

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси

5141900 «Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият» йуналиши 4-курс
41-гуруҳ талабаси Бобоев Наврузбек Ҳасановичнинг
«Ёш дуюздорларни мусобакаларга тайёрлаш методикаси» мавзусидаги

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ
ИШИ**

Илмий раҳбар:

ўқитувчи К.Буриев

ҚАРШИ-2013 йил

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	2
I.БОБ. ЁШ ДЗЮДОЧИЛАРНИ МУСОБАКАГА ТАЙЁРЛАШДА	
ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.....	5
1.1. Ёш дзюдочиларни жисмоний сифатларини тарбиялашда ҳаракатли	
ўйинларни ахамияти.....	5
1.2.Ўзбекистонга дзюдо спортини кириб келиши.....	21
II.БОБ. ДЗЮДО МУСОБАҚАЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА	
ҲАКАМЛИК.....	30
2.1. Мусобақа майдони.....	30
2.1. Мусобақа ва уни ўтказишда керакли ҳужжатлар.....	48
ХУЛОСА.....	69
Фойдаларилган адабиётлар руйхати.....	71

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов раҳбарлиги остида мутахассислар томондан катта ишлар амалга оширилди, замонавий спорт иншоотлари қурилди, янги спорт турлари кенг ривожланмоқда, аҳолининг турли қатламлари иштирокида турли ҳар-хил мусобақа ва турнирлар ўтказилмоқда. Соҳа ривожланишининг ҳудудий базаси яратилди. Ўзбекистон республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармонлари, футбол, теннис, бокс, кураш, дзюдо ва бошқа спорт турларини ривожлантириш тўғрисидаги ҳукумат қарорлари фикримиз далилидир. Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт муаммоларини ҳал этишга дастурий ёндашиш соҳа ривожланишининг хусусияти ҳисобланади.

Жамият ривожланишининг ҳозирги замон босқичида инсонни тарбиялаш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоаларда қулай руҳий муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кузатилмоқда. Жисмонан бақувват, ботир инсонларни тарбиялашга ёрдам берадиган спорт курашининг ҳар хил турлари жисмоний тарбия тизимида муҳим ўрин эгаллайди.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ривожланиш истиқболлари Ўзбекистон Республикасининг ривожланган давлатлар қаторига кириш ҳуқуқий демократик давлат қуриш, бозор муносабатларига ўтиш концепцияси билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия олий ўқув юртлари фаолиятида – бу жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассислар тайёрлаш сифатини ошириш, юқори малакали спортчиларни тарбиялашнинг янги самарали услубларидан фойдаланиш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фанни янада ривожлантириш, аҳоли кенг қатламларини соғломлаштириш услубларини ишлаб чиқиш, болалар спортини ривожлантиришдан иборат.

Мавзунинг долзарблиги: Мамлакатимизда мустақиллик йилларида спорт билан оммавий тарзда шуғулланишни таъминловчи амалий чоралар, айниқса, болалар ва ўқувчи ёшларнинг бўш вақтларини ташкил қилишнинг фаол шакллари амалга оширилди. Ўзбекистон давлат сиёсатида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, соғлом авлодни тарбиялаш масалалари устувор йўналишга айланди.

Болалар ва ўсмирларнинг саломатликнинг юқори даражасига ҳамда мажбурий жисмоний тайёргарликка эришишлари, мактаб ўқувчилари жисмоний имкониятларининг ёшга хос ривожлантириш хусусиятларига мос равишда спорт тайёргарлиги технологияларидан фойдаланиш, спортда иқтидорлиларни аниқлаш ва ривожлантиришнинг янада мукаммал услубларидан фойдаланиш ҳамда спорт турини индивидуал танлашга илмий асосланган ҳолда йўналтириш болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантириш учун мазмуний асос ҳисобланади.

Президент И.А.Каримовнинг таъкидлашича “Ўз саломатлиги тўғрисида шахсан ғамхўрлик қилиш маданиятини эрта ёшдан оила, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт тизими ёрдамида жорий этишга ёрдам бериш лозим. Муҳими, кишилар ўз соғлиқларини сўзда эмас, балки амалда қадрлашга, у ҳақда миллий қадрият сифатида ғамхўрлик қилишга ўрганишлари зарур”.

Мавзунинг максади: Шу спорт турларидан бири узбек курашига ухшаш томонлари билан ёшларни узига жалб қилиб килаётган дзюдо спорт тури ҳақида уз фикрларимизни ёритмокчимиз. Шунинг билан бирга битрув малакавий ишида ёш дзюдочиларни мусобакаларга тайёрлаш методикасига ҳам эътибор қаратмокчимиз.

- **Мавзунинг вазифаси:** Ёш дзюдочиларни мусобакаларга тайёрлашда дзюдочиларни техник — тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

- дзюдочи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

Ҳозирги пайтда шубҳа йўқки, жаҳонда аҳолининг йирик миқёсдаги спорт-соғломлаштириш ҳаракатини ташкил этишга бўлган эҳтиёж шаклланди. Турли мамлакатлар президентлари махсус дастурларининг ишлаб чиқилиши ва амалга жорий этилиши фикримиз далилидир. Ушбу вазифаларни амалга оширишда Ўзбекистонда мақсадли фаол ишлар олиб борилмоқда. Бунинг исботи бўлиб «Таълим тўғрисида»ги қонун, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», «Соғлом авлод учун» халқаро жамғарманинг таъсис этилиши, шунингдек, Республикамиз Президенти ташаббуси билан ишлаб чиқилган жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш дастури-болалар ҳамда ўқувчи-ёшларнинг оммавий мусобақаларини ўтказилишининг уч босқичли тизими; «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» мусобақалари ҳисобланади. Ушбу мусобақалар жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларни олдини олишга, аҳолининг турли қатламлари, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилишга қаратилган.

И.А.Каримовнинг таърифича, “Бизнинг истиқболимиз, бизнинг ривожланишимиз олимларимизнинг бугунги кундаги тадқиқотларига, уларнинг фидокорлиги ҳамда жонбозлигига, юксак ижодий қобилиятлари ва оқилона тавсияларига боғлиқ”.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, шахснинг жисмоний ва маънавий камолатининг муҳим омили бўла туриб, давлатимиз ижтимоий-иқтисодий тараққиётининг устувор йўналишига айланмоқда. Давлат ва жамиятнинг болалар ҳамда ўсмирлар жисмоний тарбияси ва спорт соҳасидаги фаолияти самарадорлиги мезони бўлиб мазкур қатламнинг жисмоний ва маънавий саломатлигининг жадал тараққий этиши ҳисобланади.

1.БОБ. ЁШ ДЗЮДОЧИЛАРНИ МУСОБАКАГА ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

1.1. Ёш дзюдочиларни жисмоний сифатларини тарбиялашда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти

Сўнгги йилларда дзюдочиларни тайёрлаш, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар ўта самарали восита эканлигини исботловчи талайгина илмий адабиётлар нашр этилган. Лекин, шу билан бир қаторда ёш дзюдочиларни тайёрлашда, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш имкониятларини очиб берувчи илмий тадқиқотлар ўта чегараланган. Замонавий спорт ўйинларида жисмоний сифатлар, техник ва тактик маҳоратни шакллантириш учун ўйин услубларидан қанчалик кўп ва моҳирона фойдаланилса, шунчалик мувофиқ дзюдочиларнинг қобилиятлари ва маҳорати юқори савияда ўсиши мумкин. Тўғри бир қараганда спорт ўйинлари ўзи ўйинлардан иборат бўлиб, яна турли ўйинлардан фойдаланиш “ортиқча юкдай” кўринади. Лекин, бундай тушунча батамон нотўғри. Чунки, педагогика, физиология ва психология фанларига оид илмий маълумотларга асосан жисмоний сифатлар, техник – тактик малакалар ва бошқа қобилиятларни ривожлантиришда анъанавий ихтисослаштирилган ва стандарт машқларни қўллаш, айниқса дастлабки ўргатиш жараёнида ёш шуғулланувчиларни тез чарчашига, қизиқишини сусайишига олиб келади. Ҳаракатли ўйинлар эса, аксинча, боланинг эмоционал ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади, чарчаш аломатларининг вужудга келиши “орқага” сурилади, энг асосийси боланинг ирсий (генетик) қобилиятлари ҳамда янги ҳаракат малакалари пайдо бўлиши мумкин.

Ёш дзюдочиларни жисмоний сифатларини тарбиялашда ҳаракатли ўйинлар бошқа фаолиятга қараганда шахснинг қобилияти ва ўзига хос хусусиятини кенг очиб беради. Махсус танланган спорт ўйинлар, дзюдочига

керак бўладиган умумий ва тезкор чидамлиликини оширади. Ўйинлар давомида шаклланган ҳаракат тезлиги ва координацияси, мусобақа вақтида тўсиқларни мувоффақиятли енгиб ўтишда муҳимдир

1. Ҳаракатли ўйинлар инсоннинг ҳаётий фаолиятида муҳим – кашф этади. Стандарт мазмундаги вазифа, кўсатма ёки меҳнат ва спорт машқларини бажариш кишини тез толиқтиради. Лекин, шундай вазифа ва машқларни ўйин жараёнида ижро этиш одамнинг руҳиятига ижобий таъсир этиб, чарчаш муддатини орқага суради. Шунинг учун спорт машғулотида, айниқса ёш дзюдочиларни дастлабки тайёрлашда турли мазмунга хос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш алоҳида амалий аҳамиятга эгадир.

Ўйинлар ўзининг ҳаммабоблиги (универсаллиги), кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан ҳилма – ҳил тоифаларга бўлинади. Жумладан, жисмоний сифатларни, нутқни, талаффузни, мерганликини, тадбиркорликини, ҳисобни ва ҳақозо ҳислатларни ривожлантирувчи ўйинлар шулар жумласига киради. Лекин, қандай ўйин бўлмасин, унда ҳаракат элименти ёки ҳаракатлар мажмуаси мавжуд бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва моҳияти жиҳатидан спорт ўйинларидан тубдан фарқ қилади. Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинлари каби махсус тайёргарлик, муайян мусобақа қоидаси, спорт кийими, муддати, майдони, иштирокчилар таркиби каби аниқ чегараланган меъёрий омилларни талаб қилмайди. Фақат биттагина ҳаракатли ўйинни турли жойда, вақт давомида, кийимда таркибда (сони ва ёши жиҳатидан) ўйнаш мумкин. Энг муҳими ҳаракатли ўйин давомида кузатиладиган эркин ва ихтиёрий ҳаракатланиш (ностандарт ҳаракат йўналиши, қичқирик, ҳушчақчақлик ва ҳоқозо) ижобий эмпционал ҳолатни (реакцияни) юзага келтиради. Ушбу ҳолат эса ўз навбатида спорт машғулотида (ёки стандарт машқлар сериясини ижро этганда) тезроқ вужудга келадиган чарчаш асоратларини “четлаб” ўтишга ёки кечроқ пайдо бўлишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, юқорида қайд этилган ҳаракатли ўйинларга ҳос мулоҳазалар уларнинг жисмоний тарбия ва спорт борасидаги салоҳиятни белгилаб беради. Демак, ёш дзюдочиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни, жумладан халқ миллий ўйинларининг аҳамияти беқиёсдир.

Маълумки, ҳаракатли ўйинлар турли халқ ва элатларнинг расм – русуми, удуми, анъаналари ҳамда этногенетик хусусиятларини ифодалайди. Шунинг учун ҳам бу ҳаракатли ўйинларни кўпинча халқ ўйинлари деб юритилади.

Қадимги мутаффакир олимлар ва педагоглар инсонда сахийлик, ростгўйлик, ватанпарварлик хиссиёти, рақибга нисбатан ҳурмат ва табиатни эозлаш каби хислатларни айнан миллий ўйинлар таъсирида тарбиялаш имкони юқори эканлигини эътироф этганлар. Бу борада, айниқса, ўзбек халқ ҳаракатлари ўйинлари турли ҳаётий муҳим одатларни, малака ва кўникмаларни шакллантириш қудратига эгадир. Халқ ўйинлари шу халқнинг кашфиётидир. Шунинг учун ушбу ўйинлар унинг онгида, рўзғор ишларида, оила ва маҳалла тарбиясида фаол ўрин эгаллайди. Ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан халқ миллий ўйинлари ноёб қадрият сифатида фақатгина мамлакатимиз ўз мустақиллигига эришгандан кейингина қайта тикланиб, ҳозирги кунда аҳоли, айниқса ўқувчи ёшлар ўртасида кенг ва жадал оммалашиб бормоқда.

Халқ ҳаракатли ўйинлари илмий объект сифатида борган сари тадқиқотчи олимлар эътиборидан мустаҳкам ўрин эгалламоқда.

Дзюдочиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти ва уларнинг афзаллиги қатор илмий – услубий адабиётларда қайд этилган. Ҳаракатли ўйинлар нафақат жисмоний сифатларни мувоффақиятли шакллантиришга қодир, балки аниқ мўлжалга олиш, аниқ ҳаракат, диққат каби хислатларни ҳам самарали ривожлантириши мумкин.

Шундай ихтисослашган ўйинлар борки, уларни мунтазам қўллаш натижасида ёш дзюдочиларнинг махсус жисмоний сифатлари ва техник тайёргарлигининг тараққий этиш сезиларли даражада анча осон кечади.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича Ўзбекистонда етакчи мутахасис – олимлар турли йўналишдаги ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш масалаларига оид қатор тавсиялар бериб ўтишган. Жумладан, уларнинг фикрича ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда бир қатор масалаларга эътибор бериш мақсадга мувофиқ.

1. Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллиги, саломатлигини яхшиланишига, чиниқишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш;

2. Эркин ҳаракат қила олиш имконини бера оладиган билимлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш;

3. Руҳий, ақлий, касбий ва иродавий сифатларни ривожлантириш;

4. Умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялаш;

5. Жасурлик, топқирлик, зукколик, тадбиркорлик хислатларини ривожлантириш шулар жумласидандир.

Олимлар техник тайёргарликни ўстиришда ҳаракатли ўйинларнинг афзаллигини айтиб ўтишган бўлсада, бу борада муайян тадқиқот ишлари ўтказилмаганлиги ёки ўтказилган бўлса ҳам айрим спорт турлари бўйича амалга оширилганлиги кўзга ташланади. Ҳаракатли ўйинларни мунтазам ва қоидали ташкил этиш жисмоний тарбияни ривожлантиришнинг муҳим омили бўлиши табиий. Бундай ўйинлар болаларнинг жисмоний ривожланишини йўлга қўйишда, ўсмир ва ёшларнинг алоҳида спорт турларига оид турли ҳаракатларини такомиллаштаришга хизмат қилади.

2. Маълумки узоқ давом этадиган ҳаракат фаолияти секин – аста иш қобилиятини сусайишига олиб келади ва чарчаш асоратлари вужудга келтиради. Биоэнергетик ресурслар камаяди, юрак – қон – томир, нафас

олиш, мушаклар, МНС фаолиятлари пассивлашади. Лекин, машқлар оралиғида ёки машғулотлардан сўнг дам олиш натижасида организмнинг функционал фаолияти, шу билан бирга иш қобилияти ҳам аста – секин тиклана бошлайди. Функционал имконият даирасида ёки навбатма – навбат биров кўп ва биров кам (ҳажм ва шиддат жиҳатидан) бериладиган нагрузка, организмнинг шу нагрузкага мослаша боришига олиб келади, иш қобилияти дастлабки даражасидан орта боради. Шу билан бир қаторда катта ҳажмли ва катта шиддатли машғулотларни меъёридан ортиқ қўллаш зўриқиш, чуқур чарчаш каби салбий оқибатларга олиб келади.

Иш қобилияти кўпчилик тадқиқотчилар томонидан турлича талқин қилинади. Чунончи, таниқли рус физиологининг фикрича, иш қобилияти бу муайян ҳаракат фаолияти ё кўп ё кам муддат ва сифат доирасида ижро этилишига айтилади. «Иш қобилияти» - бу организм ва унинг органлари функционал ҳолати ҳамда имкониятларини юксак даражада амалга ошириш қобилиятидир. Иш қобилиятини улар «одамни муайян фаолият жараёнида маълум вақт давомида ва самарадорлик даражасида иш бажариш қобилиятидир» деб талқин қиладилар.

Кўп йиллик спорт жараёнида малакали дзюдочиларни тайёрлаш самарадорлиги дастлабки ўргатиш босқичини қандай ташкил қилинишига ва шу босқични қанчалик режали амалга оширилишига боғлиқдир. Спорт зихираларини тайёрлаш амалиётида шундай вазиятлар устунлиги кузатиладики, ёш дзюдочилар билан машғулотлар олиб боровчи айрим тренерлар дастлабки ўргатиш босқичига жиддий эътибор қаратишмайди. Улар қисқа муддат ичида малакали дзюдочи тайёрлаш ниятида, ўргатувчи ва такомиллаштирувчи (тренировка) машқларни қўллаш частотаси ва шиддатини оширадилар, болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятлари кўпинча эътиборга олмайдилар. Натижада ҳажм ва шиддат жиҳатидан мувофиқ меъёридан орттирилган машғулот (машқлар) юкламалари шуғулланувчи болалар организмида салбий функционал

Ўзгаришлар олиб келади, ички органлар (мушаклар, юрак-қон томир тизими, ўпка, буйрак, жигар ва ҳоказо) фаолиятида зўриқиш ва ўта чарчаш аломатлари вужудга келади. Боз устига на тренерлар амалиётида, на БЎСМларда мўлжалланган дастурларда машғулотлар юкламаларидан сўнг болалар организмнинг функционал ҳолатини тикловчи, иш қобилиятини кучайтиривчи машқлар ёки бошқа тадбирлар (сауна, массаж, аутотренинг, витаминотерапия ва ҳоказо) эътиборга олинмаган.

Нагрузка (юклама), организмнинг шу нагрукани кўтара олиш имконияти, чарчаш, зўриқиш, иш қобилияти ва уни тикланиш хусусияти каби тушунчалар бир – бирига узвий боғлиқ бўлган атамалар, чарчаш ва зўриқиш атамаларини вужудга келиш муддатини узайтириш ёки тикланиш муддатини қисқартириш йўллариини излаш ва амалга жорий этиш иш қобилиятини шаклланишига олиб келади. Албатда, бунинг учун қўлланиладиган жисмоний ва техник – тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати дзюдочи организми шу юкламани кўтара олиш даражасидан ҳиёл юқорироқ бўлиб, кўп йиллик тринировка жараёнида юкламани ошира бориш тўлқинсимон принципга асосланиши керак. Қандай бўлмасин ушбу жараённи бошқариш мунтазам назорат қилишни ва натижаларни илмий таҳлил остига олишга тақозо этади.

