.

Mamlakatimizda dzyudoni faol rivojlantirish, sport cho'qqilarini zabt etish ishlari davom etmoqda.

2.7. SAMBO KURASH RIVOJLANISH TARIXI

XX asrning 30-yillari boshlarida Rossiyada yangi kurash turi - sambo shakllana boshladi. Ushbu sport turining paydo bo'lishi va rivojlanishida

Spiridonov V.A., Oshchepkov V.S., Xarlampiey A.A. tashabbus ko'rsatdilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflariga ko'ra dzyudo kurashiga yaqin. Sambo kurashining asoschilaridan biri V.Oshchepkov dzyudo kurashini Yaponiyadagi "Kadokan" maktabida o'rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931 yilda Moskva Davlat jismoniy tarbiya institutida yangi kurash turini o'rganish boshlandi.

Yangi kurash turida V.Oshchepkov kurashchilar kiyimini o'zgartirdi. U yaponcha kurashdagi an'anaviy shim va kimonodan voz kechdi, ularni sport kalta shimi hamda maxsus kurtka bilan o'zgartirdi. V.Oshchepkov sport oyoq kiyimini ham o'zgatirib, yunon-rum kurashidagi kabi, lekin qirg'og'i yumshoq botinkalarni kiritdi. Texnik harakatlardan tashlashlar va oyoqlardan ushlab olib qoqish hamda oyoqlarga og'riq beruvchi usullarni kiritdi. Shu bilan birga bo'g'ib ushlab olish usullarini bekor qildi.

Yangi kurash turi 1938 yilda tan olindi. Ushbu kurash turining nomi bir qator o'zgartirishlardan so'ng ("erkin usul", "erkin kurash") 1947 yilga kelib rasmiy ravishda "Sambo" deb nomlandi. U so'zlarning qisqartimasidan hosil qilingan bo'lib, "samozamita bez orujiya" - "qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish" demakdir.

Sambo jahonning bir qator mamlakalarida keng tarqaldi. U bilan Mongoliya, Bolgariya, Yaponiya, Angliya, Ispaniya, AQSH, Frantsiya, Italiya va boshqa davlatlarda qiziqib qoldilar. 1966 yilda Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi Kongressi sambo kurashini xalqaro sport turi deb tan olish hamda yunon-rum, erkin kurash bo'yicha chempionatlarning o'tkazilish muddatlarida jahon va Yevropa chempionatlarini tashkil qilish to'g'risida qaror chiqardi.

Sambo bo'yicha birinchi jahon chempionati 1973 yilda Tehronda bo'lib o'tdi. Hozirgi paytda musobaqalar ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida (1983 yildan) o'tkazib kelinadi.

1979 yilda Xalqaro sambo kurashi federatsiyasi tashkil qilingan.

O'zbekistonda sambo kurashi rivojlanishi. 1980 yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1973 yildan sambo ning sport turi bo'yicha, 2001 yildan jangovar SAMBO bo'yicha jahon chempionati o'tkaziladi. O'zbekiston sambo

Federatsiyasi 1964 y. tuzilgan. Ayol sambo chilarning Federatsiyasi dunyoda faqat O'zbekistonda tashkil etilgan (1996) va u ham Jahon hamda Osiyo Federatsiyasi ga a'zo bo'lib kirgan. 1971 y. Toshkentda xalqaro turnir, 1972 y. Yevropa chempionati, 1998, 2001 va 2002 yilda esa o'smirlar, yoshlar va erkaklar o'rtasida Osiyo chempionati, 2001 va 2003 yillarda ilk bor ayollar sambo yulduzlarining jahon chempionati musobaqalari o'tkazilgan. O'zbekiston SAMBO terma jamoasi jahon chempionatida 1-o'rinni egalladi (1993, Omsk), Osiyo chempionatida bir necha marta jamoa hisobida (ayollar va erkaklar, qizlar va o'smirlar) g'oliblikni qo'lga kiritdi.

2.8. Sambo kurashining rivojlanish bosqichlari

O'zbekistonda sambo kurashi rivojlanishi. 1980 yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1973 yildan sambo ning sport turi bo'yicha, 2001 yildan jangovar SAMBO bo'yicha jahon chempionati o'tkaziladi. O'zbekiston sambo Federatsiyasi 1964 y. tuzilgan. Ayol sambo chilarning Federatsiyasi dunyoda faqat O'zbekistonda tashkil etilgan (1996) va u ham Jahon hamda Osiyo Federatsiyasi ga a'zo bo'lib kirgan. 1971 y. Toshkentda xalqaro turnir, 1972 y. Yevropa chempionati, 1998, 2001 va 2002 yilda esa o'smirlar, yoshlar va erkaklar o'rtasida Osiyo chempionati, 2001 va 2003 yillarda ilk bor ayollar sambo yulduzlarining jahon chempionati musobaqalari o'tkazilgan. O'zbekiston SAMBO terma jamoasi jahon chempionatida 1-o'rinni egalladi (1993, Omsk), Osiyo chempionatida bir necha marta jamoa hisobida (ayollar va erkaklar, qizlar va o'smirlar) g'oliblikni qo'lga kiritdi.

Sambo bo'yicha sport ustasi J. Sharapatov Osiyo sambo Federatsiyasining prezidenti (2001 yildan), xalqaro toifadagi sport ustasi Fazliddin Po'latov vitseprezidenti va Osiyoda sambo kurashini rivojlantirish qo'mitasi raisi (2003 yildan) hisoblanadi. Sobir Qurbonov, Sayfiddin Xodiyev, Bobomurod Fayziyev (2 martadan), Shuhrat Xo'jayev, Akobir Qurbonov, faxriylar o'rtasida esa Fazliddin Po'latov, O'rol Jumaniyozov, Ostonskiyev (2 martadan) jahon chempioni bo'lishgan.

O'zbekiston Respublikasining barcha viloyatlarida bolalar va qizlar sambo bilan muntazam shug'ullanadilar. Respublika oliy sport mahorati maktabi, viloyatlar sport mahorati maktablari, shuningdek, Olimpiya zaxiralari kollejlari sambo kurashi bo'limlari mavjud.

2.9. ERKIN KURASH RIVOJLANISH TARIXI

Erkin kurash tarixi ildizi Qadimgi Yunonistonga borib taqaladi. Ma'lumki, har xil sport turlari bo'yicha kompleks sinovlar qadimgi yunonlar umumiy jismoniy tayyorgarligi asosini tashkil qilgan. Erkin usulda kurashish hamma sport turlari ichida katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Kurashchilar bellashuvlarida, hozirgi qoidalaridan farqli o'laroq, raqibni safdan butunlay chiqarib yuborish yoki uni mag'lub bo'lganligini tan olishga majbur qilish g'alaba mezoni bo'lib xizmat qilgan. Kurashda bunga raqibni bellashuvni davom ettirishdan mahrum qiluvchi samarali usullarni o'tkazish, eramizdan avvalgi VIII asrdan boshlab esa - uni tizzada turishga majbur qilish yo'li bilan erishilgan.

Qadimgi dunyo haykaltaroshlari kurash bellashuvlaridan parchalarni tasvirlaganlar. Bu bellashuvlarda kurashchilar oyoqlardan ushlashlar bilan bir qatorda oyoqlar yordamida bajariladigan harakatlardan foydalanganlar.

Zamonaviy erkin kurash, mutaxassislarning fikricha, Angliyada shakllangan. XVIII asrdanoq bu yerda shunday kurash varianti mavjud bo'lganki, bunda kurashchilarga hujum vositalarini tanlashda keng imkoniyat berilgan.

XIX asr Yevropada professional kurashning jadal rivojlanish asriga aylandi.

Sportdagi professionalizm Amerikani ham egalladi. Kurash serdaromad mashg'ulotga aylandi.

Shimoliy Amerikada erkin kurashni targ'ib qiluvchi yoshlar sport to'garaklari paydo bo'la boshladi. Kurash insonni har tomonlama rivojlantiruvchi, qiziqarli va tomoshabop sport turiga aylandi.

1904 yilda AQSHda o'tkazilgan uchinchi Olimpiya o'yinlarida amerikaliklar, mezbon sifatida o'z huquqlaridan foydalanib, birinchi bor olimpiya

dasturiga yunon-rum kurashi oʻrniga erkin kurash musobaqalarini kiritdilar. Biroq boshqa davlatlar vakillari bu musobaqalarda ishtirok etmadilar, chunki hamma ishtirokchilar bitta mamlakat - AQSH vakillari edi. Keyingi Olimpiya oʻyinlari (1908 y.) dasturida ikkita kurash turi bor edi. Biroq V Olimpiya oʻyinlarida (Shvetsiya, 1912 y.) tashkilotchilar erkin kurashni Olimpiya dasturiga kiritmadilar va sportchilar yunon-rum kurashi musobaqalarida qatnashdilar

VII Olimpiya oʻyinlaridan boshlab (Belgiya, 1920 y.) erkin kurash doimiy ravishda Olimpiya oʻyinlari dasturiga kiritiladi. Lekin Olimpiya oʻyinlari turli mamlakatlar erkin kurashchilarining oʻz kuchlarini sinab koʻradigan yagona musobaqalar edi. Boshqa hech qanday xalqaro musobaqalar u vaqtda oʻtkazilmasdi. 1904- dan 2016 — ga qadar amerikaliklar olimpiya oʻyinlarida 99 Olimpiya medallarini qoʻlga kiritdilar — oʻsha paytda boshqa mamlakatlardan ham koʻproq. 1904 da "rekord" oʻrnatildi, bu hech qachon kaltaklanmaydi, chunki kurashchilar faqat AQSHdan edi — barcha imtiyozlarning Olimpiya medallari faqat ularga topshirildi Xalqaro kurash federatsiyasi (FILA - fransuz qisqartmasi: "Federation Internationale de Luttés Associées") 1912 da tashkil etilgan va 130 dan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirgan

1912 da Stokgolmdagi yozgi Olimpiya oʻyinlari boshlanishidan oldin birinchi marta fil kurashchilarining xalqaro Ittifoqi (nemischa. Oʻtish: Saytda Harakatlanish, Qidiruv Rasmiy ravishda, birinchi (Shvetsiyada yigʻilishni hisobga olmaganda), ittifoqning Kongressi 1913 iyun oyida Berlinda boʻlib oʻtdi. Germaniya imperiyasi, Finlyandiya, Daniya, Shvetsiya, Rossiya imperiyasi, Vengriya, Avstriya, Bohemiya (Chexiya), Buyuk Britaniya buyuk duchyasi: quyidagi mamlakatlar delegatlar bor edi.

2.10. Erkin kurashning rivojlanish bosqichlari

Erkin kurashning jahon tarixi 1904 yildan 1912 yilgacha boʻlgan davrda bir mamlakatdan bir xil vazn toifasida eʼlon qilingan sportchilar soni cheklanmagan. 1920 dan 1924 gacha bir vazn toifasida bir mamlakatdan ikki nafar sportchini eʼlon qilish mumkin edi.

1920 da Antverpen yozgi Olimpiya o'yinlarida xalqaro Olimpiya qo'mitasi har bir sport uchun mustaqil federatsiya yaratishni tavsiya qildi. Va keyingi yil Lozannadagi XOQ Olimpiya Kongressida xalqaro havaskor kurash federatsiyasi (ingliz. Xalqaro Amatör kurash Federatsiyasi, IAWF).

1929 da Parijda birinchi Yevropa chempionati bo'lib o'tdi . Va 1929 yildan boshlab, vazn toifasida faqat bitta ishtirokchi mamlakat tomonidan vakili bo'lishi mumkin. Olimpiya turniri dam olish tizimi bo'yicha o'tkaziladi.

1951da Birlashgan kurash uslublari xalqaro federatsiyasi (FILA - fransuz qisqartmasi:"Federation Internationale de Luttés Associées") O'tish: saytda harakatlanish, qidiruv Xuddi shu yili u jahon chempionatlariga mezbonlik qiladi.

1980-yilga kelib, ayollar erkin kurashlari dunyoda tan olindi va natijada, Birinchi jahon chempionati 1987 yilda Norvegiyaning Lorencog shahrida bo'lib o'tdi. Barcha oltin medallarni keyinchalik evropalik ayollar olib ketishdi. O'shandan beri, har yili ayollar kurash bo'yicha milliy jamoalar soni ortib bormoqda va medallar nafaqat evropaliklarga beriladi. 1995 yildan ayollar o'rtasida jahon xamda, 2004 da yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi va uchinchi ayollar Olimpiya jang san'ati (dzyudo va taekvondo) bo'ldi. Yangi ayollar sportining debyuti Afina shahridagi 2004 olimpiadasida bo'lib o'tdi.

2014 yil 7 sentyabr kuni Toshkentdagi Phil Kongressida xalqaro federatsiyaning asosiy nomi "United World Wrestling" (ingliz Tili) ingliz tilida so'zlashadigan nom bo'lishi haqida qaror qabul qilindi. — "Birlashgan kurash dunyosi".Ayni paytda erkin kurash bo'yicha yetakchi davlatlar: Rossiya, Ozarbayjon, Eron, Gruziya, Yaponiya.

O'zbekistonlik kurashchilar xalqaro maydonda katta yutuqlarni qo'lga kiritganlar. Bu ikki marta olimpiya chempionlari, bir necha bor jahon chempionlari Arsen Fadzaev va Maxarbek Xadartsev, shuningdek uch karra jahon chempioni Aslan Xadartsevlardir. Shular qatorida E.Abduramanov, E.Yusupov, L.Shepilov, A.Xaymovich, R.Ataulin, X.Zangiev, R.Islamov, A.Ochilov, D.Zaxartdinov va R.Xinchagovlar ham katta yutuqlarga erishganlar.

2.11. Yunon-rum kurashining rivojlanish tarixi

Yunon-rim kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida yashash uchun kurashishda hujum va himoyalani sh harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan, moslashtirilgan harakatlarga qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovor tayyorgarlikka xos bo'lgan va birinchi navbatda har xil yakkakurash turlari oldingi qatorda qo'yilgan. Qadimgi insonning muntazam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bii qatorda kurashayotgan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rimshiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgau kurashchilarning tasvirlari topilgan. Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog-lomlashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz o'z-o'zini himoya qilish sohasida qimmatbaho ao'analami ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo-lyozmalarida beUashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq bilan qulatuvcchi qattiq zarba berish. shuningdek, bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

Qadimgi Xitoyda jismoniy tarbiyaning birinchi paydo bo'lishi e.a. 3 ming yillikning boshiga to'g'ri keladi. Taxminan e.a. 2698 yilda "KUNFU" deb nomlangan kitob yozilgan, unda birinehi bor xalqlar o'rtasida keng tarqalgan davolovchi gimnastika, massaj, kasalliklardan forig' etuvchi raqslar, shuningdek, jangovor raqslarning tasnifiy ta'riflari tizimlashtirilgan.

Shuni ta'kidlash muhimki, qadimgi Xitoy jamiyati, o'sha davrning falsafiy qarashlariga asoslanib, o'sib kelayotgan avlodning axloqiy tarbiyasiga, yoshlarning irodasi hamda xarakterini shakllantirishga katta e'tibor qaratgan. Agar bellashuv jarayonida biron-bir kurashchi qo'pollik qilsa yoki qoida buzsa, unda hakamlar va tomoshabinlar bu kurashchini "syao szan" deb qoralaganlar. Bu so'z jamiyatning yuqori daraiada nafratlanishini anglatidi.

Hamma davrlar hamda xalqlarning dostonlari kurashning jismoniy tarbiyaning muhim elementi. jismoniy mashqlarning eng ommabop xalq turlari sifatida keng tarqalganligi to'g'risida guvohlik beradi.

Jismoniy tarbiya va kurashning rivojlanishida qadimgi Yunoniston alohida o'rin tutadi. Eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarcla qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiya tizimi yaratildi va u hozircha o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Maxsus maktablarda tajribali o'qituvchilar kurash, shuningdek, qisqa masofalarga yugurish. uzunlikka sakrash, nayza va disk uloqtirishlardan tashkil topgan dastur bo'yicha bolalar tayyorgarligiga alohida e'tibor berganlar. Shu bilan birga shug'ullanuvchilar qo'l jangini olib borish. toshlar uloqtirish malakasini egallab berganlar.

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuilar - Gomer, Pindar, Platon va boshqalarning ishlari guvohlik beradi. Masalan. Gomerning "Iliada"sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlar) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi. zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar chizib chiqa boshladi, lekin ular bellashishni davom ettiraverdilar".

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda saodatga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari -olimlar, shoirlar. davlat arboblari, sarkardalar shug'ullanganlar.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o'yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 776 y.). Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708 y.), shuningdek, maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 y. dan boshlab) kiritilgan. O'sha davrdagi ko'pgina

taniqli arboblari - matematik Pifagor, faylasuflari Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o'yinlari g'oliblari bo'lishgan.

Yunonlarning har tomonlama jismoniy tarbiyalash tizimi o'rnini qadimgi Rimdagi aniq ifodalangan harbiy-jismoniy tarbiya egalladi. Bunda jangovor o'yinlar va safdag tayyorgarlikka katta e'tibor qaratildi. Gladiatorlar jangi va jangovor aravachalarda musobaqalashish kabi tomoshabop o'yinlar katta o'rinni egallay boshladi.

Yevropada feodal tuzumning rivojlanish davrida (XI-XV asrlar) ritsarlar jismoniy tarbiyasi tizimi paydo bo'ldi. Har xil yakkakurash turlari (jumladan qurolsiz) uning ajralmas qismiga aylandi.

Talxofferning (1443-1467) kurash bo'yicha birinchi kitoblaridan biridagi o'quv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining "djiu-djitsu" kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab ritsarlarning juftlik harbiy mashqlari oddiy xalqning bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan ao'anaviy kurash shakllaridan muhim darajada farq qilgan. o'rta asrlar yilnomasi. qo'lyozmalaridan ma'lumki, hamma yarmarkalar, to'ylar. diniy bayramlarda boshqa ko'ngilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta kurash musobaqalari o'tkazilgan.

2.12. Yunon-rum kurashining rivojlanish bosqichlari

Yunonlar jismoniy tarbiya tizimiga qaytish "Uyg'onLsh"- davriga xosdir. Ushbu davraing ideali - bu har tomonlama rivojlangan, hayotning hamma sohalarida yuqori natijalarga erisha oladigan inson obrazidir. Buning natijasida italiyalik va nemis insonparvarlari yunonlar gimnastikasiga yana bir bor murojaat qilganlar. Italiyalik vrach X.Merkurialis o'zining "Gimnastika sao'ati to'g'risida" deb nomlangan olti jildlik kitobida (1569 y.) qadimiy gimnastika ta'rifini bayon etgan. Shu davraing o'zida Fabian fon Auersvaldning "Kurash san'ati" (1539 y.) kitobi paydo bo'ldi.

XVIII-XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838). Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852), shved jismoniy tarbiya tizimi - Ling (1776-1839), chex jismoniy tarbiya tizimi- Tirsh (1832-1884), daniya jismoniy tarbiya tizimi - Naxtegall (1777-1847), fransuz jismoniy tarbiya tizimi - F.Amoros (177-1847) va boshqalar tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o'yinlarni o'z ichiga olgan.

XVIII-XIX asrlarda Yevropada, ayniqsa, Fransiyada kurash bilan qiziqish qavta tiklana boshlandi. Aholi o'rtasida kurashga bo'lgan qiziqishning uyg'onishi ko'p sonli professional kurashchilarning paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Ular sirkalarda va yaimarkalarda o'z sa'atlarini namoyish qilardilar. Muvaffaqiyatlar shunga yordam berdiki. shaharlarda alohida kurashchilar guruhlar paydo bo'la boshladi. Natijada professional kurashchilar o'rtasida shaxsiy birinchiliklar va Fransiya shaharlari, keyinchalik esa jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi. Chempionatlarning yaxshi tashkil etilishi. ularning keng targ'ib qilinishi professional kurashga katta muvaffaqiyat keltirdi.

Asta-sekin fransuzlar kurashi boshqa Yevropa davlatlariga kirib bordi. Kurash keng ommaviylikka erishib borishi va geografik jihatdan tarqalishi bilan bir vaqtda texnikomondan ham boyib bordi.

Qo'pol kurashchilarning bellashuvlari toinoshabinlar mehrini qozona olmadi, texnika. chaqqonlik va go'zallik yanada qadrlandi.

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shiwing uchun 1848 yil Fransiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu yerga turli davlatlardan - Germaniya. Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvetsiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar. Shu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi. Bu kurash turi Yevropaning hamma davlatlarida "fransuzcha kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Kurashnirig qadimgi Yunoniston, qadimgi Rimda rivojlanganligini

hisobga olgan holda fransuzcha kurashga "Yunon-rim" kurashi nomi berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt "klassik kurash" deb atab kelingan.

Olimpiya o'yinlari tiklanishi bilan 1896 yildagi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash ham kiritildi. 1898 yildan boshlab Yevropa chempionati. 1904 yildan esa jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi.

1912 yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi. 1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda ham faoliyat ko'rsatib kelmoqda. FILA jahondagi eng nufuzli va yirik sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan oitq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

O'zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972 yildagi Olimpiya o'yinlari va 1969 yildagi jahon chempionatida g'alaba qozongan. Aleksandr Doktorashvili 2004 yilda Olimpiya o'yinlari chempionligini qo'lga kiritgan, Kamil Fatkulin jahon chempionatlarining ko'p majta sovrindori bo'lgan, Dilshod Aripov 1999 yilda jahon chempioni bo'lgan.

2.13. Kurash turlari bo'yicha musobaqa o'tkazish va hakamlik qilish

Musobaqa - bu o'quv-trenirovka jarayonining tarkibiy qismidir. Trenirovka jarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish imkoniyati yo'q.

Musobaqalarda har bir sportchi uz raqibini yengishga intiladi va bu intilish sportchidan butun kuchni safarbar etishni talab qiladi. Bu nafaqat insonning funktsional imkoniyatlarini namoyon qilishga imkon beradi, balki ularni shakllantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;

- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- kurashni targ'ib qilishga va shugullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

Kurash musobaqalarini o'tkazish xususityaiga ko'ra ular quyidagicha bo'ladi:

- a) shaxsiy;
- b) jamoa;
- v) shaxsiy-jamoa;
- g) toifalash.

Shaxsiy musobakalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniklanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o'rne aniklanadi; shaxsiy-jamoa musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o'rinlarini aniqlamasdan o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar xamda razryadlarni berishda yoki tasdiklashda hisobga olinadi.

Musobaqalarni o'tkazish usuliga ko'ra ular quyidagi turlarga bo'linadi;

- a) aylnama usul;
- b) chetlatish bilan aylanma usul;
- v) aralash usul.

Musobakalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobakalar nizomida belgilab berilgan.

Kurash musobaqalari kalendar reja va musobaqa nizomiga muvofiq rejalashtiriladi hamda o'tkaziladi. Bu hujjatlarni musobaka o'tkazayotgan tashkilot tayyorlaydi va tasdiqlaydi. Ularni puxta ishlab chiqish va sport tashkilotlariga muddatidan oldin xabar qilish musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishiga yordam beradi. Musobakalarning kalendar rejasi ularni o'tkazishga mas'ul bo'lgan tashkilot tomonidan tuziladi.

Kalendar reja kalendar yil uchun ishlab chiqiladi. Kalendar rejani tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobakalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;

b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;

v) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi-kurashchi-larni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaka faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan __tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi. Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobakalari natijalari buyicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

Asosiy musobaqalarning bosh maqsadi g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat.

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ikkinchi muhim hujjat - bu musobaqa nizomidir.

Musobaqa kalendar reja va kurash bo'yicha musobaqa qoidalari asosida tuziladi. Musobaqa nizomi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi.

21.1. Musobaqa maqsadi va vazifalari

Bu bo'limda musobaqa o'tkazayotgan tashkilotning o'z oldiga qo'yadigan asosiy maqsadi va vazifalari ochib beriladi:

- sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;

- terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;

- sport tashkilotlari va sportchilar o'rtasida do'stlik alokalarini mustahkamlash;

- aholi o'rtasida sport kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

21.2. Musobaqalarni boshkarish

Bo'limda musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o'tkazish aniq kimga yuklatilishi; musobakalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek madaniy tadbirlarni o'ikazish uchun kim javobgar bo'lishi ko'rsatiladi.

21.3. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

Bo'limda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, trenerlar va vakillarning son tarkibi ko'rsatiladi.

21.4. Musobakalarni o'tkazish shartlari va tartibi

Ushbu bo'limda musobaqalarni o'tkazish xususiyati va usullari ko'rsatiladi. Kunlar bo'yicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi.

Shaxsiy, shaxsiy-jamoa va jamoa musobakalarida sinov tizimi belgilanadi. Egallangan o'rinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi.

21.5. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek oxirgi talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. SHuningdek mandat komissiyasiga takdim etish uchun zarur bo'lgan hujjatlar ro'yxati ko'rsatiladi.

21.6. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

Ushbu bo‘limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning yetib kelish muddati aytib o‘tiladi, shuningdek moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo‘lishi ko‘rsatiladi.

21.7. G‘oliblarni taqdirlash

Bu bo‘limda mukofotlar sanab o‘tiladi: musobakalar ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o‘rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko‘rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko‘rsatiladi, ya’ni eng yaxshi texnika uchun, g‘alabaga bo‘lgan irodasi uchun, tushe bilan ko‘p marta g‘alaba qozonganligi uchun.

Musobakalar nizomlariga bulgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo‘lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaka o‘tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiklanadi. Tasdiqlangandan so‘ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi.

21.8. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko‘rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaka o‘tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobakalar vrachidan tashkil topadi.

Bosh hakam hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o‘tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o‘tkazilishiga javobgar bo‘ladi.

Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobakalar arafasida hakamlar

kengashini o'tkazadi va undan hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taksimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniklash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi.

Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaka nizomiga muvofiq ularning o'tkazilishini boshqarib boradi.

Ayrim hollarda, ya'ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o'tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobakalarni o'tkazishga halaqit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko'ra vaktinchalik tanaffus berishi mumkin.

Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o'tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho qo'yadi.

Musobaqalarning bosh kotibi hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur'a tashlash marosimini o'tkazadi va aylan bo'y lab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobakalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlar hujjatlarini to'ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to'g'risida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o'tkazilishi to'g'risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi.

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilarni baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

Arbitr bellashuvga bevosita hakamlar qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobakalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U

bellashuv boshlanishi to'g'risida signal beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lishi lozim. U kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlamlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va xavfli harakatlarni oldini olishga tayyor turishi zarur.

Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar, hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin.

Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitr esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim.

U qizil yoki ko'k rangdagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart.

Sekundomerchi-hakam kurashchilar, xakamlar va tomosha-binlarni vakt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

Agar bellashuv kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli tuxtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi. Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim.

Axborotchi-hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim holatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi. Musobaqalar borishi to'g'risidagi hamma ma'lumotlar musobaqa bosh hakami ruxsati bilan beriladi.

Musobaqalar vrachi hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiradi, u ishtirokchilarning tibbiy ko'rikdan o'tishi va musobaqalarni o'tkazishning sanitariya-gigienik sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi.

Vrach vazn o'lchanayotganda sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazadi va zarur hollarda ishtirokchilarga musobaqada qatnashish uchun ruxsat berish to'g'risida xulosa chiqaradi. U ishtirokchi jarohatlanganda yoki kasal bo'lib qolganda tibbiy yordam ko'rsatishi lozim. Bellashuv paytida tibbiy yordam gilam maydonchasi tashqarisida ko'rsatiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:

1. Belbog'li kurash qonun qoidalarini bilasizmi?
2. Belbog'li kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi nimalarni bilasiz?
3. Dzyudo kurashi asoschisi kim?
4. Dzyudo kurashi olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan yil ?
5. Eng qadimgi tayyorlangan deb hisoblanadigan yodgorlik taxminan eramizdan oldingi qaysi davrga to'g'ri keladi?
6. Erkin kurash Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan yilni aniqlang?.
7. Erkin kurash asoschisi kim?
8. Erkin kurash musobaqalarida ayollarning ishtiroki nechanchi yildan kiritilgan?
9. Erkin kurash tarixi haqida gapirib bering?
10. Hakamlar kollegiyasi tarkibini aytib bering.
11. Kurash musobaqalari o'zining o'tkazilishi xususiyatiga ko'ra qanday turlarga ajratiladi?
12. Kurash musobaqalarining o'tkazilish usullariga ko'ra qanday turlari mavjud?

