

**DZYUDO KURASHI VOSITASIDA TALABALARNI
SPORT FAOLIYATIGA YO‘NALTIRISHNING
PEDAGOGIK IMKONIYATLARI**

Azimov Laziz Axrorovich

Buxoro davlat pedagogika instituti,

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti

E-mail: lazizazimov1988@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1717-9724>

Annotatsiya. Maqolada dzyudo kurashi vositasida talabalarni muntazam sport faoliyatiga yo‘naltirishning pedagogik imkoniyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Oliy ta‘lim muassasalarida talabalarning sportga bo‘lgan qiziqishini shakllantirish, jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarziga munosabatini mustahkamlash va ijtimoiy-psixologik sifatlarini rivojlantirishda dzyudo mashg‘ulotlarining o‘rni yoritilgan. Dzyudo vositasida sport motivatsiyasini rivojlantirish, jamoaviy hamkorlikni mustahkamlash, intizom va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish, individual yondashuv hamda tabaqalashtirilgan mashg‘ulotlardan foydalanish imkoniyatlari asoslangan. Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida talabalarni sport faoliyatiga yo‘naltirishning pedagogik shartlari, mashg‘ulotlarni tashkil etish bosqichlari va pedagogik ta‘sir mexanizmlarini qamrab oluvchi metodik model taklif etilgan. Maqola xulosalari dzyudo mashg‘ulotlarini oliy ta‘lim muassasalarida ommalashtirish va talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb etish bo‘yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: dzyudo, talaba-yoshlar, sport faoliyati, pedagogik imkoniyatlar, sport motivatsiyasi, jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy ko‘nikmalar, individual yondashuv.

KIRISH

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarni muntazam jismoniy faollik va sport mashg'ulotlariga jalb etish yoshlarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish va ijtimoiy faolligini oshirishning muhim yo'nalishlaridan biridir. Talabalik davrida mustaqil hayot tarzining shakllanishi, o'quv yuklamalarining ortishi va kundalik faoliyatning o'zgarishi jismoniy faollikni muntazam tashkil etish zaruratini kuchaytiradi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik va kamharakat turmush tarziga oid tavsiyalarida muntazam jismoniy faollikning sog'liq uchun ahamiyati, shuningdek, jismoniy faollikning turli shakllarini kundalik hayotga kiritish zarurligi ta'kidlangan [1]. UNESCO tomonidan ishlab chiqilgan sifatli jismoniy tarbiya bo'yicha tavsiyalarda esa jismoniy tarbiya va sportning jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda, ijtimoiy va hissiy ko'nikmalarni shakllantirishdagi ahamiyati ko'rsatib o'tilgan [2].

Dzyudo kurashi o'zining harakatlar xilma-xilligi, texnik usullarga boyligi, sherik bilan o'zaro hamkorlikka asoslanishi va muayyan intizom talab qilishi bilan talabalarni sportga jalb etish uchun muhim pedagogik imkoniyatlarga ega. Dzyudo mashg'ulotlari jarayonida talabalar yiqilishdan himoyalani, muvozanatni saqlash, raqibning harakatlarini kuzatish, texnik topshiriqlarni bajarish va o'z imkoniyatlarini nazorat qilishni o'rganadilar.

Lindell-Postigo va hammualliflar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda dzyudo dasturining o'smirlarning psixologik va ijtimoiy ko'rsatkichlariga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqotda 139 nafar o'smir ishtirok etgan bo'lib, dasturdan keyin agressiv xulqning ayrim ko'rsatkichlari pasaygani, emotsional intellekt va o'zini anglashning ayrim jihatlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatilgani qayd etilgan [3]. Biroq ushbu natijalarni oliy ta'lim talabalariga to'g'ridan-to'g'ri ko'chirish mumkin emas; talabalar guruhida alohida tadqiqotlar o'tkazish zarur.

Dzyudoning pedagogik imkoniyatlari faqat sport natijalarini oshirish bilan cheklanmaydi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar orqali sportga qiziqishni kuchaytirish, tengdoshlar bilan hamkorlikni rivojlantirish, o'zini boshqarish va muntazam faoliyatga odatlanish uchun sharoit yaratish mumkin.

Shu sababli dzyudo kurashi vositasida talabalarni sport faoliyatiga yo'naltirishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash, ularni amalga oshirish shartlarini asoslash va oliy ta'lim amaliyotiga mos metodik modelni ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi dzyudo kurashi vositasida talabalarni sport faoliyatiga yo'naltirishning pedagogik imkoniyatlarini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish va sportga jalb etish jarayonini takomillashtirishga qaratilgan metodik modelni taklif etishdan iborat.

