

Sh.A. Arslonov
A.J. Tangriyev

KURASH TURLARINING MUSOBAQA QOIDALARI



TOSHKENT – 2016

Sh.A.Arslonov, A.J.Tangriyev

KURASH TURLARINING MUSOBAQA QOIDALARI

O‘quv-uslibiy qo‘llanma

TOSHKENT – 2016

Arslonov Shuxrat Arslon o‘g‘li
Tangriev Alisher Jumanazarovich

Kurash turlarining musobaqa qoidalari

29.04.2016-yil O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institut uslubiy kengashi tomonidan
3-yig‘ilishida ko‘rib chiqildi va nashrga tavsiya etildi.

TOSHKENT – 2016

Mualliflar:

Sh.A.Arslonov – Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti.

A.J.Tangriyev- Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o‘qituvchisi.

Taqrizchilar:

Abdiev A.N. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Xodjaev A.X.– dotsent.

Annotatsiya

O‘quv-uslubiy qo‘llanmada kurash turlarining rivojlanish tarixi va kurash turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari, vazn toifalari, bellashuv vaqtlari aks etgan. O‘quv-uslubiy ishlanma bitiruvchi talabalar va barcha kurash turlari murabbiylari uchun mo‘ljallangan ishlanma.

Аннотация

В этом пособии освещены история развития видов борьбы, правило соревнования видов борьбы, конкретно изложены тонкие моменты технико-тактических приёмов юных видов борьбы. Это пособие предназначено для ДЮСШ и СДЮШОР.

Abstract

In this allowance lit history developments of freestyle wrestling, the methods of the development to physical preparedness of freestyle wrestlers and available, are concretely stated fine moments techno-tactical acceptance fighter. This allowance is intended for student Institute of the physical culture.

MUNDARIJA

	Betlar
	So'z boshi
	2
1-BOB	Sport kurashining paydo bo'lishi va rivojlanishi
	3
1.1.	Kurash turlarining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. Erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
	6
1.2.	Yunon-rum kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
	8
1.3.	Dzyudo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
	10
1.4.	Sambo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
	14
1.5.	Kurash sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
	15
1.6.	Belbog'li kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
	19
2-BOB	Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalari.
	23
2.1.	Erkin va Yunon-rum kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari.
	23
2.2.	Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalari.
	52
2.3.	Kurash sport turi bo'yicha musobaqa qoidalari.
	63
2.4.	Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari.
	68
2.5.	Sambo kurash bo'yicha musobaqa qoidalari.
	75
III-BOB.	Sport kurashi usullarini tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamasi
	89
3.1.	Umumiy qoidalar
	89
3.2.	Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamalari
	94
	Xulosa
	104
	Foydalangan adabiyotlar to'plami
	106

SO'Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport hamda sportning barcha turlari insonning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, sportchilarda zarur bo'lgan ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yuqoridir. Sog'lom insonlarni tarbiyalashda yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi. Shu jumladan, kurash turlari ham jismoniy tarbiya tizimida o'z o'rniga ega.

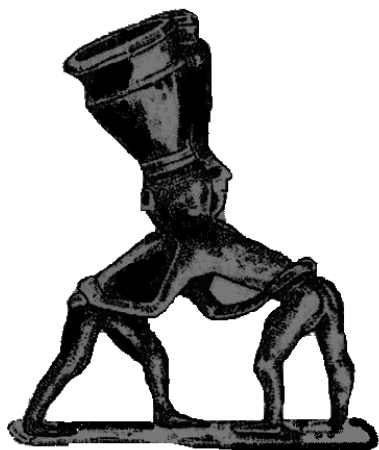
Mazkur ish kurash turlari nazariyasi va usuliyati bo'yicha o'quv-uslubiy ishlanma hisoblanib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. O'quv-uslubiy ishlanma asosan kurash turlari bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya instituti talabalari va kurash turlaridan musobaqa qoidalarini o'rganishni xoxlaydigan sportchi yoshlar uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek, murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. O'quv-uslubiy ishlanma turli malakadagi kurashchilarni sport trenirovkasining zamonaviy nazariy va usuliy asoslarini o'quvchi uchun tushunarli shaklda berilgan.

O'quv-uslubiy ishlanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining ko'p yillik ishini tahlili hamda umumlashtirish asosida, Vatanimiz va horijiy murabbiylarning ish tajribasi, sport trenirovkasining eng muhim muammolari bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan.

1-BOB. SPORT KURASHINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qiziqarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinktli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlargacha qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va, birinchi navbatda, har xil yakkakurash turlari oldingi qatorga qo'yilgan. Qadimgi insonning munta-zam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayot-gan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlarida ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchilarning tasvirlari topilgan. Taxminan eramizdan avvalgi 2800-yilda tayyorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi.



1-rasm.

Belbog'li kurashni aks ettiruvchi
Mesopotamiyada topilgan bronzali
skulptura (e.a. III ming yillik boshi)
(Kun A, 1982)

Qadimgi Hindistonda har xil yakkakurash turlari keng tarqalgan. Mahalliy aholi sog'lomlashtirish gimnastikasi, raqs va quolsiz o'z-o'zi-ni himoya qilish sohasida qimmatbaho an'analarni ehtiyotlik bilan saqlab kelgan. Qadimiy hind qo'lyozmalarida bellashuv va yakkakurashning shunday shakllari haqida ta'kidlanadiki, bunday bellashuvlarning uslubi raqibga qo'l yoki oyoq

bilan qulatuvchi qattiq zarba berish, shuningdek bo'g'ish usullarini qo'llash bilan tavsiflanadi.

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

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

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

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

Qadimgi Yunonistondagi kurash texnikasi va uning rivojlanishi to'g'risida ko'p sonli haykallar, amforalar hamda vazalardagi tasvirlar, qadimiy shoirlar asarlari, tarixchilar, faylasuflar – Gomer, Pindar, Platon va boshq. ishlari guvohlik beradi. Masalan, Gomerning "Iliada" sida (eramizdan avvalgi IX-VIII asrlarda) Ayaks va Odissey o'rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: "Kurashchilar belbog'larini taqib, maydon o'rtasiga chiqdilar hamda qo'llari

bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini o'rab oldilar. Kuchli quchoqlashish ostida qahramonlarning gavdalari qirsilladi, zo'riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qonlar sizib chiqa boshladi, lekin ular olishishni davom ettiraverdilar”.

Kurashning boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda san'atga tenglashtirilishi o'sha davrning o'ziga xos xususiyati edi. Kurash bilan o'sha davrning yirik vakillari – olimlar, shoirlar, davlat arboblari, sarkardalar shug'ullangan.

Qadimgi Yunoniston Olimpiya o'yinlari vataniga aylandi (eramizdan avvalgi 766 y.). Birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kurash mustaqil sport turi (eramizdan avvalgi 708 y.), shuningdek maxsus beshkurashning tarkibiy qismi sifatida (eramizdan avvalgi 708 y. dan boshlab) kiritilgan.

O'sha davrdagi ko'pgina taniqli arboblar – matematik Pifagor, faylasuf Evripid va Platon, Pindar hamda boshqalar Olimpiya o'yinlari g'oliblari bo'lishgan.

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

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

Talxofferning (1443-1467) kurash bo'yicha birinchi kitoblaridan biridagi o'quv rasmlarida tasvirlangan harakatlar va qurolsiz o'z-o'zini himoya qilish usullari (ular Yaponiya samuraylarining “djiu-djitsu” kurashi texnikasini eslatadi) shu haqda dalolat beradiki, XV asrdan boshlab ritsarlarning juftlik harbiy mashqlari oddiy xalqning bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan an'anaviy kurash shakllaridan muhim darajada farq qilgan. O'rta asrlar

yilnomasi, qo'lyozmalaridan ma'lumki, hamma yarmarkalar, to'ylar, diniy bayramlarda boshqa ko'ngilochar tomoshalar bilan bir qatorda albatta kurash musobaqalari o'tkazilgan.

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

XVIII-XIX asrlarda milliylik xususiyati yorqin ifodalangan jismoniy tarbiya tizimlari yuzaga kela boshladi. Ulardan nemis jismoniy tarbiya tizimi Guni-Muts (1759-1838), Vits (1763-1836) va Yan (1778-1852); shved jismoniy tarbiya tizimi – Ling (1776-1839); chex jismoniy tarbiya tizimi – Tirsh (1832-1884); daniya jismoniy tarbiya tizimi – Naxtegall (1777-1847); fransuz jismoniy tarbiya tizimi – F.Amoros (1770-1847) va boshq. tomonidan yaratilgan. Hamma milliy tizimlar tamoyillari va maqsadlari turlicha bo'lishiga qaramasdan, boshqa jismoniy mashqlar bilan bir qatorda xalq orasida eng ommabop bo'lgan kurash, qilichbozlik, yugurish, suzish, o'yinlarni o'z ichiga olgan.

1.1. Kurash turlarining paydo bo'lish va rivojlanish tarixiy.

Erkin kurash tarixi.

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

Kurashchilar bellashuvlarida, hozirgi qoidalardan farqli o'laroq, raqibni safdan butunlay chiqarib yuborish yoki uni mag'lub bo'lganligini tan olishga majbur qilish g'alaba mezonini bo'lib xizmat qilgan. Kurashda bunga raqibni

bellashuvni davom ettirishdan mahrum qiluvchi samarali usullarni o'tkazish, eramizdan avvalgi VIII asrdan boshlab esa - uni tizzada turishga majbur qilish yo'li bilan erishilgan.

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

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

XIX asr Evropada professional kurashning jadal rivojlanish asriga aylandi.

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

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

1904 yilda AQSh da o'tkazilgan uchinchi Olimpiya o'yinlarida amerikaliklar, mezbon sifatida o'z huquqlaridan foydalanib, birinchi bor olimpiya dasturiga yunon-rum kurashi o'rniga erkin kurash musobaqalarini kiritdilar. Biroq boshqa davlatlar vakillari bu musobaqalarda ishtirok etmadilar, chunki hamma ishtirokchilar bitta mamlakat - AQSh vakillari edi. Keyingi Olimpiya o'yinlari (1908 y.) dasturida ikkita kurash turi bor edi. Biroq V Olimpiya o'yinlarida (Shvetsiya, 1912 y.) tashkilotchilar erkin kurashni Olimpiya dasturiga kiritmadilar va sportchilar yunon-rum kurashi musobaqalarida qatnashdilar.

1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda 2014-yildan UWW yani inglizcha so'zda (Yunayted Vord Vresling)ga aylantirildi va hozirda faoliyat ko'rsatib kelmoqda. UWW jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

VII Olimpiya o'yinlaridan boshlab (Belgiya, 1920y.) erkin kurash doimiy ravishda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritiladi. Lekin Olimpiya o'yinlari turli mamlakatlar erkin kurashchilarining o'z kuchlarini sinab ko'radigan yagona musobaqalar edi. Boshqa hech qanday xalqaro musobaqalar u vaqtda o'tkazilmasdi.

Birinchi Evropa chempionati 1929 yilda Parijda, birinchi jahon chempionati esa 1951 yilda Tokioda o'tkazildi.

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

1.2. Yunon-rum kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

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

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

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

XIX asr o'rtasida Parijda birinchi ixtisoslashgan kurash maydonlari ochildi, shuning uchun 1848 yil Fransiyada professional kurash rivojlanishining boshlanishi hisoblanadi. Bu erga turli davlatlardan - Germaniya, Turkiya, Italiya, Rossiya, Shvestiyadan turli turnirlar va chempionatlarda qatnashish uchun kurashchilar kelganlar. Shu tariqa bu sport turi xalqaro maydonda tanildi. Bu kurash turi Evropaning hamma davlatlarida "fransuzcha kurash" nomi bilan keng tarqaldi. Kurashning qadimgi Yunoniston, qadimgi Rimda rivojlanganligini hisobga olgan holda Fransuzcha kurashga "yunon-rum" kurashi nomi berildi. U bizning mamlakatimizda uzoq vaqt "klassik kurash" deb atab kelingan.

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

1912 yilda havaskorlar o'rtasida kurash musobaqalarini kuzatish va o'tkazish bo'yicha Xalqaro qo'mita tuzildi va bu qo'mita erkin va yunon-rum kurashi uchun tuzilgan va faoliyatini boshlagan.

1921 yilda mazkur qo'mita Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasiga (FILA) aylantirildi. U hozirda 2014-yildan UWW yani inglizcha so'zda (Yunayted Vord Vresling)ga aylantirildi va hozirda faoliyat ko'rsatib kelmoqda. UWW jahondagi eng yirik va ta'sir doirasi katta sport tashkiloti hisoblanadi. Hozirgi paytda u yuzdan ortiq sport kurashi bo'yicha milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

O'zbek kurash maktabi tarbiyalanuvchilari xalqaro maydonda katta yutuqlarga erishganlar. Rustam Kazakov 1972 yildagi Olimpiya o'yinlari va 1969 yildagi jahon chempionatida g'alaba qozongan. Kamil Fatkulin jahon chempionatlarining ko'p marta sovrindori bo'lgan.

Aleksandr Doktorashvili 2004 yilda Olimpiya o'yinlari chempionligini qo'lga kiritgan, Kamil Fatkulin jahon chempionatlarining ko'p marta sovrindori bo'lgan, Dilshod Aripov 1999 yilda jahon chempioni bo'lgan.

1.3. Dzyudo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

Mashhur pedagog, ma'rifatparvar va murabbiy, dzyudoning asoschisi Dzigoro Kano (1860-1938y.) bolaligida Xyegodan Kiotoga kelgan, Naritatsugaki va Ikuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug'ilganidan boshlab, nimjon bo'lib o'sdi, shuning uchun dzyu-dzyutsu usullarini o'zlashtirishga qaror qildi. Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylangan Kaysey litseyiga kirgandan so'ng Kano Dzigoro Tensinsine kurash zaliga qatnay boshladi va u yerda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomilar rahbarligi ostida kurash texnikasini o'rgandi va olishuvlarda chiniqib bordi. Keyinchalik u butunlay boshqa yo'nalishdagi maktab — Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Tsunetosi rahbarligi ostida shug'ullandi, dzyudzyutsu bo'yicha qo'lyozmalarni puxta tahlil qildi va butun vujudi bilan berilib kurash usullarini o'rgandi. 1882yilda Kano imtiyozli litseyda instituti etib tayinlangandan so'ng, u ko'pgina mustaqil faoliyat yurutuvchi dzyudzyutsu maktablari yutuqlarini umumlashtirdi va tartibga solib, usullarni takomillashtira boshladi hamda Tokioning Sitay rayonidagi Eyseydzi ibodatxonasida 12 tatamilik kurash sport zaliga asos soldi. Vaqt o'tishi bilan bu kurash sport zali zamonaviy Kodokan dzyudo institutiga aylantirildi. Tabiiyki, dzyudoga Kitoryu, Tensinsinyeryu maktablari va boshqa eski maktablarning eng yaxshi tomonlarini o'rganib oldi. Xususan, usullar (kata) namoyishining eski shakli to'raligicha Kitoryu maktabidan o'zlashtirib olingan.

Kano eski dzyudzyutsu maktablari nazariy platformasi mohiyatini aks ettiruvchi yapon maqoli «Dzyu yeku goo sey suru» («Muloyimlik-kuch va yovuzlikni yengadi»)ni e'tiborga oladi. Lekin ilmiy nuqtayi nazardan Kano dzyudo kurashini ko'p jihatdan oqilona tashkil qildi va takomillashtirdi. Uning tomonidan kurashchilar mashg'ulotiga kiritilgan uslubiyat hozirgi kunda ham qo'llanilmoqda. Shuni qayd qilish kerakki, Kano dzyudoga ijtimoiy, fuqaroviy va tarbiyaviy ahamiyat berdi.

Ikkinchi jahon urushi Yaponiyaga ko'p vayronaliklar keltirdi. Deyarli barcha maktab va shahar dzyudo zallari foydalanish uchun yaroqsiz holga

kelgan edi. Bularning hammasi yetmagandek, 1945-yil noyabr oyida Amerika istilochi qo‘shinlari shtabi maktablar va boshqa rasmiy muassasalarda dzyudo bo‘yicha mashqlar o‘tkazishni taqiqlab qo‘ydi. 1947-yildan boshlab yapon murabbiylari Amerika harbiy bazalaridagi harbiy xizmatchilarga dzyudo usullarini o‘rgata boshladilar. Dzyudoning tiklanishi bilan Yaponiyaning barcha tumanlarida musobaqalar o‘tkazila boshlandi, 1948-yilda mamlakat birinchiligi bo‘lib o‘tdi. Tez orada Butunyapon dzyudo Federatsiyasi tashkil qilindi, Londonda esa Yevropa dzyudo Federatsiyasi bunyodga keldi. 1951-yildan boshlab, o‘rta maktablar jismoniy tarbiya Federatsiyasi dzyudo bo‘limi, Butunyapon talabalar dzyudo Federatsiyasi ishga tushdi. Shu tariqa Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi 1951-yil tashkil etilgan. 1956-yil Yaponiyada birinchi jahon chempionati o‘tkazildi.

1958-yil mart oyida Bunke tumani Kasuga ko‘chasida dunyodagi eng katta kurash zali, beshta kichik va o‘rta kurash zallari, o‘z dzyudo ilmiy-tekshirish instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bo‘lgan yangi Kodokanning yetti qavatli binosi qurilishi tugallandi. 1959-yilda dzyudo sportning Olimpiada turi sifatida rasman tasdiqlanadi va 1964-yilda Tokioda VIII Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritiladi. Hozirgi paytda Xalqaro dzyudo Federatsiyasi besh qit‘aning deyarli 200 ta mamlakatini birlashtiradi va sport dunyosida eng ko‘p sonlilardan biri hisoblanadi.

Olimpiada o‘yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilar.

Anton Gesink- Gollandiyalik dzyudochi, dzyudodan 10-dan soxibi (XDF tomonidan berilgan). Uch karra jaxon chempioni (1961, 1964, 1965.). Yevropa chempionatining 20 karra sovrindori, Olimpiada o‘yinlari g‘olibi(1964). Jaxon chempionatlarida va Olimpiada o‘yinlarida mutloq vazn toifasida yapon sportchilarni mag‘lub etgan birinchi dzyudo kurashchi hisoblanadi.

Peter Zaysenbaxer- Avstriyalik dzyudochi ikki karra olimpiada chempioni(1984, 1988).

Xitosi Sayto- Yapon dzyudochisi, ikki karra olimpiada chempioni (1996,2000) va 4 karra jaxon chempioni xisoblanadi.

Tadaxiro Namura – Yagona xisoblangan dzyudo kurashi bo'yicha uch karra olimpiada chempioni (1996, 2000, 2004), -60 kg vaznda ishtirok etgan.

