

# O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus  
ta'lim vazirligining 20 19 yil "20" iyul dagi  
"654" -sonli buyrug'iga asosan

*L. Azimov*

(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)  
5112000-Jismoniy madaniyat

(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

*Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (duyuzdo) nomli*

(o'quv adabiyotining nomi va turi: darslik, o'quv qo'llanma)

*o'quv qo'llanmasi*

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan  
litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat  
berildi.



Vazir

(imzo)

*I. Madjidov*

Ro'yxatga olish raqami 654-069



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

# **GUVOHNOMA**



**Toshkent shahri**

Azimov Laziz Axrorovich



# KURASH TURLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI (dzyudo)



O'quv qo'llanma

UO'K 378:796(075)

75.1

A 90

Azimov, Laziz Axrorovich

Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (dzyudo) [Matn] : o'quv qo'llanma /  
L.A. Azimov. -Buxoro: OOO "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona nashriyoti,  
2021. - 168 b.

KBK 75.1

O'quv qo'llanma 5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda dzyudo kurashining rivojlanish tarixi, dzyudochilarning texnik tayyorgarligi, dzyudo kurashchilar trenirovkasi jarayonida tiklanish vositalari, Xalqaro dzyudo federatsiyasi ijroiya qo'mitasi yig'ilishining asosiy masala va savollari qaralgan.

**Tuzuvchi:**

Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasida o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani p.f.d., professor  
**B.B.Ma'murov**

BuxDU "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasida mudiri, dotsent **Q.P.Arslonov**

Buxoro Yakka kurash turlariga ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari sport maktabi direktori, xalqaro toifadagi sport ustasi  
**X.A.Muborakov**

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2019-yil 20-iyuldagi 654-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan.

ISBN 978-9943-6987-3-4

## MUNDARIJA

Kirish .....	3
<b>1 bob. Dzyudo kurashining rivojlanish tarixi .....</b>	<b>5</b>
1.1. Olimpiada o'yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilar .....	7
1.2. Dzyudo falsafasi .....	9
1.3. Klubni tanlash .....	9
1.4. Guvohnoma olish .....	10
1.5. Dzyudo ichida .....	11
1.6. Obini bog'lash .....	11
1.7. Ta'zim .....	12
1.8. Chigalyozdi mashqlar .....	13
1.9. Usullarni o'zlashtirish va ular ustida ishlash .....	13
1.10. Mashg'ulotni yakunlash .....	14
1.11. Mahorat darajasiga erishish .....	14
1.12. Mahorat darajalari tizimi .....	15
<b>2-bob. Dzyudochilarning texnik tayyorgarlik .....</b>	<b>19</b>
2.1. Kurashchilar mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlik .....	19
2.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari .....	21
2.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari .....	23
2.4. Kurashchining chigalyozdi mashqlari .....	26
2.5. Kurashchining maxsus mashqlari .....	31
2.5.1. Maxsus dzyudo mashqlari. (1) .....	31
2.5.2. Maxsus dzyudo mashqlari (2) .....	34
2.5.3. Ehtiyotlovchi yiqilishlar .....	37
2.5.4. Tik turish holati .....	42
2.5.5. Harakatlar .....	44
2.6. Tashlashlar .....	47
2.7. Ushlab turishlar .....	70
2.8. Usullarni parterda bajarish .....	88
2.9. Bo'g'ish usullari .....	110
2.10. Og'ritish usullari .....	114
2.11. Xavfsizlik qoidalari .....	119
<b>3-bob. Dzyudo kurashchilar trenirovkasi jarayonida tiklanish vositalari .....</b>	<b>124</b>
3.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash .....	124
3.2. Tiklanishning pedagogik vositalari .....	124

**Azimov Laziz Axrorovich**

**KURASH TURLARI VA UNI O`QITISH METODIKASI  
(dzyudo)**

**O`quv qo`llanma**

*Muharrir:*

*G. Murodov*

*Texnik muharrir:*

*G. Samiyeva*

*Musahhah:*

*A. Qalandarov*

*Sahifalovchi:*

*Sh. Qahhorov*

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 26.02.2021. Bichimi 60x84, Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog'ozi. Bosma tobog'i 10,5. Adadi 100. Buyurtma №53.

Buxoro viloyat Matbuot va axborot boshqarmasi  
"Durdona" nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy.  
Bahosi kelishilgan narxda.

"Sadriddin Salim Buxoriy" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45