Нагрузка (ёки юклама) деганда муайян ҳаракат фаолиятининг (ёки тренирока машғулоти) ҳажми, шиддати, давом этиши ва қайтарилиш частотасининг организмга бўлган таъсири тушинилади. Шу таъсир натижасида организмда юз берадиган функционал ўзгаришлар эса шу нагруканинг таъсир этиш даражасини белгилаб беради. Демак нагруканинг “ташқи” кўрсаткичлари (ҳажми, шиддати ва ҳоказо) ва “ички” кўрсаткичлари (МНС, юрак, қон – томир, нафас олиш ва ҳоказо) мавжуд бўлади.

Статик нагрузка ўзининг ҳажми ва шиддати жиҳатидан организмнинг функционал фаолиятига турлича таъсир кўрсатади. Кичик ҳажмли, катта шиддатга берилладиган статик нагрузка, масалан, юрак фаолиятига кескин

таъсир килади. Юракнинг ритмик фаолиятини бузади, унинг мушакларини зўриқтиради, пульс ва нафас олиш тезлашади.

Ўртача ёки катта ҳажмли ва кичик шиддатда ижро этиладиган статик нагрузка эса юрак фаолиятини аста – секин мослашишига замин яратади.

Спорт амалиётида «иш қобилияти» спортчининг юксак жисмоний ва техник – тактик тайёргарлигининг уйғунлашганлигини англатади. Демак, спорт мусобақаларида юқори натижага эришиш жисмоний сифатлар ҳамда техник ва тактик малакаларнинг шаклланганлик даражасига боғлиқ. Ҳар- хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи» га эга бўлса, унга мувоффақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятини сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор – кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник – тактик чидамкорлик» ва ҳокозолар) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «магизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чاقқонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадалиги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратни шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишида ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам

режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез – тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчиларни организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган ақс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Мамлакатимиз миқёсида, ёш дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини оқилона ташкил қилишни илмий асосланиб бериш бундай тайёргарлик қонуниятлари ва тамойиллари, тавсифлари ҳамда мусобақа фаолияти меъёрларини ишлаб чиқиш ҳамда амалга оширишни тақозо этади. Бу тренировка нагрузкалари меъёрларини чуқур ишлаб чиқиш билан боғлиқ.

Малакали дзюдочиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир – бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- дзюдочиларни техник – тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

- дзюдочи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

Умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу дзюдочининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакиллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, “Катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали дзюдочиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан

ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч – тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми – кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг дзюдо турларида, айниқса, яққол кўзга ташланади.

Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёжини ошириш учун мактаб жисмоний тарбия шакли, восита ва услубиятини такомиллаштириш заруриятини туғдиради

Малакали дзюдочиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг беқиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараёни техник маҳоратни шаклланишида асосий омил бўлиб хизмат қилишини кўрсатиб ўтганлар.

Тезкор – куч ва махсус чидамкорлик сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида дзюдочиларнинг техник – тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик – куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги, катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларни зўрма – зўраки ўстиришга интилиш салбий оқибатга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмаслигини таъкидлаб ўтилган.

Ҳозирги жаҳон спортидаги кўрсаткичларни жадал равишда янгиланиб бораётганлиги, ёш дзюдочиларни тайёрлашни янги, янада самарали воситаларини, услубларини ва шакллари излашни тақозо этади.

Юқорида қайд этилган маълумотлар шуни кўрсатадики, ёш дзюдочиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг техник малакаларини шаклланишида муҳим аҳамият кашф этади. Демак, юқори малакали дзюдочилар тайёрлашда махсус жисмоний сифатлар уларнинг асосий ўйин малакаларини такомиллаштиришида муҳим ўринни эгаллар экан.

Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчини тайёргарлигага ижобий таъсир этади.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан дзюдочиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгиловчанлик) бир – бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор – куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида Жисмоний сифати ҳал қилувчи муҳим манъба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезкор – куч сифати ушбу малака мувоффақиятини таъминловчи омилдир; дзюдода эса мазкур сифат ҳужум ёки қарши ҳужум усуллари қисқа вақтда катта куч билан қўллашда асқотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра дзюдо бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё, ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришишган аксарият дзюдочилар юксак даражада ривожланган тезкор – куч қобилиятига эга бўлганлар.

Дзюдо турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса дзюдога оид махсус чидамкорликнинг ўрни бекиёс. Спортнинг яқка дзюдо турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ

қилувчи хусусиятларидан бири бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор – куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В.Верхошанскийнинг кузатувларига қараганда, эркин дзюдо бўйича Жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3 – даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу дзюдочиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

Махсус чидамкорликни ривожлантириш учун дзюдочи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳаказо) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Дзюдочиларни тайёрлашда ва техник маҳоратни шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилиятига эга бўлган дзюдочи “мост” ҳолатидан кескин ҳалос бўлиш, эгилиб кўтариб ташлаш каби техник малакаларни моҳирона ижро этишга муяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста – секин, узоқ муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз тўхтатиб қўйилса бу сифат кескин юқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин. Дзюдода қўлланиладиган усуллар (техник) малакаларни ўзи эгилувчанликни

шакллантириб боради. Лекин, буни ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин – аста мунтазам қўллаш керак бўлади. Эгилувчанликни ёшликдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма – зўраки ёки кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатларга олиб келиши мумкин .

Малакали дзюдочиларни тайёрлашда, бундан ташқари чаққонлик ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, ўқув – тренировкав жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишда ривожлантириш маҳоратли дзюдочиларни тайёрлаш гаровидир.

Замонавий дзюдода самарли ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга эришиши фақат ўта шаклланган жисмоний тайёргарлик эвазига амалга оширилиши мумкин. Дзюдочилар учун эса жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакравчанлик ва сакраш чидамкорлигидир. Айнан шу сифатлар аксарият ўйин малакаларининг самарали ижро этилишига таъсир кўрсатади.

Лекин, бундай хулосадан дзюдочилар учун бошқа жисмоний сифатларни аҳамияти камроқ деган фикр келиб чиқиши мумкин эмас. Аксинча, тезкор ҳаракатланиш, куч билан зарба бериш, иш қобилиятини туширмасдан узоқ вақт малакаларни самарали бажара олиш қобилиятлари ҳам етакчи ўрин туради. Шунинг учун спорт тайёргарлиги жараёнида тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларига алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, ушбу сифатларнинг етарли даражада ривожланган бўлиши спорт маҳоратининг самарали шаклланишига олиб келади. Бошқача қилиб айтганда, бу сифатлар спорт маҳоратини тез ва мукамал ўсиши учун энг зарур пойдевордир.

Тезкор – куч ва махсус чидамкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида дзюдочиларнинг техник - тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларлик даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик – куч чидамкорлиги сифатларини ёш дзюдочиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларнинг зўрма – зўраки ўстиришга интилиш салбий оқбатларга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмаслиги алоҳида таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний сифатларни техник маҳоратга ва мусобақа жараёнига чамбарчас боғлиқ эканлигини таъкидлайди. Олимларнинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шаклланган бўлса спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Ҳаракатли ўйинлар асосида ўтказиладиган эмоционал муҳитли дарслар – ҳаракат фаоллигини оширади, болалар камроқ чарчайдилар, уларнинг организми эса маълум функционал юкламаларга тайёрланиб боради.

Вертикал сакраш мисолида малакали дзюдочиларнинг тезкорлик – кучлилик сифатини «зарбдор» услубда риволантириш имконияти афзал эканлигини кўрсатиб ўтган. Унинг фикрича «портловчи» кучни ривожлантиришда ушбу услубдан фойдаланиш яхши натижа беради, лекин бундай машғулотларни мусобақадан 10 – 12 ҳафта аввал 3 мартадан ўтказиб туриш лозим.

Дзюдо элиментлари билан қўшиб ўтиладиган жисмоний тарбия дарсини кичик синф ўқувчилари жисмоний тайёргарлигига таъсир этиш даражасини ўрганиш натижасида Зуоза Аурелиус – Казис Казевич (1989) шундай хулосага келдики, аниқ мақсадга йўналтирилган дзюдо машғулотларида

нафақат ёш дзюдочиларни тарбиялашда самарали восита бўлиб ҳисобланади, балки дзюдо тўғарагига дастлабки танлов асосида қабул қилиш ва уларнинг ўйин ихтисослигини башорат ёрдамида белгилаб олиш имконини беради.

3. Малакали дзюдочиларни тайёрлаш ва дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб токи спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичигача давом этади. Шу кўп йиллик муддат ичида спортчилар тўлқинсимон йўналишда ортиб борадиган машқлар ҳажми ва муддатига мос нагрузкаларга кўникиб борадилар. Жисмоний сифатлар ва техник – тактик малакаларнинг шаклланиши йил давомида турли тестлар ёрдамида мунтазам назорат қилиниб боради. Бундай тартиблар расмий равишда барча ўқув тренировка дастурларидан жой олган. Лекин, ушбу дастурларда ҳам, спорт амалиётида ҳам шу тестларни бажаришга сарфланадиган физиологик (биоэнергетик) потенциал деярли эътиборга олинмайди. М: маълум ёшли спортчи 30 м югуриш ёки дзюдода “манекен”ни 30 с да “қоқиб” ташлаш, нафас олиш ёки юрак тизимига қанчага тушиши ёки шу тестларни бажарганда қанча O_2 ва CO_2 алмашилиши ҳамда юрак неча марта қисқариши мумкинлиги ҳақида ҳеч қандай расмий ҳужжатлар мавжуд эмас. Ваҳоланки, ҳаракат тестларини қўллашда шу тестларнинг физиологик қийматини билиш муҳим амалий аҳамиятга эгадир. Маълумки спорт машғулотларида техник – тактик малакаларга ўргатиш турли ҳажм ва шиддатда қўлланиладиган машқлар юкламасини назорат қилиш, умуман дзюдочиларни тайёрлашда шуғулланувчиларнинг физиологик реакциясини эътиборга олиш жуда зарур жараёндир. Чунки, ўргатишда ҳам, тренировка жараёнида ҳам дзюдочиларнинг функционал имкониятлари доимий назоратда бўлмаса, катта нагрузкалар организмни зўриқишга, кичик ҳажмли ва шиддатли нагрузкалар эса уни шаклланишини сусайишига сабаб бўлади. Бинобарин, ўқув – тренировка жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳамда техник – тактик тайёргарликни шакллантира боришда физиологик реакциялар кўрсаткичларига эътибор қаратиш ҳар бир машқнинг физиологик қийматини

билган ҳолда ундан фойдаланиш юқори малакали спортчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

Спорт тренировкаи, хусусан тезлик – куч сифатларининг физиологик асослари кўпгина илмий ва ўқув адабиётларида аъзалдан ўз ифодасини топиб келган. Олимлар ўзларининг йирик илмий ва ўқув асарларида жисмоний сифатларини, жумладан тезлик – куч сифатларини ривожлантиришда организмда рўй берадиган ҳолатларни, барча физиологик ўзгаришларни атрофлича таҳлил қилиб берганлар. Уларнинг фикрига кўра ҳаракат малакаларнинг шаклланиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланиши билан бир қаторда шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятлари ҳам шакллана боради.

Куч сифати мушакларнинг тарангланиш даражасига боғлиқ бўлиб, бу асосан мускул толалари тузилиши, йўғонлиги, ривожланганлиги ҳамда уларнинг қисқариши давомида кечадиган биокимёвий ва физиологик омилларига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг қисқариш, бўшашиш фаолиятида модда алмашинуви нихоятда катта аҳамиятга эга. Жумладан, мускул толаларининг кучли ва тез қисқариш даражаси қон томирлардаги кислород, оксил, углевод, ёғ, минерал тузлар, витаминлар, микроэлементлар ва бошқа озиқларни бириккан ҳолда биоэнергия ажратиши билан белгиланади. Бу жараёнда аэроб (O_2 ўз вақтида таъминланиши) ва анаэроб (O_2 – сиз жараён) омиллар ҳамда углеводни гликогенга парчаланиши аденозинуч фосфат ва креатинфосфат каби моддаларнинг реакцияга кириши ҳал қилувчи роль ўйнайди.

Лекин, ўғил болаларда 8 ёшдан 9 ёшгача ўнг қўл кучи устунлиги кузатилган бўлса, 10 ёшдан бошлаб ўғил болаларда, қиз болаларда эса 7 ёшдан 19 ёшгача ўнг ва чап қўл кучида симетрик ҳодиса кузатилмайди. Аслида инсон организми фаолиятида, жумладан уни ижрочи органларининг функционал фаолиятида ассиметрик устунлиги бўлиши керак. Яъни, мисол

учун, ўнг қўл етакчи бўлганида унинг кучи чап қўлга нисбатан устун бўлиши лозим.

Балоғат ёшидаги болалар жинсий жиҳатдан қанчалик тез ривожланиб борса, шунчалик куч сифати устунлик қилиб борар экан. Бинобарин, куч сифатини акс эттирувчи кўрсаткичларнинг тез ёки суст ривожланиши пастроқ ёшига қараб эмас, балки биологик ёшга қараб белгиланишини эътироф этиш лозим.

Куч – тезлик ва куч – тезлик чидамлилиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожланиш зарурлигини таъкидланган. Катта ҳажм ва шиддатда ижро этиладиган машқлар ёрдамида бу сифатларни зўрма – зўраки ривожлантириш ўта салбий оқибатларга олиб келиши, ҳатто чуқур патологик ўзгаришларни келтириб чиқариши мумкин .

Хулоса қилиб, куч ва куч чидамлилиги , тезкор – куч, махсус тезкор – куч ҳамда махсус тезкор – куч чидамлилигини ифодаловчи кўрсаткичлар қайд этилди. Яъни дзюдочиларда мувозанат сақлаш функцияси мунтазам қўлланилган айланма тезланишлар таъсирида анча юқори даражада шаклланди. Бинобарин дзюдочиларга нисбатан қўлланилган йўналтирилган жисмоний ва вестибулофункционал тайёргарлик машқларини ўта самарали эканлигидан далолат беради.

Жисмоний сифатлар ва вестибуляр анализатори функциясини шакллантиришга йўналтирилган машқлар мажмуаси дзюдочилар техник маҳоратини ошишига сабаб бўлди. Белбоғли дзюдо олишувларида сурункали қўлланиб турадиган “қоқиб” ташлаш усули техник жиҳатдан юқори даражада шаклланган.

Пировардида шуни таъкидлаш зарурки, дзюдочилар жисмоний, техник ва вестибулофункционал тайёргарлигини шакллантириш мақсадида танлаб олинган умумий ва ихтисослаштирилган машқлар мажмуаси малакали дзюдочиларни тайёрлашда ўта муҳим илмий – амалий аҳамиятга эга эканлиги ўтказилган.

1.2.Ўзбекистонга дзюдо спортини кириб келиши

Бу спорт тури билан 1987 йилга келиб 27 минг киши шуғуллана бошлаган бўлса, ҳозирги кунда 200 мингдан зиёд дзюдочилар **татами** да тер тукмоқдалар. Бу ёш спорт турининг кенг миқёсда ривожланишига сабаб Ўзбекистонда оммавий тусга эга бўлган Миллий курашга жуда ўхшашлиги билан боғлиқдир ва ҳозир ҳам шундай. Чунки Республикамиз иқлим шароитларида миллий кураш билан бирга дзюдони махсус бинолар бўлмаса ҳам ривожлантириш мумкин. Мусобақаларни қаттиқ заминда ўтказилишини эътиборга олиб, қишлоқ жойларда дзюдо билан ўтлоқ ерда ёки қипиқ-ўтлоқлар устида шуғулланиш мумкин.

Ўзбек дзюдочилари собиқ иттифоқ даврида яхши натижаларни қўлга киритмаган бўлсаларда мустақилликнинг дастлабки йилларидаёқ бу спорт тури жуда тез ривожлана борди. 1991 йилда Осиё Дзюдо Уюшмасига кириш ҳаракати бошланди ва 1993 йилда Ўзбекистон **МДФ** (Миллий Дзюдо Федерация)си **ОДУ** (Осиё Дзюдо Уюшмаси)га қабул қилинди. Шу йили Канаданинг Гамилтон шаҳрида ўтказилган Жаҳон чемпионатида биринчи марта Ўзбекистонлик дзюдочилар тўлиқ таркиб билан иштирок этдилар. Бу мусобақада -86кг вазнда иштирок этган Тошкентлик А.Багдасаров V-ўринни, -95кг вазнда иштирок этган Чирчиқлик Д.Соловьёв VII-ўринларни қўлга киритдилар. Бу биринчи марта иштирок этган жамоа учун яхши натижа ҳисобланар эди. Чунки Жаҳон чемпионатлари ва Олимпия Ўйинларида VIII-ўрингача, медал берилмасада, совринли ўринлар ҳисобланади. Кейинги 1995 йил Япониянинг Макухари шаҳрида ўтказилган Жаҳон чемпионатида Д.Соловьёв V-ўринни, А.Штурбабин VII-ўринни қўлга киритиб Атланта шаҳрида бўладиган Олимпия Ўйинларига қатнашиш йўлланмасини олдилар.

Биринчи Олимпиада медалини 1996 йил Атланта шаҳрида ўтказилган Олимпия Ўйинлари мусобақаларида А. Багдасаров қўлга киритди, 90кг

вазнда II-ўрин. Армен Юриевич Багдасаров ҳозирги кунда Ўзбекистон **ЯЯК РОСММ** директори, Ўзбекистон **МДФ**си президенти, **ОДУ**да 1-вице президент, **ХДФ**да спорт директори лавозимларида ишламоқда. 2000 йил Сиднейда ўтказилган Олимпия Ўйинларида Қаршилик Алишер Мухторов 60кг вазнда V-ўрин. 2000-2004 йилги Олимпия Ўйинларига дзюдочиларимиз яхши иштирок этишмаган бўлсаларда, тажриба ва маҳоратларини оширдилар. Бунинг натижаси 2008 йил Пекиндаги Олимпия Ўйинларида сурхондарёлик Абдулло Тангриев +100кг вазнда кумуш медални, олотлик Ришот Собиров бронза медални қўлга киритган бўлсалар, 66кг вазнда бухоролик Мирали Шарипов V-ўринни эгаллади.