Ryoko Tani- Yapon ayol dzyudochisi olimpiada o'yinlarida 105,8 funt vaznda 5 marta ketma-ket 5 ta medalni qo'lga kiritgan (2ta oltin, 2 ta kumush va 1 ta bronza).

0'zbekistonda dzyudo 1972-yilda, ya'ni 0'zbekiston Davlat sport-ko'mning dzyudoning rivojlantirish to'g'risidagi buyrug'ida respublikada dzyudoni rivojlantirishning batafsil rejasi bayon qilingan va yaqin kelajakdagi aniq ishlar belgilangan edi. Yuqoridagi buyruq tashabbuskor guruhning Xalqaro dzyudo Federatsiyasi vakillari bilan birgalikda o'tkazilgan katta tayyorgarlik ishlarining mantiqiy yakuni bo'ldi.

1972-yil mart oyida Toshkentda dzyudo bo'yicha yapon instruktorlari rahbarligida birinchi seminar o'tkazildi. Seminar qatnashchilari Markaziy Osiyo Respublikalari vakillaridan iborat bo'lgan. Seminarda 0'zbekistondan Kim V.A., Istomin A.A., Elov.A.N., Amashkevich B.B., Zyablitsev A.I., Prut V.M., Alimov S.U., Tashxodjayev X., Kim Yu.S., Pilipenko V., Shnayder B.I., Bogdal V.N., Xaykin E.L. va boshqalar qatnashgan.

Xuddi shu yili Moskvada dzyudo murabbiylarini tayyorlash bo'yicha birinchi Butun ittifoq seminari o'tkazildi. Seminar tashabbuskori, tashkilotchisi va rahbari sobiq ittifoqdagi zamonaviy dzyudo asoschilaridan biri bo'lgan Vladlen Mixaylovich Andreyev edi. U bir necha yillar davomida xalqaro maydonda misli ko'rilmagan natijalarga erishgan mamlakat terma jamoasiga rahbarlik qilgan. Guvohlar va seminar qatnashchilari seminar eng yuqori ilmiy uslubiy darajada o'tganligi haqida eslaydilar: dzyudoni o'rganishning chuqur puxta o'ylab chiqarilgan nazariy va amaliy dasturi amalga oshirildi. Seminarda 0'zbekiston Respublikasidan V.A. Kim, A.A. Istomin, A.N. Elov, B.B. Amashkevich va A.I. Zyablitsev vakil bo'ldilar. Ularning hammasi seminardan so'ng 0'zbekistonda dzyudoni jadal rivojlantirishga kirishdilar. Respublika chempionatlari va birinchiliklarini o'tkazish boshlandi, terma jamoalar shakllandi, 0'zDJTI va boshqa o'quv yurtlarida, respublika olimpiya zaxiralari

bilim yurtlari (ROZBYU, hozirda ROZK) va sport maktab internatlarida dzyudo bo'limlari ochila boshladi, Toshkent shahri va viloyatlari sport jamiyatlarida yangi dzyudo seksiyalari bunyodga keldi, yoshlar o'rtasida dzyudoni targ'ib qilish faol olib borildi.

1991yil oxirida Osiyo Dzyudo Ittifoqi (ODI)ga kirish uchun tayyorgarlik boshlanib, u 1993yilda O'zbekiston ODIGA qabul qilinishi bilan yakunlandi. Shu yildan boshlab, O'zbekiston xalqaro maydonda dzyudo bo'yicha mustaqil jamoa bo'lib chiqa boshladi.

O'zbek dzyudochilari xalqaro maydonlarda ko'p marta yutuqlarga erishganlar A.Bagdasarov 1996 yildagi Olimpiya o'yinlarining kumush medali sovrindori bo'lgan, F.To'raev esa Belgiyaning Bermengem shahrida 1999-yilda o'tkazilgan jahon chempionatida 2-o'rinni egallagan.

2002-Yil yoshlar o'rtasida dzyudo kurashi bo'yicha birinchi jahon chempioni O'zbekistonlik Sanjar Zakirov Janubiy Koreada bo'lib o'tgan musobaqa g'olibi hisoblanadi.

2007-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev 3o'rinni egalladi.

2008-yilgi Olimpiya o'yinlarida (Pekin, Xitoy) A.Tangriyev 2 o'rinni va R.Sobirov 3o'rinni egalladilar.

2009-yilgi jahon chempionatida A.Tangriyev va D.Choriyevlar 3o'rin bilan taqdirlandilar.

2010-yili Yaponiyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1-o'ringa sazovor bo'ldi.

Shu yili Osiyo o'yinlarida R.Sobirov 1o'rinni, D.Choriyev, A.Tangriyev va M.Farmonovlar 2o'rinni, O'.Qurbonov, N.Jo'raqobilov va R.Sayidovlar 3o'rinni egalladilar.

2011- yili Parijda (Fransiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1o'rin va N.Jo'raqobilov 3o'ringa sazovor bo'ldilar.

2011yilda Tyumenda (Rossiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida A.Tangriyev mutlaq vaznda jaxon chempioni bo'ldi.

2012-yil London Olimpiada o'yinlarida R.Sobirov 2-marta 3-o'rinni egalladi.

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

1.4. Sambo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

XX asrning 30-yillari boshlarida Rossiyada yangi kurash turi - sambo shakllana boshladi. Ushbu sport turining paydo bo'lishi va rivojlanishida V.A.Spiridonov, V.S.Oshchepkov va A.A.Xarlampievlar tashabbus ko'rsatdilar. Sambo kurashi texnik-taktik tavsiflariga ko'ra dzyudo kurashiga yaqin. Sambo kurashining asoschilaridan biri V.Oshchepkov dzyudo kurashini Yaponiyadagi "Kadokan" maktabida o'rgangan. Uning rahbarligi ostida 1931 yilda Moskva Davlat jismoniy tarbiya institutida yangi kurash turini o'rganish boshlandi.

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

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

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

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

1979 yilda Xalqaro sambo kurashi federastiyasi tashkil qilingan.

Sambo kurashi o'zbek milliy kurashiga (buxorochocha usul) yaqin. Va, ehtimol, shuning uchun bizning sportchilarimiz sambo kurashida yuqori natijalarga erishganlar. Sayfuddin Xodiev, Sobir Qurbonov, Bobomurod Fayziev, Vyacheslav Elistratovlar jahon chempionlari bo'lishgan.

1.5. Kurash sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

Bugun jaxon nigoxiga tushib, dovrug' va shuxrat qozonayotgan, millionlarni o'ziga maxliyo etgan Kurash ham jaxonning yuksak ma'naviy qadriyatlaridan biri sifatida o'zining chuqur tarixiy ildizlariga egadir.

Tarixshunos, qadimshunos, elshunos va faylasuf olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar Kurashning yoshi kamida 2500-3000 ming yildan ziyotligini isbotladi.

Surxon, Zarafshon voxalari hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi axoli manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asori-atiqalar, qoyalarga bitilgan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shoxidlik beradi.

Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan oltita topilma- ashyoviy dalil mavjud.

Chunonchi, Panjikentdan topilgan kurashayotgan ikki paxlavonning devoriy rasmi Sug'diyona davlatchiligiga, yani o'rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi.

Shunday ashyolardan yana biri silendr shaklidagi spool idish bo'lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy O'zbekiston) xududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining o'z raqibini oyog'idan chalayotgani tasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham paxlavonlarning qo'llarini ko'tarib kurashda shaylanayotgan holati o'z ifodasini

topgan. Bu idishlar bronza davriga oid bo'lib, u Kurashning tarixi yanayam ko'proq, yani 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

Navbatdagi topilma bronza davriga oid ikkita ot to'qasidir. Kurash usullari tasdiqlangan har ikkala to'qa, professor M.P.Gryaznovning yozishicha, Sak-Skif qabilalarining ma'naviy kurashlari ruxida ishlangan bo'lib, ko'chmanchilik davrining dastlabki bosqichlariga oiddir.

Melodiy birinchi ming yillikning o'rtralarga oid kumush cho'mich gardishi sirtida ham ikki paxlavonning kurashimizga xos olishayotgan holati tasvirlangan.

Samarqand yaqinidagi Chelak qishlog'odan topilgan ashyolar ham o'tmishdan sado beradi. Geometrik naqshlar solingan ushbu idishlar orasida kumush dastali qadoqcha, ayniqsa etiborni tortadi. Uning dastasi sirtida ikki polvon xuddi O'zbek Kurashi uslubida kurashayotgani ifodalangan.

Etnograflarning tadqiqotlariga ko'ra, eng qadimgi doston, ertak va rivoyatlarda ham kurash haqida lavhalar uchraydi. Ularning mazmuniga ko'ra, matriarxar davriga tegishli ekanligiga amin bo'lasiz. Bundan kelib chiqadiki, o'zbek kurashining 5 ming yil oldin moziyga borib taqaladi.

O'zbek xalqi xayotida Kurash an'anasining uch turi mavjud bo'lgan. Uning eng dastlabkisi jismoniy mashq davomida ekzogam nikoh marosimi bilan ,jg'liq holda yuzaga kelgan. Ybkox ma'rosimida bo'lajak kelin-kuyovning kurash tushushini o'sha davrdagi hukmron ayollar uyushtirgan.

M.O.Kocvenning 1980-yilda chop etilgan "Iptidoiy madaniyat tarixidan ocherklar" nomli asarida yozilishicha, matriarxat munosabatlar davrida nikoh ko'pincha erning emas, balki ayol tashabbusi bilan tuzilgan. Zamonlar o'tishi bilan mazkur an'ananing shakli o'zgargan. Endigina paydo bo'la boshlagan patriarxat munosabatlarga qarshi ziddiyatlar ayni shu zamonda yuzaga kelgan. Keyinchalik esa qizlar o'zini yakkama-yakka jangda engan yigitga turmushga chiqqan.

Epik kurashning uchinchi xil namunasida qiz kuyovlikga davogar yigitlardan g'olibini tanlagan. Ma'lum bo'ladiki 'ydi qiz kurash tushmaydi,

biroq shart qo'yish va tanlash huquqini saqlab qoladi. "Alpomish", "Odisseya", "Ramayana" singari dunyoviy eposlarda ana shunday lavhalar kuzatiladi.

"Etnografik tadqiqotlarning guvohlik berishicha, O'zbekiston hududida kurash melodiy IX-X asrlarda keng rivoj topgan bo'lib xalq saillarida musobaqa o'tkazish an'anaving rivoj topgan bo'lib xalq saillarida musobaqa o'tkazish an'anaviy tus olgan. Mahalliy aholi turli ma'rosimlarni nishonlashda, ayniqsa, Navro'z kunlarida kurash musobaqalarini o'tkazishga alohida ahamiyat bergan", deb yozadi S.P.Tolstov.

Umuman O'zbekiston qo'yozmalar hazinalarida va xujjat xonalarida saqlangan qimmatli manbalardagi melodiy asrlarda va xatto undan avval o'tgan minglab paxlavonlar haqidagi ma'lumotlar o'z tadqiqotchilarini kutmoqda. Jumladan, "Risolayi ko'shtingiri", (Kurash tushuvchilar risolasi) ham saqlangan bo'lib, unda polvonlarning imon va obod shartlari mufassal bayon etilgan.

O'zbekiston tarixiy paxlavonlarini uch katta guruxga ajratish mumkin.

1. Sipohi baxodir paxlavonlar- kurash tushushgan va jang qilishgan, masalan paxlavon Boboxokiy.

2. Go'shtingir(kurashchi) paxlavonlar- faqat kurash tushushgan ilm ma'rifat va ba'adiy ijod bilan shug'ullanishgan, tasavvuf tariqatiga mansub bo'lishgan, (paxlavon Maxmud va paxlavon Muxammadlar)

3. Ustod paxlavonlar- kurash tushmagan, jang qilishmagan, ammo yuzlab polvon shogirtlarni tarbiyalashgan (Usilliq ota, Cho'qirdam otalar).

Kurashchilar bellashuvlari g'alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan bayramlar bezagi bo'lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz: Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi etarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan.

Istiqlol sharofati va Kurash mutasaddilarining tinimsiz say harakatlari bois Kurashning jaxonda yangi sport turi sifatida shiddat bilan ommaviylashuvi,

jahon sivilizatsiyasiga o'z hissasini qo'shib, umuminsoniy qadriyatlarga aylanishi –jahon ahliga nasib etgan buyuk bir tuhfadir. Kurash tili va dini, millatidan qat'iy nazar jahon xalqlarining ko'ngil to'ridan joy oldi va ular hech ikkilanmasdan o'z leksikalarida “Tazim”, “Kurash”, “Halol”, “Yonbosh”, “Chala”, “Jazo”, “Tanbex”, “Dakki”, “G'irrom” kabi o'zbek so'laridan bajonidil foydalanmoqdadir.

Mustaqillik sharofati va O'zbekiston prezidenti I.A.Karimovning jonkuyarligi tufayli o'zbek kurashi olamshumul mavqeyga ega bo'ldi. Ayniqsa 1992-yil 14-aprelda O'zbekiston Prezidenti Kurashimizning istiqbolini belgilab berdi.

Kurashni sport turining qonun qoidalari 14-15-iyunda chaqirilga O'rta Osiyo va Qozog'iston ilmiy konferensiyasida muhokama qildi. Ikki kunlik qizg'in munozaradan keyin qoidalar, hakam va kurashchilarning kiyimlari tasdiqlandi. Prezidentimiz tomonidan O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi elon qilingandan keyin 17 kun o'tgach kurash qoidasining asosiy qismi “Sport gazetasining” 1991-yil 17-sentyabr sonida elon qilindi. O'zbekiston Respublikasi viloyatlarida “Xalq harakatlari va sport o'yinlari bayramini tashkil etish va o'tkazish” (tavsiyanoma Toshkent, 1992 yil) maqolalar to'plamida kurashning yangi qoidalari to'laligicha tariflab berildi.

O'zbekiston Kurash milliy federatsiyasi 1992-yil 11-martda Toshkent shahar tumanida ro'yxatga olingan. O'zbekiston Kurash milliy federatsiyasi Kurash Halqaro Assotsatsiyasining O'zbekistondagi fideratsiyasi xisoblanadi.

1991-yil 7-10- avgust kunlarishaxrisabz tumani, Miroqi oromgohida O'rta Osiyo va Qozog'iston respublikalarining polvonlari ishtirokida katta kurash sayli o'tkazildi. Bu kurash sayli oldingi musobaqalardan tubdan farq qildi. Hunki unda polvonlar mutloq yangi bo'gan qonun qoidalar asosida kurashishdi. Ana shu yangi qonun qoidalar asosida 1992-yildan boshlab nufuzli bellashuvlar boshlanib ketdi. Muxtaram prezidentimiz I.Karimov o'tmishda yashab o'tgan barcha ulug' allomalar va paxlavonlarning ruxlarini shod etishni Kurash bo'yicha Xalqaro turnerlar o'tkazish bilan boshlagan edilar. Qorako'l tumanida

Tursun ota, Shaxrisabzda A.Temur, Surxondaryoda Al Hakim At-Termiziy, Buxoroda Baxauddin Naqshband, Andijinda Bobur, Xorazmda Paxlavon Maxmud xotirasiga bag'ishlab president sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnerlar O'bek kurashining yuksak darajada ko'tarilishining sport olamiga yangi tur bo'lib kirishiga katta xissa qo'shdi. Chunki kurash ilk musobaqalardayoq jozibadorligi, jangovorligi, go'zalligi va xalolligi bilan barcha ishtirokchilarning [jrijiy mutaxassislarining mexrini qozondi.

1998 yilda Xalqaro kurash assostiastiyasi tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muxammadievlar birinchi jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan sportchilardir.

1.6. Belbog'li kurashning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

O'zbek kurashi qadimda dunyoga kelgan bo'lib, bu ko'p sonli tarixiy yodgorliklarda o'z aksini topgan.

Bahslarni tinchlik yo'li bilan hal qilish, shuningdek dushmanni asirga olish usullarini o'z ichiga oladigan kurash usullarini tasvirlovchi qadimiy rasmlar hozirgi O'zbekiston hududida olib borilgan arxeologik qazilmalar davomida topilgan. Aytish joizki, musobaqalar oldidan uloqtirishlar, sakrashlar, kuchni namoyish qilishni o'z ichiga oluvchi mashqlar bajarilgan. Ular raqiblarning o'zaro bellashuvlari oldidan badan qizdirish vositasi sifatida xizmat qilgan. Kurashchilar bir-birining teridan ishlangan belbog'idan yoki ustki kiyimining turli joyidan ushlab, kurashishni boshlaganlar. Raqibni yerga tashlash usulini bajarishda oyoqlarning ishiga hamda chalish usuliga katta e'tibor berilgan.

O'zbekiston hududida yashovchi xalqlarda bellashuv birinchi tashlashgacha davom etgan. Bu musobaqalar milliy musiqa ohanglari sadolari ostida o'tkazilgan va musobaqa g'olibi xalq o'rtasida katta hurmatga sazovor bo'lgan.

Kurashchilar bellashuvlari g'alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan bayramlar bezagi bo'lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz Abu Ali ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo'lgan.

Hozirgi O'zbekiston hududida qadimdan ikkita kurash turi shakllangan: raqib belbog'ini oldindan ushlab olish va raqibni erkin ushlab olish. Kurashning birinchi turi "farg'onacha", ikkinchisi – "buxorocho" usul deb nomlandi. Kurashning bu turlari hozirgi kunda ham respublikamizda keng tarqalgan. Ushbu turlar buyicha respublika, Osiyo va xalqaro musobaqalar o'tkaziladi.

1998 yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999 yildan boshlab jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. A.Qurbonov, K.Murodov va T.Muxammadiyevlar birinchi jahon chempioni unvonini qo'lga kiritgan sportchilardir.

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, milliy qadriyatlarni e'zozlash orqali yoshlar qalbida vatanga muhabbat ruhini kuchaytirishga jiddiy e'tibor berila boshlandi. Aholi, shuningdek, o'quvchi yoshlarning madaniy va ma'rifiy tushunchalarini yanada rivojlantirish, ularni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng oldingi vazifalardan biri etib belgilandi.

O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni qayta ko'rib chiqilib, 2000 yili yangi tahriri qabul qilindi. Bunda o'quvchi yoshlarni jismonan tarbiyalash, iqtidorli sportchilarning mahoratini oshirish, xalqaro sport maydonlarida nufuzli sport natijalariga erishish imkoniyatlari, katta sportga mahoratli o'rinbosarlar tayyorlashga va o'z navbatida mamlakatning milliy iftixori bo'lgan xalq orasidagi kichik-kichik tadbirlar darajasidan chiqolmagan xalq o'yinlarini xalqaro maydonga zamonaviy sport turi ko'rinishida olib chiqish imkoniyatini Mustaqillik taqdim etdi.

