

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI  
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

**Akramjon Abdulahatov, Farrux Axmedov**

**SPORT-PEDAGOGIK  
MAHORATINI OSHIRISH  
(DZYUDO)**

**Bakalavriyat bosqichi 5610500-Sport faoliyati ta’lim yonalishi  
talabalari uchun o‘quv qo‘llanma**

**Samarqand - 2021**

**UO‘K 796.8:371**

**KBK 74.200**

**A 90**

**Akramjon Abdulahatov, Farrux Axmedov. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (Dzyudo). Bakalavriyat bosqichi 5610500-Sport faoliyati ta’lim yonalishi talabalari uchun o‘quv qo‘llanma.** – Samarqand: SamDU nashri, 2021.– 168 bet.

*Mazkur o‘quv qo‘llanma Oliy ta’lim muassasalarining 5610500 - Sport faoliyati yo‘nalishida taxsil oluvchi talabalar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, o‘quv reja va namunaviy o‘quv dasturi asosida ishlab chiqilgan. Qo‘llanma dzyudo bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlarini maqsadga muvofiq tashkil etish, talabalarning nazariy va amaliy bilim, ko‘nikma va malakalarini oshirishga xizmat qiladi.*

**Mas’ul muharrir:** Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent  
Niyazov Abilbay Tollibayevich

**Taqrizchilar:**

Dotsent **Arslonov Shuhrat Arslonovich**, O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri.

P.f.n., **Dadaboyev Odil Jamoliddinovich**, O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini dotsenti.

*O‘quv qo‘llanma SamDU Kengashining 2020 yil 30 noyabrdagi (4-sonli bayonnoma) yig‘ilishi qarori bilan chop etishga tavsiya etilgan. Guvohnoma raqami-279.*

ISBN-978-9943-7216-0-9

© Samarqand davlat universiteti, 2021

## MUNDARIJA

Kirish.....	5
<b>I BOB. DZYUDO SPORT TURI SIFATIDA</b>	
1.1. Dzyudoning rivojlanishi.....	7
1.2. O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida dzyudoning tutgan o‘rni.....	9
1.3. Dzyudo texnikasi klassifikatsiyasi.....	13
1.4. Obi, judogi, rey, shisey,shintai, tai sabaki, kumi kata, kuzushi, ukemi.....	22
1.5. Uchi-komi, nagekomi, randori.....	38
<b>II BOB. DZYUDO MASHG‘ULOTLARI ASOSLARI</b>	
2.1. Dzyudo mashg‘ulotlarining maqsad va vazifalari.....	42
2.2. Mashg‘ulotni tashkil etishga qo‘yiladigan talablar va mashg‘ulot tamoyillari.....	46
2.3. Dzyudoni o‘rgatish bo‘yicha xorijiy tajribalar.....	58
2.4. Dzyudoning biomexanik asoslari.....	70
2.5. Dzyudoning fiziologik asoslari.....	82
2.6. Dzyudoning psixologik asoslari.....	85
<b>III BOB. DZYUDOKHILAR MUSOBAQA FAOLIYATI TAHLILI</b>	
3.1. Dzyudochilar musobaqa faoliyatini baholash bo‘yicha ilg‘or tajribalar tahlili.....	94
3.2. Musobaqa faoliyatining vaqt-harakat ko‘rsatkichlari.....	97
3.3. Musobaqa faoliyatining texnik-taktik ko‘rsatkichlari.....	102
3.4. Dzyudochilar musobaqa faoliyatining vazn toifalariga bog‘liqligi.....	108
<b>IV BOB. DZYUDOKHILAR TAYYORLASHNING TASHKILIIY-PEDAGOGIK ASOSLARI</b>	
4.1. Dzyudochilar tayyorlashning zamonaviy tendensiyasi.....	121
4.2. Dzyudo bo‘yicha uzoq yillik tayyorgarlik bosqichlari.....	125
4.3. Tayyorgarlik turlari.....	133

4.4. Musobaqa oldi tayyorgarligi.....	145
4.5. Sport formasi va uni saqlash.....	151
4.6. Malakali dzyudochilar bellashuv faoliyatini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish.....	155
Xulosa.....	160
Ilovalar.....	161

## SO‘Z BOSHI

Dzyudocholar tayyorlash muammosi uzoq yillardan buyon keng ilmiy jamoatchilik tomonidan o‘rganilib kelinayotgan dolzarb masalalardan biri bo‘lib kelmoqda. Bugungacha ko‘plab ilmiy-uslubiy ishlar, tadqiqotlar olib borilgan. Shunga qaramasdan dzyudoni o‘rgatish va o‘qitish masalasi dolzarbligini yo‘qotgani yo‘q.

O‘zbekistonda amalga oshirilayotgan islohotlar negizida jismoniy tarbiya va sport boyicha kadrlar tayyorlash masalasi alohida yo‘nalish sifatida qaralmoqda. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4877 – sonli Qarori bu borada muhim ahamiyatga ega. Qarorda ta’kidlanganidek, “...jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-oq‘ituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirish asosiy maqsad”<sup>1</sup> sanaladi.

Ushbu qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4877 – sonli Qarori hamda “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun talablaridan kelib chiqib mualliflar tomonidan nashrga tayyorlandi.

Qo‘llanma 5610500-Sport faoliyati ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan bo‘lib dzyudo mashg‘ulotlarini samarali etish va zamonaviy tajribalar asosida ushbu kurash turini o‘qitishga xizmat qiladi. Qo‘llanma mualliflarning kuzatishlari va tajriba natijalari bilan birgalikda respublikamizda dzyudoni rivojlantirishga xizmat qilayotgan bir qator mutaxassislar, murabbiylar va hakamlar tajribalarini umumlashtirish asosida yuzaga keldi. Shuningdek, dzyudo ilmi bo‘yicha xalqaro tajribalar ham qollanmaning boyitilishiga xizmat qildi va qo‘llanmada keng foydalanildi.

---

<sup>1</sup> O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4877 – sonli Qarori.