Эркаклар ўртасидаги Жаҳон чемпионатида илк медалга бухоролик Фарҳод Тураев сазовор бўлди, –81кг вазнда II-ўрин (1999й. Англия, Бирмингем ш.). Тураев Фарҳод Рустамович ҳозирги кунда Дзюдо бўйича Республика ёшлар ва ўсмирлар терма жамоаси бош мураббийи лавозимида фаолият кўрсатмоқда. 2003 йил Осакада (Япония) Абдулло Тангриев бронза медалини қўлга киритди – мутлақ вазнда!

2002 йил Кореянинг Чезу шаҳрида ўтказилган Ёшлар ўртасида Жаҳон чемпионатида асли қашқадарёлик Санжар Зокиров олтин медални ва Журақобиллов Навруз бронза медалини қўлга киритдилар. 2004 йил Венгрия, Будапешт шаҳрида Тошкентлик Тулендибаев Одилжон бронза медалига сазовор бўлди, +100кг вазнда.

Осиё ўйинлари мусобақасига Ўзбекистон терма жамоаси биринчи марта 1994 йил Хиросимада (Япония) иштирок этди. Унда В.Шмаков -78кг вазнда ва Д.Соловьёв – 95кг вазнда бронза медалларини қўлга киритишган бўлса, олтин медалларни 1996 йилда В.Шмаков -78кг вазнда ва А.Багдасаров -86кг вазнда юртимизга олиб келишди.

1999 йилда дзюдонинг машҳур мактаби **Кодокан** нинг “Дзигоро Кано” халқаро турнирида А.Штурбабин чемпионликни қўлга киритган. Андрей Анатолиевич Штурбабин ҳозирда Ўзбекистон **МДФ** терма жамоаси бош мураббийи лавозимида ишлаб келмоқда.

Қашқадарёда дзюдо 1990 йилга келиб анча ривожланди. Вилоят дзюдосига бош мураббий Мальков Владимир Филиппович асос солиб, жуда кўплаб спортчиларни тайёрлагани учун 1991 йил Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий мукофотиغا сазовор бўлган. Унинг ишини 1993-1998 йилгача марҳум Омариёв Минкаил Шакирович олиб борди. М.Шакирович 1996 йилда ташкил топган вилоят Футбол мактаб-интернатида дзюдо бўлимининг очилишига асос солди. Бу йилларда Қашқадарёдан иқтидорли дзюдочилар Алишер Мухторов (2 карра Олимпия Ўйинлари иштирокчиси), Баҳром Авазов, Чори Баратов, Равшан Бердиқулов, Ислон Арслонов, Исроил Тухтамишев, Зафар Маматқулов, Баходир Ҳожиёв, Нодир Ишонқулов, Элбек Орипов, Эгамназар Акбаров, Жаҳонгир Махмудов ва бошқа машҳур дзюдочилар етишиб чиқишган. Вилоят дзюдо федерацияси расман 2007 йил январ ойида расмийлаштирилди ва федерация президенти этиб дзюдо фидойиларидан Арслонов Ислон Усмонович сайланди. Ҳозир вилоятда мингдан ортиқ ёшлар дзюдо билан шуғулланишмоқда.

2004 йилда ташкил этилган Қарши Олимпия заҳиралари спорт коллежида Дзюдо бўлимининг очилиши Қашқадарёда дзюдони қайта тўғилиши десак муболаға бўлмайди. Чунки шу коллежнинг Дзюдо бўлими тарбияланувчиси Сойиб Қурбонов (мураббийи Б.Ҳожиёв) 2010 йил эркалар ўртасида Ўзбекистон чемпионати мусобақасида олтин медални қўлга киритди, -90кг вазнда I-ўрин. Қарийб 10 йил давомида эркалар ўртасида олтин медалга вилоят жамоасидан ҳеч ким эришолмай келаётган эди (2000 йил А.Мухторов 60кг вазнда олтин медални қўлга киритган). 2008-2009 йилларда Қарши ОЗСК аёллар терма жамоаси мураббий Жамшид Бозоров бошчилигида Ўзбекистон кубоги жамоа баҳсларида фахрли III-ўринни эгаллаб келдилар. Ҳозирда дзюдони Қарши Олимпия заҳиралари спорт коллежи Дзюдо бўлими (бош мураббий Б.Ҳожиёв) билан бир қаторда “Барс” ва “Чемпион” спорт клублари ҳам ривожлантириш ва тарғиб этишда жуда катта ҳисса қўшмоқдалар.

Бугунги кунда вилоятимиз шарафини Сойиб Қурбонов, Марс Маҳмудов, Аббос Мардонов, Бахтиёр Умаров, Аброр Чориев, Жасур Авазов, Сардор Ибрагимов, Рустам Саидов, Навруз Журақобилов, Дилшод Чориев, Мирзоҳид Фармонов, Улуғбек Норқобилов, Улуғбек Азизов; қизлардан Обида Алладустова, Сохиба Эштемирова, Дилафруз Абдурахимова, Динора Донаева, Муниса Муратова, Замира Каримова, Дилноза Каримова, Нилуфар Қўзиева ва бошқа кўплаб ёш дзюдочи йигит-қизлар ҳимоя қилмоқдалар. Уларга кейинги мусобақаларда янада юқори поғоналарга кўтарилишларига ва 2012 йил Лондон Олимпиадасида қатнашишиб совринли ўринларни эгаллашларига омадлар тилаймиз.

II. ДЗЮДО МУСОБАҚАЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ҲАКАМЛИК

2.1. Мусобақа майдони

Мусобақа майдони ўлчами минимал – 14м x 14м, максимал – 16м x 16м бўлиши керак. Майдон одатда кўк рангли **татами** (ўлчами 2м x 1м) билан қопланган бўлиши керак. Мусобақа майдони иккита қисмга бўлинади. Бу икки қисмни ажратувчи тасма хавфли зона дейилади. Тасманинг эни бир метр бўлиб қизил ранг билан белгиланади ва тўртала тарафга параллел бўлиб мусобақа майдонининг қисмини ташкил қилади. Хавфли зона ва хавфли зона билан ўраб олинган қисм ишчи зона деб аталади. Унинг ўлчамлари минимал – 8м x 8м, максимал 10м x 10м бўлиши керак. Мусобақа майдонининг хавфли зонасидан ташқарида қолган қисми хавфсизлик зонаси дейилади ва унинг эни 3м бўлиши керак. Ишчи зонасининг марказий қисмида, бир-биридан 4м масофада дзюдочиларнинг беллашувни бошлаш ва тугаллаш жойини белгилаш учун эни 10см ва узунлиги 50см гача бўлган кўк ва оқ ленталар ёпиштиралади. Кўк лента ўртадаги ҳакамдан ўнгда ва оқ лента эса чапда бўлиши керак. Мусобақа майдони текис полда ёки платформада бўлиши зарур. Агар икки ёки ундан ортиқ мусобақа майдонлари ёнма-ён жойлашган

бўлса, у ҳолда уларнинг орасида эни 4м дан кам бўлмаган хавфсизлик зонаси бўлиши шарт. Мусобақа майдони атрофида эни 50см дан кам бўлмаган эркин зона бўлиши керак.

Татами ўлчами 2м х 1м бўлган зичланган пахолдан ёки полимер материаллардан тайёрланган, баландлиги 3-5 см бўлган гиламдир. **Татами** қаттиқ ва “**укеми**”нинг тушишини юмшатадиган даражада зарурий эгилувчан бўлиши керак. Улар сирпанчиқ ва кўпол бўлмаслиги керак. Гиламлар орасида очиқ жойлар бўлмаслиги, силжимасликлари ва уларнинг сиртлари баробар бўлиши керак.

Платформа зарурий эмас. У қаттиқ ёғочлардан тайёрланади ва эластик бўлиши керак. Ён ёқларининг ўлчами 18м ча бўлиши, баландлиги эса 50см дан ошмаслиги керак.

ХДФнинг қабул қилинган янги қоидалари бўйича халқаро мусобақаларда мусобақа майдони 2 хил рангда: ишчи зона тўлиқ сариқ ёки кизил рангда, хавфсизлик зонаси тўлиқ кўк рангда бўлиши керак.

Изоҳ: Қоидаларда кўк рангли **дзюдоги** (дзюдо кийими, кимано), кўк рангли чизиклар, кўк рангли байроқча, кўк рангли баҳолар таблоси (ва ҳоказо) ҳақида гапирилсада, мусобақа ташкилотчилари дзюдочиларга оқ рангли **дзюдоги** кийишларига рухсат беришлари мумкин, бунда биринчи чақирилган дзюдочи белбоғи устидан кўк боғич, иккинчи чақирилган дзюдочи белбоғи устидан оқ боғич боғлаши керак.

Олимпия ўйинлари, Жаҳон чемпионатлари, Регионал биринчиликлар, **ХДФ** нинг расмий мусобақалари, Республика чемпионатлари мусобақалари учун мусобақа майдони максимал ўлчамда ва дзюдочилар стандарт (кўк ва оқ) **дзюдоги** да бўлиши шарт.

Мусобақа жиҳозлари.

1. Ён ҳакамларнинг байроқчалари ва ўтирғичлари: иккита енгил ўтирғич хавфсизлик зонасининг нисбатан қарама-қарши бурчакларида, ён ҳакамларнинг ва котиб-ҳакамнинг маълумотлар тахтаси-**таблони** куриб туришларини қулай қилган ҳолда, қўйилган бўлиши керак. Ҳар бир

ўтирғичга маҳкамланган махсус панелларда (куттиларда) иккита – оқ ва кўк – байроқчалар бўлиши керак. Паст даражадаги мусобақаларда байроқчалар котиблар столида бўлади.

2. Маълумотлар ёки баҳолар тахтаси – **табло**:

- **а).** Ҳар бир ишчи зона учун беллашув ҳисобини кўрсатувчи иккита маълумотлар таблоси бўлиши керак. Таблонинг баландлиги 90см дан ва эни 2м дан ошмаслиги керак:
- **б).** Табло мусобақа майдонидан ташқарида, ҳакамлар, Ҳакамлар Ҳайъати аъзолари, томошабинлар ва расмий шахсларнинг кўришлари учун қулай бўлган ўринда қўйилган бўлиши керак. Жазолар дарҳол муқобил баҳоларга алмаштирилиб, маълумотлар таблосида қайд қилиниши керак. Бироқ ҳар бир табло дзюдочилар олган жазоларни қайд қилиб борадиган жиҳоз билан таъминланган бўлиши керак. Таблонинг юқори қисмида шифокорнинг биринчи ва иккинчи чақирилишини кўрсатишлик учун иккитадан кўк ва оқ крестлар бўлиши керак. Ҳар доим захирада назорат қилишлик учун механик баҳолар таблоси бўлиши керак.

3. **Вақт назорати (соатлар)** – вақтни назорат қилишлик учун қуйидаги соатлар сидраси бўлиши зарур:

- Беллашувнинг давомийлигида: 1 дона
- **Осаекоми**-босиб туриш вақтида: 2 дона
- Захирада: 1 дона

Электрон соатлар ишлатилганда, механик соатлар назорат қилиш учун ишлатилиши керак.

4. Соатлар ва секундомерлар ишлатишлик учун қулай бўлишлиги керак. Уларнинг аниқлиги мусобақа бошланишидан олдин ва мусобақа давомида текширилиши керак. Механик баҳолар таблоси Халқаро Дзюдо Федерацияси томонидан ўрнатилган талабларга мос келиши ва зарурий ҳолларда ҳакамлар ихтиёрида бўлиши керак.

5. Электрон тизилмаларнинг ишдан чиқиши мумкинлигини ҳисобга олиб, механик секундомерлар ва баҳолар таблоси электр жиҳозлари билан бир вақтда ишлатилиши керак.
6. Беллашув вақтининг тугаганлигини билдириш учун бонг ёки шунга ухшаш товуш қўрилмаси ишлатилиши керак.
7. Вақтни назорат қилувчи ҳакамлар ва таблода маълумотларни қайд қилувчи ҳакамлар ўртадаги ҳакамга юзланган ҳолатда ўтиришлари керак.
8. Томошабинлар ва мусобақа майдони ёки платформа орасидаги масофа камида 3м бўлиши керак.

Дзюдочилари кийими.

Мусобақа иштирокчилари куйидаги талабларга мос жавоб берувчи дзюдо кийими – **дзюдоги (кимано)** кийишлари керак:

1. Дзюдо кийими пахтадан ёки шунга ухшаш матодан тайёрланган ва яхши ҳолатда (йиртилмаган, тешилмаган ва ҳк...) бўлиши керак. Мато рақибнинг ушлашига имкон бермайдиган даражада каттиқ ва қалин бўлмаслиги керак.
2. Биринчи чақирилган дзюдочи кўк **дзюдоги** да, иккинчи чақирилган дзюдочи оқ ёки деярли оқ рангли **дзюдоги** да бўлиши керак.
3. **Дзюдоги** га куйидаги белгилар рухсат этилади: миллий Олимпия қисқартма номи (**аббреватура** си), Республиканинг қисқартма номи (масалан: **UZB**) **дзюдоги** орқасида, давлат герби (кукракнинг чап тарафида) максимал ўлчами 100 см^2 , кийимни ишлаб чиқарувчининг савдо белгиси, 25 см^2 дан катта бўлмаган ўлчамда (**дзюдоги** нинг олд паст қисмида ва иштон чап оёғининг олд паст қисмида), елкадаги белги (ёқадан елка орқали қўл бўйлаб, пастга **дзюдоги** нинг ҳар иккала тарафида), узунлиги 25 см гача ва эни 5см гача, Олимпия Ўйинлари ёки Жаҳон Чемпионатларида эгаллаган ўрнини кўрсатувчи белги, **дзюдоги**

этагининг ташқи чап тарафида, ўлчами 6см х 10см, дзюдочининг фамилияси белбоғда ва **дзюдоги** этагининг ташқи чап тарафида (максимал 3см х 10см) ёзилиши мумкин. Исм бош харфи ва фамилия Республика қисқартмаси остига (**дзюдоги** орқасида), рақибнинг ушлашига ҳалақит бермайдиган қилиб ёзилиши ва тикилиши мумкин. Ёзувнинг баландлиги максимал 20 см, узунлиги максимал 30 см бўлиши керак.

4. **Дзюдоги** сонни ёпадиган даражада узун бўлиб, гавда бўйлаб туширилган қўл бармоқларига етадиган бўлиши керак. **Дзюдоги** чап этаги ўнг этаги устидан ёпилиши керак ва кукрак қафасининг пастки қисми баробарида 20 см дан кам бўлмаган ўлчамда ёпиладиган даражада кенг бўлиши керак. **Дзюдоги** енглари максимал билаккача, минимал билакдан 5 см юқорида бўлиши керак. Бутун енг бўйлаб енглар ва қўллар орасида 10-15 см бўш жой бўлиши керак.
5. Иштонда ҳеч қандай белги бўлмаслиги керак, унинг почалари оёқни максимал – тўпикқача, минимал – тўпикдан 5см юқорида бўлган жойгача оёқларни ёпадиган даражада узун бўлиши керак. Оёқлар ва иштон почалари орасидаги масофа 10-15 см бўш жой бўлиши керак.
6. Эни 4-5 см бўлган, ранги **дан** (дзюдочи унвони)га мос келувчи мустаҳкам белбоғ бел баробарида **дзюдоги** ни зич тутиб турадиган ва ундан эркин чиқиб кетишига йўл қўймайдиган қилиб силлиқ тугун қилиб боғланиши керак. Белбоғ узунлиги, у бел атрофидан икки марта айлантириб ўралиб, тугун қилиб боғлангач, учлари 20-30см бир хил узунликда қоладиган даражада бўлиши керак.
7. Дзюдочи қизлар **дзюдоги** остидан оқ ёки деярли оқ рангли калта енгли ва пастлари иштонга киритиладиган футболка кийишлари керак.

8. Агар мусобақа майдони ичидаги дзюдочи кийими талабларга мос келмаса, ўртадаги ҳакам унинг рақибига “учликнинг кўпчилиги” қоидасига мувофиқ **кикен-гачи** ғалабасини беради.

Дзюдочиларнинг гигиенаси ва мажбуриятлари.

а). Дзюдочиларнинг гигиенаси:

1. Дзюдочиларнинг шахсий гигиенаси юқори даражада бўлиши керак.
2. **Дзюдоги (кимано)** тоза, қуруқ ва ҳидсиз бўлиши керак.
3. Қўллар ва оёқлар тирноқлари қисқа қилиб олинган бўлиши керак.
4. Узун сочлар рақибга ноқулайлик туғдирмайдиган даражада боғланган бўлиши керак.
5. Ушбу талабларни бажармаган ҳар қандай дзюдочи мусобақага қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум қилинади ва унинг рақибига ҳакамларнинг “учликнинг кўпчилиги” қоидасига мувофиқ **кикен-гачи** ғалабаси берилади.

б). Дзюдочиларнинг мажбуриятлари:

1. Мусобақа иштирокчиси мусобақа қоидаларини, мусобақа тўғрисидаги низомни, мусобақа дастурини билиши ва уларга қатъий риоя қилиши.
2. Беллашувларда мард курашиши, рақибини ҳурмат қилиши ва мусобақаларга хизмат қилувчи барча ҳакамлар ва хизматчилар билан ҳушмуомалада бўлиши.
3. Ҳакамлар Ҳайъати чақириши билан дарҳол келиши. Мусобақа бошланишидан олдин ва кейин ўтказиладиган дзудо анъаналарига риоя қилиши керак.
4. Бирор сабабга кўра мусобақани давом эттира олмаса ўз жамоа раҳбари ёки мураббийи орқали Ҳакамлар Ҳайъати таркибига мурожаат қилиш ҳуқуқига эга

5. Агар бесабаб кўлини кўтариб рақибига беллашувни берса Ҳакамлар Ҳайъати қарорига асосан ўзи, агар жамоа баҳсларида бўлса жамоаси ҳам мусобақадан четлаштирилади.

2.2. Дзю-до курашида беллашувлар

Ҳакамлар оқ куйлак, қора галстук, қора кастюм, кўк ёки деярли кўк шимда ва қора пайпоқда бўлишлари шарт. Кастюмнинг чап кукрак томонида ҳакамлик унвони 8см х 11см катталиқда ёзилган ва қадалган бўлиши керак. Ҳакамларнинг шахсий гигиенаси юқори даражада бўлиши шарт. Аёл ҳакамлар ҳам худди шундай ҳолатда.