90-yillarning boshida Qozog'iston va O'rta Osiyo polvonlarining birinchi Qurultoyi bo'lib o'tdi. Ushbu Qurultoyda Kurashni sport turi sifatida rivojlantirish tizimini, qonun-qoidasini, libosini ilk marta taqdim etildi. Bu Qurultoy qatnashchilariga ma'qul keldi. 1991 yil 17 sentyabrda «Sport» gazetasida O'zbek sporti – kurashning qonun-qoidalari tizimi to'g'risida chiqish qilindi. Aynan shundan boshlab mamlakatimizda o'tkaziladigan Kurash musobaqalari ushbu qonun-qoidalar tizimida tashkillashtirila boshlandi.

Respublikada milliy qadriyatlarni tiklash, ma'naviy va ma'rifiy jihatdan bilimni chuqurlashtirish borasida qator hukumat qarorlari e'lon qilindi. Buyuk sarkarda Amir Temur, Sharqning ulug' allomalari – At-Termiziy, xalq qahramoni Jaloliddin Manguberdi kabi buyuk shaxslarning hayoti bilan tanishtirish, ular nomiga Prezident sovrini uchun kurash bo'yicha xalqaro sport musobaqalarining o'tkazilishi jahon jamoatchiligi e'tiborini tortibgina qolmay, o'zbekning o'zligini olamga tarannum etdi.

1998 yil 6 sentyabrda bo'lib o'tgan Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining ta'sis Kongressida Jahonning 28 ta mamlakati vakillarining tashabbusi va bevosita ishtirokida Xalqaro «Kurash» assosiatsiyasi tashkil qilinganligi e'tirof etilib, Kurash bo'yicha milliy va qit'a federatsiyalari faoliyatini muvofiqlashtirish, vakolatxonalar ishini yo'lga qo'yish, qit'a va jahon birinchiliklarini tashkil etish hamda o'tkazish, o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari qatoriga kiritish assotsiatsiyaning asosiy vazifalari etib belgilanishlari alohida ta'kidlangan. Ushbu Kongressda Respublikamiz Prezidenti Islom Karimov Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasining doimiy faxriy Prezidenti etib saylandi.

Bundan tashqari, 1999 yil 1 fevralda «Xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida» Mamlakatimiz Prezidenti Farmoni e'lon qilinib, bu farmonda milliy qadriyatlarni, mardlik, jasurlik, vatanparfarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashini dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Xalqaro «Kurash»

assotsiatsiyasining jahon miqyosidagi mavqeni yanada mustahkam-lash, uni har tomonlama qo'llab-quvvatlashga katta e'tibor berildi.

1998 yildan boshlab xalqaro «Kurash» assotsiatsiyasi tomonidan har yili tashkil etilib kelinayotgan yuqorida ko'rsatilgan xalqaro turnirlar va jahon birinchiliklari hamda chempionatlar muvaffaqiyatli o'tkazilib kelinmoqda. Shuningdek, o'z navbatida, Osiyo, Yevropa va Jahon chempionatlari va birinchiliklarini maqsadli ravishda tashkil etilishi va o'tkazilishi, kurashimizning nufuzini yanada oshirish, eng muhimi esa O'zbekistonning shon-shuhratini oshirishga da'vat etmoqda.

Ta'kidlash lozimki, mustaqillik sharofati tufayli deyarli barcha o'quv yurtlari, ko'pgina ishlab chiqarish korxonalari, aholi istiqomat joylarida (mahalla, ko'p qavatli uylar hududlarida) va turli muassasalarda milliy kurashlarimiz bo'yicha sport to'garaklari tashkil etilgan.

Bolalar va o'smirlar sport (kurash) maktablari, oliy mahorat maktablari, olimpiya o'rinbosarlari maktablari va olimpiya zahiralari kollejlari tarkibida kurash bo'limlari mavjud. Demak, milliy kurashlarimiz bo'yicha barcha toifadagi maxsus sport maktablar faoliyat ko'rsatmoqda.

Belbog'li kurash federatsiyasi 2002-yil rasman tashkil etilgan va shundan keyin rasman belbog'li kurash bo'yicha birinchi Jaxon chempionati O'zbekistonning Qashqadaryo viloyatida Amur Temur xotirasiga bag'ishlab o'tkazilgan turnir qoshida bitta vazn bo'yicha yani -81 kg dan Jaxon chempionati o'tkazilgan.

Belbog'li kurash bo'yicha Xalqaro asotsatsiyasi 2006-yil tuzilgan va jaxon bo'yicha federatsiyalar tashkil etilgan.

O'tilgan mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar.

1. Dunyoda sport kurashining rivojlanishini davrlarga bo'lib sanab o'ting.
2. Qadimgi Yunonistonning buyuk arboblari va Olimpiada g'oliblarini ayting.
3. O'zbekistonda har xil kurash turlarining rivojlanishi to'g'risida gapirib bering.
4. Kurash turlari bo'yicha yurtimizning taniqli sportchilarini sanab o'ting.
5. Olimpiada dasturiga kiritilgan kurash turlarini ayting.

II-BOB. KURASH TURLARIDAN MUSOBAQA QOIDALARI

2.1. Erkin va Yunon-rim kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.

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

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

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- kurashni targ'ib qilishga va shug'ullanuvchilar sonini oshirishga yordam

berish.

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

- a) shaxsiy;
- b) jamoaviy;
- c) shaxsiy-jamoaviy;
- d) toifalash.

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

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

- a) aylama usul;
- b) chetlatish bilan aylama usul;
- c) aralash usul.

Musobaqalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

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

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

- a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;
- b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ullanuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;
- c) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi – kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

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

Saralash musobaqalari natijalari bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

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

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

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

Musobaqa maqsadi va vazifalari

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

- sport jamoalarida o'quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarning ahvolini tekshirish;
- terma jamoa tarkibini to'ldirish maqsadida eng yaxshi kurashchilarni vazn toifalari bo'yicha saralab olish;
- sport tashkilotlari va sportchilar o'rtasida do'stlik aloqalarini mustahkamlash;
- aholi o'rtasida yunon-rim kurashini ommalashtirish va yoshlarni kurash bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish.

Musobaqalarni boshqarish

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

Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar

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

Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi

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

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

Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi

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

Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari

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

G'oliblarni taqdirlash

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

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

Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari

Musobaqalarda xizmat ko'rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o'tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi

bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqalar vrachidan tashkil topadi.

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

Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofiqligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobaqalar arafasida hakamlar kengashini o'tkazadi va unda hakamlar o'rtasidagi majburiyatlarni taqsimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniqlash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek, gilamlar soniga qarab hakamlar *brigadasini* tuzadi.

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

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

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

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

Gilam rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilarni

baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi.

Arbitr bellashuvga bevosita hakamlik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobaqalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanishi to'g'risida signal beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lsin. U kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va xavfli harakatlarni oldini olishga tayyor turishi zarur.

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

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

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

Sekundomer-hakam kurashchilar, hakamlar va tomoshabinlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini

gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi.

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

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

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

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

Musobaqa Nizomi

Musobaqa to'g'risida Nizomni O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining yoki viloyatlar boshqarmalari tomonidan taqvim reja asosida Respublika yoki viloyatlarning yunon-rim kurashi bo'yicha federatsiyalari tomonidan ishlab chiqilib, jamoalarga yil boshida yoki 2-3 oy oldin tarqatiladi. Nizomda kim tomonidan o'tkazilishi, musobaqa nomi, maqsadi, vazifalari, musobaqani o'tkazish vaqti va joyi, musobaqa turi va shartlari, qatnashchilarga bo'lgan talablar, vazn toifalari, taqdirlash ko'rsatiladi (1-namuna).

Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash

Hozirgi kunda sport kurashi turlarining har birida musobaqalar vazn toifasiga bo'linib o'tkaziladi. Yunon-rim kurashi bo'yicha tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni musobaqaning birinchi kuni, ya'ni musobaqaga kelish kuni o'tkaziladi (3-namuna). Bunda bosh hakam, bosh kotib, ularning o'rinbosarlari, 2-3 hakam va musobaqa vrachi qatnashadi. Musobaqa qoidasiga muvofiq tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash jarayoni bir soat, ishtirokchilar soni ko'p holatda musobaqaning bosh hakami qarori asosida uning vaqti uzaytirilishi mumkin. Har bir vazn bo'yicha tarozidan o'tish paytida ishtirokchining vazni belgilangan ma'lum bir vazn toifasidan oshadigan bo'lsa, bu ishtirokchi o'sha vazn toifasi bo'yicha musobaqalarga qo'yilmaydi. Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash vaqtida ishtirokchi bellashuv sport kiyimida taroziga turadi. Taroziga turgandan keyin yashirin, ya'ni ag'darilgan raqamlar yozilgan qog'ozlardan birini olib, undagi raqamni bosh kotibga ko'rsatadi. Bosh kotib o'z o'rnida bu raqamni musobaqadan oldin, jamoalar tomonidan berilgan talabnomalar asosida tayyorlangan tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasidagi ishtirokchining familiyasi, ismi-sharifining to'g'risidagi satrga, qur'a raqami qatoriga yozib qo'yadi. Mazkur qur'a raqamlari asosida, eng kichik son dan boshlab katta son tomonga vazn bo'yicha raqamlar belgilanadi.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasi

Musobaqani o'tkazish bayonnomasi hozirgi kungacha birnecha bor o'zgardi. Oxirgi o'zgarish olimpiya tizimiga o'xshash, A va B guruhlariga bo'linib har bir guruhdan bittadan ishtirokchi finalda bellashadi. Final ishtirokchisiga yutqazgan ishtirokchilar o'zaro uchinchi o'rinlar uchun bellashadilar (4 va 5-namunalar). Musobaqani o'tkazish bayonnomasini oldin ishtirokchilar soniga qarab, keyin uni tuzish talab etiladi. Bunda ham o'z talablari mavjud, agar, ishtirokchilar soni 5 tadan oshmasa, ular o'zaro aylanma tizimda bellashadilar. Ishtirokchilar soni 5 tadan ortiq bo'lsa, bellashuv tartibi bo'yicha 4; 8; 16; 32; 64; 128 sonlariga keltirish bellashuvlari o'tkaziladi.

Ishtirokchilar soni faqatgina yuqoridagi (4; 8; 16; 32; 64; 128) sonlar bo'yicha keltirilgandagina musobaqa oxirida, ya'ni finalda 2 ta ishtirokchi qoladi. Keltirish bellashuvlari pastdan yuqoriga o'tkaziladi. Agar ishtirokchilar soni 6 tadan 7 tagacha bo'lsa ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 4 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 9 tadan 15 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 8 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 17 tadan 31 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 16 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 33 tadan 63 tagacha bo'lsa ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 32 ta qolishi kerak, agar ishtirokchilar soni 65 tadan 127 tagacha bo'lsa, ularning soni keltirish bellashuvlaridan so'ng 64 ta qolishi kerak va h.k. Qaysi songa keltirish bellashuvi o'tkazilsa, o'sha sondan ortiq nechta ishtirokchi bo'lsa, shuncha juftlik keltirish bellashuvida qatnashadi.

Musobaqani o'tkazish bayonnomasini tuzishning o'z talablari mavjud, bunda musobaqa nomi, o'tkazilish joyi, vaqti, vazn toifasi, musobaqalashuv jadvali, bosh hakam va bosh kotib imzolari ko'rsatilgan bo'lishi kerak. Bundan tashqari, musobaqalashuv jadvalida birinchi qatorga vazn bo'yicha tartib raqami, ikkinchi qatorga ishtirokchilarning familiyasi, ismi, uchinchi qatorga ishtirokchining jamoasi, to'rtinchi qatorga sportchining malakasi, ya'ni sport razryadi yoki unvoni, beshinchi qatoridan boshlab ishtirokchilar soniga qarab keltirish, nimchorak final, chorak final, yarim final, uchinchi o'rinlar uchun va final bellashuvlari uchun ajratilgan qatorlarni qo'yish mumkin, oxirgi qatorga egallangan o'rinlar, kvalifikatsion ochkolar va ballar yoziladi. O'zaro bellashuvlarda ishtirokchilar ro'yxatining to'g'risiga raqiblar raqamlari yoziladi. Ayni shu raqamlar yordamida ishtirokchi kim bilan bellashishi ko'rinib turadi. Ishtirokchilarning raqamlarining yonidagi ikki satrli katakchada ularning ko'rsatkichlari ko'rsatiladi. Yuqoridagi satrda kvalifikatsion ochkolar va pastdagi satrda texnik ballar ko'rsatiladi. F3 qatorlarida finalchiga yutqazgan ishtirokchilarning o'zaro bellashuvlari aks ettiriladi va F1 qatorlarida final bellashuvining ko'rsatgichlari ko'rsatiladi. O'rin va kvalifikatsion ochkolar qatorida – egallagan o'rinlar rim raqamlarida, yig'ilgan kvalifikatsion ochkolar

va texnik ballar yoziladi. Oxirgi qatorda egallangan I-VI o'rinlar yig'ilgan ochkolar va texnik ballar ko'rsatilsa ham, ko'rsatilmasa ham aniq. Shu sababdan bu qatorga ularning o'rinlari ko'rsatiladi, yig'ilgan ochkolar va texnik ballar ko'rsatiladi.

Bundan tashqari ayrim hollarda, ya'ni nizomdagi o'zgarishlar yoki musobaqa qoidalari o'zgargan holatda olimpiya uslubida o'tkaziladigan musobaqalar tashkillashtirilish mumkin. Olimpiya uslubi bo'yicha bir marta yutqazgan kurashchi qayta bellashmaydi (8-namuna). Shu bilan bir qatorda Shveysariya uslubi ham oldindan ishlatilib kelingan (9-namuna). Shveysariya uslubida kurashchi ikki marta yutqazadigan bo'lsagina musobaqadan chetlashtiriladi.

Klassifikatsion ochkolarning berilish tartibi

Joriy musobaqa qoidasi bo'yicha klassifikatsion ochkolar bellashuv tugagandan keyin, g'alabaga erishgan yoki erishmagan holatlariga qarab beriladi. Sababi, yutuq va yutqazish har xil bo'lishi mumkin.

Qo'yidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi "tushe" (tushe so'zi fransuz tilidan olingan – bellashuv paytida raqibning ikki kuragini gilamga tekkizish ma'nosini anglatadi) g'alabasiga erishganda, bunda yutqazgan raqibning texnik ballar yig'indisiga qaralmaydi;

- raqibning jarohat olganida;
- raqibning gilamga chiqmasligida;
- raqib tomonidan musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzganligida;
- raqibning musobaqadan chetlatilishida.

Qo'yidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda.

Qo'yidagi holatlarda 4 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- texnik ustunlik bilan g'alaba qozonish, bunda raqibning texnik ballari bor holatda.

Qo'yidagi holatlarda 3 ochko yutganga va 0 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi ikki davrni 1 dan 5 gacha bo'lgan texnik ballar hisobida yutganda, bunda raqibning umuman texnik ballari yo'q holatda.

Qo'yidagi holatlarda 3 ochko yutganga va 1 ochko yutqazganga berilishi mumkin:

- kurashchi ikki davrni ballar hisobida yutganda, bunda raqibning texnik ballari bor holatda.

Qo'yidagi holatlarda 0 ochko qizil kiyimdagi kurashchiga va 0 ochko ko'k kiyimdagi kurashchiga berilishi mumkin:

- bellashuvga chiqqan ikkala kurashchi ham musobaqa qoidasini qo'pol ravishda buzish (diskvalifikatsiya).

Texnik harakatlar va usullar uchun beriladigan ballar

Musobaqa qoidasi bo'yicha kurashchining harakatini baholash uchun 1 dan 5 gacha bo'lgan texnik ballar hakamlar tomonidan beriladi, yoki jazolash uchun 1 dan 2 gacha bo'lgan texnik ballar uning raqibiga beriladi. Mazkur texnik ballar gilamni boshqaruvchi hakam, yon hakam va arbitr tomonidan baholanadi. Agar hakamlar o'rtasida bahslashuv holatida ko'pchilik, ya'ni 3 tadan ikkitasi qaysi bahonni ko'rsatgan bo'lsa, ayni shu baho beriladi. Bundan tashqari uchta hakam uch xildagi fikrda bahoni ko'rsatishi mumkin bo'lgan holatda, yon hakam bilan arbitr gilamni boshqaruvchi hakamning oldiga kelib kelishgan holda baholaydi. Bunda video tasmaga tushirilgan yozuvdan foydalaniladi.

1 ball beriladi:

- raqibni parter holatiga o'tkazganda (barcha to'liq bajarilgan o'tkazishlar uchun), raqibning orqasiga o'tib uning uchta nuqtasini, ya'ni ikki qo'l va bitta tizzasini, ikki tizza va bir qo'lini yoki boshini gilamga tekkizganda;

- to'liqsiz bajarilgan tashlash texnik usullar uchun, ya'ni tashlash paytida raqib ko'proq xavfli holatga emas, balki qoringa tushgan holatda;

- raqibni xavfli holatda 5 sekund ushlab turgani uchun (mazkur holat uchun raqibni xavfli holatda qancha vaqt ushlab tursa ham bir marta);

- raqibni orqasiga bir yoki ikki qo'lini gilamda tirashga majbur etganligi uchun;

- tik turgan holatda raqibni gilam tashqarisiga chiqarib yuborganligi uchun, yoki texnik usulni amalga oshirish paytida raqib gilamdan tashqariga chiqib ketganligi uchun;

- hakam xushtagidan oldin raqibning startdan oldin harakatni boshlagani va hakamga qo'polligi, "klinch" vaziyatida hakamga bo'ysinmaganligi uchun;

- bellashuvning har bir davrida hisob 1 minut 30 sekunddan keyin durang, ya'ni 0-0 hisobida vujudga keladigan "klinch" vaziyatida birinchi davrda ko'k va ikkinchi davrda qizil kiyimdagi kurashchi parter holatiga qo'yiladi, agar ushbu kurashchi yaxshi himoya hisobiga raqibiga hech qanday texnik ball bermasa;

- raqibning ko'p marotaba jarohat olganligi sababli, iltimosiga ko'ra, bellashuvning to'xtalishi uchun (agar uning hech qayerida qon ko'rinmasa, mazkur holat nafasni rostlash uchun bahona sifatida ko'riladi);

- bellashuv paytida kurashchining sekundanti tomonidan hakamlarga e'tirozi bo'lganda maxsus ishoraviy taxta yordamida bu haqda bildirishi mumkin, mazkur bahsda agar sekundant nohaq bo'lsa, uning kurashchisi raqibiga bir ball qo'shib beriladi;

- parter holatida to'liq bajarilgan tashlash usuliga 3 ballga qo'shimcha yana bir ball agar hujumni amalga oshiruvchi kurashchi raqibini gilamdan ko'targandan keyin kichik vaqt mobaynida ushlab, keyin amalga oshirganda.