13. Kurash turlarining Fransiyadagi rivojlanishi qanday amalga oshirilgan?
14. Mahmut Qashqariy asarida qanday kurash turlari keltirilgan?
15. Musobaqa nizomining asosiy bulimlarini ayting va ularning mohiyatini tushuntirib bering.
16. Musobaqalar qanday vazifalarni hal etishga yordam beradi?
17. Musobaqalarni o'tkazishda hakamlarning asosiy majburiyatlarini bayon qiling.
18. Musobaqalarning har xil turlarini sanab bering va tavsiflang.
19. Mustaqillikdan so'ng belbog'li kurashni rivojlanishi etibor qanday?
20. Mustaqillikdan so'ng kurashni rivojlanishi haqida gapirib bering?
21. O'zbek belbog'li kurashchi ayollaridan kimlarni bilasiz?
22. O'zbek kurashi tarixini gapirib bering?
23. O'zbek qadimgi ayollaridan kimarni bilasiz?
24. O'zbekiston Mustaqillikka erishganidan so'ng xalqaro maydonlarda g'olib bo'lgan ayol kurashchilardan sanab o'ting?
25. O'zbekistonda dzyudo kurashi olimpiya o'yinlarida birinchilardan bo'lib sovrunli o'rinni egallaganlardan kimlarni bilasiz?
26. O'zbekiston dzyudo kurashi federatsiyasi tashkil etilgan yil
27. Olimpiada o'yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilardan kimlarni bilasiz?
28. Qadimgi Xitoy jamiyatida "Syao szao" nimani anglatgan?
29. Qadimgi Yunonistonda taniqli arboblardan kimlarni bilasiz?
30. Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida tasvirlar nimalarda ifoda etilgau?
31. Qadimgi Yunonistondagi maxsus maktablarda qaysi sport turlari bo'yicha tayyorgarliklar olib borilgan?
32. Sambo kurash tarixi haqida gapirib bering?
33. Sambo kurash musobaqalarida ayollarning ishtiroki nechanchi yildan kiritilgan?
34. Sambo kurashi Federatsiyasi qachon tashkil qilingan?
35. Sambo kurashning asoschisi kim?

36. Sambo kurashning musobaqalari qachon o'tkazilgan?
37. Sport musobaqalarining kalendar rejasi mazmuni va ushbu hujjatning ahamiyatini yoritib bering.
38. Sport musobaqalarining o'tkazilishini tartibga soluvchi asosiy hujjatlarni aytib, ularga tavsif bering.
39. Xalqaro erkin kurash Federatsiyasi qachon tashkil qilingan?
40. Xotin-qizlar kurashini qachondan rivojlangan?
41. Yevropada XI-XV asrlardagi kurash turlarining rivojlanishi qanday bo'lgan?
42. Yunon-rim kurashi, fransuz kurashi va klassik kurash turlarining bir-biridan qanday farqi bor?

III - BOB. KURASH TURLARINING UMUMIY QOIDALARI.

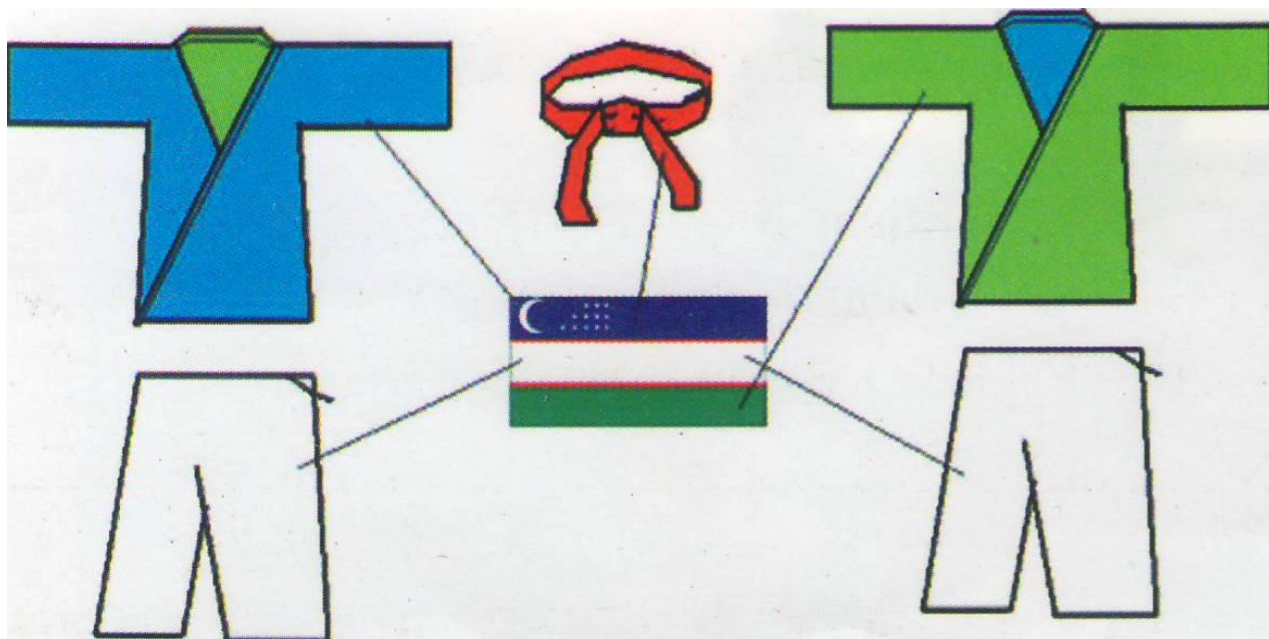
3.1. Kurash umumiy qoidalari

Kurash formasi paxtadan tayyorlangan bo'lishi, Yaxshi xolatda bo'lishi, mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10 x 10 sm);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaxtakning oldi pastki qismida);
- yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm yeniga);
- tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

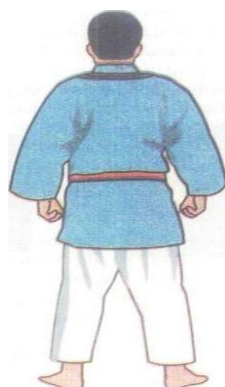
Yaktakning uzunligi tizzadan 10-15 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida ikki marta o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmasligi, Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 sm pastda bo'lishi, qo'l va yeng orasi 5 sm bo'lishi, ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi, oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 10-15 sm, belbog' 4-5 sm yeniga, rangi qizil bo'lishi kerak.



Yaktakni kiyish (2-rasm) va belbog'ni bog'lash tartibi qo'yidagicha. (3 rasm)



2-rasm.



3-rasm.

Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli, maxkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko'ylak kiyishi kerak.

Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talabga javob bermasa, xakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchn qo'llarini oldinga uzatib, xakamni yaktak yenglari belgilangan qoidalarga mos yekanligiga ishontirishi shart.

Xar ikkala jinsdagi kurashchilar xam yalangoyoq kurashadilar. Agar kutilmagan ob-xavo bo'lsa, bosh xakam ruxsati bilan oyog'iga yengil oyoq kiyimi kiyishi mumkin.

Kurashchilar gigienasi

Kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) toza, quruq, yoqimsiz xid bo'lmashligi, qo'l va oyoq tirnoqlari kalta olingan bo'lishi, uzun sochlar boshqa kurashchiga xalaqit bermaydigan qilib yig'ishtirib olinishi kerak. Gigiena qoidalarini bajarmagan xar qaysi kurashchi musobaqalarda qatnashish xuquqidan maxrum bo'ladi.

Kurash gilami

Kurash gilamining minimal o'lchami 10x10 m, 12x12 m, 14x14 m bo'lishi, maksimal o'lchami 16 x 16 m. Kurash gilami odatda qizil, Yashil, ko'k, oq va och Yashil ranglardan iborat material bilan qoplanishi shart.

Kurash gilami ikkita maydonga bo'linadi. Bu maydonlarni ajratib turadigan chiziq «xavfli chiziq» deyiladi, u xar doim qizil rangda va yeniga 1 m bo'ladi.

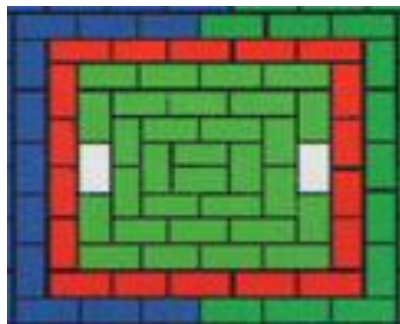
Xavfli chiziq, ichidagi maydon «xavfsiz maydon» deyiladi, uning minimal o'lchamlari 8 x 8 m, maksimal o'lchamlari yesa 10 x 10 m.

Xavfli chiziq tashqarisidagi maydon «xavfli maydon» deyiladi va yeniga 3-m bo'ladi.

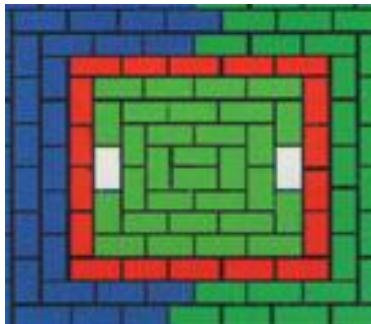
Yeniga 1 m va uzunligi 2 m bo'lgan xavfsiz maydondagi ikki oq chiziq olishuvni boshlash va tugatish maydonchalarini belgilaydi. Bu chiziqlar ish zonasiga chiziladi va bir-biridan 5 m uzoqlikda bo'lishi kerak.

Kurash gilami yumshoq polda yoki maxsus platformada joylashishi, kurash gilami atrofida 1 m dan kam bo'lmagan bo'sh maydon bo'lishi shart.

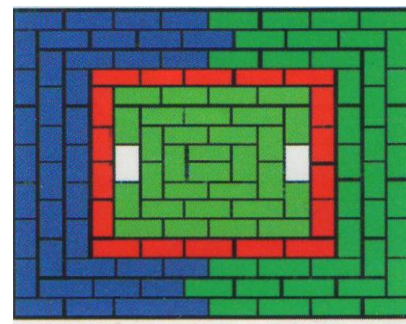
Kurash gilami kuyidagi o'lchamlarda bo'ladi:



Oq xavo rang yashil
200 x 100 x 4 sm yoki 5 sm



Oq xavo rang yashil
150 x 100 x 4 sm yoki 5 sm



Oq xavo rang yashil
100 x 100 x 4 sm yoki 5 sm. rasm

qizil - 18 dona.	qizil - 18 dona.	qizil - 18 dona.
Och Yashil-30 dona.	Och Yashil - 30 dona.	Och Yashil - 30 dona.
Oq - 2 dona.	Oq - 2 dona.	Oq - 2 dona.
Xavo rang-11 dona.	Xavo rang-24 dona.	Xavo rang-39 dona
Yashil - 11 dona.	Yashil - 24 dona.	Yashil - 39 dona

Tayyorlanadi:

List tagidan ochiq, qizil-och Yashil - oq-xavo rang - Yashil; ikkinchi marotabalik ko'pirtirilish poroloni maxsus tent bilan tiqilgan.

Kurash musobaqalari o'tkazilganda kerak bo'ladigan asbob-uskunalar

Xar bir gilam yoniga quyidagi asbob-uskunalar qo'yilishi shart.

- stol va uchta stul;
- ikkita yengil stul;
- sekundomer (vaqtni ko'rsatuvchi maxsus tablo);
- mikrofon;
- tablo (baxolarni, sof vaqtni ko'rsatish uchun kurash tugaganligi xaqida tovush beradigan zang (gong)).

Ikkita yengil kursi yon xakamlar uchun xavfsizlik maydonining qarama-qarshi burchaklarida joylashtiriladi va ular ma'lumotlar tablosining ko'rinish maydonini to'sib qo'ymasligi kerak.

Tablo ish maydonidan tashqarida, uni xakamlar, xakam komissiyasi, tomoshabinlar bemalol kurishi mumkin bo'lgan xolda joylashishi (xar 35 doim zaxirada nazorat uchun mexanik tablo bo'lishi shart), baxolar tablosi talablarga javob berishi shart.

Yelektron soat ishlatilgan xolda, mexanik soat tekshirish uchun ishlatiladi.

Xakamni olishuv tugaganligi xaqida xabardor qilish uchun gong yoki tovushli zang ishlatiladi.

Tomoshabinlar (pressa, televidenie va boshq.) musobaqalar o'tkaziladigan maydonga 3 metr dan Yaqin joylashishi taqiqlanadi.

Yelektron asbob - qo'l uskunaning ishdan chiqish xolati kelib chiqishi mumkin bo'lganligi sababli qo'l sekundomeri (shaxmat soati) va tablo yelektron asbob-uskuna bilan bir vaqtda ishlatilishi kerak.

Olishuvning boshlanishi va tugashi.

Xar bir olishuv boshlanishidan oldin uchta xakam (o'rtadagi xakam, ikkita yon xakam) musobaqalar o'tkaziladigan maydonning chetiga birgalashib turishadi, ung qo'llarini chap ko'krakka qo'yib, o'z joylarini yegallashtirishdan oldin ta'zim qiladilar. Musobaqalar o'tkaziladigan maydondan chiqishdan oldin xakamlar takroran chetda yig'iladilar va o'ng qo'llarini chap ko'krakka qo'yib tomoshabinlar ko'p tomonga qarab, ta'zim qiladilar.

Kurashchilar xam gilamga chiqishdan oldin va uni tark yetishda, kurash maydoniga kirishda va undan chiqishda, xar bir olishuvning boshlanishida va oxirida o'ng qo'llarini chap ko'krakka qo'yib ta'zim qiladilar. Kurash maydoni oldidagi ta'zimdan so'ng kurashchilar maxsus belgilangan joyga qadar to'g'riga yurishlari shart, keyin o'ng qo'l ni chap ko'ksiga qo'yib, bir-birlariga ta'zim qilishlari shart.

Xakam olishuv natijasini ye'lon qilgandan so'ng kurashchilar yana bir bor o'ng qo'llarini chap ko'ksiga qo'yib bir-birlariga ta'zim qiladilar va gilamdan chiqib ketadilar.

Xakam va yon tomondagi xakamlar tayyorgarlik xolatida olishuvdan oldin, kurashchilar gilamga chiqishlaridan oldin turishlari shart.

Xamma ta'zimlar bo'yin va gavdaning yegilishi orqali bajariladi. Agar kurashchilar ta'zimni bajarmasalar, xakam uning bajarilishini talab qilishi shart.

Gilamdagi xakamlar maydonni nazorat qilar yekanlar, gilamning usti tekis, toza, tatamilar orasi ochiq bo'lmasligiga, yon xakamlar kursilari o'z joylarida joylashishlariga va kurashchilar belgilangan qoida talablariga javob berishlariga

ye'tibor qaratishi shart. Xakam gilam o'rtasida vaqt ro'yxatga olinadigan stolga qarab tik xolatda turishi kerak.

Xakam «TO'XTA» buyrug'ini berar yekan, kurashuvchilarni ko'rib turishi kerak, agar ular buyruqni yeshitmay qoladigan xol kelib chiqsa, o'rtadagi xakam tezda ularga yaqinlashib to'xtatadi.

Jamoa raxbarlari, murabbiylari va vakillari.

Bosh xakam va uning yordamchilari bilan to'g'ridan-to'g'ri murojaat qilish xuquqiga faqat jamoa raxbari, murabbiy yoki vakili yegadir.

Jamoa raxbari kurashchilarning kiyimiga va ularning o'z vaqtida gilamga chiqishiga xamda umumiy tartib-intizomiga javobgardirlar.

Bosh xakam va xakamlar qatorida jamoa boshlig'i xam qur'a tashlashni o'tkazishda qatnashadi.

Kurash jarayonida jamoa raxbarlari uchun joy ajratilib, ular o'z o'rinlarida bo'lishlari shart.

Jamoa raxbarlari yoki murabbiylari xakamlik guvoxnomasi bo'lgan takdirda musobaqa xakami vazifasini xam o'tashlari mumkin.

Yuqoridagilarga amal qilmagan raxbarlar o'z vazifasidan bo'shatilib, bu xaqda tegishli tashkilotlarga xabar qilinadi.

Gurux murabbiyi olishuv vaqtida belgilangan joyda yoki gilam atrofida 2 m masofada turishi mumkin.

Gurux murabbiyi o'z kurashchisi tan jaroxati olgan vaqtda belgilangan tartibda shifokor tomonidan tibbiy yordam ko'rsatilayotgan vaziYatda xozir bo'lib turishi mumkin, ammo gilam chetidagi va o'rtasidagi xakamlar xaroriga itoat qilmasligi yoki ularni xaqorat qilishi taqiqlanadi.

Yuqoridagilarga gurux murabbiyi itoat yetmasa, o'rtadagi xakam olishuvni boshqaruvchi xakamdan murabbiyga «DAKKI» ogoxlantirish berishni talab qilishi mumkin, bu xol Yana qaytarilsa, olishuvni boshqaruvchi xakam «GRRROM» ogoxlantirishini ye'lon qilib, uni olishuvdan chetlatishi mumkin.

Kurashchilar vaznlarini aniqlash tartibi.

Musobaqaning qaysi xar qanday vazn toifalarida olishuvlar o'tkazilsa, o'sha vazn toifasiga qatnashuvchi kurashchilarning vaznlari musobaqa boshlanishidan ikki soat oldin o'lchanadi.

Vaznlarni o'lchash 1 (bir) soatdan ortiq davom yetmasligi kerak, agar qatnashuvchi ko'p bo'lib, bir tarozida o'lchab ulgurilmasa, bosh xakam ruxsati bilan tarozini ikkita yoki uchta qilish mumkin, ammo xar bir vaznda kurashuvchi polvonlar albatta, bitta tarozida o'lchanishi shart.

Kurashchilar o'lchanishga o'z shaxsini tasdiqlovchi xujjat bilan kirishlari shart.

Vaznini o'lchatmagan kurashchi, bu vazn toifasidagi olishuvlarga qo'yilmaydi.

O'lchanish paytida kurashchilar pastki ich kiyimdan boshqa kiyimda bo'lmasiklari shart.

Kurashchilar vaznlarini aniqlash jarayonida Bosh xakam tomonidan tuzilgan komissiYa: bosh xakam yordamchisi, kotib, tibbiyot xodimi, 2-3 ta xakamlar bo'lishi kerak. Taroziidan vaznini aniqlab o'tgan kurashchilar familiyasi o'lchanish bayonnomasida qayd qilib boriladi.

Kurashchilarning yosh va vazn toifalari.

№	Musobaqa qatnashchilarn quyidagi vaznlarga bo'linadilar:
1	Bolalar (4-7 yosh) - 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19 + 19 kg
2	Bolalar (8-11 yosh) -20, 21, 23, 25, 27, 30, 33 + 33 kg
3	Bolalar (12-13 yosh) - 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, + 70 kg.
4	O'smirlar (14-15 yosh) - 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, + 83 kg.
5	Yoshlar (16-17 yosh) - 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90. + 90 kg.
6	Katta yoshdagilar (18-35sh) - 60, 66, 73, 81. 90, 100, + 100 kg.
7	36-56 yosh va undan katta yoshdagilar - 60, 65. 70. 75, 80, 85, 90, 95, + 95 kg.
	Qizlar va ayollar uchun yosh va vazn toifalari;
1	qizlar (4-7 yosh) - 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, + 17 kg

2	qizlar (8-11 yosh) - 18, 19, 20, 22, 24, 27, + 27 kg
3	qizlar - (12-13 yosh) -30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, + 57 kg.
4	(14-15 yosh) - 33, 36. 40, 44, 48, 52, 57, 63, + 63 kg.
5	(16 -17 yosh) - 36, 40, 44. 48, 52, 57, 63, 70. + 70 kg.
6	ayollar - (18 yoshdan yuqori) -48, 52, 57, 63, 70, 78. 87 + 87 kg;

Yoshlar va katta yoshdagi polvonlar qaysi vaznda qatnashishlaridan qatʼiy nazar (Bosh xakam ruxsati bilan) mutloq vaznda kurashishlari mumkin. Barcha vazidagilar tibbiyot ruxsati bilan musobaqada ishtirok yetishi shart, aks qoldi Bosh xakam javobgardir.

Musobaqalarda Olishuv vaqtlari.

- 4-7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut;
- 8-10 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut;
- 11-16 yoshli oʻsmirlar va qizlar uchun olishuv vaqti 3 minut;
- 16-35 yoshli kattalar va ayollar uchun olishuv vaqti 4 minut
- 16-35 yoshli kattalar va ayollar uchun olishuv vaqti 3 minut
- 36-56 kattalar oʻrtasidagi olishuv 2 minut;

Musobaqaga qatnashish uchun kurashchilardan qilinadigan talablar.

Musobaqa qatnashchilaridan quyidagilar talab qilinadi:

- shaxsini va yoshini bildiruvchi xujjat, yuqorida zikr yetilgan -maxsus liboslar, kurashchining maxorat darajasini aniqlovchi guvoxnoma (razryad);
- qaysi jamoaga mansubligi xaqida muxrlangan guvoxnoma, shifokor ruxsati xaqida maʼlumot.

Yuqorida koʻrsatilgan xamma xujjatlar musobaqadan oldin mandat komissiyasida koʻrilib, bosh shifokor va komissiYa aʼzolari tomonidan tasdiqlanadi. Yuqoridagi shartlar va talablarning bajarilishi uchun jamoa raxbarlari javobgardirlar.

Bosh xakam ruxsati bilan yosh kurashchilar (16-17 yoshli) katta yoshdagi polvonlar orasidagi musobaqalarda xam qatnashishi mumkin.

Musobaqada bir vaznda kurashgan polvonlar ikkinchi vaznda qatnashishi man yetiladi, lekin ular mutloq vaznda (bosh xakam ruxsati bilan) kurashishlari mumkin.

Qatnashuvchilar majburiyati.

Musobaqa qatnashchilari quyidagilarga amal qilishlari lozim:

Musobaqa boshlanishidan oldin bir-birlari bilan ta'zim qilib salomlashish;

Kurash qoidasiga musobaqa qonun-qoidalariga qat'iy rioya qilish;

Xakamning topshiriqlariga bo'ysinish;

Musobaqa davomida o'zini to'g'ri tuta bilishi;

Qatnashuvchi xakamlar tomonidan chaqirilganda, tezda chaqirilgan joyga borish.

Kurashda faqat tik xolatda va qoidada ruxsat bergan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik xolatda bajarilayotgan tashlashlar xakamlar tarafidan baxolanadi;

- baxolar teng bo'lganda, oxirgi baxo olgan kurashchiga g'alaba beriladi;
- kurashchining baxo va jazosi teng bo'lsa baxo ustunlikka yega bo'ladi;
- olishuv davomida kurashchilar tomonidan xech qanday ycyll qo'llanilmasa, vaqtning - yarmiga kelib, o'rtadagi xakam olishuvni to'xtatib, yon xakamlar bilan maslaxatlashib, sust kurashgan kurashchiga ogoxlaptirish beradi;

- agar kurashchilarda ogoxlantirishlar bir xil va ketma-ket berilgan bo'lsa, g'oliblik birinchi ogoxdantirish olganga beriladi;

- musobaqalar Olimpiya sistemasi bo'yicha qayta kurashuviziz o'tkaziladi;
- kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib gilam chizig'idan tashqarida nixoyasiga yetsa, baxolanadi.

3.2. Kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.

№	Kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.	
1.	«TANISHING» - kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan keyin urtadagi xakam chal yoki o'ng qo'lini kurashchi tomoniga qaratib «tanishing» degan iborani baland ovozda aytadi. Ye'lon qiluvchi xakam yesa kurashchilarni tanishtiradi. (Bu ishora g'alaba qilgan kurashchiga nisbatan xam ishlatiladi).	
2.	«TA'ZIM» - kurashchilar ung qo'llarini chal ko'ksida tutgan xolda bir-birlariga bo'yin va gavdani yegib salomlashish uchun ishlatiladigan ibora. Bu iborani ishlatganda xakam ikkala qo'lini kaftlari bilan oldinga qaratgan xolda yon tomonga ochib, keyin barmolari yuqoriga qaragan xolda balanddan bukib, qo'llarini ichkariga aylantirish ishorasini qiladi, bu vaqtda ikkala qo'lning barmoqlari bir-biriga uchma-uch xolga kelishi kerak.	
3.	«URTAGA» - bu suz ikkala kurashchini bir-birlariga Yaqinlashib, g'alol, mardona olishishlariga undovchi suz. Xakam qo'llarini ikki tomonga yoygan xolatda va shu xolatni to'xtatmasdan o'rtaga ishorasini ko'rsatadi, Ya'ni qo'l kaftlarini bir-biriga qaratib, yelka kengligiga olib keladi,	
4.	«KURASH» - kurashchilar bir-birovlariga ta'zim qilib salomlashgandan keyin olishuvni boshlash uchun xakam tomonidan ishlatiladigan ibora. Xakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga karatga xolda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.	

5.	«TO‘XTA» - olishuv davom yetayotgan vaqtda olishuvni to‘xtatish uchun ishlatiladigan ibora. Bu vaqtda xakam o‘ng qo‘lini kafti bilan oldinga karatgan xolda (barmokdar bir joyga jipslashgan) oldinga chuzib ishora qiladi.	
6.	«XALOL» - kurashchilardan birovni sof g‘alaba qilgan vaqtda ishlatiladigan ibora. (akam kulini kafti bilan oldinga karatgan xolda yukriga kutarib (barmokdar jips xolda) ishora kxiadi. a) ikki «YOINBOSH» baxosi olsa; b) raqibga usul ishlatib o‘zi ikkala kuragiga yiqilsa; v) raqibga «G‘IRROM» berilsa; g) «YONBOSH» olgan xxolda raqibida «DAKKI» bo‘lsa; d) raqib 3 minut ichida gilamga chiqmasa beriladi.	
7.	«YONBOSH» - xakam kulini kaftlari bilan pastga karatgan xolda (barmokdar bir joyda jips) yonboshga urib, yon tomonga chuzib (90°) ishora qiladi. a) kurashchilardan biri usul qo‘llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa; b) yoki raqibga «DAKKI» ye‘lon qilinsa beriladi.	
8.	«CHALA» - kurashchilardan biri usul qo‘llab, usulni oxirigacha tupik bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Xdkam kulini kafti bilan yoniga karatgan xolda tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi. a) kurashchilardan biri usul qo‘llab tuligicha	

	bajara olmasa, raqibining beli yoki undan yuqori kismini gilamga tekkizsa; b) raqibiga «TANBEX» ye'lon qilinganda beriladi; v) nechta «CHALA» baxosi berilishidan kat'i nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi. g) agar ikkala kurashchida xam bir nechtdan «CHALA» bo'lsa, g'oliblik kup «CHALA» olgan kurashchiga beriladi.	
9.	«TANBEX» - birinchi o'g'oxlantirish. X.akam kurashchi tomonga burilib, kulini oldinga chuzgan xolda barmogi bilan tanbex olgan kurashchini ko'rsatib, ishora qilib shu iborani ishlatadi. «TANBEX» - o'g'oxlantirish unchalik katta bo'lmagan xatolarga yul kuygan kurashchiga beriladi: a) kurashchi ataylab kochayotib, raqibga ushlab olishga yul kuimasa; b) ataylab raqibni gilamdan itarib chikarsa yoki o'zi gilamning xavfli maydoniga chiqib ketsa; v) ataylab o'zining kiyimini, ishtonini xakam ruxsatisiz yechib yuborsa; g) ataylab raqibning ishtoni yoki oyokdaridan ushlasa; d) ushlab olgandan keyin 8-10 sekund vaqt davomida usul qo'llamasa, beriladi.	

10.	«DAKKI» - ikkinchi o'g'oxlantirishda ishlatiladigan ibora. X.akam kulini musht qilib tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi (qo'l barmoqlar musht xoliga kelgan va kaft old tomonga karagan bo'lishi kerak). (DAKKI) - «TANBEX» dan keyin ikkinchi, unchalik katta bo'lmagan xatoga yul kuygan kurashchiga ye'lon qilinadi. Dakki kachon birdaniga berilishi mumkin? a) kurashdan bosh tortib, ataylab tizzaga kup marotaba o'tirsa; b) xakamning buyruklariga rioya qilmasa, noma'kul suzlarni gapirsa yoki bakirsa.	
11.	« G'IRROM » - oxirgi o'g'oxlantirishda ishlatiladigan ibora. xakam kurashchi tomonga burilib, kulini kaftlari bilan pastga karatgan xolda yon tomonga chuzib ikki-uch marta pastga silkitib ishora qiladi. « G'IRROM » - katta xatoga yul kuygan (yoki «DAKKI» jazosini olgan va keyingi paytda unchalik katta bo'lmagan yoki urta toifadagi xatoga yul kuygan) kurashchiga ye'lon qilinadi. a) Olishuv davomida raqibning, xakamlarning sha'niga noma'kul suzlarni ishlatsa, bakirsa, xar xil imo-ishoralar qilsa; b) agar kurashchi olishuv davomida raqibiga bila turib jaroxat yetkazsa, unda raqibga « G'IRROM » ye'lon qilinib, shikastlangan kurashchiga «XALOL» beriladi.	

12	"BEKOR" - olishuv to'xtatilganda keyingi xarakatlar uchun yoki bajarilgan usul baxolashga noliyikdeb topilgan vakgda ishlatiladigan ibora. Xakam kulini kafti bilan yon tomonga karatgan xodda (barmokpari jipslashgan) oldinga chuzib ikki-uch bor chapga va o'nga xarakatlantirib ishora qiladi.	
\13.	«BAQT» - olishuv vaqti tugaganligini ko'rsatish uchun ishlatiladigan ibora. Xakamikkalakuliniyukrriga kutarib kaftlarini bir-biriga katsagan g'olda bilakdan kushib ishora qiladi.	