Мусобақаларни олиб бориш учун ташкилотчилар томонидан Ҳакамлар Ҳайъати таркиби тузилади ва керакли спорт ташкилоти томонидан тасдиқланади. Ҳакамлар Ҳайъати таркибига: тегишли Федерация Ҳакамлар Ҳайъати директори, Ҳакамлар Ҳайъати комиссияси аъзолари, бош ҳакам, бош ҳакам ўринбосарлари, бош котиб, гиламдаги котиблар, назоратчи ҳакамлар, ўртадаги ҳакам, ён ҳакамлар, вақтни назорат қилувчи ҳакам, таблодаги ҳакам, мусобақа комендантлари ва мусобақа шифокорларидан ташкил топади.

Мусобақа бош ҳаками мусобақа ташкилотчилари ва тегишли федерациялар томонидан қўйилади ва Халқаро Дзюдо Федерацияси томонидан тасдиқланган қонун-қоидалар асосида ўтказилишига жавоб беради. Бош ҳакам ҳуқуқ ва мажбуриятлари:

1. Бинонинг, жиҳозларнинг, асбобларнинг мусобақаларга тайёрланиши, уларни мазкур қоида талабларига мослигини текширишга қабул ҳужжатини тузиш.
2. Мусобақага қатнашувчилар келиш куни мусобақа ўтказиш режаси асосида мураббийлар ва ҳакамлар мандат комиссияси йиғилишини ўтказиш.

3. Ҳар куни мусобақа бошланишидан олдин (ҳакамлар семинарини ўтказиш ва мусобақа тартибини эълон қилиш учун) ва мусобақа тугагандан сўнг (мусобақани таҳлил қилиш учун), шунингдек, мусобақа давомидаги зарур ҳолларда мусобақани тўхтатиб Ҳакамлар Ҳайъати таркиби мажлисини ўтказиши.
4. Агар мусобақа майдони бир неча бўлса, ҳар бир майдонга бош ҳакам ўринбосари ва ҳакамлар гуруҳини тақсимлаши.
5. Тарозида тортиш ҳакамлар гуруҳини тайинлаши.
6. Энг кучли дзюдочиларни тенг гуруҳларга бўлиб қуръа ташлашни ўтказиши.
7. Ҳакамлар Ҳайъати таркибининг ҳар бир аъзосини 100 балли системада баҳолаши.
8. Мазкур мусобақани ўтказаётган ташкилотга белгиланган муддатда ҳисоботни ва баённомаларни топшириши.
9. Мусобақа бошланишидан олдин ва мусобақа давомида мусобақа ўтказиш жойи, жиҳозлар ва ускуналар қоида-талабларга мос келмаса, салбий табиий ҳодисалар ва ҳолатлар юз берса мусобақа ўтказишни бекор қилиши.
10. Мусобақани ўртача ўтказишга ҳалақит берувчи асбоб ва жиҳозлар бўлса мусобақани тўхтатиш ёки вақтинча танаффус белгилаши.
11. Агар мусобақа режасига ва жадвалига ўзгартириш киритиш зарурати пайдо бўлса ўзгартиришлар киритиши.
12. Қўпол хатога йўл қўйган ва ўз вазифасини уддалай олмаган ҳакамларни ҳакамликдан четлатиш ва Ҳакамлар Ҳайъатига эълон қилиши.
13. Мусобақа низомида кўрсатилган қоидага мувофиқ ёши, спорт малакаси, соғлиги талабга жавоб бермайдиган спортчиларни мусобақага қўймаслиги.
14. Мусобақа давомида қўполлик қилган, ҳакамлар ва қатнашувчилар билан жанжал қилган жамоа раҳбарлари, вакиллари ва

мураббийларини огоҳлантириши ёки ўз бурчини бажаришдан ва жамоасини мусобақадан четлатиши мумкин.

Изоҳ: Бош ҳакам ХДФ томонидан тасдиқланган дзюдо қоидаларини бекор қилиши ва

ўзгартириш киритиши мумкин эмас.

Бош ҳакам ўринбосарлари ҳуқуқ ва мажбуриятлари:

1. Бош ҳакам мусобақада вақтинча бўлмаган пайтда унинг руҳсати билан берган ваколлатига асосланиб унинг вазифаларини бажаради.
2. Ўртадаги ҳакамлар, котиблар, вақтни назорат қилувчи ҳакам, таблодаги ҳакам ва назоратчи ҳакамлар ишини назорат қилади ва уларни алмаштиради.
3. Ҳакамлар Ҳайъати комиссияси аъзоси ҳисобланади.
4. Агар мусобақа майдони икки ёки ундан ортиқ бўлса ҳар бир майдонда бош ҳакам вазифасини унинг ёрдамчилари бажаради.
1. Мусобақа қатнашчилари мандат комиссияси мажлисидан тортиб, Ҳакамлар Ҳайъати таркиби мажлиси, мусобақа ва беллашув баённомаларини ва бошқа ҳужжатларни ёзиб боради.
2. Мусобақага қатнашувчи жамоалар талабномаларини қабул қилади ва ушбу талабномаларга асосан вазн улчаш баённомаларини тўлдиради.
3. Қуръа ташлаш жараёнида иштирок этиб мусобақа ўтказиш баённомаларини тўлдиради.
4. Мусобақадан олдин жамоа раҳбарларини ва ҳакамларни мусобақа ҳужжатлари билан таъминлайди.
5. Бош ҳакам фармойишлари ва қарорларини расмийлаштиради, котиблар ишига раҳбарлик қилади.
6. Котиблар мусобақа баённомасини ўз гилами олдида тузади: беллашув давомида контрол ёзувга техник ҳаракатлар учун **орбитр** – ўртадаги ҳакам томонидан эълон қилинган баҳоларни ва огоҳлантиришларни ёзиб боради.

7. Бош котиб бош ҳакам билан биргаликда мусобақанинг ҳисоботи бўйича масъул шахсдир.

Мусобақаларга ҳакамлик қилиш бундай қараганда кўзга кўринмайдиган ҳакамлар ва иштирокчилар ўртасидаги, жамоалар вакиллари ва хизмат кўрсатувчи ходимлар ўртасидаги ўзаро кўп маротаба муносабатларидан иборат. Мусобақанинг муваффақияти ҳар бир ҳакамнинг унда ўз ўрнини қанчалик тўғри ва аниқ белгилашга, ҳар бир аниқ ҳолат ва вазиятда ўзини қанчалик тўғри тута билишига боғлиқдир.

Ҳакам иштирокчилар учун шундай шароитлар яратиши керакки, мусобақалар юксак руҳий кўтарилишга эга бўлган байрамдагидек бўлсин. Бундай шароитларда ҳар бир иштирокчи юқори натижаларга эришишга интилади. Ҳакамлар Ҳайъати таркибининг энг биринчи вазифаси барча спортчилар ва жамоаларга, уларнинг унвонларига, амаллари ва қайси ташкилотга мансублигига қарамасдан бир хил шароитлар яратишдир. Қоидаларни чуқур билишлиги асосида ҳакамда иштирокчилар, вакиллар ва ҳамкасблар билан муомала қилишнинг маълум формалари пайдо бўлган бўлиши керак. Ҳакамлик одоби – мусобақа қатнашчилари билан ўзини тутиш ва мулоқотда бўлиш меъёрини алоҳида ҳис этишдан иборатдир. Ҳакамлик одобининг асоси – ўзини тута олишлик, вазминлик ва спортчиларга нисбатан юксак талабчанлик ва ҳурматдир.

Ҳакамга қўйиладиган талаблар:

1. Мусобақа қоидаларини мукаммал билиши;
2. Вақти вақти билан ҳакамлар семинарларида (кўрикларида) қатнашиш, мунтазам равишда ўз малакасини ошириши;
3. Мусобақаларга амалий ҳакамлик қилиш услубиятини такомиллаштириш, ҳозирги замон дзюдо курашининг барча талабларини билиши;

4. Ҳакамлик терминологияси (атамалари)ни, ишоралар (жест)ни, анъанамаросимлар (ритуал)ни билиши;
5. Ҳакамлик вазифаларини виждонан бажариш; топширилган ишни тартибли, аниқ ва оператив бажариши;
6. Спортчиларнинг беллашишига берилиб кетмаслиги. Ўта диққат-этиборли бўлиш, ўз диққатини деталларга қарата билиши, тез фикрлай олиши. Бу хусусиятлар мураккаб вазиятлардан муваффақият билан чиқиш имконини беради;
7. Ҳолис бўлиш, яхши ўйланган қарорлар қабул қилиши, хатоларга йўл қўймаслик, ўз қарорларини асослай олиши керак;
8. Ҳакам насихатбозлик қилмаслиги, қонун-қоидаларни тушунтириб ўтмаслиги, исботлари қисқа ва ишонарли бўлиши керак;
9. Мард бўлиши керак, хатога йўл қўйган бўлса дарҳол уни тузатиши лозим. Ҳакамнинг хатоси иштирокчининг натижасига таъсир қилишга йўл қўймаслик;
10. Ахлоқ жиҳатдан ибратли бўлиши, ҳамма вақт интизомли, қатнашчилар, мураббийлар, ҳакамлар ва томошабинларга нисбатан ўзини тута билиши керак;
11. **Татами** устида маълум кузатув нуқтасини топиш муҳим аҳамиятга эга; **татами** бўйлаб югуриб бормаслиги, кўзга чалинмаслиги, томошабинларга ва мураббийларга беллашувни кузатишда ҳалакит бермаслиги керак;
12. Мусобақаларга белгиланган вақтда ва қатъий ҳакамлар кийимида келиш;
13. Мусобақа жойига уюшқоқлик билан белгиланган тартибда чиқиш. Барча буйруқларни қўллар билан ҳаракатларни тўғри кўрсатиб, баланд ва аниқ овоз билан эълон қилиши;
14. Беллашувни тез-тез тўхтатиш ва огоҳлантиришлар беллашув натижасига таъсир кўрсатишини эсда сақлаши;

15. Ҳакамлик ишига ижодий ёндошиши, натижаларни таҳлилини аниқ кўрсатгичларини излаши;
16. Мусобақалар тугамасдан, Ҳакамлар Ҳайъати таркибининг мажлисида қатнашмасдан ва бош ҳакамнинг руҳсатисиз кетиб қолмаслик;
17. Расмиятчиликка йўл қўймаслик, қатнашчилар тайёргарлиги даражасидан қатъий назар улар билан бир хил муносабатда бўлиши. Бир-бири билан ҳушмуомалада бўлиши;
18. Ўз касбдоши йул қўйган хатоси ҳақида унга одоб билан айтиш. Агар хатолар такрорланаверса, бу тўғрисида Ҳакамлар Ҳайъати таркиби йиғилишида баён этиш;
19. Ўз касбдоши ва катта ҳакамлар фаолиятидаги камчиликларга танқидий фикр- мулоҳазаларни мусобақа иштирокчилари, вакиллар ва томошабинлар олдида айтмасликка ҳаракат қилиш, чунки бу Ҳакамлар Ҳайъати таркиби обрўсига путур етказди;
20. Хато камчиликларни жамоа вакиллари ва иштирокчилар билан муҳокама қилмаслик;
21. Ҳакам тарбиячи эканлигини, ҳакамнинг ҳар бир хатоси, ҳатти-ҳаракати ёки тартибсизлиги бутун Ҳакамлар Ҳайъати таркибини таърифлашини эсда сақлаш;
22. Дам олиш ва татамига чиқиш учун зарур бўлган вақтни аниқ ҳисобга олиш;
23. Мусобақа ўтказиш жойининг тайёрлигини ва иштирокчи кийимини текшириш;
24. Мусобақа иштирокчисини ҳар хил салбий таъсирлардан ҳимоя қилиш;
25. Беллашувни баҳолашда фикрлар бир бирига тўғри келмаганда тўғри қарор топиш;

Беллашувни ўртадаги ҳакам ва иккита ён ҳакам Ҳакамлар Ҳайъати кузатуви остида олиб боради. Ўртадаги ҳакам ва ён ҳакамларга баҳо ва жазоларни баҳолар тахтаси – **табло** да қайд қилувчи ҳакамлар ва вақтни назорат қилувчи ҳакамлар ёрдам берадилар. Вақтни назорат қилувчи

ҳакамлар, қайдномаларни юритувчи ҳакамлар, котиб ва бошқа техник шахслар 21 ёшдан кичик бўлмасликлари ва 3 йилдан кам бўлмаган миллий тоифадаги ҳакам тажрибасига эга бўлишлари ва албатта Дзюдо кураши Қоидаларини яхши билишлари керак. Ташкилий қўмита уларнинг пухта тайёргарликларига ишонч ҳосил қилмоғи лозим. Вақтни назорат қилувчи ҳакамлар камида 2 киши бўлиши: биттаси беллашувнинг соф вақтини қайд қилиб бориш учун, иккинчиси босиб туриш-**осаекоми** вақтини қайд қилиб бориш учун. Имконият даражасида бу иккала ҳакамни бўлиши мумкин бўлган хатолардан назорат қилиш учун учинчи ҳакам тайинланади. Босиб туришни қайд қилувчи ҳакам **осаекоми** буйруғи билан соатларини ишлатади ва **сона-мама** буйруғи билан тўхтатади. **Ёши** буйруғи билан яна соатларни ишлатади ва **токета** ёки **матте** буйруғи билан соатларни тўхтатиб, босиб туриш вақтини ўртадаги ҳакамга билдиради. 25 сония дастлабки баҳолар бўлмаса ёки 20 сония, агар бу вақтда ҳужум қилаётган дзюдочи **ваза-ари** баҳосига эга бўлган бўлса ёки унинг рақибини учинчи **шидо** жазосини олган бўлса. Беллашув вақти тугаганида вақтни назорат қилувчи ҳакам бу ҳақда ўртадаги ҳакамга баланд аниқ товуш ишораси билан билдиради. Котиб-ҳакамлар беллашув натижаларини қайд қилишда ишлатиладиган белгилашларни, ишораларни яхши билишлари керак. Юқорида ёзилган ҳакамлардан ташқари яна беллашув қайдномаларини юритувчи ҳакамлар бўлиши керак. Электрон жиҳозлар ишлатилганда, юқорида баён қилинган иш тартибидан фойдаланилади, бироқ эҳтиёт юзасидан механик жиҳозларнинг чорасини кўриб қўйиш зарур.

Мусобақа бош шифокори ва шифокорлар мусобақагача қайд қилиниши керак ва юқори тиббий билимга эга бўлишлари шарт. Миллий федерациялар жамоа шифокорини тайинлашда, шифокорнинг хатти-ҳаракати учун жавобгардирлар. Шифокор белгиланган жойда бўлишга рухсат берилган ягона расмий шахсдир ва оғир жароҳатланган дзюдочини, у ҳоҳламаса ҳам, беллашувдан четлаштириш ҳуқуқига эга. Бундай ҳолларда ғалаба унинг рақибига берилади.

Ўртадаги ҳакам.

1. Ўртадаги ҳакам, одатда, ишчи зонада бўлади. У беллашувни бошқаради ва ён ҳакамларга раҳбарлик қилади. Ўртадаги ҳакам кўрсатилган баҳо ва жазоларнинг таблода тўғри қайд қилиб борилишини назорат қилиб бориши керак.
2. Ўртадаги ҳакам беллашув бошланишидан олдин мусобақа майдони, жиҳозлар, кийимлар, гигиена, расмий шахслар ва бошқаларнинг қоидаларга мувофиқ эканлигига тўла ишонч ҳосил қилиб беллашувни бошлаши керак.
3. Мусобақа майдонида назорат ўрнатаётиб, ҳакамлар гилам сиртининг текислигига, тозаллигига, **татами** нинг оралари очиқмаслигига, ён ҳакамлар ўтиргичлари ўз ўрнида эканлигига, курашаётган дзюдочиларнинг кийими ва гигиенаси юқоридаги талабларга мослигини эътиборга олиши керак.
4. Ўртадаги ҳакам ўз қарорини аниқ ва ўртача баланд овоз чиқариб эълон қилиб, мос ишорани кўрсатаётганда, бошқа қарорга дарҳол муносабатини билдириши лозимлигини ҳисобга олиб, камида битта ён ҳакамни кўриб туриши керак. Лекин бу вақтда беллашувни давом эттираётган дзюдочиларни назардан қочирмаслиги шарт.
5. Иккала дзюдочи ишчи зона четида ётган ҳолда олишаётганида, ўртадаги ҳакам хавфсизлик зонасида туриб беллашувни бошқариши мумкин.
6. Ўртадаги ҳакам томошабинлар ва мухбирларнинг хавфли ҳолатларни ёки дзюдочилар учун жароҳатланиш хатарларини ҳосил қилмасликларини назорат қилиши керак.

Ён ҳакамлар.

1. Ён ҳакамлар ўртадаги ҳакамга ёрдам беришлари ва ишчи зона ташқарисида қарама-қарши бурчакларда ўтиришлари керак. Техник ҳаракатларнинг баҳолари ёки жазолар эълон қилинганда ҳар бир ён ҳакамнинг фикри ўртадаги ҳакам фикридан бошқача бўлса у ўз

- фикрини мос келувчи ишора билан кўрсатиши керак, бироқ ён ҳакам ўз қарорини ўртадаги ҳакам қароридан олдин кўрсатмаслиги керак.
2. Агар ўртадаги ҳакамнинг техник ҳаракатга берган баҳоси ёки жазоси ён ҳакамларнинг баҳолари ёки жазоларидан юқори бўлса, у ўз баҳоси ёки жазосини ён ҳакамлар берган баҳоларнинг ёки жазоларнинг каттаси билан алмаштириши керак.
 3. Агар ўртадаги ҳакамнинг техник ҳаракатга берган баҳоси ёки жазоси ён ҳакамларнинг баҳолари ёки жазоларидан паст бўлса, у ўз баҳоси ёки жазосини ён ҳакамлар берган баҳоларнинг ёки жазоларнинг кичиги билан алмаштириши керак.
 4. Агар бир ён ҳакамнинг баҳоси ўртадаги ҳакамнинг баҳосидан юқори, иккинчисиники эса паст бўлса, у ҳолда ўртадаги ҳакам эълон қилган баҳоси ўзгаришсиз қолдирилади.
 5. Агар ҳар иккала ён ҳакамнинг фикри ўртадаги ҳакамнинг фикридан фарқ қилса, аммо ўртадаги ҳакам уларнинг ишораларига эътибор қилмаса ён ҳакамлар ўз ўринларидан туришлари ва ўртадаги ҳакамнинг қарорини ўзгартириши учун ўз фикрларини ишора билан кўрсатиб туришлари керак. Агар шунда ҳам ўртадаги ҳакам ён ҳакамларга эътибор бермаса яқин бўлган ён ҳакам ўртадаги ҳакам олдига келиши керак ва унинг эътиборини “кўпчиликнинг” фикрига жалб қилиши керак.
 6. Ён ҳакам мос келувчи ишора билан дзюдочиларнинг ишчи зона чеккасидаги ёки ишчи зона ташқарисидаги ҳаракатлари ҳақида ўз фикрини кўрсатиши керак. Ҳар қандай муҳокама – ўртадаги ҳакам ёки ён ҳакамларнинг бири бошқа иккала ҳакам кўрмаган ҳолатни кўрса ва бу беллашув натижасига таъсир қилиши мумкин бўлса – мумкин ва зарурдир. Бироқ ўз фикрини билдираётган ҳакам, керак бўлмаган баҳсдан қочишлик учун, ўзининг ҳақлигига ишончи мустаҳкам бўлиши керак.