2 ball beriladi:

- barcha to'liq bajarilgan to'ntarishlar uchun;
- hujumni amalga oshirayotganda raqib gilamda kuraklar bilan ag'darilganda;
- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi xavfli holatda usuldan gilam tashqarisiga chiqib ketsa;
- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi o'sha paytda yoki xavfli holatda taqiqlangan harakatni amalga oshirganda;
- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi "klinch" holatida birinchi do'stona tanbehdan keyin ham qarshilik ko'rsatganda;
- hujumni qabul qiluvchi kurashchiga, agar hujumni amalga oshirayotgan kurashchi xavfli holatga tushib qolganda.

3 ball beriladi:

- tik turgan va parter holatlarida barcha to'liq bajarilgan tashlash usullari uchun hamda tik turgan holatdagi yiqitishlar uchun;
- hujumni amalga oshirayotgan kurashchiga, agar uning raqibi tik turgan holatdan xavfli holatga barcha tashlash va yiqitish usullarining yordamida tushirilgan holatda.

5 ball beriladi:

- tik turgan va parter holatlarida barcha to'liq va yuqori amplitudada bajarilgan tashlash usullari, ya'ni yunon-rim kurashining chiroyli tashlash usullarini ko'rsatib berganligi uchun.

Yuqoridagi texnik ballarni ko'rsatish uchun ko'k va qizil rangdagi 1, 2, 3, 5 raqamli taxtachalar bilan birga bitta oq taxtacha yordamida baholanadi. Bu taxtachalar yon hakamda va gilam boshqaruvchisida ham mavjud bo'lishi kerak. Arbitr o'ng qo'lga ko'k rangdagi va chap qo'lga qizil rangdagi bog'lam yordamida kurashchilarning harakatlarini barmoqlar, qo'l ishoralari va baland ovozdagi buyruqlari yordamida bellashuvni olib boradi va baholaydi.

O'zbekiston Respublikasi

Madaniyat va sport ishlari

vazirligi

“KELISHILGAN”

“ ___ ” _____ 2012yil

_____ J.A. Akramov

O'zbekiston Respublikasi

Yunon-rim kurashi

federatsiyasi

“TASDIQLAYMAN”

“ ___ ” _____ 2012yil

_____ B.R. Tursunov

**Yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi
chempionatini o'tkazish musobaqa**

N I Z O M I

1. Musobaqa maqsadi

Musobaqani o'tkazishdan maqsad – Respublika milliy terma jamoasiga va xalqaro musobaqalarga kuchli kurashchilarni saralash.

2. Musobaqa vazifalari

- yunon-rim kurashini Respublika aholisiga targ'ibot qilish;
- barcha viloyatlarda yunon-rim kurashining rivojlanganlik darajasini aniqlash;
- yunon-rim kurashi bo'yicha viloyatlardagi murabbiylarga oxirgi musobaqa qoidalari to'g'risida seminar o'tkazish;
- milliy terma jamoaning asosiy va zahiradagi kurashchilarini aniqlash.

3. Musobaqani o'tkazish vaqti va joyi

Yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionati 2012 yilning 22-24 aprel kunlari o'tkaziladi. Musobaqaga kelish kuni 22 aprel. Mandat hay'ati 22 aprel kuni soat 15⁰⁰ dan 16⁰⁰ gacha, tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash soat 17⁰⁰ dan 18⁰⁰ gacha.

4. Musobaqa turi va shartlari

Musobaqa turi – shaxsiy-jamoaviy, musobaqani xalqaro asossiyatsiya UWW- ning hozirgi qoidalari bo'yicha o'tkaziladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalar har bir viloyatning madaniyat va sport ishlari boshqarmasi hisobidan

safarbar etiladi. Musobaqaga qatnashadigan jamoalarning talabnomalari – **2012 yilning 12 aprel kunigacha** elektron varianti internet orqali qabul qilinadi (namuna uchun – O‘zbekiston Respublikasi yunon-rim kurashi federatsiyasining internetdagi sayti WWW@.WAUZ.com). Talabnoma bilan birgalikda elektron variantda har bir ishtirokchi to‘g‘risida va sport yutuqlari bo‘yicha qisqacha axborot, har bir viloyatning joriy yildagi birinchilik musobaqasini o‘tkazish bayonnomasidan nusxa talab etiladi.

5. Ishtirkchilarga bo‘lgan talablar

Ishtirokchilar bellashuvlarga o‘z vaqtida, musobaqa qoidasi bo‘yicha sport formasida chiqishlari talab etiladi.

6. Yunon-rim kurashi bo‘yicha sportchilarning jaxon va Olimpiada o‘yinlarida musobaqalarida vazn toifalari va uchrashuv vaqti.

No	Jaxon chempionatida o‘tkaziladigan vazn toifalari	
1	Kattalarda	60, 64, 68, 72, 77, 82, 88, 100, +130 kg dan yuqori
Olimpiada o‘yinlari musobaqasida o‘tkaziladigan vazn toifalari.		
1	Kattalar	59, 66, 75, 85, 98, 130

Bellashuv vaqti musobaqalarda

-kattalar (erkaklar) o‘rtasidagi bellashuv vaqti 6 minut, 3 minutdan ikki taym orasidagi tanaffus 30 soniya:

Erkin kurashi bo‘yicha sportchilarning musobaqalarda bellashadigan yoshlari hamda vazn toifalari

No	Jaxon chempionatida o‘tkaziladigan vazn toifalari	
1	Kattalarda	60, 64, 68, 72, 77, 82, 88, 100, +130 kg dan yuqori
2	Ayollar	48, 53, 55, 58, 60, 63, 66, 69, +75 kg va undan yuqori
Olimpiada o‘yinlari musobaqasida o‘tkaziladigan vazn toifalari.		
4	Kattalar	57, 61, 65, 70, 75, 80, 86, 97, +125 kg va undan yuqori
5	Ayollar	48, 53, 58, 63, 69, +75 kg va undan yuqori

Bellashuv vaqti musobaqalarda

-kattalar (erkaklar) o'rtasidagi bellashuv vaqti 6 minut, 3 minutdan ikki taym orasidagi tanaffus 30 soniya:

-ayollar uchun bellashuv vaqti 4 minut, 2 minutdan ikki taym orasidagi tanaffus 30 soniya.

7. Taqdirlash

Yunon-rim kurashi bo'yicha O'zbekiston chempionatining har bir vazn toifasida I, II, III o'rinlarni egallagan ishtirokchilar O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining diplomlari hamda homiylarning qimmatbaho sovrinlari bilan taqdirlanadi.

2-namuna

“TASDIQLAYMAN”

Toshkent shahar madaniyat va sport ishlari
boshqarmasi raisi _____ Hamraqulov A.

“ ___ ” _____ 2012yil

Toshkent shahri jamoasidan erkin va yunon-rim kurashi bo'yicha

O'zbekiston chempionatida ishtirok etish uchun

TALABNOMA

№	Ishtirokchi F.I.Sh.	Vazn toifasi	Tug'il- gan yili	Malaka (r-d)	Murabbiy	Vrach Qarori
1	Qurbonov Sherzod	55 kg	1991	SU	Qurbonov O.	sog'lom
2	Xafizov Ildar	60 kg	1988	XTSU	Korshunov D.	sog'lom
3	Yangiboev Bahodir	66 kg	1989	SU	Ibragimov Q.	sog'lom
4	Murodov Aziz	74 kg	1990	XTSU	Larionov I	sog'lom

5	Mo'minov Jahongir	84 kg	1987	XTSU	Korshunov D	sog'lom
6	Soldadze David	96 kg	1978	XTSU	Doktorashvili A.	sog'lom
7	Mamatov Xamza	120 kg	1990	SU	Doktorashvili A.	sog'lom

Yunon-rim kurashi bo'yicha

Toshkent shahar bosh

murabbiyi:

Vrach:

Biktyakov R.S.

Abaeva E.A.

**ERKIN VA YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON
CHEMPIONATI**

Toshkent sh.

« 22 » aprel 2012 yil. Vazn toifasi 60 kg.

Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash**BAYONNOMASI**

t/r	Ishtirokchining famiyasi, ismi	Ishtirokchi- ning jamoasi	Sport razryadi	Tug'ilgan yili	Qur'a raqami	Vazn bo'yicha tartib raqami	Qo'shimcha belgi
1	Abdug'aprov Shuhrat	Nam.	SUN	1992	7	1	+
2	Xakimov To'lqin	Bux.	SUN	1984	16	10	+
3	Nurmatov Saydullo	Far.	SUN	1990	10	4	+
4	Eshonqulov Iskandar	Nam.	SUN	1985	14	8	+
5	Muxiddinov Nasim	Far.	SUN	1986	20	12	+
6	Nazirov Adxam	Tosh.sh.	SUN	1988	8	2	+
7	Nigmatov Muxriddin	Far.	SUN	1990	13	7	+
8	G'opirjonov Xusniddin	And.	SUN	1990	25	13	+
9	Suyarov Muzaffar	And.	SUN	1991	17	11	+

10	Otabekov Jo'rabek	And.	SUN	1990	9	3	+
11	Mamayunusov Raxmonjon	And.	SUN	1991	33	14	+
12	To'xtaqo'ziev Xamidullo	Far.	SUN	1988	15	9	+
13	Atadjanov Mansurbek	Tosh.sh.	SU	1986	42	15	+
14	Raimov Nurali	Far.	SUN	1992	11	5	+
15	Ergashev Abror	Tosh.sh.	SUN	1984	51	16	+
16	Boltaboev Nuriddin	Nam.	SUN	1989	12	6	+

Bosh hakam: _____ //

Bosh kotib: _____ //

Musobaqa vrachi: _____ //

**ERKIN VA YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON
CHEMPIONATI**

Toshkent sh.

« 23 » aprel 2012 yil. Vazn toifasi 60 kg.

Musobaqani o'tkazish (Gerakles uslubi)**BAYONNOMASI**

Vazn bo'yicha	Ishtirokchi familiyasi, ismi	Ishtirokchinin g jamoasi	Sport razryadi	F 1/8		F 1/4		F 1/2		F3		F3		F1		O'rin, kvalif. Ochko
				2	4	3	1			3	3	5	3			
1	Abdug'aprovov Shuxrat	Nam.	SUN	2	4	3	1			3	3	5	3			III
					5		4				8		6			
2	Nazirov Adxam	Tosh. sh.	SUN	1	0											XIV 0/1
					1											
3	Otabekov Jo'rabek	And.	SUN	4	0					1	1					VI
					0						5					
4	Nurmatov Saydullo	Far.	SUN	3	4	1	3	5	3					16	3	I
					7		3		8					5		
5	Raimov Nurali	Far.	SUN	6	3	8	3	4	1			1	1			V
					8		6		3				1			
6	Boltaboev Nuriddin	Nam.	SUN	5	1											X 1/7
					7											
7	Nigmatov Muxriddin	Far.	SUN	8	1											XI 1/5
					5											
8	Eshonqulov Iskandar	Nam.	SUN	7	3	5	1									VII 4/10
					6		4									
9	To'xtaqo'ziyev	Far.	SUN	10	4	11	3	16	0			14	3			III

	Xamidullo				4		7		5			7			
10	Xakimov To'lqin	Bux.	SUN	9	0									XIII 0/7	
11	Suyarov Muzaffar	And.	SUN	12	3	9	1							VIII 4/7	
12	Muxiddinov Nasim	Far.	SUN	11	1									XII 1/4	
13	G'opirjonov Xusniddin	And.	SUN	14	1									IX 1/8	
14	Mamayunusov Raxmonjon	And.	SUN	13	3	16	1		15	3	9	1		V	
15	Atadjanov Mansurbek	Tosh. sh.	SU	16	1				14	1				VI	
16	Ergashev Abror	Tosh. sh.	SUN	15	3	14	3	9	4				4	1	II
					6		14		7				3		

Bosh hakam _____ //

Bosh kotib _____ //

**ERKIN VA YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON
CHEMPIONATI**

Toshkent sh.

« 23 » aprel 2012 yil. Vazn toifasi 60 kg.

Tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash (Gerakles uslubi)

BAYONNOMASI

t/r	Ishtirokchi familiyasi, ismi	Ishtirokchi-ning jamoasi	Sport razryadi	Keltirish bellashuvlari	F 1/4		F 1/2		F3		F3		F1		O'rin va ochkolar
1	Abdug'aprov Shuxrat	Nam.	SUN	B	2	1			3	1					VII 1/1
				O		3			1						
2	Nazirov Adxam	Tosh. sh.	SUN	3	3	1	3	5	3				12	1	II 4
					7		6		5						
3	Otabekov Jo'rabek	And.	SUN	2	1					1	3	5	3		III 6
					5					6		6			
4	Nurmatov Saydullo	Far.	SUN	5	1										X 1/6
					6										
5	Raimov Nurali	Far.	SUN	4	3	6	3	2	1			3	1		V 1
					9		8		1			1			
6	Boltaboev Nuriddin	Nam.	SUN	7	3	5	1								IX 4/6
					6		1								
7	Nigmatov Muxriddin	Far.	SUN	6	1										XII 1/4
					4										
8	Eshonqulov Iskandar	Nam.	SUN	9	1										XIII 1/3
					3										

9	To'xtaqo'ziev	Far.	SUN	8	3	10	1									VIII
	Xamidullo				9		5								4/14	
10	Xakimov	Bux.	SUN	11	4	9	3	12	1			15	1			V
	To'lqin				7		8	2		1						
11	Suyarov	And.	SUN	10	0											XIV
	Muzaffar				0								0/0			
12	Muxiddinov	Far.	SUN	13	4	15	3	10	3					2	3	I
	Nasim				4		5	7				6				
13	G'opirjonov	And.	SUN	12	0				15	1						VI
	Xusniddin				1			3					1/3			
14	Mamayunusov	And	SUN	15	1											XI
	Raxmonjon				5								1/5			
15	Atadjanov	Tosh. sh.	SU	14	3	12	1		13	3	10	3				III
	Mansurbek				8		3		8	6						

Bosh hakam _____ //

Bosh kotib _____ //

**ERKIN VA YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON
CHEMPIONATI**

Toshkent sh.

« 23 » aprel 2012 yil. Vazn toifasi 60 kg.

Musobaqani o'tkazish (Gerakles uslubi)**BAYONNOMASI**

Vazn bo'yicha	Ishtirokchi familiyasi, ismi	Ishtirokchining g.jamoasi	Sport razryadi	I Doira		II doira		III doira		IV doira		V doira		O'rin, kvalif. Ochkoilar
				2	4	5	4	4	3	3	1	BO		
1	Abdug'aprovov Shuxrat	Nam.	SUN	2	4	5	4	4	3	3	1	BO		I 12/22
					4		14		5		4			
2	Nazirov Adxam	Tosh. sh.	SUN	1	0	3	3	5	1	BO		4	3	IV 7/21
					6		6		2				7	
3	Otabekov Jo'rabek	And.	SUN	4	4	2	1	BO		1	3	5	1	III 9/24
					12		3				5		4	
4	Nurmatov Saydullo	Far.	SUN	3	0	BO		1	0	5	1	2	1	V 2/9
					0				0		3		6	
5	Raimov Nurali	Far.	SUN	BO		1	1	2	4	4	3	3	3	II 11/25
							2		8		7		8	

Bosh hakam _____ //

Bosh kotib _____ //

**ERKIN VA YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON
CHEMPIONATI**

Toshkent sh.

« 23 » aprel 2012 yil. Vazn toifasi 60 kg.

Bellashuvni olib borish**BAYONNOMASI**

Bellashuv №	Vazn bo'yicha №	Ishtirokchi famiyasi ismi	Ishtirokchining jamoasi	Malaka (razryadi)	1-bel- lashuv		2- bel- lashuv		3- bel- lashuv		Kvalifikatsion ochkolar	Ballar	Bellashuv vaqti
					1- min	2- min	1- min	2- min	1- min	2- min			
1	2	Nazirov Adxam	Tosh. sh.	SUN	3	1	3				3	7	4 ⁰⁰
	3	Otabekov Jo'rabek	And.	SUN	3		1	1			1	5	
2	4	Nurmatov Saydullo	Far.	SUN		1	1	3+1			1	6	6 ⁰⁰
	5	Raimov Nurali	Far.	SUN	3		1	2	2+1		3	9	

Bosh hakam _____ //

Bosh kotib _____ //

ERKIN VA YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI

Toshkent sh.

« 23 » aprel 2012 yil. Vazn toifasi 60 kg.

Musobaqani o'tkazish (Yapon tizimi)**BAYONNOMASI**

1	Maxammatov Nuriddin Tosh. sh.	Maxammatov N.			
9	Yuldashev Isomiddin, Far.		Maxammatov N.		
5	Iskandarov Muxammad And.	Iskandarov M.			
13	Yunusov Abror Far.			Maxammatov N.	
3	Alimov Oybek And.	Alimov O.			
11	Abdulaxatov Muxriddin, Far.		Berdimurodov O.		
7	Berdimurodov Oybek, Jizzax	Berdimurodov O.			
15	O'rinxodjaev Xondamir Tosh. sh.				Maxammatov N.
2	Jumaqulov Latif, And.	Jumaqulov L.			
10	Ismoilov Zoxid Tosh. sh.		Jumaqulov L.		
6	Turg'unboev Maqsum, And.	Turg'unboev M.			
14	Ibojonov Otabek, Far.			Jumaqulov L.	
4	Mamajonov Muxammad-Yusuf, Far.	Ro'ziev X.			
12	Ro'ziev Xursand Tosh. sh.		Egamov I.		
8	Egamov Ixtiyor And.	Egamov I.			
16	Nurov Muzaffar Tosh. vil.				

I o'rin Maxammatov N. Tosh. sh.**II o'rin** Jumaqulov L. And.**III o'rin** Berdimurodov O. Jizzax**III o'rin** Egamov I. And.

Bosh hakam _____ // Bosh kotib _____ //

ERKIN VA YUNON-RIM KURASHI BO'YICHA O'ZBEKISTON CHEMPIONATI

Toshkent sh.

« 23 » aprel 2012 yil. Vazn toifasi 60 kg.