Izox: Ishoralar urtadagi xakamning ikki tomonda turgan kurashchilarning Yaktagi rangiga qarab ung yoki chap qo'l bilan ko'rsatiladi. O'rtadagi xakam qo'l ishoralarini ko'rsatish bilan bir vaqtda gilam O'rtasida tik xolatda iboralarni xam baland ovoz bilan aniq, aytib borishi shart.

Baxo va ogoxlantirishlar raqamlar (10,5,3,1,0) bilan ye'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

Olishuv natijalari.

Baxo		Ogoxlantirish	
Xalol	10:0	G'irrom	0:10
Yonbosh	5:0	Dakki	0:5
Chala	3:0	Tanbex	0:3

Dakki-yonbosh	0:10	Yonbosh-dakki	10:0
Tanbex-chala	0:3	Chala-tanbex	3:0
Yonbosh-yonbosh	0:1	Dakki-dakki	1:0
Chala-chala	0:1	Tanbex - tanbex	1:0

Ta'qiqlangan xatti-xarakatlar.

Kurash musobaqalarida quyidagilar ta'qiqlanadi:

- raqibning ishtonidan ushlab olish;
- raqibga shikast yetkazishi yoki uning xayotiga xavf tug'dirishi mumkin bo'lgan texnik usullarni qo'llash;
- bo'g'ish va og'ritish usullarni qo'llash.

Tablodagi baxolar

Xar bir gilam oldida tablo bo'lishi shart. Olingan baxolar tabloda ikki xil rangda ko'rsatiladi:

Yuqorida ko'rsatilganidek tabloda baxo va ogoxlantirishlar ikki xil rangda ko'rsatiladi. Tabloning urtasida baxolar va ogoxlantirishlar uchun joy bo'lishi lozim.

Musobaqa o'tkazish tartibi.

- musobaqalar olimpiya sistemasi bo'yicha o'tkaziladi; zarur bo'lgan xolatda XKA ruxsati bilan nizomga o'zgartirish kiritish mumkin;
- xamma polvonlar orasida kuchlilarni xisobga olib ikki (A va B) guruxga bo'linadi;
- polvonning tartib raqami qur'a tashlash yo'li bilan belgilanadi va musobaqa tugagunga kdsar saklanib kxoladi;
- juft rakdmli polvonlar A rypyxyira, tok. rak,amli polvonlar B guruxiga yoziladilar;
- g'olib chikdan polvon keyingi davra musobaqalariga qo'yiladi;
- A va B gurux, g'oliblari finalga chiqadilar va 1 - 2- o'rinlar uchun kurashadilar. Finalga chiqqan kurashchilarga boy bergan kurashchilar 3- o'rinni yegallaydilar.

3.3. Belbog‘li kurash umumiy qoidalari.

1. Shaxsiy birinchilik. Bunda har bir kurashchining bellashuv natijalari o‘zining shu musobaqadagi olgan o‘rnini aniqlash uchun o‘tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g‘olib va sovrindorlar aniqlanadi.

2. Jamoa birinchiligida har bir jamoaning olgan o‘rni aniqlanadi.

3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o‘rniga qarab har bir jamoaning olgan o‘rni aniqlanadi.

4. Ochiq birinchilik. Bunda har bir kurashchi o‘zining sport klassifika-tsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi.

5. Mutlaq birinchilikda har qanday kurashchi vazn toifasidan qat’i nazar (bosh hakam ruxsati bilan) qatnashish huquqiga ega.

Hakamlar hay’ati

1. Har bir musobaqani o‘tkazishdan oldin shu musobaqani o‘z hududida tashkil qilayotgan davlat shu musobaqada xizmat qiladigan hakamlar ro‘yxatini musobaqaning miqyosiga qarab kurash federatsiyasiga taqdim qiladilar va bu federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan hakamlar ana shu musobaqada xizmat qilishga haqlidirlar. Har bir xalqaro turnirlar, qit’alar birinchiligi, jahon birinchiligi va Olimpiya o‘yinlari dasturidagi kurash musobaqalarida faqatgina kurash Xalqaro Assotsiatsiyalari va federatsiyalari tomonidan tasdiqlangan hakamlar faoliyat ko‘rsatadilar.

2. Hakamlar hay’atining tarkibi:

a) bosh hakam;

b) bosh hakam o‘rinbosarlari. Ularning soni musobaqalar o‘tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko‘p bo‘lishi lozim;

c) bosh kotib va gilamlar kotiblari;

d) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;

e) vaqtni nazorat qiluvchi hakamlar;

f) tablodagi hakamlar;

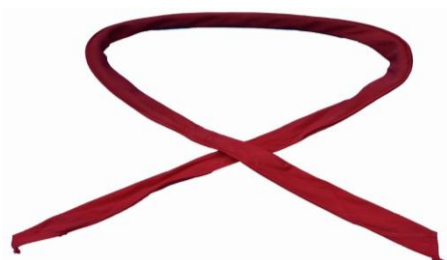
- g) e'lon qiluvchi hakam;
- h) musobaqa komendanti;
- i) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

3. Musobaqa vaqtida hakamlar kurash gilamiga chiqqan vaqtlarida, o'rtadagi hakam qo'lini ko'ksiga qo'yishi bilan chetdagi ikkala hakam ham qo'lini ko'ksiga qo'yib, baravariga tomoshabinlarga va boshqa hakamga qarab ta'zim qiladilar.

4. Hakamlar harakati bosh hakam va hakamlar hay'ati tomonidan nazorat qilib boriladi. Agarda ular musobaqa qoidalariga zid xatti-harakat qilsalar, hakamlar hujjatidan mahrum qilinib, ushbu musobaqadan chetlashtiriladilar.

Belbog'li kurashchilar sport formasi

1. Belbog'li kurashchilar ko'k yoki yashil yaktak va oq rangli ishton kiyishlari shart. Bu holda birinchi chaqirilgan qatnashchi ko'k yaktakni kiyadi, ikkinchisi esa yashilini kiyadi.



2. Belbog'li kurash yaktagi paxtadan tayyorlangan, yaxshi holatda bo'lishi va mato o'ta qattiq bo'lmasligi shart.

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 sm);

- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 sm, yaktakning old pastki qismida);

- yelkadagi belgi (25 sm dan ko'p bo'lmagan, 5 sm eniga);

- tikishlar (25x25 sm, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 15-20 sm balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida o'ralib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 sm dan kam bo'lmashligi kerak. Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan qo'l tirsagidan 20-25 sm pastda bo'lishi kerak. Qo'l va yeng orasi 8 sm bo'lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi bo'yicha 15 sm. Belbog' 4-5 sm eniga, rangi qizil bo'lishi kerak.

5. Kurashchi ayollar yaktak ichidan oq rangli mahkam futbolka yoki kalta yengli yoqasiz ko'ylak kiyib, triko ichida bo'lishi kerak.

6. Agar kurashchining kiyimi (yaktak va ishton) talablarga javob bermasa, hakam kurashchidan uni almashtirishni talab qilishi shart. Kurashchi qo'llarini oldinga uzatib, hakamni yaktak yenglari belgilangan qoidalarga mos ekanligiga ishontirishi shart.

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

1. Oq rangli ko'ylak.

2. Qora rangli bo'yinbog' (galstuk).

3. Qora rangli kostyum.

4. Qora rangli shim.

5. Qora rangli paypoq (noski).

6. Yoz kunlari kostyum kiyilmaydi.

Belbog'li kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.

Belbog'li kurashda faqat tik holatda va qoidada ruxsat berilgan usullar qo'llash orqali kurashiladi. Tik holatda bajarilgan tashlashlar hakamlar tarafi-dan baholanadi:

- baholar teng bo‘lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g‘alaba beriladi;
- kurashchining baho va jazosi teng bo‘lsa, baho ustunlikka ega bo‘ladi;
- agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil bo‘lsa, birinchi ogohlantirishni olgan kurashchiga g‘alaba beriladi;
- musobaqalar Olimpiya tizimi bo‘yicha qayta bellashuvlarsiz o‘tkaziladi;
- belbog‘li kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizi-g‘idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

№	
1	 Bellashuv boshlanishidan oldin hamda bellashuv tugagandan so‘ng hakamning “Ta’zim” iborasida kurashchilar o‘ng qo‘llarini ko‘ksiga qo‘yib, bir-birlariga ta’zim qiladilar.
2	 “Ushla” iborasi kurashchilarning bir-birini belbog‘idan ushlatish uchun ish-latiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog‘laridan bellarini ustidan qo‘llarini barobar qilib ushlab turadilar. Kurashchi o‘ng qo‘lini raqibining chap qo‘li ostidan va chap qo‘lini raqibining o‘ng qo‘li ustidan o‘tkazib belbog‘ni ushlaydi.
3	 “Kurash” iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog‘laridan ushlaganidan so‘ng bellashuvni boshlash uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni boshlaydilar.
4	 “To‘xta” iborasi bellashuv davom etayotgan paytda bellashuvni to‘xtatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni to‘xtatadilar.

5	 “Halol” iborasi sof g‘alabani angla-tadi. - kurashchi raqibini har ikkala oyog‘ini yerdan uzib, ikkala kuragini yerga tekkizsa; - ballar olti bal bilan farq qilsa; - raqib kurashchiga uch marta jazo bahosi berilsa; - raqib kurashchi sababsiz uch daqiqa ichida gilamga chiqmasa; - shifokor xulosasiga ko‘ra raqib kurashchi bellashuvga loyiq bo‘lmasa; - kurashchi usul ishlagan paytda raqibi qo‘lini atayin belbog‘dan chiqarib yuborsa; - kurashchi raqibini ko‘targan paytda raqibi oyog‘ini uning oyog‘iga o‘rab olsa; - raqib kurashchi bellashuvdan bosh tortsa; - raqib kurashchi kurash qoidasiga, hakamga bo‘ysunmasa hamda raqibiga nisbatan qo‘pollik qilsa hakam kurash-chiga “Halol” bahosini beradi.
6	 “Bekor” iborasi kurashchilarning harakatlari baholanmaganda aytiladi: - kurashchilar harakat davomida gilamga teng tushsa; - “To‘xta” komandasidan so‘ng qilingan barcha usul va harakatlar; - gilam tashqarisida bajarilgan har qanday usul va harakatlar; - gilamdagi uchta hakam uch xil baho berganda hakam “Bekor” bahosini beradi.
7	 “Jazo” iborasi kurashchini ogoh-lantirish uchun ishlatiladi: - kurashchi orqasiga o‘tirib qolsa; - kurashchi raqibini ikki tizzasini gilamga tekkizsa; - kurashchilar “Ushla” komandasi-dan keyin 15 soniya vaqt ichida bel-bog‘larni ushlamasa; - kurashchi himoyalaniş (blok) maqsadida qo‘lini raqibining biqiniga tirab tursa; - kurashchi raqibining kiyimini belboqqa qo‘shib ushlasa; - kurashchi raqibining oyog‘i orqasidan, yonidan chalsa; - raqibning oyog‘i yoniga oyoq qo‘yib qayirsa; - kurashchi gilamga chaqirilgandan keyin bir daqiqa ichida chiqmasa; - kurashchining murabbiyi bellashuv vaqtida chetdan hakamga yoki raqib kurashchiga nisbatan baqirsa, e’tiroz bildirib haqorat qilsa; - kurashchi kurash formasini o‘rniga boshqa sport turining formasini kiyib chiqsa yoki kir forma kiyib chiqsa hakam kurashchiga “Jazo” bahosini beradi.
8	«CHALA» - kurashchilardan biri usul qo‘llab, usulni oxirigacha tupik

	bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Xdkam kulini kafti bilan tyg'rga qaratgan xolda tirsagidan bukib (90°) ishora qiladi. a) kurashchilardan biri usul qo'llab tuligicha bajara olmasa, raqibining beli yoki undan yuqori kismini gilamga tekkizsa; b) nechta «CHALA» baxosi berilishidan kat'i nazar ularning umumiy soni jamlanmaydi. v) agar ikkala kurashchida xam bir nechtadan «CHALA» bo'lsa, g'oliblik kup «CHALA» olgan kurashchiga beriladi.
--	--

Olishuv natijalari.

Baxo		Ogohlantirish	
Xalol	6:0	G'irrom	0:6
Yonbosh	3:0	Jazo	0:3
Chala	1:0	Tanbex	0:3

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (6, 3, 1, 0) bilan e'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

Kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usul inovatga olinmaydi.

Kurashchilar belbog'ni ko'krak qafasidan bir musht va ikki barmoq oralig'ida bog'lanadi.

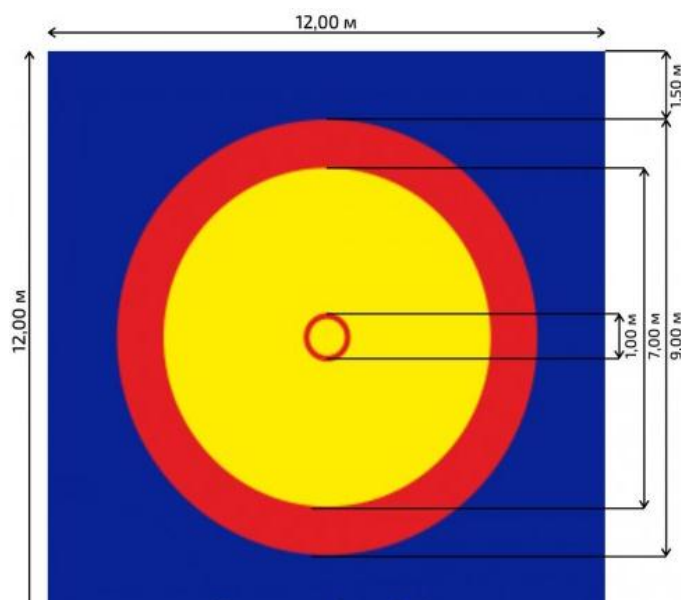
Agar kurashchi biror-bir sabab bilan bellashuvning yarmida chetlatilsa, uning to'plagan natijalari inobatga olinmaydi.

Bellashuv vaqtida murabbiy va kurashchilarning hakamlarga nisbatan har qanday noroziliklari bellashuv vaqti tugagandan so'ng o'n besh daqiqa ichida yozma ravishda musobaqa bosh hakamiga murojaat qilishlari mumkin.

Belbog'li kurash gilami.

Belbog'li kurash gilami 12x12 m o'lchamda bo'ladi. "Belbog'li kurash" - sport turi, ikki kishi (sportchi)ning belgilangan qoidalar asosida g'oliblik uchun olishuvi. Belbog'li kurash musobaqalari kurash glamning o'lchami 12x12 metr maydonida o'tkaziladi. Osiyo o'yinlari, Jahon chempionati, xalqaro turniri va O'zbekistonda chempionatlari. Boshqa barcha xalqaro, Butun Rispublika, viloyat va tuman musobaqalar uchun belbog'li kurash gilamlar belgilangan qoidalariga mos kelishi kerak.

№	<i>“Belbog‘li kurash” glamning quyidagi iboralar qo‘llaniladi</i>	Umumi ulchami
1	Maydoni umumiy uchami	12x12 metr
2	Maydoni utasi	1x1 metr
3	Asossiy xafsiz maydon	7x7 metr
4	Xafsiz maydonini xafliy maydondan ajratuvchi chiziqli	1x1 metr
5	Xafliy maydon	1.5x1.5 metr



kurash maydonini markazi 1 metr kenglikdagi to‘q sariq bulib 10 s metr qizil chiziqli bilan uralgan, 7 metr kenglikdagi to‘q sariq bulib kurash glamning xafsiz maydoniga kiradi, 1 metr kenglikdagi to‘q qizil bulib belashuv maydoni xafliy maydondan ajratib xafsiz maydon ichiga kiradi, 9 metr xafsiz maydon xisoblanadi.

Xafliy maydoni har turt tomonida kenglikdagi to‘q kuk bulib kengligi 1,50 metr bulishi shart.

Olimpiya o‘yinlarida, jahon chempionatlarida va qat’iy chempionatlarida gilam balandligi 1,1 metrdan oshmasligi va 0,80 m dan kam bo‘lmasligi kerak bo‘lgan balandlikga joylashtirilishi kerak.

Erkin va yunon-rum kurash agar bir nechta gilam ishlatilsa, unda 2 metr har bir gilamni ajratishi kerak. Xafliy yuzasi har doim gilamdan rangda farq qilishi kerak. Gilam yonidagi polda xavfsiz tarzda mahkamlangan yumshoq qoplama bo‘lishi kerak.

Xavfsizlik nuqtai nazaridan tablolar gilamlar yonida alohida platformaga joylashtirilishi kerak.

Xar-xil kasalikni oldini olish uchun gilamni musobaqaning har bir bosqichidan oldin yuvish va dezinfektsiya qilish kerak.

Gilamning o‘rtasida 10 s metr kenglikdagi chiziqli bilan chegaralangan ichki ulchami 1 metr bo‘lgan doira chizilgan bo‘lishi shart.

Har bir kurashchining murabbiyi o‘z kurashchisi joylashgan burchakda bo‘lishi kerak. Qizil furmadagi kurashchi gilam xakamning chap tomonida, ko‘k furmadagi kurashchi o‘ng tomonda bo‘lishi kerak.

Belbog‘li kurash bo‘yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari

№	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	12-13 yosh	27, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 55, 55 dan yuqori
2	14-15 yosh	32, 35, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 65 dan yuqori
3	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 83 dan yuqori
4	18-20 yosh	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, 90 dan yuqori
5	20-35 yosh	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, 100 dan yuqori
<i>Faxriy sportchilar</i>		
1	35-45 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
2	46-55 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
3	56-65 yosh	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
4	65 dan yuqori yoshlar	65, 75, 85, 95, 95 dan yuqori
<i>Ayollar va qizlar</i>		
1	12-13 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
2	14-15 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
3	16-17 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
4	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
<i>Izoh: Sportchilar vazn toifalaridan qat’i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.</i>		

Bellashuvlarni baholash

Ko‘k kiyimli kurashchi	Yashil kiyimli kurshchi	Ballar nisbati	G‘olib kurashchi
Halol	-----	6-0	Ko‘k kiyimli kurashchi
yonbosh 3ball, 3 ball,	-----	6-0	Ko‘k kiyimli kurashchi
-----	Jazo, Jazo, Jazo	6-0	Ko‘k kiyimli kurashchi
2 ball	1 ball, 1 ball	1-0	Ko‘k kiyimli kurashchi

1 ball	1 ball, Jazo	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
Jazo, 1 ball	----- -----	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
1 ball	1 ball	Halqa	
Jazo	Jazo	Halqa	

Izoh: (Halqa – kurashchining ikki mushti sigʻadigan oraliqdagi dumaloq belbogʻcha). Agarda ikkala kurashchining ballari teng boʻlib, bellashuv vaqti tamom boʻlsa, kurashchilar halqa belbogʻdan ushlab bir daqiqa davomida kurashadilar. Bir daqiqa ichida biror-bir kurashchi kurash gilamiga birinchi boʻlib yiqilsa, oʻsha kurashchi magʻlubyatga uchraydi.

Kurash vaqti

№	Sportchilar yoshi	Kurash vaqti
1	12-13 yosh	Uch daqiqa
2	14-15 yosh	Uch daqiqa
3	16-17 yosh	Uch daqiqa
4	18-20 yosh	Uch daqiqa
5	20-35 yosh	Toʻrt daqiqa
<i>Faxriy sportchilar</i>		
1	35-45 yosh	Uch daqiqa
2	46-55 yosh	Uch daqiqa
3	56-65 yosh	Uch daqiqa
4	65 dan yuqori yoshlar	Uch daqiqa
<i>Ayollar va qizlar</i>		
1	12-13 yosh	Uch daqiqa
2	14-15 yosh	Uch daqiqa
3	16-17 yosh	Uch daqiqa
4	18 yoshdan yuqori	Toʻrt daqiqa

3.3. Dzyudo kurash umumiy qoidalari.

Ishtirokchilar kiyimi.

Musobaqa ishtirokchilari quyidagi talablarga muvofiq kiyinishlari lozim:

1. Dzyudochi paxta yoki shunga o'xshash materialdan tayyorlangan bo'lishi lozim. Dzyudochi yaxshi xolatda bo'lishi (teshiklarsiz va yirtiqsiz) darkor. Dzyudogining materiali raqibning ushlashiga xalaqit bermasligi uchun, o'ta kattiq va qalin bo'lmasligi kerak.

2. Birinchi chaqirilgan ishtirokchi dzyudochi ko'k rangda, ikkinchi ishtirokchiniki oq yoki oqimtir rangda bo'lishi lozim.

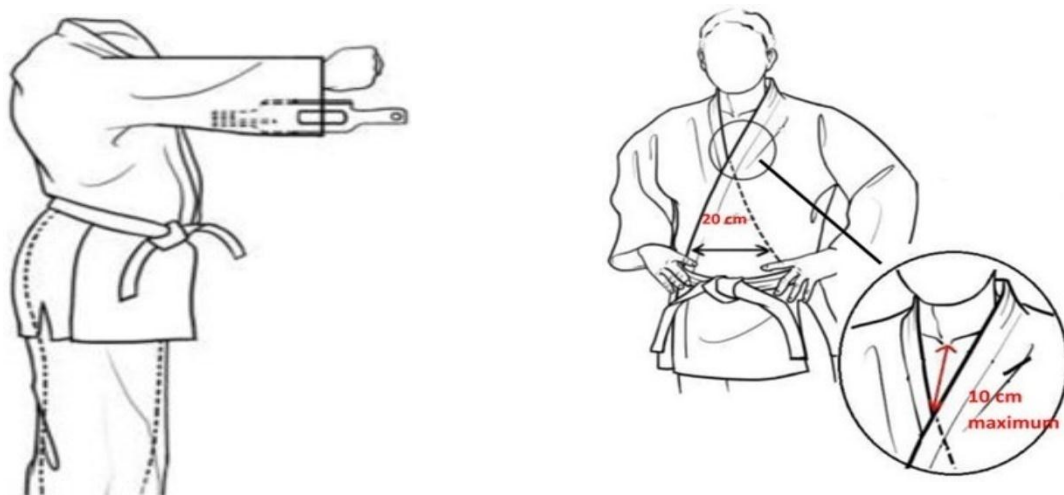
3. Yaktak shunday uzunlikda bo'lishi kerakki, to'sni yopib qo'l barmoqlarigacha pastga tana bo'ylab tushib turishi lozim. Yaktak etarlicha keng bo'lishi kerak bo'lib, yaktakning chap etagini o'ng etak ustidan tortganda, ko'krak qafasining pastki qismida etak 20 sm dan kam bo'lmasligi lozim.

Dzyudo uchun kimonoga (dzyudogi) tegishli yangi qoidalar 2014 yilning 1 yanvaridan kuchga kirdi.

Kimono engi. Kimono engi, qo'lni oldinga uzatgan holatda bilaklar bilan birgalikda butun qo'lni bekitishi lozim.

Kimono. Kimononing ikki qaytarmasi oralig'idagi masofa 20 santimetrdan kam bo'lmasligi lozim.

Ko'krakning yuqori nuqtasidan qaytarmalar kesishgan joygacha bo'lgan oraliq masofa 10 santimetrdan kam bo'lmasligi lozim



Musobaqa o'tkazish joyi (bellashuv hududi)

1. Bellashuv tatami ustidagi belgilangan hududda o'tkaziladi.

Tik turib (stoykada) bajarilayotgan barcha harakatlar sportchilar musobaqaning bellashuv hududida tanalarining biron-bir qismi tegib turguncha bajarilishi mumkin. (Bu mezon yotgan holda kurashishga tegishli emas).

Tavsiflar:

a) Sportchi xavfsiz hududdan turib, raqibi musobaqa hududida tanasining biron-bir qismi tegib turgan bo'lsa, o'zining texnik harakatini bajarishi mumkin.

b) Tik turgan holda, bellashuv hududining chetida kurashishni davom ettirishning asosiy mezoni bo'lib – to'xtovsiz va faol harakatlar hisoblanadi. Texnik harakatlar bajarish paytida har qanday to'xtash va tanaffus qilish “MATE” buyrug'i uchun asos bo'ladi.

v) Texnik harakat bellashuv hududining chetida, boshqa texnik harakat (kombinatsiya yoki qarshi hujum) to'xtovsizlik va texnik harakatni boshlagandan so'ng rivojlantirsa, sportchilar bellashuv hududida yoki tashqarisida bo'lishiga qaramay, bu harakat bajarilishi va baholanishi mumkin.

g) Agar arbitr xato qilib “MATE” buyrug'ini bersa, yordamchi hakam esa texnik harakat to'g'ri bajarildi deb hisoblasa, “MATE” buyrug'ini bekor qilib, texnik harakatni baholashlari kerak. Bunday holatlarda hakamlar hakamlar komissiyasiga maslahatlashish uchun murojaat qilishlari yoki yozib olinayotgan video tasmani qaytarib ko'rishlari mumkin.

2. Bellashuv hududidan tashqarisida boshlangan va davomiga ega bo'lgan Aseykome (bosib turish), Kansetsu Vaza (og'ritgich usuli) va Shimi Vaza (bug'ish usuli) sportchilar hududdan tashqarida bo'lsa ham davom ettirilishi mumkin.

3. Bellashuv boshlangandan so'ng, ishtirokchilar musobaqa joyini faqatgina arbitr ruxsat bersa, tark etishi mumkin. Arbitr ruxsatni alohida holatlarda (dzyudogi qoida talablariga javob bermasa, yaroqsiz holatga kelsa yoki kir bo'lsa, kiyimni almashtirish uchun) berishi mumkin.

BELLASHUV DAVOMIYLIGI

Kichik	O'rta	Katta	17-20 yoshli	20-23 yoshli	Kattalar
---------------	--------------	--------------	---------------------	---------------------	-----------------

yoshdagi sportchilar	yoshdagi sportchilar	yoshdagi sportchilar	yunior yigitlar va qizlar	yunior yigitlar va qizlar	
2-daqiqa	3-daqiqa	4-daqiqa	4-daqiqa	5-daqiqa	5-daqiqa

Bellashuvning boshlanishi

1. Arbitr va yordamchi hakam, ishtirokchilar tatamiga chiqishidan oldin, dastlabki joylarini egallashlari lozim. Arbitr ishtirokchilarni dastlabki holatni egallashga chorlab, faraziy chiziqdan ikki metrda, ya'ni o'rtada turishi kerak. Arbitr yuzi xronometrchi-hakamlar tomon qaratilgan bo'ladi.

2. Ishtirokchilar o'zlarining joylariga belgilangan tartibda (birinchi e'lon qilingan sportchi arbitrning o'ng tomoniga, ikkinchi e'lon qilingan sportchi arbitrning chap tomoniga) kelib to'xtashadi va bir-biriga ta'zim qilishadi, shundan so'ng oldinga bir qadam qo'yib to'xtashadi. Bellashuv tugab, arbitr natijalarni e'lon qilgach, ishtirokchilar bir vaqtning o'zida orqaga bir qadam qo'yishlari va bir-biriga ta'zim qilishlari kerak.

Agar ishtirokchilar bir-biriga ta'zim qilishmasa, arbitr ulardan ta'zim bajarishni talab qilishi lozim.

Ishtirokchilar barcha ta'zimlarni tik turgan holda (stoykada), belini 30 darajaga egib, bajarishi kerak.

3. Bellashuv hamma vaqt tik turgan holatdan, arbitrning "XAJIME" buyrug'idan so'ng boshlanadi.

4. Bellashuvning "XAJIME" buyrug'idan so'ng ishtirokchilarga qo'l bilan salomlashish ruxsat etilmaydi.

5. Uchrashuvni faqatgina hakamlik komissiyasi a'zolari to'xtatishga haqli.

Yotib kurashish.

1. Quyida sanab o'tilgan holatlarda dzyudochilar yotib kurashish holatiga o'tishlari mumkin, biroq yotib kurashish holatiga tushgandan so'ng bellashuv davom etmay qolsa, arbitr ikki sportchini ham dastlabki tik turish holatiga qaytarishi lozim.

a) Dzyudochi tashlash usulini bajarib, to'xtovsiz yotib kurashish holatiga o'tsa va hujumni davom ettirsa;

b) Dzyudochilardan biri tashlash usulini muvaffaqiyatsiz bajarishi natijasida yiqilsa, ikkinchi sportchi raqibining noqulay vaziyatidan foydalanib, yotib kurashish holatiga o'tkazsa;

v) Dzyudochi tik turgan holatda bo'g'ish yoki og'ritkich usullarini bajargan holda, yotib kurashish holatiga o'tsa;

g) Dzyudochilardan biri texnik tashlash usulini bajarmagan holda, raqibini tasodifan yotib kurashish holatiga o'tkazsa.

d) Har qanday holatda sportchilardan biri yiqilsa yoki yiqilishga yaqin turgan bo'lsa, ikkinchi sportchi vaziyatdan foydalanib raqibini yotib kurashish holatiga o'tkazishi mumkin.

2. Ishtirokchilardan biri o'z raqibini sudrab, yotib kurashish holatiga o'tkazsa va raqibi bu holatda ustunlikka ega bo'lmasa, arbitr "MATE" buyrug'ini berishi va bu harakatni bajargan ishtirokchiga "ShIDO" jazosini e'lon qilishi lozim.