7. Ён ҳакамлар ҳам таблода қайд қилинаётган баҳолар ўртадаги ҳакам кўрсатган баҳоларга мослигини кузатиб туришлари керак. Агар хатони кўриб қолса, у ҳолда ўртадаги ҳакам эътиборини бунга жалб қилиши керак.
8. Беллашув вақтида агар ўртадаги ҳакам зарурий деб ҳисоблаб, дзюдочига мусобақа майдонини вақтинчалик тарк этишга руҳсат берганда (масалан, **дзюдоги** талабга жавоб бермаса, уни алмаштириш) ён ҳакам албатта ҳамроҳлик қилиши керак. Агар беллашув бошланишидан олдин ишчи зонага кирган дзюдочининг **дзюдоги** си талабга жавоб бермаса ўртадаги ҳакам унинг рақибига “учликнинг кўпчилиги” қоидасига мувофиқ **кикен-гачи** ғалабасини беради.
9. Ён ҳакамлар ва ўртадаги ҳакам мусобақа майдонини танаффус пайтида ёки дастурдаги узок муддатли танаффусда тарк қилишлари мумкин.
10. Ён ҳакамлар ўтиргичда оёқларини ишчи зона билан ёнма-ён қўйган ҳолатда ва қўлларини тиззалари устида кафтларини пастга қаратиб ўтиришлари керак.
11. Ён ҳакам дзюдочилар хавфсизлиги учун хатарли бўлган ҳолатларда, дарҳол ўрнидан туриб, ўтиргични четга олишлари керак.
12. Агар битта ғаламда беллашувлар тугаса ва кушни ғиламда беллашувлар давом қилаётган бўлса, ён ҳакам курашувчи-дзюдочиларнинг хавфсизлиги учун ўтиргични четга олиши керак.

Ишоралар (Жест).

А). Ўртадаги ҳакамнинг ишоралари

1. **Иппон** – соф ғалаба-10 балл: қўлни бошдан юқорига, кафтни олдинга қилиб, баланд кўтариш.
2. **Ваза-ари** – ярим ғалаба-7 балл: қўлни тўғри қилиб, ён тарафга ёлка баробарида кафтни пастга қилиб кўтариш.
3. **Ваза-ари авасети иппон:** ишора билан аввал **ваза-ари** ни, кейин эса **иппон** ни кўрсатиш.

4. **Юко** – кичик устунлик-5 балл: қўлни ён тарафга гиламга нисбатан 45⁰ бурчак остида кафтни пастга қилиб кўрсатиш.
5. **Кинза**: бажарилган усул натижаси бўлмаса. Ишора кўрсатилмайди, лекин кетма-кет учта **кинза** дан кейин **шидо** огоҳлантирилиши бериш керак.
6. **Шидо** – жазо (огоҳлантириш): ҳаракатга мос ишора кўрсатиб, кўрсатгич бармоқ билан айбдор дзюдочини ёки дзюдочиларни (чап дзюдочини чап қўл билан, ўнг дзюдочини ўнг қўл билан) кўрсатиш.
7. **Осаекоми** – босиб туриш усули: курашаётган дзюдочилар тарафга юзланиб ва олдинга гавда билан сал энгашиб, қўл 45⁰ бурчак остида пастга қилган ҳолатда дзюдочилар тарафга тўғри қилиб узатиш.
8. **Токета** – бекор қилиш: қўлни олдинга узатиб, кафтни гиламга кўндаланг қилган ҳолатда ўнгга ва чапга 2-3 марта силкитиш.
9. **Хики-ваке** – тенг: қўлни юқорига баланд кўтариб, кейин уни олдинга тушириш ва олдида озроқ вақт ушлаб туриш (бош бармоқ юқорида).
10. **Матте** – беллашувни тўхтатиш: қўлни елка баробарида гиламга параллел қилиб, кафтни (бармоқларини юқорига қилиб) вақтни қайд қилувчи ҳакам тарафга қаратган ҳолатда кўтариш.
11. **Соно-мама** – қимирламаслик: олдинга эгилиб, иккала дзюдочига енгил туртки билан тегиб беллашувни тўхтатиш.
12. **Ёши** – давом эттириш: иккала дзюдочига енгил туртки билан тегиб беллашувни давом эттириш.
13. **Хато баҳони бекор қилиш**: бир қўл билан хато ишорани кўрсатиб, иккинчисини бош устида кўтарган ҳолатда, 2-3 марта ўнгга ва чапга силкитиш.
14. **Хантей** – ғолибни аниқлаш: ғалаба қилган дзюдочининг кийимига ёки боғичига мос рангдаги байроқчани бош устида баланд кўтариш.
15. **Качи** – учрашув ғолиби: қўлнинг кафтини ичкарига қилиб, ғолиб тарафга қаратиб кўтариш (бош бармоқ ичкарида).

16. **Дзюдочига ёки дзюдочиларга кийимини тартибга келтириш зарурлигини кўрсатиш:** кўлларни белбоғ баробарида, кафтларини ўзига қаратган ҳолатда чап кафтни ўнг кафт устида қилиб кесиштириш.
17. **Дзюдочининг шифокор тарафидан текширувини Қайдномада қайд қилинишлиги зарурлигини кўрсатиш:** ўртадаги ҳакам бир кўлини кафтини пастга қилиб жароҳатланган дзюдочи тарафга йўналтиради, иккинчи кўлининг кўрсатгич бармоғини тепага қилиб, иккинчи текширувда эса кўрсатгич ва ўрта бармоқларини тепага қилиб қайдномаларни юритувчи ҳакам томонга йўналтиради.
18. **Шифокор томонидан ёрдам кўрсатиш:** енгил жароҳатларда (бурун қонаши, ва ҳк.) кўлини кафтини юқорига қилиб дзюдочи тарафга тўғри қилиб узатиш.
19. **Шифокорнинг эркин даволаши:** иккала кўлини кафтларини юқорига қилиб жароҳатланган дзюдочи тарафга узатиш.
20. **Жазони эълон қилиш (шидо, хансоку-маке):** қоидани бузган дзюдочини кўрсатгич бармоғи билан кўрсатиш.
21. **Беллашувни суст олиб бориш:** иккала кўлни олдида кўкраги баробарида кўтариш ва уларни айлантириб, қоидани бузган дзюдочини кўрсатгич бармоғи билан кўрсатиш.
22. **Ҳар бир расмий ишорадан кейин қайси дзюдочининг баҳоси ёки жазони олгани етарли даражада аниқ бўлмаса, ўртадаги ҳакам кўк ёки оқ дзюдочини бошланғич жойини кўрсатгич бармоғи билан кўрсатиб беради.**
23. **Узоқ тўхташ бўлганда, ўртадаги ҳакам дзюдочи ёки дзюдочиларга оёқларини чалиштириб ўтиришга рухсат бериш учун, уларга бошланғич ўрнини кўллари билан кафтларини юқорига қилган ҳолатда кўрсатиши керак.**
24. **Юко, ваза-ри** ишораларини кўрсатилаётганида қўл ҳаракатини қарама-қарши елкадан бошлаши керак ва ўртадаги ҳакам шундай ҳолатни

эгаллаши керакки, ишора ён ҳакамларга кўринарли бўлиши ва иккала дзюдочи унинг кўриш майдонида бўлиши керак.

25.Хато ишора кўрсатилганда, тезлик билан бекор қилувчи ишорани кўрсатиб, кейин тўғри баҳони кўрсатиши керак.

26.Бекор қилинаётган баҳо эълон қилинмайди ва барча ишоралар 3-5 сония давомида кўрсатиб турилиши керак.

27.Ғолибни эълон қилаётганда ўртадаги ҳакам (дзюдочилар ҳам) бошланғич ҳолатда туради, кейин ўртага бир қадам ташлаб ғолибни кўрсатади ва орқага бир қадам ташлайди.

Б). Ён ҳакамларнинг ишоралари:

1. Ташлаш усули ишчи зона ичида содир бўлганини кўрсатиш учун ён ҳакам қўлини елка баробарида ишчи зона чегараси бўйлаб узатади ва бу ҳолатда 3-5 сония ушлаб туради.

2. Техник ҳаракат ёки дзюдочиларнинг бири ишчи зонадан ташқарида эканини кўрсатиш учун ён ҳакам қўлини елка баробарида кўтариб, ўнгга ва чапга 2-3 марта силкитиши керак.

3. Ўртадаги ҳакам эълон қилган баҳо ёки жазо ён ҳакам фикрича нотўғри бўлса, уни кўрсатишлик учун ён ҳакам қўлини боши узра кўтариб, 2-3 марта силкитиш керак.

4. Ён ҳакам ўз фикрини кўрсатиши учун юқоридаги ишораларни кўрсатиши керак.

5. **Хантей** ҳолатида, буйруқ эълон қилинишидан олдин ён ҳакам байроқчаларни ушлаган ҳолда қўлларини елка баробарида қилиб, олдинга узатади. Ўртадаги ҳакам **Хантей** эълон қилганидан кейин ён ҳакамлар дарҳол ўз фикрларига мувофиқ ғолиб деб ҳисоблаётган дзюдочининг кийимига мос рангдаги байроқчани кўтарадилар.

6. Ён ҳакам ётган ҳолда курашиш – **не-ваза** ҳолатида **матте** буйруғи эълон қилиниши зарурлигини ўртадаги ҳакамга билдиришни хоҳласа, у иккала қўлини тиззалари устига кафтларини тепага қилиб, олдинга узатади, кейин қўлларини бир неча марта кўтариб туширади.

7. Ўртадаги ҳакам ва ён ҳакамлар дзюдочиларни 1 сонияга бўлсада назардан қочирмасликлари керак.

Баҳолар.

Ҳар бир техник ҳаракат, ташлашлар турлича баҳоланади. Ўртадаги ҳакам, бажарилган техник ҳаракат, унинг фикрича, қуйидаги мезонларга мос келгандагина баҳони эълон қилади.

1. Иппон:

- дзюдочи назорат қилиб туриб, рақибини орқасининг катта қисмига, сезиларли куч ва тезлик билан ташласа;
- дзюдочи рақибини босиб турса ва рақиб **осаекоми** эълон қилинганидан кейин 25 сония вақт ичида босиб туриш ҳолатидан чиқиб кета олмаса;
- дзюдочи икки ёки ундан ортиқ марта оёғи ёки қўли билан гиламни (**татами** ни) урса, бу босиб туриш усули, бўғиш усули ёки оғритиш усулининг натижаси ҳисобланади. Овоз чиқариб тан бериш ҳисобга олинмайди.
- Бўғиш усули ёки оғритиш усулининг натижаси аниқ бўлганда.
- Муқобил: дзюдочи **хансоку-маке** билан жазоланса, унинг рақиб **голиб** деб топилади.

2. Бир вақтда бажарилган ҳаракат: Иккала дзюдочи ҳам гиламга бир вақтда бажарилган ҳужум натижасида йиқилишса ва “ҳакамлар учлиги” кимнинг бажарган усули афзал эканини аниқлай олмаса, бу усул баҳоланмайди.

3. Агар ўртадаги ҳакам, дзюдочилар **не-ваза** – ётган ҳолда курашиш ҳолатида бўлишганда **иппон** баҳосини хато эълон қилса ва дзюдочилар ўринларидан туришса, ҳакамларнинг “учликнинг кўпчилиги” қоида­сига мувофиқ, ҳужум қилаётган дзюдочининг манфаатларини чекламаслик учун, дзюдочиларни аввалги ҳолатига қайтариш мумкин.

4. Оғритиш усули қўлланилаётган пайтда ташлаш усули баҳоланмайди.

5. Агар ҳужум қилаётган дзюдочи ташлаш усулидан кейин, **иппон** баҳосининг мезонларидан қочиш мақсадида “кўприк” (энса ва иккила товон) ҳолатида йиқилса, ўртадаги ҳакам, барибир қўлланилган усулга мувофиқ, бу ҳолатни орқанинг катта қисмига тушиш ҳолатига тенглаштириб, **иппон** баҳосини ёки бошқа ҳар қандай баҳони бериши мумкин.
6. Олимпия Ўйинлари, Жаҳон чемпионатлари, Қитъа ва ХДФ турнирларида Дзюдо Қоидалари тўлиқ қўлланилиши керак. Миллий мусобақаларда мусобақа ташкилотчилари даражаси етарлича баланд бўлмаган дзюдочиларнинг хавфсизлигини таъминлаш мақсадида ўзгартиришлар киритиш ҳуқуқига эгадирдар. Масалан, юқори даражада бўлмаган мусобақаларда ташкилотчилар ҳакамларга техник ҳаракатнинг натижаси кўринарли бўлганда **иппон** эълон қилишга рухсат беришлари мумкин ёки кичик ўсмирлар ва болалар мусобақаларида бўғиш ва оғритиш усуллари қўллашни таъқиқлашлари мумкин.
7. **Ваза-ари авасети иппон:** Агар дзюдочи битта беллашув давомида иккинчи **ваза-ари** баҳосини олса, ўртадаги ҳакам **ваза-ари авасети иппон** баҳосини эълон қилиши керак.
8. **Сого-гачи:** Ўртадаги ҳакам **сого-гачи** ни қуйидаги ҳолларда беради:
- дзюдочи **ваза-ари** баҳосига эга бўлиб, кейин ракиби учинчи **шидо** жазосини олса;
 - дзюдочи, унинг ракиби учинчи **шидо** жазосига эга бўлиб турганда, **ваза-ари** баҳосини олса;
 - бир вақтдаги **сого-гачи:** агар иккала дзюдочида ҳам учтадан **шидо** жазоси бўлса ҳакамларнинг “учликнинг кўпчилиги” қоидасига мувофиқ иккаласига ҳам **хансоку-маке** берилади ёки иккала дзюдочида ҳам **ваза-ари** баҳоси бўлса, иккаласига ҳам ҳакамларнинг “учликнинг кўпчилиги” қоидасига мувофиқ учинчи **шидо** берилади ва иккаласи ҳам беллашувдан четлатилади;

9. Ваза-ари:

- дзюдочи назорат қилиб туриб, рақибини ташласа ва ташлашда **иппон** баҳоси учун бўлган 4 та мезондан биттаси қисман бўлмаса;
- дзюдочи ўз рақибини босиб турса ва рақиб босиб туриш ҳолатидан 20 сония ва ундан кўпроқ, аммо 25 сониядан кам вақт ичида чиқиб кета олмаса;
- дзюдочи учинчи жазо – **шидо** олса, унинг рақибига дарҳол **ваза-ари** баҳоси ёзилади.

10. **Тамое-наге** (қоринга оёқ тираб, бошдан ошириб ташлаш) усули бажарилганда, **иппон** баҳосининг барча элементлари бўлишига қарамасдан, ташлаш вақтида ушланиб қолиш бўлгани учун, бу ташлаш усулининг максимал баҳоси **ваза-ари** бўлади.

11. Юко:

- дзюдочи назорат қилиб туриб, рақибини ташласа, аммо ташлаш усулида **иппон** баҳоси учун зарурий бўлган уч мезоннинг иккитаси қисман бўлмаса;
- **мисоллар:** “орқанинг катта қисмига тушиш” қисман бўлмаса ва яна икки элемент – “куч” ёки “тезлик”дан бири қисман бўлмаса.
- “Орқанинг катта қисмига тушиш” элементи бўлиб, иккита бошқа элемент – “куч” ёки “тезлик”дан бири бўлмаса.
- дзюдочи ўз рақибини босиб турса ва рақиб **осаекоми** ҳолатидан 15 сония ва ўндан кўпроқ, аммо 20 сониядан кам вақт ичида чиқиб кета олмаса.
- **Осаекоми** 15 сониядан кам вақт давом этса **кинза** деб ҳисобланиши мумкин.

12. Агар дзюдочиларнинг бири иккинчи **шидо** жазосини олса, унинг рақиб дарҳол **юко** баҳосини олади.

- 13.Эълон қилинган **юко** баҳолари сони қанча бўлишидан қатъий назар, улар **ваза-ари** баҳоси билан тенглаша олмайди. Барча эълон қилинган баҳолар таблода қайд қилинади.
- 14.Биринчи жазо – **шидо**: биринчи жазо таблога ёзилади, лекин баҳоланишга кирмайди. Агар суст курашгани учун дзюдочига жазо эълон қилинган бўлса, **хантей** да “ҳакамлар учлиги” байроқчани унинг рақибига кўтаришлари керак.

Ҳаракат зонаси.

1. Беллашувлар ишчи зонада ўтказилади. Бир ёки ҳар иккала дзюдочи ишчи зона ташқарисида бўлган пайтда бажариладиган ҳар қандай техник ҳаракат баҳоланмаслиги керак.
2. Агар дзюдочи **не-ваза** – тикка турган ҳолатда гиламнинг ишчи зонадан ташқаридаги қисмида қўллари, оёқлари ёки тиззалари билан тегса, ёки йиқилиб туриб усул бажараётганда танасининг катта қисми ишчи зонадан ташқарига чиқиб кетса, у ишчи зонадан ташқарида ҳисобланади.
3. Агар дзюдочиларнинг бири рақибини ишчи зонадан ташқарига ташлаб, ўзи ишчи зонада ташлаш усулининг самарадорлиги кўриниб турадиган даражада етарлича қола олса, бу ҳаракат баҳоланиши керак.
4. Агар ташлаш усули иккала дзюдочи ҳам ишчи зонадалигида бошланиб, ташлаш жараёнида ҳужум қилаётган дзюдочи ишчи зонадан чиқиб кетса, бироқ ҳаракат динамикаси тўхтамаса ва ташлаш усулининг самарадорлиги кўриниб турадиган даражада етарлича қола олса, ташлаш усули баҳоланиши мумкин.
5. Ичкаридан илиб суриб ташлаш усули ёки тўпиқ остидан чалиш усули бажарилаётганда, ҳужум қилаётган дзюдочининг оёғи ишчи зонасини тарк қилиб, хавфсизлик зонаси устида ҳаракатланса ва ҳужум қилаётган дзюдочи ўз оғирлигини ишчи зонасидан ташқаридаги оёғига кўчирмаса, бу усул баҳоланади.