Musobaqani o'tkazish (Shveysariya uslubi)
B A Y O N N O M A S I

Vazn bo'yicha	Ishtirokchi familiyasi, ismi	Ishtirokchining jamoasi	Sport razryadi	1 doira		2 Doira		3 doira		4 doira		5 doira		6 doira		7 doira		8 doira		O'rin, kvalif. ochko-lar
1	Abdug'aprov Shuxrat	Nam	SUN	2	3 5	3	3 8	4	3 7	16	1 2	13	1 1	x		x		X		V 11/23
2	Nazirov Adxam	Tosh.sh	SUN	1	1 4	4	0 0	x		x		x		x		x		X		XIII 1/4
3	Otabekov Jo'rabek	And	SUN	4	1 3	1	0 0	x		x		x		x		x		X		XIV 1/3
4	Nurmatov Saydullo	Far	SUN	3	3 6	2	4 6	1	1 5	6	1 3	x		x		x		X		VI 9/20
5	Raimov Nurali	Far	SUN	6	1 5	7	3 6	10	1 8	x		x		x		x		X		IX 5/19
F6	Boltaboev Nuriddin	Nam	SUN	5	3 7	8	3 7	11	4 6	4	3 6	16	3 7	10	1 2	13	1 4	X		III 2/6
7	Nigmatov Muxriddin	Far	SUN	8	4 5	5	1 2	13	1 6	x		x		x		x		X		VIII 6/13
8	Eshonqulov Iskandar	Nam	SUN	7	0 0	6	1 1	x		x		x		x		x		X		XV-XVI 1/1
9	To'xtaqo'ziev Xamidullo	Far	SUN	10	1 1	11	1 1	x		x		x		x		x		X		XII 2/2

F10	Xakimov To'lqin	Bux	SUN	9	3	12	3	5	3	11	3	BO		6	3	BO		13	1	II
					7		6		6		8		6		3					
11	Suyarov Muzaffar	And	SUN	12	3	9	3	6	0	10	1	x		x		x		X		VII
					8		9		4		2									
12	Muxiddinov Nasim	Far	SUN	11	1	10	1	x		x		x		x		x		X		XI
					2		3													
F13	G'opirjonov Xusniddin	And	SUN	14	3	15	3	7	3	BO		1	3	16	3	6	3	10	3	I
					7		8		8		6		7		9		6			
14	Mamayunosov Raxmonjon	And	SUN	13	0	16	1	x		x		x		x		x		X		XV-XVI
					0		1													
15	Atadjanov Mansurbek	Tosh.sh	SU	16	1	13	1	x		x		x		x		x		X		X
					6		4													
16	Ergashev Abror	Tosh.sh	SUN	15	3	14	3	BO		1	3	6	1	13	1	x		X		IV
					4		6		6		4		5							

Bosh hakam _____ //

Bosh kotib _____ //

Quyidagi jadvalni bosh kotib faqatgina o'zi uchun, ya'ni, musobaqa baydnomasida kamchilik va hatolikga yo'l qo'ymaslik uchun foydalanadi

1 doira	2 doira	3 doira	4 doira	5 doira	6 doira	7 doira	8 doira
1-2	1-3	1-4	16-1	13-1	6-10	6-13	
3-4	2-4	5-10	4-6	6-16	13-16	10-BO	
5-6	5-7	6-11	10-11	10-BO			
7-8	6-8	7-13	13-BO				
9-10	9-11	16-BO					
11-12	10-12						
13-14	13-15						
15-16	14-16						

Erkin va Yunon-rim kurashining sport kiyimlari hamda hakamlarning kiyadigan kiyimi quyidagicha:

Ko'k qizil yopishib turuvchi ustki barsovka va tagi yumshoq oyoq kiyimdan iborat. Kurashish gilamining o'lchamlari diametri 9x9 m doira ichida kurashishadi.

2.2. Belbog'li kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va ularni tashkil qilish

Belbog'li kurash musobaqa turlari

1. Shaxsiy birinchilik. Bunda har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi.
2. Jamoa birinchiligida har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi.
3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi.
4. Ochiq birinchilik. Bunda har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi.
5. Mutlaq birinchilikda har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'i nazar (bosh hakam ruxsati bilan) qatnashish huquqiga ega.

Hakamlar hay'ati

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

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

- a) bosh hakam;
- b) bosh hakam o'rinbosarlari. Ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;
- v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;
- g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;
- d) vaqtni nazorat qiluvchi hakamlar;
- e) tablodagi hakamlar;

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

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

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

Belbog'li kurashchilar sport formasi

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

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

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 *sm*);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 *sm*, yaktakning old pastki qismida);
- yelkadagi belgi (15 *sm* dan ko'p bo'lmagan, 5 *sm* eniga);
- tikishlar (25x25 *sm*, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

4. Yaktakning uzunligi tizzadan 15-20 *sm* balandda bo'lishi kerak. Yaktak ustidan bel atrofida o'ralib bitta musht sig'adigan qilib bog'langan belbog'ning tugundan uchigacha bo'lgan qismi 20 *sm* dan kam bo'lmasligi kerak. Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan yelkadandan 20-25 *sm* pastda bo'lishi kerak. Qo'l va yeng orasi 8 *sm* bo'lishi kerak. Ishton uzunligi oyoq to'pig'igacha bo'lishi kerak. Oyoq va ishton orasidagi bo'shliq butun uzunligi

bo'yicha 15 sm. Belbog' 4-5 sm eniga, rangi qizil bo'lishi kerak.

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

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

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

Belbog'li kurash hakamlari kiyimi

1. Oq rangli ko'ylak.
2. Qora rangli bo'yinbog' (galstuk).
3. Qora rangli kostyum.
4. Qora rangli shim.
5. Qora rangli paypoq (noski).
6. Yoz kunlari kostyum kiyilmaydi.

Belbog'li kurashning umumiy qoidalari

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

– baholar teng bo'lganda, oxirgi baho olgan kurashchiga g'alaba beriladi;

– kurashchining baho va jazosi teng bo'lsa, baho ustunlikka ega bo'ladi;
- agar kurashchilarda ogohlantirishlar bir xil bo'lsa, birinchi ogohlantirishni olgan kurashchiga g'alaba beriladi;

– musobaqalar Olimpiya tizimi bo'yicha qayta bellashuvlarsiz o'tkaziladi;

– belbog'li kurashda usul gilamning ichkarisida boshlanib, gilam chizig'idan tashqarida nihoyasiga yetsa baholanadi.

Belbog'li kurash bellashuvlarini o'tkazishda

ishlatiladigan ishora va iboralar

Ta'zim	<p>Bellashuv boshlanishidan oldin hamda bellashuv tugagandan so'ng hakamning <i>"Ta'zim"</i> ibo-rasida kurashchilar o'ng qo'llarini ko'ksiga qo'yib, bir-birlariga ta'zim qiladilar.</p> <p><i>"Ushla"</i> iborasi kurashchilarning bir-birini belbog'idan ushlatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu iborasida kurashchilar tik turgan holatda bir-birlarining belbog'laridan belarini ustidan qo'llarini barobar qilib ushlab turadilar.</p> <p>Kurashchi o'ng qo'lini raqibining chap qo'li ostidan va chap qo'lini raqibining o'ng qo'li ustidan o'tkazib belbog'ni ushlaydi.</p>
Ushla	
Kurash	<p><i>"Kurash"</i> iborasi kurashchilar bir-birlarini belbog'laridan ushlaganidan so'ng bellashuvni boshlash uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni boshlaydilar.</p>
To'xta	<p><i>"To'xta"</i> iborasi bellashuv davom etayotgan paytda bellashuvni to'xtatish uchun ishlatiladi. Hakamning bu komandasida kurashchilar bellashuvni to'xtatadilar.</p>

“Halol” iborasi sof g’alabani angla-tadi.

- Halol
- kurashchi raqibini har ikkala oyog’ini yerdan uzib, ikkala kuragini yerga tekizsa;
 - ballar olti bal bilan farq qilsa;
 - raqib kurashchiga uch martta jazo bahosi berilsa;
 - raqib kurashchi sababsiz uch daqiqa ichida gilamga chiqmasa;
 - shifokor xulosasgai ko’ra raqib kurashchi bellashuvga loyiq bo’lmasa;
 - kurashchi usul ishlagan paytda raqibi qo’lini atayin belbog’dan chiqarib yuborsa;
 - kurashchi raqibini ko’targan paytda raqibi oyog’ini uning oyog’iga o’rab olsa;
 - raqib kurashchi bellashuvdan bosh tortsa;
 - raqib kurashchi kurash qoidasiga, hakamga bo’ysunmasa hamda raqibiga nisbatan qo’pollik qilsa hakam kurashchiga “Halol” bahosini beradi.

Bekor “*Bekor*” iborasi kurashchilarning harakatlari baholanmaganda aytiladi:

- kurashchilar harakat davomida gilamga teng tushsa;
- “*To’xta*” komandasidan so’ng qilingan barcha usul va harakatlar;
- gilam tashqarisida bajarilgan har qanday usul va harakatlar;
- gilamdagi uchta hakam uch xil baho berganda hakam “*Bekor*” bahosini beradi.

Jazo “*Jazo*” iborasi kurashchini ogohlantirish uchun ishlatiladi:

- kurashchi orqasiga o’tirib qolsa;
- kurashchi raqibini ikki tizzasini gilamga tekkizsa;
- kurashchilar “*Ushla*” komandasidan keyin 15 soniya vaqt ichida belbog’larni ushlamasa;
- kurashchi himoyalani (blok) maqsadida qo’lini raqibining biqiniga tirab tursa;
- kurashchi raqibining kiyimini belboqqa qo’shib ushlasa;
- kurashchi raqibining oyog’i orqasidan, yonidan chalsa;
- raqibning oyog’i yoniga oyoq qo’yib qayirsa;
- kurashchi gilamga chaqirilgandan keyin bir daqiqa ichida chiqmasa;
- kurashchining murabbiyi bellashuv vaqtida chetdan hakamga yoki raqib kurashchiga nisbatan baqirsa, e’tiroz bildirib haqorat qilsa;
- kurashchi kurash formasini o’rniga boshqa sport turining formasini kiyib chiqsa yoki kir forma kiyib chiqsa hakam kurashchiga “*Jazo*” bahosini beradi.

1 ball “*Ball*” iborasi har qanday chala qilingan yoki har qanday raqibni ikkala oyog’ini gilamdan uzmasdan bajarilgan usulga beriladigan baho.

- kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, ikki tizzasiga tushirsa;
- kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, orqasiga o'tkazib qo'ysa;
- kurashchi raqibini oyog'ini gilamdan uzmasdan ikki kuragini yerga tekkizsa;
- kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini gilamdan uzib, o'zi ikkala kuragi bilan gilamga tushsa raqib kurashchiga hakam "1 ball" bahosini beradi.

2 ball Kurashchi raqibini har ikkala oyog'ini yerdan uzib, bir kuragi bilan yiqitsa yoki kurashchi raqibini beliga ko'tarib, to'liq yonbosh usulini qilsa hakam "2 ball" bahosin beradi.

Baho va ogohlantirishlar raqamlar (10, 5, 3, 1, 0) bilan e'lon qilinadi, ammo ularning umumiy soni jamlanmaydi.

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

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

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

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

Belbog'li kurash gilami

Kurash gilami 8x8 m; 10x10 m; 12x12 m o'lchamda bo'ladi.

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

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

Bellashuvlarni baholash

Ko'k kiyimli kurashchi	Yashil kiyimli kurashchi	Ballar nisbati	G'olib kurashchi
Halol	-----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
2 ball, 2 ball, 2 ball	-----	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
-----	Jazo, Jazo, Jazo	6-0	Ko'k kiyimli kurashchi
2 ball	1 ball, 1 ball	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
1 ball	1 ball, Jazo	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
Jazo, 1 ball	-----	1-0	Ko'k kiyimli kurashchi
1 ball	1 ball	Halqa	
Jazo	Jazo	Halqa	

Izoh: (Halqa – kurashchining ikki mushti sig'adigan oraliqdagi dumaloq belbog'cha). Agarda ikkala kurashchining ballari teng bo'lib bellashuv vaqti tamom bo'lsa, kurashchilar halqa belbog'dan ushlab bir daqiqa davomida kurashadilar. Bir daqiqa ichida biror-bir kurashchi kurash gilamiga birinchi bo'lib yiqilsa, o'sha kurashchi mag'lubiyatga uchraydi.

Kurash vaqti

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

Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. Belbog'li kurash musobaqalarida hakamlar hay'atining tarkibiga kimlar kiradi?
2. Belbog'li kurashchilar sport formasini ta'riflab bering.

2.3. Kurashning musobaqa qoidalari va ularni tashkil qilish

Kurash musobaqa turlari

1. Shaxsiy birinchilik. Bunda har bir kurashchining bellashuv natijalari o'zining shu musobaqadagi olgan o'rnini aniqlash uchun o'tkaziladi. Musobaqa oxirida har bir vazn toifasida g'olib va sovrindorlar aniqlanadi.
2. Jamoa birinchiligida har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi.
3. Shaxsiy va jamoalar birinchiligida har bir qatnashchining olgan o'rniga qarab har bir jamoaning olgan o'rni aniqlanadi.
4. Ochiq birinchilik. Bunda har bir kurashchi o'zining sport klassifikatsiyasi, unvoni va mahoratini oshirish uchun bellashadi.
5. Mutlaq birinchilikda har qanday kurashchi vazn toifasidan qat'i nazar (bosh hakam ruxsati bilan) qatnashish huquqiga ega.

Hakamlar hay'ati

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

2. Hakamlar hay'atining tarkibi:

- a) bosh hakam;
- b) bosh hakam o'rinbosarlari. Ularning soni musobaqalar o'tkaziladigan gilamlar sonidan bir kishiga ko'p bo'lishi lozim;
- v) bosh kotib va gilamlar kotiblari;
- g) gilamdagi hakamlar va gilam chetidagi hakamlar;
- d) vaqtni nazorat qiluvchi hakamlar;

- e) tablodagi hakamlar;
- j) e'lon qiluvchi hakam;
- z) musobaqa komendanti;
- i) musobaqaning tibbiy xodimi (shifokor).

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

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

Kurashchilar sport formasi

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

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

3. Quyidagicha belgilash ruxsat beriladi:

- davlat gerbi (chap ko'krakda, maksimal o'lchami 10x10 *sm*);
- ishlab chiqaruvchining savdo belgisi (3x3 *sm*, yaktakning old pastki qismida);
- yelkadagi belgi (25 *sm* dan ko'p bo'lmagan, 5 *sm* eniga);
- tikishlar (25x25 *sm*, orqa tarafda ruxsat beriladi, sportchining familiyasini joylashtirish mumkin).

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

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

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

7. Har ikkala jinsdagi kurashchilar ham yalang oyoq kurashadilar.

Kurashda hakamlar kiyimi

1. Oq rangli ko'ylak.
2. Qora rangli bo'yinbog' (galstuk).
3. Qora rangli kostyum.
4. Qora rangli shim.
5. Qora rangli paypoq (noski).
6. Yoz kunlari kostyum kiyilmaydi.

Kurashning umumiy qoidalari

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

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

Kurash bellashuvlarini o'tkazishda ishlatiladigan ishora va iboralar

TANISHING- kurashchilar gilamga chiqib kelganlaridan o'rtadagi hakam chap yoki o'ng qo'lini kurashchi tomoniga qaratib "tarnishing" degan iborani baland ovozda aytadi. Elon qiluvchi hakam esa kurashchilarni tanishtiradi.

TA'ZIM- kurashchilar o'ng qo'llarini chap ko'ksiga qo'ygan holatda ta'zim qiladi. Hakam qo'llarini tirsakdan bukib qo'llar kafti bir-biriga qaratilgan kaftlar pastga qaragan pastga biroz tushiramiz va sportchilar bir-birlariga ta'zim qilishadi.

O'RTAGA- bu iborada hakam kurashchilarni o'rtaga chorlaydi va hakam qo'llari yordamida kurashchilarning qayerda turishini ko'rsatadi.

KURASH- kurashchilar bir-biriga ta'zim qilib kurashishni boshlaydi va hakam o'ng qo'lini kaftlari bilan yon tomonga qaratilgan holatda tirsakdan bir oz bukib ishora qiladi.

TO'XTA- olishuv davom etayotgan vaqtda olishuvni to'xtatish uchun ishlatiladigan iboradir. Hakam o'ng qo'lini oldiga qaratilgan holatda oldinga cho'zib ishora qiladi.

HALOL-kurashchilarning birovi sof g'alaba qozonganda ishlatiladigan iboradir. Halol bahosini ikki yonbosh olganda, bitta yonbosh va dakki baxolari berilganda, raqibga g'irrom ogohlantirishi berilganda bu ibora ishlatiladi.

YONBOSH- hakam qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holda yonboshga urib yon tomonga cho'zib ishora qiladi.

Kurashchilardan biri usul qo'llab raqibini tezlik bilan bir kuragiga yiqitsa va raqibiga DAKKI baxosi berilsa.

CHALA- kurashchilardan biri usul qo'llab usulni oxirigacha to'liq bajara olmasa ishlatiladigan ibora. Hakam qo'lini yonga 90 gradus burchak ostida tirsakdan bukib kaft hakamning yuziga qaratgan holatda ochib ko'rsatiladi.

Raqibning beli yoki beldan yuqori qismini gilamga tekkizsa, raqibiga tanbeh ogohlantirilishi berilsa, chala baxosining umumiy soni xisoblanmaydi.

TANBEH- birinchi ogohlantirish hakam kurashchi tomonga biroz qarab ko'rsatgich barmog'i ochiq qolgan barmoqlar musht holatda sustkashlikga yo'l qo'ygani va kurashda taqiqlovchi harakatlarni amalga oshirsa hamda boshi bilan gilamga tushsa ko'rsatiladi.

DAKKI- kurashchi yana bir bor yuqoridagi tanbeh holatidagidek sustkashlik va taqiqlovchi usullarni amalga oshirganda bu ogohlantirish beriladi, hamda hakamga qarshilik bildirsa gapirsa bu holat beriladi.

G'IRROM-oxirgi ogohlantirishda ishlatiladigan ibora. Hakam kurashchi tomonga burilib, qo'lini kaftlari bilan pastga qaratgan holatda ikki uch marta silkitadi.

G'IRROM ogohlantirishini katta qoida buzsa va DAKKI ogohlantirishidan keyin beriladi.

BEKOR-olishuv to'xtatilgandan keyingi holatda beriladi va texnik usullar xato bajarilganda ko'rsatilgan baxo va ogohlantirishlarni bekor qilishda ishlatiladi.

JAZO- kurashchilar ikki minut kurashganida biror-bir ogohlantirish va baho qo'lga kiritmasa JAZO iborasi beriladi va hakam o'ng qo'lini yuqoriga ko'tarib musht holatda ko'rsatadi. JAZO iborasi berilganda hakam kurashchilarni belma-bel kurashtiradi va kim birinchi qo'lini qo'yib yuborsa tanbeh beriladi va uchrashuv yana erkin usulda uchrashuv davom etadi.

VAQT- olishuv vaqti tugaganida hakam qo'llarini kesishtirib boshidan yuqoriga ko'taradi vaqt bo'lganiga ishora qiladi.

