



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

“Ҳимояга тавсия этилсин”
Жисмоний маданият факультети
декани _____ Қаҳҳоров Ф.
“ _____ ” _____ 2012 йил

5141900 – “Жисмоний маданият” йўналиши
4-курс 41-гуруҳ талабаси
Расулов Асрор Панжиевичнинг
“ТАЭКВОНДО ВТФ МУСОБАҚАСИДА ҲАҚАМЛИК ВА
ЎТКАЗИШ ТАРТИБИ” мавзусида

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Талаба _____ Расулов А.
Илмий раҳбар: _____ ҚДУ катта ўқитувчи Ҳазратқулов
А.
“ _____ ” _____ 2012 йил

Қарши – 2012 й.

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	2
I-БОБ.ТАЭКВОНДО ТАРИХИ ВА МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИ.....	7
1.1.Таэквондо тарихи	7
1.2.Таэквондо мусобақа ўтказиш тартиби.....	13
1.3.Мусобақаларни ўтказиш усуллари ва характери.....	20
II-БОБ. СПОРТДАГИ ЖАРОҲАТЛАРИ ВА БИРИНЧИ ТЕЗ ЁРДАМ.....	63
2.1.Машқлар, жароҳатлар ва спорт жароҳатларининг моҳияти.....	63
2.2.Шикастланишни олдини олиш чоралари.....	71
УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР.....	80
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	84

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси мустақил бўлгандан сўнг, республикаимиз Президенти И.А.Каримов ва ҳукумат томонидан жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилиб, ёшларни жисмонан соғлом, ватанга садоқат руҳида тарбиялаш каби эзгу ишлар мақсад қилиб қўйилган.

“...Барча эзгу ниятларимизнинг марказида фарзандларимизни ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом қилиб ўстириш, уларнинг бахту саодати, фаровон келажагини кўриш, дунёда ҳеч кимдан кам бўлмайдиган авлодни тарбиялаш орзуси туради”.-Ислом Каримов.

Мана шу қисқа вақт ичида мамлакатимизда бир қанча ютуқлар ва ижобий ўзгаришлар қўлга киритилди.

Мамлакатимизда тинчлик ва дўстона муносабатлар қўлга киритилди, спортни ривожлантириш учун барча шароитлар ва керак бўлса жисмоний тарбини ривожлантириш тўғрисида ҳукуматимиз бошчилигида қонунлар ишлаб чиқилди, амалда қўлланмоқда ҳам.

Бу қонуннинг I-моддасида қуйидагича баён этилган.

“Жисмоний тарбия Ўзбекистон Республикасининг миллий маданиятини ажралмас қисми. Жисмоний ва маънавий камолатнинг муҳит воситаси бўлиб, Ўзбекистон Республикаси халқлар ўртасида дўстликни мустаҳкамлаб, ижтимоий ва иқтисодий тараққиётга хизмат қилади.

Ушбу қонун жисмоний тарбия ва спортнинг ҳуқуқий, иқтисодий ва ташкилий ишларини белгилаб беради”.

Мамлакатимизда Президент И.А.Каримовнинг жисмоний тарбия ривожлантириш учун қилаётган ғамхўрликлари ва ташаббуслари биз спортчиларни ва барча мамлакатимиз аҳолисини таъсирлантирмай қолмайди ва мингдан минг раҳматлар айтамыз.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримов раислигида 25 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилиши бўлиб ўтди. Мажлисида Ўзбекистон Республикаси Президенти, Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгаши раиси Ислом Каримов ушбу тўзилма ташкил этилганидан буён ўтган даврда амалга оширилган кенг қўламли ишлар, уларнинг аҳамияти, моҳияти ва амалий натижалари ҳақида сўз юритиб, Жамғарма фаолияти ривожига давлат ва ҳукумат идоралари, ишлаб чиқариш корхоналари, тадбиркорлик ва фермерлик субъектлари, нодавлат ташкилотлар, кенг жамоатчилик ўз ҳиссасини қўшаётганини уларнинг бу борада ишларни қўллаб-

қувватлаши туфайли бу ташкилот қисқа муддатда умуммиллий ҳаракатга айланганини қайд этди.

Ўзбекистон мана шу 20 йил мобайнида жаҳон спорт ареналарида ўзининг баланд мавқени забт этдилар .

Спортчилар эришаётган бу ютуқлар мамлакатимиз рахбари далдаси ва метин иродали халқнинг ишончи туфайлидир. Спортчиларимиз жаҳоннинг турли бурчакларида бўлиб ўтган, ўтаётган барча нуфузли мусобақаларда қатнашмоқдалар, қатнашиб қолмай шохсупанинг юқори поғонасидан жой эгаллаб келмоқдалар.

Республикамызда барча спорт турлари сингари шарқ якка кураш турларига ҳам кенг йўл очиб берилган. Ҳозирда Республикамызнинг турли худудларида “Таэквондо” , “Каратэ”, “Ушу”, “айкидо” ва бошқа турлари ривожланмоқда.

Бир қанча ютуқларга эришдилар. Масалан: Таэквон-до (втф) бўйича 166 та миллий терма жамоалар ичида Ўзбекистон терма жамоаси 10 та кучлилар командасига киради.

1994 йил Японияда Осиё ўйинларида бронза медалига сазовор бўлишди.

Ўсмирлар ўртасида Турцияда жаҳон чемпионатида кумуш медаль олишди.

2000 йил Ирландияда 3-чи жаҳон чемпионатида ўсмирлар ўртасида бронза медалини олишди.

2001 йил Кореяда 15-чи жаҳон чемпионатида кумуш медалга сазовор бўлишди.

2002 йил Кореяда Осиё ўйинларида бронза медалига сазовор бўлишди.

Бу эса барча мутахассисларни юртимизга бўлган қизиқишни ва ташрифларни оширди. Бу каби ютуқларимиз жуда кўп, ҳозирги кунга келиб мавжуд барча таэквондо федерациялари мавжуд ва булар жаҳон федерацияларига аъзо.

Таэквондо спорт тури аввало инсонни камолотга етказувчи, шахсни тарбияловчи. Атроф-муҳитга эътиборли маънавий ва маданий етук инсонлар тайёрлайди.

Шарқ халқларининг анъанасига кўра камолотга етишишни беш усули мавжуд.

- 1) Йога йўли
- 2) Монахлик йўли
- 3) Сехргарлик йўли
- 4) Агнийога йўли
- 5) Жангарилик йўли

Таэквондо спорт тури энг аввало жанг санъати. Спорт саломатлаштириш, даволаш, гимнастика, психотренинг, фалсафа, довьораклилик, ватанпарварлик каби тушунчалар тушунилади. Қизиғи шундаки бу жанг санъат турларининг айрим машқларини таълим тарбияда ва ишлаб чиқариш гимнастикаси вазифасида ҳам қўллаш мумкин.

Таэквондо спорт турида мавжуд бўлган жисмоний тайёргарлик, руҳий тайёргарлик, инсон онгини ривожлантирувчи тизим бошқа спорт турларида бунчалар юқори даражада эмас .

Шу сабабли ҳам ҳар бир ўз саломатлиги ҳақида қайғураётган ёки фарзандлари ва барчалари учун бутун дунёдаги таэквондо спорт тури билан шуғулланишларини маслаҳатлар берган бўлардим.

Битирув малакавий ишнинг предмети. Ёш таэквондочиларнинг машғулотларида мактаб ёшидаги болаларни жисмоний ривожлантиришда таэквондо-йўналишини тарғиб этиш.

Битирув малакавий ишнинг мақсади. Ёшларни жисмоний ривожлантиришда Таэквондо усулларида фойдаланиб руҳий ва жисмоний камолотга эришиш. Таэквондочиларнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиб, тикланиш воситаларидан фойдаланиш, юқори педагогик технологиялардан фойдаланиб, ёш авлодга ватанпарварлик ғояларини сингдириш.

Битирув малакавий ишнинг вазифалари. Таэквондо усуллари мақсадли ўргатишда мактаб, олий ўқув юрти, маҳалла спорт залларидан фойдаланиш. Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний ривожлантириш жараёнида иш қобилиятларини оширишда турли тикланиш воситаларини қўллаш ва улардан фойдаланиш.

Ўзбекистонда Кадрлар тайёрлаш миллий дастурини амалга оширишда янги педагогик технологиялар асосида таэквондочиларнинг юқори машғулотларини ташкил қилиш давр талаби.

Битирув малакавий ишнинг илмийлиги. Ёш авлодни таэквондо усулларида ўргатишда машғулотлар жараёнини самарали ташкил қилиш ва ўтказиш услублари таҳлил қилинди.

Ёш авлодни таэквондо машғулотларида юқори ўзлаштиришга эришишларини таъминлаш мақсадида педагогик технология усулларида машғулот ўтказиш йўллари тавсия қилинди. Ёш авлодни техник-тактик маҳоратларини юқори кўрсаткичларга эриштиришда жисмоний тайёргарлик жараёнидан фойдаланиш асосий восита эканлиги кўрсатиб берилди.

Битирув малакавий ишнинг амалий аҳамияти: Ёшларнинг жисмоний тарбия жараёнида қўллаш мумкин. Ёш, ўрта ва юқори малакали таэквондочилар билан таэквондо машғулотларини ўтказишда болаларни жисмоний ривожлантириш жараёнида иш қобилиятларини оширишда тикланиш воситаларини қўллаш .

Битирув малакавий ишининг объекти. Болалар Ўсмирлар Спорт Мактаблар, спорт коллежлар, таэквондо сексияларида машғулотлар жараёнида.

Битирув малакавий ишининг хажми кириш, икки боб, беш параграф, умумий хулосалар ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат.

I-БОБ.ТАЭКВОНДО ТАРИХИ ВА МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИ

1.1.Таэквондо тарихи.Бугунги таэквондо–нима ўзи? деган савол туғилади.Ҳозирги вақтда таэквондо санъатини узвий боғлиқликдаги уч қисмдан иборат мукамал тизим сифатида таҳлил этиш мумкин.1.Таэквондо–жисмоний тарбия сифатида; 2.Таэквондо-Халқаро Олимпия спорт тури; 3.Таэквондо-жанговор яккакураш, камолотга эришиш санъати.

1.Жисмоний тарбия сифатида таэквондо жаҳонда кенг тарқалган оммавий спорт турларидан биридир, 30 млн.дан ортиқ киши ушбу спорт тури билан шуғулланади.Чуқур ўйланган бадантарбия (разминка), машғулотлар, формал машқлар билан шуғулланиш ҳар тарафлама фойдалидир, чунки ўзида гимнастика, яккакураш, рақс элементларини қамраб олган бўлиб, инсонга нафақат соғлиқ, куч, эпчиллик, чидам, балки ҳаракатлар маданиятини тушуниш, ўз танаси гўзаллигини ҳис этиш, ўз организмни билиш, уни бошқариш ва бу орқали роҳатланиш ҳиссиётини беради.

2.Таэквондо спорт тури сифатида техник элементларни эгаллашни юқори даражада олиб чиқиш, спарринг, пумьсе, кьокпа (предметларни синдириш) мусобақаларида жуда кизиқарлилиги билан катта аҳамиятга эгадир.

3.Таэквондо жанговор санъат сифатида жуда катта аҳамиятга эгадир. Таэквондо жанговор санъат сифатида нимаси билан аҳамиятга молик? Бу спорт қоидалари билан чегараланмаган, элементлар гўзаллигига эга жуда кўп ҳимоя ва ҳужум воситаларини ўз ичига қамраб олган жанговор арсеналдир. Лекин бунда яширинган руҳий ва фалсафий қатлам ҳам мавжуд. Бу яширин қатламни билиш, инсонга таэквондони руҳий ва жисмоний баркамолликка эришиш воситаси сифатида қўллаш имкониятини очиб беради.

Кўпчилик дунёга жуда кўп яккакураш турларини берган Хитойни “у-шу”нинг Ватани ва “у-шу” ни эса барча яккакураш турларининг асоси деб ҳисоблайди. Лекин ҳозиргача Хитойга қўшни мамлакатлар бу фикрга эътироз билдиришади. Чунки топилган ёдгорликлар, асору-атиқалар ушбу давлатларда “у-шу” дан олдин ҳам уларнинг ўзига хос кураш турлари билан шуғулланишганини кўрсатиб туради.

Сўзсиз кураш ва қўл жанги Корея ярим ороли, асосан унинг шимолий ва шимолий-шарқий қисмларида Хитой “у-шу”сининг Тарихчи, доктор Ан Я нинг айтишича ва унинг келтирган исботларига кўра, қадимги Кореяда “Су-бак-джи” ва “таэквондо” услублари мавжуд бўлган. Қирол ҳар йили баҳор ойларида ушбу кураш турлари бўйича шахсан ўзи беллашувлар ўтказган.Беллашув қоидаларига мувофиқ, беллашувда ғолиб чиққан жангчилар давлат бошқарувида катта лавозимларга ишлашга ҳақли ҳисобланганлар.

Бундан ташқари бутун жангчилар ўртасида тез-тез мажбурий беллашувлар ўтказилиб турган. Шубҳасизки, Корея династияси жангни қуролсиз ёки қўллар билан жанг қилиш усулига катта эътибор берган ва унинг ривожига ривож қўшган. Ҳа албатта биз шарқ якка кураш турлари бизга ўз-ўзидан осонгина етиб келган десак хато бўлади. Аслида эса бу якка кураш турлари қанчадан-қанча қаршилиқларга, тўсиқларга ва таъкидлашларга учраб бизгача етиб келди.

Бу қаршилиқлар айниқса Корея, Япон окупацияси даврида авж олди.

Кореяда давом этган япон окупацияси шарқ якка кураш турларининг ҳар қандай турларини тақиқлаб қўйди. Фақатгина Сан Ду Ки, Хан и Донг ва бошқа жанг усталарининг маҳорати, жасурлиги ва фидойилиги билан якка кураш турлари сақланиб қолди, жанг санъат турлари ўша даврларда инсонларга яширин тарзда ўргатилиб келинди.

1945 йилдан сўнг Корея ўз озодлигига эришгандан сўнг, ҳолат жуда тез равишда ўзгарди.

1946 йил Кореянинг жанубида Корея ҳарбий кучлари ташкил этилди. Ёш зобит лейтенант Чой Хон Хи эндигина Япон турмасидан озод бўлган эди. У ҳарбий кучлар сафига қайта қабул қилинди а у солдатларга бир тизимдаги жанг санъат турларини ўргата бошлади. Шу вақтдан “таэквондо” жаҳонга юз тута бошлади.

1955 йилга келиб генерал Чой Хон Хи яратган тизим, жанг услуби “таэквондо” деб ном олди. Бундай деб аташнинг сабаби : “Таэк”- оёқ, “вон”-мушт, “до”-маҳорат, усталик, сўзларини англатади.

Бу тизим ҳам айна шу оёқ, қўл билан бажарилаётган усуллардир. Бу сўзнинг келиб чиқиши фақатгина қадимий “таэк кьон” сўзидан олинган эмас, бу сўз маъносида миллатнинг номи ҳам ётади. Генерал Чой Хон Хининг катта интилишлари ва изланишлари эвазига янги жанг санъат тизимини юзага келди.

“Таэквондо”нинг замонавий шакли ҳар қандай бошқа жанг санъат турларидан ўз тизими асосида ажралиб туради.

Бир қанча шароитлар ва талаблар генерал Чойни таэквондони тарғиб этишга мажбур этди.

Унинг ёзишича : Менинг “таэк кьон” машғулотларидан билган аввалги билимларга яна бир шарқ якка кураш турларидан “Каратэ”ни ўргандим, мен бу жанг санъат турини ота-онам япон окупациясида бўлган даврларда ўргандим, 1945 йили Корея озодликни қўлга киритгач, менга ҳарбий кучларини тўплашга иштирок этиш насиб этди. Шу кунлардан бошлаб менинг ҳаёлимга янги кураш , жанг тизимини яратиш фикри келди, мен кучсиз ва жуда садорсиз туғилдим, лекин шарқ якка кураш санъат турлари тоблади ва

чиниқтирди. Мен ёшлиқда тўғрироғи 15 ёшда “таэквон” билан шуғулланишни бошлагандим.

Бу каби машғулотлар билан умримнинг охиригача чекланиб қолмадим, зландим, ўзим шуғулланиш билан бирга солдат ҳам қандайдир ўзимизнинг миллий жанг санъат тури билан иштиёқи менда ўз аксини топди.

1959 йилда “Таэквондо” миллий чегарани босиб ўтди ва шарқ томон юз тутиб борди, таэквондонинг отаси 19-та қора белбоғ соҳиблари ва Чойнинг шогирдлари узок шарқда “таэквондо” бўйича турнир ўтказдилар. Бу турнир томошабинларнинг ўзидаги гўзал ва аниқ, гўзал техник жихатлари билан лол қолдирди. Шу йили генерал Чой Хон Хи икки лавозимни эгаллади, улардан бири корея “таэквондо” ассосацияси президенти ва иккинчи армия кўмондони ўрин босари лавозимларини бошқарди.

1961-62 йилларда таэквондо янада ривожланди, у Малайзияга элчи қилиб тайинланди. У Малайзияга бориб биринчи бўлиб таэквондони тарғиб этиши эди. 1963 йилда Малайзияда “Таэквондо” ассосацияси ташкил этилди.

1965 йилда генерал ЧойХон Хи Туркия, Афина, Германия ва Италия каби бир қанча мамлакатларга саёҳат қилди.

Бу саёҳат “таэквондо” ни ривожини учун катта аҳамиятга эга эди.

Таэквондо бўйича жаҳон чемпионатлари ханалогияси :

1- Ж.Ч. 1974 йил октябр Монреал Канада: 27- мамлакатдан -450 спортчилар қатнашди.

2-Ж.Ч. 1978 йил сентябр АҚШ 21- мамлакатдан-350 спортчилар

3-Ж.Ч. 1981 йил август . Аргентика, 13 мамлакатдан-219 спортчилар.

4- Ж.Ч. 1984 йил апрел, Шотландия 26-мамлакатдан-396 спортчилар.

5-Ж.Ч. 1987 йил май Афина, Греция: 26- мамлакатдан-490 спортчилар.

6-Ж.Ч. 1988 йил. Будапешт. Венгрия : 46- мамлакатдан-520 спортчилар

7-Ж.Ч. 1990 йил Монреан, Канада: 51- амлакатдан–520 спортчилар.

8-Ж.Ч. 1992 йил сентябр Пхеньян КХДР 67 мамлакатдан -600 дан ортиқ спортчилар қатнашди.

Ўзбекистонда “Таэквондо”

Собиқ Иттифоқ даврида ушла, қўйма каби шиорлар бизни қанчалар ижтимоий ва бошқа дунё алоқасидан узиб қўйди ва ҳозирда ҳам айрим кимсалар бу иллатлардан ҳали воз кеча олганлари йўқ. Собиқ тизим даврида мамлакат ҳудудидаги барча миллат ва элатларни ижтимоий ҳаёти хато онглари ва маданиятларига қаттиқ зарб берилди. Корейс халқлари Ўрта Осиё ва ўзбек миллатининг яхшиликлари эвазига “Таэквондо” жанг

санъатини тухфа этдилар. Биз Ўзбекистонда “Таэквондо” сўзини эшитганимизга ҳали вақт бўлгани йўқ, барча шарқ якка кураш турлари билан шуғулланишга рухсат берилмасди, жаҳоннинг барча мамлакатларида “Таэквондо” ривожланган бир пайтда мустақил республикамиз Ўзбекистонда энди ўсиб келаётган эди.

Ўзбекистонда биринчи Вольмир Лигай “таэквондо” асосчилардан бири. Лигай ўз атрофида дўстлари ва шогирдларини тўплади ва “Таэквондо” федерацияси билан алоқа боғлади.

Ўзбекистонда олиб борилаётган ишлардан якка кураш турларининг тирик афсонаси бўлишиш генерал Чой Хон Хи Ўзбекистонлик ташкилотчиларни ишидан хабар топиб, барча Ўзбекистонлик ташкилотчиларни лол қолдириб Тошкентга ташриф буюрди.

Унинг ташрифидан мақсад Ўзбекистонда таэквондони тиклаш, ривожлантириш ва юксалтириш эди.

1989 йилда Ўзбекистонлик “таэквондо”чилар, таэквондо ташкилотчилари турнир, чемпионатлар ўтказишга мувофиқ бўлишди. Кутилмаганда Ўзбекистонлик таэквондочилар собиқ Иттифоқ терма жамоаси таркибида Швецарияда ўтказилган Европа чемпионатига қатнашдилар. Чемпионатга Э.Ли, Б. Малидов, Ф.Халилов, Х.Қурбонов, И. Ибрагимов каби спортчилар бор эди. Худди шу таркиб билан жамоа Германиянинг Касеель шаҳрида бўлиб ўтган ҳалқаро турнирга қатнашдилар, турнир натижаларига кўра барча категориялар бўйича Батир Мамедов I-ўрин, И.Ибрагимов ва Ф.Халиловлар II-ўрин, Э.Ли, Х.Қурбоновлар эса III-ўрин эгалладилар.

1993 йилда I-ўсмирлар Жаҳон чемпионатида мамлакатимиз терма жамоалари асосий терма жамоа ютуқларидан руҳланиб бу Масквада бўлиб ўтган беллашувда 30-мамлакат ичидан иккинчи ўринни эгалладилар.

1993 йилда “таэквондо” тарихида яна бир олам шумул воқеа рўй берди.

Тошкентда шаҳрида бўлиб ўтган Осиё ва Танч океан мамлакатлари чемпионатидир. Бу чемпионатда 27- мамлакат миллий терма жамоалари қатнашдилар , шу жумладан КХДР, Малайзия, Япония мамлакатларини жамоалари қатнашдилар. Бу чемпионатни ўз навбатида кичик жаҳон чемпионати десак ҳам муболоға бўлмайди.

Мустақиллик ўтиш даврида “таэквондо” ўз зиммасига катта маъсулиятни олди, тинчлик, миллатлараро дўстликни мустаҳкамлашда мамлакатимизда таэквондо катта роль ўйнамоқда.

Хатто республикамиз маданий ҳаётига ҳам ўз таъсирини кўрсатмоқда

Савол туғилиши мумкин: маданиятни спортга нима алоқаси бор? Шуни айтиш жоизки тарихдан спорт маданият билан узвий боғлиқ ва бир-бирига таяниб ривожланиб

келмоқда. Юқорида айтиб ўтганимиздек “таэквондо” нафақат спортнинг бир тури бўлиб қолмай, балки у инсон ҳаёти, маданияти ва жамият ҳаракатларидан биридир.

1.2.Таэквондо мусобақа ўтказиш тартиби.(Ушбу қоидалар жаҳон Таэквондо Федерацияси –WTF томонидан ишлаб чиқилган ва Ўзбекистон Таэквондо (WTF) Ассоциацияси техник амалиётлар бўлими томонидан интерпретация қилинган.04.12.2003 йилдан амалда.)

Мақсад.

Жаҳон Таэквондо Федерацияси (WTF) қоидалари стандартларига мос равишда, давлатимиз ҳудудида ўтказиладиган барча саволларни аниқ ва адолатли ҳал этиш, мусобақалар қоидасининг асосий мақсадидир.

(интерпретация)

Бутун дунёда Таэквондонинг барча мусобақаларида ягона қоидаининг амал қилишини таъминлаш.Ушбу қоидаининг фундаментал принципларига амал қилмайдиган ҳар қандай мусобақа Таэквондо бўйича мусобақа деб қаралмайди.

Тадбиқ этиш.

Ушбу қоидалар WTF томонидан маъқулланган ёки ташкил этилган, WTF аъзоси бўлган-ҳар қандай регионал Уюшма ва миллий Ассоциациясининг барча мусобақаларида тадбиқ этилади.