6. Гидам чеккасида эълон қилинган **осаекоми** ҳолатида, гавданинг ишчи зонасига тегиб турган қисми, ишчи зона сиртидан кўтарилса ёки гидамдан алоқасини йўқотса, ўртадаги ҳакам **матте** буйруғини эълон қилиши керак.
7. Агар ҳужум қилаётган дзюдочи (**торо**) ташлаш усулини бажарса ва ишчи зонадан алоқасини йўқотса, у ҳолда ташлаш усули, ҳужум қилинаётган дзюдочи (**уке**) ҳужум қилаётган дзюдочидан олдин гидамга йиқилсагина, баҳоланиши мумкин.
8. Хавфли зона ишчи зонанинг қисми ҳисоблангани учун, унга оёқларининг остлари тегиб турган дзюдочи ишчи зонада турибди, деб қаралиши керак.
9. Йиқилаётиб бажарилган ташлаш усуллари ҳужум қилаётган дзюдочи гавдасининг ярми ёки гавдасининг катта қисми усулнинг охири ҳолатида ишчи зонасида бўлсагина баҳоланиши мумкин. Ҳужум қилаётган дзюдочининг оёқлари остлари дзюдочининг орқаси ёки сонлари хавфсизлик зонасига тегмагунича ишчи зонадан алоқасини йўқотмаслиги керак.
10. Агар ҳужум қилаётган дзюдочи (**торо**), ташлаш усулини бажариб, ишчи зонасидан ташқарида йиқилса, унинг усули ҳужум қилинаётган дзюдочи (**уке**) ундан олдин гидамга тегсагина баҳоланиши керак. Агар **тори** нинг тиззалари, бармоқлари ёки танасининг бошқа қисмлари хавфсизлик зонасига **уке** нинг гидамга йиқилишидан олдин тегса, усул баҳоланмаслиги керак ва ҳк.
11. Беллашув бошланганидан кейин дзюдочилар мусобақа майдонини фақат ўртадаги ҳакамнинг рухсати билангина тарк этишлари мумкин. Рухсат, фақат истисно ҳолларда, масалан дзюдоги яроқсиз ҳолга келса ёки ифлосланса, берилади. Агар дзюдочи (дзюдочилар) мусобақа майдонини берухсат тарк этса ҳакамларнинг “учликнинг кўпчилиги” қондасига мувофиқ **хансоку-маке** жазоси эълон қилинади.

2.1. Мусобақа ва уни ўтказишда керакли ҳужжатлар.

Дзюдо спорт турини мусобакаларини ўтказишда бир неча ҳужжатлар қайд қилиниб борилади.

Ушбу бобда мусобакаларни ўтказишда керакли ҳужжатлар билан танишиб оламиз.

а). Беллашувлар давомийлиги.

Республика, Осиё, Жаҳон чемпионатларида, Олимпия Ўйинларида қуйидагича вақтлар ажратилади:

1. Эркаклар: 5 дақиқа соф вақт
2. Аёллар: 4 дақиқа соф вақт
3. Ёшлар: 4 дақиқа соф вақт
4. Ўсмирлар: 3 дақиқа соф вақт
5. қизлар: 3 дақиқа соф вақт
6. Ҳар иккала жинсдаги ва ихтиёрий ёшдаги дзюдочиларнинг беллашувлари орасидаги танаффус 5 дақиқадан кам бўлмаслиги керак.

Изоҳ: даражаси паст мусобақаларда мусобақа ташкилотчилари томонидан беллашув пайтидаги **матте**, **хажиме** буйруқлари орасидаги вақтни тухтатмасдан (нософ) олиб боришга рухсат беришлари мумкин.

б). Беллашувларни вақти

1. Беллашув вақти ва мусобақа иш тартиби (регламенти) Дзюдо кураши Қоидалари асосида белгиланиши керак.
2. Ўртадаги ҳакам гиламга чиқишидан олдин беллашув давомийлигини билиши керак.
3. Ўртадаги ҳакамнинг **матте** ва **хажиме** буйруқлари орасидаги вақт, **соно-мама** ва **ёши** буйруқлари орасидаги вақт беллашув вақтининг давомийлигига кирмайди.
4. Беллашув вақтининг тугаганлиги ишораси ўртадаги ҳакамга бонг товуши ёки шунга ухшаш товуш билан билдирилади.

5. Агар мусобақа бир нечта гиламда бир вақтда ўтказилаётган бўлса, бу гиламлардаги бонгларнинг товушлари ҳар ҳил бўлиши керак.
6. Беллашув вақтини тугаганлиги ишораси томошабинларнинг шовқинини босиб кетиши керак.

в). Беллашувни бошланиши – ҳажиме.

1. Ҳар бир беллашув бошланишидан олдин ҳакамлар учлиги (ўртадаги ҳакам ва ён ҳакам) биргаликда мусобақа майдони чеккасида туриб, ўртадаги ҳакам буйруғи билан биргаликда эгиладилар ва сўнг ўз жойларини эгаллайдилар. Мусобақа майдонини тарк қилишда, ҳакамлар учлиги яна мусобақа майдони чеккасида йиғилдилар ва биргаликда эгиладилар.
2. Ўртадаги ҳакам ва ён ҳакамлар ўз жойларини дзюдочилар гиламга чиққунларича эгаллашлари керак. Ўртадаги ҳакам марказда дзюдочиларнинг бошлаш чизиғини туташтирувчи чизикдан икки метр масофада, ҳакамлар столига юзланган ҳолда туриши керак.
3. Дзюдочилар гиламга чиқаётганларида ва гиламни тарк қилаётганларида, ишчи зонага кираётганларида ва ундан чиқаётганларида, ҳар бир беллашувнинг бошланишидан олдин ва тугаганидан кейин, бошлаш чизиғи олдида келишлари, ўртадаги ҳакамнинг ишораси ва **рей** буйруғи билан бир-бирларига бир вақтда эгилишлари, кейин олдинга бир қадам ташлашлари керак. Ўртадаги ҳакам натижани эълон қилганидан кейин, бошлаш чизиғи олдида турган дзюдочилар бир вақтда орқага қадам ташлашлари ва бир вақтда эгилишлари керак.
4. Беллашув ҳар доим тикка турган – **Наге-ваза** ҳолатида, ўртадаги ҳакамнинг **ҳажиме** буйруғи билан бошланади.
5. Фақат Ҳакамлар Ҳайъатининг аъзоларигина беллашувни тухтатишлари мумкин.
6. Дзюдочилар тик турган ҳолда белдан 30⁰ бурчак остида олдинга эгилишлари керак. Агар дзюдочилар эгилмасалар, ўртадаги ҳакам буни

талаб қилиши керак. Ўртадаги ҳакам талабига бўйсунмаган дзюдочи ёки дзюдочиларни ҳакамларнинг “учликнинг кўпчилиги” қоидасига мувофиқ **хансоку-маке** жазосини бериб мусобақадан четлаштириши мумкин.

д). Беллашувни тухтатиш – матте.

1. Ўртадаги ҳакам қуйидаги ҳолатларда **матте** буйруғини билан дарҳол тўхтатиб, **хажиме** буйруғи билан беллашувни давом эттириши керак: бир ёки ҳар иккала дзюдочи ишчи зонадан ташқарига чиқиб кетса. Дзюдочиларни кийимини тартибга келтириш зарур бўлса.
2. Бир ёки иккала дзюдочи таъқиқланган усулларни бажарса. Бир ёки иккала дзюдочи жароҳат олса ёки касал бўлиб қолса.
3. **Не-ваза** ҳолатида ҳаракатнинг аниқ давоми бўлмаса. Дзюдочиларнинг бир **не-ваза** ҳолатидан унинг орқасида рақиби бўлган ҳолатда ўрнидан бутунлай ёки ярим турса.
4. Дзюдочиларининг бири тик турган ҳолатда бўлса ёки **не-ваза** ҳолатидан тик турса ва гиламда орқаси билан ётган ва уни оёқлари билан гавдасининг ихтиёрий жойидан ушлаб олган рақибини кўтарса.
5. Дзюдочиларнинг бири тик турган ҳолатда буғиш ёки оғритиш усулини бажарса ёки бажаришга ҳаракат қилса, бироқ тез натижага эришмаса.
6. Ҳакамлар Ҳайъатининг аъзолари “ҳакамлар учлиги” билан маслаҳатлашишни хоҳласа. Ўртадаги ҳакам зарур деб топган ҳар қандай ҳолларда беллашувни **матте** буйруғи билан тўхтатиши мумкин.

е). Беллашувни тугаши – соромаде.

1. Ўртадаги ҳакам қуйидаги ҳолларда **Соромаде** буйруғини эълон қилади ва беллашувни якунлайди:
 - Бир дзюдочи **иппон** ёки **ваза-ари авасети иппон** баҳосини олса.
 - **Сого-гачи** – мураккаб ғалаба ҳолатида.
 - **Фусен-гачи** – беллашувда ҳозир бўлмаслик
 - **Кикен-гачи** – беллашувдан бош тортиш ҳолатида.
 - **Хансоку-маке** – беллашувдан маҳрум қилиш ҳолатида.

- Дзюдочилардан бири жароҳат туфайли беллашувни давом эттира олмаса.
 - Беллашувга ажратилаган вақт тугаса. **Соромате** буйруғидан кейин дзюдочилар бошланғич ҳолатларига қайтишлари керак.
2. Беллашув вақтининг тугаганлиги ишораси билан бир вақтда бошланган ҳар қандай техник ҳаракат баҳоланиши керак. Техник ҳаракат беллашув вақтининг тугаганлиги ишораси билан устма-уст тушганлигига қарамасдан, ўртадаги ҳакам фикрича, бу ҳаракат самарадор бўлмаса, ўртадаги ҳакам тезда **соромате** буйруғини эълон қилиши керак.
 3. **Соромате** эълон қилингандан кейин ўртадаги ҳакам дзюдочиларнинг буйруқни эшитмасдан беллашувни давом қилдиришлари мумкинлигини ҳисобга олиб, уларни назардан қочирмасликлари керак.
 4. Ўртадаги ҳакам зарур бўлганда, беллашув натижасини эълон қилишдан олдин, дзюдочилар кийимларини тартибга келтиришни талаб қилиши керак.
 5. Жамоа учрашувларида **табло** да баҳолар бўлмаганда ёки тенг бўлса ва дзюдочиларнинг бирининг устунлиги беллашув давомида ажратилган вақт давомида бу моддага мувофиқ аниқланмаса **хики-ваке** эълон қилинади.
 6. Шахсий учрашувларда эса таблода баҳолар бўлмаганда ёки тенг бўлганда биринчи баҳо ёки жазо – 2чи **шидо** ёки **хансоку-маке** гача бўлган **“Golden score”** – қўшимча 3 дақиқа (ёшлар, ўсмирлар ва кизларга 2 дақиқа) вақт берилади. Агар қўшимча вақтда ҳам ғолиб аниқланмаса **хантей** эълон қилинади. **Изоҳ:** Бошланғич беллашув вақтида дзюдочилар бир хил баҳо олган бўлсалар қўшимча вақт – **“Golden score”** бошланишидан олдин аввалги баҳолар бекор қилиниб таблодан олиб ташланади, лекин олинган жазо – **шидо** ёки **шидо** лар таблода ўзгаришсиз қолдирилади (**Шидо** ларнинг баҳолари ҳам олиб ташланади).

7. Агар ўртадаги ҳакам беллашув натижасини эълон қилганидан сўнг “ҳакамлар учлиги” гиламни тарк қилса, беллашув натижаси бекор қилиниши ёки ўзгартирилиши мумкин эмас. Шунинг учун ўртадаги ҳакам ёки ён ҳакамлар хатоси Ҳакамлар Ҳайъати томонидан ўз вақтида бартараф қилиниши лозим.
8. Ўртадаги ҳакам ва ён ҳакамларнинг “учликнинг кўпчилиги” қондасига мувофиқ қабул қилган барча ҳаракатлари ва қарорлари якуний ҳисобланади ва ўзгартирилиши мумкин эмас.

Ётган ҳолда курашиш – не-ваза.

1. Дзюдочи ташлаш усулини бажариб, тўхтовсиз, ҳужумни давом қилдириб, ётган ҳолда курашиш – **не-ваза** ҳолатига ўтиши мумкин. Дзюдочиларнинг бири ташлаш усулини бажаришга муваффақиятсиз уриниши натижасида йиқилиб тушса, иккинчи дзюдочи рақибининг бундай ҳолатидан фойдаланиб уни **не-ваза** ҳолатига ўтказиши мумкин.
2. Ҳар қандай ҳолларда дзюдочиларнинг бири йиқилиб тушса ёки деярли йиқилса, иккинчи дзюдочи рақибининг бу ҳолатидан фойдаланиб, уни ётган ҳолда курашиш – **не-ваза** ҳолатига ўтказиши мумкин.
3. Дзюдочиларнинг бири ўз рақибини **не-ваза** ҳолатида буғиш, ушлаш ёки оғритиш усуллари кўллаётганида нотўғри ушлашлардан фойдаланса, ўртадаги ҳакам **матте** буйруғи билан беллашувни дарҳол тўхтатиб дзюдочиларини турғозиши ва **Наге-ваза** ҳолатидан **хажиме** буйруғи билан беллашувни давом этириши керак.
4. Агар дзюдочиларнинг бири ўз рақибини **не-ваза** ҳолатида буғиш, ушлаш ёки оғритиш усуллари кўллаётганида унинг рақибини нотўғри ушлашлардан фойдаланса, ўртадаги ҳакам **соно-мама** буйруғини эълон қилиб беллашувни дарҳол тўхтатади ва нотўғри ушлашлардан фойдаланган дзюдочига **шидо** эълон қилади.
5. **Соно-мама** (қимирламаслик) буйруғи фақат **не-ваза** пайтида эълон қилинади. Ўртадаги ҳакам **соно-мама** эълон қилаётганда дзюдочиларнинг ҳолати ва ушлашларнинг ўзгармаслигини диққат

билан кўзатиши керак ва беллашувни давом эттириш учун **ёши** (давом эттириш) буйруғини эълон қилади.

6. Агар **не-ваза** ҳолатида дзюдочи ўзининг жароҳатланганини кўрсатса, ўртадаги ҳакам зарур бўлса, **соно-мама** эълон қилиб, жароҳатланган дзюдочига шифокор билан маслаҳатлашишга имкон бериши, кейин дзюдочиларни **соно-мама** эълон қилгандан олдинга ҳолатга қайтариши ва **ёши** эълон қилиши керак.

Не-ваза – Ётган ҳолда курашишга босиб туриш, буғиш ва оғритиш усуллари киради:

а). Босиб туриш вақти – осаекоми-ваза:

1. Босиб туриш вақтида баҳолар қуйидагича берилади:
 - **Иппон:** 25 сония.
 - **Ваза-ари:** 20 сониядан 24 сониягача.
 - **Юко:** 15 сониядан 19 сониягача.
 - 15 сониядан кам вақт давомида босиб туриш **кинза** сифатида баҳоланади.
2. Ўртадаги ҳакам бажарилаган техник ҳаракат, унинг фикрича қуйидаги мезонларга мос келсагина, **осаекоми** эълон қилади:
 - Босиб турилган дзюдочи рақиб томонидан назорат қилиб турилса ва гиламга орқаси, икки елкаси ёки бир елкаси билан тегиб турса:
 - Назорат ён тарафдан, оёқ томонидан ёки бош томонидан қилиниши мумкин:
 - Босиб туриш усулини бажараётган дзюдочининг оёғи ёки оёқлари рақибининг оёқлари билан ўраб олинмаган бўлиши керак:
 - **Осаекоми** бошланган пайтда дзюдочиларнинг бирининг гавдасининг ихтиёрий қисми ишчи зонада бўлиши керак:
 - **Кеса** ёки **шихо** ҳолатларида босиб туриш усулини бажараётган дзюдочи **кеса-гатами** ёки **ками-шихо** ҳаракатларидаги ҳолатларни эгаллаши керак.

3. Агар босиб туриш – **осаекоми** беллашувнинг тугаганлиги ишораси билан бир вақтда қайд қилинса, у ҳолда беллашув учун ажратилган вақт **иппон** ёки унинг муқобили эълон қилингунига қадар ёки ўртадаги ҳакамнинг **токета** ёки **матте** буйруқларига қадар давом қилади.
4. Агар босиб туриш усулини бажараётган дзюдочи рақибни устидан назоратини йўқотмаган ҳолда босиб туриш ҳолатини ўзгартирса, босиб туриш вақти **иппон** ёки **токета** эълон қилингунича давом этади.
5. Босиб туриш усули бажарилаётган вақтда, босиб турган дзюдочи жазоланадиган ҳаракат бажарса, ўртадаги ҳакам **матте** эълон қилади ва дзюдочиларни бошланғич ҳолатларига қайтариб, жазони ва зарурий ҳолда босиб туриш усули баҳосини эълон қилади. Кейин **хажиме** буйруғи билан беллашувни давом эттиради.
6. Агар босиб туриш усули бажарилаётганда, босиб турилган дзюдочи жазоланадиган ҳаракат қилса, ўртадаги ҳакам **соно-мама** буйруғини бериб дзюдочига **шидо** эълон қилади ва иккала дзюдочини ҳам бир вақтда қўли билан енгил туртиб, **ёши** буйруғи билан беллашувни давом қилдиради. Бироқ **хансоку-маке** жазосини эълон қилиш керак бўлса (масалан, рақибни тишлаб олиш, сукиниш, таъқиқланган оғритиш усуллари қўллаш ва ҳк.) ўртадаги ҳакам **матте** буйруғини бериб дзюдочиларни **наге-ваза** ҳолатида бошланғич жойларига келишларини ишора қилади ва айбдор дзюдочига ҳакамларларнинг “учликнинг кўпчилиги” қондасига мувофиқ ҳаракатни бажаради (Ҳакамлар Ҳайъати аъзоларига билдириш керак).
7. Агар иккала ён ҳакамлар босиб туриш бажарилаяпти деб ҳисобласалар, икковлари ҳам ишора билан **осаекоми** ни кўрсатишлари керак ва “учликнинг кўпчилиги” қондасига мувофиқ, ўртадаги ҳакам дарҳол **осаекоми** эълон қилиши керак.
8. Ўртадаги ҳакам, босиб туриш усули ишчи зона чеккасида бажарилаётганда, тананинг ишчи зонага тегиб турган қисми кўтарилса

ва гиламдан алоқа 1 сонияга бўлсада йўқолса, **матте** буйруғини эълон қилиши керак. **Осаекоми** пайтида, босиб турилган дзюдочи рақибининг оёғини, оёқларини ёки гавдасини ўраб олишнинг уддалай олса, **токета** эълон қилинади. Агар хужум қилинаётган дзюдочи “кураш кўприги”га ҳолатига турса, бироқ хужум қилаётган дзюдочи унинг устидан назоратни давом этираверса, **осаекоми** ҳолати давом қилади.