3. Ishtirokchilardan biri o'z raqibinisudrab, yotib kurashish holatiga o'tkazsa va raqibi bu holatda ustunlikka ega bo'lsa, bellashuv davom ettiriladi, lekin arbitr qoidani buzgan ishtirokchiga "ShIDO" jazosini e'lon qiladi.

"Mate" buyrug'i.

Arbitr quyidagi holatlarda bellashuvni "MATE" buyrug'ini e'lon qilib, tezda to'xtatishi va "XAJIME" buyrug'i bilan bellashuvni davom ettirishi kerak:

a) ishtirokchilardan biri yoki ikkala ishtirokchi ham, bellashuv hududidan chiqib ketsa;

b) ishtirokchilardan biri yoki ikkala ishtirokchi ham, man etilgan harakatni bajarsa;

v) ishtirokchilardan biri yoki ikkala ishtirokchi ham, jarohatlansa, kasallansa;

g) ishtirokchilardan biri yoki ikkala ishtirokchi ham, dzyudochini tartibga keltirishi kerak bo'lib qolsa;

d) yotib kurashish holatida harakat rivojlantirilmasa;

ye) ishtirokchilardan biri yotib kurashish holatidan tik turgan yoki yarim tik turgan holatga tursayu, raqibi uning orqasida turgan bo'lsa;

j) ishtirokchilardan biri yotib kurashish holatidan tik turgan yoki yarim tik turgan holatda tursayu, raqibi uning orqasida turgan bo'lib, beli tatamiga tegib turgan raqibini ko'tarsa va raqibi tik turgan ishtirokchini o'z oyoqlari bilan tanasining biron-bir qismini o'rab turgan bo'lsa;

z) ishtirokchilardan biri tik turgan holda og'ritkich, bo'g'ish usulini o'tkazayotgan yoki o'tkazmoqchi bo'lib, tezlik bilan natijaga erishmasa;

i) ishtirokchilardan biri yoki ikkala ishtirokchi ham, yotib kurashish holatida tik turish holatiga o'tishsa;

k) arbitr lozim deb topgan boshqa holatlarda.

2. Arbitr "MATE" buyrug'ini bergandan so'ng yordamchi hakam yoki hakamlir komissiyasi bilan maslahatlashmoqchi bo'lsa, ishtirokchilar arbitr buyrug'ini eshitgani va bellashuvni davom ettirmayotganini kuzatishi kerak.

3. Bosib turish, og'ritkich yoki bo'g'ish usullaridan qutulgan ishtirokchi dam olishga muhtojlik sezib, dam olishga ruxsat so'rasa, arbitr "MATE" buyrug'ini e'lon qilmaydi.

4. Tatamida yuzi pastga qaratilgan ishtirokchi tik turgan yoki yarim tik turgan holatda tursa va ikki qo'lini yuqoriga ko'tarib, raqibi vaziyatni nazorat qilolmayotganini ko'rsatsa, arbitr "MATE" buyrug'ini e'lon qilishi kerak.

5. Yotib kurashish holatida arbitr xatolikka yo'l qo'yib "MATE" buyrug'ini e'lon qilsa va ishtirokchilar o'zni almashsa, arbitr "ko'pchilik" fikriga mos ravishda, sportchilardan birining manfaatini cheklamaslik maqsadida, sportchilarni oldingi holatiga qaytarishi va bellashuvni davom ettirishi kerak.

6. "MATE" buyrug'i e'lon qilingach, ishtirokchilar tezda o'zlarining boshlang'ich holatlariga qaytishlari kerak. Arbitr "MATE" buyrug'ini berganda, ishtirokchilar o'z joylariga borishlari va so'ralgan bo'lsa, o'zlarining kiyimlarini tartibga keltirishlari kerak. Faqatgina tibbiy yordam ko'rsatilganda, ishtirokchiga boshqa holatni qabul qilishga ruxsat etilishi mumkin.

3.6. Dzyudo kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar va ishoralar

1. Arbitr “SORE-MADE” buyrug‘ini berib, quyidagi holatlarda bellashuvni tugatishi kerak:

- a) ishtirokchilardan biri “IPPON” yoki “VAZA-ARI AVASET IPPON” bahosini olsa;
- b) kichik ustunlikdagi g‘alaba vaziyatida – “SOGO-GACHl”;
- v) ishtirokchilardan biri bellashuvdan bosh tortsa – “KIKEN-GACHl”;
- g) musobaqadan chetlashtirilsa (diskvalifikatsiya) – “XANSOKU-MAKE”;
- d) jarohat tufayli ishtirokchilardan biri bellashuvni davom ettira olmasa;
- e) bellashuvga ajratilgan vaqt tugagan holatda.

2. Arbitr quyidagi holatlarda bellashuv natijasini e‘lon qiladi:

- a) “IPPON” yoki shunga teng bahoni olgan ishtirokchi g‘olib deb e‘lon qilinsa;
- b) “IPPON” yoki shunga teng baho bo‘lmasa, g‘olib quyidagicha aniqlanadi: bitta “VAZA-ARI” bahosi ko‘p miqdordagi “YuKO” bahosidan baland turadi;
- v) Ishtirokchilar baholanmasa yoki baholar teng bo‘lib qolsa (“VAZA-ARI”) bellashuv natijasi qo‘shimcha bellashuv “GOLDEN SKOP” bellashuvida aniqlanadi.

3. “SORE-MATE” buyrug‘ini e‘lon qilgach, ishtirokchilar arbitrning ko‘rish doirasida bo‘lishi kerak, Bu sportchilar buyruqni eshitmay qolib, kurashishni davom etmasligini oldini olish uchun kerak.

4. Arbitr zaruriyat tug‘ilsa, natijani e‘lon qilishdan oldin, ishtirokchilardan o‘z ust-boshini tartibga keltirishlarini talab qilishi lozim.

5. Agar ishtirokchilardan biri “GOLDEN SKOP” bellashuvida, kurashish huquqini qo‘lga kiritib, bellashuvni davom ettirishga xohish bildirsayu, ikkinchi ishtirokchi bellashishdan bosh tortsa, xohish bildirgan ishtirokchi, g‘olib deb e‘lon qilinadi (“KIKEN-GACHl”).

6. Ikki ishtirokchi ham “IPPON” bahosini bir vaqtning o‘zida qo‘lga kiritisa, bellashuv natijasi “GOLDEN SKOP” bellashuvida aniqlanadi.

7. Agar ikki ishtirokchi ham (ketma-ket “ShIDO” jazosini olish natijasida bir vaqtning o‘zida “XANSOKU-MAKE” bilan jazolansa, bellashuv natijasi “GOLDEN SKOP” bellashuvida aniqlanadi.

8. Arbitr bellashuv natijasini e‘lon qilgach, ishtirokchilar ortga muvofiq ravishda ko‘k yoki oq chiziqli orqasiga, qadam qo‘yishlari, ta‘zim bajarib, tatamini tark etishlari lozim.

9. Agar arbitr xatolikka yo‘l qo‘yib mag‘lub ishtirokchini g‘olib deb ko‘rsatsa, yordamchi hakam sportchilar tatamini tark etmasdan turib, arbitr o‘zining qarorini o‘zgartirishiga erishishi kerak.

“Golden SKOP” bellashuvi

Bellashuvga ajratilgan vaqt tugayotganda, baholari ishtirokchilarda teng bo‘lsa (shido jazosi bo‘lsa xam golden SKOPga o‘tadi), darhol “GOLDEN SKOP” bellashuvi (birinchi baho yoki uchta shido jazosigacha XASOKE-MAKE) tayinlanadi. Asosiy bellashuvning tugashi va “GOLDEN SKOP” bellashuvining boshlanish oralig‘ida tanaffus davri bo‘lmasligi darkor.

“GOLDEN SKOP” bellashuvi vaziyatida, asosiy bellashuv vaqtidagi hakamlar e‘lon qilgan va tabloda qayd qilingan natijalar saqlanib turiladi.

Agar “GOLDEN SKOP” bellashuvi vaqtida ishtirokchilardan biri bosib turish usulini o‘tkazsa va “OSAEKOMI” e‘lon qilingan bo‘lsa, arbitr bosib turish usuli 20 soniya (“IPPON”) bo‘lguncha, “TOKETA” yoki “MATE”, buyrug‘i e‘lon qilinguncha, ushlab yoki og‘ritkich usullari, tezda natija beradigan usul bajarilguncha ijozat berishi lozim. Bu vaziyatda ishtirokchi muvofiq hisob bilan g‘olib deb e‘lon qilinadi.

“GOLDEN SKOP” bellashuvi vaqtida “XANSOKU-MAKE” e‘lon qilinsa, ishtirokchini jazolash odatdagi bellashuv vaqtidagiday bo‘ladi.

Agar “GOLDEN SKOP” bellashuviga o‘tsa, unda natijani birinchi texnik harakat bajargan g‘olib hisoblanadi, yoki kim uchta shido jazosini olib “xansoke-make” jazosini olsa engilgan hisoblanadi. Texnik harakat natijasi bo‘lmasa yoki shido jazosini olmasa bellashuv davom etadi.

“Ippon” sof g'alaba.

1. “IPPON” bahosini arbitr texnik xarakat bajarish payti quyidagi mezonlarga to'g'ri kelgan holatlarda e'lon qiladi:

a) dzyudochi nazoratni amalga oshirib o'z raqibini ancha kuch va tezlik bilan orqa tomonining salmoqli qismi bilan tatamiga tashlasa;

b) dzyudochi o'z raqibini “OSA EKOMI” e'lon qilinganidan so'ng, chiqa olmaydigan darajada 20 soniya bosib tursa;

v) bosib turish, bo'g'ish yoki og'ritish usuli natijasida raqib ikki yoki undan ortiq marotaba tatamini yoki dzyudochini oyog'i, qo'li bilan qoqib qo'ysa, yoki “MAITA” (taslimman) so'zini aytsa;

g) bug'ish yoki og'ritkich usulini bajarish natijali tugashi aniq bo'lib qolsa.

2. Ekvivalent: dzyudochiga “XANSOKU-MAKE” jazosi qo'llanilsa, raqibi g'olib deb e'lon qilinadi.

3. Agar bir ishtirokchi bellashuv davomida ikkinchi marotaba “VAZA-ARI” bahosini olsa, arbitr “VAZA-ARI AVASET IPPON” e'lon qiladi.

4. Baravar bajarilgan harakatlar – agar ikki sportchi ham bir vaqtning o'zida hujum o'tkazish natijasida tatamiga yiqilishib, hakam ham kimning harakati ustunroq ekanligini aniqlay olmasa – harakat baholanmaydi.

5. Agar arbitr xatoga yo'l qo'yishi natijasida yotib kurashish holatida bo'lgan ishtirokchilarning biriga “IPPON” bahosini berib, ularni ajratsa, arbitr va yordamchi hakamlar guruhdagi “ko'pchilik” fikri asosida kurashchilarni dastavvalgi holatga qaytarishlari va ishtirokchilardan birining manfaati cheklanishining oldini olishlari mumkin

6. Agar tashlash usuli natijasida, dzyudochi yutqizmaslik uchun “most” (“ko'prik”, bosh va bir to'voni yoki ikkala to'voni bilan tatamiga suyanish) holatini qabul qilsa, arbitr baribir “IPPON” yoki boshqa bahoni e'lon qilishi lozim.

7. Tashlashni (brosok) bajarish vaqtida, og'ritish usulini qo'llash baholanmaydi.

“Vaza-ari” bahosi.

1. “VAZA-ARI” bahosini arbitr bajarilayotgan texnik harakat quyidagi talablarga to‘g‘ri kelgan holatlarda e‘lon qiladi:

- a) ishtirokchi nazoratni amalga oshirib, o‘z raqibini tashlash vaqtida, tashlash orqali “IPPON” bahosini olishga etarli uchta mezon bo‘lmasa;
- b) ishtirokchi o‘z raqibini qocha olmaydigan darajada 15 soniya va undan ko‘proq, lekin 20 soniyadan kam vaqt oralig‘ida bosib turishni bajarsa.

Man etilgan harakatlar va jazo.

1. Man etilgan harakatlar quyidagi qismlarga ajratiladi: (“SHIDO”) katta bo‘lmagan jazo va (“XANSOKU-MAKE”) jiddiy jazo.

2. Arbitr “SHIDO” yoki “XANSOKU-MAKE” jazosini qoidabuzarlikning jiddiyligiga qarab e‘lon qiladi.

3. “XANSOKU-MAKE” jazosi e‘lon qilinsa, ishtirokchi musobaqadan chetlashtiriladi va bellashuv tugaydi.

4. Arbitr qaysi jazoni qo‘llamasin, oddiy ishoralar bilan jazolashining sababini tushuntirishi kerak. “SORE-MADE” buyrug‘idan so‘ng, bellashuv vaqtida qoidani buzganligi uchun yoki favqulotdagi holatlarda bellashuv tugashini bildiruvchi signaldan so‘ng bajarilgan jiddiy qoidabuzarlik uchun, agar bellashuv natijasi hali e‘lon qilinmagan bo‘lsa, jazo e‘lon qilinadi.

5. “SHIDO”, qoidani unchalik jiddiy buzmagani ishtirokchiga beriladi:

1	Ikki yoki bir qo‘l bilan, elka oldi, engdan ushlashni barbot etganda
2	Oyoq bilan yoki oyoq yordamida engidan ushlashni barbot etganda
3	Qo‘l bilan urib ushlashni barbot qilganda
4	Xujumsiz raqibni ustidan jismoniy ustunlik qilishga harakat qilganda
5	Xujumsiz bir yoki ikki qo‘l bilan blokirovka qilganda
6	Xujum ko‘rinishida davomi bo‘lmagan qo‘shsha ushlash (bu qoida belbog‘dan va bir tomonlama ushlashga ham ta’sir etadi)
7	Ushlatishdan qochgan yoki oponentga ushlatishdan qochgan sportchilarni.
8	Raqibning bellashuvdagi harakatlariga xalaqit berish maqsadida o‘zini raqibning ushlashidan olib qochish.

9	Raqib tashlashga intilganda uni (ayiq usulida ushlab olish) quchoqlab olish
10	Hujum harakatlarini o'xshatish va raqibni tashlashga urinmayotgani bililib qolish (yolg'ondakam hujum).
11	Tik turish holatida raqibning engini yoki englarini himoyalaniish maqsadida ushlab va burash
12	Tik turish holatida halaqit berish maqsadida raqibning bir yoki ikkala qo'lining barmoqlarini to'sish
13	Arbitr ruxsat etmagan holatlarda o'z kiyimini tartibsizlantirish, belbog'i yoki shiminibog'lash va echish.
14	O'z raqibini musobaqa qoidalariga zid ravishda yotib kurashish holatiga o'tkazish.
15	Tik turish holatida "noto'g'ri" holatda hujumsiz ushlashni bajarish
16	Tik turish holatida ushlashni bajarishdan oldin yoki keyin hujumkor harakatlar o'tkazmaslik.
17	Raqib engini yoki englarining chetidan ushlab, yuqoriga yurg'izmoq.
18	O'z belbog'ining uchi bilan raqib tanasining biron-bir qismini o'rash.
19	Tishlari yordamida o'zining yoki raqibning dzyudochini ushlab.
20	Qo'llari (kafti) yoki oyoqlari (oyoq kafti) bilan raqibning yuziga suyanish.
21	Oyog'i yoki oyog'ining kafti bilan raqibning belbog'iga, kimanoning yoqasi va qaytarmasiga tiranish.
22	Belbog'ining uchi yoki barmoqlari orqali bo'g'ish usulini bajarish.
23	Tik turish va yotib kurashish holatlarida qasddan bellashuv hududidan chiqish yoki raqibini itarib chiqarish.
24	Raqibning tanasini, bo'ynini yoki boshini oyoqlari yordamida qisish (oyoqlarni chalishtirish yoki tizzalarni to'g'irlash yordamida).
25	Oyog'i yoki tizzasi yordamida ushlashdan qochish uchun raqib tirsagi yoki qo'lini turtib yuborish va shu bilan birga biron-bir texnik harakat o'tkazmasdan turib raqib oyog'i yoki tovoniga urib yuborish.
26	Ushlashdan qochish maqsadida raqib barmoqlarini qayirmoq.

Tavsiflar:

Ikki yoki bir qo'l bilan, elka oldi, engdan ushlashni barbod etish taqiqlanadi.

Ruxsat etiladi. 2-rasm.



Oyoq bilan yoki oyoq yordamida engidan ushlashni barbot etish taqiqlanadi



Qo'l bilan urib ushlashni barbod qilish:

- hujumsiz raqibni ustidan jismoniy ustunlik qilishga harakat qilish:



Hujumsiz bir yoki ikki qo'l bilan blokirovka qilish taqiqlanadi.



Hujum ko'rinishida davomi bo'lmagan qo'shsha ushlash (bu qoida belbog'dan va bir tomonlama ushlashga ham ta'sir etadi) ... taqiqlanadi:

Rasmga qarang: 9,10.



Hakamlar sportchilarni jiddiy jazolashlari zarur:
ushlatishdan qochgan yoki oponentga ushlatishdan qochgan sportchilarni.



Raqib tashlashga intilganda uni (ayiq usulida ushlab olish) quchoqlab olish:
- Agar Uke qo‘lini dzyudochidan ushlasa, tashlash uchun Torito‘g‘ridan-to‘g‘ri ushlab (quchoqlab) ololmasa (“shido jazosi”).



Bir tomonlama ushlash. Ishtirokchi raqibi yaktagining bir tomonini ikki qo‘li bilan ushlashi, agar bu ushlashning sababi raqibning ichkariga kirishga urinish natijasida boshi ishtirokchining qo‘llari ostida bo‘lib qolgan holatda jazolanmasligi lozim.

Agar ishtirokchi raqibiga tashlanishi natijasida, boshi ishtirokchining qo‘llari ostida bo‘lib qolsa, bu holatni arbitr “nuqul himoyalanib turish”ga intilish deb baholashi kerak.

Bellashuv vaqtida uchta “shido” berish mumkin, to‘rtinchisi esa bellashuvda qatnashishdan maxrum etishni (“hansoki make”) anglatadi. “Shido” raqibga ustunlik keltirmaydi, tabloda esa texnik xarakatlar uchun bo‘lgan baholar aks

ettiriladi. “Shido” achkolar tengligida qaror chiqarishda etiborga olinmaydi – kim qancha “shido” olgan bo‘lsa ham g‘olib hisoblanmaydi golden SKOPga o‘tadi..

“Kurashmaslik”. Qoida bo‘yicha ishtirokchilardan biri yoki ikkalasi ham 25 soniya davomida hujumkor harakatlarni namoyish qilmasa e‘lon qilinadi.

Agar arbitr ishtirokchi hujumga tayyorgarlik ko‘rayotganiga ishonch hosil qilsa, hujumkor harakatlar yo‘qligi uchun jazolamasligi lozim.

Belbog‘ning uchi bilan o‘ramoq deganda, belbog‘ning uchi bir aylanib o‘rashini tushunish kerak.

Bosib turishda yaktakning etagi yoki belbog‘ning uchi bilan o‘ramasdan bosib tursa, bu harakat jazolanmaydi, ya‘ni raqib qo‘lini to‘sish jazolanmaydi.

14 yoshgacha bo‘lgan bolalar va qizlar o‘rtasidagi musobaqada, arbitr quyidagi holatlarda bellashuvni darhol to‘xtatib “ShIDO” jazosini e‘lon qilishi kerak:

1	Hujum yoki qarshi hujum vaqtida, tizzasi yoki tizzalarida turib, orqadan oshirib tashlashni (“SEON-OTOShI”) o‘tkazishsa.
2	Hujum yoki qarshi hujumda yiqilish bilan bog‘liq har qanday tashlashni (“SUTEMI-VAZA”), masalan: tovonni raqib qorniga tirgab yoki boldirga mindirib boshidan oshirish (“TOMOE-NAGE” yoki “SUMI-GAEShI”), egilib yoki aylanib ko‘krakdan oshirib tashlash (“URA-NAGE” yoki “EKO-GURUMA”), oldin, yon va orqa tomondan, o‘tirib tovonni chalib yuborish (“UKI-VADZA”, “EKO-OTOShI”, “TANI-OTOShI”).
3	Yotib kurashish yoki tik turib kurashish holatida og‘ritish usullarini bajarish («KANSETSU-VADZA») va (“ShIME-VADZA”).

1. “XANSOKU-MAKE” (musobaqadan chetlashtirish) jiddiy qoida buzarlikka yo‘l qo‘ygan ishtirokchiga e‘lon qilinadi:

1	“KAVAZU-GAKE” – raqib oyog‘ini oyog‘i bilan o‘rab olib, raqib tomonga burilib, ustiga yiqilish.
2	Tirsakdan tashqari boshqa bo‘g‘inlarga og‘ritish usullarini qo‘llash.
3	Tatamida orqa tomoni bilan yotgan raqibini ko‘tarib, yana tatamiga tashlash.
4	“XARAI-GOShI” (ikki oyoqni ilib podXVat usuli) tashlashini bajarish vaqtida raqibning tayanch oyog‘ini ichkari tomondan tepish.
5	Arbitr ko‘rsatmalariga bo‘ysunmaslik

6	Bellashuv davomida raqibi yoki hakamlarga nisbatan haqoratli, keraksiz qichqiriqlar, koyishlar va ishoralar qilish.
7	Raqibni jarohatlashi, bo'yni va umurtqasi uchun xavfli, va Dzyudo mohiyatiga zid bo'lgan texnik harakatlarni bajarish.
8	“UDE-XISHIGI-VAKI-GATAME” (qo'llarga bajarilgan yiqilish bilan yakunlanadigan og'ritish usuli) texnik harakatini bajarishga urinish yoki o'tkazish vaqtida tatamiga yiqilish.
9	Raqibi orqa tomonda bo'lganda, qasddan orqaga yiqilish va raqib harakatlarini nazorat qilish.
10	“UCHI-MATA”, “XARAI-GOSHU” va boshqa texnik harakatlarni bajarishga urinish yoki o'tkazish vaqtida, boshi tatamiga qaratilgan holatda (nirok) sho'ng'ish
11	Bellashuvga qattiq va metall buyumlar bilan chiqish.
12	Bir yoki ikkala qo'li bilan raqibning belbog'idan pastini, to'g'ri hujum yoki himoyalaniish maqsadida ushlash.
13	Oyoqni har qandayiga ushlash, bitta yoki ikki qo'l bilan beldan pastga TACHI VAZA holatida hujum va himoyalaniishning barcha harakatlari uchun beriladi

Qoidalarining 10, 11, 12, va 13 bandlarini buzgan ishtirokchi, (o'tish) yupatuvchi uchrashuvlarda musobaqani davom etish huquqini saqlab qoladi.

“XANSOKU-MAKE” - ikkita “SHIDO” tanbehi bo'lib turib, yana bir “SHIDO” tanbehini olgan ishtirokchiga e'lon qilinadi.

1. Dzyudo ruhiyatiga zid bo'lgan har qanday harakat, musobaqaning istalgan vaqtida, to'g'ridan-to'g'ri chetlashtirish (diskvalifikatsiya) bilan jazolanishi mumkin.

2. Agar ishtirokchi to'rtinchi marta qoidani buzsa va “SHIDO” bilan jazolansa, arbitr yordamchi hakam bilan maslahatlashib, ishtirokchiga “XANSOKU-MAKE” e'lon qilishi lozim, bu degani uchinchi “SHIDO”ni “SHIDO” deb e'lon qilmay, to'g'ridan-to'g'ri “XANSOKU-MAKE” e'lon qilinishi kerak. Bellashuv tugaydi.

3. “OSOTO-GARI”, “OUCHI-GARI” va “UCHI-MATA” kabi raqib oyog'ini o'rab tashlashni bajarishlar ruxsat etilgan va baholanishi lozim.

4. “XARAI-GOSHU”, “UCHI-MATA” kabi bir qo'l bilan dzyudogi qaytarmasidan ushlab, “UDE-XISHIGI-VAKI-GATAME” (ishtirokchi bilagini

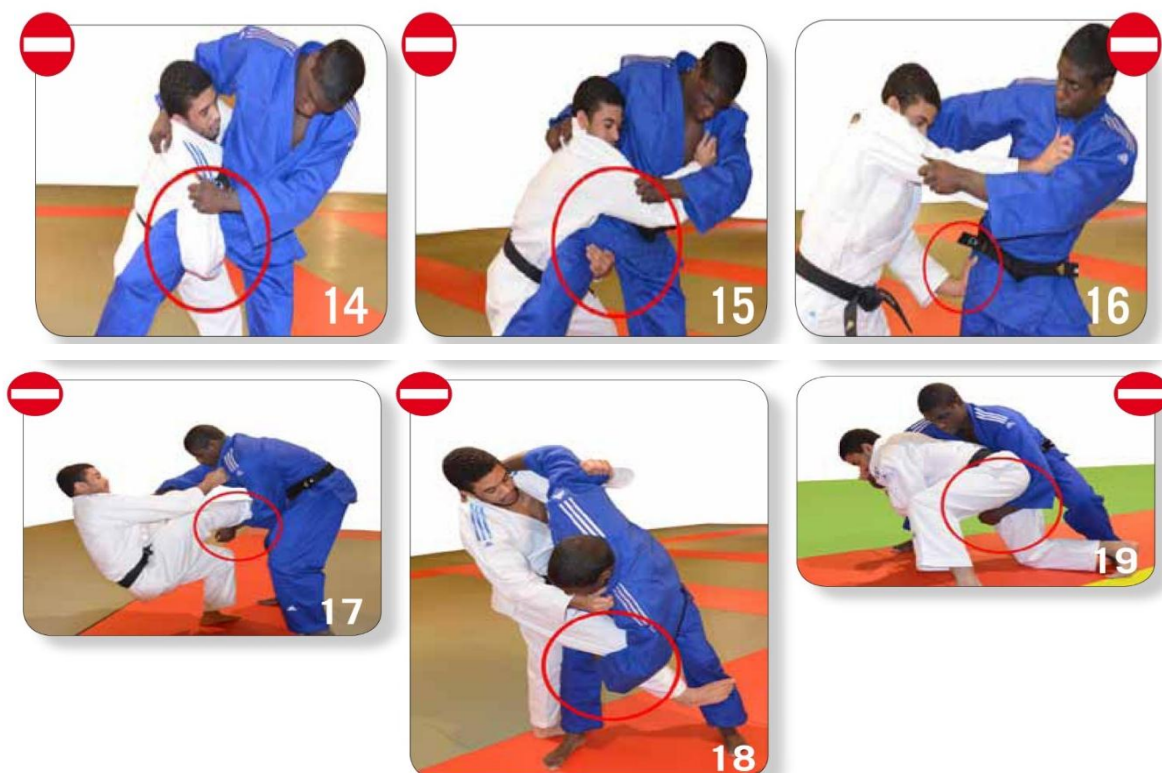
pastdan raqibi qo‘ltig‘i bilan qisgan holat) holatidan tashlash usullarini o‘tkazishga urinishlarda, jarohatga sabab bo‘ladigan, yuzi bilan tatamiga yiqitish harakati jazolanishi lozim.

5. Arbitr ishtirokchi (lar) ni jazolashga qaror qilgan holatlarda (yotib kurashish holatidagi “SONO-MAMA” bundan mustasno), u bellashuvni vaqtinchalik “MATE” buyrug‘i orqali to‘xtatib, ishtirokchilarni dastlabki holatga qaytarib, qoidani buzgan ishtirokchi (lar) ni ko‘rsatib, jazoni e‘lon qilishi kerak.

6. “XANSOKU-MAKE”ni e‘lon qilishdan oldin, arbitr yordamchi hakam bilan maslahatlashishi va qaror chiqarishi lozim. Agar ikki ishtirokchi ham bir vaqtning o‘zida qoidani buzishsa, ikkalasi ham qoida buzganlik darajasiga qarab jazolanishi lozim.

7. Agar ikki ishtirokchida ham uchtdan “ShIDO” bahosi bo‘lib turib, keyinchalik har ikkisi ham, bir vaqtning o‘zida jazolansa, ikkalasiga ham “XANSOKU-MAKE” e‘lon qilinadi.

Tavsiflar: Oyoqni har qandayiga ushlash – “xansoki make” bilan jazolanadi. Bitta yoki ikki qo‘l bilan beldan pastga TACHi VAZA holatida hujum va himoyalanişning barcha harakatlari uchun bellashuvda qatnashishdan maxrum etiladi 14-19 rasm.



Ne Vaza (yotib kurashish) holatida oyoqlarni ushlash ruxsat etiladi.

Ogʻritish usullari.

1. Ogʻritish usullarini tirsaklarni egish, qayirish yoʻli bilan oʻtkazishga ruxsat etiladi.

2. Hujum qilinayotgan ishtirokchi tik turish holatiga oʻtsa va vaziyatni nazorat qilsa, ogʻritish usullarini bajarish toʻxtatiladi.

3. Hujum qilinayotgan ishtirokchi “MAITA” soʻzini aytsa, bir necha bor raqibi tanasiga qoʻli bilan urib qoʻysa, yoki boʻlmasa tatamini qoʻli (qoʻllari), oyogʻi (oyoqlari) bilan qoqib qoʻysa, ogʻritish usuli muvaffaqiyatli bajarilgan deb hisoblanadi.

