

## MUNDARIJA

<b>SO‘ZBOSHI</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>I bob. DUZYUDO KURASHINING KELIB CHIQUISH TARIXI</b> . . . . .	<b>4</b>
1.1. Dzyudo kurashining paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi . . . . .	4
1.2. Olimpiada o‘yinlarida yuqori natijalarga erishgan dzyudochilar . . . . .	6
1.3. Dzyudoni o‘rganish falsafasi . . . . .	8
1.4. Dzyudo sport klubini tanlash . . . . .	9
1.5. Guvohnoma olish . . . . .	9
1.6. Obini bog‘lash. . . . .	10
1.7. Usullarni o‘zlashtirish va ular ustida ishlash . . . . .	11
1.8. Mashg‘ulotlarni o‘tkazish texnikasi . . . . .	11
1.9. Mahorat darajalari tizimi . . . . .	13
<b>II bob. TEXNIK TAYYORGARLIK</b> . . . . .	<b>16</b>
2.1. Mashg‘ulot jarayonida kurashchilarning texnik tayyorgarligi . . . . .	16
2.2. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari . . . . .	18
2.3. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo‘llari . . . . .	21
<b>III bob. CHIGALYOZDI MASHQLAR</b> . . . . .	<b>24</b>
3.1. Harakatchanlik . . . . .	25
3.2. Cho‘ziltirish . . . . .	28
3.3. Maxsus dzyudo mashqlari (1) . . . . .	31
3.4. Maxsus dzyudo mashqlari (2) . . . . .	34
<b>IV bob. EHTIYOTLOVCHI YIQILISHLAR</b> . . . . .	<b>39</b>
4.1. Orqa bilan ehtiyotlovchi yiqilishlar. Usiro-ukemi . . . . .	40
4.2. Yon tomonga ehtiyotlovchi yiqilish. Yoko-ukemi . . . . .	42
4.3. Yelka uzra umbaloq oshgan holda ehtiyotlovchi yiqilish. Dzenpo-kayten-ukemi . . . . .	44
4.4. Oldinga ehtiyotlovchi yiqilish. Mae-ukemi . . . . .	46

<b>V bob. TIK TURISH HOLATI.</b>	<b>49</b>
5.1. Tik turishlar	50
5.2. Harakatlar	52
5.3. Mashg'ulotlarning boshlanishi va ta'zim	55
<b>VI bob. TASHLASHLAR</b>	<b>59</b>
6.1. Orqadan oshrib tashlash. Morote seyonage.	60
6.2. Oldindan chalish. Tay-ottoshi.	64
6.3. Hujum qiluvchining oyoqlarini qurshab olgan holda orqadan oshirib tashlash. Seoy-otosi	68
6.4. Ichkaridan ko'tarib yuborish. Uchi-mata	72
6.5. Sondan oshirib tashlash. Suri-komi-goshi	75
6.6. Kombinatsiya (1)	79
6.7. Kombinatsiya (2)	84
6.8. Kombinatsiya (3)	88
6.9. Kombinatsiya (4)	93
6.10. Kombinatsiya (5)	97
<b>VII bob. USHLAB TURISHLAR</b>	<b>104</b>
7.1. Qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish. Xon-kesa-gatame	105
7.2. Yon tomondan teskari ushlab turish. Kudzure-kesa-gatame	108
7.3. Bosh tomondan ushlab turish. Kami-shiho-gatame	110
7.4. Qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish variyanti. Kudzure-kami-shiho-gatame	113
7.5. Yaqinda turgan qo'l bilan boshdan ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish. Kata-gatame	115
7.6. Kombinatsiya (1, 3)	119
7.7. Kombinatsiya (2)	122
7.8. Kombinatsiya (4)	125
<b>VIII bob. USULLARNI PARTERDA BAJARISH</b>	<b>128</b>
8.1. To'ntarishdagi usullar.	129
8.2. Raqib oyoqlari orasida holatida hujum qilish (1)	132
8.3. Raqib oyoqlari orasidagi holatda hujum qilish (2)	135
8.4. Tik turishdan ushlab turishga o'tish	138

8.5. Qo'l va boshni ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish usulidan chiqib ketish. . . . .	141
8.6. Yon tomondan teskari ushlab turish usulidan chiqib ketish . . . . .	145
8.7. Qo'l va beldan ushlab olgan holda bosh tomondan ushlab turish variantidan chiqib ketish . . . . .	148
8.8. Yaqindagi qo'l bilan boshdan ushlab olgan holda yon tomondan ushlab turish usulidan chiqib ketish . . . . .	150
8.9. Ko'ndalangiga ushlashdan chiqib ketish . . . . .	154
<b>IX bob. BO'G'ISH USULLARI . . . . .</b>	<b>157</b>
9.1. Yelka va bilak bilan orqadan bo'g'ish usuli. Xadaka-djime . . . . .	158
9.2. Yoqalardan teskarisiga ushlab olgan holda orqadan bo'g'ish usuli. Okuri-eri-djime . . . . .	158
<b>X bob. OG'RITISH USULLARI. . . . .</b>	<b>161</b>
10.1. Oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olgan holda bilakni qayirish. Ude-hisigi-dzyudzi-gatame . . . . .	162
10.2. Qo'lni tugunlash. Ude-garami. . . . .	165
10.3. Qo'lni qo'ltiqda ushlab olgan holda bilakni qayirish. Vaki-gatame . . . . .	167
10.4. Xavfsizlik qoidalari. Qanday qilib to'g'ri taslim bo'lish mumkin. . . . .	169
<b>XI bob. DZYUDO KURASHCHILARINING MASHG'ULOT JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI . . . . .</b>	<b>172</b>
11.1. Turli tiklanish vositalarini qo'llash . . . . .	172
11.2. Tiklanishning pedagogik vositalari. . . . .	173
11.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari. . . . .	173
11.4. Farmakologik vositalar . . . . .	173
11.5. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalar qo'llash . . . . .	174
11.6. Bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda massaj. . . . .	175
11.7. Funktsional musiqa tiklanish vositasi sifatida . . . . .	177
11.8. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari . . . . .	178
<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR . . . . .</b>	<b>186</b>