Tadqiqotning asosiy vazifalari:

1. Talabalarni sport faoliyatiga yo'naltirishning pedagogik mazmunini ochib berish.
2. Dzyudo mashg'ulotlarining jismoniy, tarbiyaviy va ijtimoiy imkoniyatlarini tahlil qilish.
3. Talabalarda sport motivatsiyasini shakllantirishga ta'sir etuvchi pedagogik omillarni aniqlash.
4. Dzyudo mashg'ulotlarini tashkil etishning samarali pedagogik shartlarini asoslash.
5. Talabalarni sport faoliyatiga yo'naltirish uchun bosqichma-bosqich metodik model ishlab chiqish.

MATERIALLAR VA TADQIQOT METODLARI

Maqola ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik yondashuvlarni tizimlashtirish va nazariy umumlashtirish metodlari asosida tayyorlandi. Dzyudo mashg'ulotlarining jismoniy va psixologik jihatlariga,

sportga jalb etishning pedagogik mexanizmlariga hamda sifatli jismoniy tarbiya tamoyillariga oid ilmiy manbalar o'rganildi.

Tahlil davomida dzyudo vositasida talabalarni sport faoliyatiga yo'naltirish quyidagi yo'nalishlarda ko'rib chiqildi: sport motivatsiyasini shakllantirish, jismoniy faollikni rivojlantirish, shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlash, mashg'ulotlarni individuallashtirish hamda sport faoliyatining uzluksizligini ta'minlash.

Maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega. Unda oliy ta'lim talabalaridan iborat maxsus tanlanmada o'tkazilgan yangi pedagogik tajriba natijalari keltirilmagan. Shu bois maqolada taklif etilgan metodik model ilmiy adabiyotlar tahliliga asoslangan nazariy taklif sifatida qoraladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Talabalarni sport faoliyatiga yo'naltirishning pedagogik mazmuni – talabalarni sport faoliyatiga yo'naltirish ularning jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishini shakllantirish, sport imkoniyatlari bilan tanishtirish, muntazam ishtirok etishga rag'batlantirish va individual ehtiyojlariga mos faoliyat turini tanlashiga ko'maklashishni anglatadi.

Ushbu jarayon faqat sport to'garagiga yozilish yoki musobaqada ishtirok etish bilan cheklanmaydi. Sport faoliyatiga yo'naltirish talabaning sportni kundalik hayotining mazmunli qismiga aylantirishi, o'z jismoniy imkoniyatlarini anglab yetishi va muntazam jismoniy faollikka ijobiy munosabatini rivojlantirishni ham nazarda tutadi.

UNESCOning sifatli jismoniy tarbiya bo'yicha tavsiyalarida ta'lim jarayonining inklyuzivligi, turli jismoniy imkoniyatlarga ega ishtirokchilarni qamrab olish va jismoniy faollikni uzoq muddatli odatga aylantirishga yordam beruvchi ta'lim muhiti muhimligi qayd etilgan [2].

Dzyudo vositasida sport faoliyatiga yo'naltirishda pedagog talabalarning tayyorgarlik darajasi va qiziqishlarini aniqlashi, mashg'ulotlarni tushunarli va

xavfsiz tashkil etishi, topshiriqlarni individual imkoniyatlarga moslashtirishi kerak.

1-jadval.

**Talabalarni sport faoliyatiga yoʻnaltirishning pedagogik
maqsadlari**

№	Pedagogik maqsad	Amalga oshirish vositasi	Kutiladigan yoʻnalish
1	Sportga qiziqishni shakllantirish	Tanishtiruv mashgʻulotlari va namoyishlar	Sportga ijobiy munosabat
2	Jismoniy faollikni oshirish	Umumiy va maxsus jismoniy mashqlar	Muntazam harakat faoliyati
3	Oʻziga ishonchni rivojlantirish	Bosqichma-bosqich murakkablashuvchi topshiriqlar	Shaxsiy imkoniyatlarni anglash
4	Intizomni shakllantirish	Mashgʻulot qoidalari va muntazam qatnashish	Masʼuliyatli munosabat
5	Ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirish	Juftlikdagi mashqlar va guruhli topshiriqlar	Hamkorlik va oʻzaro hurmat
6	Sport davomiyligini taʼminlash	Individual maqsadlar va qayta aloqa	Sportga muntazam jalb etilish

*Manba: UNESCO [2] va Lindell-Postigo va hammualliflar [3]
ishlaridagi yondashuvlar asosida muallif tomonidan tizimlashtirilgan.*

Jadvalda keltirilgan maqsadlar sportga jalb etish jarayonining turli jihatlarini qamrab oladi. Ularni amalga oshirishda talabani faqat natija uchun ragʻbatlantirish emas, balki mashgʻulotdagi ishtiroki, harakatlarni oʻzlashtirishi va shaxsiy rivojlanishini ham eʼtirof etish muhimdir.

Dzyudo kurashining pedagogik imkoniyatlari. Dzyudo mashg'ulotlari jismoniy mashqlar, texnik usullar, sherik bilan o'zaro hamkorlik va muayyan xulq-atvor qoidalarining uyg'unligi asosida tashkil etiladi. Shu xususiyatlar undan jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalanish bilan bir qatorda, pedagogik maqsadlarda ham foydalanish imkonini beradi.