Авваломбор WTF розилигини олиш:

Амалиётдаги Қоидаларнинг қайсидир қисмини ўзгартирмоқчи бўлган ҳар қандай ташкилот, ўз ўзгартиришлари билан WTFга ёзма мурожаат қилиши ва сабабини кўрсатиши шарт. Ушбу ўзгартиришга розилик WTFтомонидан мусобақадан бир ой олдин олиниши керак.

Вазн тоифаларини ўзгартириш, миллий ёки ҳалқаро реферилар сонини кўпайтириш ёки камайтириш, назоратчи, регистратор, шифокор ва ҳ.к.лар ўрнини ўзгартириш, мусобақалар вақти ва ҳ.к.лар WTFрозилиги билан ўзгартирилувчи масалалар тоифасига киради, лекин ҳисоблаш очколари, огоҳлантиришлар ва тақиқланган ҳаракатлар, мусобақалар ҳудуди ҳеч қандай шароитларда ўзгартирилмаслиги керак.

Мусобақалар ҳудуди.

Мусобақалар майдони ҳеч қандай тўсиқларсиз, текис юзасидан иборат бўлиб 12м х 12м ҳажмга эга бўлиши керак. Мусобақалар эластик кўрпачилар билан асосдан 50-60 см баландликда платформада жойлаштирилиши, керак бўлса иштирокчилар ҳафвсизлиги учун ён томон чегаралари 30 градус бурчак остидаги нишабликка эга бўлиши керак.

Мусобақалар майдони чегараларини белгилаш.

1)12м x 12м майдон “Кураш худуди ” деб номланади, “Кураш худудининг чети 1м энлиликда, бошқа рангдаги чизигидан чиқиб кетмаслигига эътибор қаратади.

2)“Кураш худуди” ва “Хавфли худуд”ни ажратиб турувчи чизик “Хавфли чизик” деб, мусобақалар майдони билан. “Хавфли худудни” ажратувчи четки чизик эса “Чегараловчи чизик” деб аталади.

Жойларни белгилаш.

1)Рефери ўрни. Рефери жойи кураш худуди марказидан 1,5 м масофада 3-чегарага юзма-юз бўлиб, нукта билан “Рефери ўрни”деб белгиланади.

2)Ҳакамлар ўрни. 1-ҳакам ўрни мусобақалар худуди 1-чегараси марказидан 0, 5 м масофада белгиланган, 2-ҳакам ўрни мусобақалар худуди 2-чегара бурчаги асосида 0,5 м нуктада белгиланган, 3-ҳакам ўрнидан тескари 4-чегарада белгиланган бўлиши керак.

3)Регистратор ўрни 1-ҳакам ўрнидан 2м орқада ва 3м чапда белгиланиши керак.

4)Шифокор ўрни. Шифокор ўрни чегара чизигидан ўнг томонда 3м дан кам бўлмаган нуктада белгиланиши керак.

5)Иштирокчилар ўрни. Иштирокчилар ўринлари 1-ҳакам ўрнига томон йўналган ҳолда Кураш худуди марказидан ўнга 1 м узоқликда кўк протекторли иштирокчи ва чапга 1 м нуктада эса қизил протекторли иштирокчи туриши шарт.

6)Мураббийлар ўрни. Мураббийлар ўринлари чегара чизиги марказидан 1 м узоқликда ўз иштирокчиси томонида белгиланган.

7)Иштирокчилар ёнидаги Ҳакам ўрни. Иштирокчилар ёнидаги ҳакам ўрни мусобақалар майдонига киришда, уларнинг ҳимоя воситаларини текшириш учун белгиланади.

I. Мусобақалар майдони.

II. Кураш худуди.

III. Хавфли чизик.

IV. Чегара чизиги.

IV.1. 1-чегара чизиги, 2,-3- ва 4- чегара чизиклари (соат стрелкаси бўйича).

1. Рефери ўрни.

2. Ён ҳакамлар ўринлари.

3. Регистратор ўрни.

4. Шифокор ўрни.

5-1 Кўк протекторли

5-2. Қизил протекторли иштирокчи секундантининг ўрни.

6-1 Кўк протекторли иштирокчи секундантларининг ўрни .

6-2 Қизил протекторли иштирокчи секундантарининг ўрни.

7. Иштирокчилар ёнидаги ҳакам ўрни.

Эластик кўрпача (мат)

Кўрпачанинг эластикликлик даражаси ташкилий қўмитаси томонидан тасдиқланиши шарт. Кураш худуди катталиги 12 мх 12мни ташкил этади, шу билан бирга ташқи чегара чизиғи хавфли худудга ажратилади.

Шу сабаб майдон 14м х 14м ёки 16м х 16м бўлиши керак.

Мусобақа лар платформаси қуйидаги схема бўйича бўлиши керак.

Ранг.

Мусобақалар ўрни рангги ёрпуғлик таъсирида иштирокчилар ва томошабинлар кўзига салбий таъсир этмаслиги ва иштирокчилар кийими билан мослашиши керак.

Хавфли чизиқ.

Хавфли чизиқ техниканинг қонунийлигига боғлиқ ҳакамликга тааллуқли бўлмай, иштирокчиларни чегара чизиғига яқинлашганлигини огоҳлантириш учундир.

Иштирокчилар ёнидаги ҳакам столи.

Бу столда иштирокчилар ёнидаги ҳакам спортчиларнинг форма ва жиҳозлари мусобақалар қоидасига тўғри келадими ёки йўқми эканлигини текширади. Агар тўғри келмаса иштирокчи мусобақага қўйилмайди.

Рефери мусобақа лар ўрни ҳажми ва ҳакамлик қилишда ушбу ҳажмлардан фойдаланишни билиши керак.

Чегара чизиғи.

Агар иштирокчининг бир оёғи чегара чизи-идан штса, рефери зудлик билан «Каллэ» эълон қилиб, “Кён-го” бериши, агар иккала иштирокчининг оёғи чегара чизиғини кесиб ўтса Рефери иккала иштирокчига ҳам «Кён-го» беради.

Иштирок этиш ҳуқуқи берилади:

1)Иштирок этаётган жамоа миллатига мос миллат эгаси бўлган.

2) Миллий Ассосциация(федерация, уюшма) томонидан таклиф этилган ҳар бир киши.

3) Куккивон/WTF томонидан берилагн Таэквондо бўйича Дан соҳиблиги сертификатига эга, Таэквондо бўйича Ўсмирлар Чемпионати бўлса, Куккивон /WTF томонидан берилган Таэквондо бўйича Пум/Дан соҳиблиги сертификатига эга, Чемпионат ўтаётган йилда 14 ёшдан 17 ёшгача бўлса.

Иштирокчилар кийими:

1)Иштирокчи Таэквондо униформаси (Тобок) ва WTF тан олган ҳимоя жиҳозларини кийиниши шарт.

2)Майдонга чиқишдан олдин спортчилар ҳимоя жилети (протектор), ҳимоя бандажи, оғиз ҳимоялагичи, кўл ва оёқларга ҳимоя қалқончаларини кийишлари шарт (бандаж ва ҳимоя қалқончаларини тобок ичидан кийилиши керак). Спортчилар ҳимоя воситаларини индивидуал фойдаланиш учун ўзлари билан олиб келишлари керак. Бошга шлемдан бошқа нарсани кийиш рухсат этилмайди.

Тиббий назорат.

1) WTF томонидан тасдиқланган ёки ўтказилган мусобақаларда WTFнинг допинга қарши кўрсатмаларида келтирилган ҳимоявий воситалар, дорилар қабул қилиш ёки ишлатиш тақиқланади. Халқаро Олимпия Қўмитасининг тиббий кодекси ҳам Таэквондо мусобақаларида амал қилади.

2) Иштирокчининг ушбу қондани бузмаганлигини аниқлаш учун WTF лозим топса ҳар қандай тиббий кўрикни ўтказишга ҳақлидир, ҳар қандай ғолиб ушбу тестни топшириб айбдор деб топилса, мусобақадан олиб ташланади ва унинг ўрни кейинги иштирокчига берилади.

3) Ташкилий кўмита тиббий текширишлар учун жавобгардир.

Иштирок этаётган жамоа миллатига мос миллат эгаси бўлиши.

Агар иштирокчи миллий жамоа таркибида қатнашаётган бўлса, мусобақа бериладиган ариза (заявка) вақтигача шу давлат фуқаролигига эга бўлиши керак. Фуқароликни ушбу давлат фуқаролик паспорти тасдиқлайди. Агар иштирокчи бир неча фуқароликга эга бўлса, иштирок этувчи жамоани ўзи танлаши керак.

Оғиз ҳимоялагичи.

Оғиз ҳимоялагичи оқ ёки шаффоф рангда бўлиши керак, лекин, оғиз ҳимоялагич иштирокчининг оғиз бўшлиғига жароҳат етказиши эҳтимоли бўлса шифокор ташҳисига биноан бекор қилиниши мумкин.

Вазн тоифалари.

1.Вазн тоифалари эркаклар ва аёллар учун алоҳида белгиланади.

2.Вазн тоифалари ёш гуруҳлари бўйича қуйидагича ажратилади:

Эркаклар ва аёллар

Вазн тоифалари	Эркаклар	Аёллар
Фин	54 кг гача	47 кг гача

Флай	54 кг.дан 58 кг.гача	47 кг.дан 51 кг.гача
Бэнтэм	58 кг.дан 62 кг.гача	51 кг.дан 55 кг.гача
Фэээр	62 кг.дан 67 кг.гача	55 кг.дан 59 кг.гача
Лайт	67 кг.дан 72 кг.гача	59 кг.дан 63 кг.гача
Вэлтэ	72 кг.дан 78 кг.гача	63 кг.дан 67 кг.гача
Мидл	78 кг.дан 84 кг.гача	67 кг.дан 72 кг.гача
Хэви	84 кг.дан юқори	72 кг.дан юқори

Олимпия ўйинлари учун вазн тоифалари

Эркалар	Аёллар
58 кг.гача	49 кг.гача
58 кг.дан 68 кг.гача	49 кг.дан 57 кг.гача
68 кг.дан 80 кг.гача	57 кг.дан. 67 кг.гача
80 кг.дан юқори	67 кг.дан юқори

Ўсмирлар ўртасида жаҳон чемпионатларида вазн тоифалари қуйидагича бўлинган:

Эркалар ва аёллар

Вазн тоифалари	Эркалар	Аёллар
Фин	45 кг гача	42 кг гача
Флай	45 кг.дан 48 кг.гача	42 кг.дан 44 кг.гача
Бэнтэм	48 кг.дан 51 кг.гача	44 кг.дан 46 кг.гача
Фэээр	51 кг.дан 55 кг.гача	46 кг.дан 49 кг.гача
Лайт	55 кг.дан 59 кг.гача	49 кг.дан 52 кг.гача
Вэлтэ	59 кг.дан 63 кг.гача	52 кг.дан 55 кг.гача
Лайт Мидл	63 кг.дан 68 кг.гача	55 кг.дан 59кг.гача
Мидл	68 кг.дан 73 кг.гача	59 кг.дан 63 кг.гача
Лайт Хэви	73 кг.дан 78 кг.гача	63 кг.дан 68 кг.гача
Хэви	78 кг.дан юқори	68 кг.дан юқори

1.Таэквондо бўйича турнир-кунлар доирасида иштирокчиларнинг бевосита контактини талаб қилувчи мусобақадир. Иштирок этувчилар имкониятларини тенглаштириш ва эҳтимоллик факторини пасайтириш мақсадида вазнлар тоифалари белгиланади.

2.Эркак ва аёлларни алоҳида вазн тоифаларига ажратиш ,эркаклар ва эркакларга карши,аёллар факат аёлларга каршикурашлар утказилиши,асосий (фундаментал) қоидадир. “Гача”

Вазн тоифасининг юқори қисми чегарасини белгиловчи крестерий бўлиб, кўрсатилган чегара вергулдан кейинги сонлар 2 тадан ошмаслиги керак (юздан бири). Масалан, “50кг.гача”- 50кг.гача тушунилиб, қайсики, 50,009кг.норма хисобланиб, 50,01-чегарадан юқори, шу боис иштирок этишдан олиб ташланади.

“Дан”-“Юқори”.

50кг.дан,50,01 кг.дан хисобланиб, бу ерда 49,99 кг.норма хисобланмайди ва иштирок этишдан олиб ташланади.

1.3.Мусобақаларни ўтказиш усуллари ва характери.

Мусобақалар қуйидагича бўлинган:

1) Шахсий мусобақалар бир вазн тоифаси иштирокчилари ўртасида ўтказилиши шарт.Керак бўлганда аралаш вазнлардан алоҳида вазн тоифаси тузиш тучун бирлаштирилади.Бир мусобақада ҳеч бир иштирокчига бир вазн тоифасидан кўп вазнда иштирок этишга рухсат этилмайди.

2) Жамоалараро мусобақалар .

Мусобақалар тизимлари.

а) Беш иштирокчидан иборат бўлганда қуйидаги вазн тоифаларида:

Эркаклар	Аёллар
54 кг.гача	47кг.гача
54 кг.дан 63 кг.гача	47 кг.дан 54 кг.гача
63 кг.дан 72 кг.гача	54 кг.дан. 61 кг.гача
72 кг.дан 82 кг.гача	61 кг.дан. 68 кг.гача

82 кг.дан юқори	68 кг.дан юқори
-----------------	-----------------

б) Саккиз (8) иштирокчидан иборат жамоалар вазн тоифаларига бўлинади.

в) Тўрт (4) иштирокчидан иборат жамоалар вазн тоифаларига бўлинган ҳолда (8 вазн тоифаларини умумлаштириб 4 вазн тоифасига айлантириш орқали).

г) Шахсий –жамоавий .

д) Классификацияларга қараб .

3: Мусобақаларни ўтказиш қуйдаги усулларга бўлинади:

а) Мағлуб бўлган чиқиб кетади “Олимпийский”.

б) Доира бўйлаб(круговой).

4) Олимпиада ўйинларида Таэквондо мусобақалари иштирокчиларининг шахсий биринчилик системаси бўйича ўтказилади.

5) WTF томонидан тан олинган халқаро даражадаги барча мусобақаларга энг кам 4 давлатдан ҳар вазн тоифасида 4 иштирокчи иштирок этиши лозим. Ҳар қандай вазн тоифасида 4 кишидан кам бўлган спортчи иштирок этса асосий натижаларда тан олинмайди.

Шахсий биринчиликларда ўринлар индивидуал асосда аниқланади. Шу билан бирга жамоавий натижа индивидуал натижаларда йиғилган очколар йиғиндисига қараб белгиланади.

Очколар тизими.

Жамоавий натижа йиғилган очколар йиғиндиси асосида қуйдаги (деретивалар) кўрсатмалар бўйича аниқланади:

-асосий бир (1)очкоҳар бир иштирокчига,вазн ўлчашдан ўтиб мусобақалар майдонига киргач

- бир (1)очко ҳар бир ғалаба учун

- қўшимча етти (7) очко – ҳар бир олтин медаль учун

- қўшимча бир (1) очко – ҳар бир бронза медали учун

- Агар икки жамоа бир хил очко жамғаришса

1.олтин,кумуш,бронза медалларисонига қараб

2.иштирокчилар сонига

3.оғир вазн тоифаларида йиғилган очколарга қараб аниқланади

2.Мусобақаларнинг жамоавий системасида ҳар бир жамоавий мусобақанинг натижаси индивидуал жамоавий натижаларига қараб аниқланади.

Вазн тоифаларини бириктириш.

Бириктирилган вазн тоифаларининг қўшилиш услуби ва номланиши қуйдагича:

Вазн тоифалари	Бирикиши
Фин	Флай
Флай	
Бэнтэм	Фэээр
Фэээр	
Лайт	Вэлтэр
Вэлтэр	
Мидл	Хэви
Хэви	

Саккиз (8) вазн тоифаси формуласи буйича беш (5) вазн тоифасида галаба қозонган жамоа ғолиб деб тан олинади. Агар жамоалар 4 га 4 натижа билан ғолибни аниқлаш имкони бўлмаса, ҳар қайси жамоа ҳал қилувчи жанг учун биттадан иштрокчини қўяди.

Бу формула буйича асосий таркибидаги саккиз киши бошқа иштирокчи билан алмаштирилиши мумкин эмас.

Юқорида келтирилган формула асосида барча жанглр охиригача бир жамоа кўпрок галабаларни қўлга киритаётган бўлса ҳам қолган учрашувлар ҳам охиригача ўтказилади. Агар мағлуб бўлаётган жамоа қолган жанглрни ўтказишни ҳоҳламаса натижа тўлиғича мағлубият деб эълон қилинади, қўлга киритилган очколар эса ҳисобланмайди.

Курашлар давомийлиги

Курашлар давомийлиги эркаклар учун – 3 раунд 3 дақиқадан, раундлар оралиғи 1 дақиқалик дам олиш билан, аёллар учун 3 – раунд 2 дақиқадан, раундлар оралиғида 1 дақиқалик дам олиш билан. Ўсмирлар ўртасида Жаҳон Чемпионатида ҳам шу тартибда.

Шу билан бирга WTF розилиги билан эркаклар учун ҳам 3 раунд 2 дақиқадан, раундлар оралиғида 1 дақиқалик дам олиш билан қисқартирилиши мумкин.

Қуръа ташлаш.

1. Қуръа ташлаш маросими мусобақанинг биринчи куни аввалида. Мусобани ўтказиётган ташкилотнинг махсус вакили (WTF), Таэквондо Ассоциация ва ҳ.к. ва иштирок этувчи жамоаларнинг махсус вакили иштирокида энг кичик вазн тоифасидан бошлаб, ҳар қайси вазн иштирокчилари номларини алфавит тартиби буйича ўтказилади.

2. Иштирок этувчи жамоалардан қай бирининг махсус вакили ушбу маросимда бўлмаса, унинг номидан қуръа ташлаш маросимида белгиланган шахс иштирок этади.

3.Жамоалар ўртасида учрашувлар бошлиғи қарори билан қуръа ташлаштартиби ўзгартирилиши мумкин.

Вазн ўлчаш

1. Ушбу кун мусобақаларда иштирок этувчилар вазнини ўлчаш мусобақалардан олдинги кунни тугатилади.

2.Вазн ўлчаш мобайнида эркаклар трусикда,аёллар эса трусикдава сийнабандда бўлишлари шарт.Аммо иштирокчи ҳохласа ялонғоч ҳолда вазнини ўлчатиши ҳам мумкин.

3.Вазн ўлчаш маросими ажратилган вақт доирасида бир маротоба амалга оширилади.Лекин ўз вазн тоифаси учун ажратилган вақт давомида бошқа иштирокчилар билан вазн ўлчата олмаган спортчи ,шу вақт мобайнида қайта чақирилиши ва тарозидан ўтказилиши мумкин.

4.Иштирокчилар жойлаштирилган ерларда ёки олдиндан вазн ўлчаш жойларида махсус тарозига ўхшаш тарозилар қўйилади ва асосий вазн ўлчаш тарозидан ўтишдан олдин спортчилар 33 вазнларини ўлчаб кўришади.Мақсад вазн ўлчаш маросимида ,тарозида оғир ёки кам вазн чиқиб мусобақада иштирок этишдан маҳрум бўлиб қолмаслик.

Мусобақалар кунни иштирокчилари.Ташкилий қумита томонидан тузилган,белгиланган кунда рўйхатга киргизилган иштирокчилар шу тарзда аниқланади.

“ Мусобақалардан олдинги кун “

Вазн ўлчаш вақти ташкилий қумита томонидан аввалроқ кўриб чиқилади ва мусобақалардан олдин иштирокчилар бу ҳақда огоҳлантирилади.Вазн ўлчаш 2 соатдан кўп бўлмаган вақтда давом этиши шарт.

Аёллар учун вазн ўлчаш жойи алоҳида ерда белгиланиши шарт.Вазн ўлчашни олиб борувчи шахс ҳам аёл жинсига мансуб ҳакамлардан бўлгани маъқулроқ..

“Махсус вазн ўлчаш маросимида иштирок этиш ҳуқуқидан маҳрум этиш”. Агар иштирокчи биринчи вазн ўлчаш маросимида иштирок этиш ҳуқуқидан маҳрум этилса, ушбу мусобақаларда унинг иштирок этиши мумкин мумкин бўлмайди.

“Махсус тарозига ўхшаш”. Аввалдан вазнини ўлчаб кўриш учун қўйилган тарози ҳам, махсус тарозига ўхшаш бўлиши шарт. Ташкилий қўмита томонидан, мусобақалар олдиндан ушбу тарозилар солиштирилиб кўрилган бўлиши керак.

Курашнинг бориши.

1.Иштирокчиларни чақириш.

Иштирокчилар номлари кураш бошланишига уч (3) дақиқа қолганда бир (1) дақиқа оралик билан уч (3) марта эълон қилинади.

Кураш бошланиши белгилангандан сўнг бир (1) дақиқа мобйнида кураш жойига келмаган иштирокчи, мусобақалардан олиб ташланади.

2. Ташқи текширув.

Чақирувдан сўнг иштирокчи текширув столи ёнида ташқи текширувдан ўтади, шу вақтда спортчи жирканиш аломатларини кўрсатмаслиги ва ёнида бошқа иштирокчига зарар етказувчи предметлар бўлмаслиги керак.

3. Мусобақалар жойига чиқиш.

Текширувдан сўнг иштирокчи мураббийлардан бири билан мусобақалар жойига чиқиб боради.

4. Курашнинг боши ва охири.

Ҳар қайси кураш раунди реферининг “Си-Джак”(бошла) деб эълон қилиши билан бошланади ва “Кы-ман” (тўхта) деб эълон қилмаса ҳам, белгиланган вақт тугагач, кураш тугугун ҳисобланади.

5. Кураш аввалида ва охирида амалга ошириладиган ишлар.

1) Реферининг “Чарёт”(Диққат) ва “Кённе” (Таъзим қилинг-саломлашиш) буйруқларига биноан иштирокчилар бир-бирига юзма-юз бўлиб таъзим қилишади.

Таъзим қилиш эркин стойкадан белдан юқори тананинг 30 градус бурчак, бош эса 45 градус бурчак остида эгилиб қўллар ён томонларга туширилган ҳолда амалга оширилади.

2) Рефери курашни “Чун-би” (Тайёрланинг) ва “Си-джак” (Бошланг) буйруқларини бериб бошлайди.

3) Охирги раунд тугагач иштирокчилар бир-бирларига юзланиб тик ҳолда Реферининг “Чарёт” ва “Кён-не” буйруқларига биноан таъзим қилишади. Кейин ҳакамлар гуруҳи бошлиғига ёки Регистратор столига юзланиб тик ҳолда Реферининг кураш натижасини эълон қилишни кутишади.

4) Рефери ғолиб томонга қўлини кўтариб, ғолибни эълон қилади.

5) Иштирокчилар кураш майдонини тарк этишади.

6. Жамоавий мусобақаларда амалга ошириладиган ишлар.

(Удумлар)

1) Иккала жамоа ҳам Иштирокчилар Ўрнига 1-чегара чизигига нисбатан бир-бирига юзма-юз туришади.

2) Кураш аввалига ва охирида амалга ошириладиган ишлар ушбу бобнинг 5-пунктида кўрсатилгандек амалга оширилади.

3) Иккала жамоа ҳам кураш майдонини тарк этиб ўзларига ажратилган ерга боришади ва чакирикни кутиб туришади.

4) Охирги жанг сўнгида иккала жамоа ҳам кураш майдонида бир-бирига юзма-юз саф тортишади.

5) Рефери ғалаба қозонган жамоа томонга ўз қўлини кўтариб ғолиб жамоани эълон қилади.