Kurash bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari

№	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	4-7 yosh	8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, +19 dan yuqori
2	8-11 yosh	20, 21, 23, 25, 27, 30, 33, +33 dan yuqori
3	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 dan yuqori
4	14-15 yosh	38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83dan yuqori
5	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90dan yuqori
6	18-35 yosh	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 dan yuqori
7	36-65 yosh	60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 dan yuqori
<i>Ayollar va qizlar</i>		
1	8-11 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
2	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
3	14-15 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
4	16-17 yosh	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
5	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, +78
<p><i>Izoh:</i> Sportchilar vazn toifalaridan qat'i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.</p>		

Bellashuv vaqti musobaqalarda

- 4-7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 1 minut:
- 8-11 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut:
- kattalar o'rtasidagi olishuv vaqti 4 minut:
- o'smirlar va 35 yoshdan yuqorilar uchun 3 minut qilib belgilangan.
- 11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori erkaklar va ayollar uchun bellashuv vaqti 3 minut qilib belgilangan.

2.4. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.

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

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

Musobaqalar quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- sport jamoasida o'quv-trenirovka ishi ahvolini aniqlash;
- kurashchilar tayyorgarligi darajasini aniqlash;
- u yoki bu tayyorgarlik bosqichida o'quv-trenirovka ishiga yakun yasash;
- kurashni targ'ib qilishga va shug'ullanuvchilar sonini oshirishga yordam berish.

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

- a) shaxsiy;
- b) jamoaviy;
- c) shaxsiy-jamoaviy;
- d) toifalash.

Shaxsiy musobaqalarda ishtirokchilarning har bir vazn toifasida egallagan o'rinlari aniqlanadi; jamoa musobaqalarida jamoalar o'rni aniqlanadi; shaxsiy-jamoa

musobaqalarida bir vaqtda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinlari aniqlanadi. Toifalash musobaqalari ishtirokchilarning egallagan o'rinlarini aniqlamasdan o'tkazilishi mumkin. Ishtirokchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalar sport toifalariga muvofiq unvonlar hamda razryadlarni berishda yoki tasdiqlashda hisobga olinadi.

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

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

Musobaqalar xususiyatlari ularni o'tkazish usullari musobaqalar nizomida belgilab berilgan.

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

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

- a) kalendar rejani ishlab chiqayotganda uni yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalar muddatlari va dasturlariga asoslangan holda tuzish zarur;
- b) musobaqalar soni va xususiyati o'z ahamiyatiga ko'ra shug'ulla-nuvchilarni mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlashga yordam berishi lozim;
- c) har xil turdagi musobaqalarni o'tkazish ko'zda tutiladi: tayyorgarlik, nazorat, saralash va asosiy.

Tayyorgarlik musobaqalarining asosiy maqsadi – kurashchilarni musobaqa sharoitlariga moslashtirish, musobaqa faoliyatining oqilona texnik-taktik harakatlarni mustahkamlash, musobaqa tajribasini egallash.

Nazorat musobaqalarida sportchining imkoniyatlari tekshiriladi, uning tayyorgarlik darajasi, bosib o'tilgan tayyorgarlik bosqichi samaradorligi aniqlanadi.

Ko'rsatilgan natijalar asosida kurashchilarning kelgusidagi tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

Saralash musobaqalari natijalari bo'yicha asosiy musobaqalarning ishtirokchilari aniqlanadi.

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

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

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

Ishtirokchilar kiyimi

Musobaqa ishtirokchilari quyidagi talablarga muvofiq kiyinishlari lozim:

1. Dzyudogi paxta yoki shunga o'xshash materialdan tayyorlangan bo'lishi lozim. Ishtirokchining kiyimi o'ta qattiq va qalin bo'lmasligi kerak.

2. Birinchi chaqirilgan ishtirokchi dzyudogisi ko'k rangda, ikkinchi ishtirokchi oq rangda kiyishi lozim.

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

Yaktak yenglari uzunligi ko'pi bilan bilaklargacha va kamida bilaklardan 5 sm yuqori bo'lgan nuqtagacha bo'lishi lozim. Yenglarning uzunasiga eng va yaktak orasida 10-15 sm bo'shliq bo'lishi kerak.

Yaktak qaytarmasining qalinligi ko'pi bilan 1sm, kengligi 5 sm gacha bo'lishi kerak.

4. Shimlar yetarlicha uzun bo'lishi lozim, oyoqlarning to'pig'iga qadar yopishi yoki 5 sm yuqorida bo'lishi shart. Shim bilan oyoq orasidagi bo'shliq 10-15 sm bo'lishi kerak.

5. Mustaxkam belbog' 4-5 sm bo'ladi. Belbog'ning rangi sportchi darajasiga mos kelishi lozim. Belbog' beldan ikki marta o'ralib bog'lanishi va tugundan ortiqchasi 20-30 sm chiqib turishi kerak.

Bellashuvlar davomiyligi

Kichik yoshdagi sportchilar	O'ta yoshdagi sportchilar	Katta yoshdagi sportchilar	17-20 yoshli yigit va qizlar	Kattalar
2 daqiqa	3 daqiqa	4 daqiqa	4 daqiqa	5 daqiqa

GOLDEN SKOR bellashuvi

Bu buyruqni ishlatganda hakam qo'shimcha oxirgi baxo olguncha kurashishga komanda beradi va qaysi kurashchi ogohlantirish olsa ham uchrashuv nixoyasiga etadi. Bellashuvga Ajratilgan vaqt tugaganda baxolar va jazolarishtirokchilarda teng bo'lsa, asosiy vaqt bilan qo'shimcha kurashish jarayonida vaqt bo'lmasligi kerak.

“Goldin skor”-qo'shimcha bellashuv

Agar bellashuv qo'shimcha vaqtga o'tsa unda birinchi texnik harakatni bajargan g'olib hisoblanadi. Texnik harakat natijasi bo'lmasa yoki shido ogohlantirishi berilmasa bellashuv davom etadi.

Ishtirokchilar bellashuvning dam olish vaqtida 10 daqiqa dam olishga haqqi bor. Arbitrning “MATE”, “XAJIME”, CONO MAMA” va “YOSHI” buyruqlari oralig'idagi vaqt bellashuvning asosiy vaqtiga kiritilmaydi.

Bosib turish vaqti.

“IPPON”- to'la 20 soniya.

“VAZA-ARI”- 15 soniya va undan ko'proq.

“YUKO” – 10 soniya va undan ko'proq ammo 15 soniyadan kam bo'lishi kerak.

Agar bosib turish bellashuv tugashini bildiruvchi signal bilan bir vaqtning o'zida boshlansa bellashuv uchun ajratilgan vaqt “IPPON” elon qilunguncha, arbitrning “TOKETA” yoki “MATE” buyrug'ini berguncha davom etishi mumkin.

“MATE” buyrug'i

Bu buyruq uchrashuvni to'g'ri olib borishda ishlatiladi. Kurashchilar kurashish jarayonida har xil qoidalar buzilgan vaqtlarda, tizzada kurashish jarayonida raqibning

sustkashlikga yo'l qo'yilganda, taqiqlovchi chiziqlardan chiqib ketganda, biror bir baxoni qo'lga kiritgan yoki ogohlantirish olganda, kurashchilar jaroxat olganda va uchrashuvning tugashida bu ibora ishlatiladi. Bu buyruq berilganda qo'l kaflari tabloga qaratib ochiladi va MATE iborasi ishlatiladi.

“SONO-MAMA” buyrug’i

Arbitr ishtirokchilardan biriga yoki ikkalasiga ham jazo elon qilib qoidani buzmagani ishtirokchining ustunligi saqlanib qolishi uchun sportchilarni o'z xolatida to'xtatish maqsadida “SOMO-MAMA” buyrug’i beriladi. Bellashuvni davom ettirish YOSHI buyrug’i orqali bo'ladi.

“SOMO-MAMA” buyrug’i qimirlama degani bu faqat parterda kurashishda beriladi. Arbitr bu buyruqni berganida ishtirokchilarning ushlab va tana holati o'zgarmasligi uchun diqqat bilan kuzatishi kerak.

SORE-MATE buyrug’i

Bu buyruqni arbitr quyidagi hollarda berishi lozim: Ishtirokchilardan biri IPPON yoki VAZA-ARI ABASET IPPON bahosini olsa, kichik ustunlikdagi g'alaba vaziyatida-SOGO-GACHI, ishtirokchilardan biri bellashuvdan bosh tortsa-KIKKEN-GACHI, musobaqadan chetlatilsa-XANSOKU-MAKE, jaroxati tufayli qatnashuvchilarning biri ishtirok etolmasa, bellashuvga ajratilgan vaqt tugasa,

XIKKI-VAKI- during

Bellashuvda during faqatgina jamoaviy musobaqalarda qo'llanilishi mumkin. During natija faqat birinchi jamoaviy uchrashuv vaqtida qo'llanilishi mumkin. Bu jamoalar durang bo'lganda yuqorida kurashgan sportchilar GOLDEN SKOR bellashuvida davom etishi mumkin.

IPPON sof g'alaba

Bu baxoni arbitr dzyudochi nazoratni amalga oshirib o'z raqibini ancha kuch va tezlik bilan orqa tomoning salmoqli qismi bilan tatamiga tashlasa, dzyudochi o'z raqibini OSAEKOMI elon qilgandan so'ng chiqq olmaydigan darajada 20 soniya bosib ushlab tursa, bosib turish yoki og'riq beruvchi usulni qo'llaganda raqib tatamini yoki raqibining oyog'iga bir ikki javob qaytarib urilsa, ikkita VAZA-ARI baxosi berilsa,

XANSOKU-MAKE jazosi qo'llanilsa, tashlash jarayonida raqib most holatida bir oyog'I bilan qaytarib qolgan taqdirda ham bu baxo ko'rsatiladi.

VAZA-ARI baxosi

Sportchi bajarayotgan texnik harakat quyidagi talablarga to'g'ri kelgan holatlarda elon qilinadi. Ishtirokchi nazoratni amalga oshirib o'z nazoratini amalga oshirib o'z raqibini tashlash orqali IPPON baxosi olishga yetarli uchta mezon bo'lmasa.

Ishtirokchi o'z raqibini qocha olmaydigan darajada 15 soniya va undan ko'proq 20 soniyagacha ushlab tursa.

Ko'rsatiladigan ishora: qo'l harakati qarshi tomondagi sondan boshlanib, qo'l tananing yon tomoniga, yelkalar balandligiga kaftlar pastga qaratilgan holatda cho'ziladi. Qo'l yelkadan sal yuqoriga ko'tarilishi VAZARI va YUKO orasidagi farq aniq bo'lishi uchun tavsiya etiladi.

VAZA-ARI AVASATI IPPON

Agar ishtirokchi ikkinchi VAZARI bahosini olsa referi shunga mos ishora bilan birgalikda bu baxoni ko'rsatadi va IPPON ni elon qiladi.

YUKO

Bir yoni bilan tushsa va 10 soniya ikala elkasini tatamiga tekizib ushlab turish orqali YUKO baxosi beriladi. Bu harakatni qo'l harakati qarshi tomondagi yelkadan boshlanadi, YUKO elon qilinish paytida qo'l gavdaga nisbatan yon tomonga pastga 45 darajali burchak hosil qilib kaftlar ochiq va tatamiga qaratilgan holatda bo'ladi.

OSAEKOMI bosib turish

Bosib turishni elon qilishda aynan biron bir holat belgilanmagan. Har bir harakat yuzi ishtirokchilar gavdasining yuqori qismiga qarayotgan vaqt va ularga unchalik yaqin turmagan holatda bajarilishi kerak. Referi kamida bittasini yordamchi hakamni yoki sekundomerchi hakamni ko'rishi kerak. Bu ishorani ko'rsatishda hakamning qo'li ishtirokchilar tomon yo'naltirilgan va tana biroz oldinga egilgan bo'lishi kerak.

TOKETA

Bosib turish elon qilinishi va tori bosib turish ustidan nazoratni yo'qotganini aniqlash holati yuzaga kelishi bilan hakam TOKETA elon qilib bosib turish to'xtatilganini ma'lum qiladi.

**Dzyudo kurashi bo'yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari
hamda vazn toifalari**

№	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	4-7 yosh	8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, +19 dan yuqori
2	8-11 yosh	20, 21, 23, 25, 27, 30, 33, +33 dan yuqori
3	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, +70 dan yuqori
4	14-15 yosh	38, 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, +83dan yuqori
5	16-17 yosh	42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, 77, 83, 90, +90dan yuqori
6	18-35 yosh	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 dan yuqori
7	36-65 yosh	60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95 dan yuqori
<i>Ayollar va qizlar</i>		
1	8-11 yosh	28, 30, 33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 57 dan yuqori
2	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63 dan yuqori
3	14-15 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70 dan yuqori
4	16-17 yosh	48, 52, 57, 63, 70, 78, 78 dan yuqori
5	18 yoshdan yuqori	48, 52, 57, 63, 70, 78, +78
<p><i>Izoh:</i> Sportchilar vazn toifalaridan qat'i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.</p>		

Bellashuv vaqti musobaqalarda

-4-7 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 2 minut:

-8-11 yoshli bolalar va qizlar uchun olishuv vaqti 3 minut:

-kattalar o'rtasidagi olishuv vaqti 5 minut:

-o'smirlar va 35 yoshdan yuqorilar va 18 yoshdan katta ayollar uchun 4 minut qilib belgilangan.

-11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori erkaklar va ayollar uchun bellashuv vaqti 5 minut qilib belgilangan.

2.5. Sambo kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va ularga Hakamlilik qilish.

Umumiy qoidalar.

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

Lekin, agar so'zish, o'q otish, engil atletikada sportchi o'z maxoratining oshib borayotganligini metr, santimetr, kilogramm, sekundlar bilan ifodalanadigan natijalarda ko'ra olsa, kurashda maxoratning baxosi faqat musobaqalarda beriladi va bunda xakamlar katta o'ringa ega bo'ladilar.

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

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

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

HAKAMLAR HAY'ATI.

Hakamlar hay'ati tegishli sport qo'mitasi tomonidan tayinlanib, qism (qo'shilma) komandirlari tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar hay'ati tarkibiga: bosh hakam, uning

muovnlari, bosh kotib va xar bir gilamdagi kotiblar, gilamdagi hakam va yon tomondagi xakamlar, ishtirokchilar qoshidagi xakam, sekundometrchi va shifokor kiradi.

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

BOSH XAKAM VA UNING MUOVINLARI.

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

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

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

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

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

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

GILAMDAGI HAKAM.

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

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

Bellashuv vaqtida hakam Shunday joylashadiki, unga xar ikkala kurashchi birdek ko'rinib turishi kerak. Jang gilamning qirg'og'ida ketayotganda, hakam tashlash gilamda bajarildimi, yoki uning chegarasidan tashqaridami, buni aniq ko'zata oladigan vaziyatni egallash shart.

- Kurashchilarning olishuvi vaqtida hakamning joylashishi. Kurashchilar yotib jang qilayotganda hakamning ularni ko'zatisi.

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

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

Kurashchilardan biri jaroxat olgudek bo'lsa, gilamdagi hakam jangni to'xtatib, shikastlanganni shifokor yoniga ko'z atib boradi, shifokor va bosh hakam muovini bilan birgalikda bellashuvni davom ettirish mumkunligi masalasini hal qiladi.

Agar gilamdagi hakam kurashchilardan biriga ogoxlantirish bermoqchi bo'lsa, u yon tomondagi hakamlar bilan maslaxatlashadi va ulardan hech bo'lmaganda bittasi gilamdagi hakamning fikrini tasdiqlasa, bellashuvni to'xtatib, aybdorning qo'lidan ushlaydi va ogoxlantirish nima uchun berilganligini e'lon qiladi. Masalan: "Sergeevga ataylab gilamdan chiqib ketganligi uchun birinchi ogoxlantirish beriladi".

Kurashchiga bellashuv qoidalarini bo'zganligi uchun hakam tomonidan ogoxlantirish berilishi. Gilamdagi hakam kurashchi bajargan usulni sof g'alaba sifatida baholaganda, yon tomondagi hakamlar ishora qilish.

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

Jang tugagach, gilamdagi hakam xar ikkala kurashchini gilam o'rtasiga chaqirib, bosh hakam muovini natijani e'lon qilganida, g'olibning qo'lini yuqoriga ko'taradi

G‘olibni e‘lon qilish.

YON TOMONDAGI HAKAMLAR.

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

Qanday bajarilishiga qarab tashlash sof g‘alaba, bir yoki yarim mumkin. Usul bajarilganidan so‘ng yon tomondagi hakam uning qanday bajarilgani to‘g‘risidagi o‘z baxosini darxol ishora qilib ko‘rsatadi va usulni bajargan kurashchi belbog‘i rangidagi diskni ko‘taradi.

Kurashchiga o‘zi yiqilmasdan raqibni yonboshga tashlagani uchun yoki o‘zi yiqilgan xolda raqibni chalqancha yiqitgani yohud “ko‘prikcha” xolatiga tashlagani uchun ochko beriladi. Tashlash aniq bajarilganda hakamlarning fikrlari kamdankam xolda bir-biridan farq qiladi. Tashlagan kurashchi mag‘lubiyatdan qochishga urinib, yiqilish paytida ag‘darilib olsa, ko‘pincha usulni baxolashda fikrlar har hil chiqadi. Bu erda qoidaga ko‘ra agar kurashchi yonboshga yiqilib, keyin to‘xtovsiz ravishda “tez sur‘atda” butun orqasida dumalasa yoki “ko‘prikcha”ga turib olsa, u chalqancha tashlangan hisoblanadi. Bunda bir kurakdan ikkinchisiga yoki kurak tomondan quymichga va aksincha dumalash mumkin.

Raqibni chalqancha xolatda 20 sek davomida tutib turish uchun ham ochko beriladi. Tutib turish vaqti raqibni ikkala kuragi gilamga tekkan yoki “ko‘prikcha” xolatini egallagan va kurashchi o‘z gavdasini raqibi gavdasiga bosib turgan laxzadan boshlab hisoblanadi. Tutib turilgan kurashchi yonboshga orqa tomonidan qaraganda 90 gradusdan kattaroq burchak ostida to‘ntarilmaguncha (-rasm) yoki gilam tashqarisiga chiqib qolmaguncha, yoxud raqibini o‘z gavdasidan butunlay ajratib tashlamaguncha tutib turish xisobga olinadi.

Kurashchini yonboshga, tutib turish hisobga olinmaydigan holatga ahdarish. Raqibni gavdadan ajratib, tutib turish xisobga olinmaydigan holatga tushirish.