Dzyudo mashg'ulotlarida talabalar kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni bajaradilar. Texnik topshiriqlar harakatlarni nazorat qilish, muvozanatni saqlash va raqibning harakatlariga moslashish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Bundan tashqari, sherik bilan mashq bajarish o'zaro ishonch, qoidalariga rioya qilish va boshqa ishtirokchining xavfsizligini hisobga olishni talab etadi. Biroq bunday sifatlarning rivojlanishi dzyudo bilan shug'ullanishning o'z-o'zidan yuzaga keladigan natijasi emas. Ular murabbiyning pedagogik yondashuvi, mashg'ulot mazmuni va guruhdagi munosabatlarga ham bog'liq.

Lindell-Postigo va hammualliflarning tadqiqoti dzyudo dasturini pedagogik maqsadlar bilan tashkil etish ayrim psixologik va ijtimoiy ko'rsatkichlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatadi [3]. Mazkur dalil dzyudo mashg'ulotlarini tarbiyaviy vazifalar bilan uyg'unlashtirish uchun ilmiy asos bo'la oladi, ammo natijalarni boshqa yosh guruhlariga tatbiq etishda ehtiyotkorlik zarur.

XULOSA

Dzyudo kurashi vositasida talabalarni sport faoliyatiga yo'naltirish jismoniy tarbiya, pedagogik motivatsiya, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy hamkorlikni o'zaro uyg'unlashtiruvchi jarayondir. Dzyudo mashg'ulotlarining harakatlarga boyligi, texnik usullarni o'rganishga asoslanishi va sherik bilan hamkorlikni talab qilishi undan talabalarni sportga jalb etishning samarali pedagogik vositasi sifatida foydalanish imkonini beradi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi.

Birinchiidan, talabalarni sport faoliyatiga yoʻnaltirish ularning sportga boʻlgan qiziqishini shakllantirish, mashgʻulotlarda muntazam qatnashishini qoʻllab-quvvatlash va jismoniy faollikni kundalik hayotning bir qismiga aylantirishga qaratilishi kerak.

Ikkinchiidan, dzyudo mashgʻulotlari jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga, intizom, oʻzaro hurmat, sherik bilan hamkorlik va oʻzini boshqarish koʻnikmalarini shakllantirish uchun pedagogik imkoniyatlar yaratadi. Ushbu imkoniyatlarning roʻyobga chiqishi mashgʻulotlarning mazmuni va murabbiyning pedagogik yondashuviga bogʻliq.

Uchinchiidan, talabalarni sportga jalb etishda individual yondashuv, bosqichma-bosqich oʻrgatish, xavfsiz muhit, ijobiy ragʻbatlantirish va mashgʻulot natijalarini muntazam monitoring qilish muhim metodik shartlar hisoblanadi.

Toʻrtinchiidan, sportga yoʻnaltirish samaradorligini baholashda faqat jismoniy testlar yoki musobaqa natijalariga tayanish yetarli emas. Sportga qiziqish, mashgʻulot davomatining muntazamligi, texnik koʻnikmalar va ijtimoiy hamkorlik kabi koʻrsatkichlarni ham hisobga olish maqsadga muvofiq.

Beshinchiidan, maqolada taklif etilgan kompleks pedagogik model talabalarni dzyudo orqali sport faoliyatiga jalb etish jarayonini tizimli tashkil etish uchun nazariy-metodik asos boʻlib xizmat qilishi mumkin. Biroq modelning samaradorligi oliy taʼlim talabalarida oʻtkaziladigan maxsus pedagogik tajriba orqali tekshirilishi zarur.

Umuman olganda, dzyudo kurashi vositasida talabalarni sport faoliyatiga yoʻnaltirishni ilmiy asoslangan pedagogik shartlar asosida tashkil etish ularning jismoniy faolligini qoʻllab-quvvatlash, sportga qiziqishini rivojlantirish va muntazam mashgʻulotlarga jalb etish uchun muhim imkoniyat yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. — Geneva: World Health Organization, 2020. — 104 p. — URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (murojaat sanasi: 21.10.2026).
2. McLennan N., Thompson J. *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. — Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), 2015. — 92 p. — ISBN: 978-92-3-100059-1. — URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101> (murojaat sanasi: 21.10.2026).
3. Lindell-Postigo D., Zurita-Ortega F., Ubago-Jiménez J. L., González-Valero G. Effectiveness of a Judo Intervention Programme on the Psychosocial Area in Secondary School Education Students // *Sports*. — 2023. — Vol. 11, No. 8. — Article 140. — DOI: <https://doi.org/10.3390/sports11080140>.
4. Trusz R. A., Balbinotti C. A. A. Judo as a tool for learning social skills: Experience with an intervention research // *Brazilian Journal of Physical Education and Sport*. — 2024. — DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2024e38212248>.
5. UNESCO. *Promoting Quality Physical Education Policy*. — Paris: UNESCO. — URL: <https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>