4. Ogʻritish usuli oʻtkazilayotgan vaqtda “ishtirokchilar bellashuv hududi bilan aloqani uzganlarida ham “MATE” buyrugʻini eʼlon qilinmaydi va ogʻritish usuli davom etadi.

5. Bellashuv hududidan tashqarisida boshlangan va davomiga ega boʻlgan ogʻritish usuli oʻtkazilayotgan vaqtda “ishtirokchilar bellashuv hududi bilan aloqani uzganlarida ham “MATE” buyrugʻini eʼlon qilinmaydi va ogʻritish usuli davom etadi



Bugʻish usullari.

1. Bugʻish usullari raqib boʻynining qon aylanish yoʻlini yoki nafas olish yoʻli – tomoqni qisish orqali bajariladi.

2. Bugʻish usullarini barmoqlar yordamida bajarish man etiladi.

3. Hujum qilinayotgan ishtirokchi “MAITA” soʻzini aytsa yoki bir necha bor raqibi tanasiga qoʻli bilan urib qoʻysa, yoki tatamini qoʻli (qoʻllari), oyogʻi (oyoqlari) bilan qoqib qoʻysa, yoki hushidan ketib qolsa, boʻgʻish usuli muvaffaqiyatli bajarilgan deb hisoblanadi. Bu holatda arbitr “IPPON” buyrugʻini beradi va zaruriyat boʻlsa, vrachni chaqiradi.

Bellashuv hududidan tashqarisida boshlangan va davomiga ega boʻlgan bugʻish usuli oʻtkazilayotgan vaqtda “ishtirokchilar bellashuv hududi bilan aloqani uzganlarida ham MATE” buyrugʻini eʼlon qilinmaydi va bugʻish usuli davom etadi



“Osaekomi” bosib turish.

1. “OSA EKOMI”ni arbitr bajarilayotgan texnik harakat quyidagi talablarga toʻgʻri kelgan holatlarda eʼlon qiladi:

a) bosib turish holatida dzyudochi tomonidan nazorat qilinayotgan raqib orqa tomoni bir yoki ikki kuragi tatamiga tegib turgan boʻlsa;

b) nazorat yon tomondan, bosh tomondan yoki yuqoridan turib amalga oshirilishi mumkin;

v) bosib turishni amalga oshirayotgan sportchi oyogʻi (oyoqlari), raqib oyoqlari tomonidan nazorat qilinmasligi kerak;

2. Agar bosib turishni amalga oshirayotgan ishtirokchi, raqibi ustidan nazoratni qoʻldan boy bermay, oʻz holatini oʻzgartirsa, bosib turish vaqti “IPPON” yoki “TOKETA” va “MATE” buyrugʻi eʼlon qilinguncha davom etadi.

3. Agar bosib turishni amalga oshirish vaqti ustunlikka ega boʻlgan sportchi, jazolanadigan harakatni bajarsa, arbitr “MATE” eʼlon qiladi va ishtirokchilarni dastlabki holatga qaytarib, jazoni eʼlon qiladi, zaruriyat tugʻilsa bosib turish uchun baho ham qoʻyiladi.

4. Agar bosib turishni amalga oshirish vaqti yutqazish holatidan sportchi jazolanadigan harakatni bajarsa, arbitr ikki sportchiga qo‘l tekkizib “SONO-MAMA” buyrug‘ini beradi va jazoni e‘lon qiladi. Keyin esa qo‘lini tekkizib turib “YoShI” buyrug‘i orqali bellashuvni davom ettiradi. Biroq “XANSOKU-MAKE” jazosini e‘lon qilish zaruriyati tug‘ilsa, arbitr “SONO-MAMA buyrug‘ini bergach, yordamchi hakam bilan maslahatlashadi va “MATE” e‘lon qilib, ishtirokchilarni dastlabki tik turish holatiga qaytaradi. Keyin esa “XANSOKU-MAKE” e‘lon qilinib “SORE-MATE” buyrug‘i orqali bellashuv tugatiladi.

5. Agar yordamchi hakam bosib turish holati yuzaga keldi deb hisoblashsayu, arbitr “OSAEKOMI” e‘lon qilmasa, yordamchi hakam ishora orqali “OSAEKOMI” ko‘rsatishi va arbitr darhol “OSAEKOMI” e‘lon qilishi kerak.

6. Agar bosib turish vaqtida, bosib turilgan ishtirokchi vaziyatdan chiqib ketsa yoki bosib turishni amalga oshirayotgan ishtirokchi raqibini nazoratidan chiqarib yuborsa “TOKETA” e‘lon qilinadi.

7. Agar yutqizayotgan ishtirokchi “KO‘PRIK” holatini qabul qilishiga qaramay, raqibi nazoratni oshirayotgan bo‘lsa, “OSAEKOMI” davom ettiriladi.

8. Bellashuv hududidan tashqarisida boshlangan va davomiga ega bo‘lgan “OSAEKOMI” o‘tkazilayotgan vaqtda “ishtirokchilar bellashuv hududi bilan aloqani uzganlarida ham MATE” buyrug‘ini e‘lon qilinmaydi va “OSAEKOMI” (bosib turish) usuli davom etadi.



Bosib turish vaqti:

“IPPON” – to‘la 20 soniya.

“VAZA-ARI” – 15 soniya va undan ko‘proq, ammo 20 soniyadan kam.

Agar bosib turish, bellashuv tugashini bildiruvchi signal bilan bir vaqtning o‘zida boshlansa, bellashuv uchun ajratilgan vaqt “IPPON” e‘lon qilinguncha, yo

bo'lmasa arbitrning "TOKETA" yoki "MATE" buyrug'ini berguncha davom etishi mumkin.

8. Bellashuv vaqtida referining harakatlar tartibi.

Bellashuv vaqtida referilar almashishi.

Agar referi jiddiy jarohat yoki kasallansa va o'z vazifasini davom ettira olmasa, yordamchi hakam referi vazifasini o'z qo'liga olishi kerak.

Odatda yordamchi hakamni almashtirish qiyinchiliklar keltirib chiqaradi, chunki boshqalar bellashuvni rasmiy ravishda kuzatmagan bo'ladi. Biroq agar uchrashuvdan oldin, har qanday sabablarga ko'ra, bironta hakam bellashuvni boshidan kuzatgan bo'lsa, bu hakamni ishga solish mumkin.

Bellashuv hududida joylashish

- Agar bellashuv hududida belgilar bo'lsa, ko'k belgi hakamlar stoliga qarayotgan referining o'ng tarafida bo'ladi.

- Yordamchi hakam arbitrga yordam berishi va kuzatuv stoli oldida nazoratni amalga oshirishi lozim.

- Bellashuv boshlanishi va tugashi

XAJIME

Referi XAJIME buyrug'ini bellashuvni boshlash yoki MATE buyrug'idan so'ng, davom ettirish uchun beradi. Ishora bo'lmaydi.

Agar MATE buyrug'i ishtirokchining chiqib ketish holatida berilgan bo'lsa, ishtirokchilar o'zlarining dastlabki holatini qabul qilishi va XAJIME buyrug'i orqali bellashuvni davom ettirishi shart emas. Biroq referi ishtirokchilarning yuzi bir-biriga qaratilgan holda ekanligi va hech biri ustunlikka ega emasligiga ishonch hosil qilishi lozim.

Har safar XAJIME buyrug'ini berishdan oldin referi yordamchi hakam o'z joyidaligi, tablodagi hakamlar, sekundometrchi hakamlar tayyorligiga va



ishtirokchilar kiyimi qoidalar talabiga javob berishiga ishonch hosil qilishlari lozim.



MATE.

Referi MATE (kutib tur yoki to‘xta) buyrug‘ini bellashuvni vaqtinchalik to‘xtatish uchun aytadi.

Ishora: Qo‘lning ochiq kaft va barmoqlar birlashtirilgan holatda sekundometrchi tarafiga qaratilgan bo‘ladi. Bu ishora kamida 3 soniya ushlanishi va sekundometrchi bellashuv vaqti vaqtinchalik to‘xtaganini bildiruvchi sariq bayroqni ko‘targuncha ushlanishi lozim.

Izoh: Ishora burilishni talab qilmaydi.

SONO-MAMA

SONO-MAMA (qimirlama) buyrug‘i faqat yotib kurashish (ne vaza) holatida, ishtirokchilarni o‘z joylarida vaqtinchalik “muzlatish” uchun, agar ishtirokchilardan biri ustunlik holatiga ega bo‘lsa ishlatiladi.

Ishora: Har bir ishtirokchiga qo‘l tekkizib, SONOMAMA degan payt keskin pastga bosiladi.

Izoh: Referi ishtirokchilardan qo‘lini, buyruqlari eshitilib, ushlash holatini saqlashib, kurashishni to‘xtatishsagina oladi.



YOSHI.



Referi YoShI (davom ettiring) buyrug‘ini, SONOMAMA buyrug‘i orqali to‘xtatilgan bellashuvni davom ettirishni ko‘rsatish uchun aytadi. YoShI buyrug‘ini berishdan oldin, referi ishtirokchilarning gavda holati o‘zgarmaganiga ishonch hosil qilishi kerak.

Ishora: Har bir ishtirokchiga qo‘l tekkiziladi va pastga teng holatda bosilib, YoShI buyrug‘i aytiladi.

Izoh: YoShI buyrug‘i orqali bellashuvni davom ettirishdan oldin, ishtirokchilarga xalaqit bermaslik uchun, referi etarlicha uzoqroq masofada turishi va hakamlar ishtirokchilarni ko‘rish uchun yaxshi holatda ekanliklariga ishonch hosil qilishi kerak.

SOREMADE

Referi SOREMADE “hammasi tugadi” buyrug‘ini har bir tugayotgan bellashuv uchun beradi. Bu buyruq, boshqa buyruq yoki tablo (sekundometrchi) ning bellashuv tugaganini bildiruvchi signalidan so‘ng beriladi.



Holat: Referi SOREMADE buyrug‘ini berishda, aniq bir holatga ega bo‘lmaydi. SOREMADE buyrug‘i e‘lon qilayotgan vaqt, Referi ishtirokchilarni ko‘rishi, buyruq ishtirokchilar tomonidan eshitilgani va bajarilayotganiga ishonch hosil qilishi kerak. Buyruqdan so‘ng, referi va ishtirokchilar o‘zlarining dastlabki start holatlariga qaytishlari va g‘olib e‘lon qilinishiga tayyorlanishlari lozim.

Baholar va jazolar

IPPON

Dzyudochi nazoratni amalga oshirib o'z raqibini ancha kuch va tezlik bilan orqa tomonining salmoqli qismi bilan tatamiga tashlasa, referi IPPON e'lon qiladi.

IPPON yana quyidagi holatlarda e'lon qilinadi:
uke qocha olmaydigan darajada to'xtovsiz 20 soniya bosib turilsa;

uke Maita (taslimman) so'zini aytsa;

ikki va undan ortiq marotaba oyog'i yoki qo'li bilan qoqib qo'ysa;

mahalliy/ musobaqalarda og'ritish yoki bo'g'ish usullari samarali tugashi aniq bo'lib qolsa (xalqaro musobaqalarda emas).

Ishora: Yon tomondan qo'l vertikal, boshdan yuqoriga, barmoqlar birlashtirilgan va kaft oldinga qaratilgan holatda bajariladi.



VAZARI

Tashlash texnikasi ideal tarzda bo'lmasa, ya'ni harakat IPPON bo'lishiga etarli omillarning to'rtidan biri mavjud bo'lmasa yoki bosib turish 15 soniyadan ortiqroq, lekin 20 soniyadan kam bo'lsa, referi VAZARI ni e'lon qilib, shunga muvofiq ishora ko'rsatadi.



VAZARI quyidagi holatlarda e'lon qilinadi:

agar uke orqasiga aniq ravishda yiqilmasa (orqasining katta qismi bilan tushmasa);

agar uke yiqilish holatidagi kuch va tezlik sifatlarini nazorat qilib, sekin va asta yiqilsa;

barcha holatlarda samarali (natijali), biroq sekin tashlashlar bajarilganda.

Ishora: Qo'l (panja) harakati qarshi tomondagi sondan boshlanib, qo'l tananing yon tomoniga, elkalar balandligiga, kaftlar pastga qaratilgan holatda cho'ziladi. Qo'l elkadan sal yuqoriga ko'tarilishi, VAZARI va YuKO orasidagi farq aniq bo'lishi uchun tavsiya etiladi.

Izoh: Bosib turish bir marta (bosib turish e'lon qilinganda), bosib turish davomiyligiga asoslanib baholanadi. Referi bosib turishning 15-soniyasida VAZARI e'lon qilmasligi lozim. Faqatgina bosib turish 20 soniyaga etmasdan to'xtasa, VAZARI e'lon qilinadi.

Qo'shimcha tushuntirishlar bilan yuqoridagi bo'limlarda tanishishlaringiz mumkin.

VAZARI AVASETE IPPON

Agar ishtirokchi ikkinchi VAZARI bahosini olsa, referi shunga mos ishora bilan birgalikda VAZARI AVASETE IPPON, ya'ni ikkita VAZARI yig'indisi IPPONni e'lon qiladi

Ishora: Bu ishora ikkita individual ishoralarning ketma-ket kombinatsiyasidan iborat bo'lib, har biri to'g'ri bajarilib, muvofiq buyruqlarni talaffuz qilish orqali bajariladi. Qo'l VAZARI ishorasidan so'ng, o'sha elkaga qaytishi va keyin boshdan yuqoriga IPPONni ko'rsatishi lozim.



Izoh: VAZARI AVASETE IPPON buyrug'i baland bo'lishi kerak, lekin tez talaffuz qilinmasligi lozim.

Kurashmaslik

Ishora: Bellashuv to'xtatiladi va ishtirokchilar o'zlarining dastlabki joylariga qaytariladi. Referi "kurashmaslik" ishorasini ko'rsatadi, keyin esa qoidani buzgan ishtirokchiga to'g'ri qarab, unga ko'rsatadi.



Qo'llar ko'krak o'rtasiga ko'tarilib, barmoqlar birlashtirilib, kaftlar ichkariga qaratilgan holda aylantiriladi, keyin esa barmoq bilan qoidani buzgan ishtirokchiga ko'rsatadi.

Izoh: Agar ikki ishtirokchi ham, bir vaqtning o'zida jazolanishi kerak bo'lsa, har bir ishtirokchiga ishora ko'rsatiladi.

9.Tablo va sekundometrchi hakamlarga signallar

Bekor

Bekor ishorasi referi va hakamlar tomonidan, qo'llanilgan usul bajarilganiga qaramay, bekor qilinganini bildirib, baholanmaydi va qaror chiqarilayotganda hisobga olinmaydi. Masalan, tashlash bellashuv hududidan tashqarida bajarilsa.



Ishora: Qo'l boshdan yuqoriga vertikal holatda, barmoqlar va bosh barmoq birlashtirilgan, kaftlar ichkariga qaratilgan.

Qo'l goh u tomon, goh bu tomon, bosh ustida bir necha bor silkitiladi.

Qo'l bo'shashtirilgan bo'lib, bilak va tirsak sal egilgan holda bajariladi.

Xato bahoni bekor qilish



O'ziga xos ishora hisoblanib, bekor qilinishi va to'g'irlanishi kerak deb, bir qo'l bilan ko'rsatilib, qaytariladi. To'g'irlanishi kerak bo'lgan ishora ko'rsatib turilib, ikkinchi

qo‘l bekor ishorasini ko‘rsatadi. Ovoz bilan aytiladigan buyruq bo‘lmaydi. Agar o‘zgartirish kiritish lozim bo‘lsa, qo‘llar tezlik bilan tanaga qaytib, keyin esa to‘g‘ri ishora ko‘rsatilib, shunga muvofiq ovoz bilan buyruq beriladi. Ishorani ko‘rsatishda o‘sha, yuqorida aytib o‘tilgan o‘ziga xos ishorani bajargan qo‘l bilan bajariladi.

Izoh: Agar davom etayotgan harakat yangi buyruqda o‘z aksini topsa, referi qulay imkoniyat bo‘lishini kutishi va tuzatishlar kiritishi lozim.

OSAEKOMI (Bosib turish)

Ishora: Bu ishora yon tomondan boshlanib, qo‘l tanadan oldinga, gorizontal holatda, kaftlarni pastga qaratib cho‘ziladi. Referi OSAEKOMI buyrug‘ini talaffuz qilayotgan payt, qo‘li ishtirokchilarga tomon yo‘naltirilgan holda harakatlanadi va 45 daraja burchak ostida to‘xtaydi. Panja ochiq holatda, kaftlar pastga qaragan, barmoqlar ishtirokchilarni ko‘rsatgan, tana esa oldinga bir oz egilgan bo‘ladi.

Bu ishora kamida 3 soniya davom etishi va referi aylana bo‘yicha chapga yoki o‘ngga ishtirokchilar atrofida aylanishi kerak. Bu vaqt ichida qo‘l va barmoqlar ishtirokchilar tomon qaratilgan bo‘lishi lozim.



Holat: Bosib turishni e‘lon qilishda aynan biron-bir holat belgilanmagan. Har bir harakat referi yuzi ishtirokchilar gavdasining yuqori qismiga qarayotgan vaqt va ularga unchalik yaqin turmagan holatda bajarilishi kerak. Referi kamida bittasini yordamchi hakamni, tablodagi hakamni yoki sekundometrchi hakamni ko‘rishi kerak.

Izoh: agar bosib turish sekundometrchining bellashuv tugashini e‘lon qilish signali bilan bir vaqtda boshlansa, bosib turish IPPON yoki TOKETAgacha haqiqiy hisoblanadi. Bu degani bosib turish bellashuv tugash vaqtidan keyin ham davom etadi.

Bosib turish vaqtinchalik SONOMAMA buyrug‘i orqali, asosli sabab bo‘lsagina, referi va hakamlar tomonidan to‘xtatiladi.

TOKETA

Bosib turish e'lon qilinishi va Tori bosib turish ustidan nazoratni yo'qotgani aniqlanish holati yuzaga kelishi bilan referi TOKETA e'lon qilib, bosib turish to'xtatilganini ma'lum qiladi.

Ishora: Qo'l elka balandligiga ko'tariladi va ishtirokchilar yo'nalishida tushirilib, taxminan 45 daraja burchak ostida, ochiq kaft va katta barmoq yuqoriga ko'tarilgan holda to'xtaydi. Referi qo'lini yon tomonlarga bir necha bor g'ayrat bilan, lekin pinagini buzmay silkitib, TOKETA e'lon qiladi. Qo'l bo'shashtirilgan bo'lib, bilak va tirsak sal egilgan holda bajariladi.



Holat: TOKETA e'lon qilishda aynan biron-bir holat belgilanmagan. Referi kamida bitta yordamchi hakamni, tablodagi hakamni yoki sekundometrchi hakamni ko'rish va ular buyruqni eshitishi va ko'rishiga amin bo'lishi kerak.

Izoh: Elektron tablo bo'lmagan holatlarda, referi va hakamlar baholash imkoniga ega bo'lish uchun, Bosib turish va TOKETA orasida o'tgan vaqtni aniqlashlari lozim. Variantlardan biri quyidagicha: sekundometrchi hakam bosib turish sifatini katta "Y" yoki "W" harfli taxtachani ko'tarish orqali, YuKO yoki VAZARI bo'lganini ko'rsatishlari mumkin.

Boshqa variant: sekundometrchi hakam bosib turish vaqtini taxtachaga yozib, referiga beradi, referi bahoni aniqlashi va kerakli ishora orqali bahoni e'lon qilishi mumkin.

Shu bilan birga bosib turish vaqti mikrofon orqali e'lon qilinishi mumkin.

Ko'k yoki oq ishtirokchini ko'rsatish

Baho berilib, qaysi ishtirokchi baholangani aniq bo'lmagan vaziyatlarda, masalan tezlik bilan bajarilgan qarshi hujum yoki tablodagi hakamlar, qaysi ishtirokchi foydasiga baho qo'yilgani (ko'k yoki oq ishtirokchigami?) haqida aniqlik kiritishni so'rashsa, referi tegishli rangni ko'rsatishi kerak.



Ishora: Baho e'lon qilingach, referi tegishli rangli tatamidagi chiziqni (dastlabki start holatini ko'rsatuvchi belgilar) ko'rsatadi. Referi rangni aytishga ao yoki shiro (ko'k yoki oq) haqli.

Ishtirokchilar uchun signallar

Dzyudogini tartibga keltirish

Referi har bir ishtirokchi dzyudogisi bir xil darajada tartibga keltirilganiga va hech qanday nohaq ustunlik vujudga kelmasligiga amin bo'lishi kerak. Odatda bu ishora, boshqa sababdan keyin berilgan MATE buyrug'idan so'ng ko'rsatiladi. Biroq kamdan-kam holatlarda belbog' to'liq echilib ketsa, maxsus MATE buyrug'ini dzyudogi tartibga keltirilishi uchun berilishi mumkin.



shora: Ishtirokchilar dastlabki start holatida bo‘lgan vaqt, referi qo‘llarini beli sathiga ko‘tarib, barmoqlar pastga qaragan, kaftlar gavda tomon yo‘naltirilgan bo‘lib, chap qo‘l, o‘ng qo‘l ustida bo‘lishi kerak.

Belbog‘ni tortib bog‘lash.

Har bir MATE buyrug‘idan keyin, referi ishtirokchilar belbog‘ini ko‘zdan kechirishi va ularni tortib bog‘lash kerakligini aniqlashi lozim.

Ishora: Ishtirokchilar o‘zlarining dastlabki start holatida bo‘lgan vaqt, referi mushtlangan qo‘llarni bel sathiga ko‘tarib, belbog‘ni tortib bog‘lashga o‘xshatib, jaryonni takrorlashi va ko‘rsatishi lozim.



Kachi Uchrashuv g‘olibini aniqlash.

Ishora: Referi uchrashuv g‘olibini ko‘rsatish uchun oldinga qadam qo‘yadi, avval o‘ng oyoq, keyin chap oyoq bilan qadam qo‘yib, oyoqlar elka kengligidagi holada to‘xtaydi.

Shu vaqtning o‘zida, g‘olibga yaqin qo‘l (o‘ng qo‘l ko‘k, chap qo‘l oq yaktakdagi ishtirokchiga) yuqoriga, ishtirokchi tomon cho‘ziladi va bir necha on ushlab turiladi. Qo‘lni tushirish vaqtida referi orqaga

avval o'ng, keyin chap oyoq bilan qadam qo'yib, dastlabki holat, oyoqlar birlashtirilib to'xtaydi.

3.7. Sambo kurash umumiy qoidalari

Har qanday sport turi, jumladan, Sambo bilan shug'ullanar ekan, har bir yosh sportchi razryad olishga, sport ustasi bo'lishga, xalqaro musobaqalarda katta yutuqlarga erishishga harakat qiladi. Bu, albatta tabiiy. Sportning o'ziga tortish kuchi, birinchi galda, Shunday ifodalanadiki, har bir yosh sportchi o'z oldida takomillashuvning cheksiz-chegarasiz yo'llarini ko'radi.

Lekin, agar suzish, o'q otish, engil atletikada sportchi o'z maxoratining oshib borayotganligini metr, santimetr, kilogramm, sekundlar bilan ifodalanadigan natijalarda ko'ra olsa, Samboda mahoratning bahosi faqat musobaqalarda beriladi va bunda hakamlar katta o'ringa ega bo'ladilar.

Yaxshi tashkil etilgan hamda malakali, xolis hakamlar xizmat ko'rsatadigan musobaqalar yosh sportchilar uchun ajoyib maktab vazifasini o'taydi, bunda ular hatto eng shiddatli mashg'ulotlar xam bera olmaydigan tajriba to'playdilar. Sambochilar murabbiylari raxbarligida o'zlashtirib olgan usullari qanchalik samarali ekanligini, yaxshi Sambochi bo'lish uchun o'zlarida kuch, tezkorlik va chidamlilik etarli yoki etarli emasligini sinovdan o'tkazadilar. Hatto yosh Sambochi bellashuvlarda mag'lub bo'lib, sovrinli o'rinni egallamasa ham, bu uni sevimli sportidan sovutmaydi, balki yanada ko'proq shug'ullanishga undaydi.

Biroq yomon tashkil etilgan musobaqalarda, malakasiz, extiroslarga beriluvchan hakamlarning faoliyati tufayli Sambochilar qanchalik ranjib, umidsizlikka tushadilar, bu qancha ko'ngilsizliklarga sabab bo'ladi. Ko'pgina yosh sportchilarning mashg'ulotlardan ko'ngli soviydi, ba'zan esa umuman sport bilan shug'ullanish xohishi yoqoladi.

Shuning uchun musobaqalar va hakamlilikni tashkil etish qurolli kuchlar safida olib boriladigan sport ishlarida muhim o'rin tutadi.

Hakamlar hay'ati.

Hakamlar hay'ati tegishli sport qo'mitasi tomonidan tayinlanib, qism (qo'shilma) komandirlari tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar hay'ati tarkibiga: bosh hakam, uning muovinlari, bosh kotib va har bir gilamdagi kotiblar, gilamdagi hakam va yon tomondagi hakamlar, ishtirokchilar qoshidagi hakam, sekundometrchi va shifokor kiradi.

Hakamlarning vazifalari musobaqalar qoidasida etarlicha batafsil bayon etilgan bo'lib, u har qanday musobaqani o'tkazishda qonun hisoblanadi. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish tajribasi kam bo'lgan hakamlar usuliy yordam tariqasida mazkur masalalar bilan bog'liq ayrim holatlarni ko'rib chiqamiz.

Bosh hakam va uning muovinlari.

Sambo bo'yicha eng tajribali va yuqori malakali hakam bosh hakam etib tayinlanadi. U musobaqalarning tashkilotchisi va rahbargina bo'lib qolmasdan, sportchilar hamda boshqa hakamlarni sport etikasi ruxida tarbiyalovchi shaxs sifatida ham maydonga chiqadi. Bosh hakam Qoidalar tomonidan o'ziga berilgan barcha huquqlardan foydalangan xolda ularni bo'zish yo'lidagi har qanday urinishlarga chek qo'yadi, shuningdek, ishtirokchilar va hakamlarning musobaqalardagi nohalolligi, g'ayrisportcha harakatlari oldini oladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularni o'tkazish davomida bosh hakam Musobaqalar nizomini sinchiklab o'rganadi, ishtirokchilarni qabul qilish, joylashtirish, ovqatlantirish bilan bog'liq barcha masalalarni tegishli boshliqlar bilan kelishib oladi, musobaqalar o'tkaziladigan joylarning tayyorligi, hakamlarning etarli ekanligi va malakasini tekshiradi.

Musobaqalar arafasida bosh hakam barcha hakamlar bilan yig'ilish o'tkazib, ularning Qoidalarni qanchalik bilishlarini tekshiradi, ayrim paragraf va bandlarni izoxlab, mazkur bandlarning barcha hakamlar tomonidan bir hil tushunilishiga erishish choralarini ko'radi. Bunda bajarilgan usullarni hakamlarning bir hil baxolashiga alohida e'tibor beriladi. Zarur xollarda musobaqalar boshlanishidan bir necha kun avval hakamlar uchun seminar o'tkazilishi mumkin.

Bosh hakam barcha hakamlar va jamoalarning vakillari bilan kengash uyushtirib, unda musobaqalarni tashkil etish hamda ularga hakamlilik qilish bo'yicha ko'rsatmalar beradi, shuningdek, yuzaga kelgan boshqa muammolarni hal etadi. Kengashda hakamlarning kiyinish formasiga oid yo'l-yo'riqlar beriladi, hakamlar gilamga taqsimlanadi hamda ishtirokchilarning vaznini aniqlash bo'yicha hakamlar guruxi tayinlanadi.

Musobaqalar bitta gilamda o'tkazilganda, bosh hakam barcha hakamlarning faoliyatini shaxsan nazorat qilib turish imkoniga ega bo'ladi. Bellashuvlar bir necha gilamda borganda, u mazkur vazifani o'z muovinlariga yuklab, ularning ishiga rahbarlik qiladi. Muovinlar faoliyatiga bosh hakam favqulotda xolatlarda, hakamlar orasida keskin kelishmovchilik paydo bo'lganda aralashadi.

Agar musobaqa o'tkaziladigan joylar Qoidada ko'rsatilgan talablarga javob bermasa yoki yaroqsiz holga kelgan bo'lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yohud ularni kechiktirishi, ishtirokchi yoki hakamni musobaqalardan chetlashtirish, shikoyatnomalar bo'yicha uzil-kesil xukm chiqarishi mumkin. Biroq u Nizomda belgilangan musobaqalarni o'tkazish shartlarini o'zgartirish xuquqiga ega emas.

Gilamdagi hakam.