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

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

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

“Faollik” hakamlar tomonidan bir yoki yarim ochkoga baxolanishi mumkin bo'lmagan tashlashlar uchun, shuningdek, 10 sekundgacha davom etgan tutib turish uchun (bellashuv davomida bir marta) beriladi. Yotib kurashish vaqtida raqibni har qanday to'ntarishlar uchun kurashchiga ustunlik berilmaydi.

Ba'zan Shunday bo'ladi: hakamlar bajarilgan usul uchun qaysi kurashchiga baxo berishni aniqlashga qiynaladilar. Bu, ayniqsa, oyoqni o'rab olib tashlash bajarilganda yoki qarshi hujum amalga bajarilganda ko'p uchraydi. SHunda hakamlar uchligi bosh hakam muovini stoli yonida yig'ilib, kurashchilarning harakatlarini muhokama qiladi, keyin o'zul-kesil hukm chiqaradi.

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

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

BOSH KOTIB.

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

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

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

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

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

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

Bosh kotib musobaqa natijalari to‘g‘risidagi barcha materiallarni, shuningdek, g‘oliblarni mukofotlash uchun sovrinlar, yorliqlar hamda jetonlarni, kurashchilarga ularning g‘alabalari haqidagi ma’lumotnomalarni tayyorlaydi.

3 MUSOBAQA TURLARI.

Sambo kurashi bo‘yicha musobaqalar:

- shaxsiy (ularning maqsadi g‘olibni va boshqa ishtirokchilar egallagan o‘rinlarni aniqlash);

- jamoaviy (maqsadi- eng yaxshi sport jamoasini, shuningdek mazkur musobaqalarda qatnashgan boshqa jamoalarning egallagan o‘rnini aniqlash);

- shaxsiy- jamoaviy (maqsadi- bir vaqtning o‘zida musobaqa ishtirokchilarining alohida va jamoaviy natijalarini aniqlash)- bo‘lishi mumkin.

Qurolli kuchlarda shaxsiy- jamoaviy musobaqalar keng tarqalgan.

Musobaqalarni tashkil etishning asosiy shakli birinchiliklar bo‘lib, ular xarbiy qismlar va qo‘shimlarda, xarbiy o‘quv yurtlari, harbiy okruglar va Qurolli Kuchlar miqiyosida o‘tkazilishi mumkin. Birinchilik g‘oliblariga chempion unvoni berilib, ular navbatdagi birinchilik o‘tkazilguniga qadar shu unvonni egasi hisoblanadilar. Birinchiliklar, odatda, yilda bir marta o‘tkaziladi. Birinchilik ishtirokchilarining yoshi, razryadiga qo‘yiladigan talablar Musobaqa Nizomida belgilanadi.

Qurolli Kuchlar safidagi rasmiy birinchiliklar bilan bir qatorda yana o‘rtoqlik uchrashuvlari va tasnifiy musobaqalar (ochiq gilamlar) ham keng tarqalgan. Ularning asosiy maqsadi- kurashchilarning texnik va taktik maxoratini mustahkamlash, ularning bellashuvlarda ishtirok etish tajribasini egallashlariga yordam berish, yagona Respublika sport tasnifi talablarini bajarish.

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

1. MUSOBAQALARNI TAYYORLASH.

UMUMIY KO‘RSATMALAR.

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

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

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

Musobaqalar Nizomida quyidagilar aniqlanadi:

- musobaqaning maqsad va vazifalari;

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

Nizomning xar bir bandi sinchiklab ishlab chiqilgan bo‘lishi hamda turlicha talqin etishga o‘rin qoldirmasligi zarur. Ayrim xolatlarda alohida bandlar Nizom talablarini izoxlab beradigan misollar bilan ta’minlangan bo‘lishi lozim.

MUSOBAQALAR DASTURINI TUZISH.

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

Sambo kurashi bo‘yicha sportchilarning musobaqalarda belashadigan yoshlari hamda vazn toifalari

№	Sportchilar yoshi	Sportchilar vazn toifalari
1	12-13 yosh	33, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, +68 dan yuqori
2	14-15 yosh	44, 48, 52, 57, 60, 65, 70, 75, 81, +81dan yuqori
3	16-17 yosh	48, 52, 57, 60, 65, 70, 75, 81, 90, +90dan yuqori
4	18-35 yosh	52, 57, 62, 68, 74, 82, 90, 100 +100 dan yuqori
5	36-65 yosh	57, 64, 70, 75, 81, 87, 95, +95 dan yuqori
<i>Ayollar va qizlar</i>		
3	14-15 yosh	36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, +65 dan yuqori
4	16-17 yosh	40, 44, 48, 52, 56, 60, 65, 70, 75, +75 dan yuqori
5	18 yoshdan yuqori	48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 80, +80 dan yuqori
<p><i>Izoh:</i> Sportchilar vazn toifalaridan qat’i nazar Bosh hakam ruxsati bilan mutlaq vazn toifasida ishtirok etishi mumkin.</p>		

Bellashuv vaqti musobaqalarda

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

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

-11 yoshdan katta bolalar, qizlar va 56 yoshdan yuqori erkaklar va ayollar uchun bellashuv vaqti 4 minut qilib belgilangan.

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

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

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

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

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

ISHTIROKCHILARNI GURUXCHALARGA TAQSIMLASH.

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

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

Agar biror vazn toifasida bir xarbiy qism jamoasidan bir necha kurashchi talabnoma bergan bo'lsa, ular ham turli guruxchalarga o'tkaziladi.

Qur'a tashlash vaqtida bir yo'la kurashchining guruxchasi va uning raqami ham aniqlanadi, bu raqam bo'yicha u musobaqa qaydnomasiga yoziladi. Kurashchi uchun belgilangan raqam musobaqalar oxirigacha amal qiladi.

5.BELLASHUV NATIJASINI ANIQLASH.

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

SOF G'ALABA.

Sof g'alaba ikki holatda beriladi:

- Agar kurashchi raqibini chalqancha tashlasa ("ko'prikcha" holati chalqancha yotish hisoblanadi) va o'zi bu vaqtda tik turgan holatda qolsa;

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

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

Shunday ham bo'ladiki, tashlash bajarilganidan so'ng raqib butun orqasida dumalaydi. Agar bu dumalash tez, yuqori sur'atda bajarilgan bo'lsa, sof g'alaba hisobga olinadi, lekin kurashchi raqibini orqasiga "kuragini tekkizish" yoki "kuragini tekkizish uchun tortish" qilsa, u sof g'alabaga erishgan deb hisoblanadi. -rasmda "kuragini tekkizish"ning o'ziga xos laxzasi ko'rsatilgan. Sondan oshirib tashlangan raqib epchillik qilib buralib, elkasiga yiqildi. Garchi shundan keyin u orqasiga to'la bosib "kuragini tekkizish" lekin sof g'alaba qayd etilmaydi, chunki butun orqada "sur'at bilan" dumalash yuz bermadi.

Tashlashdan keyin "kuragini tekkizish".

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

Gilamdagi hakamning fikricha, sof g'alaba deb e'tirof etish mumkin bo'lgan tashlash bajarilganida, u darxol qo'lini yuqoriga ko'tarib, yon tomondagi hakamlarga va

ulardan hech bo‘lmaganda bittasi gilamdagi hakamning fikriga qo‘shilsa, u shu zaxoti hushtak chalib, bellashuvni to‘xtatadi.

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

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

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

O‘tilgan mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar.

1. Musobaqa qanday vazifalarni hal etishda yordam beradi?
2. Kurash musobaqalari o‘tkazilishi bo‘yicha qanday turlarga bo‘linadi?
3. Sport musobaqalarining o‘tkazilishini tartibga soluvchi asosiy xujjatlarga tavsiv bering?
4. Musobaqaning har xil turlarini sanab ularga tavsif bering.
5. Musobaqa nizomining asosiy bo‘limlarini ayting va ularning mohiyatini tushuntirib bering.
6. Hakamlar kollegasini aytib bering.
7. Musobaqa jarayonida hakamlarning majburiyatlarini aytib bering.

III-BOB. SPORT KURASHI USULLARINI TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ULARNING ATAMASI

3.1. Umumiy qoidalar

Sport kurashida sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqat qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasnifi, tizimi hamda atamaları ishlab chiqilgan.

Tasniflash - bilimlarning u yoki bu sohasidagi bir-biriga tobe tushunchalar (sinflar, ob'ektlar, hodisalar) tizimidir. Tasnif ob'ektlarning umumiy belgilar va ular o'rtasidagi qonuniy bog'liqlikni hisobga olish asosida tuziladi. Tasniflash turli-tuman ob'ektlarda to'g'ri yo'l tutishga yordam beradi hamda ular to'g'risidagi bilimlar manbai bo'lib hisoblanadi.

Har xil kurash usullarini ularning umumiy belgilariga qarab (tasniflarga) taqsimlash mutaxassislariga fan to'g'risidagi nazariy hamda amaliy bilimlarni rivojlantirishga imkon yaratadi va bir vaqtning o'zida bu bilimlardagi kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi.

Kurash usullari o'rtasidagi ichki bog'liqliklar tizimlashtirish asosida ko'rib chiqiladi. Tizimlashtirish - bu kurash texnikasini bir tizimga solish, ma'lum bir tartibda joylashtirish, ma'lum bir ketma-ketlikni belgilash demakdir.

Tizimlashtirishda, tasniflashdan farqli ravishda (chunki uning davomida ko'rib chiqilayotgan ob'ektlar ularning o'xshashligi va o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda u yoki bu bo'linmaga ta'lluqli bo'ladi) ob'ektlar ularning ketma-ketligini aniqlash, belgilash uchun bir-biri bilan taqkoslanadi. Tizimlashtirish ushbu tasnifiy sxema imkoniyatlarini ochib beradi, uning kamchiliklarini ko'rsatadi.

Sport kurashini tasniflash va tizimlashtirishning vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishni tushunchalarni (tashlash, o'tkazish, yiqitish, ag'darish va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi.

Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan atamalarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Kurash atamashunosligi - bu mutaxassislar o'zlarining ilmiy va pedagogik ish faoliyatlarida foydalanadigan atamalar yig'indisidir.

Mazkur ko'pgina fanlarni tasniflash va tizimlashtirish asosida tuzilgan atamashunoslik fan mohiyati to'grisida ma'lumotlar beradi hamda maqsadli ravishda takomillashtirish imkoniyati mumkin. Bunday atamashunoslik ilmiy asoslangan atama-shunoslik deb ataladi.

Shunday qilib, tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik to'g'risida fikr yurtilgan paytda, ularning mana shu tartibda sanab o'tilishiga e'tibor berib, undagi tasniflash bo'yicha ish ketma-ketligini ko'rish mumkin. Ya'ni avval tasniflash bajariladi, uning natijasida ma'lum bir tizim hosil bo'ladi, so'ngra esa uning asosida hamma kurash usullarining ilmiy asoslangan nomlari (atamalari) beriladi.

Kurashning har xil turlari umumiy qonuniyatlarga (A.P.Kuptsov bo'yicha) ega hamda ular quyidagilardan iborat:

1. Kurashda ikkita sportchi qatnashadi, ulardan har biri usullar yoki qarshi usullar yordamida o'z raqibi ustidan g'alabaga erishadi. Shunday qilib, kurashning har bir alohida daqiqalarida hujum qilayotgan va hujum qilinayotgan kurashchi, ya'ni usul yoki kombinatsiya bajarayotgan kurashchi va ustidan usul hamda kombinatsiya uyushtirilayotgan kurashchi mavjud (qarshi hujumni bajarayotgan kurashchi qarshi hujumchi deb ataladi).

2. Har bir kurashchi harakat faoliyatining asosiy vazifalaridan biri - bu tanlangan holatni saqlab turishdir.

3. Hujum qilayotgan kurashchining vazifasi raqibning gilamga nisbatan holatini o'zgartirish uchun uni muvozanatdan chiqarishdan iborat. Bunda kurashchilarni bir-biriga nisbatan holatlari turli xilda o'zgarib turishi mumkin.

4. Gilamga nisbatan holatni o'zgartirish shu bilan engillshatiriladiki, bunda kurashchilarning gilamga qaratilgan og'irlik kuchidan foydalaniladi.

5. Raqib gavdasining ma'lum bir berilgan nuqtasiga zarur kuch berish (ya'ni kuch momentlarini hosil qilish, kuch juftligini yaratish, og'irlik kuchlari va inertsiya momentlaridan foydalanish) har bir usulning biomexanikaviy asosini tashkil qiladi.

6. Usul kuch bo'yicha g'olib bo'lishga imkon beradi va bir nechta qismlardan iborat: tayyorgarlik harakati, ushlab olish, asosiy harakat, hujum hamda yakunlovchi holatlar.

7. Har bir usul o'zgartirilishi va dinamik vaziyat hamda raqib xususiyatlariga qarab murakkablashtirilishi mumkin.

8. Har bir usul o'zining marom - sur'at tavsiflariga ega. U bellashuvning u yoki bu vaziyatlarida yoki butun bellashuvda o'zgartirilishi mumkin.

9. Har bir usulni bajarish joyi kurash gilami o'lchamlari bilan chegaralangan.

Har xil kurash turlarining mazmuni, alohida har bir kurash turida kurashchilarning harakatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligiga qaramasdan, umumiy asosga ega va bir xil belgilariga qarab tasniflangan.

Shuning asosida A.P. Kuptsov tomonidan sport kurashi texni-kasining yagona tasnifi va tizimi ishlab chiqilgan (1-jadval). Bunda faqat shu turga xos bo'lgan xususiyatlar saqlanib qolganidek, har bir turning o'ziga xos xususiyatlari to'liq saqlanib qolingan.

Kurash texnikasi asosiy usullarining yagona tasnifi va tizimini ishlab chiqishda quyidagi vazifalar oldinga qo'yilgan:

- kurash texnik harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning turli-tumanligi va murakabligini ochib bergan holda uning mohiyatini aks ettirib;
- gilamda sodir etilayotganlarni kurash turiga qiyoslamagan holda aks ettirish;
- hamma kurash turlari uchun umumiylikni aniqlashga yordam berish;

Sport kurashi turlarida asosiy texnika usullarining yagona tasnifiy sxemasi (A.P.
Kuptsov bo'yicha, qayta ishlangan)

1-daraja	2-daraja	3-daraja	4-daraja
Sinflar	Kichik sinflar	Guruhlar	Kichik guruhlar
Tik turish-dagi usullar	O'tkazishlar Ag'darish Tashlashlar	Siltab, qo'l tagidan o'tib, aylanib, cho'kkalab Zarba bilan, qayirib Oldinga engashib orqadan oshi-rish, elkadan oshirib (burilib), orqaga egilib, aylanib, zarba bilan, qayirib, o'tirib.	Turli yo'na-lishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usular variant-larini hosil qiluvchi va
Parterdagi usullar	O'girishlar Tashlashlar Ushlab turishlar Yuqoriga chiqib olish Og'riq beruvchi Bo'g'uvchi	Qayirib, yugurib, ustidan o'tib, yumalatib, orqaga egilib, usti-dan yumalatib, yozilib. Oldinga engashib, orqadan oshi-rib, orqaga egilib, yumalatib. Yondan, bosh tomondan, oyoq tomondan, yuqoridan, ko'ndalan-giga. Cho'kkalab, qochib (oldinga, orqaga), o'tib olib. Yozilib (richag), qisib olib, qayirib (tuguncha). Tortib, siqib olib.	boshqacha baja-riladigan qo'l-lar hamda oyoq-lar bilan hara-katlanish.

- har bir kurash turining o'ziga xos hususiyatlarini saqlab qolish;
- har bir kurash turiga boshqa turlardan (shu qatorda milliy kurashdan) eng yaxshi usullarni o'zlashtirish imkonini yaratish;
- asosiy texnika usullarini "maktabdagi bajarish" ga tasniflash;

- hamma kurash turlari uchun umumiy bo'lgan texnika tushunchalari hamda ta'riflarni tuzish va har bir turning umumiy tamoyillarga asoslangan atamashunosligini yaratishga yordam berish.

Sport kurashidagi yagona tasniflash va tizimlashtirishning asosiy xususiyati shundan iboratki, uning hamma darajalari har qaysi sport (shu qatorda milliy) kurashi turi texnikasining bosqichma-bosqich ifodasi hisoblanadi hamda ko'p sonli elementlarni tartibga solishga yordam beradi.

Birinchi daraja - sinflar - kurash qanday holatda amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. Kurashning texnik harakatlari ham tik turishda, hamda parterda bajariladi.

Ikkinchi daraja - kichik sinflar - kurashda nima bajari-layotganligini (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.) ko'rsatadi.

Uchinchi daraja - guruhlar - usul, ya'ni hujum qilayotgan kurashchilarning usullarni bajarish paytidagi mumkin bo'lgan asosiy harakatlari turlari qanday bajarilayotganligini ko'rsatadi. Masalan, tashlashlar oldinga engashib, orqaga egilib, burilib va h.k. bajariladi.

To'rtinchi daraja - kichik guruhlar - mumkin bo'lgan qo'l bilan ushlab olishlar, oyoqlar bilan harakatlanishlar hamda usullarni bajarishning boshqa xususiyatlarini, ya'ni guruh ichidagi usullarning o'zining variantlilikini ko'rsatadi.

Tizimning shunday tuzilishidan foydalanib, hamma usullar nomini hosil qilish hamda bajarish murakkabligining ortib borishiga qarab, ularni bir tartibda tizib chiqish mumkin. Bu ham tizim hisoblanadi. Gilamda bajarish mumkin bo'lgan har qanday texnik xarakat ushbu tasniflash jadvaliga kiritilgan.

Usullar nomini shakllantirishda birinchi daraja, ya'ni tik turish yoki parterda bajarish ko'rsatilmaydi. Bu narsa nazarda tutiladi yoki agar gap ham tik turishda, ham parterda mavjud bo'lgan usullar (masalan, tashlashlar) to'g'risida borsa, ushbu hollarda qo'shimcha tushuntiriladi. Har bir usulning nomi ikkinchi darajadan, ya'ni kichik sinfdan shakllana boshlaydi.

Usullarning xar bir to'liq nomlanishidan uchta tasniflash darajasiga muvofik bo'lgan va shu tarika ushbu usulning umumiy tizimdagi o'rnini ko'rsatib beruvchi uchta qism bo'lishi lozim.

Usullarni ta'riflash uchun quyidagilarni bilish zarur:

1. Gilamda nima bajarildi (tashlash, o'tkazish, ag'darish va h.k.), ya'ni usul qaysi kichik guruhga taalluqli (2-daraja).

2. Usul qanday bajarildi (orqaga egilib, oldinga engashib), ya'ni hujum qilayotgan kurashchining asosiy harakatini tavsiflovchi usul qaysi guruhga taalluqli (3-daraja).

3. Usul qanday ushlab olish va boshqa xususiyatlar bilan bajarildi, ya'ni ushbu holda usulning qanday varianti nazarda tutiladi (4-daraja).

