



XULQ-ATVOR QOIDALARI

2025-yil 30-mart

EJU Sport va Ta'lim Komissiyasi

1. Kirish

Yevropa Dzyudo Ittifoqi (EJU) dzyudoni hayot tarzi sifatida targ'ib qilishga sodiqdir. Ushbu Xulq-atvor qoidalarini sportchilar, murabbiylar, ota-onalar va barcha ishtirokchilar uchun etik, hurmatli va xavfsiz xatti-harakatlar uchun asosiy mezonlarni belgilaydi. Bu hujjat U15/U13 (EJU Hopes turniri), kadetlar (U18) va yoshlar (U21) darajalarida qo'llaniladi. Maqsad - yosh dzyudochilarga musobaqalar, markazlashtirilgan o'quv mashg'ulotlari va boshqa tadbirlarda ijobiy va rivojlanishga yo'naltirilgan muhit yaratishdir.

EJU Hopes turnirida vazn nazorati usullari, masalan, "vazn tashlash", "vazn kesish" yoki "yugurib vazn yo'qotish" kabi amaliyotlar mutlaqo taqiqlanadi va rag'batlantirilmagligi kerak. Dzyudochilar vazn o'lchash vaqtida o'zlarining tabiiy vazniga mos vazn toifasida ishtirok etishlari kerak. Bu yondashuvni mustahkamlash uchun musobaqalarda nazorat tarozilari qo'yilmaydi. Bu yosh sportchilarni sog'liqqa zarar yetkazuvchi amaliyotlardan saqlashga qaratilgan.

Kadetlar darajasida vazn boshqaruvi bo'yicha boshlang'ich ta'lim berilishi mumkin, ammo bu har doim uzoq muddatli sportchi rivojlanishiga asoslangan bo'lishi kerak. Yondashuv sog'lom vaznni saqlash va sportchining farovonligini ta'minlashga qaratilgan bo'lishi shart. Ovqat va suyuqlikni haddan tashqari cheklash, haddan tashqari mashqlar yoki keskin usullar taqiqlanadi. Ota-onalar, murabbiylar va sportchilar birgalikda axborotli va qo'llab-quvvatlovchi muhitda ishlashlari kerak.

Yoshlar darajasida yanada tartibli vazn boshqaruvi usullaridan foydalanish mumkin, biroq bu sog'liqni ustuvorlik bilan hisobga olgan holda, mas'uliyatli tarzda amalga oshirilishi kerak. Har qanday vazn kamaytirish jarayoni to'liq gidratatsiya holatidan boshlanishi va sportchining tana og'irligining 5 foizidan oshmasligi kerak. Bu EJUning tasodifiy vazn nazorati protokollariga muvofiq bo'ladi.

EJU malakali mutaxassislar bilan hamkorlikni qo'llab-quvvatlaydi, ularning vazifasi sportchilar uchun to'g'ri ovqatlanish va farovonlik bo'yicha ilmiy asoslangan ta'limni taqdim etishdir. Sportchilar, murabbiylar va ota-onalar o'rtasidagi aniq muloqot sog'liq va yuqori sport ko'rsatkichlarini ta'minlash uchun zarur. Kadet va yoshlar darajasida dzyudochilar xalqaro musobaqalardagi ishtirok darajasi tufayli yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan sog'lom vazn strategiyalariga amal qilishlari kutiladi. Ammo haddan tashqari yoki xavfli vazn yo'qotish amaliyotlari qat'iy rad etiladi.

2. Sportchilar uchun Xulq-atvor qoidalarini

a) Hurmat ko'rsatish

- Raqiblar, jamoa a'zolari, murabbiylar, hakamlar va tashkilotchilar bilan doimo hurmat bilan munosabatda bo'ling.
- Natijadan qat'i nazar, sportga xos odob-axloqni saqlang.
- Nojo'ya so'zlar va harakatlardan saqlaning.

b) Mas'uliyatlilik

- Mashg'ulotlarga, musobaqalarga va tadbirlarga tayyor va o'z vaqtida kelish.



- Murabbiylar va rasmiylar ko'rsatmalariga amal qilish.

c) Halollikni saqlash

- Dzyudoning obro'sini saqlash uchun halol va adolatli tarzda ishtirok eting.
- Firibgarlik, dopinga murojaat qilish yoki kelishilgan janglardan saqlaning.

d) Xavfsizlikni ustuvor qilish

- O'z va sparring bo'yicha hamkorlaringiz xavfsizligini ta'minlagan holda texnikalarni qo'llang.
- Har qanday jarohat yoki sog'liqqa oid muammo bo'lsa, murabbiyga xabar bering. Murabbiysiz sayohat qilsangiz, bu haqida jamoa rahbariga yoki tadbir tashkilotchisiga tezda xabar bering.

e) Dzyudoning axloqiy kodeksini hurmat qiling

- Jasorat, odob, do'stlik, halollik, sharaf, kamtarlik, hurmat va o'zini tutish kabi qadriyatlarni hurmat qiling.