Gilamdagi hakam bellashuvning borishiga boshchilik qiladi. U xushtak chalishi bilan Sambochilar bellashuvni boshlaydilar, shuningdek, qanday xolatda bo'lishlariga qaramasdan, jangni to'xtatadilar. Gilamdagi hakam Sambo Qoidalariga qat'iy rioya qilgan xolda olib borilishini ko'zatib turadi. Bellashuvning xususiyati hakamning uni qanchalik bilimdonlik va qat'iyat bilan olib borishiga bogliq. Hakamning lanj xarakatlari yoki e'tiborsizligi Sambochilardan birining jangdan bo'yin tovlashini, taqiqlangan usullarni qo'llanishini, bellashuv vaqtida g'ayri sportcha hatti-xarakatlarni keltirib chiqarish mumkin. Ikkinchi tomondan, mayda-chuydalarga hadeb tirg'ilaverish, sababsiz xushtak chalishlar Sambochilarning oyoq-qo'lini "bog'lab", tashabbusKOPligini cheklab qo'yadi va bellashuvning borishini izdan chiqaradi.

Gilamdagi hakamning san'ati shundaki, bellashuv to'g'ri borayotgan bo'lsa, u "gilamda ko'rinmaydi". Biroq qoida buzilgan zahoti hakamning xushtagi eshitiladi va gunohkor jazolanadi.

Bellashuv vaqtida hakam Shunday joylashadiki, unga xar ikkala Sambochi birdek Ko'rinib turishi kerak. Jang gilamning chetida ketayotganda, hakam tashlash gilamda bajarildimi, yoki uning chegarasidan tashqaridami, buni aniq kuzata oladigan vaziyatni egallash shart.

Sambochilarning olishuvi vaqtida hakamning joylashishi. Sambochilar yotib jang qilayotganda hakamning ularni kuzatishi.

Sambochilar yotib olishayotgan vaqtda, ularning harakatchanligi ancha kamayadi, shunda hakam ularga yaqinroq turishi mumkin. Og'riqli usullar qo'llanayotganda, ayniqsa, ziyrak bo'lish lozim. Bu erda ushlash va usul to'g'ri bajarilayotganligini sinchiklab ko'zatish hamda yaxshi ko'rib turish zarur; ba'zan bu uchun tiz cho'kish yoxud gilamga yotish kerak bo'ladi.

Shunday holatlar bo'ladiki, yon tomondagi hakam bellashuvning to'xtatilishini talab qilib qo'lini ko'taradi, gilamdagi hakam esa bunga hech qanday sabab ko'rmaydi. Bunday vaziyatda bellashuvni to'xtatmay, yon tomondagi hakam yoniga kelish, jangni ko'zatishda davom etib, uning nimaga ishora qilganligini bilish lozim.

Sambochilardan biri jaroxat olgudek bo'lsa, gilamdagi hakam jangni to'xtatib, shikastlanganni shifokor yoniga kuzatib boradi, shifokor va bosh hakam muovini bilan birgalikda bellashuvni davom ettirish mumkinligi masalasini hal qiladi.

Agar gilamdagi hakam Sambochilardan biriga ogohlantirish bermoqchi bo'lsa, u yon tomondagi hakamlar bilan maslaxatlashadi va ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamning fikrini tasdiqlasa, bellashuvni to'xtatib, aybdorning qo'lidan ushlaydi va ogoxlantirish nima uchun berilganligini e'lon qiladi.

Masalan:

Alimovga ataylab gilamdan chiqib ketganligi uchun birinchi ogohlantirish beriladi.

Sambochiga bellashuv qoidalarini buzganligi uchun hakam tomonidan ogoxlantirish berilishi. Gilamdagi hakam Sambochi bajargan usulni sof g'alaba sifatida baholaganda, yon tomondagi hakamlar ishora qilish.

Bellashuv chog'ida Sambochi u yoki bu tashlashni bajarsa-yu, gilamdagi hakam, fikricha bu sof g'alaba deb baxolansa, u jangni to'xtatmagan holda ishora qiladi (qo'lini yuqoriga ko'taradi). Shu ishora bo'yicha yon tomondagi hakamlar ham darxol unga ishora qilib, o'z ofitserlarini bildiradilar. Agar ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamni qo'llab-quvvatlasa, u xushtak chalib, bellashuvni to'xtatadi.

Bellashuv tugagach, gilamdagi hakam xar ikkala Sambochini gilam o'rtasiga chaqirib, bosh hakam muovini natijani e'lon qilganida, g'olibning qo'lini yuqoriga ko'taradi. G'olibni e'lon qilish.

Yon hakamlar

Har bir bellashuvga hakamlik qilishda gilamdagi hakam bilan birga yon tomondagi hakamlar ham ishtirok etadilar. Har bir usul yoki harakatni baholashda hal qiluvchi so'z ana shu uchlikka tegishli bo'ladi. Hakamlar uchligi Sambochini ogoxlantirish yoki uni diskvalifikatsiya qilish to'g'risida qaror chiqaradi, shuning uchun har bir hakam Sambo texnikasi va taktikasini yaxshi bilishi hamda musobaqalar qoidasini bexato talqin eta olishi kerak.

Qanday bajarilishiga qarab tashlash sof g'alaba, bir yoki yarim mumkin. Usul bajarilganidan so'ng yon tomondagi hakam uning qanday bajarilgani to'g'risidagi o'z baxosini darxol ishora qilib ko'rsatadi.

Sambochiga o'zi yiqilmasdan raqibni yonboshga tashlagani uchun yoki o'zi yiqilgan xolda raqibni chalqancha yiqitgani yohud "ko'prikcha" xolatiga tashlagani uchun ochko beriladi. Tashlash aniq bajarilganda hakamlarning fikrlari kamdan-kam xolda bir-biridan farq qiladi. Tashlagan Sambochi mag'lubiyatdan qochishga urinib, yiqilish paytida ag'darilib olsa, ko'pincha usulni baxolashda fikrlar har hil chiqadi. Bu erda qoidaga ko'ra agar Sambochi yonboshga yiqilib, keyin to'xtovsiz ravishda "tez sur'atda" butun orqasida dumalasa yoki "ko'prikcha"ga turib olsa, u

chalqancha tashlangan hisoblanadi. Bunda bir kurakdan ikkinchisiga yoki kurak tomondan quymichga va aksincha dumalash mumkin.

Raqibni chalqancha holatda 20 sek davomida tutib turish uchun ham ochko beriladi. Tutib turish vaqti raqibini ikkala kuragi gilamga tekkan yoki “ko‘prikcha” holatini egallagan va Sambochi o‘z gavdasini raqibi gavdasiga bosib turgan lahzadan boshlab hisoblanadi. Tutib turilgan Sambochi yonboshga orqa tomonidan qaraganda 90 gradusdan kattaroq burchak ostida to‘ntarilmaguncha yoki gilam tashqarisiga chiqib qolmaguncha, yohud raqibini o‘z gavdasidan butunlay ajratib tashlamaguncha tutib turish xisobga olinadi.

Sambochini yonboshga, tutib turish hisobga olinmaydigan holatga ag‘darish.

Raqibni gavdadan ajratib, tutib turish xisobga olinmaydigan holatga tushirish.

Raqibni quymichga tashlash, bunda usulni bajargan Sambochi oyoqda turib qoladi.

Sambochi o‘zi yiqilgan xolda raqibini yonboshiga tashlasa, o‘zi oyoqda qolgan holda raqini quymichiga yoki gavdasining boshqa biror qismiga tashlasa, shuningdek, uning 10 dan 19 sekundgacha davom etadigan yakunlanmagan tutib turishi va raqibga e‘lon qilingan har bir ogoxlantirish uchun yarim ochko beriladi.

Shuni ham ko‘zda tutish lozimki, bir bellashuvdagi barcha tutib turishlari uchun Sambochi bir ochkodan ortiq ololmaydi. Demak, agar u yakunlanmagan tutib turishi uchun yarim ochkoga ega bo‘lsa va keyin mashqni to‘la amalga oshirsa, unga bir ochko beriladi va S ochko bekor qilinadi.

Faollik hakamlar tomonidan bir yoki yarim ochkoga baxolanishi mumkin bo‘lmagan tashlashlar uchun, shuningdek, 10 sekundgacha davom etgan tutib turish uchun (bellashuv davomida bir martta) beriladi. Yotib Samboish vaqtida raqibni har qanday to‘ntarishlar uchun Sambochiga ustunlik berilmaydi.

Ba‘zan shunday bo‘ladi: hakamlar bajarilgan usul uchun qaysi Sambochiga baho berishni aniqlashga qiynaladilar. Bu, ayniqsa, oyoq‘ini o‘rab olib tashlash bajarilganda yoki qarshi hujum amalga oshirilganda ko‘p uchraydi. Shunda hakamlar uchligi bosh hakam muovini stoli yonida yig‘ilib, Sambochilarning harakatlarini muhokama qiladi, keyin uzul-kesil hukm chiqaradi.

Kurashayotganlarning vaziyatini yaxshiroq ko'rish uchun yon tomondagi hakam bellashuvni kuzatishga eng qulay joyni egallashi mumkin.

Agar yon tomondagi Sambochi bellashuvni to'xtatish shart deb hisoblasa, gilamdagi hakamga ishora qiladi, zarur hollarda esa uning yoniga kelib, musobaqa qoidalari buzilgan holatni yoki Sambochining kiyimidagi kamchilikni, yoxud bellashuvni to'xtatish uchun boshqa biror sababni ko'rsatadi.

Bosh kotib.

Bosh kotib musobaqalarning barcha xujjatlarini musobaqa qoidalari va uning Nizomiga qat'iy rioya qilgan xolda to'g'ri hamda aniq rasmiylashtirilishi uchun ma'sul xisoblanadi, bosh hakamning farmoyishi va qarorlarini rasmiylashtiradi hamda har bir gilamdagi kotiblarning ishiga rahbarlik qiladi.

Musobaqalarni o'tkazishga tayyorgarlik ko'rar ekan, bosh kotib Nizomni, ayniqsa, uning ishtirokchilar va jamoalarga qo'yiladigan talablar, shaxsiy va jamoaviy birinchilikni aniqlash tartibi hamda ishtirokchilarni mukofotlash haqidagi bandlarini diqqat bilan o'rganadi. Agar mazkur bandlarda biror noaniqlik yoki ularni turlicha talqin qilish extimoli bo'lsa, bosh kotib tegishli aniqliklarni tayyorlab, vakillar va hakamlar kengashida bunga izox beradi.

Bosh kotib zarur hakamlik materiallari: vaznni o'lchash bayonnomalari, musobaqa bayonnomalari blanklari, shuningdek, kerakli devonxona anjamlarini musobaqalar boshlanishidan avvalroq qabul qilib oladi.

Musobaqalarda qatnashish uchun talabnomalarni qabul qilish va ularning to'g'ri to'ldirilganligini tekshirish ham bosh kotibning vazifasiga kiradi.

Musobaqalarda vaqtida bosh kotib bo'lib o'tgan bellashuv natijalari, shaxsiy va jamoaviy birinchilik uchun bellashuvlarning borishi haqidagi axborotlar bilan ta'minlab turadi.

Ishtirokchi kasalligi tufayli yoki boshqa biror sababga ko'ra musobaqalardan chiqib ketsa, bosh kotib musobaqa bayyonomalariga tegishli o'zgarishlarni kiritib, bu to'g'rida hakamlarni xabardor qiladi.

Bosh kotib musobaqa natijalari to'g'risidagi barcha materiallarni, shuningdek, g'oliblarni mukofotlash uchun sovrinlar, yorliqlar hamda medallarni, Sambochilarga ularning g'alabalari haqidagi ma'lumotnomalarni tayyorlaydi.

Musobaqa turlari.

Sambo musobaqalari:

- shaxsiy (ularning maqsadi g'olibni va boshqa ishtirokchilar egallagan o'rinlarni aniqlash);
- jamoaviy (maqsadi- eng yaxshi sport jamoasini, shuningdek mazkur musobaqalarda qatnashgan boshqa jamoalarning egallagan o'rnini aniqlash);
- shaxsiy- jamoaviy (maqsadi- bir vaqtning o'zida musobaqa ishtirokchilarining alohida va jamoaviy natijalarini aniqlash)- bo'lishi mumkin.

Qurolli kuchlarda shaxsiy- jamoaviy musobaqalar keng tarqalgan.

Musobaqalarni tashkil etishning asosiy shakli birinchiliklar bo'lib, ular harbiy qismlar va qo'shilmalarda, xarbiy o'quv yurtlari, harbiy okruglar va Qurolli Kuchlar miqiyosida o'tkazilishi mumkin. Birinchilik g'oliblariga chempion unvoni berilib, ular navbatdagi birinchilik o'tkazilguniga qadar shu unvonni egasi hisoblanadilar.

Birinchiliklar, odatda, yilda bir marta o'tkaziladi. Birinchilik ishtirokchilarining yoshi, razryadiga qo'yiladigan talablar musobaqa nizomida belgilanadi.

Qurolli kuchlar safidagi rasmiy birinchiliklar bilan bir qatorda yana o'rtoqlik uchrashuvlari va tasnifiy musobaqalar (ochiq gilamlar) ham keng tarqalgan. Ularning asosiy maqsadi Sambochilarning texnik va taktik mahoratini mustahkamlash, ularning bellashuvlarda ishtirok etish tajribasini egallashlariga yordam berish, yagona respublika sport tasnifi talablarini bajarish.

Musobaqalarning xususiyati, ularni o'tkazish tizimi, musobaqa ishtirokchilari va jamoalarga qo'yiladigan talablar, musobaqalarni o'tkazish muddatlari va joyi tegishli sport qo'mitasi tomonidan belgilanib. Musobaqa Nizomiga yoziladi va komandir (boshliq) tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqalarni tayyorlash.

(umumiy ko'rsatmalar)

Har qanday musobaqaning muvaffaqiyatli, eng avvalo, unga qay darajada puxta tayyorgarlik ko'rilganiga bog'liq.

Musobaqa tashkilotchilari oldindan Musobaqa Nizomini ishlab chiqib, uni ishtirokchilarga etkazishlari, bellashuvlar o'tkaziladigan joylarni, zarur jihozlar va asbob-anjomlarni tayyorlab qo'yishlari, hakamlar hay'atini tayinlab, g'oliblarga beriladigan diplom, sovrin hamda yorliqlarni xozirlashlari shart.

Yirik musobaqalarni o'tkazishda tashkiliy qo'mita tuzilib, musobaqalarni tayyorlash, boshqa shaharlardan keladigan ishtirokchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish hamda ovqatlantirish bilan bog'liq barcha masalalarni hal etadi, sovrin va yorliqlarning xozirlanishini, tibbiy xizmatni ta'minlaydi, tashviqot - targ'ibot tadbirlarini tashkil etadi.

Musobaqalar nizomida quyidagilar aniqlanadi:

- musobaqaning maqsad va vazifalari;
- musobaqalar o'tkaziladigan joy hamda vaqt;
- musobaqalar rahbariyati (kim tashkil etdi va kim o'tkazyapti);
- jamoalar tarkibi va ishtirokchilarga qo'yiladigan talablar;
- musobaqalar dasturi va shartlari;
- g'oliblarni aniqlash tartibi (shaxsiy va jamoaviy birinchiliklar);
- taqdirlash;
- talabnomalar (shakli va taqdim etish muddatlari).

Nizomning har bir bandi sinchiklab ishlab chiqilgan bo'lishi hamda turlicha talqin etishga o'rin qoldirmasligi zarur. Ayrim holatlarda alohida bandlar nizom talablarini izohlab beradigan misollar bilan ta'minlangan bo'lishi lozim.

Musobaqalar dasturini tuzish

Musobaqalarni chuqur o'ylab ishlab chiqilgan dasturi, ularni yaxshi tashkil etish va tartibli o'tkazishga imkon beradi. Har bir ishtirokchi avvaldan bir kunda nechta bellashuvni kimlar bilan o'tkazishini biladi; bu unga o'z kuchini oqilona taqsimlash va har bir bellashuvga o'zini ruhan tayyorlashda ko'maklashadi.

Sambo kurashi bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn tifalari

<i>№</i>	<i>Sportchilar yoshi</i>	<i>Sportchilar vazn tifalari</i>
1	12-13 yosh	33,36,40,44,48,52,56,60,64,68,+68 dan yuqori
2	14-15 yosh	44,48,52,57,60,65,70,75,81,+81 dan yuqori
3	16-17 yosh	48,52,57,60,65,70,75,81,90,+90 dan yuqori
4	18-35 yosh	52,57,62,68,74,82,90,+90, dan yuqori
5	36-65 yosh	57,64,70,75,81,87,95,+95 dan yuqori
Ayollar va qizlar		
1	14-15 yosh	36,40,44,48,52,56,60,65,+65 dan yuqori
2	16-17 yosh	40,44,48,52,56,60,65,70,75,+75 dan yuqori
3	18 yoshdan yuqori	48,52,56,60,64,68,72,80,+80 dan yuqori
Izoh: Sportchilar vazn tifalaridan qat'i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazi toifasida Ishtirok etishi mumkin.		

Bellashuv vaqti musobaqalarda

-kattalar (erkaklar) o'rtasidagi bellashuv vaqti 5 minut:

-o'smirlar va 35 yoshdan yuqorilar uchun 4 minut qilib belgilangan.

-11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori erkaklar va ayollar uchun

bellashuv vaqti 4 minut qilib belgilangan.

Musobaqalarning birinchi kunida vazn o'lchash uchun 7:00 dan 8:00 gacha vaqt belgilagan ma'qul. Shunda musobaqalarning kun tartibi quyidagicha tus oladi:

-10:00 - 11:30-musobaqalarning ertalabki qismi;

-14:30 - 17:00-tushlik tanaffus va dam olish;

-17:00 – 21:30-musobaqalarning kechqurungi qismi.

Ko'rinib turibdiki, kun tartibi ancha siqiq, bunda, ayniqsa, hakamlarning zo'riqib ishlashlariga to'g'ri keladi, shuning uchun kamida ikkita hakamlar guruhi faoliyat ko'rsatishi kerak.

Ishtirokchilarni guruhchalarga taqsimlash.

Musobaqalarni o'tkazishda aylanma va aralash tizimlardan foydalanishda hakamlar hay'atining eng ma'suliyatli vazifalaridan biri guruxchalar tuzishdir. Guruxchalarni to'g'ri tuzish eng kuchli Sambochilarni eng xolis tarzda aniqlash va tasodiflarga yo'l qo'ymaslik uchun sharoit yaratadi.

U yoki bu vazn toifasida ishtirokchilarning sonidan kelib chiqib, Musobaqa qoidalari ularni ikki, to‘rt yoki sakkiz guruhchaga taqsimlashga va har biriga 3-4 Sambochini kiritishga ruxsat beradi. Bosh kotib avvaldan eng kuchli Sambochilarning ro‘yxatini tayyorlaydi, uni bosh hakam tasdiqlaydi hamda ishtirokchilarning vazni aniqlanganidan so‘ng, vakillar kengashida e‘lon qiladi. Eng kuchli Sambochilar qur’a bo‘yicha guruhchalarga taqsimlanadi.

Agar biror vazn toifasida bir harbiy qism jamoasidan bir necha Sambochi talabnoma bergan bo‘lsa, ular ham turli guruhchalarga o‘tkaziladi.

Qur’a tashlash vaqtida bir yo‘la Sambochining guruhchasi va uning raqami ham aniqlanadi, bu raqam bo‘yicha u musobaqa qaydnomasiga yoziladi. Sambochi uchun belgilangan raqam musobaqalar oxirigacha amal qiladi.

Bellashuv natijasini aniqlash

Bellashuv Sambochilardan birining sof g‘alabasi bilan yakunlanishi mumkin, shuningdek, yaqqol ustunlik bilan g‘alaba, ochkolar miqdori bo‘yicha g‘alaba yoki kichik ustunlik bilan g‘alaba kabi turlar ham mavjud.

Sof g‘alaba

Sof g‘alaba ikki holatda beriladi:

- Agar Sambochi raqibini chalqancha tashlasa (ko‘prikchall holati chalqancha yotish hisoblanadi) va o‘zi bu vaqtda tik turgan holatda qolsa;

- Agar Sambochi qoidalarga ko‘ra ruxsat berilgan og‘riqli usulni amalga oshirsa va buning natijasida raqib o‘zining mag‘lub bo‘lgani haqida ishora qilsa.

Sof g‘alabani aniqlashda hakamlar tashlashni bajarishdan avval har ikkala Sambochi tik turish holatida bo‘lishini diqqat bilan ko‘zatib boradilar, agar ulardan hech bo‘lmaganda bittasi (hujumchi yoki himoyalanuvchi) gilamga qo‘li yoki tizzasini tekkizsa, sof g‘alaba hisobga olinmaydi. Hujumni amalga oshirgan Sambochi tashlashni bajarganidan so‘ng muvozanatini yo‘qotib, gilamga oyoq kaftlaridan boshqa biror erini tekkizsa ham, sof g‘alabani qayd etish mumkin emas.

Shunday ham bo‘ladiki, tashlash bajarilganidan so‘ng raqib butun orqasida dumalaydi. Agar bu dumalash tez, yuqori sur‘atda bajarilgan bo‘lsa, sof g‘alaba hisobga olinadi, lekin Sambochi raqibini orqasiga “kuragini tekkizish” yoki

“kuragini tekkizish uchun tortish” qilsa, u sof g‘alabaga erishgan deb hisoblanadi tekkizishning o‘ziga xos lahzasi ko‘rsatilgan. Sondan oshirib tashlangan raqib epchillik qilib buralib, elkasiga yiqildi. Garchi shundan keyin u orqasiga to‘la bosib —kuragini tekkizishl lekin sof g‘alaba qayd etilmaydi, chunki butun orqada “sur‘at bilan” dumalash yuz bermadi.

Tashlashdan keyin —kuragini tekkizishl.

Agar Sambochi gilamda yotgan raqibini beli sathigacha ko‘tarib, uni tashlash oldidan gorizontal o‘qi atrofida to‘ntarsa ham sof g‘alaba hisobga olinadi albatta, bunda tashlashni bajargan Sambochi muvozanatini yo‘qotmay, tik holatda turishi kerak.

Gilamdagi hakamning fikricha, sof g‘alaba deb e‘tirof etish mumkin bo‘lgan tashlash bajarilganida, u darhol qo‘lini yuqoriga ko‘tarib, yon tomondagi hakamlarga va ulardan hech bo‘lmaganda bittasi gilamdagi hakamning fikriga qo‘shilsa, u shu zahoti hushtak chalib, bellashuvni to‘xtatadi.

Agar ikkala yon tomondagi hakam sof g‘alabani tan olsa, hatto bu fikrga gilamdagi hakam qo‘shilmasa ham, u haqda e‘lon qilinadi.

Sambochilardan biri og‘riqli usulni qo‘llayotgan vaqtda hakamlar ayniqsa e‘tiborli bo‘lishlari lozim. Etarlicha yuqori texnikaga va bellashuv o‘tkazish tajribasiga ega bo‘lmagan quyi razryadli Sambochilarning janglarida Sambochi og‘riqli usul uchun to‘g‘ri ushlanganligi aniq bo‘lgan zahoti, uning mag‘lub bo‘lgani xaqidagi ishorasini kutib o‘tirmay, darhol bellashuvni to‘xtatish kerak. Birinchi razryadlilar va sport ustalari Sambochilarda esa, ishora qilishga shoshmagan ma‘qul, chunki ularning tayyorgarlik darajasi yuqoriroq, tajribasi ancha katta bo‘lib, bunday sportchilar ilojisizdek tuyulgan holatlardan ham chiqib ketadilar. Bunday holatda vaqtidan ilgari berilgan ishora hakamlar hatosiga sabab bo‘lishi mumkin, uni keyin hech qanday yo‘l bilan tuzatib bo‘lmaydi.

Qaror tasdiqlanganidan keyin bosh hakam muovini tomonidan sof g‘alabaga erishish uchun sarflangan vaqt e‘lon qilinadi. Masalan “2 daqiqa-yu 25 soniya ichida tashlash (og‘riqli usul) yordamida sport ustasi Alimov g‘alabaga erishdi”.

Sambo musobaqalarida yoshga oid ettita guruh nazarda tutilgan

Gurux	Yoshlar
Kichik yoshdagi o'spirinlar	11—12 yosh
Katta yoshdagi o'spirinlar	13—14 yosh
Kadetlar	15—16 yosh
O'smirlar	17—18 yosh
Yoshlar	19—20 yosh
Kattalar	18 yosh va undan kattalar
Ustozlar	35 yosh va undan kattalar

Sambo kurashida vazn toifalari yoshga hamda qizlar va o'g'il bolalarga belgilangan. Samboda tashlashlar, bosib turish va og'ritgich usullarni qo'lga va oyoqlarga qo'llash ruxsat etiladi. Samboda tashlashlarni qo'l, oyoq va gavda (tana) bilan bajarish ruxsat etiladi.

Samboda ballar tashlashlarga va bosib turishlarga beriladigan ballar

Tashlash - bu usul bilan Sambochi raqibini muvozanatdan chiqorish yordamida tanasining biror qismini yoki tizzasi bilan gilamga tashlab bajarishdir.

Sambochi bosib turishni bajarganda, raqibning boshi yoki ko'kragi bilan siqib ushlab orqasini gilamga bosib turgan holda 20 soniya ushlab turadi.

Sambochi muddatdan oldin g'alaba qozonishi mumkin, agarda raqibini usul bajarib tik holda qolsa, og'ritgich usulini bajarsa yoki olingan ball raqibning ballidan 8 ballga farq qilsa (2015 yildan, ungacha 12 ball edi. Manba — (Sambo-fias.org)) raqibning balldan ko'p.

Sof tashlash: hujum qilayotgan usul bajarib yiqilmasdan raqibini orqasi bilan tashlashsa taqdim etiladi.

4 ball taqdim etiladi:

hujum qilayotgan usul bajarib yiqilib raqibini orqasi bilan tashlashsa

hujum qilayotgan usul bajarib yiqilmasdan raqibini yon tomoni bilan tashlasa.

ball taqdim etiladi:

ushlab orqasini gilamga bosib turgan xolda 20 soniya ushlab turish. (2018 yildan buyon 20 soniya ushlab turish 2-ball) ball taqdim etiladi:

xujum qilayotgan yiqilib raqibini yon tomoni bilan tashlashsa

xujum qilayotgan yiqilmasdan raqibini ko'krak, elka, qorni bilan va dummasi bilan tashlasa.

Bosib turish uchun vaqtning 10 soniyadan ko'p, 20 soniyadan kam (2018 yildan buyon qoidalarga o'zgarishlar kiritildi, bosib turish 10 soniyaga 1 ball.)

1 ball taqdim etiladi:

hujum qilayotgan yiqilib raqibini ko'krak, elka, qorni bilan va dumma bilan tashlasa.

Yotib kurashishda og'ritgich usullar texnik harakatlar xisoblanib, raqibni taslim bo'lishiga majbur qiladi. Samboda raqibning pishang, tugun, oyoqlari va qo'llarining bug'imlarini qisish ruxsat etiladi.

Kurashish vaqti 3-5 minut toza vaqt.

Hozirgi vaqtda Sambo kurashida musobaqalarni o'tkazishning oltita tizimi mavjud:

Olimpik yarim finalchilardan yupatuvchi uchrashuvlari bilan.

Olimpik finalchilardan yupatuvchi uchrashuvlari bilan.

Olimpik yupatuvchi uchrashuvlarisiz.

Oltita jarima ochkolarigacha

Ikkita mag'lubiyatgacha.

Guruhlarga bo'lingan aylanma tizim.

Sambo kiyimi. Zamonaviy qoidalar qatnashchining quyidagi kiyimlarni inobatga oladi: maxsus yaktak qizil va ko'k rangda (Sambovkalar), belbog' va kalta ishton hamda maxsus oyoq kiyimi (borsovka). birinchi o'qilgan sportchi qizil rangdagi va ikkinchi o'qilgan ko'k rangdagi (Sambovka) kiyib chiqishi shart. Ustidagi kiyim ranglariga mos ravishda bo'lishi lozim.

Bundan tashqari qatnashchilar uchun ko'zda tutilgan chov himoyasi uchun himoya bandaji (plavka yoki metall bo'lmagan rakovina(chig'anoq)), qizlar uchun yopiq cho'milish xalati.

Sambo belbog'i va Sambovkasi (yaktak) paxta matosidan tayyorlanadi.

Sambovka (yaktak) englarining uzunligi ko'llarning pajasigacha bo'lib, va enging kengligi qo'llar orasi 10 sm kam bo'lmasligi kerak.

Sambovkaning pastki qismi uzun emas, belidan pastki qismi 15 sm.

Borsovka (oyoq kiyimi) yumshoq teri maxsulotlaridan bo'lib, yumshoq tagcharm chiqib turgan qattiq qisimlarsiz bo'ladi. (choklari ichkariga qarab tikilgan bo'lishi shart.) Oyoqning katta barmoq bug'uni va oyoq panjasinig chiqib turuvchi suyak topiqlarini qalin yumshoq charm bilan himoya prokladka bilan himoyalangan bo'ladi.