(амалиётга тадбиқ)

Кураш тамом бўлгач, иштирокчилар бошда шлем билан таъзим қилишлари ва ғолиб эълон қилинаётган шлемни ечиб туришлари керак.

Рухсат этилган техник усуллар ва ҳужум қилиш жойлари (танада)

1.Рухсат этилган техник усуллар:

1) Мушт орқали ишлатиладиган техник усуллар, қаттиқ сиқилган муштнинг ўрта ва кўрсаткич бармоқлари ташқи томони орқали малга оширилади.

2) оёқ билан амалга ошириладиган техник усуллар оёқ пастки қисми орқали амалга оширилади .

2. Хужум қилиш учун рухсат этилган қисмлар.

1) Тана ҳимоя жилети билан ёпилган қисмга (танада) қўл ва оёқ билан техник усулларни қўллаш рухсат этилади.Шу билан бирга ҳимоя жилети билан ёпилмаган орқа-елка томонга ҳар қандай хужум тақиқланади .

2) Юз.Бу худуд юзнинг олд қисми, пешонада , ён томонда қулоқлар билан чегараланган қисми фақат оёқлар билан хужум қилишга рухсат этилади .

“ Мушт билан бажариладиган техник усуллар” .

“ Парын джумок” термини “ Тўғри сиқилган мушт” деб таржима қилинади.Шундай қилиб тўғри сиқилган бўғим асослари ташқи томонлари билан берилган зарб,ҳар қандай бурчак остида ,ҳар қандай йўналиш бўйича зарба бериш мумкин.

“ Оёқлар билан бажариладиган техник усуллар”.

Оёқ тўпиғидан пастки қисмининг хоҳлаган ери билан натижа берувчи техник усул ишлатиш қонунийдир,аммо, шунга эътибор бериш керакки,оёқ тўпиғидан юқори қисми билан техник усуллар ишлатиш рухсат этилмайди.Лекин оёқнинг жуда пастки қисмидан фойдаланадиган юзга бўладиган ҳар қандай хужум рухсат этилади.

“Тана”

Қўйидаги расмга биноан елка суякларининг асоси ва тос суякларининг юқори қирраси оралиғидаги худуд хужум қилиш учун рухсат этилган худудга киради.

Вазн тоифалари ва тана тузилишидан келиб чиқиб, шунга мос ҳажмдаги ҳимоя жилетининг кийишни, масъул шахслар томонидан қаттиқ назорат қилиниши шарт.

“Юз”

Қуйидаги расмга асосан, бу қисм қулоқлар олдидан ўтган вертикал чизиқлар олдида турувчи юз худудини ўз ичига олади.

Чизма

Очколар ҳисоблаш.

1. Очколар ҳисобланишга олиб борувчи ҳужум жойлари:
 - 1) Тананинг ўрта қисми: Ҳимоя жилети билан ёпиқ жой.
 - 2) Юз: Юзнинг олд қисми, иккала қулоқ билан биргаликда.
2. Рухсат этилган техник усуллар, рухсат этилган жойларга аниқ ва куч билан амалга оширилган ҳар қандай техник усулларга очколар ҳисобланади.

3. Ҳисобланган очколар қуйидагиларга бўлинади:

- 1) Бир (1) очко-ҳимоя жилетига ҳужум учун.
- 2) Икки (2) очко-юз худудига ҳужум учун.
- 3) Бир (1) очко-агар рақиб ноқдаун ҳолатида бўлса ва рефери ҳисобниосган бўлса.
4. Кураш ҳисоби-бу уч раунд мобайнида йиғилган очколар жамидир.

5. Очколарни бекор қилиш:

Агар иштирокчи аниқ ҳужумдан кейин тақиқланган ҳаракатларни амалга оширса, очколар бекор қилинади.

Ҳужум учун рухсат этилган жойлар:

-Тана: Ҳимоя жилетининг бутун худуди, елка умуртқасининг вертикал маркази бундан истисно.

-Юз: Юзнинг бутун худуди, иккала қулоқни қўшиб бошнинг орқа қисми бундан истисно.

Оёқ пастки қисмининг қайсидир қисми рақибнинг юзига тегса, унга очко ҳисобланади, рақиб бўйнига ҳужум қилиниб жароҳат олгандек тасаввур ҳосил қилмоқчи бўлса ҳам.

Аниқлик.

Ҳужум қилиш мумкин бўлган жойларига рухсат этилган ҳужумкор техник усулларни тўлиқ ва бевосита контактда бажаришга тааллуыли тушунчадир.

Куч.

1. Зарбаларни электрон ҳисоблаш мосламаси билан ҳисобловчи ҳимоя жилетлари фойдаланилган тақдирда:

Зарба кучини аниқлаш критерийлари, иштирокчиларининг жинси ва фазн тоифаларини ҳисобга олиб электрон ҳисоблагичларда белгилаб қўйилади.

Зарба берилган вақтда рақиб танаси бирдан силкиниб кетса, зарб кучи етарли саналади.

“Ке-си” критерийси.

Агар спортчи нокдаун ҳолатига тушса, рефери яна бир бор текшириб, кейин санаб бошлаши керак. Санашдан кейин рефери регистраторга яна бир (1) қўшимча очко қўшишни кўрсатади.

-Нокдаун критерийси 17-бобга мос келиши керак.

Очкони бекор қилиш:

Бундан келиб чиқадики, тақиқланган техника ёки ҳаракат орқали ишлаб олинган очко ҳақиқий ҳисобланмайди. Бу ҳолда, рефери очкони бекор қилинганини кўрсатиб, белгиланган жаримани эълон қилиши керак.

Ҳисобни олиб бориш ва уни эълон қилиш.

1. Олинган очколар шу заҳоти ҳисобланади ва эълон қилинади.

2. Электрон ҳисоблагичларсиз ҳимоя жилетларидан фойдаланилган ҳар бир ҳакам томонидан ҳакам қайдномасига ҳакам қайдномасига белгиланади ёки очколарни электрон ҳисоблагич мосламасига киргизилади.

3.Электрон ҳимоя жилетлардан фойдаланилганда:

1) Тананинг ўрта қисмига зарба бериш орқали олинган очколар, ҳимоя жилети ичида мавжуд ҳисоблагич орқали автоматик тарзда ҳисоблайди.

2) Юзга берилган зарбалар орқали очколар ҳар бир ҳакам томонидан ҳисобга олинб ҳакамлик қайдномасига ёзилади,ёки очколарни электрон ҳисоблаш мосламасига киргизилади.

4. Ҳакамлар томонидан очколарни электрон ҳисоблаш мосламаси орқали ёки ҳакамлар қайдномасига ёзиш орқали иш юритилганда ,икки ёки ундан кўп ҳакамлар томонидан ҳисобланган бўлсагина очко деб ҳисобланади.

Электрон ҳимоя жилетлари мусобақалар талабларига мос келиши ва объектив ҳакамликни таъминлашини текширилиши шарт.

Ушбу қоидалар бўйича очколар ўша онда ҳисобга олиниши керак.ҳар қандай ҳисоблаш усулида ҳам ушбу қоидага амал қилиниши шарт.

Очколар зудлик билан ҳисобга олиниси шарт.Очко ҳисоблашга олиб келувчи техник усул ишлатилгач,зудлик билан очко ҳисобланиши керак.Маълум вақт ўтгач ҳисобга олинганочколар ҳақиқий ҳисобланмайди.

Ўша заҳоти ҳисобга олиниси ва эълон қилиниши.Ҳакамлар томонидан ҳисобланган очколар зудлик билан таблода кўринади.

Электроника билан таъминланмаган жилетлардан фойдаланиш.Барча ҳисоб- китоб ҳакам қарорига мос тарзда олиб борилади.Унинг қўл остида очкони ҳисобга олиб борилади.Унинг қўл остида очкони ҳисобга олганлиги тўғрисидаги маълумотни зудлик билан таблога ўзатувчи мослама бўлиши шарт. Агар ушбу бўлмаса очколар ўша заҳоти ҳакамлар қайдномасида ҳисобга олиниб ҳар раунд охирида эълон қилинади.

Электрон жилетлардан фойдаланиш.

Жилетга берилган зарбалар автоматик тарзда ҳисобга олинади. Ҳакамлар эса ҳимоя жилетида мавжуд асосий нишонлардан ташқари ва юзг қилинган ҳужум оқибатида олинган очколарни ҳисобга олишади.

Ҳакамлар ҳисоблашнинг ҳар қандай усулида ҳам очколарни зудлик билан ҳисоблаш тамойилига амал қилишади. Очколарни раунд охирида ҳисоблаш ушбу қондани бузишдир.

Тақиқланган ҳаракатлар.

1.Барча тақиқланган ҳаракатлар учун жазо чораларини Рефери эълон қилади.
2.Жазо чоралари “Кён-го” (огоҳлантириш)ва “Кам-джом” (жарима очко) сига бўлинади.

3.Иккита “Кён-го” бир жарима очкоси бўлиб ҳисобланад. Лекин охирги тоқ “Кён-го” натижаларини ҳисоблаганда ҳисобга олинмайди.

4. “Кам-джом” минус бир (1) очко сифатида ҳисобланади.

5. Тақиқланган ҳаракатлар.

1) Қуйидаги ҳаракатлар тақиқланган ҳаракатлар сифатида ҳисобланади ва “Кён-го” эълон қилинади.

а. Чегара чизиғини кесиб ўтиш.

б. Рақибга орқа ўтириб қочиш-чекиниш.

в. Йиқилиш.

г. Курашдан қочиш.

д. Рақибни ушлаб қолиш, тўхтатиш ва итариш.

е. Белдан пастга ҳужум қилиш.

- ж. Жароҳат олгандек қалбаки ҳаракатлар қилиб кўрсатиш.
 - з. Тизза билан ҳужум ёки ҳимоя қилиш.
 - и. Қўл ёки мушт билан рақиб юзига уриш.
 - к. Иштирокчи ёки мураббий томонидан кераксиз сўзлар ёки ҳаракатлар қилиш.
- 2) Қўйидаги ҳаракатлар тақиқланган ҳаракатлар сифатида баҳоланади ва “Кам-джом” эълон қилинади.
- а. “Каллэ” эълон қилинган рақибга ҳужум қилиш.
 - б. Йиқилган рақибга ҳужум қилиш.
 - в. Рақибни қўл билан итариш ёки ҳавода ҳужум қилаётган рақибнинг оёғини қўл билан ушлаб ерга йиқитиш.
 - г. Рақиб юзига билиб туриб мушт билан уриш.
 - д. Иштирокчи ёки мураббий томонидан курашни тўхтатиб туриш.
 - е. Иштирокчи ёки мураббий томонидан ҳаддан ташқари бақирли кўрсатмалар бериш.
6. Агар иштирокчи Рефери буйруқларини, мусобақа Қоидасини бузганлиги учун 1 дақиқа ўтгач Рефери унга мағлубият эълон қилиш ҳуқуқига эга.
7. Иштирокчи минус турт (-4) очко олса Рефери иштирокчини жарима очколар бўйича мағлуб бўлган деб эълон қилади.
8. “Кён-го” ва “Кам-джом” уч раунд мобайнида йиғилиб ҳисоб қилинади.
9. Рефери “Кён-го” ёки “Кам-джом” эълон қилиш учун курашни тўхтатиш мақсадида “Кеси” эълон қилиб, давом эттириш учун “Ке-сок” эълон қилгунча кураш вақти тўхтатиб турилади.

Тақиқланган ҳаракатлар тушунчасини қўллашдан мақсад: Иштирокчилар хавфсизлигини таъминлаш;

Техник усулларни бажариш учун идеал имкониятлани ташкил этиш учун.

Иккита “Кён-го” бир (1) жарима очко сифатида ҳисобланади, охириги тоқ “Кён-го” натижаларини ҳисоблашда ҳисобга олинмайди.

Ҳар қайси иккита “Кён-го” қайси раунда бирга бўлса ҳам, қилинган хатолар бир ҳилми ёки бошқа – бошқами фарқ қилмайди ва минус бир (-1) очко ҳисобланади.

“Кён-го” жазосига олиб келувчи, тақиқланган ҳаракатлар:

а) **Чегара чизигини кесиб ўтиш.** Хаттоки бир оёқ чегара чизигини кесиб ўтса ҳам Кён-го эълон қилинади. Техник усулларни қўллаш баробарида билмасдан туриб чегара чизигидан ўтиб кетилса, аввал “Джў-ый” (оғзаки огохлантириш) берилади ва қайта шу ҳол юз берса “Кён-го” эълон қилинади.

б)Рақибга орқа угириб чекиниш. Бу ҳаракатда рақиб ҳужумидан қочиш мақсадида орқага ўгирилиб чекиниш тушунилади ва бу ҳаракат жазоланади,бу жанговор руҳнинг етарли эмаслигини кўрсатади ва жиддий жароҳатларга олиб келиши мумкин.шундай жазо олдинга ва орқага эгилишга ҳам қўл қўлланади.

в) Йиқилиш Билиб туриб йиқилган заҳоти “Кён-го” эълон қилинади.Агар рақиб таъқиқланган ҳаракатни амалга ошириш оқибатида спортчи йиқилиб тушса “Кён-го” эълон қилинмайди,жарима рақибга берилади. Бехосдан йиқилган спортчига “Джў-ый”(оғзаки огоҳлантириш) ва такрорий йиқилишда эса “Кён-го” берилади,техник усулларни қўллаш баробарида бехосдан йиқилганда “Кён-го” берилмайди.

г) Курашдан қочиш.Бу ҳаракат ҳужум қилиш мақсадисиз курашдан қочишни келтириб чиқади.,бир ҳимоя ва орқага қадам ташлаганлик учун жазо берилади.Аммо,рефери билиб туриб қочишдан техник ҳимояни ажрата билиши лозим ва тактик ҳимояни ажрата билиши лозим ва тактик ҳимоя сифатидаги ҳаракатлар учун жазо берилмайди.

д)Рақибни ушлаш,тўхтатиш ва итариб юбориш.Рақиб танасининг ҳар қандай жойидан ёки унинг формасидан.Ҳимояч воситасидан қўл билан ушлашни ўз ичига олади.Бунинг ичига оёқ ёки товонни ва шу билан бирга қўлнинг елка суяклари билан ушлаб қолиш ҳам киради.

Рақиб елкасига бармоқлар билан ёки қўл билан босим кўрсатиш, рақиб ҳаракатларини чегаралаб қўйиш мақсадида танасини қучоқлаб олиш ҳам ушлашга киради.

Агар кураш мобайнида юқорида келтирилган мақсадда қўл рақиб елкасидан ошиб ёки қўлтиғидан ўтиб кетса огоҳлантириш эълон қилинади.

Итариб юборишга, ҳужамда рақиб устидан афзалликларга эришиш учун рақибни мувозанат ҳолатидан чиқариш учун итариб юбориш, рақобатга техник усулни бажаришга тусқинлик қилиш мақсадида итариб юбориш, қўл билан итариш, елка билан гавда ёки бош билан итариш ва ҳ.к. киради.

е) Белдан пастки қисмига ҳужум қилиш.Бу пункт белдан пастки қисмининг хоҳлаган ердан ҳужум қилишга қўлланилади. Қачонки техник усулларни ўзаро қўллаш баробарида белдан пастга зарба тегиб кетса жазо қўлланилмайди. Бу пункт оёқ ёки ҳимоя воситалари билан рақибга ҳалақит бериш мақсадида белнинг бирор қисмига, тиззага ёки сонга берилган кучли зарбага жазо белгиланмайди.

ж)Жароҳат олгандек кўриниш ҳосил қилишга уриниш.Бу пунктнинг асосий мақсади соф кураш руҳи йўқлиги учун жазо беришдир. Тананинг зарба тегмаган қисмида оғриқ йўқ жиддий жароҳат олинганликни ёлғондан кўрсатишга уриниш орқали рақиб

ҳаракатларида ҳатоликлар ва қонидани бузиш бордек кўрсатишга уриниш. Бу ерда вақтни чўзиш мақсадида оғрикни кучлидек қилиб кўрсатиш кераксиздир. Ушбу ҳолда рефери 2 бора 5 сониялик оралиқ билан иштирокчиларга курашини давом этиришга кўрсатма беради, агар иштирокчи рефери буйруқларини бажармаса “Кён-го” жаримасини беради.

з) Тизза билан ҳужум қилиш ёки тизза қўйиши билан ҳимоялани. Ушбу пункт рақибга яқин масофага бўлиб туриб тизза қўйиш ёки тизза билан ҳужум қилишни кўриб чиқади. Қуйидаги ҳаракатлар ушбу пункт бўйича жазоланмайди:

Рақиб ҳужум қилиш учун кутилмаганда олдинга ташланади;

Масофа нотўғрилиги боис, беҳосдан зарб тегиши.

и) Юзга қўл ёки мушт билан уриш. Бу ҳаракат юз ичига рақиб юзига қўл бармоқлари (мушти), биллак бутун қўл билан, тирсак билан уришни ҳам ўз ичига қамраб олади. Аммо, рақибнинг эҳтиётсизлик оқибатдаги ҳаракатдаги, қайсики бошни жуда пастга тушириб юбориш ёки эҳтиётсизлик билан гавдани уриш каби ҳаракатлар орқали юзга келган вазиятларга ушбу пункт бўйича жазоланмайди.

к) Иштирокчи ёки мураббий томонидан нолайиқ даккилар бери шва щзини тутиш. Масалан, иштирокчи ёки мураббий хавоскор-спортчи ёки таэквондочи сифатида кераксиз қилиқлар қилиши ёки муносабат билдириши мумкин эмас. Бу ҳаракатлар қуйидагилардир:

курашнинг боришига тўсқинлик қилувчи ҳар қандай ҳаракатлар;

нотўғри услублардан фойдаланиб курашнинг бориши ёки рефери қарорини қаттиқ танқид қилувчи ҳар қандай ҳаракат ёки ўзини тутиш;

рақиб томон ёки мураббийни ҳақорат этувчи, жисмоний ёки нутқий ҳаракат;

баланд овозда ёки ҳаддан ташқари кўрсатмалар бериш;

қачонки курашга нисбатан ҳар қандай кераксиз ва истамаган ҳар қандай ҳаракат. Ушбу қисмни ноқонунийлик даражаси ва ҳаракатлар мақсадига қараб “Кам – джом ” билан боғлиқ 4-бўлим билан тушуниш керак. Баъзи ҳолларда 4-бўлим қўлланилади, баъзиларида эса йўқ. Аммо ушбу ҳоллар такрорланаверса 4-бўлим жазо бериш учун қўлланилади. Юқоридаги ҳолларни ажратиш рефери ҳукмига ҳавола этилади. Иштирокчи ёки мураббий томонидан юқоридаги ҳоллар дам олиш вақтида амалга оширилса, рефери зудлик билан жазо чорасини қўллаши мумкин ва бу қарор кейинги раунд ҳисобига ёзиб қўйилади.

“Кам-джом” жазо чорасига тортилувчи тақиқланган ҳаракатлар.

а) “Каллэ”дан сўнг рақибга ҳужум қилиш.

Бу ҳаракат рақибга жароҳат етказиш эҳтимолининг юқорилиги боис хавфлидир.

Хавфнинг пайдо бўлиши:

“Каллэ” буйруғидан сўнг, ракиб ушбу онда химояланмаган вазиятда бўлиши мумкин;

“Каллэ”дан кейин зарба ёки бошқа техниканинг ракибга таъсири кучлироқ бўлади. Бу агрессив ҳаракатлар Таэквондо мусобақалари руҳига тўғри келмайди. Натижада, зарбанинг кучидан қатъий назар “Каллэ” дан кейин ҳужум қилишга чоғланган спортчига ҳам “Кам –джом” жазоси берилади.

б)Йиқилган ракибга ҳужам қилиш.

Бу ҳаракатнинг ракибга жароҳат етказиш эҳтимолининг юқорилиги боис хавфлидир.

Хавфнинг пайдо бўлиши:

йиқилган ракиб ушбу вазиятда химояланмаган бўлиши мумкин.

Зарба ёки бошқа техник усул йиқилган иштирокчига кучли таъсир этиши мумкин, чунки зарба бераётган иштирокчи қулай вазиятда бўлади, йиқилган ракибни тепиш каби агрессив ҳаракатлар таэквондо руҳига ва таэквондо мусобақаларига тўғри келмайди.

в) Ракибнинг ҳужум қилаётган оёғини ҳавода қўл билан ушлаб қасдан йиқитиш ёки қўл билан ракибни итариш.Ракиб оёғини ҳавода ушлаб ёки қўл билан ушлаб ёки қўл билан итариб ракиб ҳужумига тўсқинлик қилиш ҳаракати.

г)Ракиб юзига қасдан мушт уриш.

Қуйидагиларни амалга оширганларга, референинг шахсий фикридан келиб чиқиб “Кам-джом” жазоси қўлланилади:

агар мушт ҳужумининг бошланғич нуқтаси елкадан юқори бўлса;

мушт ҳужуми юқорига қараб бажарилган бўлса;

агар ҳужум яқинлашганда, жароҳат бериш мақсадида бўлганда.

д) Иштирокчи ёки мураббий томонидан курашни тўхтатиб туриш.

қачонки мураббий кураш мобайнида ўзига ажратилган жойдан туриб, тартибсизликлар туғдириб, ёки мусобақа майдонидан билиб туриб кетиб қолса;

қачонки мураббий кураш жараёнига аралашиб мақсадида мусобақа майдони атрофида юриб бошласа ёки рефери қарорига норозилик билдирса;

қачонки мураббий ёки иштирокчи реферига таҳдид солса ёки рефери обрўсини туширишга ҳаракат қилса.

качонки мураббий ёки иштирокчи ноқонуний йўл билан норозилик билдирса ва кураш жараёнига тўсқинлик қилса.

Рефери иштирокчини жазолар бўйича ютқазган деб эълон қилиши мумкин. Агар иштирокчи ёки мураббий Таэквондо мусобақаларида тартиб бўйича асосий тамойилларни ёки мусобақалар қондасининг фундаментал тамойилларини ёки Рефери кўрсатмаларини тан олмаса ёки бузса, минус тўрт (-4) жарима очколари йиғилмасдан туриб иштирокчини мағлуб деб эълон қилиши мумкин. Айниқса, иштирокчи реферининг эҳтиёткорлик тўғрисидаги кўрсатмаларига тескари ҳолда, жароҳат етказиш ҳаракатида бўлса, ёки чидаб бўлмас амалга оширилса зудлик билан бузғунчиликлар бўйича мағлуб бўлган деб эълон қилиниши шарт.

Агар иштирокчи минус тўрт (-4) очко олса рефери уни жарима очколар бўйича мағлуб деб эълон қилади. Минус тўрт (-4) умумий йиғилган суммани ташкил этиб “Кён-го” ёки “Кам-джом” га бўлинмайди. Агар иштирокчи минус тўрт (-4) очко йиғса, у ҳолда иштирокчи автомат тарзда мағлуб бўлган бўлади. Бу ҳолда рефери иккинчи иштирокчини сўзсиз ғолиб деб эълон қилади.

Мақбуллик қарорини қабул қилиш.

1.Очколар ҳисобланганда, бир хил очколарга эга бўлинса, уч раунд мобайнида бир ёки бир неча очколар билан олдинроқда бўлган иштирокчи ғолиб бўлади.

2.Биринчи пунктда кўрсатилмаган ҳолларда, бир хил очколар ҳисобида, рефери уч раунд мобайда мақбуллик тамойилига асосланиб ғолиб тўғрисида қарор қабул қилади. Ҳакамлар қарори 2:1 бўлганда, ғолибни рефери аниқлайди.

3.Мақбуллик қарорини қабул қилишда кураш мобайнида ташаббускорлик кўрсатишга асосланади.