Masalan, qo'llar va gavdadan ushlab olib (4-daraja) orqaga egilib (3-daraja) tashlash (2-daraja).

Shunday qilib, yagona tasniflash asosida yagona usuliyat bo'yicha ishlab chiqilgan sport kurashi atamashunosligi mutaxassislarining butun ilmiy-usuliy va sport-pedagogik faoliyati uchun o'ta muhim ahamiyatga ega.

3.2. Sport kurashining asosiy tushunchalari va atamalari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Sport kurashida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Kurashchilar tayyorgarligi tizimi - yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Kurashchining trenirovkasi - bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini boshqarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati - trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo'yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari - kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezonini bo'lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi - kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta'minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi - musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo'llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi - jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta'minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi - ma'naviy, iroda va sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga mos bo'lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta'minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining nazariy tayyorgarligi - sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi - samarali musobaqa faoliyatini ta'minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka ta'sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi - mashg'ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta'sir ko'rsatishning son ko'rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi - musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

3.2.1. Kurashchining asosiy holatlari

Kurashchining asosiy holatlari - sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo'llaniladigan holatlardir.

Tik turish - kurash olib borish uchun zarur bo'lgan, kurash-chining tik oyoqlarda turgan holatidir. O'ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib qo'llaniladi.

O'ng tomonlama tik turish - kurashchining (raqibga nisbatan) o'ng oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish - kurashchining chap oyog'ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish - kurashchining tik turishdagi holati bo'lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish - tik turishda butun bo'yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Past tik turish - kurashchining tos-son bo'g'imlarida bukilib (oyoqlarni tizzalardan bukkan holda) tik turishdagi holatidir.

Parter - kurashchining qo'llari bilan gilamga tiralib, tizzalarda turgan holatidir.

Parterda pastdagi va yuqoridagi kurashchi holatlari ajratiladi.

Ko'priq - shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda elka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

3.2.2. Kurashchining texnik harakatlari

Kurash texnikasi - kurashchining g'alabaga erishish uchun qo'llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig'indisidir.

Usul - kurashchining g'alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o'zgartirishga qaratilgan harakatidir.

Himoyalanish - kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to'xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul - kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog'lanish - tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o'tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uygunligidir.

To'xtatib qolish - kurashchining raqib hujumini to'xtatib, keyin uni xafli holatga o'tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar - kurashchining ko'prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar - tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko'tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib qo'yadigan usullardir.

O'tkazish - tik turishda usulni bajarish yo'llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turg'azadi.

Ag'darish - bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko'tarmasdan turib, uni xafli holatga tushurib qo'yadi.

O'girishlar - parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilmadan ko'tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag'daradi.

Ushlab turishlar - kurashchiga raqibni gilamda orqasi bilan yotgan holatda ushlab turishga yordam beradigan usullar.

Yuqoriga chiqib olishlar - parterda pastdagi holatda turgan kurashchiga yuqoridagi holatga o'tib olishga yordam beradigan usullar.

Og'riq beruvchi usullar - bo'g'imni qayirish, qattiq bukish yoki paylarni ezish bilan bog'liq bo'lgan usullardir, ular natijasida raqib og'riqlarni his qiladi.

Bo'g'ishlar - bo'yinni qisish bilan bog'liq bo'lgan usullar, ular natijasida raqib bo'g'ilishni his qiladi.

3.2.3. Kurashchining tik turishdagi asosiy harakatlari

Siltab - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni keskin burib, uning orqasiga o'tib oladi.

Qo'l tagidan o'tib- harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibning qo'li tagidan o'tib, orqasiga turib oladi.

Aylanib - kurashchining aylanib bajaradigan harakati.

Cho'kkalab - harakat bo'lib, bunda kurashchi oyoqlarini oldinga uzatib o'tirish orqali raqib orqasiga o'tib oladi.

Ag'darish

Zarba bilan - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi gavdasi va qo'llari bilan raqibni turtadi.

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, uning natijasida raqib o'z bo'yi o'qi atrofida buriladi.

Tashlashlar

Oldinga engashib - usul bo'lib, uning natijasida raqibni gilamdan ko'tarib, vertikal holatdan gorizontal holatga o'tkazadi.

Elkadan oshirib (burilib) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni qo'llari, qo'l va oyog'i, boshi va oyog'i, kiymidan ushlab olib, tutib turgan elkalardan oshirib gilamga tashlaydi.

Orqadan oshirib (yoqadan) - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibga orqasi bilan burilish va keyin oldinga egilib yoki oldinga yiqilish hisobiga harakatni bajaradi.

Orqaga egilib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini orqaga egib, keyin orqaga yiqiladi.

Aylanib - usul bo'lib, bunda kurashchi gavdasini vertikal o'q bo'ylab aylantirib, keyin yiqiladi.

Zarba bilan - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, uni bo'yi o'qi atrofida aylantiradi.

O'tirib - usul bulib, bunda kurashchi gilamga o'tiradi, raqibga oyog'ini tirab, keyin orqasi bilan dumalab, uni o'zini ustidan oshirib tashlaydi.

Qayirib - usul bo'lib, bunda kurashchi raqibni gilamdan ko'tarib, bo'y o'qi atrofida aylantiradi.

3.2.4. Kurashchining parterdagi asosiy harakatlari

O'girishlar

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, raqibni uning bo'yi o'qi atrofida burish va gilamga orqasi bilan o'girishga yordam beradi.

Yugurib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqib boshi atrofida navbatma-navbat qadam tashlab harakatlanib uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan o'tib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, raqibni qulidan yoki oyog'idan ushlab olib, uning ustidan harakatlanib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yumalatib - harakatlar bo'lib, ularni bajarish paytida kurashchi, raqibni orqadan ushlab olib va "ko'prik" holatiga o'tib, uni o'zining ustidan, oldidan oshirib, o'z boshi tomonga o'giradi.

Orqaga egilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi, "ko'prik" holatiga turib, raqibni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Ustidan yumalatib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni oldinga boshdan oshirib gilamga orqasi bilan o'giradi.

Yozilib - harakat bo'lib, uning natijasida kurashchi raqibni gavdasini yoziltirib va oldindan oyoqlarni o'rab yoki ilib olib, uni gilamga orqasi bilan o'giradi.

Og'riq beruvchi usullar

Yozilib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning tekis uzatilgan oyoq-qo'llariga og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qayirib - kurashchining harakati bo'lib, unda raqibning bukilgan oyoq-qo'llariga (uning birini ikkinchisi atrofida aylantirish) og'riq beruvchi usul qo'llaniladi.

Qisib olib - kurashchining raqib ahil payllari yoki boldir mushagini ezish bilan bog'liq bo'lgan va og'riqni sezishga olib keladigan harakati.

Bo'g'uvchi usullar

Siqib olib - kurashchining raqib bo'ynini bilagi yordamida siqib turish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Tortib - kurashchining raqib kimonosi yoqasidan ushlab olib, uning bo'ynini siqish bilan bog'liq bo'lgan va bo'g'ilishga olib keladigan harakati.

Usullar elementlari

Ushlab olishlar - qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar, ular yordamida kurashchi hujum yoki himoyalanihlarni amalga oshirish maqsadida raqib gavdasining qandaydir bir qismini ushlab turishi mumkin.

Nomdosh bo'lmagan qo'l (oyoq) dan ushlab olish- kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyogi bilan raqibning chap (o'ng) qo'li yoki oyog'idan ushlab olish.

Nomdosh qo'l (oyoq) dan ushlab olish - kurashchining o'ng (chap) qo'li yoki oyog'i bilan raqibning o'ng (chap) qo'li yoki oyogidan ushlab olish.

Oldindagi qo'l (oyoq)dan ushlab olish - parterda raqibning xujum qiluvchiga yaqin turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Uzoqdagi qo'l (oyoq) dan ushlab olish - parterda raqibning hujum qiluvchidan uzoq turgan qo'li (oyog'i)dan ushlab olish.

Qo'l tagidan bo'yinni ushlab olish - bunda o'ng qo'lni raqibning o'ng qo'li tagidan o'tkazib, bo'yin ustida chap qo'l bilan birlashtirish yoki, aksincha, shu harakatni chap qo'l bilan bajarish.

Qo'ltiqlar tagidan bo'yinni ushlab olish - (parterda orqadan-yondan) ikkala qo'lni raqibning mos qo'llari tagidan o'tkazib, ularni bo'yin ustida birlashtirgan holda ushlab olish.

Richag shaklida ushlab olish - nomdosh bo'lmagan qo'l tagidan qo'lni ushlab olib, yuqoridan raqib bo'ynini ushlash.

Chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish - raqibning gavda qismi yoki kiyimidan chalishtirilgan qo'llar bilan ushlab olish.

Chalishtirilgan boldiridan ushlab olish - bunda raqib oyoq-qo'llari chalishtirilgan holatda bo'ladi.

Kalit - hujum qiluvchi tomonidan raqibning mos qo'lining tirsakdan bukilgan joyidan tirsak bukilgan joyi bilan ushlab olish va qul kaftini elkaga quyish.

Qaychisimon ushlab olish - oyoklar holati bo'lib, bunda ular raqib gavdasining qaysidir bir joyidan ikki tomondan o'rab oladi va chalishtiriladi.

Chalish - raqibga gilamda harakatlanishga halaqit berish maqsadida oyokning orqa yoki yon qismini uning bitta yoki ikkita oyogi tagiga qo'yib to'sish.

Qoqish - oyoq kaftining tag qismi bilan raqib oyog'idan urib tushirish.

Ilish - tizzalaridan bukilgan oyok bilan raqib oyog'ini ushlab turish yoki chetga turtish.

Chirmash - raqib oyog'ini shunga mos oyok bilan boldir va oyok kafti yordamida ilib olgan holda ushlab turish yoki chetga turtish.

Oldindan ilib otish - hujum qiluvchining oyoqning ichki qismi (asosan son) bilan oldindan yoki oldindan-yondan raqib oyog'i yoki oyoqlarini orqaga-yuqoriga itarib yuborish.

Orqadan ilib otish - tizzalardan bukilgan joy bilan (orqadan) raqibning tizzalari bukilgan joyga urib, ko'tarib tashlash.

Ko'tarib yuborish - raqibni son (boldir) bilan o'z oldidan yuqoriga ko'tarib yuborish.

Qaychilar -raqib gavdasi ustidan oyoqlarning qarshi harakatlari va bir vaqtning o'zida ikki tomondan uning gavdasining qaysidir bir qismiga ta'sir ko'rsatish.

3.2.5. Kurashchining taktik harakatlari

Sport kurashi taktikasi - bu bellashuvlar va musobaqalarda yuzaga kelgan muayyan vaziyatlarda raqib xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik iroda va jismoniy imkoniyatlardan mohirona foydalanishdir.

Hujum uchun tayyorgarlik harakatlari - bu hujum harakatini bajarish uchun zarur bo'lgan raqibning kutilayotgan va himoyalani sh harakatini keltirib chiqarish maqsadida bajariladigan kurashchining hujum harakatlari.

Taktik tayyorgarlik usullari - kurashchi harakatlari bo'lib, ular yordamida u hujum yoki qarshi xujum uchun qulay sharoitlarni yaratadi.

Razvedka - kurashchining raqib to'g'risida ma'lumot olishga qaratilgan taktik harakatlari.

Niyatni yashirish - kurashchining taktik harakati bo'lib, uning yordamida u raqibdan o'zining asl niyatlarini yashiradi.

Xafv solish - kurashchining raqibni himoyalani shga o'tishga majbur qiluvchi taktik harakatidir.

Aldamchi harakat (aldash) - hujum qiluvchi tomonidan oxiriga etkazilmaydigan va raqibni himoyalani shga majbur qiladigan usullar, qarshi usullar, ushlab olishlar, siltashlar, turtishlar va boshqa harakatlari.

Qo'shaloq aldash - kurashchining taktik harakati bo'lib, haqiqiy usulni raqibga aldamchi usul sifatida ko'rsatadi.

Chorlash - kurashchining taktik harakati bo'lib, shu orqali u raqibni faol harakatlarga o'tishga majbur qiladi.

Teskari chorlash - kurashchining taktik harakati uning faol harakatlarni to'xtatib, raqibni ham shunday harakatlarga chorlash maqsadida amalga oshiradigan harakati.

Cheklab qo'yish - kurashchining raqib harakatlari erkinligini cheklab qo'yadigan taktik harakatlari.

Takroriy hujum - bir xil harakatlarni ketma-ket bajarishdan iborat bo'lgan taktik harakat. Ushbu ketma-ket uyushtirilgan harakatlar ichida faqat oxirgisi hal etuvchi, qolganlari esa aldamchi harakat hisoblanadi.

Muvozanatdan chiqarish - kurashchining taktik harakati bo'lib, u raqibni nomustahkam holatni egallashga majbur qilish bilan birga kurashchiga hujumni bajarish uchun qulay vaziyatni yaratadi.

Usullar kombinatsiyalari - usullar uyg'unligi bo'lib, bunda boshlang'ich usullar keyingilarini bajarish uchun qulay dinamik vaziyat yaratadi.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar sport kurashi nazariyasi hamda usuliyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgartirib turilishi mumkin

XULOSA

Vatanimiz sportchilarining barcha kurash sport turlarida ayniqsa erkin va yunon-rim, dzyudo va ambo, kurash va belbog'li kurashda erishgan yuqori yutuq ko'rsatkichlari hammaga ma'lum va mashhur bo'lib, bu mazkur sport turlarida o'zbek maktabining ilg'or pozitsiyalarni egallab kelayotganidan yorqin dalolat beradi. Biroq turli mamlakatdagi, yoshdagi va jinsdagi kurashchilarni tayyorlash tizimining zamonaviy holati va istiqboldagi takomillashini faqatgina amaliyotdagi tajriba va erishilgan yutuqlar pozitsiyasidan kelib chiqib baxolab bo'lmaydi va amalga oshirib bo'lmaydi. Ayni vaqtda shunday vaziyat yuzaga keldiki, ilgaridan mavjud bo'lgan amaliy tajriba yurtimizning ijtimoiy hayot tarzi o'zgarishlari hamda zamonaviy sport fanining yutuqlarini hisobga olgan holda pedagogik nuqtayi nazardan qayta ko'rib chiqishga o'tkir ehtiyoj tug'ildi.

Xalqaro kurash gilamlari va tatamidagi muttasil o'sib borayotgan raqobat, kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalarining tez-tez va ko'pincha o'zini oqlamaydigan o'zgarishlari, ana shu o'zgarishlar tasirida yuzaga keladigan kurashchilar texnik-taktik ustaligining kuchli dinamikasi yosh kurashchilarni tayyorlash uslubini takomillashtirishning yanada samarador yo'llarini faol qidirib topishda mutaxassislar zimmasiga ma'sulyat yuklaydi.

Bu o'rinda vatanimiz kurashchilarning yutuqlarini kelgusida yanada ko'paytirishga xizmat qiladigan sport zaxiralarini izchil tayyorlab borish muammosi muxim o'rinlarda turadi.

Bunday tayyorlovning samaradorligini umumlashtiruvchi mezonlar bo'lib, bolalar, osmirlar va yoshlarning kurash bilan shug'ullanishga imkoniyatning etarliligi va ommaviyligi, yosh kurashchilar va murabbiylarning mehnati va vaqti minimal sarflangan holda sport yutuqlarining tezkor va barqaror o'sishi, jarohatlanishlarning kamayishi hamda kurash bilan shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojning osishi hisoblanadi.

Yosh kurashchilarga kurash turlari bilan shug'ullanish uchun samarasini oshirish maqsadida barcha kurash turlaridan musobaqa qoidalari va vazn o'lchash tartibi vazn turlari va hakamlik qilish qoidalarini o'rganish uchun qilingan. Mazkur qo'llanmada nafaqat ushbu muammoning asosiy jihatlarini hal etish yo'llari ko'rsatilgan,

kurashchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishning bundan keyingi maqsadli yo'nalishlari shakllantirilgan. Ushbu yo'nalishlarni muttasil ishlab boorish yosh kurashchilarni tayyorlash tizimining ha mazmun va tuzilmasi haqidagi tasavvurlarni ilgari suradi va kurash turlari bo'yicha har bir kurashning kelib chiqish tarixi, hamda musobaqa qoidalari aks ettirgan tizimning optimal faoliyat ko'rsatishi maqsadida uning boshqa asosiy xususiyatlariga ta'sir ko'rsatuvchi aniq usullar haqida barkamol g'oyalarni beradi, deb to'liq ishonish mumkin.

O'tilgan mavzu yuzasidan savol va topshiriqlar.

1. Sport texnikasini tasniflash tizimlashtirish va uning atamashunosligi mazmuni nimalardan iborat?
2. Tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik tushunchalarini tariflab bering?
3. Usullarning yagona tasnifini yaratish uchun zarur bo'lgan har xil kurash turlaridagi umumiy qonuniyatlarni sanab bering?
4. Kurash texnikasini yagona tasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.
5. Kurash texnikasini yagona tasnifining to'rtta darajasini tushuntirib bering.
6. Kurash usullarini tasniflash uchun nimani bilish lozim?
7. Kurash usullarini tariflash uchun asosiy qoidalarini sanab o'ting.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. I.A.Karimov “Barkamol avlod orzusi” Toshkent-2000.
2. I.A.Karimov “Ona yurtimiz baxt-u iqboli va buyuk kelajagi yo’lida xizmat qilish-eng oily saodatdir” Toshkent-2015.
3. Z.A.Bakiev “Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2012.
4. F.A.Kerimov “Kurash nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2005.
5. A.A.Istomin., A.A.Abdusattarov “Dzyudo kurashi” Toshkent-1993.
6. A.N.Ilov. “Dzyudo” Toshkent -2012.
7. A.N.Ilov., A.Yu.Bagdasarov.,Sh.A.Arslanov. “Dzyudo kurashi nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2013.
8. N.A.Tastanov “Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2014.
9. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2015.
10. Sh.A.Mirzaqulov “Belbog’li kurash nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2013.
11. E.I.Boyturaev “Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati” Toshkent-2016.
12. K.Yusupov “Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi” Toshkent-2005.
13. Sh.A.Abdullaev “Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari” o’quv-uslubiy qo’llanma. Toshkent-2012.
14. T.S.Usmonxodjaev, Sh.A.Abdullaev “Bolalar va o’smirlar sporti asoslari” Toshkent-2014.
15. T.S.Usmonxodjaev, Sh.X.Isroilov “Milliy harakatli o’yinlar”-Toshkent-2015.

2016-yil O’zDJTI uslubiy kengashining 3-yig’ilishida muxokama qilindi va nashrga ruxsat berildi.