б). Буғиш усуллари – шиме-ваза:

1. Буғиш усуллари фақат **не-ваза** ҳолатида қўланилади. Буғиш учун бир ёки икки ёқадан ушлаб ҳар қандай ҳолатда ҳам бажариш мумкин.
2. Буғаётганда иштондан ёки оёқдан ушлаш мумкин, лекин энг ичларига ва иштон почаларига қўлни ёки бармоқни тикиб ушлаш мумкин эмас. Бу ҳолатда ўртадаги ҳакам **матте** буйруғини эълон қилади ва дзюдочилар **Наге-ваза** ҳолатига – бошланғич жойларига қайтариб тезда **хажиме** буйруғини беради.
3. Агар буғилаётган дзюдочи нотўғри ушлашларни қўлласа ўртадаги ҳакам **соно-мама** буйруғини эълон қилади ва айбдор дзюдочига **шидо** жазосини бериб **ёши** буйруғи билан беллашувни давом этиради.
4. Буғиш билан бир пайтда **осаекоми** ни ҳам бажариш мумкин. Ўртадаги ҳакам **осаекоми** буйруғини эълон қилиши керак.
5. Агар 10 сония давомида буғиш усули натижа бермаса ўртадаги ҳакам **матте** буйруғини эълон қилади ва дзюдочиларни **Наге-ваза** ҳолатига – бошланғич жойларига қайтаради.
6. Буғиш усули бажарилаётган пайтда рақиб дзюдочи тан бериши учун **татами** ни бир неча маротаба қўли ёки оёқлари билан уриши керак. Ўртадаги ҳакам **иппон** баҳосини кўрсатиб **соромаде** буйруғини эълон қилиши керак.
7. Агар буғилаётган дзюдочи тан беришга улгурмаса ва хушини йўқотса ўртадаги ҳакам **матте** буйруғини бериб **иппон** баҳосини кўрсатади ва **соромаде** эълон қилади. Хушидан кетган дзюдочини ўзига келтириб

(агар зарур бўлса шифокорни чақиради), кейин дзюдочиларни бошланғич **наге-ваза** ҳолатга қайтариб ғолиб дзюдочига ғалабани кўрсатади. Ўртадаги ҳакам ва ён ҳакамлар буғиш ҳолатига жуда катта эътибор қаратишлари керак, акс ҳолларда беллашув салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

8. Агар буғилаётган дзюдочи бўғилишдан қоча олмаса ўрнидан туришга ҳаракат қилиши (тиззалар гиламдан узилиши керак) ва 2-3 сония давомида бир ёки икки қўлини ён томонларга кўтариб туриши керак. Бу ҳолатда ўртадаги ҳакам **матте** буйруғини эълон қилади ва дзюдочилар **наге-ваза** ҳолатига – бошланғич жойларига қайтадилар.

б). Оғритиш усуллари – кансецу-ваза:

1. Оғритиш усуллари ҳам фақат **не-ваза** ҳолатларида қўлланилади. Оғритиш учун қўлни тирсакдан орқага ёки ён томонларга қайириб бажарилади. Тирсакдан ташқари барча буғимлардан оғритиш усуллари қўлланилмайди, бу **салбий** дзюдога киради. Бундай ҳолларда ўртадаги ҳакам **матте** буйруғини беради ва ҳакамларларнинг “учликнинг кўпчилиги” қоидасига мувофиқ айбдор дзюдочига белгиланган Қоидаларга биноан жазо эълон қилади.
2. Агар хужум қилинаётган дзюдочи қўлини олиб қоча олмаса ўрнидан туриб, рақибни ҳам 2-3 сония давомида кўтариб туриши ва **матте** буйруғидан кейин секин қўйиши керак. Агар хужум қилинаётган дзюдочи **матте** буйруғидан кейин рақибни гиламга атайлаб қаттиқ ташлаб юборса, бу ҳолатда ўртадаги ҳакам **матте** буйруғини беради ва дзюдочиларни бошланғич ҳолатга олиб келади. Сўнгра ҳакамларларнинг “учликнинг кўпчилиги” қоидасига мувофиқ айбдор дзюдочига белгиланган Қоидаларга биноан жазо эълон қилинади.
3. Оғритиш усуллари билан бир пайтда **осаекоми** ни ҳам бажариш мумкин. Ўртадаги ҳакам **осаекоми** буйруғини эълон қилиши керак.
4. Агар 10 сония давомида оғритиш усули натижа бермаса, ўртадаги ҳакам **матте** буйруғини эълон қилиб, дзюдочиларни **наге-ваза**

- ҳолатига – бошланғич жойларига қайтаради ва тезда **хажиме** буйруғини беради.
5. Оғритиш усули бажарилаётган пайтда рақиб дзюдочи тан бериши учун **татами** ни бир неча маротаба иккинчи қўли ёки оёқлари билан уриши керак. Ўртадаги ҳакам **иппон** баҳосини кўрсатиб **соромаде** буйруғини эълон қилади.
 6. Агар дзюдочи оғритиш усули бажараётганда рақибни нотўғри ушлашлардан фойдаланса ўртадаги ҳакам **соно-мама** буйруғини бериб айбдор дзюдочига **шидо** эълон қилади ва иккала дзюдочини ҳам бир вақтда қўли билан енгил туртиб, **ёши** буйруғи билан беллашувни давом қилдиради. Бироқ **хансоку-маке** жазосини эълон қилиш керак бўлса (масалан, рақибни тишлаб олиш, сукиниш, таъқиқланган ҳаракатлар қўллаш ва ҳк.) ўртадаги ҳакам **матте** буйруғини бериб дзюдочиларни **наге-ваза** ҳолатида бошланғич жойларига келишларини ишора қилади ва айбдор дзюдочига ҳакамларнинг “учликнинг кўпчилиги” қондасига мувофиқ ҳаракатни бажаради (Ҳакамлар Ҳайъати аъзоларига билдириш керак.)
 7. Оғритиш усулларида қўлланилаётганда ҳам ўртадаги ҳакам ва ён ҳакамлар бу ҳолатларга жуда катта эътибор қаратишлари керак, акс ҳолларда беллашув салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.
 8. Кичик ўсмирлар ва болалар мусобақаларида мусобоқа ташкилотчилари томонидан буғиш ва оғритиш усуллари қўллашликни таъқиқлашлари мумкин.

Тақиқланган ҳаракатлар – кинши-ваза ва жазолар – шидо, хансоку-маке.

1. Жазолар жамланмайди. Ҳар бир жазога муқобил баҳо мавжуд. Ҳар қандай такрорий жазо олдинги жазони бекор қилади. Дзюдочи қандай жазога эга бўлса ҳам, бунинг даражасидаги ҳар қандай кейинги жазо

олдингисидан бир даража устун бўлади. Таъқиқланган ҳаракатлар қўлланилганда жазолар бериш 4 гуруҳга бўлинади:

- 1 чи **шидо** – таблога ёзилади, лекин баҳоланишга кирмайди.
- 2 чи **шидо** – **юко** баҳосига тенг. Рақибига **юко** баҳоси берилади.
- 3 чи **шидо** – **ваза-ари** баҳосига тенг. Рақибига **ваза-ари** баҳоси берилади.
- **Хансоку-маке** – охирги жазо. Рақибига бирдан **качи** – ғалаба берилади.

2. Ўртадаги ҳакам жазони эълон қилаётганида, зарурий ҳолда оддий ишора билан жазолашнинг сабабини кўрсатиши керак. Беллашув давомида содир қилинган қоида бузиш ёки истисно ҳолларда беллашув тугаганлиги ишорасидан кейин содир қилинган жиддий қоида бузиш, агар беллашув натижаси эълон қилинмаган бўлса, жазо **соромаде** буйруғидан кейин ҳам эълон қилиниши мумкин.

3. Ҳар бир эълон қилинган жазо – **шидо** олдинги берилган жазо – **шидо** ни ва унинг баҳосини бекор қилади.

а). Шидо енгил қоида бузган дзюдочи ёки дзюдочиларга берилади:

1. Беллашув пайтида рақибининг ҳаракатларига ҳалақит бериш учун, унинг ушлашларидан атайлаб қочиш.
2. **Наге-ваза** ҳолатида 5 сониядан ортиқ вақтда бутунлай ҳимояда бўлса. Тирсагини тўғри қилиб **блок** тираса ёки 5 сония ҳеч қандай ҳаракатсиз рақибининг белбоғидан ушлаб турса.
3. 5 сониядан ортиқ вақт давомида рақибнинг енг қиррасини (қирраларини) ҳимоя мақсадида ушлаб туриш, енг қирраларини товлаш ёки бир томонлама ушлаш.
4. **Наге-ваза** ҳолатида 5 сониядан ортиқ вақт давомида рақибининг бир қўли ёки иккала қўлининг бармоқларини рақибнинг ҳаракатларига ҳалақит бериш мақсадида чирмаштириб ушлаб туриш.
5. Ўртадаги ҳакам рухсатсиз, атайлаб ўз кийимини бетартиб ҳолатга келтириш, белбоғини ёки иштонининг ипини ечиш ёки боғлаш.

6. Мувофиқ келмайдиган ва таъқиқланган ҳаракатлар билан рақибини **не-ваза** ҳолатига ўтказиш.
7. Бармоғини (бармоқларини) рақибининг енгларининг ёки почаларининг пастлари ичларига тиқиш ёки ушлашда енгларини товлаш.
8. Тикка ҳолатда ҳужумсиз (3-5 сония давомида) “тўғри” ушлашдан фарқ қиладиган ҳар қандай ушлашни бажариш. Чап қўл билан рақиб кийимининг ўнг томонининг белбоғдан юқори қисмини ва ўнг қўли билан рақиб кийимининг чап томонининг белбоғдан юқори қисмини ушлаш “тўғри” ушлаш ҳисобланади.
9. Дзюдочиларнинг бири ўз рақибини **не-ваза** ҳолатига мос келмайдиган ҳаракат билан ётган ҳолда курашиш ҳолатига тортса, унинг рақибни эса **не-ваза** давомида устунликка эга бўлмаса, ўртадаги ҳакам **матте** буйруғини беради ва қондани бузган дзюдочига **шидо** жазосини эълон қилади.
10. Агар рақиб кийимининг бир тарафидан иккала қўли билан ушлаш, рақиб бошини қўл остидан чиқариб олиши натижасида содир бўлса, бу дзюдочи жазоланмаслиги керак. Бироқ, дзюдочи бир неча маротаба бошини рақиб қўли остидан чиқариб олса, ўртадаги ҳакам бу ҳаракатга тегишли ишора билан **шидо** жазосини бериши керак.
11. Тик турган ҳолатда қулай ушлаган бўлса ҳам ҳужум ҳаракатларини қилмаслик сушт курашга киради.

б). Хансоку-маке – жуда жиддий қоидаларни бузган дзюдочига берилади.

1. **Хансоку-маке** ни эълон қилишдан олдин, ўртадаги ҳакам ён ҳакамлар билан маслаҳатлашишга ва қарорни ҳакамларнинг “учликнинг кўпчилиги” қоидасига мувофиқ чиқариши керак.
2. Иккала дзюдочи бир вақтда қоида бузишса, уларнинг қоида бузиш даражасига мувофиқ жазоланиши керак. Иккала дзюдочида ҳам 3 тадан **шидо** жазоси бўлса ва уларнинг ҳар бири яна жазоланиши керак бўлса, уларнинг икковига ҳам **хансоку-маке** эълон қилинади. Бу ҳолатларда

ҳакамлар якуний қарорни Ҳакамлар Ҳайъати билан маслаҳатлашгандан кейин чиқаришлари мумкин.

3. Агар бир дзюдочиди 3 та **шидо** жазоси бўлса ҳар қандай даражадаги қоида бузишда **хансоку-маке** эълон қилинади.
4. **Ката-гурума** – “тегирмон” усулини, **Кани-басами**, **До-жиме** – “қайчи” усуллари, **Кавазу-гаке** – оёқ билан ичидан ўраб орқага кўтариб олиш усуллари қўллаган дзюдочига **хансоку-маке** эълон қилинади.
5. **Наге-ваза** ҳолатида, биринчи ҳужумда оёғидан ёки иштонидан ушлаш, ўзи ёки рақиб мувозанатдан чиқмай туриб оёғидан ёки иштонидан ушлаган дзюдочига **хансоку-маке** эълон қилинади. Изоҳ: **Янги қоида – 2009 йил декабр ойида ХДФ конгрессида қабул қилинган.**
6. Тирсакдан бошқа барча буғинларга оғритиш усулини қўллашда салбий ҳолатларга олиб келса **хансоку-маке** эълон қилинади.
7. Мусобақа майдонидан эркин чиқиш қилса, керак бўлмаган кичириклар, рақиб ёки ҳакамлар учун ҳақоратомуз гаплар ёки ишоралар қилса **хансоку-маке** эълон қилинади.
8. Усул бажаришга ҳаракат қилаётганда боши билан тўғри гиламга йиқилса **хансоку-маке** эълон қилинади.
9. Рақибга жароҳат етказиши мумкин бўлган ёки рақибнинг бўйни ёки умуртқасига хавф солиши мумкин бўлган техник ҳаракатларни ёки дзюдо руҳига зид бўлган ҳаракатларни қилишда **хансоку-маке** эълон қилинади.
10. Олдинга усул бажараётган дзюдочини орқа томонидан **Ко-сото-гаке** усулини қўллашда; **Ваки-гатаме** ташлаш усули бажарилаётганда ёки бажаришга уринилаётганда рақибнинг қўли устига тўғри йиқилишда, **хансоку-маке** эълон қилинади.
11. Қаттиқ ёки металл буюмларни (ошкора ёки яширин) тақиб олган иштирокчига **хансоку-маке** эълон қилинади. Изоҳ: бинтлар, боғловчи материаллар, сочни боғловчи резиналар жазоланишга олиб келмайди.

Мусобақага ҳозир бўлмаслик ва бош тортиш-маита.

1. Агар дзюдочиларнинг бири беллашувда ҳозир бўлмаса, иккинчисига ғалаба **фусен-гачи** эълон қилади.
2. Дзюдочи оралиғи 1 дақиқадан бўлган 3 марта чақирувдан кейин беллашувни бошлаш чизиғи олдида ҳозир бўлмаса, беллашувни ўтказиш ҳукуқидан маҳрум бўлади.
3. Ўртадаги ҳакам **фусен-гачи** эълон қилишидан олдин Ҳакамлар Ҳайъатининг розилигини олиши керак.
4. Агар дзюдочининг рақибни беллашувдан ҳар қандай сабаб билан бош тортса, унга **кикен-гачи** (рақибнинг беллашувдан бош тортганлиги натижасидаги ғалаба) эълон қилинади.
5. Агар дзюдочи беллашув пайтида ўзининг контакт линзаларини йўқотиб қўйса ва уларни дарҳол ўрнига қўя олмаса, ўртадаги ҳакамга уларсиз беллашувни давом эттира олмаслигини билдирса, ўртадаги ҳакам ҳакамларларнинг “учликнинг кўпчилиги” қондасига мувофиқ унинг рақибига **кикен-гачи** ғалабасини беради.
6. ХДФнинг расмий мусобақаларида беллашувдан ҳеч бир сабабсиз бош тортган иштирокчи мусобақадан четлаштирилади ва “юпатувчи учрашувлар”га ҳам қўйилмайди. Агар жамоа баҳсларида шундай қилса жамоаси ҳам четлаштирилади.

Жароҳат, касаллик ёки кўнгилсиз ҳодисалар ва тиббий ёрдам

1. Беллашув давомида жароҳат, касаллик ёки кўнгилсиз ҳодиса туфайли дзюдочиларнинг бири беллашувни давом эттира олмаса, ўртадаги ҳакам ён ҳакамлар билан маслаҳатлашиб, **качи** (ғолиб) ёки **хики-ваки** (тенг ҳисоб) эълон қилиши керак.
2. Агар жароҳат жароҳатланган дзюдочининг ўзининг айби билан содир бўлса, у ҳолда ғалаба унинг рақибига берилади.
3. Агар жароҳат рақибнинг айби билан содир бўлса, у ҳолда ғалаба жароҳатланган дзюдочига берилади.
4. Агар жароҳатланиш сабабини аниқлаш имкони бўлмаса, **хики-ваки** эълон қилинади.

5. Беллашув пайтида дзюдочиларнинг бири касал бўлиб қолса ва беллашувни давом эттира олмаса, унинг рақибига **кикен-гачи** эълон қилинади.
6. Агар кўнгилсиз ҳодиса ташқари таъсирлар туфайли юз берса, **хики-ваке** эълон қилинади.
7. Беллашув давомида ҳар бир дзюдочи шифокор билан бир жароҳат учун икки марта маслаҳатлашиш ҳуқуқига эга. Шифокор учинчи марта чақирилганда ўртадаги ҳакам ғалабани унинг рақибига беради. Агар жароҳатлар шифокор ҳар чақирилганда ҳар ҳил бўлса беллашув давом эттирилади.
8. Ўртадаги ҳакам ҳар бир дзюдочининг тиббий куриклари учун беллашувни тўхтатишлар сони таблода қайд қилинганини назорат қилиши керак.
9. Шифокор гиламга чиққанида, таблодаги ҳакам биринчи тиббий кўрикни кўрсатиш учун битта крестни, иккинчи тиббий кўрикни кўрсатиш учун иккита крестни таблода қайд қилиши керак.
10. Ҳар бир дзюдочи учун фақат битта шифокор гиламга чиқишга рухсат берилади. Агар ёрдамчи шифокор ёрдами зарур бўлса, у бу ҳақда аввал ўртадаги ҳакамга билдириши керак. Мураббийга ҳеч қачон гиламга чиқишига рухсат берилмайди. Агар шифокорнинг ҳозир бўлиши тиббий кўрик сифатида қайд қилинса, ўртадаги ҳакам буни мувофиқ ишора билан **табло** даги ҳакамга кўрсатиши керак.
11. Агар енгил жароҳат (бурундан қон кетиши, тирноқ синиши ва ҳк...) тиббий ёрдамни талаб қилса, у ҳолда бу ёрдам тезда бажарилиши керак. Изоҳ: шифокор дзюдочига тегиниши мумкин, аммо даволамайди.
12. Ҳар қандай енгил жароҳат такрорланганда, шифокор гиламга чақирилади ва тиббий ёрдам таблода қайд қилинади. Шифокор гиламда фақат биринчи тиббий ёрдам кўрсатади.