Ҳакамлар 2:1 ҳисоб билан қарор чиқарганда рефери ғолибни аниқлайди. Агар 3:0 ҳисоб бўлганда рефери аниқлашига ҳожат қолмайди. Кураш охирида, Рефери ҳакамларга ғолибни аниқлаш ва мақбуллик карточкасини белгилашни кўрсатади. Барча ҳакамлар карточкаларни даян ўртасида Реферига беришади ва ғолибни тасдиқлашади. Кейин рефери ғолибни эълон қилади.

Мақбуллик қарори, кураш мобайнида кўрсатилган ташаббускорликка асосланади. Ташаббускорлик тушунчаси остида ҳужумкорлик кураши олиб бориш орқали рақибдан техник устунлик қилиш, кўп сонли техник усуллар, мушкулроқ ва қийин техникани амалга ошириш ётади.

Мақбуллик қарорини қабул қилиш жараёни.

1)Кураш олдидан барча ён ҳакамлар мақбуллик карточкасини олишади.

2)Мақбуллик қарорига эҳтиёж бўлганда, рефери “Бу-сегирон” (мақбуллик ҳақида ёзув) деб эълон қилади.

3)Рефери эълон қилгач, 10 сония ичида ҳакамлар карточкага ғолибни белгилаб, имзо чекиб ва реферига беришлари керак.

4)Рефери барча мақбуллик карточкаларини йиғиб охирги натижани ёзиб олади. Кейин ғолибни эълон қилади.

5)Ғолиб эълон қилинганда, Рефери барча карточкаларни Регистраторга топширади ва регистратор карточкаларни техник ходимга беради.

Қарор

1)Нокаут билан ғалаба .

2)Рефери курашни тўхтатганлиги боис ғалаба.

3)ҳисоблар бўйича ёки мақбуллик қарори бўйича ғалаба.

4)келмаганлик боис ғалаба.

5)дисквалификация сабаб ғалаба.

6)реферининг жазо чоралари эълон қилганлиги оқибатида ғалаба.

Нокаут билан ғалаба

Қануний техник ҳаракатлар оқибатида иштирокчи ногдаун ҳолатида бўлиб 8 сониядан кейин мусобақани давом эттира олмаса,Рефери натижани эълон қилади. Рефери 10 сония ўтишини кутмасдан ,иштирокчининг мусобақани давом эттира олмаслигига ишончи комил бўлса,натижани зудлик билан эълон қилиши мумкин.

Курашнинг рефери томонидан тўхтатилиши.

Агар рефери ёки мусобақалар шифокори иштирокчининг ўзини тиклаб олиши учун ажратилган бир дақиқадан сўнг курашни давом эттира олмаслигига ишончи комил бўлса,ёки иштирокчи реферининг курашни давом эттириш тўғрисидаги буйруғини бажармаса, рефери курашни тўхтатади ва иккинчи спортчини ғолиб деб эълон қилади.

Ҳисоблар ёки мақбуллик бўйича ғалаба.

Бу ҳолда ғолиб охирги ҳисоблар ёки мақбуллик тўғрисидаги қарорга асосланиб аниқланади.

Келмаганлик боис ғалаба.

Рақибни олиб ташлаш орқали ғолиб аниқланади.

а. Агар рақиб жароҳат ёки бошқа сабабга кўра мусобақадан четлатилган бўлса.

б.Агар рақиб дам олишга ажратилган 1 дақиқадан сўнг мусобақани давом эттирмаса ёки курашни давом эттириш чақиригига эътибор бермаса.

в.Агар мураббий учрашувда мағлубликни билдириб сочиқни ташласа.

Дисквалификация сабаб ғалаба.

Қарор вазн ўлчаш оқибатида ёки ,иштирокчи мусобақалар олди ўз статусини йўқотса фабул қилинади.

Реферининг жази чораларини эълон қилинганлиги оқибатида ғалаба.

Минус тўрт (-4) жарима очколарини жамғарилгач ёки мусобақалар қоидаси 8 пункти асосида рефери томонидан эълон қилинади.

Нокдаун.

1.Қачонки рақиб томонидан техник усуллар кучи таъсирида оёқ тагидан бошқа тананинг ҳар қандай ери полга тегса.

2. Агар иштирокчининг курашни давом эттиришга жисмоний имкониятлари етмаса ,бирор усул қўллаш ҳаракатлари бўлмаса ёки гандираклаб турса.

3.Агар рафери кучли техник усул қўллаш оқибатида кураш давом этаолмаслиги қарорига келса.

Ноудаун. Иштирокчи зарба оқибатида полга йиқилган ёки чайқалган бўлса ва кураш бориши талабларига жавоб бериш имкониятларига эга бўлмаса нокдаун ҳолати ҳисобланади.

Ҳаттоки ушбу ҳолат ҳолат белгилари бўлмаса ҳам.бевосита контакт оқибатида курашни давом эттиришга хавф туғилса ёки иштирокчи хавфсизлиги таҳдид остида бўлса рефери нокдаун ҳолати ҳисоблаши мумкин.

Нокдаун ҳолатидаги ҳаракатлар

1. Агар рақибнинг руҳсат этилган усуллар оқибатидаги \ужумидан сўнг иштирокчи йиқилса,рефери қўйидаги ишларни амалга оширади:

1) рефери нокдаундаги иштирокчидан хужум қилган иштирокчини ажратиш мақсадида “ Каллэ” эълон қилади ва курашни тўхтади.

2) Рефери баланд овоз билан Хана (бир) дан Йол (ўн) гача сониялик оралиқ билан ,нокдаун ҳолатидаги иштирокчига юзланиб,қўллари билан имо- ишоралар қилиб санаб бошлайди.

3)Санаш мобайнида нокдаун ҳолатидаги иштирокчи ўрнидан туриб, курашни давом эттиришни хоҳласа ҳам ,Рефери Йодол (саккиз)гача санайди,мақсад иштирокчининг тўлик ўзига келиши учун.Кейин иштирокчининг қанчалик ўзига келганлигини яна бир бор текшириб ,ишонч ҳосил қилса”Кесок” буйруғини билан давом эттиради .

4) Агар нокдаун ҳолатидаги иштирокчи санаш мобайнида курашни давом эттириш хоҳишини билдирмаса,рефери бошқа иштирокчини нокдаун оқибатида ғолиб деб эълон қилади.

5) Санаш раунд тугаса ҳам ,умумий вақт охирига етган бўлса ҳам давом эттирилади.

6)Агар иккала иштирокчи ҳам нокдаун ҳолатида бўлсаларда ва фақат бир иштирокчи ўзини тиклаб олса ҳам, рефери тўхтамай ҳисобини санаши керак.

7) Агар иккала иштирокчилар ҳам Йодол (саккиз) ҳисобида ўзларига келмаса, нокдаун ҳолатига кураш мобайнида йиғилган очколар ҳисоби бўйича ғолиб аниқланади.

8) Агар Рефери иштирокчи курашни давом эттира олмаслигига ишонч ҳосил қилса снамасдан ғолибни эълон қилиши мумкин.

2.Кураш охиридаги ҳаракатлар

Бошга берилган зарба оқибатида нокаут ҳолатида бўлиб чиққан ҳар қандай иштирокчи, бундан кейинги 30 кун давомида мусобақаларга қўйилмайди.

30 кун ўтгач, иштирокчи янги мусобақада иштирок этмоқчи бўлса, Миллий Таэквондо Федерацияси томонидан белгиланган шифокор кўригидан ўтиши ва унинг руҳсати билан мусобақада иштирок этиши мумкин.

Ҳужумдаги иштирокчини нокдаун ҳолатидаги иштирокчидан ажратиб қўйиш.

Бу вақтда оёқда турган спортчи иштирокчи ўрни бўлган ўз жойига қайтиб боради, агар нокдаун ҳолатидаги иштирокчи ҳужум қилган иштирокчи ўрнида ёки унинг олдида бўлса, у ҳолда ҳужум қилган спортчи реферининг қарорини ҳавфли чизик олдида ўз мураббийси стулига қарши ерда кутиб туради.

Кучли зарбалар тез ва шиддатли курашиш билан биргаликда бўлаётган вазиятларда рефери ҳар вақтда кутилмаган нокдаун ҳолатларига доим тайёр туриши керак. Бундай ҳолларда рефери кутиб ўтирмай, “Каллэ” эълон қилади ва ҳисобни санаб бошлайди.

Нокдаун ҳолатидаги иштирокчи ўрнидан туриб жангни давом эттиришни хоҳласа.

Санашнинг бош мақсади-иштирокчининг ҳимоя қилиш.

Ҳаттоки иштирокчисаккизгача саналгунча жангни давом эттиришни ҳоҳласа ҳам , рефери жангни бошлашдан олдин Йодол (саккиз)гача санаши шарт.

Сўнгра рефери иштирокчи ўзини тиклаб олганлигига ишонч ҳосил қилгач “Ке-сок” буйруғи билан курашни давом эттиради.

Рефери санаш мобайнида иштирокчининг жангни давуом эттириш имкониятини баҳолаш шарт.Саккизгача санаб бўлгач иштирокчини тезгина кўриқдан ўтказиш— формаламаллардандир, шу боис рефери жангни бошлашдан олдин вақтни чўзиши шарт эмас.

Агар нокдаундаги иштирокчи Йодол (саккиз) ҳисобида жангни давом эттириш истагини кўрсата олмаса, Рефери Йол (ўн) ҳисобида кейинги иштирокчини нокаут сабабли ғолиб деб эълон қилади. Агар иштирокчи Йодол (саккиз) ҳисобида имо-ишора билан тайёр эканлигини кўрсата олмаса, унда Рефери Ахоп(тўққиз) ва Йол (ўн) ҳисобидан сўнг иккинчи иштирокчини ғолиб деб эълон қилади.

Йодол (саккиз) ҳисобидан кейинги жангни давом эттириш истагини билдирувчи имо-ишоралар ҳисобга олинмайди. Рефери иштирокчини жангни давом эттириш истагида бўлса ҳам санокни давом эттириб жангни тугаган деб эълон қилиши мумкин.

Агар рефери иштирокчини курашни давом эттириш имкониятига эга эмас деган қорор қабул қилса.

Агар иштирокчи жиддий зарба олса ва тез ёрдам талаб қилинса,Рефери ҳисобни тўхтатиб шифокорни биринчи ёрдам кўрсатишга чақириш ёки шу билан бирга ҳисобни давом эттириши мумкин.

а) Рефери ҳисоблаш мобайнида иштирокчининг Йодол(саккиз) ҳисобида ўзини тиклаб олганлигига ишонч ҳосил қилса,яна қайта текширишга вақтни кераксиз сарф қилиши мумкин эмас .

б) Агар иштирокчининг Йодол(саккиз)гаяа ўзини тиклаб олганлиги кўриниб кўриниб турган бўлса ва курашни давом эттириш истагини билдирса, лекин шу билан бирга тиббий ёрдам кўрсатиш лозимлиги боис курашни давом эттириш мураккаблашса, Рефери биринчидан “Кё-сок” деб тиклаши, сўнгра зудлик билан “Каллё” ва “Ке-си” эълон қилиниши ва кейин 19-бобда кўрмаситилган ҳаракатлар амалга оширилади.

Курашни вақтинча тўхтатиш оқибатидаги ҳаракатлар.

1.Агар курашни бир ёки иккала иштирокчининг жароҳат олиш оқибатида тўхтатилса, Рефери қуйидаги чораларни амалга оширади:

2.Рефери “Каллё” буйруғини бериб курашни тўхтатади ва вақтни назорат қилувчи жавобгар ходимга “Ке-си” эълон қилиб курашни вақтинча тўхтади.

3.Рефери иштирокчига 1 дақиқа мобайнида тиббий ёрдам олишга рухсат беради.

4.Бир дақиқадан сўнг энгил жароҳат олган бўлса ҳам жангни давом эттиришни хоҳламаган иштирокчи Рефери томонидан мағлуб деб эълон қилинади.

5.“Кам-джом” жазоси бериладиган тақиқланган ҳаракатлар орқали жароҳат етказган иштирокчи бир дақиқадан сўнг давом эттириш имконияти туғилмаса мағлуб деб эълон қилинади.

6. Иккала иштирокчи ғам нокдаун ҳолатида бўшиб, курашни давом эттириш имкониятига эга бўлишмаса, натижа жароҳат олгунча бўлган ҳисоб бўйича чиқарилади.

7.Агар иштирокчининг соғлигидан келиб чиқиб, у ҳушини йўқотиш ёки бошқа хавфли ҳолатда бўлса, Рефери зудлик билан жангни тўхтатади ва табиий ёрдам кўрсатма берилади. Агар Рефери иштирокчи “Кам-джом ” билан жазоланадиган тақиқланган ҳаракатлар орқали жароҳат етказган деб ҳисобласа жароҳат етказган иштирокчини мағлуб деб эълон қилади, ёки ҳужумда “Кам-джом” берилувчи тақиқланган ҳаракатлар ишлатилмаган бўлса, ғолиб вақтни тўхтатишгача бўлган даврда жамғарилган ҳисобга қараб аниқланади.

Агар Рефери жароҳат олиш ёки бошқа вазиятлар оқибатида мусобақа давом этиши мумкин эмас деган қарорга келса, у қуйидаги чораларни амалга ошириш керак:

1. Агар жиддий вазият юзага келса, қайсики хушидан кетиш ёки жиддий жароҳат олинсаю вақт ҳал қилувчи омил бўлса, биринчи ёрдам зудлик билан кўрсатилиши, учрашув тугатилиши керак, бу ҳолда учрашув натижаси қуйидагича аниқланади:

а) “Кам-джом” жазоси бериладиган тақиқланган ҳаракатлар оқибатида бўлса, айбдор ютқазган деб эълон қилинади.

б) Агар рухсат этилган ҳаракатлар, бехосдан, қасдан бўлмаган ҳаракатлар оқибатида бўлса ҳароҳат олган иштирокчи мағлуб деб эълон қилинади.

с) Учрашув таркиби билан боғлиқ бўлмаган вазиятларда, ғолиб жанг тўхтатилган вақтгача бўлган ҳисоб бўйича аниқланади.

2. Агар жароҳат жиддий бўлмаса, иштирокчига “Ке-си” эълон қилинган керакли керакли ёрдам олиш учун бир дақиқа вақт берилади.

а) Тиббий ёрдам олишга рухсат этиш. Агар Рефери тиббий ёрдам керак деб ҳисобланса, иштирокчилар ушбу ёрдамни мусобақалар шифокоридан олишлари керак.

б) Учрашувни давом эттиришга буйруқ-Рефери иштирокчининг курашни давом эттириш имкониятини белгилайди.ҳар қандай вазиятда бир дақиқа мобайнида Рефери иштирокчига курашни давом эттиришга буйруқ бериши мумкин.Рефери курашни давом

эттириш тўғрисидаги буйруқни бажаармаган ҳар қандай иштирокчини мағлуб деб эълон қилиши мумкин.

с) “Ке-си” эълон қилинган иштирокчи қирқ сония мобайнида тиббий ёрдам олаётган ёки ўзини тиклаётган вақтда , Рефери беш сониялик оралиқ билан баланд овозда овоз чиқариб санай бошлайди.Агар бир дақиқалик давр мобайнида иштирокчи ўз ўрнига қайта олмаса,учрашув натижаси эълон қилинади.

д) Яқин масофада белгиланган шифокор ббор йўқлигига қарамай “Ке-си” эълон қилинган бир дақиқалик танаффусга катъий амал қилишга тўри келади; агар тиббий ёрдам керак бўлиб , шифокор йўқ бўлса ёки кўшимча ёрдам талаб қилинса, ҳакамлар коллегияси қарори билан бир дақиқалик танаффус чўзилиши мумкин .

е) агар бир дақиқа тугагач курашни давом эттириш мумкин бўлмаса, ушбу бобнинг №1 кўшимчаси 1 пункти бшқича қарор чиқарилади.

3.Агар иккала иштирокчилар ҳам бир дақиқа тугагач курашни давом эттириш имкониятига эга бўлмасалар ёки бошқа қолдириб бўлмас ҳолатлар пайдо бўлса, кураш натижаси қўйидаги критийларданкелиб чиқиб белгиланади,

а.Агар “Кам-джом” жазосини келтириб чиқарувчи ҳаракатлар амалга оширилган бўлса,ушбуни амалга оширгаништирокчи мағлуб деб эълон қилинади.

б.Агар “Кам-джом” жазосини келтириб чиқарувчи ҳаракатлар натижасини иккала иштирокчи ҳам амалга ошириш оқибати бўлса.иккала иштирокчи ҳам мағлуб деб эълон қилинади.

с.Агар “Кам-джом” жазосини келтириб чиқарувчи ҳаракатларни оқибати бўлмаса.вақт тўхтатилган дақиқалардаги ҳисобга қараб учрашув натижаси белгиланади. Агар кураш биринчи раунд охиригача тўхтатилган бўлса,учрашув ҳақиқий эмас деб ҳисобланади ва ташкилий қумита ушбу учрашувни қайта ўтказишга вақт белгилайди. Агар такрорий учрашув вақтида бирор иштирокчи қатнашиши имкониятига эга бўлмаса ушбу иштирокчи келмаганлиги боис мағлуб деб эълон қилинади.

Юқорида кўрсатилган сабаблардан ташқари курашни тўхтатишга сабаб бўлувчи ҳолатлар,

1)Агар назорат қилиш имкониятларини бермайдиган шароитларкурашларни тўхтатишни талаб қилса, Рефери учрашувни тўхтатади ва Ташкилий Қумита кўрсатмаларига амал қилади,

2)Агар кураш 2 раунд тугагандан сўнг тўхтатилса ва тугатиш мумкин бўлмаса, кураш натижаси тўтатилган вақтдаги ҳисобларга асосланади,

3)Агар учрашув 2 раунд тугашидан олдин тўхтатилса,такрорий учрашув тўлиқ 3 раунд ўтказилиши керак.

Рефери ва ҳакамлар

1.Тасниф (квалификация)

Ассоциациянинг Ҳакамлар комиссиясида рўйхатдан ўтган, Миллий Рефери гувоҳномасига эга шахслар ушбу ҳуқуққа эгадирлар

2. Мажбуриятлар

1)Рефери.

а.Рефери курашни назорат қилиб боради

б.Рефери “Си-джок”,”Кы-ман”,”Каллэ ”, “Ке-сок”,ва “Ке-си”, ғолиб ва мағлубларни ,жаримаочколарни эълон қилади.Рефери барча эълонларни эълонтасдиқланган натижалар асосида амалга оширади.

с.Рефери тасдиқланган қоидалар асосида мустақил қарорлар қабул қилиш ҳуқуқига эга.

д.Рефери очколар ҳисобини олиб бормади.

е.Тенг ёки ҳеч қандай очколарсиз ҳисобидаги учрашувларда мақбуллик қарори уч раунд охирида. Ён рефери томонидан чиқарилади.

3.Ён ҳакамлар.

а.Ҳакамлар олинган очколарни зудлик билан белгилашади.

б.Рефери суровига биноан ҳакамлар ўз фикрларини беришади.

4.Ҳакамлик учун жавобгарлик.

Рефери ва ҳакамлар томонидан қабул қилинган қарорлар асосли бўлиши шарт ва улар қарорлари учун Арбитраж комиссияси олдида жавобгардирлар.

Рефери ва ҳакамларнинг хос кийими (униформа).

1) Рефери ва ҳакамлар Ассоциациянинг ҳакамлар комиссияси белгиланган хос кийими кийишади.

2) Рефери ва ҳакамлар курашни ўтказишга ҳалақит бервчи предметларни мусобақалар жойига олиб ёки тақиб келиши мумкин эмас.

Арбитраж комиссияси раиси ,рефери ноҳақ ёки нообъектив ҳолда курашни олиб бораётганини кўрса ёки хатолар қила бошласа, техник ҳодимлардан ушбу реферини алмаштиришни талаб қилиши мумкин.

Регистратор

Регистратор кураш вақти ва тайм –аутлар вақти, курашнинг тўхтатилишини белгилаб боради, шу билан бирга олинган ёки олиб ташланган очколарни регистрация ва эълон қилади.

Ҳакамлар жамоасини (бригада) белгилаш.

1.Ҳакамлар жамоаси (бригада) таркиби.

а)Оддий ҳимоя жилетларидан фойдаланилганда, ҳакамлар жамоаси бир рефери ва учта ён ҳакамлардан иборат бўлади;

б)Электрон ҳимоя жилетларидан фойдаланилганда бир рефери ва икки ён ҳакамдан иборат бўлади.

2.Ҳакамлар жамоасининг белгиланиши

1)Рефери ва ён ҳакамларни белгилаш мусобақалар графиги тасдиқлангач амалга оширилади.

2)Бир миллатга мансуб иштирокчилар, Рефери ва ҳакамлар бир учрашувга белгиланиши мумкин эмас. Лекин Рефери ва ҳакамлар сони етарли бўлмаса, ҳакамлар учун истисно қилиниши мумкин.

Таснифлар, мажбуриятлар, ташкил этиш ва ҳ.к. томонлари Ассоциациянинг ҳакамлар комиссияси тўғрисидаги Низомига мос келиши шарт.

Қоидаларда кўрсатилмаган, аҳамиятга молик саволлар.

Агар Қоидаларда кўрсатилмаган саволлар пайдо бўлиб қолса, куйидаги иш тутилади:

1.Курашга тааллуқли саволлар пайдо бўлса, ушбу учрашувда банд бўлган рефери ва ён ҳакамлар консенсуси (келишуви) орқали ҳал этилади.

2.Ушбу учрашувга тааллуқли бўлмаган саволлар Ижрочи Йиғин ёки унинг ишончли шахслари орқали ҳал этилади.

3.Ташкилий қўмита ҳар қайси кураш регистрацияси ва натижаларини сақлаш учун видюотасвирни тахлаб қўйиши шарт.

Арбитраж ва санкциялар.

1.Арбитраж комиссиясининг таркиби.

1)Тасниф: WTF Ижроия Совети аъзолари, WTF Президенти ва Бош котиби тавсия этган ва Таэквондода салмоқли тажрибага эга бўлган шахслар. Бир техник вакил эса норасмий аъзо сифатида бўлади.

2)Таркиб: бир раис ва олти кишидан кўп бўлмаган аъзолар қўшимча техник вакил .

3)Арбитраж комиссия раиси ва аъзолари WTF Бош Котиби тавсиясига биноан Президенти томонидан тайинланади.

2.Жавобгарлик: Арбитраж комиссиясига келиб тушган Протестлар бўйича ҳакамлар қарорини кўриб чиқиб ўзгартиришлар киргизади ва ҳар қандай ноқонуний ҳаракатлар ёки хатоликлар учун ҳакамларга нисбатан маъмурий чоралар кўради ва бу ҳақда WTF котибиятига ҳисобот беради.

Арбитраж комиссияси мусобақаларнинг бориши тўғрисидаги саволлар билан мусобақалардаги фавқулоддаги санкциялар қўмитасига мурожаат қилиш ҳуқуқига эгадир.

3.Норозилик жараёни.

1)Ҳакамлар қарорини қайта кўриб чиқиш мақсадида жамоа вакили кураш охиридан сўнг ўн дақиқа мобайнида белгиланган ариза ва пул бадалини Арбитраж комиссиясига топширади.

2)Норозалик аризаси иштироки миллатига мансуб бўлмаган комиссия аъзолари иштирокида кўриб чиқилади. Охириги қарор кўпчилик овоз билан қабул қилинади.

3)Арбитраж комиссияси ҳакамлар жамоасини гувоҳлик бериш учун чақиртиришлари мумкин.

4)Арбитраж комиссияси қабул қилган қарор яқунловчи бўлиб, қайта кўриб чиқилмайди.