f) Tatami ustidagi xulq

- Mashg'ulot va musobaqalarda diqqat, intizom va hurmat ko'rsating.
- Har bir mashg'ulot, jang yoki tatamidagi harakat avvalida va oxirida salomlashishni unutmang.
- Keraksiz gaplar, chalg'ituvchi harakatlar va bezovta qiluvchi xatti-harakatlardan saqlaning.
- Hakamlarning qarorlarini xotirjamlik bilan qabul qiling.

g) Tatamidagidan tashqari xulq

- Jamoa a'zolari, murabbiylar, ota-onalar va rasmiylar bilan xushmuomala bo'ling.
- Klub, mamlakat va dzyudoni sharaf bilan ifoda eting.
- Ijtimoiy tarmoqlarda ehtiyotkor bo'ling.
- Tazyiq, nomaqbul harakatlar yoki yomon muomaladan saqlaning.
- To'g'ri ovqatlanish, dam olish va ijobiy fikrlashni o'z ichiga olgan sog'lom turmush tarziga sodiq bo'ling.

h) Himoya qilish standartlari

- Har qanday zo'ravonlik, tahdid yoki suiiste'mol holatlarini murabbiyga yoki mas'ul ofitserga xabar bering.
- Kichikroq yoki zaifroq sportchilarni qo'llab-quvvatlovchi muhit yarating.

i) Gigiyena va tashqi ko'rinishga e'tibor

- Tozalik va tartibli ko'rinishni saqlang; toza judogi kiyganingizga ishonch hosil qiling.
- Tatami tashqarisida oyoq kiyim kiying, va unga poyabzal bilan chiqmang.

j) Infratuzilmaga hurmat

- Joylar va jihozlarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'ling.
- Barcha joylarni topilgan holatida qoldiring.

3. Murabbiylar uchun Xulq-atvor qoidalari

a) Ijobiy muhit yaratish

- Sportchilarni dzyudodan zavqlanishga va o'z-o'zini rivojlantirishga ilhomlantiring.



- Mashg'ulot va musobaqalarda tarafkashlikdan saqlanang.

b) Namuna bo'ling

- O'z harakatlaringiz va qarorlaringiz orqali dzyudo qadriyatlarini ifoda eting.
- Sportchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan hurmat bilan muloqot qiling.

c) Sportchining farovonligini birinchi o'ringa qo'ying

- Sportchining jismoniy va emotsional farovonligi natijalardan ustun turadi.
- Har qanday salbiy hodisaga zudlik bilan munosabat bildiring.

d) Axloqiy xulqni targ'ib qiling

- Noetik harakatlarni yoki zararli vazn kamaytirish usullarini rag'batlantirmang.
- Adolat, hurmat va halollikni rivojlantiring.

e) Himoyaga sodiqlik

- Sportchilarni himoya qilish uchun xavfsizlik choralari bajarang.
- Mashg'ulot, safar va musobaqalar davomida nazoratni ta'minlang.

f) Rivojlanishga sodiqlik

- Doimiy ravishda murabbiylik malakangizni oshiring.
- Sportchilar o'zlarining tabiiy vazn toifasida qatnashishini ta'minlang.
- Ularning uzoq muddatli farovonligi uchun tegishli yo'nalish bering.

4. Ota-onalar/ Vasiylar / Qo'llab-quvvatlovchilar uchun Qoidalar

a) Bosimsiz qo'llab-quvvatlash

- Farzandingizni dzyudodan zavqlanish va o'z ritmida rivojlanishga undang.
- Natijalarga yoki vazn toifalariga nisbatan bosim o'tkazmang.

b) Hurmatli bo'ling

- Barcha sportchilar, murabbiylar va rasmiylarga hurmat bilan munosabatda bo'ling.
- Hakamlar bilan bahslashmang.

c) Ijobiy qadriyatlarni targ'ib qiling

- Farzandingizga dzyudo axloqiy qadriyatlarini o'rgating.
- O'zingiz ham hurmatli va ijobiy namuna bo'ling.

d) Farzandingizni himoya qiling

- Murabbiylarni farzandingizning sog'lig'i yoki shaxsiy holatlari haqida xabardor qiling.
- Farzandingiz xavfsizligini ta'minlash uchun harakat qiling.

e) Faol ishtirok eting

- Guruh tadbirlarida faol va ijobiy qatnashing.
- Murabbiylar va rasmiylarning qarorlarini hurmat qiling.

5. Bajonidil Amal Qilish va Javobgarlik

EJU tadbirlarida (musobaqalar, treninglar, lagerlar va h.k.) ishtirok etuvchi barcha shaxslar ushbu Xulq-atvor qoidalariga qat'iy rioya qilishlari shart.



Qoidabuzarlik quyidagi oqibatlarga olib kelishi mumkin:

1. Og‘zaki yoki yozma ogohlantirish
2. Vaqtinchalik yoki doimiy ishtirok taqiqi
3. Barcha musobaqa, trening va tadbirlardan chetlashtirish
4. Zarurat tug‘ilganda tegishli organlarga topshirish

Bundan tashqari, **Oq Kartochka** sovrini sport axloqining namunasini ko‘rsatganlarga mukofot sifatida topshirilishi mumkin.

EJU tadbirlarida qatnashgan barcha ishtirokchilar ushbu qoidalariga rioya qilishga va dzyudo qadriyatlarini targ‘ib qilishga rozilik bildiradilar.