Kalta ishton jun, yarim jun yoki sintetik trikotajdan tayyorlanib, bir xil rangda bo'lishi va oyoqning uchdan bir qismini yopishi lozim. Tugmalar, cho'ntaklar va va boshqa qattiq dikarativ elementlari bo'lmasligi lozim. Rasmiy musobaqalarda ishtirokchilar kalta ishton va bir xil rangdagi Sambovkada ishtirok etadi. Birinchi chaqirilgan sportchi qizil burchakdan joy olib qizil rangdagi formasi bilan joy olishi lozim.

Ikkinchi chaqirilgan sportchi esa ko'k formasini kiygan holda ko'k burchakdan joy oladi.

REQUIREMENTS FOR SAMBO UNIFORM AT FIAS COMPETITIONS



SAMBO UNIFORM

RULES VIOLATION



✓
T-shirt should be white only. The participant shall firmly put long hair into a tight braid or a tail no longer than 20 cm



✓
To prevent injury it is allowed to use bandages and tapes, but it must be covered by the elastic knee pad of the uniform color (red or blue)

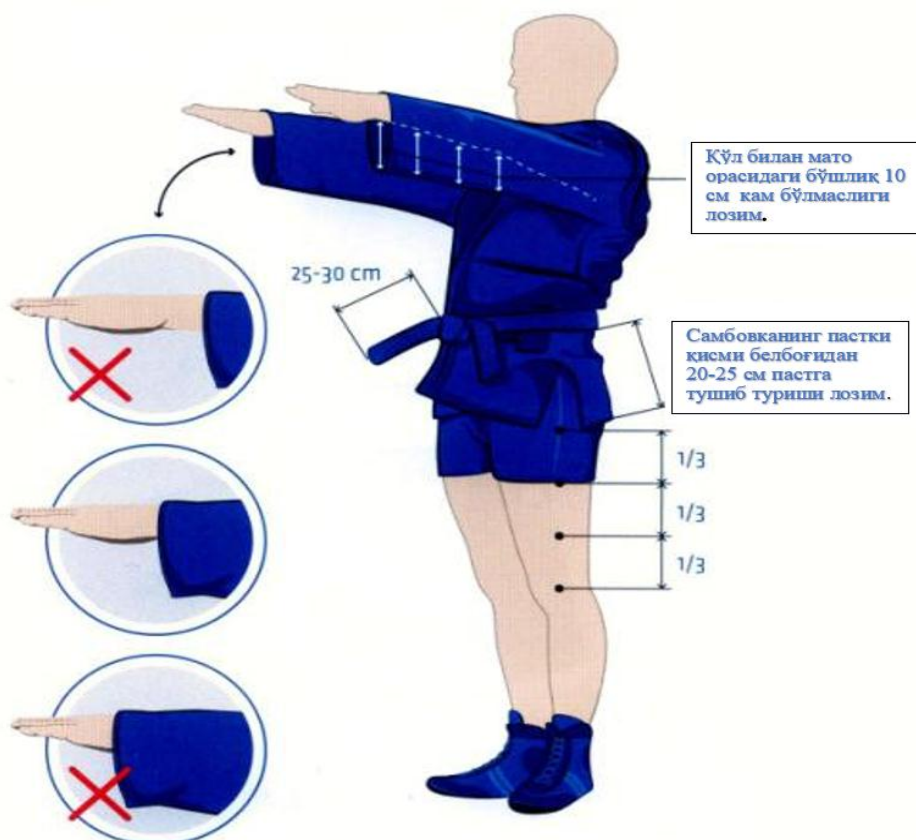


✗
T-shirt different color (not white), dirty, ragged and with a stretched collar are not allowed



✗
It is prohibited to have the clothing parts beyond the edges of the uniform

SPORT SAMBO CONTESTANT'S DRESS



Bellashuvning borishi va davomiyligi.

- Bellashuv davomiyligi belgilanadi:
- Kattalar va o'smirlar uchun (erkaklar) - 5 daqiqa
- Kattalar va o'smirlar uchun (Ayollar) - 4 daqiqa
- O'rta va kichik yoshdagilar uchun (erkaklar va ayollar) – 4 daqiqa
- Bellashuv davomiyligi va borishi.
- Veteranlar uchun: Erkaklar – 4 daqiqa, 60 yoshdan kattalar – 3 daqiqa, Ayollar – 3 daqiqa .

• Hisob birinchi xushtak chalingandan boshlanadi, xushtak orasidagi tanaffus – bellashuvning asosiy vaqtiga kirmaydi.

Ayrim hollarda xushtak orasidagi tanaffuslar bellashuvning asosiy vaqtiga xisoblanb, faqatgina yarim final va final bellashuvlarida asosiy vaqt ushlanadi. Bu musobaqa nizomida belgilangan bo'lsa ruxsat etiladi.

Bellashuv davomida hakamning ruxsatisiz ishtirokchilar gilam chegarasidan chiqish taqiqlanadi.

Zaruriyat tug'ilganda ishtirokchi hakam ruxsati bilan gilamdan chiqishi mumkin, kiyimlarini rostdash maqsadida.

Bellashuv davomida Sambochi shikastlansa tibbiy yordamdan foydalanish uchun unga 2 daqiqa beriladi, bevosita gilam ustida yoki chetida, bitta bellashuv davomida.

Ogohlantirishlar bilan g'alaba. Agar bellashu vaqtida texnik ballari yoki hakam bahosi yo'q bo'lsa va ogohlantirish soni teng bo'lganda, g'alaba oxirgi ogohlantirish bahosi uchun ballni qo'lga kiritgan raqibga e'lon qilinadi.

Bu vaziyatda g'alaba qozongan 2, mag'lub bo'lgan – 0 klassifikatsion ochkolariga ega bo'ladi.

Chetlashtirish va diskvalifikatsiya

Sambochi bellashuvdan chetlashtiriladi, bosh hakam qaror qiladi, uning raqibiga sof g'alaba berilishi bilan:

Taqiqlangan usulni takroriy bajarganda:

Mabodo, agar tibbiy ko'rikga berilgan 2 daqiqa ichida o'rnidan turib bellashuvni davom etish iloji bo'lmasa, va g'alaba qozongan 4, mag'lub bo'lgan – 0 klassifikatsion ochkolariga ega bo'ladi. Bellashuv vaqtdan oldin tugagan hisoblanib, uning vaqti bayonnomaga yoziladi:

Ikki ogohlantirishdan keyin bosh hakam qarori bilan uchinchi ogohlantirishni zaruriyati tug'ilganda e'lon qilinadi bellashuvdan bosh tortganligi sababli Sambochi chetlashtiriladi. Agarda hakamlarning brigadasi qarashlari mos kelsa yoki hakamlar brigadasining ko'pchilik fikrini bosh hakam inobatga oladi va uning raqibiga bellashuv vaqtidan oldin g'alaba beriladi.

Sambochi bosh hakam qarori bilan musobaqadan chetlashtiriladi, agar u vrach xulosasi bilan bellashuvni davom ettira olmasa yoki bellashuv davomida shikastlanish sodir etilgan bo'lsa. G'alaba qozongan 4, musobaqadan chetlashtirilgan Sambochiga – 0 klassifikatsion ochkolariga ega bo'ladi. (chetlashtirish vaqtidan klassifikatsion natijalari o'z o'rnida qoladi.)

Sambochi bosh hakam qarori bilan musobaqadan chetlashtiriladi. (diskvalifikatsiya qilinadi.):

Gilamga birinchi chaqirilgandan so'ng 1.5 daqiqa ichida kelmasa;

Qo'pol va etikaga qarshi hulqining raqibga munosobati uchun, ishtirokchilarga, xakamlarga va tomoshabinlarga, qo'l siqib xayirlashish uchun bosh tortganda yoki andisha bilan qo'l tashlasa:

Taqiqlangan usulni ishlatga, natijada raqib shikastlanish olib, vrach xulosasi bilan musobaqani davom ettira olmasa.

Hakamlarni aldagani uchun,

Shu bilan birga Sambochi musobaqadan chetlashib, klassifikatsion ochkosi nolga teng bo'ladi (klasifikatsiyada shaxsiy va jamoaviy birinchiliklarida o'rin berilmaydi.). Uning raqibiga 4 klasifikatsion ochko beriladi.

Taqiqlangan usullar va harakatlar

Sambo musobaqalarida taqiqlanadi.

Raqibni boshi bilan tashlash, og'ritgich usulini ushlab tashlashni

bajarish ("richak", "tugun"), raqibning ustiga o'zining bor og'irligi bilan tashlashni bajarsa:

Bug‘ish ushlarini bajarsa, raqibning og‘zi va burnini qisish, nafas olishga to‘sqinlik qilish:

Zarba berish, tirmalash, tishlash:

Umurtqa pog‘onasiga qanaqadir usul bajarsa, bo‘yinni qalishtirib aylantirsa, qo‘llar va oyoqlar bilan boshini siqish yoki boshini gilamga bosish, raqib tanasini oyoqlar bilan chalishtirish:

Raqibning boshi bilan yoki qo‘li, oyog‘i bilan betiga tirasa:

Tirsak yoki tizza bilan raqibning biron tana a‘zosiga teppadan bosish:

Raqibning oyoq va qo‘llari barmoqlaridan ushlar:

Raqibning boshi bilan yoki qo‘li, oyog‘i bilan betiga tirasa:

Qo‘llarni orqaga tarafiga qayirish, qo‘l pajasiga og‘ritish usuli:

raqibni tovonidan ildirib orqaga qayirish (burash) va oyoq kaftiga (yuzasiga) turmak qo‘yish (tugunlash);

yassilikda bo‘lmagan tabiiy egilishda oyoqni bukib “tizzaga” richag (pishang) qilish;

tik turib olishganda og‘ritish usullarini o‘tkazish (qo‘llash);

siltab og‘ritish usullarini o‘tkazish.

agar hakamlar kurashchilardan biri taqiqlangan usulni qo‘llayotganini payqamagan bo‘lishsa, u holda jabrlangan kurashchiga tovush (ovozi) yoki qo‘l bilan imlab signal berishga ruxsat etiladi.

Yolg‘on signal berish taqiqlangan usul deb ko‘riladi va jazolanadi.

Quyidagi harakatlar ham taqiqlandi:

trusikdan (kalta ishtondan), kurtkani (jelakni) pastki etagidan, belbog‘ usullaridan kurtkani engini ichidan ushlar;

gilamning chekkasidan ushlar;

sport formani atayin o‘zgartirish engini qayirish va boshqalar.

Tanbehlar va ogohlantirishlar:

Kurashchiga berilgan tanbeh uchun yoki birta kurashdan yoki musobaqadan chetlashtirish uchun ogohlantirish qoidani buzish deb (30 moddaga qaralsin) xisoblanadi ya‘ni:

Gilamga kechikib chiqish;

Taqiqlangan usullarni qo‘llash;

Qo‘pol ravishda olishish;

Intizomni buzish;

Gilamda gaplashish;

Kurashishdan bosh tortish va boshqa taqiqlangan harakatlar;

Hakamning ruxsatisiz (tibbiy yordam olish uchun ham) gilamdan chiqib ketish;

Gilamga yaqin joylashgan jamoa vakilining, murabbiyning yoki boshqa ishtirokchilari tomonidan bo‘lgan beodob aytishuvlari, gaplari (9-modda 5,6 bandlarini buzganligi) uchun.

Kurash davrida kurashchiga bir martadan ortiq tanbeh berilishi mumkin emas.

Arbitir hakamlar uchligining boshqa a'zolari bilan kelishmasdan ham kurashchiga quyidagilar uchun tanbeh berish huquqiga ega.

Kurashchi gilamga birinchi marta chaqirilganda 30 daqiqadan ortiq kechikib chiqsa tanbeh beriladi, 1 minutdan keyin kechikib kelsa-birinchi ogohlantirish beriladi.

Birinchi bandning d,e,j, punktlarida ko'rsatilgan qoidalar buzilganda avvaliga tanbeh, takroriy buzilishda—ogohlantirish beriladi.

Kurash jarayonida kurashchiga birinchi va ikkinchi ogohlantirish hakamlar uchligining ko'pchiligi ovozi bilan amalga oshiriladi.

Agar kurashchi og'ritish usuliga yoki ushlab qolishga tushgan bo'lsa va gilam chegarasidan tashqariga o'rimalab ketsa unga gilam tashqarisiga atayin chiqib ketganligi uchun darhol navbatdagi jazo e'lon qilinadi: birinchi, ikkinchi ogohlantirish yoki olishuvdan chetlashtiriladi.

Agar birinchi bandning b,v,g larda ko'rsatilgan qoidalar buzilganda ogohlantirish tanbeh berilmasdan e'lon qilinadi.

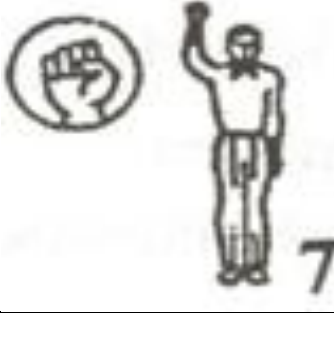
Biri olishuv davrida taqiqlangan usul uchun kurashchiga bittadan oshmagan ogohlantirish berilish mumkin.

Sambo kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.

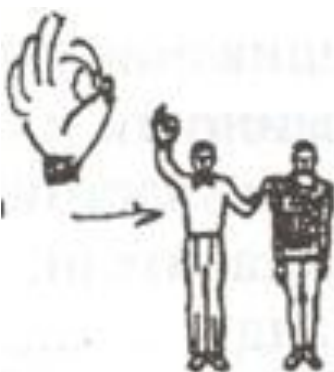
	O'zbek tilida	Rus tilida
1	Ishtirokchilarni tanishtirish.	Obyavlenie uchastnikov
2	Kurashishni boshlash	Nachalo sXVatki
3	Sof g'alaba	Chistaya pobeda
4	To'rt ball	Chetyre balla
5	Ikki ball	Dva balla
6	Bir ball	Odin ball
7	Faollik.	Aktivnost
8	Bosib turish.	Uderjanie
9	Og'ritgich usul.	Bolevoy priyom
10	Usul xisob emas.	Priyom ne schitat
11	Gilamdan tashqari holat..	Polojenie vne kovra
12	Sambochilarni yotib kurashishdan tik turgan holatga o'tkazish.	Perevod iz polojeniya lyoja v stoyku
13	Taqiqlangan usul.	Zapreshyonnyy priyom.
14	Tanbeh.	Zamechanie
15	Ogohlantirish.	Priduprijdenie
16	Vaqtни to'xtatish.	Ostanovit vremya
17	Kurashish vaqti tugadi.	Sxvatka zakonchilas
18	Kurashishni faollashtirish.	Aktivizirovat borbu
19	Diqqatni talab qilaman	Trebuyu vnimaniya
20	Ogohlantirishni talab qilaman	Trebuyu preduprejdenie
21	Sportchilar joylaringni egallanglar.	Sportsmeni po mestam

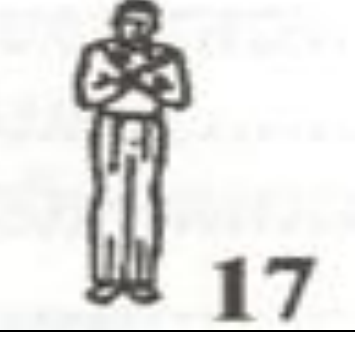
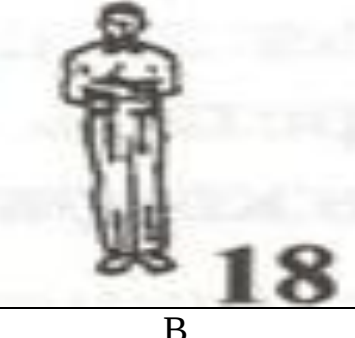
22	G'olibni e'lon qilish.	Obyavlenie pobeditelya
23	Ikki Sambochini ham chetlashtirishni e'lon qilish.	Obyavlenie o snyatiya oboix sportsmenov

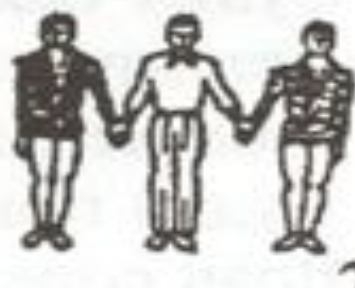
10. Hakamlar ishoralari.			
A – hakam, B – yon hakam, R – gilam boshqaruvchisi			
№	Ishoralar	Kim bajaradi	Ishoraning ta'rifi
1	Ishtirokchilarni tanishtirish	A 	Siemetrik holda xakam stoliga qarab kurashuvchilar orasidan. Ishtirokchini tanishtirish vaqtida uning tarafiga xakam engining rangiga mos qo'lini uzatadi. Qo'llarni elka kengligida ko'tarib gilam o'rtasini ko'rsatib, bir vaqtda Sambochilar bilan birga o'rta harakatlanadi.
2	Kurashishni boshlash	A 	Kurashni boshlashda yoki markazdan qayta boshlash uchun xushtak chaladi. Birvaqtning o'zida gilam markaziga kelib, tez xarakterli harakatlar bilan bir qo'lini tirsakdan bukilgan xolda tepadan pastga o'tkazadi. Undan so'ng bir qadam orqaga yurib, kurashni kuzatish uchun o'ziga qulay holatni egallaydi.
3	Sof g'alaba	A,B,R 	Xakam bir qo'lining kafti oldinga qaratilgan xolda g'alaba qilgan burchak rangiga mos ravshda tepaga ko'taradi.

4	To'rt ball	A,B,R 	Ball olgan ishtirokchi rangini mos xolda tirsak bukilgan holda qo'lini tepaga ko'taradi va to'rtta barmog'ini ko'rsatadi (katta barmoq kaftga qisilgan holda) kaftni o'nga –chapga burgan xolda.
5	Ikki ball	A,B,R 	Ball olgan ishtirokchi rangini mos xolda tirsak bukilgan holda qo'lini tepaga ko'taradi va ikki barmog'ini ko'rsatadi (katta barmoq va ko'rsatgich barmoqni)
6	Bir ball	A,B,R 	Ball olgan ishtirokchi rangini mos xolda tirsak bukilgan holda qo'lini tepaga ko'taradi va birta barmog'ini ko'rsatadi (katta barmoqni)
7	Faollik	A 	Ishtirokchi rangiga mos xolda tirsak bukilgan holda qo'lini tepaga ko'taradi va mushtni ko'rsatadi.

8	Bosib turish	A 	Ushlash boshlanganda bir vaqtda soʻz bilan: Xakam engining rangi kurashchi belbogʻi rangiga mos qoʻli bilan.”Schitat uderjanie!” (hisoblansin) – qoʻlini oldinga uzatib qoʻl kafti pastga qarab ochilgan hlatda. Agar bosib turish toʻliq bajarilgan boʻlsa (Uderjanie zashitano!) «xisoblendi» yoki bosib turish xolatdan qochib ketsa “Ushyol!” «Ketdi» Xakam qoʻlini tushuradi va olgan ballni koʻrsatadi.
9	Ogʻritgich usuli	A.B 	Ogʻritgich usul boshlanganda bir vaqtda soʻz bilan: “Schitat vremya bolevogo!” (ogʻritgich usul vaqti hisoblansin) Qoʻlni oldinga uzatib kaftni mushtga qisib. Usulni bajarayotgan Sambochining belbogʻi xakam qoʻl koʻtargan engi rangiga mos boʻladi.
10	Usul hisoblanmaydi	A 	Gorizontal xoltda bir qoʻlini 2-3 marta qoʻl harakatlarini kaft ochiq xolatda pastga qaratilgan xolda bajaradi.
11	Gilamdan tashqari xolat	A 	Yolka qatori qoʻli bilan gilam chetini koʻrsatib, Keyin xushtak chalib gilam markazini toʻgʻri qoʻl bilan koʻrsatadi. Koʻrsatgan joydan Sambochilar kurashishni davom etishlari shart.

1 2	Sambochilarni yotib kurashishdan tik xolatga o'tkazish.	A 	Xushtakni chalib, qo'llarini bukkan xolda kaftlarini bir-biriga qaratib tepaga qo'rsatadi. Bu vaqtda elkalar vertikal xolatda bo'ladi.
1 3	Taqiqlangan usul	A,B 	Qo'llarni ko'krak qatori ko'tarib bir qo'li bilan ikkinchi qo'l kaftining tag qismidan (kist) ushlaydi va qoida buzilganligini ko'rsatadi.
1 4	tanbex	A 	Xakamning engi qoida buzgan Sambochining rangiga mos qo'li bilan eleasidan ushlagan xolda, Gilam markazida xakamlar stoliga qaragan holatda Ikkinchi qo'lini tepaga ko'tarib, "zamechanie" (tanbex) ishorasini ko'rsatadi. Katta va ko'rsatgich barmoqlar bir biriga nol shaklga ulangan, qolgan barmoqlarni rostlanib.
1 5	Ogohlantirish.	A 	Xakam engi qoida buzgan Sambochining rangiga mos qo'li bilan eleasidan ushlagan xolda, Gilam markazida xakamlar stoltiga qaragan holatda Ikkinchi qo'lini tepaga ko'tarib munosib ball ko'rsatadi

1 6	Vaqt to'xtatish	A 	Qo'llar kafti ochiq xolatda o'ng qo'lining kafti tagidan chap qo'l qafti ochiq xolda barmoqlarini tegizib, "t" xarfini ko'rsatganday ko'krakdan balandroq ushlab ko'rsatiladi.
1 7	Kurashish vaqti tugadi.	A.R 	Ikki qo'llar kafti ochiq xolda "X" xarfini ko'rsatganday ko'krakdan balandroq ushlab kaftlarni kesishtiriladi.
1 8	Kurashishni faollashtirish	A 	Tirsaklar bukilgan xolatda ko'krak qatorida kaftlar ochiq xolatda qo'llarni bir-biriga aylantirish.
1 9	Diqqatni talab qilaman.	B 	Tarsak bukilgan xolda rangiga mos Samboochini o'tirgan joyidan kaft ochiq xolda qo'lini ko'tarib, 2-3 marta o'ng va chapga xarakatlarni vertikal xolatda bajaradi.

2 0	Ogohlantirishni talab qilaman.	A,B,R 	Bir qo'li bilan qoida buzgan Sambochini ko'rsatib, (ko'k-qizil) ikkinchi qo'lini tarsak bukilgan xolda tepaga ko'tarib muvofiq ballni ko'rsatadi.
2 1	Sambochilar joylaringni egallanglar.	A 	Xushtakni chalib, qo'llarni to'g'ri xolatda, kaftlar pastga qaratilib gilam burchaklarini ko'rsatadi.
2 2	G'olibni e'lon qilish.	A 	Gilam markaziga ikki Sambochining qo'llaridan ushlab, xakamlar stoliga qaragan holatda (xakam englari Sambochining belbog' rangi bilan mos xolda bo'ladi). Gilam boshqaruvchisi g'olibni e'lon qilgandan keyin g'olibning qo'lini ko'taradi. Keyin esa hakam va Sambochilar teskari tomon aylanishadi va hakam g'olib qo'lini ko'taradi (xakam englari Sambochining belbog' rangiga mos bo'lmaydi). Shundan so'ng Sambochilar qo'l siqishadi va gilamni tark etishadi.
2 3	Ikki Sambochini ham chetlashtirishni e'lon qilish.	A 	Dastlabki holat 22 bandeda ko'rsatilganiday. Gilam boshqaruvchisi natijani e'lon qilish vaqtida, hakam Sambochilar qo'lini ushlab turadi, ko'tarmaydi. Qolgan holatlarda, ishoralar g'olibni e'lon qilish kabi.



Sambo hakamlarining kiyimi

Nazorat savlollari:

1. Sambochilar kiyimini taxlil qilib bering?.
2. Sambo turlarini aytib bering?
3. Samboda sof g'alaba qaysi vaziyatlarda beriladi?
4. Samboda bosib turishda necha ball beriladi?
5. Sambo xakamligida ball ko'rsatishlarini ko'rsatib bering?
6. Faollik (aktiv) qo'l ishorasini ko'rsating?
7. Samboda qaysi vaziyatlarda bir ball beriladi?
8. Samboda jazo ishorasini ko'rsating?

TAVSIYA ETILADIGAN TEST SAVOLLARI

1904 yilda AQSh da o'tkazilgan uchinchi Olimpiya o'yinlarida amerikaliklar, mezbon sifatida o'z huquqlaridan foydalanib, birinchi bor olimpiya dasturiga yunon-rim kurashi o'rniga qaysi kurash musobaqalarini kiritdilar?

Dzyudo.

Kurash.

Erkin.

Sambo.

Misirning Veni Gasan qishlog'ida topilgan exromning devorlaridagi mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari qaysi yilga mansub?

Taxminan e.a.2800- yillarda

Taxminan e.a.280- yillarda

Taxminan e.a.28- yillarda

Taxminan e.a.2801- yillarda

To'xta iborasi qanday ishlatiladi?

Bellashuvboshlanganda

Xakam o'ng yoki chap qo'lini kafti oldinga ko'targanda

Xakamqo'liniyuqorigako'targanda

Ikkiqo'linioldinga qaratganda

Xakamlar kiyimi qanday bo'lishi kerak?

Kastum shim oqko'ylakvagalustukda

Sport kiyimda

Shim va ko'ylakda

Oppoqkiyimda

Yunon-rim kurashi bo'yicha Yurtdoshlarimizdan kim birinchi bo'lib Olimpiada

O'yinlarida oltin medalni qo'lga kiritgan?

1976- yil Y.Zelinin

1984- yil K.Fatkilin.

1972- yil R.Ablaev

1972- yil R.Kazakov

Kurash bo'yicha birinchi joxon chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan?

1997-yilning 1-2-may kunlari Toshkent shaxrida.

1999-yilning 1-2-may kunlari Toshkent shaxrida

1996-yilning 1-2-may kunlari Toshkent shaxrida.

2000-yilning 1-2-may kunlari Toshkent shaxrida.

Milli kurash bo'yicha birinchi joxon chempionatidagi g'oliblarini ko'rsating?

A.Kurbonov.K.Murodov.T.Muxamadiyevlar.

A.Kurbonov.K.Murodov.E.Maxmarasulovlar.

A.Kurbonov.B.Avezov.T. Muxamadiyevlar.

A.Kurbonov.R.Ibragimov. T. Muxamadiyevlar.

Milliy kurash necha turdan iborat?

8 turdan

2 turdan

3 turdan

1 turdan

E'lon qiluvchi xakam vazifasi?

Kurashchilar bellashuvga tayyorgarlik ko'rishini e'lonqilib turadi

Musobaqani kuntartibini qaysi va zntoifasidakimlar o'rtasidabellashuv bo'lishini,

Vaqtini baxolab turadi

Gilamga chiqqan xarbir kurashchiga ma'lumot beradilar

Zamonaviy sport kurash dzyudoningasoschisi?

XyegodanKiotoga

Kayseylitseyiga

Dzigoro Kano

Fukuda Xatinosuke

Kurash gilami miksimal o'lchami necha metr bo'ladi?

16x16 m.

14x14 m.

12x12 m.

8x8 m.

Xalqaro Dzyudo Federasiyasi qaysi yil tashkil etilgan?

1952-yil tashkil etilgan.

1951-yil tashkil etilgan.

1956-yil tashkil etilgan.

1959-yil tashkil etilgan.

Vaqtini kuzatuvchi xakamlar vazifasi?

Vaqtini yozib boradi.

Vaqtini tugaganligini aytib turadi.

Bellashuv vaqtining xar bir daqiqasini nazorat qilib xisoblab boradilar.

Tabloga qarab turadilar.

Milli kurashda«Xalol» iborasiqachonberiladi?

Chala dakki olganda

Chala yonbosh olganda

2 yonbosholganda

Tanbih dakki olganda

Dzyudo bo'yicha birinchi joxon chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan?

1959-yil Angliyaning Betfort shaxrida.

1960-yil Vengriya shaxrida.

1956-yilYaponiyada birinchi jahon chempionati o'tkazildi.

1958-yil Armanistonni Yerivan shaxrida.

Qaysi xollarda kurashchiga "Xolol" g'alaba beriladi?

Raqib bellashuvdan voz kechsa. Raqib bellashuvda yoki musobaqada cheklatilganda Raqibni xar ikkala yelkasi gilamga tekkanda.

Raqib bellashuda chala baxosi olsa.

Raqib bellashuvda yoki musobakada qatnashsa.

Raqibni bir yelkasi gilamga tekkanda.

O'zbek milliy kurash kim tomonidan va qaysi yili jaxon andozalariga mas keladigan qonun- qoidalar joriy etildi?

Maxsudovtomonidan 1982 yili

N.Azizovtomonidan 1994 yili

K.Yusupov tomonidan 1992 yili

M.Xasanovtomonidan 1995 yili

«Kurash» milliy sportturini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida pq-3306-son qarori tasdiqlangan yili va oyi?

2017 y 10- noyabr.

2017 y 02-oktyabr.

2018 y 6- sentyabr.

2018 y 10 dekabr

Dzyudo sportning Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan yil?

1960-yilda.

1968-yilda

1964-yilda

1972-yilda.

Kurash xalqaro kurash assosiasiyasi tashkil qilingan yil?

1991 yilda

1992 yilda

1998 yilda

1993 yilda

Dzyudo bo'yicha birinchi ayollar o'rtasida joxon chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan?