4.Санкциялар жараёни.

1)WTF Президенти ёки Бош котиби (улар йўқлигида техник вакил) иштирокчи ёки мураббий томонидан қуйидаги ҳатти-ҳаракатлар қузатилганда Арбитраж комиссияни қақариш мумкин:

а.Курашнинг боришига тўсқинлик қилиш:

б.Ёлғон маълумот тарқатиш мақсадида томошабинларни жунбушга келтириш.

2)Керак бўлганда Фавқулодда санкциялар қўмитаси саволларни кўриб чиқади ва зудлик билан дисциплинар-тартиб чораларини кўради. Муҳокама натижаси ошқора эълон қилинади ва котибиятга ҳисобот берилади.

3)Фавқулодда санкциялар қўмитаси воқеаларни тасдиқлашда манфаатдор шахсларни чақариши мумкин.

Арбитраж комиссия камида ваколатли беш аъзодан иборат ва тоқ сонда бўлиши керак.

Бир миллатга мансуб комиссия аъзолари иштироки бўлганда. Агар Арбитраж комиссия аъзолари миллатига мансуб аъзолари бўлса (ушбу иш бўйича), улар комиссия таркибидан чиқарилиши керак. Ҳар қандай ҳолда ҳам Арбитраж аъзолари сони тоқ

бўлиши керак. Агар четлатилган аъзолар ўртасида комиссия раиси ҳам бўлса, қолган аъзолар орасида вақтинча раис сайланади.

Арбитраж комиссияси раиси техник вакилга ҳакамлар жамоасини алмаштиришни таклиф этиши мумкин: Техник вакил Бош ҳакамга Арбитраж комиссияси раиси талаби билан ҳакамлар жамоасини алмаштиришни кўрсатиши мумкин.

Кўриб чиқилиш жараёни.

1.Протест кўриб чиқилгач, унинг мазмуни “кўриб чиқилиши керак” ёки “кўриб чиқишга яроқсиз” тамойилларида ажратиб олинади.

2.Керак бўлганда комиссия рефери ёки ён ҳакамлар фикрини эшитиши мумкин.

3.Керак бўлганда комиссия гувоҳлик берувчи материалларни шу жумладан ёзма ёки визуал рўйхатлаштирилган далилларни кўриб чиқиши мумкин.

4.Протест кўриб чиқилгач комиссия кўпчилик овоз билан қарор чиқариш мақсадида яширин овоз беришни ўтказди.

5.Раис Протест кўриб чиқилиши натижасини умумий тарзда эълон қилади.

6.Кўриб чиқилиши керак.

1)Кураш натижасини белгилашдаги хатолар, ҳисобни олиб боришдаги хатолар ёки иштирокчиларни нотўғри индекфикациялаш.

2)Қоидаларни ишлатишдаги хатолар.

Агар Арбитраж рефери мусобақалар Қоидасини қўллашда хато содир этди деб ҳисобланса, хатолар натижаси тўғирланади, рефери эса жазоланади.

3)Ҳакамликдаги хатолар.

Агар комиссия ҳакамлигидаги қуйидаги хатоларни, қайсики зарбалар кучи, ҳаракатлар ёки ўзини тутишдаги нотўғрилиқлар, қасддан қилиш, рефери буйруқлари ёки чизикдан чиқиб кетиш ва ҳаракатларни вақтида белгилаш кабилар бўлса қарор кўриб чиқилмайди, хатоликка йўл қўйганлар жавобгарликка тортилади.

Фавқулоддаги санкциялар қўмитаси:

Санкцияларни кўриб чиқиш жараёни, Арбитраж комиссиясиникига ўхшаш, санкциялар таркиби санкциялар қоидаларига бўйсўнади.

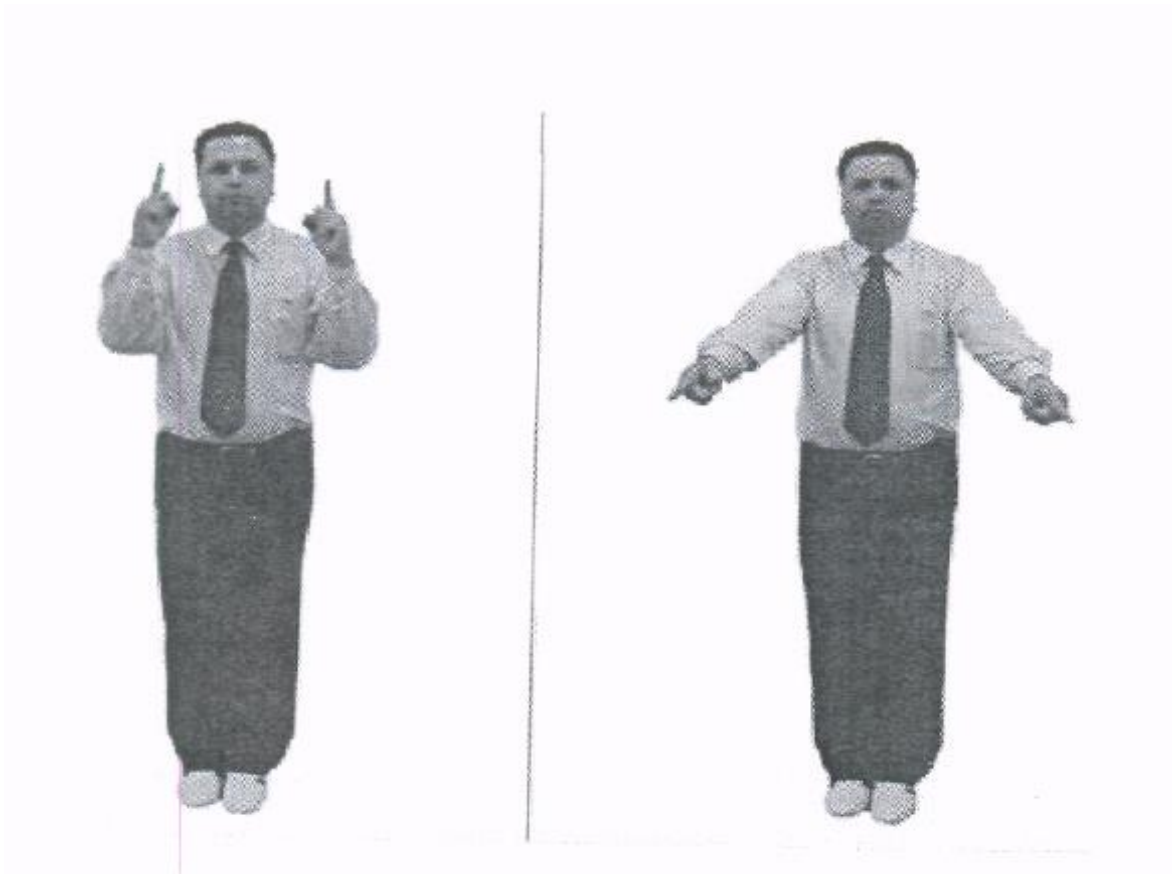
Рефери ишоралари

1.Иштирокчиларни чақариш.

1)Кучли сиқилган мушт кўрсаткич бармоқлари тўғри ҳолда, бош бармоқ билан ўрта бармоқларни қисиб кўкрак баландлигида кўтаринг.

2)Қўлларни кўкрак олдида тўғирлаб, ўнг кўрсаткич бармоқ билан “Чон” спортчининг ўрни биринчи кўрсатилади, кейин чап кўрсаткич бармоқ билан “Хон” ўрни кўрсатилади.

2. “Чарёт/Кён-не”.

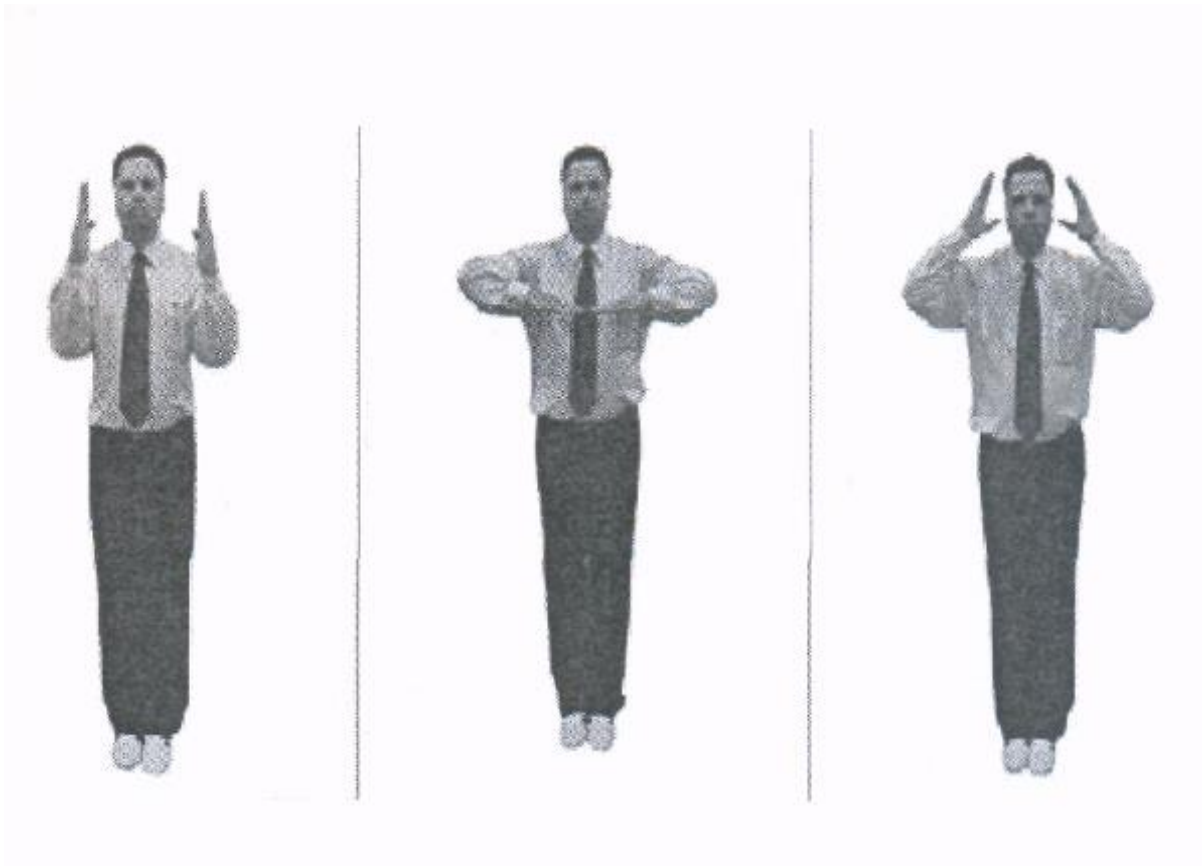


1)Тўғри ёйилган иккала қўл кафтларини қошлар баландлигида кўтаринг, гавдага нисбатан қўлларни 45° остида ёнга қўйинг. “Чарёт” буйруғини эълон қилинг.

2)Қўлларни кафтлар билан биргаликда елка баландлигида туширинг ва “Кён-не” буйруғини эълон қилинг.

3)Иккала қўл кафтларини бир-бирига юзма-юз ҳолда буриб қош баландлигида кўтаринг, бош бармоқ кафтга қисилган ҳолда, буйруғини эълон қилинг.

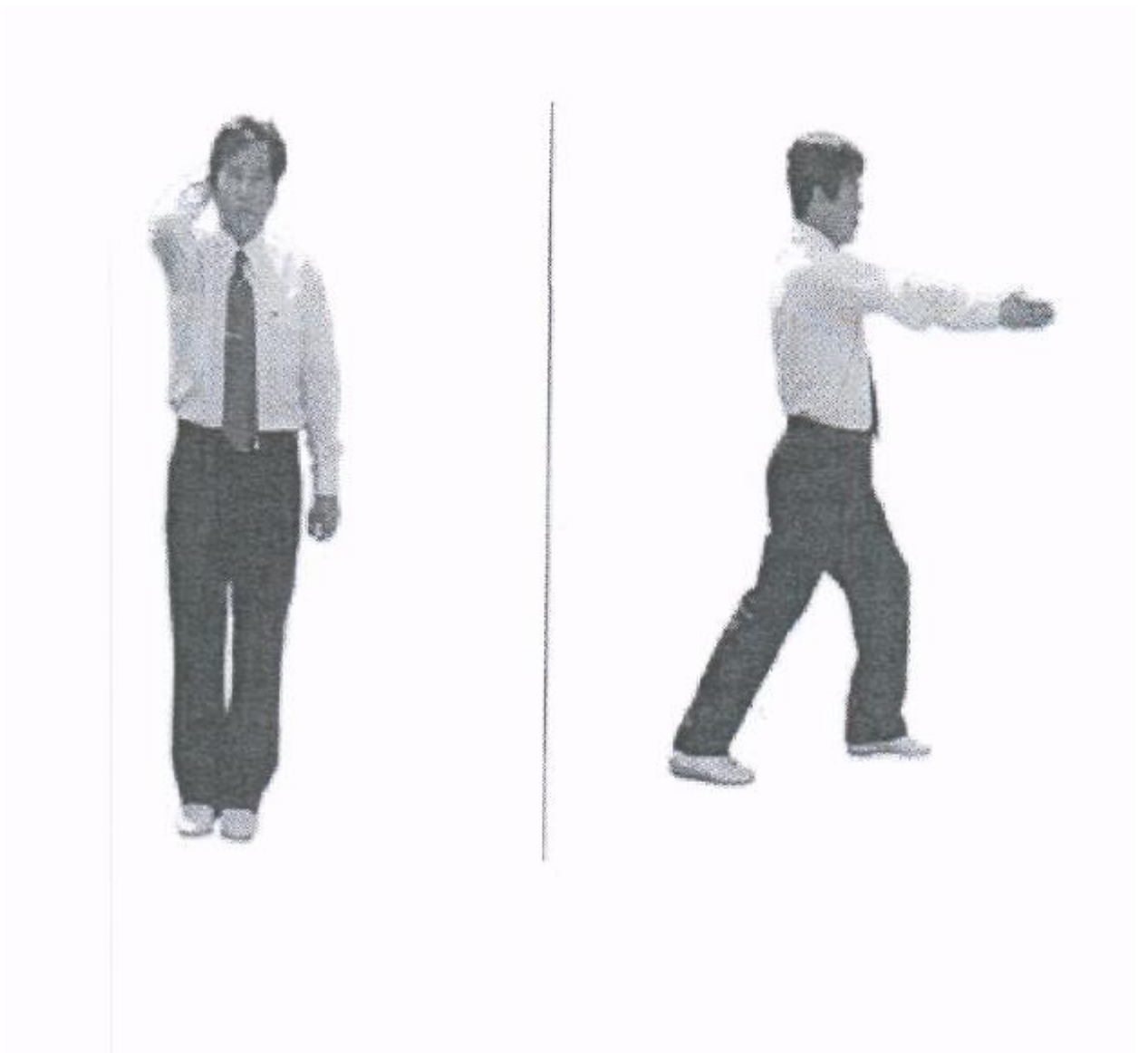
4)Иккала қўл кафтларини пастга қаратиб қўлтиқ баландлигида тушириб “Кён-не” буйруғини эълон қилинг. Қўлларни бир-биридан ва танадан бир мушт энлигида сақланг.



3. “Чун-би”.

1) Ўнг кафт бармоқлари йиғилган ҳолда ўнг қулоққа нисбатан 45 градус бурчак остида кўтарилади.

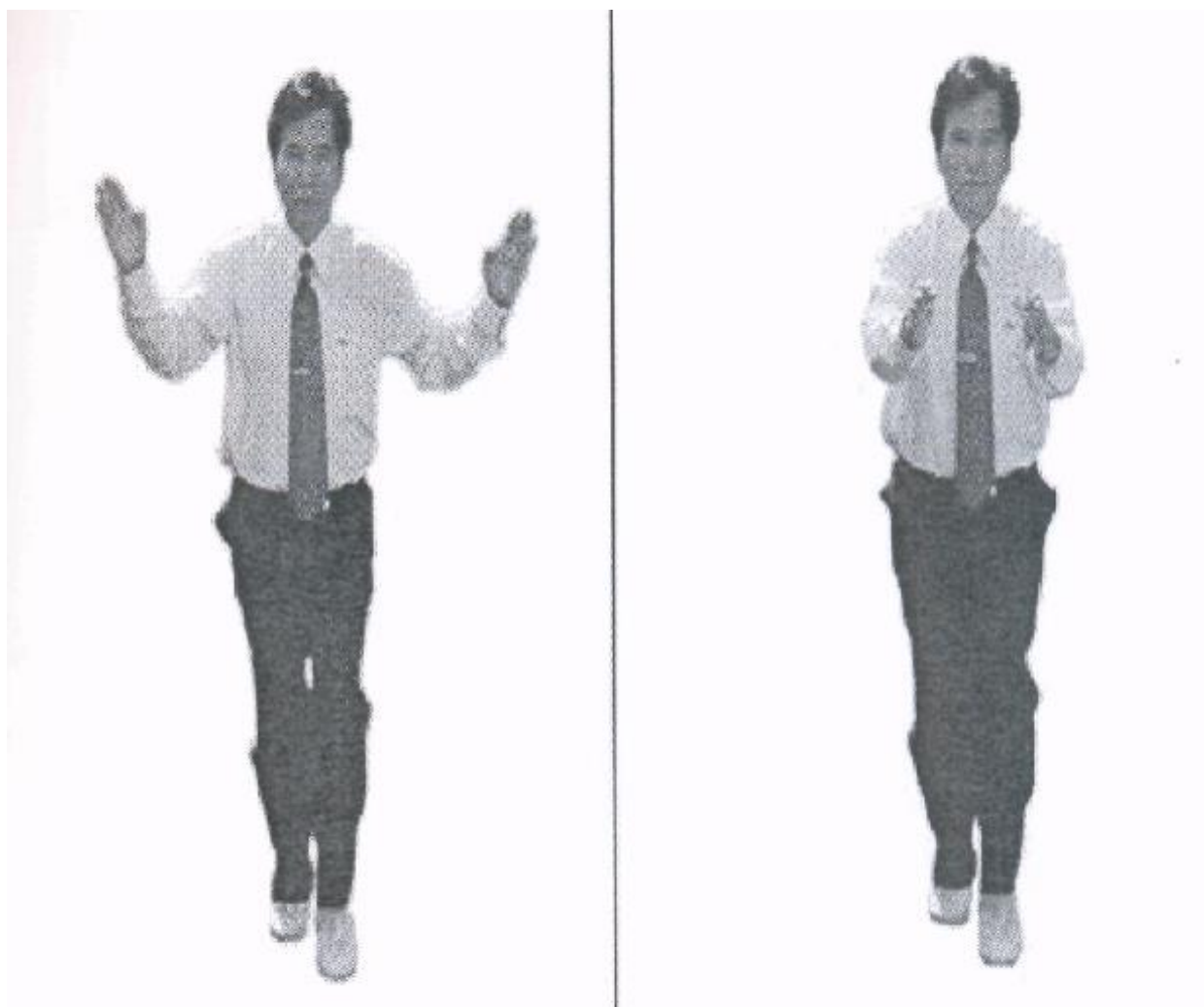
2) Ўнг қўл “Вен-ап-куби” ҳолатида тўғри ҳолда қўлтиқ биландлигида туширилади ва “Чун-би” эълон қилинади. Ушбу ҳаракатни бажариш мобайнида чап қўл енгил сиқилган мушт ҳолатида тана ёнида туширилган ҳолда бўлади.



4. “Си-джак”.

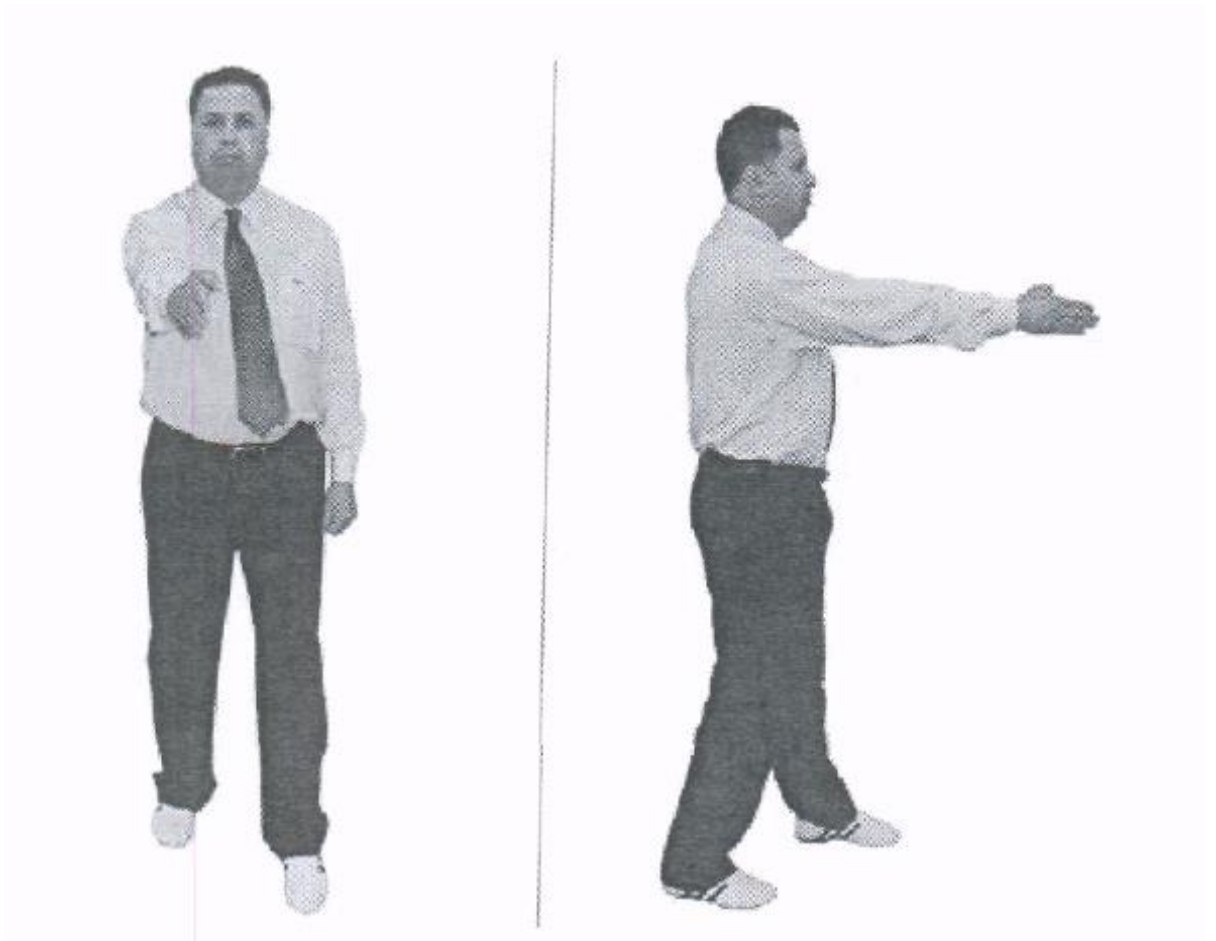
1) “Чун-би” ҳолатидан чап оёқни орқага тортиб “Бом-соги” Ҳолатини қабул қилинг, иккала қўл кафтлари очиқ ҳолда иккала елкадан 45градус бурчак остида кўтарилади.

2) Иккала қўл кафтлари бир-бирига 25см масофа оралиғида яқинлаштирилиб “Си-джак” буйруғи эълон қилинади.