- 13.Агар дзюдочи тасодифан жароҳатланса, ва айбдорни аниқлаш имконияти бўлмаса ва тиббий ёрдам учун шифокор талаб қилинса, у ҳолда ёрдам таблода қайд қилинади. Изоҳ: шифокор дзюдочига тиббий ёрдам бериши учун тегиниши мумкин.
- 14.Ўртадаги ҳакам фикрича, жароҳат рақиб тарафидан етказилган бўлса, эркин даволашга рухсат берилади. Бундай ҳолатда шифокор: зарур бўлса, боғлаш материалларини ишлатиши; нашатир спирти ҳидлатиши; ташқи жинсий аъзоси жароҳатланса, ёрдам бериши мумкин. **Изоҳ:** Агар шифокор дзюдочига юқорида қайд қилинганлардан бошқа тиббий ёрдамларни кўрсатса, у ҳолда рақибга **кикен-гачи** ғалабаси берилади.
- 15.Агар жамоанинг тайинланган шифокори жароҳатланган дзюдочини тиббий текширувдан ўтказганидан кейин ҳакамларга дзюдочининг беллашувни давом қилдира олмаслигини билдирса, ўртадаги ҳакам ён ҳакамлар билан маслаҳатлашиб, беллашувни тугатади ва натижани бу моддани бошқа шартларига мувофиқ эълон қилади.
- 16.Агар дзюдочи жароҳатининг даражаси жиддий бўлса ва гиламдан ташқарида даволашни талаб қилса ёки дзюдочининг (дзюдочиларнинг) бир жароҳати иккитадан ортиқ тиббий кўрикни талаб қилса, ўртадаги ҳакам ён ҳакамлар билан маслаҳатлашиб, беллашувни тугатади ва натижани бу модданинг бошқа шартларига мувофиқ эълон қилади.
- 17.Агар жароҳат шифокорнинг гиламда даволашини талаб қилса ҳам, ўртадаги ҳакам ён ҳакамлар билан маслаҳатлашиб, беллашувни тугатади ва бу модданинг бошқа шартларига мувофиқ натижани эълон қилиши керак.
- 18.Агар бир ёки иккала дзюдочи жароҳатланганларидан кейин ўртадаги ҳакам ва ён ҳакамлар беллашув давом этиши мумкин эмас деб ҳисобласалар, у ҳолда ўртадаги ҳакам беллашувни тугатади ва натижани бу модданинг бошқа шартларига мувофиқ эълон қилиши керак.

- 19.Агар беллашув давомида дзюдочи рақибининг ҳаракати туфайли жароҳатланса ва беллашувни давом эттира олмаса, “ҳакамлар учлиги” бу ҳолда ўрганиб чиқиб, Қоидаларга мувофиқ қарор қилишлари керак. Ҳар бир ҳол алоҳида кўрилиши керак. **Мисол:** Жароҳат таъқиқланган ҳаракат натижасида етказилди. Шифокор жароҳатланган дзюдочини кўрикдан ўтказганидан кейин ҳакамларга дзюдочининг беллашувни давом эттира олишини билдиради. “Ҳакамлар учлиги” маслаҳатлашиб рақибни Қоидаларга мувофиқ жазолайди.
- 20.Агар беллашув давом эттирилганидан кейин жароҳатланган дзюдочи олдинги жароҳати туфайли беллашувни давом эттира олмаса, унинг рақибни яна шу сабаб билан жазоланиши мумкин. Бу ҳолда жароҳатланган дзюдочи беллашувни ютқазади.
- 21.Агар дзюдочи учун жавобгар шифокор, беллашув пайтида ҳаракатнинг (айниқса бўғиш, оғритиш усуллари бажарилаётган пайтда) унинг васийлигидаги дзюдочи соғлигига жиддий хавф борлигини аниқ кўра олса, у гилам четига келиши ва ўртадаги ҳакамдан беллашувни тўхтатишини сўраши мумкин. Ҳакамлар шифокорга ёрдам беришлик учун барча зарурий ҳаракатларни қилишлари керак. Бундай аралашув беллашувда мағлубиятни билдиради ва фақат истисно ҳолларда қўлланиши керак.
- 22.Агар иккала дзюдочининг жароҳатлари сабабини аниқлаш имконияти бўлмаса ва айбдорлар йўқ бўлса, у ҳолларда беллашувни давом эттира оладиган дзюдочига ғалаба берилади.
- 23.ХДФ чемпионатларида жамоанинг расмий шифокори юқори тиббий билимга эга бўлишлари ва мусобақагача қайд қилинишлари керак. Шифокор белгиланган жойда бўлишга рухсат берилган ягона шахсдир ва у бошқалардан ажралиб туриши учун шифокорлар махсус кийими ва қизил крестли қўлбоғичлар тақиб олиши керак.
- 24.Миллий Федерациялар мусобақа шифокорини тайинлашда, шифокорнинг хатти-ҳаракати учун жавобгар ҳисобланадилар.

Шифокорлар Қоидаларга киритилган тузатишлар ва тушунтиришларни билишлари керак. Масалан: шифокорлар мусобақа майдонига оёқ кийимини ечиб чиқишлари ва ҳк.).

25. Мусобақа бошланишига қадар ХДФ Ҳакамлар Ҳайъатининг Директори ўтказадиган жамоа шифокорлари билан йиғилиш ташкил қилиши керак.

Изоҳ: бу Қоидаларда кўрилмаган ҳолатлар юзага келганда, ҳар қандай қарор, “ҳакамлар учлиги” Ҳакамлар Ҳайъати билан маслаҳатлашганидан кейин эълон қилинади.

Мусобақа – бу ўқув машғулот жараёнининг таркибий булагидир. Ўқув машғулоти жараёнида, одатда спортчиларнинг юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам берадиган ҳамма сифатларни юксак даражада намоён қилиш учун шароитлар яратиш имкони йўқ. Мусобақаларда эса ҳар бир спортчи ўз рақибини енгишга интилади ва бу интилиш спортчилардан бутун кучини сафарбар этишни талаб қилади.

1. Дзюдо машғулотларига тиббий кўрикдан ўтган ва шифокор рухсатномасини олган 7 яшар болалар бошланғич гуруҳларга кўйилади. Дзюдо бўйича мусобақаларга эса 9 ёшдан бошлаб рухсат берилади. Унгача мусобақалар умумий, махсус жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича ўтказилади.

2. Мусобақалар қуйидаги вазифаларни ҳал этишга ёрдам беради:

- Спорт жамоасида ўқув машғулотлар иши аҳволини аниқлаш.
- Дзюдочилар тайёргарлиги даражасини аниқлаш.
- ўқув йиғин машғулотларига яқун яшаш.
- Дзюдони тарғиб қилишга ва шуғулланувчилар сонини оширишга ёрдам бериш.

3. Мусобақаларда вазн тоифалари қуйидагича бўлади:

- Эркаклар (18 ёшдан юқори): -60кг, -66кг, -73кг, -81кг, -90кг, -100кг, +100кг, МВ (мутлақ вазн);

- Аёллар (18 ёшдан юқори): -48кг, -52кг, -57кг, -63кг, -70кг, -78кг, +78кг, МВ (мутлақ вазн);
- Ўсмир-ёшлар (18-19 ёш): -55кг, -60кг, -66кг, -73кг, -81кг, -90кг, -100кг, +100кг, МВ (мутлақ вазн);
- Қизлар (18-19 ёш): -44кг, -48кг, -52кг, -57кг, -63кг, -70кг, -78кг, +78кг, МВ (мутлақ вазн);
- Ўсмирлар (16-17 ёш): 45кг, -50кг, -55кг, -60кг, -66кг, -73кг, -81кг, -90кг, +90кг;
- қизлар (16-17 ёш): -36кг, -40кг, -44кг, -48кг, -52кг, -57кг, -63кг, -70кг, +70кг;
- Кичик ўсмирлар (14-15 ёш): -35кг, -38кг, -42кг, -46кг, -50кг, -55кг, -60кг, -66кг, -73кг, +73кг;
- Қизлар (14-15 ёш): -30кг, -33кг, -36кг, -40кг, -44кг, -48кг, -52кг, -57кг, -63кг, +63кг.
- Ёшлар, ўсмирлар, болалар ва қизлар мусобақаларида иштирокчиларнинг ёшини ўртадаги фарқи 3 йилдан ошмаслиги керак.

4. Дзюдо мусобақаларини ўтказиш хусусиятига кўра улар қуйидагича бўлинади:

- **Шахсий биринчилик:** ҳар бир дзюдочининг беллашув натижалари ўзининг шу мусобақадаги олган ўрнини аниқлаш учун ўтказилади. Мусобақа охирида ҳар бир вазн тоифасида ғолиб ва совриндорлар аниқланади.
- **Жамоа биринчилиги:** жамоа биринчилигида ҳар бир жамоанинг олган ўрни аниқланади. Жамоа-жамоа бўлиб, гиламга чиқиб вазн бўйича кетма-кет беллашиш (деворга-девор);
- **Шахсий ва Жамоалар биринчилиги:** Шахсий ва Жамоалар биринчилигида ҳар бир иштирокчининг олган ўрни ва шунга қараб ҳар бир жамоанинг олган ўрни аниқланади;

- **Мутлақ биринчилик.** Мутлақ биринчиликда, ҳар қандай дзюдочи вазн тоифасидан қатъий назар (бош ҳакам рухсати билан), қатнашиш ҳуқуқига эга;
 - **Саралаш.** Вазн иштирокчилари чекланган ҳар қандай мусобақа олдидан жамоа мусобақаси ўтказилиб яхши иштирокчилар саралаб олинади.
5. Мусобақалар хусусиятлари, уларнинг ўтказиш усуллари мусобақалар низомида белгилаб берилган. Дзюдо мусобақалари календарь режа ва мусобақа низомига мувофиқ режалаштирилади ҳамда ўтказилади. Бу ҳужжатларни мусобақа ўтказаетган ташкилот тайёрлайди ва тасдиқлайди. Мусобақаларнинг календарь режаси уларнинг ўтказишга масъул бўлган ташкилот томонидан тузилади. Календарь режа календарь йил учун ишлаб чиқилади. Календарь режани тузишда қуйидаги қоидаларга амал қилиш лозим:
- Календарь режани ишлаб чиқаётганда уни юқори ташкилотлар томонидан режалаштирилган мусобақалар муддатлари ва дастурларига асосланган ҳолда тузиш зарур;
 - Мусобақалар сони ва хусусияти ўз аҳамиятига кўра шуғулланувчиларни масъулиятли мусобақаларга тайёрлашга ёрдам бериши лозим;
 - Ҳар хил турдаги мусобақаларни ўтказиш кўзда тутилади;
6. Тайёргарлик, назорат, саралаш ва асосий мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш учун иккинчи муҳим ҳужжат – бу мусобақа **низомидир**. Мусобақа календарь режа ва дзюдо бўйича мусобақа қоидалари асосида тузилади ва низоми қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади:
- Мусобақанинг мақсад ва вазифалари;
 - Мусобақани ташкиллаштириш ва раҳбарлик қилиш.
 - Мусобақа вақти, ўтказилиш жойи ва бошқа белгилар.
 - Қатнашувчилар ва қатнашувчи ташкилотлар

- Буюртмалар.
 - Такдирлаш
 - Мусобақани ўтказиш тартиби.
 - Хисоботларни топшириш шартлари.
7. Мусобақалар Олимпия системаси бўйича ўтказилади: зарур ҳолларда **ХДФ** ёки **МДФ** рухсати билан низомга ўзгартириш киритиш мумкин.
 8. Барча вазнларда, дзюдочилар орасида кучлиларни (аввалги мусобақаларда олган ўрнига қараб) ҳисобга олиб А ва Б гуруҳларнинг тўрт тарафига бўлинади.
 9. Иштирокчиларнинг тартиб рақами қуръа ташлаш йўли билан аниқланади ва мусобақа тугагунга қадар сақланиб қолади.
 10. А ва Б гуруҳ ғолиблари финалга чиқадилар ва I-II ўринлар учун беллашади. Ярим финалга чиққан дзюдочига бой берган иштирокчи “юпатувчи учрашувлар”га қатнашиш ҳуқуқини қўлга киритиб III-ўринга курашишга чиқиш учун беллашади. А гуруҳида “юпатувчи учрашувлар”да ғалаба қилган дзюдочи Б гуруҳда ярим финалда ютқазган дзюдочи билан III-ўрин учун беллашади. Б гуруҳида “юпатувчи учрашувлар”да ғалаба қилган дзюдочи А гуруҳда ярим финалда ютқазган дзюдочи билан III-ўрин учун беллашади.
 11. Мусобақа ўтказиш учун мусобақа низоми ва мусобақа тадбир режасига асосан таклиф қилинган, иштирок этишни ҳоҳлаган жамоалар ва ташкилотларни буюртмалари мусобақа бош котиби томонидан қабул қилинади.
 12. Мусобақа бош котиби мусобақага қатнашувчи жамоаларни берган буюртманомаларига асосан “қатнашувчи жамоалар баённомаси”га, иштирокчи-дзюдочиларни “вазн ўлчаш баённомаси”га ёзиб боради. Қуръа ташлашдан сўнг, “Мусобақа ўтказиш баённомаси”га, қуръа рақамига қараб иштирокчи-дзюдочиларнинг исми, фамилияси ва жамоасини ёзади:

Х У Л О С А

Хулоса килиб айтганда ёш дзюдочиларни мусобакаларга тайёрлаш методикасини урганишда куйидагиларга амал килиш керак:

- Ёш дзюдочиларни мусобакаларга тайёрлашда дзюдочиларни техник – тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

- дзюдочи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

- Шу спорт турларидан бири узбек курашига ухшаш томонлари билан ёшларни узига жалб килиб килаётган дзюдо спорт тури ривожлантириш.

- Умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу дзюдочининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатиши.

- Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакиллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, “Катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали дзюдочиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч – тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатниг муайян спорт вазиятида озми – кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

- Хулоса килиб, куч ва куч чидамлилиги, тезкор – куч, махсус тезкор – куч ҳамда махсус тезкор – куч чидамлилигини ифодаловчи кўрсаткичлар қайд этилди. Яъни дзюдочиларда мувозанат сақлаш функцияси мунтазам

қўлланилган айланма тезланишлар таъсирида анча юқори даражада шаклланди. Бинобарин дзюдочиларга нисбатан қўлланилган йўналтирилган жисмоний ва вестибулофункционал тайёргарлик машқларини ўта самарали эканлигидан далолат беради.

- Жисмоний сифатлар ва вестибуляр анализатори функциясини шакллантиришга йўналтирилган машқлар мажмуаси дзюдочилар техник маҳоратини ошишига сабаб бўлди. Белбоғли дзюдо олишувларида сурункали қўлланиб турадиган “қоқиб” ташлаш усули техник жиҳатдан юқори даражада шаклланган.

- Пировардида шуни таъкидлаш зарурки, дзюдочилар жисмоний, техник ва вестибулофункционал тайёргарлигини шакллантириш мақсадида танлаб олинган умумий ва ихтисослаштирилган машқлар мажмуаси малакали дзюдочиларни тайёрлашда ўта муҳим илмий – амалий аҳамиятга эга эканлиги ўтказилган.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И.А. - “Асосий вазифамиз-Ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини янада юксалтиришдир”. Т., 2010 й.
2. Каримов И. А. - “Баркамол авлод йили” Давлат дастури тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. 2010 йил 27-январь. Халқ сўзи 28.01. 2010 йил.
3. Каримов И. А. - “Юксак Маънавият-енгилмас куч”.Т., “Маънавият”–2008.
4. Каримов И. А. - “Ўзбекистоннинг сиёсий-ижтимоий ва иқтисодий истиқболининг асосий тамойиллари”.Т.,“Ўзбекистон”- 1995.
5. Каримов И. А. - “Юксак малакали мутахассислар – тараққиёт омили”. Т., “Ўзбекистон” – 1995.
6. Ўзбекистон Республикаси Президенти фармони «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамгармаси тузиш тўғриси» да. Тошкент. 2002. йил.
7. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тугрисида» ги қонун. 1992 йил.
8. Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Тошкент 1997 й.
9. Ўзбекистон Республикаси «Таълим тугрисида» ги қонун 1997 йил.
10. Ахматов М.С. «Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш». Тошкент, 2005 й.
11. Матвеев Л.П. «Проблемы периодизаций воспитания» М. Фис. 1977 г.
12. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки» М.Фис. 1977 г.
13. Керимов Ф.А. «Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар»Тошкент «Зар қалам» 2004 й.

- 14.Плотовов В.Н «Подготовка виысоко квалификцированных спортсменов» М.Фис. 1986 г.
- 15.Плотовов В.Н. «Современная спортивная машс» Киев, «Здоровье» 1980 г.
16. Шиян В.М. «Теория и методика физического воспитания» М. «Просвещение» 1988 г.
- 17.Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 211 с.
- 18.Матвеев Л.П. «Общая теория спорта» М.: Воениздат, 1997. 304 с.
- 19.Матвеев Л.П. «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999, 318с.
- 20.Селуянов В.Н. Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. М.: Спорт Академ Пресс, 2001. 184 с.
- 21.Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. 448 с.
- 22.Филин В.П., Семенов В.Г Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте: Учебное пособие. Харьков: Основа, 1994. 132 с.
- 23.Усмонхужаев Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари. 1996 й.
- 24.Кукушкин Г.И. «Система физической воспитания».
- 25.Озолин Н.П. «Система спортивний тренировки».