1978 yilda. Havana shahrida

1980 yilda. Tokioda

1965 yilda. Braziliyada

1961 yilda. Evropa

Olimpiya dasturiga dzyudo bo'yicha ayollarnibirinchi marta namoyish etilganyil?

1992 yilda.

1988 yilda.

2004 yilda.

1964 yilda.

Dzyudo kurashi necha daqiqa davom etadi?

10 daqiqa.

5 daqiqa.

4 daqiqa

3 daqiqa.

Olimpiya o'yinlarining rasmiy dasturiga dzyudobo'yicha ayollar birinchi martakiritilganyil?

1992 yilda.

2004 yilda.

1988 yilda.

1994 yilda.

Birinchi Olimpiada o'yinlari qaerda o'tkazilgan?

Parijda.

Londonda.

Afinada.

Atlantada.

Olimpiyao'yinlariningrasmiydasturiga dzyudobo'yicha ayollar birinchi martakiritilganyil?

1992 yilda.

1988 yilda.

1994 yilda.

2004 yilda.

Tablodagi xakam vazifasi?

Vaqtni kuzatib boradi.

Yon tomondagi xakamlarni baxolashni kuzatib boradi.

O'rtadagi xakam exlon qilgan xar bir baxolarni ogoxlantirishlarni tablodako'rsatib boradi.

Bellashuv Vaktini baxolab boradi.

Kurash musobaqalarini o'tkazish xarakteriga ko'ra ular qanday turlarga bo'linadi?**Toifalash.**

Jamoaviy.

Barcha javoblar to'g'ri.

Shaxsiy.

Kurash musobaqalarini o'tkazish usuliga ko'ra ular qanday bo'linadi?

Aralash usul.

Chetlatish bilan aylanma usul.

Aylanma usul.

Barcha javoblar to'g'ri.

Milli kurash xalqaro kurash assosiasiyasi tashkil qilingan yil?

1991 yilda

1992 yilda

1993 yilda.

1998 yilda

Birinchi Olimpiada o'yinlari qaerda o'tkazilgan?

Parijda.

Afinada.

Londonda.

Atlantada.

Dzyudo kurashi necha daqiqa davom etadi?

10 daqiqa.

5 daqiqa.

4 daqiqa

3 daqiqa.

Kurash musobaqasida 1-chaqirilgan kurashchi qanday formada bo'ladi va belbog'i qanday rangda bo'ladi?

Qora formada oq belbog'da.

Ko'k formada qizil belbog'da.

Qizil formada oq belbog'da.

Yashil formada oq belbogʻda.

Dzyudo kurashi qaes davlatda paydo boʻlgan?

Xitoyda.

KoreYada

Yaponiyada.

Amerikada.

Dzyudo kurashida muddatidan avval sof gʻalaba nima deyiladi?

Koka.

Ippon.

Yuko.

Vazari.

Kurashni eng Yuqori ball necha ball boʻladi?

5.

10.

3.

12.

Qadimda Oʻzbekiston xududida qanday kurash turlari mavjud boʻlgan?

Dzyu-do va Sambo kurashi.

Fargʻona va Sirim kurashi.

Fargʻona va Buxorocha kurash.

Erkin va Buxorocha kurash.

Qaysi yili Erkin kurash olimpiya oʻyinlariga doimiy sport turi boʻlib kiritilgan?

1920 yilda.

1904 yilda.

1924 yilda.

1914 yilda.

Kurash gilamining eng kichik xajmi?

16x16.

12x12.

14x14.

10x10

Milli kurash musobaqasida yonbosh usuliga necha ball beriladi?

1:0.

3:0.

5:0.

10:0.

Kurash xalqaro assatsasiyasi rivojlanishi to'g'isida farmon qaysi yili qaysi son bilan qabul qilingan?

1998 yil 6 mart 3311-sonli.

1999 yil 1 fevral 2211-sonli.

2001 yil 16 mart 4881-sonli.

2017 yil 6 sentyabr 3306-sonli.

Kurashchilarni qaysi yutug'i eng yuqori yutug'hisoblanadi?

Kichik ustunlik.

Katta ustunlik.

Holol g'alaba.

Ballar xisobiga.

Milliy kurashchilarni kiyimlari?

Ko'kvayashil.

Qora-qizil.

Qora-oq.

Ko'k-sariq.

Kurashchilarning maxsus jismoniy fazilatlari.?

Baladroq, Egiluvchanlik, Tezkorlik, Tayorgarlik, Kuchlilik.

Kuchlilik, Egiluvchanlik, Chidamlilik, Tezkorlik, Chaqqonlik.

Chaqqonlik, Egiluvchanlik, Tezkorlik, Tayorgarlik, Kuchlilik.

Egiluvchanlik, Mustahkamroq, Tayorgarlik, Kuchlilik, Baladroq.

Milliy kurashda ogohlantirish nechta bo'ladi?

Umuman bo'lmaydi.

2 ta bo'ladi.

3 ta bo'ladi.

1 ta bo'ladi.

Milliy kurash musobaqadagi vazn toifalari. (18-35 ryoshli erkakla)?

50, 55, 60, 66, 74, 84, 90, 100.

60, 66, 73, 81, 90, 100, +100.

50, 60, 70, 80, 90, 100, +100.

55, 60, 66, 75, 81, 91, 100, +100.

Belbog'li kurashning boshqa kurashlardan farqi?

Usul faqat belbog'dan uhlal bajariladi.

Usullarda farqi bor.

Tashlashlarda farqi bor.

Harakatlarda farq bor.

Xalqaro kurashda gilamni eng katta umumiy hajmi qancha bo‘ladi?

12 x 12.

10 x 10.

16 x 16.

14 x 14.

Erkin kurash bilan Yunon-rum kurashini farqi qanday?

Kiyimidan.

Bajargan usulidan.

Kurashchilarga berilgan usul bahosidan.

Kurash vaqtidan.

Yunon-Rum va erkin kurash usullarining xalqaro assotsiatsiyasi?

FILA

FIFA

FIAC

IGF

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Kurash milliy sportturini yangi bosqichga olibchiqish PQ-4881-son qarori tasdiqlangan yili va kuni?

2017yil 21 noyabrda.

2020 yil 4 dekabrda.

2020 yil 4 noyabrda.

2018 yil 6 sentyabrda.

Milli kurashda katta yoshdagi erkaklar (18-35 yosh) musobaqa qatnashchilarining nechta vazn toifalarida o‘tkaziladi?

7.

6.

8.

10.

Milli kurashda 48, 52, 57, 63, 70, 78, 87+87 kg; quyidagi vaznlar qaysi qizlardagi yosh toifalarga mansub?

14- yosh va undan kattalarga.

12- yosh va undan kattalarga.

18- yosh va undan kattalarga.

8- yosh va undan kattalarga.

Kurashda va Belbog‘li kurashda sport formasi (kiyimi) qanday ranglarda bo‘lishi lozim?

Ko‘kyoki yashil yaktak, qorabelbog‘ vaoqrangli ishton.

Ko‘k yoki yashil yaktak, qizil belbog‘ vaoq rangli ishton.

Ko‘k yoki yashil yaktak, sarik belbog‘ vaoq rangli ishton.

Ko‘k yoki qizil yaktak, kuk belbog‘ vaoq rangli ishton.

Milli kurashda katta yoshdagi erkaklar musobaqa qatnashchilarining vazni 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 kg. toifalariga qarab yoshini aniqlang?

16—18 yosh.

17—24 yosh.

17—34 yosh.

18—35 yosh.

Belbog‘li kurash va kurash O‘zbekistonda qaysi nom bilan ataladi?

Olimpiya sport turlari.

No olimpiya sport turlari.

Ommaviy sport turlari.

Milliy sport turlari.

Qaysi sport turlari milliy kurash turlariga mansub?

Armrestling, Beshkurash, Boks, Karate.

Belbog‘li kurash, kurash.

Shaxmat, Armrestling, Jang sa‘nati, Sharqkurashi.

Kurash, sirim, armrestling, yunon-rum kurashi, shashka, erkin kurash.

Kurash gilamida havsiz maydonni eng kichik hajmi.

12 x 12.

8 x 8.

16 x 16

10 x 10

Milli kurashda 33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 kg quyidagi vaznlar qaysi yosh toifalarga mansub?

15-17.

8-9.

9-10.

12-13.

Quyidagi ko‘rsatilgan usullarning qaysi biri milliy kurash usullariga kirmaydi?

Chalishlar

Yonbosh

Parterga o'tkazish.

Qo'shsha

Milliy kurashchilarda belbog'ining rangi qizilbo'ladi, enining kegligi necha santimetr bo'lish kerak?

5-10 sm.

1-2 sm.

10-15 sm.

4-5 sm.

Milli kurash yaktakning uzunligi 15-20 sm qaerdan balandda bo'lishi kerak?

Oyoqdan.

Tizzadan.

Beldan.

Engidan.

Kurash taktikasi nima?

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari raqib xususiyatlarini hisobga olish.

Taktik tayyorgarlik usullarini hisobga olgan holda texnik iroda.

Bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanish.

Xavf solish.

Hujum uchun tayyorgarlikbu-?

Hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanih harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakati.

Kurash taktikasiharakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqib.

Taktik tayyorgarlik usullarikeltirib chiqarish maqsadi.

Xavf solish.

Taktik tayyorgarlik usullarbu-?

Kurash taktikasiharakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqib.

Usullarikeltirib chiqarish maqsadi.

Xavf solish.

Kurashchi harakatlari, ular yordamida u hujum yoki qarshi hujum uchun qulay sharoitlarni yaratish.

Xavf solishbu-?

Qarshikutishharakati.

Qarshiolishharakati.

Qarshiitarishharakati.

Kurashchining raqibni himoyalashga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakati.

Tezkorlik, Chaqqonlik va Egiluvchanlikni jismoniy sifatini kurashchilarda qaysi yoshda rivojlantirish maqsadga muvofiq?

4-8 yoshda.

12-14 yoshda.

15-17 yoshda.

18-35 yoshda.

Erkinkurashbo'yicha birinchi ayollar o'rtasida joxon chempionati qachon va qayerda o'tkazilgan?

1904 yil AQSHda o'tkazilgan.

2014 yil 7 sentyabr kuni Toshkentda.

1987 yil Norvegiyaning Lorenscoq shahrida bo'lib o'tdi.

2014 yil 7 sentyabr kuni Yaponiyada.

YozgiOlimpiya o'yinlarining rasmiy dasturigaerkin kurash bo'yicha ayollar birinchi marta kiritilgan yil?

2008 yilda.

1904 yilda.

2004 yilda.

1920 yilda.

Umumta'limmaktablaridakurashdarslarinitashkil qilish nechinch sinfdan nazariy va amaliybilimberish boshlanadi?

1 snfdan.

9 snfdan.

5 sinfdan.

10 snfdan.

Dzyudo kurashi qaerda paydo bo'lgan?

Amerikada.

KoreYada.

Yaponiyada.

Xitoyda.

KURASH milliy sport turining avvalgi nomi?

Farg'nacha.

Buxorocho.

Qashqarcha.

Surxoncha

Yunon-Rum kurashiqachonolimpiadao‘yinlaridasturiga sport turigakiritilgan?

1904 yilda.

1812 yilda.

1896 yilda.

2004 yilda.

Yunon-Rum kurashi Yunonistonda paydo bo‘lgan, qaysi davlatda rivojlangan?

Yunonistonda .

Amerikada .

Frantsiyada .

Rimda.

Erkin kurash zamonaviy bo‘lib qaysi mamlakatda rivojlangan?

AvstraliYada.

Frantsiyada

Yunonistonda.

Amerikada.

Yunon-Rum kurash musobaqasida kurashchilardan biri sust ishlasa u kurashchiga qanday chora ko‘riladi?

Parter beriladi.

Dakki beriladi.

Shido beriladi.

G‘irrom.

Erkin kurashda parterda turishni necha xil turi bor?

2 xil.

3 xil.

4 xil.

1 xil.

Kurashda 2 la kurashchiga berilgan baholar soni teng bo‘lib vaqt tugasa kimga g‘alaba beriladi?

Birinchi usul bajarganga.

Qaysi kurashchida 3 ballik usul soniga qarab.

Usul texnikasini yaxshi bajarganga.

Qaysi kurashchi oxirgi usul bajarsa o‘shanga beriladi.

Erkin kurash musobaqalarini o‘tkazishda nechta yon xakam bo‘lishi kerak ?

3 ta.

5 ta.

2 ta.

1 ta.

Erkin kurash qachon paydo bo‘lgan?

16 asrda Yaponiyada.

15 asrda Yunonistonda.

15 asrda Frantsiyada.

18 asrda Angliya.

Xalqaro kurashda jarohat olganda shifokorga murojat qilganda necha daqiqa vaqt beriladi?

1 daqiqa.

4 daqiqa.

3 daqiqa.

2 daqiqa.

Xalqaro kurash assotsatsiyasi qachon tashkil etildi?

1992 yil 16 sentyabr.

1999 yil 26 sentyabr.

2017 yil 1 sentyabr.

1998 yil 6 sentyabr.

1947 yilga kelib rasmiy ravishda “Sambo” deb nomlandi. U so‘zlarning qisqartimasidan hosil qilingan bo‘lib qanday ma’noni beradi?

Qurolli o‘z-o‘zini himoya qilish.

Qurolsiz o‘z-o‘zini himoya qilish.

Qurol bilan o‘z-o‘zini himoyalash.

O‘z-o‘zini himoya qilishir.

Farg‘onacha kurashning boshqa kurashlardan farqi?

Tashlashlarda farqi bor.

Xarakatlarda farq bor.

Faqat belbog‘dan ushlab bajariladi.

Usullarda farqi bor.

Sportcha kurash bilan necha Yoshdan Shug‘ullanishga qabul qilinadi ?

12 Yosh.

14 Yosh.

10 Yosh.

8 Yosh.

Sambo kurashi qachon va qaerda paydo bo'lgan va rivojlangan?

1890 yil Angliyada.

1990 Amerikada.

1930 yil Rossiyada.

1700 yil AQSHda.

Milliy kurashda xakamlar ishlatadigan ishora va iboralar soni nechta?

10 ta.

18 ta.

13 ta.

20 ta.

Milliy kurashchi gilamga 1 daqiqa vaqtida chiqmasa qanday oqoxlantirish beriladi?

Dakki.

Jazo.

Tanbex.

G'irrom.

Oyoqdan ogrik berish usuli qaysi kurashda qullaniladi?

«Erkin» kurashida.

«Yunon-rum» kurash.

«Sambo» kurashida.

«Milliy» kurashda.

«Bo'g'ish» usuli kaysi kurash turida kullaniladi?

«Ynon-rum» kurashida.

«Erkin» kurash.

«Belbogli» kurashda.

«Dzyudo» kurashida.

Sport maktablarida aholisi 200 mingdan oshiq bo'lsa nechta olimpiya sport turlati to'garaklarini tashkil qilish kerak?

15 ta.

10 ta.

20 ta.

5 ta.

Xavfli maydonda kurashishga ruxsat beriladimi?

Xa.

10 sekund.

Yo'q.

1 minut.

Xavfsiz maydonda kurashish mumkinmi?

Yuk.

Kurashchiga ogoxlantish beriladi.

5 sekundgacha ruxsat beriladi.

Xa.

Xavfli chizikda kurashishga ruxsat beriladimi?

Ruxsat berilmaydi.

Xavfli chizik bulmaydi.

Kurashchiga ogoxlantirish beriladi.

Ruxsat beriladi.

Kurashda havfsiz maydonni eng kattasi necha metr bo'lishi kerak?

8 x 8 m.

10 x 10 m.

12 x 10 m.

10 x 13 m.

Kurashda kurashchi belbog'i qanday rangda buladi?

Ko'k.

Yayhil.

Qizil.

Ok.

1998 yilda nashr etilgan Belbogli Turkiston kurashi kitobining muallifi kim?

A.X.Azizov.

X.T.Rafiev.

F.A.Kirimov.

J.E.Eshnazarov.

2005 yilda yangi tahrirda nashr etilgan Kurash xalqaro qoidolari va texnikasi va taktikasi kitobining muallifi kim?

F.A.Kirimov.

A.Atoev.

X.Rafiev.

K.Yusupov.

Kurash turlarining asosiy tushunchalari va iboralari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Kurashchilar tayyorgarligi tizimi - yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Kurashchining trenirovkasi - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati - trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari - kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi - kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi - musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integrasiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Kurashchining asosiy holatlari

Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. o'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish - kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkani holda) tik turishdagi holatidir.

Ko'pri - shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Kurashchining texnik harakatlari

Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalani - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog‘lanish - tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o‘tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uygunligidir.,

To‘xtatib qolish - kurashchining raqib hujumini to‘xtatib, keyin uni xafli holatga o‘tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar - kurashchining ko‘prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar - tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko‘tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo‘yadigan usullardir.

Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

Siltab - harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o‘tib oladi.

Qo‘l tagidan o‘tib- harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo‘li tagidan o‘tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Ag‘darish

Zarba bilan - harakat bo‘lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo‘llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib - kurashchining harakati bo‘lib, uning natijasida raqib o‘z bo‘yi o‘qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib - usul bo‘lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko‘tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o‘tkazadi.

Elkadan oshirib (burilib) - usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni qo‘llari, qo‘l va oyog‘i, boshi va oyog‘i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan yelkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) - usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib - usul bo‘lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib - usul bo‘lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o‘q bo‘ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan - usul bo‘lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko‘tarib, uni bo‘yi o‘qi atrofida aylantiradi.

O‘tirib - usul bulib, bunda kurashchi gilamga o‘tiradi, raqibga oyog‘ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o‘zini ustidan oshirib tashlaydi.

Qayirib - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'y o'qi atrofida aylantiradi.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar - qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish - bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

Richag shaklida ushlab olish - nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlash.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldiridan ushlab olish - bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'linining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qul kaftini yelkaga quyish.

Chalish - raqibga gilamda harakatlanishga halaqit berish maqsadida oyokning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyogi tagiga qo'yib to'sish.

Qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyok bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash - raqib oyog'ini shunga mos oyok bilan boldir va oyok kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish - hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Kurashchining taktik harakatlari

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalanih harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlari.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlaridir.

Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalanihga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga yetkazilmaydigan va raqibni himoyalanihga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlar.

Qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinasiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin.

ASOSIY IBORA VA TUSHUNCHALAR LUG'ATI (GLOSSARIY)

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

Jismoniy rivojlanish - inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko‘rinishini va xarakat faoliyatining o‘zgarishi jarayonidir.

Jismoniy bilim - atamasini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o‘z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo‘lganda turmushda qo‘llash mahorati va ko‘nikmalarini o‘z ichiga oladi.

Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko‘nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta’sir ko‘rsatish bo‘yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - sog‘liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko‘nikmalariga ega bo‘lishiga, o‘zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo‘lishi uchun xizmat qiladigan asosiyharakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi – bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo‘naltirilgan jarayondir.

Sport tayyorgarligi - jismoniy tarbiyada maxsus yo‘nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta’minlashdir.

Jismoniy madaniyat – jamiyat a’zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan ratsional foydalanish bo‘yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy madaniyat harakati – ijtimoiy yo‘nalish bo‘lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko‘paytirishga qaratilgan faoliyatdir.

Jismoniy kamolot – bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalaridagi talablarga javob bera oladgan

individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog'ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo'ladi.

Frontal usuli - mashklarni barcha ukuvchilar bir vaktida bajaradilar. Uning ustunligi kuprok ukuvchilarni kamrab olishda, darsda yukori zichlikka va katta jismoniy ogirlikka erishilishidadir, ukuvchilar ukituvchi farmoyishi yoki komandasini baravariga bajarsalar, yoppasiga shugullanish usuli mashklarni jamoa xolda bajarishning yaxshi namunasi bula oladi.

Guruxli usuli shundan iboratki, unda ukuvchilar guruxlarga bulinadilar, xar bir gurux ukituvchi topshirigiga binoan mustakil shugullanadi.

Individual usul shundan iboratki, bunda xar bir ukuvchi mashk bajaradi, kolganlar esa uni kuzatib turishadi. Bunday usul yakunlovchi darslarda kulaniladi.

Aylanma mashg'ulot usuli- darsning ma'lum bir vaktida ukuvchilar 4-8 kishilik bir necha guruxga bulinib, ukituvchi kursatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashgulot joyiga boradilar va ukituvchi signali buyicha mashklarni mustakil bajara boshlaydilar.

Xronometraj - jismoniy tarbiya darsining umumiy va motor zichligini aniklash maksadida olib boriladi.

Darsning umumiy zichligi deb, pedagog nuktai nazardan tugri foydalanilgan vaktning butun dars davomidagi nisbatiga aytiladi.

Darsning motor zichligi deb, ukuvchilarning bevosita xarakat faoliyatiga, mashk bajarish uchun sarflangan vaktga aytiladi.

Pul'sometriya - jismoniy tarbiya darslarida darsdagi yuklamani ukuvchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, mashgulot utkaziladigan joyning sharoitiga muvofikligini aniklash jarayonidir.

Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me'yor va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari,

boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi - kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda Vatanning faol himoyachilarini tayyorlaydi. O'

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo'lib, inson faoliyati jarayonining ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir.

Sport tayyorgarligi - sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi.

Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek, sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

Sport mashg'ulotlari - bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

Sportchini tayyorlash - kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Sport mashg'ulotlari tizimi - bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko'rsatkichini, shuningdek, mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.

Sport ko'rsatkichlari - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash izimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi.

Sport natijalari - sportdagi son va sifat darajasining ko'rsatkichidir.

Sportchining tasnifi - sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

GLOSSARIY SO'ZLARNI TUSHUNISH

ЎЗБЕК ТИЛИ	РУССКИЙ ЯЗЫК	ENGLISH
Qiyinchiliklarga qaramay sabir bilan davom etish qobiliyati.	Несмотря на сложности терпелива продолжать	<u>Endurance-</u>
Jarohatlar olish va suyaklarni joyidan siljitish	Получение травм, смещение костей	<u>Dislocations-</u>
Suyaklarning sinishi.	Переломы костей	<u>Fractures-</u>
Birgalikda faolyat olib boradigan juft muskullar guruhining qarama –qarshi holati, egilish va chozilish.	Группа парных мускул ,растягивание и наклоны	<u>Antagonistic-</u>
Yirik juft uchburchak muskulni, o'rta va pastki oyoq qismlari qoplashi.	Крупный угол мускул, нижний и средние мускулы ног	<u>Laterals</u>
Son oldidagi yirik muskullar.	Крупные мускулы бедра	<u>Quadriceps-</u>
Son va tizzaning ora qismidagi muskullar	Группа мускул бедра и коленей	<u>Hamstrings-</u>

guruhi.		
---------	--	--

Asosiy adabiyotlar:

1. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va uslubi., Toshkent - 2008 yil
2. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubi., Sano nashriyoti Toshkent - 2017 yil
3. Sh. Mirzaqulov Belbog'li kurashi nazariyasi va uslubi., Toshkent – 2013 yil
4. Sh. Arslonov. A. Tangriev. Kurash turlarining musobaqa qoidalari, 2016 yil.
5. K. Yusupov. Kurash halqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi., Toshkent 2005 yil
6. Sh. Tursunov. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubi 2018 yil Sano nashriyoti

Qo'shimcha adabiyotlar:

7. Sh. Mirziyoev Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent - "O'zbekiston" - 2016. 56 b.
8. Sh. Mirziyoev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent - "O'zbekiston" - 2016. 488 b.
9. Sh. Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlari ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. Toshkent - "O'zbekiston" - 2016. 488 b.
10. Sh. Mirziyoev Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent - "O'zbekiston" - 2017. 104 b.
11. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
12. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari - Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b.
15. Dzyudo kurashi. A.A. Absattarov. A.A. Istomin. Toshkent Iktisod-Moliya 1993 yil.

Axborot manbalari

1. www.ziynet.uz
2. www.google.co.uz
3. www.google.ru
4. www.biotexnolog.ru

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifasi.....	6
1.1. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fanini talabalarga kurashni o‘qitish uslubi va nazariy bilimlarni o‘rgatish.....	6
1.2. Kurash turlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazish uslubiyoti.....	7
II - BOB. KURASH TURLARINING RIVOJLAYBI TARIXI.....	9
2.1. Kurashning rivojlanish tarixi.....	9
2.2. Kurashning rivojlanish bosqichlari.....	16
2.3. Belbog‘li kurashning rivojlanish tarixi.....	18
2.4. Belbog‘li kurashning rivojlanish bosqichlari.....	24
2.5. Dzyodo kurashining rivojlanish tarixi.....	29
2.6. Dzyodo kurashining rivojlanish bosqichlari.....	32
2.7. Sambo kurashining rivojlanish tarixi.....	36
2.8. Sambo kurashining rivojlanish bosqichlari.....	37
2.9. Erkin kurashning rivojlanish tarixi.....	38
2.10. Erkin kurashining rivojlanish bosqichlari.....	40
2.11. Yunon-rum kurashining rivojlanish tarixi.....	41
2.12. Yunon-rum kurashining rivojlanish bosqichlari.....	43
2.13. Kurash turlari bo‘yicha musobaqa o‘tkazish va hakamlilik qilish.....	45
III - BOB. KURASH TURLARINING UMUMIY QOIDALARI.....	54
3.1. Kurash umumiy qoidalar.....	54
3.2. Kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.....	62
3.3. Belbog‘li kurash umumiy qoidalar.....	68
3.4. Belbog‘li kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.....	70
3.5. Dzyudo kurash umumiy qoidalar.....	76
3.6. Dzyudo kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.....	81
3.7. Sambo kurash umumiy qoidalar.....	105
3.8. Sambo kurash musobaqalarida ishlatiladigan iboralar va ishoralar.....	124
Test.....	132
Glossariy.....	147

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА I. Цель и задача дисциплины виды борьбы и методика ее преподавания.....	6
1.1. Преподавание дисциплины виды борьбы и методика ее преподавания методика преподавания борьбы студентам и теоретические знания.....	6
1.2. Методика организации и проведения занятий по видам борьбы.....	7
ГЛАВА II. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВИДОВ БОРЬБЫ.....	9
2.1. История развития борьбы.....	9
2.2. Этапы развития борьбы.....	16
2.3. История развития поясной борьбы.....	18
2.4. Этапы развития поясной борьбы.....	24
2.5. История развития борьбы дзюдо.....	29
2.6. Этапы развития борьбы дзюдо.....	32
2.7. История развития борьбы самбо.....	36
2.8. Этапы развития борьбы самбо.....	37
2.9. История развития вольной борьбы.....	38
2.10. Этапы развития вольной борьбы.....	40
2.11. История развития греко-римской борьбы.....	41
2.12. Этапы развития греко-римской борьбы.....	43
2.13. Проведение и судейство соревнований по видам борьбы.....	45
ГЛАВА III. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВИДОВ БОРЬБЫ.....	54
3.1. Общие правила борьбы.....	54
3.2. Фразы и жесты, используемые в соревнованиях по борьбе.....	62
3.3. Общие правила борьбы на поясах.....	68
3.4. Фразы и жесты, используемые в соревнованиях по борьбе на поясах.....	70
3.5. Общие правила борьбы дзюдо.....	76
3.6. Фразы и жесты, используемые в соревнованиях по борьбе дзюдо.....	81
3.7. Общие правила борьбы самбо.....	105
3.8. Фразы и жесты, используемые в соревнованиях по борьбе самбо.....	124
Тест.....	132
Глоссария.....	147

Content

Introduction.....	3
CHAPTER I. Purpose and task of the discipline types of wrestling and methods of its teaching.....	6
1.1. Teaching of the discipline types of wrestling and methods of its teaching methods of teaching wrestling to students and theoretical knowledge.....	6
1.2. Methods of organizing and conducting classes by types of wrestling.....	7
CHAPTER II. THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF TYPES OF WRESTLING.....	9
2.1. The history of the development of wrestling.....	9
2.2. Stages of development of the struggle.....	16
2.3. The history of the development of bel wrestling.....	18
2.4. Stages of belt wrestling development.....	24
2.5. History of judo wrestling development.....	29
2.6. Stages of development of judo wrestling.....	32
2.7. History of SAMBO wrestling development.....	36
2.8. Stages of development of sambo wrestling.....	37
2.9. The history of freestyle wrestling.....	38
2.10. Stages of freestyle wrestling development.....	40
2.11. The history of the development of Greco-Roman wrestling.....	41
2.12. Stages of development of Greco-Roman wrestling.....	43
2.13. Conducting and judging competitions by types of wrestling.....	45
CHAPTER III. GENERAL RULES OF TYPES OF WRESTLING.....	54
3.1. General rules of wrestling.....	54
3.2. Phrases and gestures used in wrestling competitions.....	62
3.3. General rules of belt wrestling.....	68
3.4. Phrases and gestures used in belt wrestling competitions.....	70
3.5. General rules of judo wrestling.....	76
3.6. Phrases and gestures used in judo wrestling competitions.....	81
3.7. General rules of sambo wrestling.....	105
3.8. Phrases and gestures used in sambo wrestling competitions.....	124
Test.....	132
Glossariy.....	147