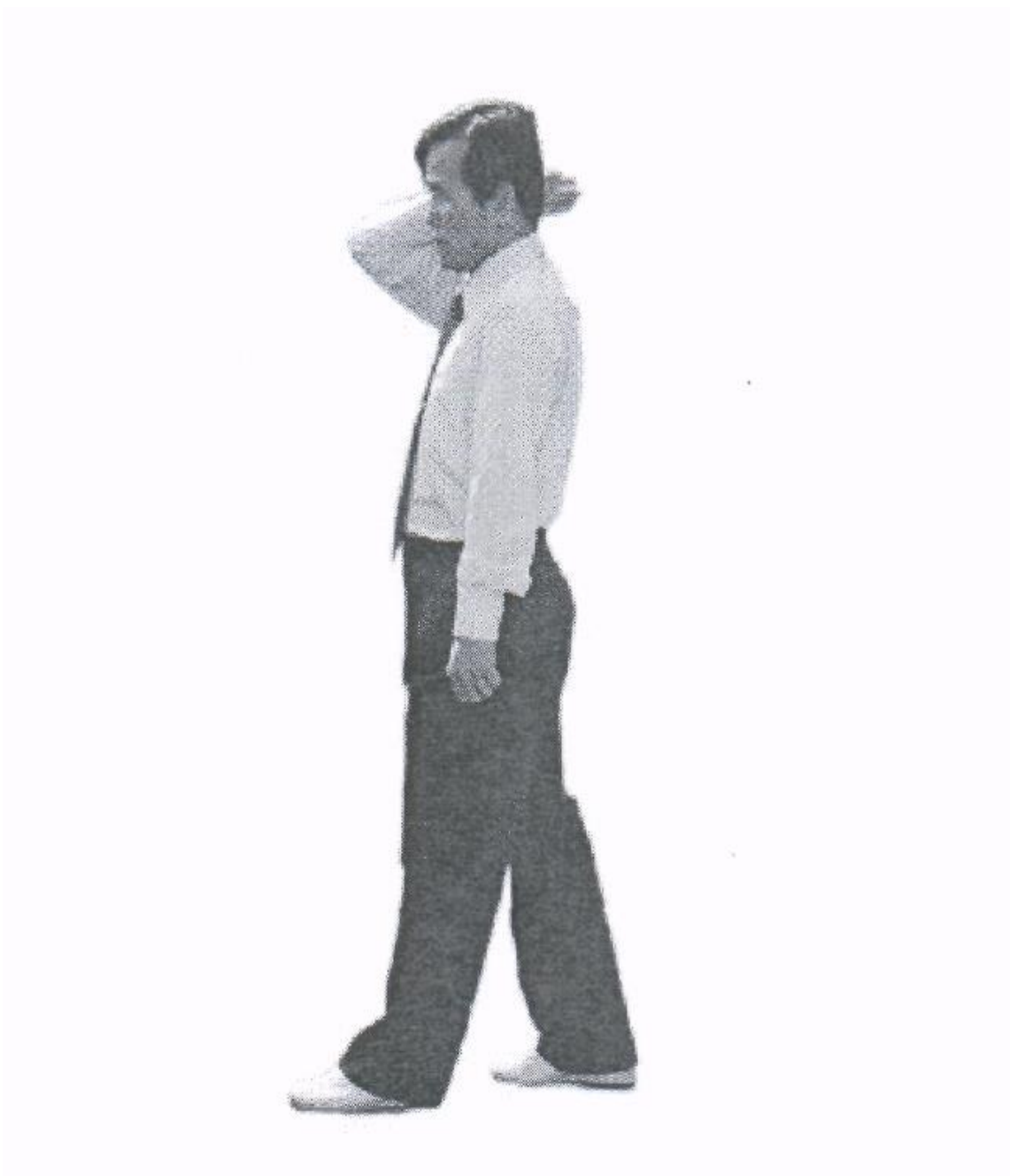
“Кёллө/ Кы-ман”

“Вен-ап-соги” холатида ўнг қўл куёш боғламлари баландлигида тез тушурилиб “Кёллө/ Кы-ман” буйруқлари берилади.



“Ке-сок”

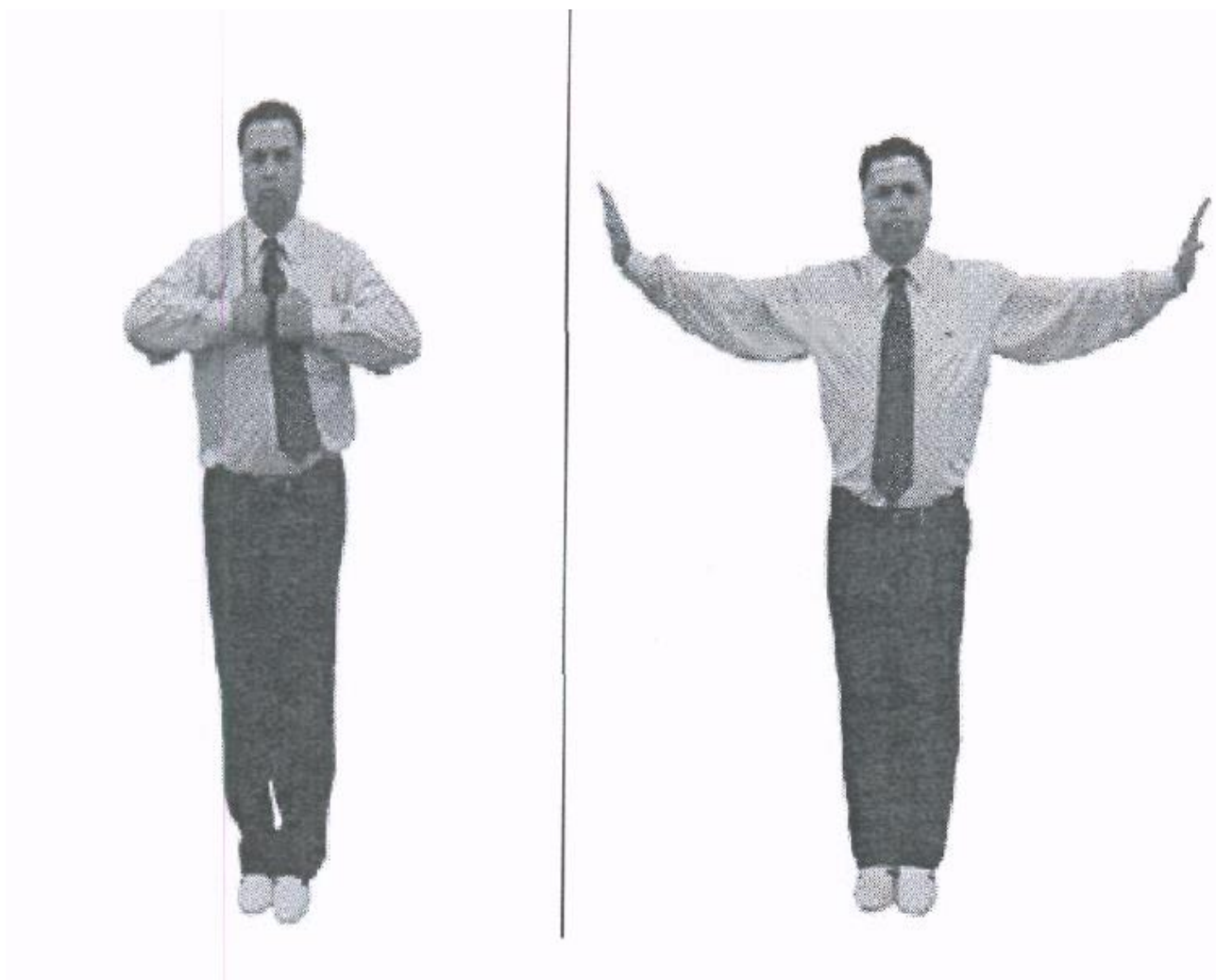
Ўнг “кўл-пичоқ” “Каллэ” ҳолатида ўнг қулоқ баландлигида кўтарилади ва “Ке-сок” буйруғи берилади.



7.Ғолибни эълон қилиш.

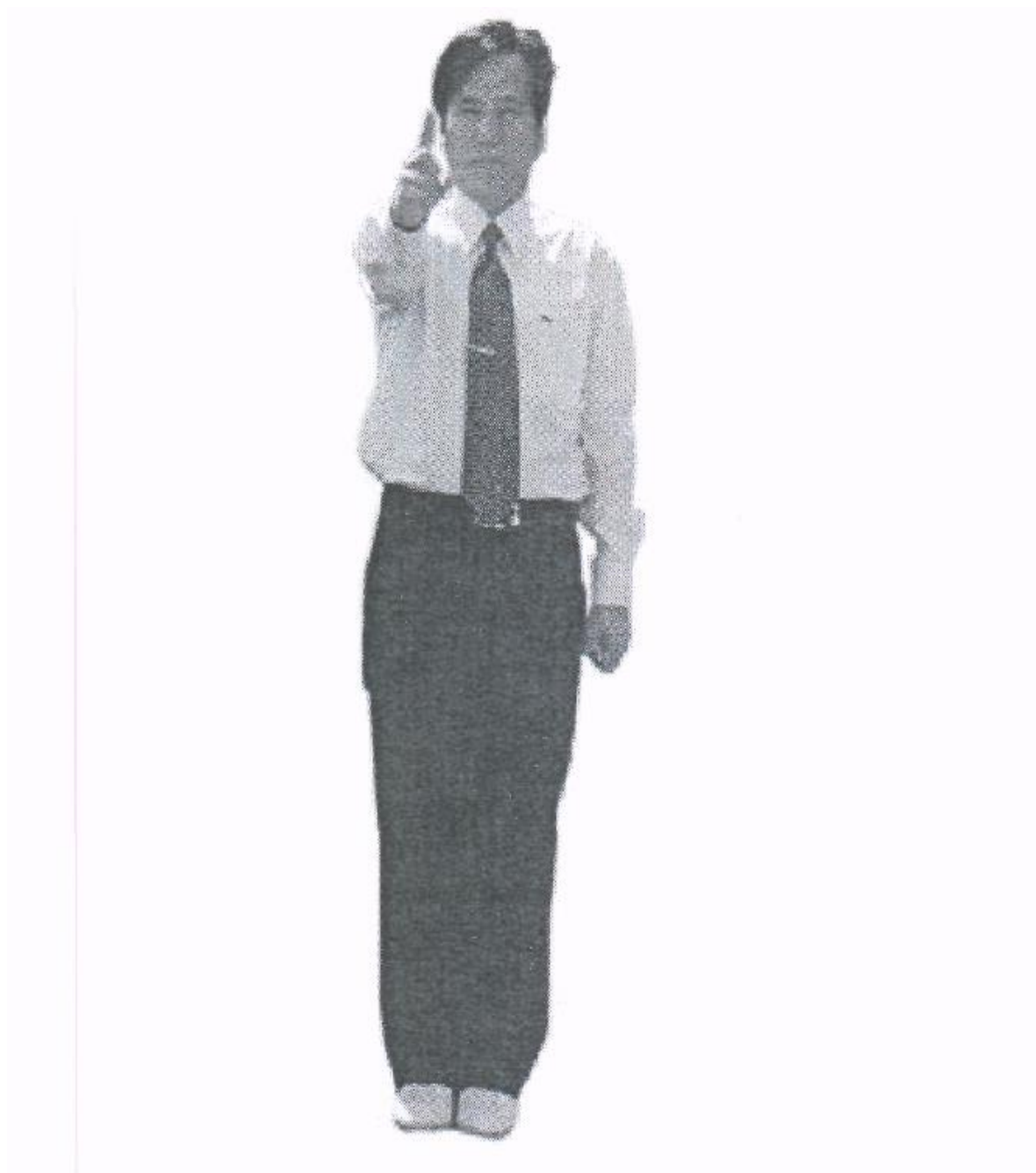
- 1)“Чон”(кўк) ғалаба қозонса, рефери “Чон”га юзланади ва
- 2)Сиқилган ўнг муштни қуёш боғлари олдидан кўтаради ва сўнгра

3)“Кў-пичоқ” услубида қўлини 45° бурчак остида қўтариб “Чон-сын” деб эълон қилади. Бу вақтда бошқа қўл енгил сиқилган ва пастга туширилган. Агар “Хон” голиб бўлса чап қўлни юқоридаги тарзда ишлатиб “Хон-сын” эълон қилади.



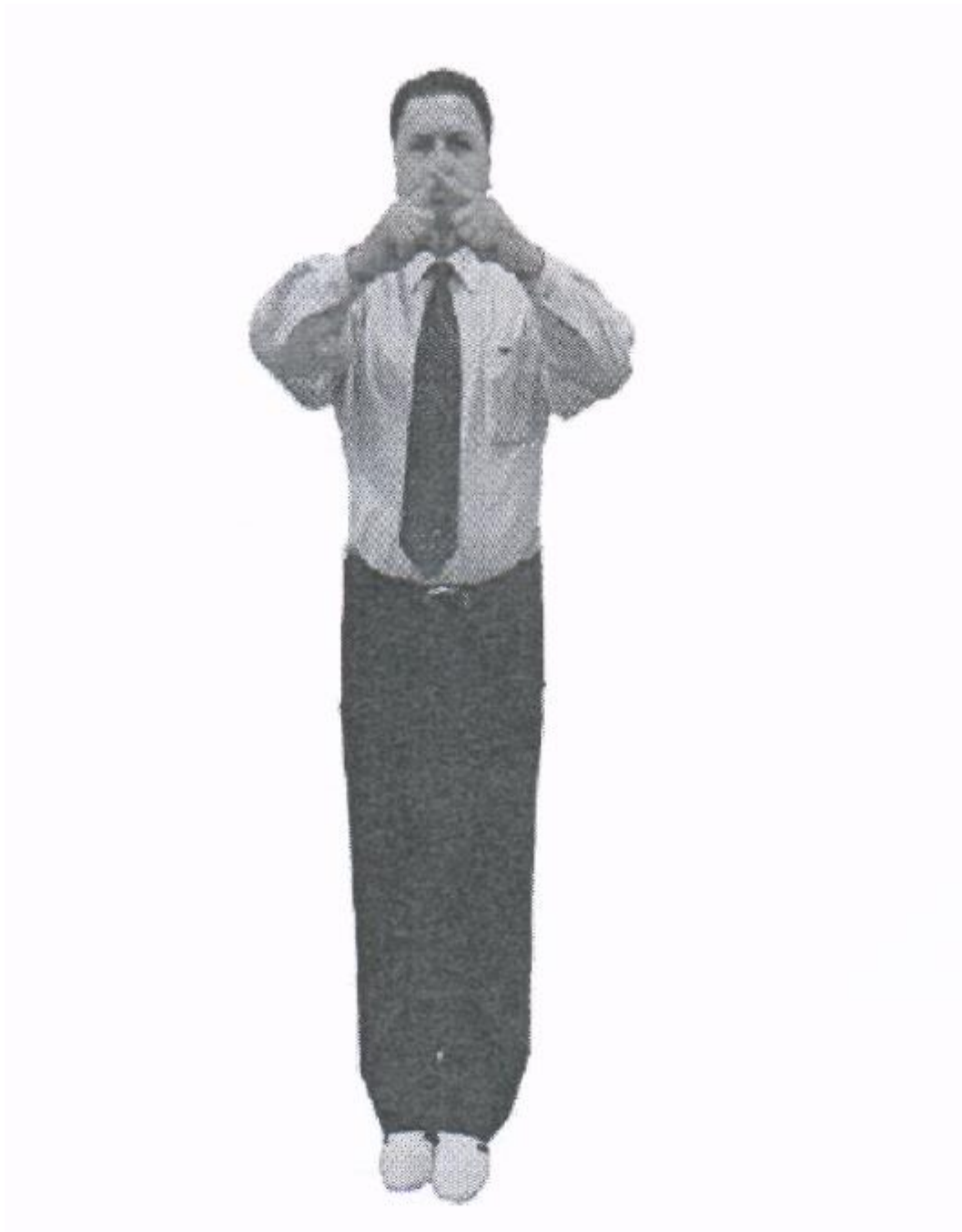
8. “Ке-си”.

Пастга туширилган ўнг қўл 135 градус бурчак остида йиғилади, рефери ўнг кўрсаткич бармоғи билан регистратор жойига кўрсатади.



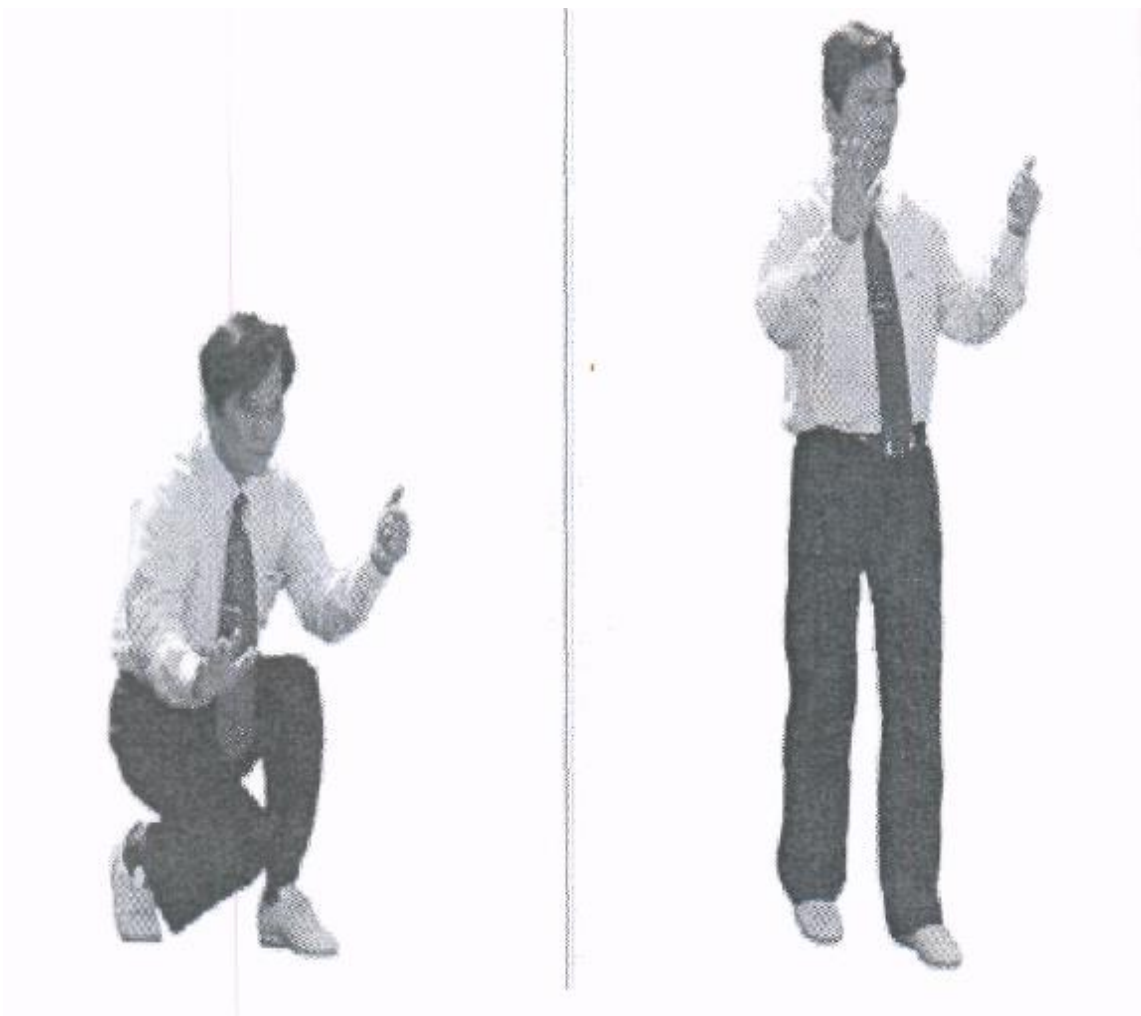
9. “Си-ган”.

Лаб ва бурун оралиғидаги чуқурча биландлигида иккала кўрсаткич бармоқларини кесишган ҳолати кўрсатилади.



10. Санаш.

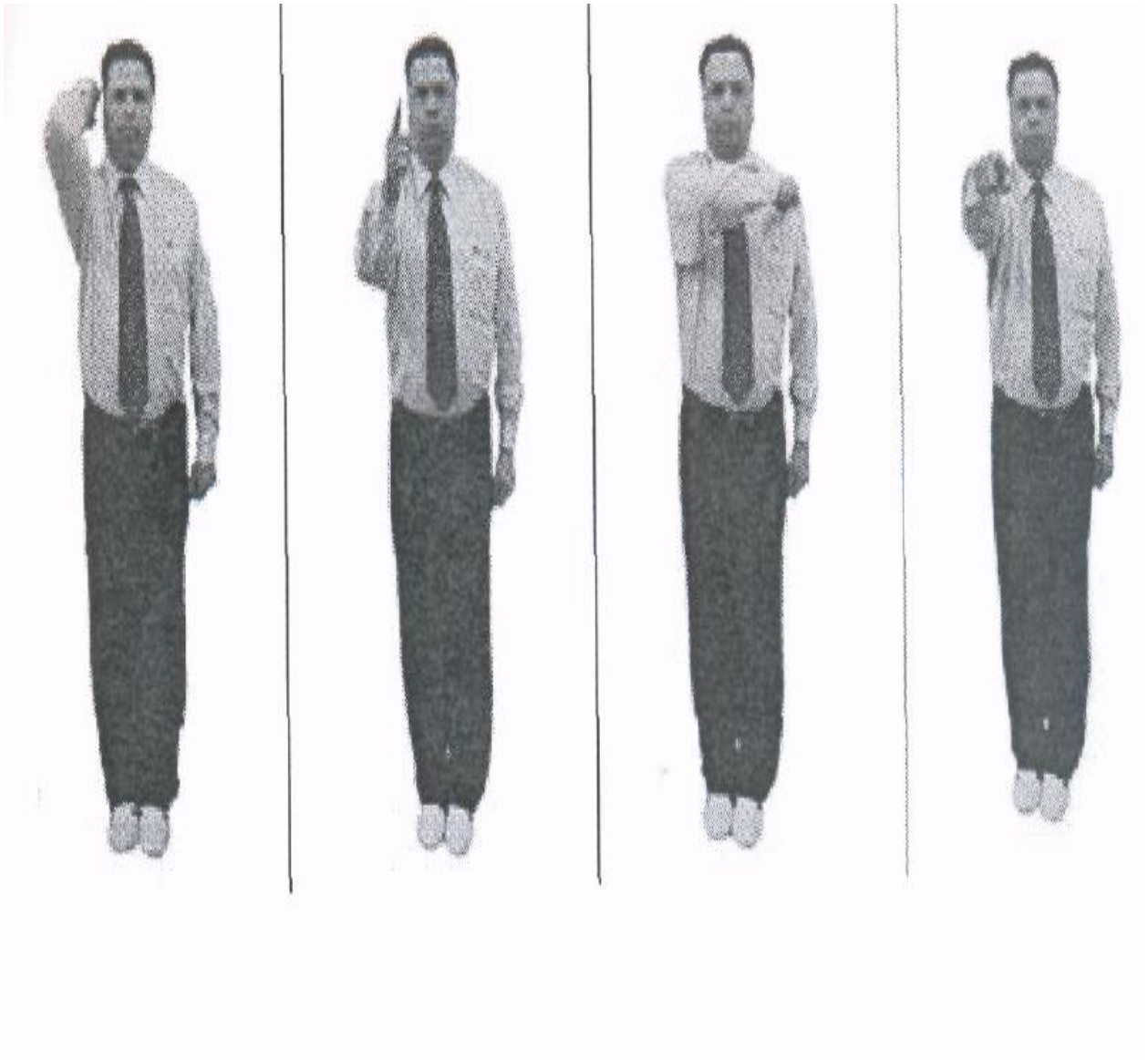
Санаш овоз чиқарилиб, ўнг қўлнинг бош бармоғидан бошлаб сиқилган муштнинг бармоқларини бир сония оралиқ билан тўғирлаб очиб бажарилади. “Да-сот”(беш) Йол (ўн) сонларига етганда кафт спортчига қаратилиши керак.



11. “Кён-го” эълон қилиш.

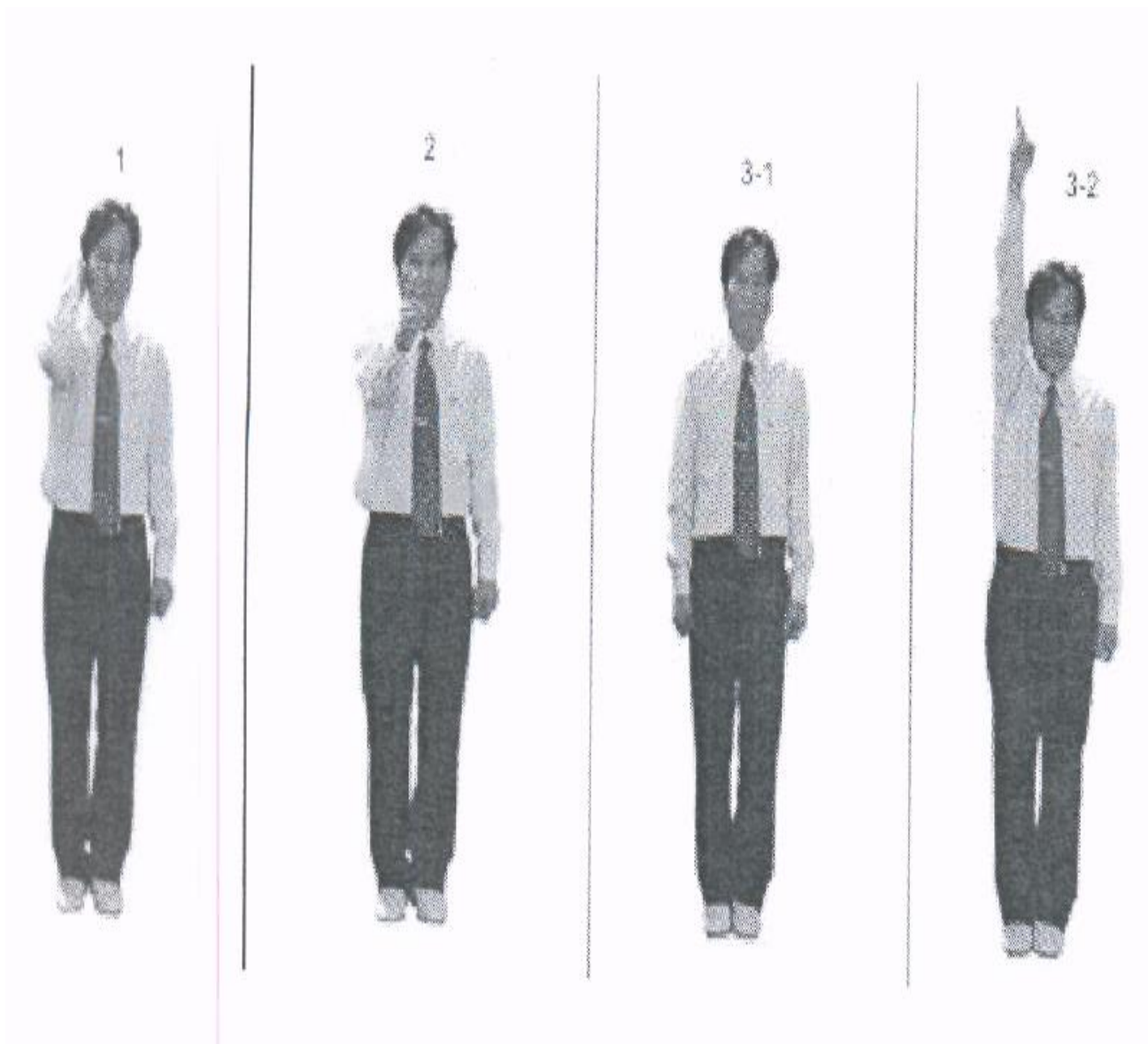
1) Тўғри ҳолдаги кўрсаткич бармоқли ўнг мушт ўнг қулоқ ёнидан кўрсатиладиган спортчига йўналтирилади ва “Чон” ёки “Хон” аталиб, кейин

2) Ўнг муштнинг кўрсаткич бармоғи билан чап елкадан кўрсатилиши керак бўлган спортчининг пешонасига тўғирланади ва “Кён-го” эълон қилинади.



12. “Кам-джом” эълон қилиниши.

- 1) Иккала иштирокчи Чон ва Хон ҳам ўз жойларида туришлари шарт.
- 2) Ўнг мушт кўрсаткич бармоғи ўнг қулоқ ёнидан керакли спортчиларга йўналтириб “Чон” ёки “Хон” айтилиб, кейин
- 3) “Чарёт” ҳолатини қабул қилиб, сўнгра
- 4) Ўнг мушт кўрсаткич бармоғини вертикал юқорига кўтарилади, “Кам-джом” эълон қилинади.



II-БОБ. СПОРТДАГИ ЖАРОҲАТЛАРИ ВА БИРИНЧИ ТЕЗ ЁРДАМ

2.1.Машқлар,жароҳатлар ва спорт жароҳатларининг моҳияти. Машқлар бажариш мобайнида ички ва ташқи бузилишларга спорт жароҳатлари тушунилади. Улар ҳам ташқи тўқималарга жароҳат етиш ва функционал бузилишларга бўлинади. Ташқи тўқималарга жароҳат етиши жисмоний фаоллик оқибатида ва ташқи жисмоний кучнинг бевосита таъсирида юзага келса, функционал бузилишлар машқларни кўп маротаба такрорлаш ва имкониятларнинг пасайиши оқибатида пайдо бўлади ва айниқса бунда маиший муаммолар ҳам ўз ўрнига эга.

Спорт жароҳатларининг сабаблари, биринчидан ҳаддан зиёд кўп ишлаш ва асаб тизимининг чарчаши бўлиб, оқибатда ақлий ва ҳаракатланиш фаоллиги, тиришқоқлик бошқа фаолиятлар сусаяди. Шу билан бирга эркин вазиятда ёки қутилмаган тўқнашув

пайтида керакли чораларни кўрмаслик. Иккинчидан техник ҳаракатларни тўсиқларни чалғитиш орқали бажариш учун керакли тайёргарлик ҳаракатларининг етарлича эмаслиги оқибатида жароҳат олиш. Учинчидан мусобақалар қондасига амал қилмаслик ва бузиш, спорт фаолиятига тескари ҳаракатларни бажариш оқибатида жароҳат олиш. Тўртинчидан бузуқ ва яроқсиз инвертар жиҳозлардан фойдаланиш оқибатида жароҳат олиш мумкин. Юқоридаги сабаблар кўп бор жароҳат ҳосил қилиши боис уларни тўғирлаш ва олдини олиш ишларини амалга ошириш лозим.

2. Спорт жароҳатларида биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш.

Вақтида кўрсатилган тез тиббий ёрдам жароҳатларнинг кенгайиши, оғирлашувининг олдини олади ва кейинги даволанишни енгиллаштиради. Спортчилар ва мураббийлар жароҳатлар тўғрисида яхши билимларга эга бўлишлари ва ўз вақтида ёрдам беришни билишлари керак. Мураббий биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш режасига (шифокор ва касахона телефон рақамлариги) эга бўлишлари, керакли дори-дармонлар, тез ёрдам жиҳозлари қўл остиларида бўлиши керак.

Жароҳатлар содир бўлганда қуйидаги тез чораларни: тинчлик, совуқ компресс, сиқиш, кўтариш ва ҳ.к. амалга ошириш керак бўлади.

а) Тинчлик.

Тананинг жароҳат олган ери тикланиши учун камида 72 соат тинчлик керак бўлади ва тўлиқ тиклангандан сўнг ҳаракатлантирилиб бошланади.

б) Муз. Совуқ компресс.

Муз ёки совуқ сувда намланган материални бевосита терининг ўзига босилмайди, сочиқ ёки боғлам устидан босиш керак. Муздек компрессни тери орқали 5-10 дақиқа қўйиш қон оқими ва оғриқни сезишни сусайтиради. Узоқ вақт мобайнида совуқ компрессдан фойдаланиш қўйилган жойни совуқ уришига олиб келиши мумкин, шу сабаб музли компресс 2 соат мобайнига 15-20 дақиқа оралиқ билан қўйилиши мумкин.

с) Сиқиш.

Музли компресс қўйиш иложи бўлмаган ва шишиб кетишнинг олдини олиш керак бўлган жароҳатларни эластик бинт билан сиқиб боғлаш мумкин. қаттиқ сиқиб боғлаш ички қон кетишнинг олдини олишга ёрдам беради. Жуда сиқиб боғлаш оқибатида тортиш юзага келиши мумкин. Шу сабаб бинтни озроқ бўшатиш ва уйқу вақтида ечиб қўйиш зарур.

д) Кўтариб қўйиш.

Бу усул жароҳат олган ерни маълум вақтга юрак баландлигидан юқорироққа кўтариб қўйишни ўз ичига олади.

3. Спорт жароҳатларининг турлари ва тез ёрдам.

а. Синиш .

спортда тананинг ҳар хил ерига ташқи кучнинг суяклар қаршилиги кучидан катта бўлиши оқибатида суяклар синиши содир бўлади.

Синишлар оғирлик даражаси бўйича тўлиқ ва чала синишларга бўлинади. Тўлиқ синишлар суяк тўлиғича бузилишига учрайди, чала синишда эса суяк қисман бузилишга учрайди, чала синишда эса суяк қисман бузилишга учрайди (бу ерда ёрилиш даражаси кўзда тутилмоқда). Бундан ташқари синишлар оддий терига шикст етказмай ва оғир – тери ва мускул тўқималарини жароҳатлаб синишга бўлинади.

Жароҳатлар белгилар.

Суяк синишда синиш овози эшитилади ва локал (уша ернинг юзида) кучли оғриқ сезилади. Бундан ташқари шишлар, ҳаракат йўқолиши, деформация, кучли оғриқ, тери ости қон кетиши ва ҳ.к. белгилар.

а) Оддий синиш.

Суяк синиши овози эшитилади.

Жароҳат ҳудудида оғриқ ва шиш пайдо бўлади.

Суяк деформацияси.

Синишга яқин қисмларда ҳаракатларнинг йўқолиши.

б) Оғир синиш.

Синиш суяк қирралари терига зарар еткази.

Синган суяк қирралари қон томирларига зарар еткази ва кучли қон кетиши юзага келади.

Тез ёрдам кўрсатиш чоралари.

А. Оддий синишда мураккаб синишга айланишнинг олдини олиш зарурдир.

а) синиш жойини аниқлаш.

б) жароҳат олган жойнинг қимирламаслигига эришиш.

с) оғир синиш ҳолатида чиқувчи боғлам ёрдамида қон кетишини тўхтатиш.

д) беморнинг шифокорга боришини таъмирлаш.

е) юқори малакали тиббий ёрдамни таъминлаш.

Б. Суякларнинг бўғимлардан чиқиши.

Ташқи куч таъсирида бўғинларда суякларнинг силжиши-чиқиш деб тушунилади-бу тўлиқ чиқишдир ва физиологик функцияларнинг вақтинча издан чиқиши-бу чала чиқишдир.

Чиқишлар иккига-оддий ва мураккаб чиқишларга бўлинади. Мураккаб чиқиш ташқи ташқи куч таъсирида бўғимларнинг жароҳат олиши ва бўғимнинг физиологик ҳудудига

бевосита оғирлик билан таъсир этувчи ҳаракат орқали ҳосил бўлади. Оддий чиқиш бўғим йўналишининг тез ўзгариши ва чалкашиши оқибатида ҳосил бўлади. Жароҳатланиш даражасига кўра тўлиқ ва чала чиқишларга бўлинади.

Жароҳат белгилари.

Чиқиш оқибатида суяк ёки бўғим халтачасидан чиқиб кетади. Бу ҳолда жароҳатланган жой соғ жой билан солиштириб кўриш орқали аниқланади. Суяклар деформацияси, шиш ҳосил бўлиши, локал оғриқ, ҳаракатланишнинг функционал йўқолиши чиқиш белгиларидир.

Тез ёрдам чоралари.

- а) Чиқиш содир бўлганда тез ва тўғри қарор қабул қилиш жуда муҳимдир.
- б) Жароҳатланган жойни қулай жойлаштириш керак.
- с) Музли компресс билан жароҳатланган жойнинг шишиб кетишини олдини олишга уриниш керак.
- д) шароитдан келиб чиқиб кейинги чораларини кўриш керак.

С. Чўзилиш.

Ташқи куч таъсирида ва тезкор ҳаракатларни амалга ошириш оқибатида бўғимлар, тери қон томирлари, асаб томирлари, бўғим пайлари чўзилиши содир бўлади. Хусусан тизза ва товон бўғинларида пайлар чўзилиши кўпроқ содир бўлади. Шиш ҳосил бўлиши, мушаклар ва бўғимлар фаоллигининг функционал пасайиши, ҳаракатларнинг нотабийлиги, юришнинг қийшайиши ва ҳ.к.

Жароҳат белгилари.

Жароҳат кучли шиш билан давом этади, кучсиз чиқишларда ички суюқлик йиғилиб шиш камроқ бўлади. Бўғимлар ва пайлар жароҳатланганда бинтлардан фойдаланиш қисқа вақтга ёрдам беради ва бунда шиш қайтмайди. Жароҳатдан сўнг бўғим ичида қон кетиши содир бўлади ва шу сабаб тери ости тўқималари қизил рангга киради.

Оддий чўзилишларда бўғимлар тез тикланади, синиш билан биргаликдаги мураккаб жароҳатлар узоқ вақт даволашни талаб этади, шунинг учун функционал бузилишларга йўл қўймаслик керак.

Тез ёрдам чоралари.

- а) Ҳаракатларни тўхтатиш ва тинчликни таъминлаш керак.
- б) Совуқ компресс қўйиш керак.
- с) Қонни тўхтатиш учун қўйилган сочиқ ёки губкадан сўнг эластик бинтдан фойдаланиш керак.

д) оғир жароҳатланиш ҳолатида-тананинг жароҳат олган қисми белгиланади.

Д. Лат ейиш.

Зарбалар, тўқнашувлар, йиқилиш ва ҳ.к. вақтларда лат ейиш мумкин. Бу ички тўқималарнинг чўзилиши ёки эзилиши оқибатида қон томирларига зарар етиши ва мушаклар ичида қон қўйилиши сабаб ҳосил бўлади. Кучли лат ейиш ташқи кучларнинг бевосита ва билвосита таъсири натижасида содир бўлади.

Жароҳат белгилари.

Лат ейиш жароҳат олган жойнинг тери ости қон қўйилиши ва қон йиғилиши билан содир бўлади.

а) енгил лат ейиш-ташқи тери ва мушакларнинг жароҳат олишидир, ички қон қўйилиши билан содир бўлади;

б) оғир лат ейиш-кучли оғриқ, ташқи тери ва мушакларнинг жароҳат олиши, шиш ҳосил бўлиши, ҳаракатчанликнинг йўқолиши орқали кўринади. Қон йиғилиши 24 соат собайнида туради васекин-аста сўрилиб боради.

Тез ёрдам кўрсатиш чоралари.

а) жароҳатланган жойни баландроқ кўтариш керак.

б) ички қон қўйилиши содир бўлганда сиқувчи боғламдан вақти кўрсатилиб фойдаланилади.

с) жиддий белгилар кўринмаса параллел ҳолда жароҳат олган жойни компресс ва массаж қилинади.

Е) Бош жароҳатлари.

Бош жароҳатларига мия ва бош чаноғи жароҳатлари кириб ўта жиддий жароҳатлар гуруҳига мансуб, бу вақтинчалик хотирани йўқотиш, узоқ вақт қайт қилиш, шиш ҳосил бўлиши тана мушакларининг оммавий тортилиб қолишлари, асабийлашиш ва ҳ.к. билан бирга содир бўлади.

Жароҳат белгилари.

а) енгил лат ейин-бош оғриғи, ташқи тўқималар бузулиши ва бошқалар.

б) бош чаноғи жароҳатида-ташқи тўқималарнинг бузилиши, бош оғриғи ва кучли бош айланиши. Бош чаноғи ёрилишида миянинг асаб ва қон томирлари жароҳат олиши мумкин.

с) мия чайқалишида-енгил бош оғриғи, бош айланиши, қайт қилиш, бурундан қон кетиши, қон босимининг пасайиши ва бошқалар.

е) мияга қон қуюлиши-қон кетиш, жуда жиддий ҳолатларнинг содир бўлишига олиб келади.

Тез ёрдам кўрсатиш.

- а) қулай ҳолатда ётқизиб, тинч қўйиш.
- б) керак бўлган ҳолларда нафас олиш йўллари тозалаш ва бош пасайишига йўл қўймаслик.
- с) ташқи тўқималар жароҳатланганда қон кетишини тўхтатиш керак.
- д) кучли ҳушдан кетишда сунъий нафас бериш ва юракни массаж қилиш керак.

Ф. Ички жароҳат.

Ташқи тўқималарга нисбатан ички лат ейиш ва жароҳатларни аниқлаш қийинроқдир, шунинг учун шиш, қайт қилиш ва ҳ.к. белгиларда тинчлик ва локал компрессни амалга ошириш керак. Сўнгра маълум вақт мобайнида беморнинг фаоллиги ва белгилар ўзгаришини кузатиш керак. Ички органларнинг жиддий жароҳатланишида қайт қилиш, қоринда узоқ муддатли оғриқ, қон тупуриш, бош айланиши, оқариб кетиш ва ҳ.к. белгилар кутилади.

Жароҳат белгилари.

а) ички жароҳатлар кўпинча қайт қилиш ва оқариб кетиш белгилари орқали кузатилади.

б) қорин ҳудудида ҳеч қандай ташқи белгилар кўринмайди, лекин вақти билан юз ранги оқаради юз ёнбошга ағдарилади, гавда қоринга қараб букилади, дармонсизланиб ланжлик пайдо бўлади, совуқ тер чиқади, гапириш қийинлашади, тез-тез қайт қилинади, қоринда оғриқ бўлади ва қон тупура бошлайди.

Тез ёрдам кўрсатиш чоралари.

- а) қулай ҳолатга ётқизилиб, танчлик берилади.
- б) ҳар қандай чора кўришдан олдин жароҳатни аниқлаш керак.
- с) керак бўлганда нафас йўллари тозалаш ва сунъий нафас бериш керак. Тез ёрдам чақириш керак.
- д) чанқоқ сезилса сув бермаслик керак.
- е) ички жароҳат олганларга юриш ман этилади, шу сабаб беморни кўчириш учун замбиллардан фойдаланиш керак.

Жароҳатлар белгилари ва тез ёрдам кўрсатиш чоралари.

Тур	Жароҳат белгилари	Тезкор чоралар
Синиш	Шиш, деформация, суякнинг силжиши, кучли оғриқ, функционал ҳаракатсизлик	Тананинг синган қисми ҳаракатланишини чегаралаш, малакали тиббий ёрдам кўрсатилишини таъминлаш

Чиқиш	Бўғимларнинг деформацияси, шиш, ҳаракатланганда кучли оғриқ, ҳаракатнинг йўқолиши, локал босим	Муз, сиқувчи боғлам, керакли тиббий тез ёрдам
Чўзилиш	Кучли оғриқ, томир тортиши, деформация, бўғимлар ва мушакларнинг функционал ҳаракатсизлиги, қон қуйилиши оқибатида терирангининг ўзгариши	Компресс, сиқувчи бинт, жароҳат олган жойни белгилаш ва кўтариб қўйиш, фоторенген ва керак бўлса жарроҳлик операцияси
Лат ейиш	Қон қуйилиши оқибатида тери рангининг ўзгариши ва шиш ҳосил бўлиши	Муз, компресс, сиқувчи боғлам, оғриқли ерни кўтариб қўйиш
Бош жароҳати	Хотира ва мувозанатни йўқотиш, кўз қорачиғини сузилиши, бўғимлар парализи, руҳий галлюцинациялар ва ҳ.к.	Бош ва бўйинни ҳаракатсиз ушлаш, тинчликни таъминлаш, малакали тиббий ёрдамни таъминлаш
Ички жароҳатлар	Қайт қилиш, бош айланиши, хушдан кетиш, ички кучли оғриқ, сийдик ва ахлатнинг қон аралаш чиқиши.	Тинчликни таъминлаш ва малакали тиббий ёрдамни таъминлаш керак

2.2.Шикастланишни олдини олиш чоралари.Таэквондо (ВТФ) спортида, машғулотларида ниҳоятда хилма-хил машқлар, шу жумладан, турмуш ва меҳнат

тажрибасида камдан-кам учрайдиган машқлар ҳам қўлланилади. Улар мураккаб ҳаракат фаолиятидан иборат бўлиб. Уларни ижро этиш эса ўзига хос шароитлар билан боғлиқ.

Бу шароитларни белгилайдиган омиллардан энг муҳими қуйидагилардир:

- 1) Махсус конструкцияларда ижро этиладиган шаклан ва мазмунан хилма-хил бўлган кўп миқдордаги ҳаракатларнинг мавжудлиги.
- 2) Гавданнинг доимо ўзгариб турадиган айланма ҳаракатларнинг кўпчилиги.
- 3) Рақиб билан ҳаракатланганда, спортчининг ҳавода сакраб бажараётган усулини ерга тушиш чоғида ҳаракатларни бошқара билиш.

Таэквондо (ВТФ) машғулотида шикастланишга йўл қўймаслик учун хавсизлик техникасига риоя қилишга қаратилган бутун чоралар қўрилиши керак.

Қуйидагилар шикастланишининг асосий сабаблари бўлиши мумкин:

- 1) Машғулоти ташкил қилиш қоидаларига ва машғулоти методларига риоя қилмаслик.
- 2) Жихоз ва инвентарлардан тўғри фойдаланмаслик (қалпоқ, қўл, оёқ ҳимояси, протектор, бандаж).
- 3) Санитария-гигиена шартларини бузиш.
- 4) Врач назорати йўқлиги ёки мунтазам равишда ўтказиб турмаслиги.
- 5) Шуғулланувчилар ўртасида тарбиявий ишларни етарли олиб борилмаслиги

Шикастланишнинг олдини олиш мақсадида машғулоти ва мусобақа ўтказишдан илгари қуйидаги амалга оширилиши керак:

- 1) Ўқув ҳужжатларини (режа, конспектларни тайёрлаб қўйиш).
- 2) Машғулоти жойларининг санитария-гигиена талабаларига қанчалар мослиги, шунингдек жихозлар (бандаж, протектор, қалпоқ, оёқ, қўл ҳимоялари) созлиги, хавфсизлик ва гигиена талабларига қанчалик мувофиқлигини текшириб кўриш.
- 3) Таэквондочининг соғлиги ёмонлашиши оқибатида ёки бирон бошқа сабаблар билан содир бўлган орадан узилишдан кейин машғулотига, шунингдек мусобақаларда қатнашишга рухсат берилганлиги ҳақида бош шифокорнинг рухсатномаси бор-йўқлигини текшириб кўриш.

Машғулоти ўтказилаётган вақтда қуйидагилар бажарилиши керак :

- 1) машғулоти уюштиришнинг барча қоидаларига риоя қилиш;
- 2) машғулоти олдида ҳар бир жихозларнинг яроқлигини текшириш;
- 3) Замонавий ўргатиш методларидан фойдаланиш, моҳирлик билан кўмаклашиш ва страховка қилиш.

Юқорида қайд этилганидан, машғулотиларнинг ёмон ташкил этилиши шикастланишга асосий сабаблардан ҳисобланади.

Шу жихатдан ўқитувчи ва мураббийга қуйидагилар тавсия этилади:

- 1) Ҳар бир машғулотнинг жадвали ва планига қатъий риоя қилиш.
- 2) Шуғулланувчиларда онгли интизомликни тарбиялаш, улардан ҳамма кўрсатмалар бажарилишини талаб қилиш.
- 3) Ҳар бир шуғулланувчининг хатти-ҳаракатларини мунтазам назорат қилишни таъминлаш, уларга кўп курашнинг бир туридан иккинчисига ўзбилармонлик билан ўтишга рухсат бермаслик.
- 4) Шуғулланувчиларни спарринг (уришиш) пайтида бир-бирига шикаст етказмаслик учун жихозларни (бандаж, қалпоқ, протекторларни) тўлиқ кийиб ишлашларига эътибор бериш.

Таэквондо машғулотларида страховка қилиш ва ёрдам кўрсатиш таэквондо машқлари техникасини билиб олиш вазифасини муваффақиятли ҳал этишгина эмас, балки шикастланиш руй беришига ҳам йўл қўймаслик имконини беради.

Усул бужарувчи усул бажараётиб муваффақиятсизликка учраётганда мураббий ёки таэквондочи унга вақтида ёрдам беришга тайёр туришини страховка қилиш деб тушуниш керак.

Страховка қилиш ва ёрдам кўрсатиш айниқса қалтисроқ ҳаракатлар бажарилаётганда ҳаракат траекторияси бўйлаб уни “суриб бориш” назарда тутилади.

Турли таэквондо машқлари техникасини ўзлаштираётганда жисмоний ёрдам кўрсатиш шуғулланувчиларда аниқ ҳаракат тасаввурининг шаклланишига кўмаклашади.

Қуйидагилар жисмоний ёрдам кўрсатишнинг асосий турларига киради: а) ҳаракат бўйлаб юриш.

б) ҳаракатнинг энг қийин қисмида кўмаклашиб юбориш.

в) шуғулланувчини статик ҳолатларда қўллаб қўлтиқлаш.

Таэквондо машғулотларида техник ёрдамида страховка қилишга катта аҳамият бериш билан бирга, бу ишда ҳаддан ошиб кетмаслик керак, чунки спортчи ёрдамсиз бир нарсга бора-бора ишончни йўқотиб қўяди. Жихозлардан фойдаланиш ўргатиш муҳитини қисқартиради ва шуғулланувчиларга психологик тўсиқлардан ўтиб олишда (кўркувни енгишда) жиддий ёрдам кўрсатади.

Асаби мустаҳкам бўлган барча қийинчиликларни тезда енгиб кета олади. Бу салбий ҳиссиётга қарши машқларнинг қалтислик даражасини аста-секин ошириб бориш йўли билан курашиш керак. Бунга эса ўрганилётган усул структурасини ўзгартириш йўли билан страховка қилишга ўтиш йўли билан эришиш мумкин.

Усул нотўғри бажарилса, таэквондочига шу элементни дархол такрорлаш тавсия этилади.

Машқларни мустақил бажарилишни бошлар экан , таэквондочи ўзини страховка қилиш усулларини билиб олиши зарур.

Таэквондочи страховка воситаси ёрдамида машқ қилаётганида страховка қилувчи киши машқ батамом тугагунга қадар айниқса яхшилаб кузатиши зарур.

Шикастланишнинг олдини олиш мақсадида шуғулланувчилардан сўраш йўли билан ўрганиладиган ҳаракатлар техникасини, қанчалик билимга эга эканликларини аниқлаб олган маъқул. Айниқса , айланма сакраб бажарилаётган усул олдидан умумий ва чигил ёзиш машқининг етарлича қилинмаслиги шикастланиш сабабларидан бири бўлишини ёддан чиқармаслик лозим.

Машғулотларида айланма сакраб бажарилаётган усулни бажараётганда спортчига диққат билан эътибор бериш керак.

Шуғулланувчилар таэквондо машқлари техникасини ўзлаштириб бориш билан параллел равишда ўқитувчи раҳбарлигида жисмоний ёрдам кўрсатиш ва страховка қилиш усулларини ҳам ўрганишлари керак. Мураббий олдин страховка қилиш ва ёрдам кўрсатиш усулларини янги элементни ўргатиш жараёнида кўрсатиб ва тушунтириб беради.

“Спортча шикастланиш нимани билдиради”

Спортча шикастланиш деб, ички ва ташқи шикастланиш, бу машғулот, мусобақа пайтида қон томирларини бузилиши одам организмнинг функционал бузилишига олиб келади.

Қон томирларининг ёрилишга машғулот пайтида ортиқча жисмоний кучга ишлаганлигидан далолат беради.

Спортча шикастланишнинг сабаби, биринчидан ортиқча куч ишлатилишидан ва асаб чарчашлигидан. Бундан келиб чиқадики, ҳаракат тезлиги ва ўйловчанлик сусаяди, қатъийлик сусаяди. Яна шундай шикастланишлар бўлади, буларнинг сабаби шуки тана бўшашган пайтда рақиб билан тўқнашиб кетганда.

Иккинчидан, спортчининг техник тайёргарлиги паст даражадалигида.

Учинчидан, мусобақа қонун-қоидасига амал қилмаганлигидан.

Тўртинчидан, носоз жиҳозлардан фойдаланганда. Юқорида айтиб ўтганимиздагидек шу сабаблар шикастланишга олиб келади.

“Спортча шикастланишда биринчи кўрсатиладиган ёрдам”

Биринчидан ёрдам кўрсатиш шикастланиш пайтида ёрдам кўрсатиш ишларини мукамал билимоғи лозим. Шунинг учун ҳам спортчилар ва мураббийлар ёрдам кўрсатиш ишларини билишлари зарур, шарт. Мураббийга биринчи ёрдам кўрсатиш иш режалари бўлиши

шарт (шунинг билан шифонлар ва шифона телефон номерлар бўлиши керак), шу билан ёрдам кўрсатиш учун дори, дармонлар бўлиши шарт.

Шикастланиш вақтида аввало тинчлик (rest), совуқ компресс (ice), туриш (elevation) ва бошқалар бажарилади. Биринчи ёрдам инглизча қисқартириб, шундай ёзилади “R.I.C.E”

Тинчлик (Rest)

Шикастланган танага 72-соат тинчлик зарур. Ҳаракатланаётган шикастланган тана тўлиқ ўзига кела бошлайди .

Ях (ice)

Ях ёки совуқ материал танани шикастланган жойига тоза сочиқ орқали қўйилади. Танага қўйилган ях 5-10 дақиқа мобайнида , оғриқ пасая боради. Лекин, шуни унутмаслик керакки, узоқ қўйилган ях танани яхлатиб терига зиён етиши мумкин Шунинг учун ҳам ях 2-соат давомида 15-20 дақиқа қўйилади.

Қисиб (compression)

Совуқ нарса топилмаган вақтда эса, шикастланган жой шишиб кетмаслик учун эластик бинт билан қаттиқ қисиб қўйилган эластик бинт ички қон кетишини пасайтиради. Бинобарин қаттиқ қисиб қўйилган тутқаноқ тутиб қолиши мумкин, акс ҳолда бинт озгина бўшаштирилади.

Бундан ташқари ухлаётган пайтда, эластик бинт ечиб қўйилади.

Турғазиб (elevation)

Бу йўл эса шикастланган танани бир қанча вақт юрак қисмидан баландроқ турғазиб турилади.

Шикастланишни турлари ва биринчи ёрдам

а) Синишлар (fractures)

Инсон танасидаги ҳар –хил спортдаги синишлар ташқи томондан куч ишлатилганда унга қарши усул ишлатилганда келиб чиқади.Синишлар даражасига қараб тўлиқ ва нотўлиқ қисмларга бўлинади. Тўлиқ синиш деганда суякларни тўлиқ шикастланганга айтилади.

Нотўлиқ синиш деганда суяк қисми қисман шикастланишига айтилади. Бунда кўзда тутилганидек суяк ёрилиши даражасида.

Бундан ташқари синишлар оддий терига таъсир қилмаган ҳолда ва мураккаб терига зарар қилиб томирлар узилишига бўлинади.

1. Синиш белгилари .

Синиш келиб чиқишда суяклар сингани эшитилиб жуда ҳам оғриқ зўрая боради. Синишларнинг кўриниши шиш пайдо бўлади, ҳаракатчанлик йўқолади, кучли оғриқ пайдо бўлади, тери остида қон кетиш ва бошқалар:

а) оддий синиш:

- 1) суяк оғриғи сезилиши;
- 2) шикастланиш жойи оғриғи ва шиш пайдо бўлиши;
- 3) яқин ҳаракат қисмларининг ҳаракатчанлиги йўқолиши;

б) мураккаб синиш:

- 1) синган суякни терига таъсири;
- 2) синган суякнинг қон томирларига таъсири қон кетишига сабаб бўлади.

2. Чиқиш (dislocation)

Танадаги бўғим чиқишлари деганда, ташқи томондан куч таъсир қилганда суякларни жойидан чиқишига айтилади.

Пай чўзилиши (sprain).

Пай чўзилиши деганда, ташқи куч таъсирида, пай чўзилиб турганда бирдан ҳаракатланиб йиғилса, танага юк билан ҳаракатланганда.

Шикастланишни келиб чиқиши

Шикастланиш жуда ҳам катта шиш пайдо бўлганда, бундан ташқари пай чўзилганда ички суюқлик тўпланади. Бундан келиб чиқадики эластик бинт вақтинча ёрдам беради, лекин шиш йўқолмайди.

Шикастланишдан кейин шуни кўрсатадики танани ички қисмларида қон кетиши пайдо бўлади ва терида қизил ранг пайдо бўлади.

Оддий пай чўзилишларда бўғимларлар қисқа вақт ичида тузилади, мураккаб пай чўзилишда эса узоқ вақт давом этади, чунки функционал бузилишларга мутлақо йўл қўйиб бўлмайди.

Биринчи ёрдам кўрсатиш:

а) ҳаракатни тўхтатиб танага дам бериш керак .

б) совуқ компресс қўйиш.

в) сочиқ ёки мачалька қўйилгандан кейин қон кетишни тўхтатиш учун эластик бинтдан фойдаланилади.

Танани эзилиши.

Қаттиқ урилишганда, тўқнашганда йиқилганда- тана аъзолари эзилиши мумкин. Танани қаттиқ эзилиши жуда ҳам оғир шикастланишга киради.

Шикастланишни келиб чиқиши .

Эзилиш тананинг шикастланган жойида тери остида қон кетиш жойида пайдо бўлади.

Бош қисмнинг шикастланиш (Head injuries)

Бош қисмнинг шикастланиши, бош мия ва жағ қисмининг шикастланиши жуда оғир шикастланишга олиб келадики, бунда инсон ўйлай қобилияти йўқолиши, узоқ вақт қайт қилиши, шиш, титроқлик ва кўпгина касаллик келиб чиқиши мумкин.

1) Шикастланишни келиб чиқиши.

а) бош эзилганда –бошда оғриқ пайдо бўлади.

б) мия шикастланиши –бошда оғриқ пайдо бўлади. Жуда қаттиқ бош айланади.

с) мия чайқалиши эса- енгил бош айланиши, бош оғриғи, қусиш, бурундан қон келиш ва босим тушиши мумкин.

д) миянинг бошқа томонлари лат еганда-қусиш, бирдан бош оғриғи кучаяди, уйқусизлик, овқатланиш тизими сусаяди.

Биринчи ёрдам

а) аввало танага дам берилади.

б) керак бўлганда нафас йўллари тозаланади ва бошни пастга эгилмайди.

в) Ташқи ёрилган жойни қон кетишини тўхталади.

г) ўзидан келаб қолганда сунъий нафас берилади.

д) тез ёрдам чақирилади.

е) ички шикастланиш (internal injuries)

Ички ва ташқи шикастланишнинг солиштирсак, бундан келиб чиқадики, қусиш, қон кетиш жараёнларига зудлик билан совуқ компресс қўйилади.

Бундан кейин бир қанча вақт унинг ўзгариши, тузилиши кузатилиб борилади.

Шикастланишни келиб чиқиши

а)Ички бузилишларнинг оқибати, рангии оқариб, қусади.

б)бунинг сабаби, танадаги ўзгаришлар ранги оқариб, ҳолсизланади, совуқ тер чиқади, кўпинча қусади, қорин оғриғи ва қон туфлайди.

Биринчи ёрдам

а)унинг яхши жойлашиши ва дам олиши керак.

б)кўнгил айланиши ва қайт қилиши мумкин , шунинг учун касални ёнбош қилиб ётқизилади.

в)биринчи ёрдам кўрсатишдан олдин, унинг қандай шикастланганлигини билиш зарур.

г) чанқаган пайтда асло сув берилмайди.

д) танани ички қисми шикастланганда юриш ман этилади. Бунинг учун касални кўтаргичлар орқали олиб кетилади.

УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР

Республикамизда барча спорт турлари сингари шарқ якка кураш турларига ҳам кенг йўл очиб берилган. Ҳозирда Республикамизнинг турли худудларида “Таэквондо” , “Каратэ”, “Ушу”, “айкидо” ва бошқа турлари ривожланмоқда.

Инсоният ҳаёт кечираркан, у ўз ҳаётига бўлиб келаётган тажаввуслардан ҳали ҳеч бир замонда, қадим замонда инсон ҳаётига жисмоний тажавбус бўлган бўлса, ҳозирги ривожланган тараққиёт даврида эса руҳияти ва саломатлигига тажавбус солмоқда. Қадимдан табиий хол бўлиб келмоқда. Масалан, инсон ўзининг ердаги илк ҳаётини бошлаганда, унинг ҳаёти учун қўл билан жанг қилиш, қўл билан ҳимояланиш, унинг ҳаёт кечириши ва ов қилиб кун кечириш лозим эди.

Қадимда мавжуд бўлган барча якка кўраш усулларини асосий техник қисмини ҳимоя усуллари ташкил қилади, бунга сабаб инсон бу усуллари ташкил қилади, бунга сабаб инсон бу усуллари фақат ўзини ҳимоя қилиш мақсадида яратган.

Бизнинг мустақил мамлакатимизда ҳам бу беллашув якка кўраш турлари мавжуд, ҳаттоки мамлакатимиз ўз федерациясига эга ва барча жаҳон, ҳалқаро якка кураш турларининг аъсосидир. Мамлакатимиз ёш бўлишига қарамай жаҳонда бўлиб ўтаётган барча нуфўзли, беллашув ва мусобоқаларда иштирок этиб келмоқдалар, қатнашибгина қолмай фахрий ўринларни, олтин медалу, бош совринларни қўлга киритиб келмоқдалар.

Битирув малакавий ишимни ёзиш жараёнида спорт тури “Таэквондо”ни амалга ошириш лозим бўлган қуйидаги фикр мулоҳазалар ҳақида батафсил ёритилиб берилган:

Ёшларни жисмоний ривожлантиришда таэквондо усулларидан фойдаланиб руҳий ва жисмоний камолотга эришиш. Таэквондочиларнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиб, тикланиш воситаларидан фойдаланиш, юқори педагогик технологиялардан фойдаланиб, ёш авлодга ватанпарварлик ғояларини сингдириш.

Таэквондо усулларини мақсадли ўргатишда мактаб, олий ўқув юрти, маҳалла базаларидан фойдаланиш. Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний ривожлантириш жараёнида иш қобилиятларини оширишда турли тикланиш воситаларини қўллаш ва улардан фойдаланиш.

Ўзбекистонда Кадрлар тайёрлаш миллий дастурини амалга оширишда янги педагогик технологиялар асосида таэквондочиларнинг юқори машғулотларини ташкил қилиш давр талабини тақозо этади..

Битирув малакавий ишимнинг ёзиш жараёнини талабаларнинг таэквондо спорт турини ўргатиш ўқув машғулотларида амалга ошириладиган тадбирлар тўғрисида маълумотлар тўпланди.

Ёшлар ўртасида жисмоний тарбияни янада оммалаштириш ва уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида 1999 йилда махсус тест синовлари ишлаб чиқилди. Мазкур тестларни муваффақиятли бажарганлар учун 3 даражали “Алпомиш” ва “Барчиной” нишонлари таъсис этилди. Шунингдек, мактаб ўқувчилари учун “Умид

нихоллари”, лицей-коллеж ўқувчилари учун “Баркамол авлод”, олий ўқув юрти талабалари учун “Универсиада” оммавий мусобақаларини ҳар икки йилда ўтказиш йўлга қўйилди. Халқ ўйинлари ва оммавий спорт турлари бўйича ҳар икки йилда “Алпомиш ўйинлари” фестивали ҳамда “Тўмарис ўйинлари” ўтказиб келинади.

Ҳақиқатдан ёшларни соғлом, ҳар тарафлама етук, яъни баркамол авлод этиб тарбиялашда жисмоний тарбия дарсларининг аҳамияти беқиёс.

Ўзбекистонда халқаро Жаҳон бўйича “Таэквондо” спорт турини ўргатиш услублари мавзусидаги битирув малакавий ишимда Ўзбекистонда Таэквондочиларнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиб, тикланиш воситаларидан фойдаланиш, юқори педагогик технологиялардан фойдаланиб, ёш авлодга ватанпарварлик ғояларини сингдириш кабилар батафсил ёритиб берилган.

Битирув малакавий ишимизнинг жисмонан тарбиявий моҳиятини асослаш мақсадидан келиб чиқиб, қуйидаги **х у л о с а л а р н и** тақдим_этмоқчимиз:

1. Бугунги таэквондо – нима ўзи? деган савол туғилади. Ҳозирги вақтда таэквондо санъатини узвий боғлиқликдаги уч қисмдан иборат мукамал тизим сифатида таҳлил этиш мумкин. 1. Таэквондо – жисмоний тарбия сифатида; 2. Таэквондо- халқаро олимпия спорт тури; 3. Таэквондо- жанговор яккакураш, камолотга эришиш санъати.

2. Жаҳон Таэквондо Федерацияси (WTF) қоидалари стандартларига мос равишда, давлатимиз ҳудудида ўтказиладиган барча саволларни аниқ ва адолатли ҳал этиш, мусобақалар қоидасининг асосий мақсадидир.

(интерпретация)

Бутун дунёда Таэквондонинг барча мусобақаларида ягона қоиданинг амал қилишини таъминлаш. Ушбу қоиданинг фундаментал принципларига амал қилмайдиган ҳар қандай мусобақа Таэквондо бўйича мусобақа деб қаралмайди.

3. Шахсий мусобақалар бир вазн тоифаси иштирокчилари ўртасида ўтказилиши шарт. Керак бўлганда аралаш вазнлардан алоҳида вазн тоифаси тузиш тучун бирлаштирилади. Бир мусобақада ҳеч бир иштирокчига бир вазн тоифасидан кўп вазнда иштирок этишга руҳсат этилмайди.

Мусобақаларнинг жамоавий системасида ҳар бир жамоавий мусобақанинг натижаси индивидуал жамоавий натижаларига қараб аниқланади

4. Машқлар бажариш мобайнида ички ва ташқи бузилишларга спорт жароҳатлари тушунилади. Улар ҳам ташқи тўқималарга жароҳат этиш ва функционал бузилишларга бўлинади. Ташқи тўқималарга жароҳат этиши жисмоний фаоллик оқибатида ва ташқи жисмоний кучнинг бевосита таъсирида юзага келса, функционал бузилишлар машқларни

кўп мартаба такрорлаш ва имкониятларнинг пасайиши оқибатида пайдо бўлади ва айниқса бунда маиший муаммолар ҳам ўз ўрнига эга.

5. Таэквондо (ВТФ) спортида, машғулотларида ниҳоятда хилма-хил машқлар, шу жумладан, турмуш ва меҳнат тажрибасида камдан-кам учрайдиган машқлар ҳам қўлланилади. Улар мураккаб ҳаракат фаолиятдан иборат бўлиб. Уларни ижро этиш эса ўзига хос шароитлар билан боғлиқ.

Бу шароитларни белгилайдиган омиллардан энг муҳими қуйидагилардир:

- 1) Махсус конструкцияларда ижро этиладиган шаклан ва мазмунан хилма-хил бўлган кўп миқдордаги ҳаракатларнинг мавжудлиги.
- 2) Гавданинг доимо ўзгариб турадиган айланма ҳаракатларнинг кўпчилиги.
- 3) Рақиб билан ҳаракатланганда, спортчининг ҳавода сакраб бажараётган усулини ерга тушиш чоғида ҳаракатларни бошқара билиш.

Таэквондо (ВТФ) машғулотларида шикастланишга йўл қўймаслик учун хавсизлик техникасига риоя қилишга қаратилган бутун чоралар кўрилиши керак.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни. Т., 2000 й.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни. 1997 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. //Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори.- Тошкент.:1997. - 20-29 бетлар.

4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда “Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги Қарори. // Халқ сўзи. 2002 йил, 30 октябрь
5. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги таҳрирда) 2000.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил қилиш тўғрисида»ги фармони. Т., 2002 й. 24 октябр.
7. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. - Т.: Ўзбекистон, 1992.-46 бет.
8. Ўзбекистон Республикасининг “Соғлом авлод учун” Давлат Дастури. 1997
9. Каримов И.А. «Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли». Т., 1992 й.
10. Каримов И.А. Ўзбекистон буюк келажак сари. Тошкент: Ўзбекистон, 1998.
11. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. -Т.: Ўзбекистон, 1992 й. - 65 б.
12. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. –Т.: Маънавият, 2008.
13. Асосий мақсад – соғлом авлодни вояга етказиш. Президент И.Каримовнинг 2011 йил 25 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишидаги маърузаси. // Қашқадарё ёшлар спорти. 2011. № 11.
14. Баркамол авлод тарбиясининг маънавий, ахлоқий, ҳуқуқий, экологик, валеоогик, акмеологик ва иқтисодий масалалари. 2010 йил “Баркамол авлод” йилига бағишланади. Фалсафа ва ҳуқуқ институти. Тошкент, 2010.
15. Зуннунов А. Педагогика назарияси. -Т.: Алоқачи, 2006.
16. Илм, фан ва тараққиёт. Илмий ишлар тўплами. Қарши Давлат университети профессор-ўқитувчиларининг илмий-амалий конференцияси материаллари. Қарши: ҚДУ, 2010.
17. А.К.Акрамов «Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи». Ўқув қўлланма. Т., 1997 й.
18. Хидирова Б. Таълим жараёнида педагогик технологияни қўллашнинг назарий ва амалий асослари. –Т.: Фан ва технология. 2009.
- 19.«Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистоннинг янги қонунлари. № 23. Т.: Адолат, 2001. - Б.211-223.
- 20 Р.Абумаликов “Саёҳат саҳифалари”.“Ёш гвардия” нашриёти. Т.,1971 й.
21. “Карате-до”- Г.Фунакоси. М. Аляма.
- 22.“Айкидо”- от начинающего до мастера. Л.В.Люба. Болгария -1992 й.

23. “Таэквондо (втф)”-методические пособия. Т. 1991 й.
- 24.“Таэквондо (втф)”- правило проведения соревнований. Москва -1990 й
- 25.“Таэквондо (втф)”- путь к (истине) совершенству. В.Лигаи. -1991 й
- 26.“Таэквондо (втф)”-Ўқув қўлланма. Т. 2005 й. Ш. Муродов.