

UDK: 796.853.23:37.034

DZYUDO KURASHI MASHG'ULOTLARINING O'QUVCHILAR SHAXSINI SHAKLLANTIRISHGA TA'SIRI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19276498>

Komilov Aziz Xoshimovich

*Jizzax davlat pedagogika universiteti,
Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya

Mazkur maqolada dzyudo kurashi mashg'ulotlarining o'quvchilar shaxsini shakllantirishga ta'siri ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda 10–15 yoshdagi 80 nafar o'quvchi ishtirok etgan bo'lib, tajriba va nazorat guruhlarida o'tkazilgan kuzatuvlar, testlar va statistik tahlil natijalari asosida dzyudo mashg'ulotlarining intizom, iroda, mas'uliyat, jamoaviylik va stressga chidamlilik kabi shaxsiy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligi isbotlangan. Olingan natijalar dzyudo tarbiyaviy vositalar majmuasi sifatida milliy ta'lim tizimiga integratsiya qilish imkoniyatlarini ochib beradi.

Kalit so'zlar

dzyudo, shaxs shakllanishi, jismoniy tarbiya, iroda, intizom, jamoaviylik, psixologik tayyorgarlik, pedagogika, sport va tarbiya.

Abstract

This article examines the impact of judo training on the personal development of students from a scientific and pedagogical perspective. The study involved 80 students aged 10–15, and through observations, testing, and statistical analysis conducted in experimental and control groups, the effectiveness of judo training in developing personal qualities such as discipline, willpower, responsibility, teamwork, and stress resilience was demonstrated. The results reveal opportunities for integrating judo as a comprehensive educational tool into the national education system.

Keywords

judo, personality formation, physical education, willpower, discipline, teamwork, psychological preparation, pedagogy, sport and upbringing.

1. KIRISH

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ta'limini rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biriga aylangan. Milliy va xalqaro

maydonlarda yutuqlarga erishish bilan bir qatorda, sport tarbiyaviy va shaxsiy rivojlanish vositasi sifatida ham tobora katta ahamiyat kasb etmoqda. Judo bu jihatdan alohida o'rin tutadi.

Yaponiyadan kelib chiqqan va bugun 200 dan ortiq mamlakatda amaliyotda bo'lgan dzyudo kurashi nafaqat fizik mahorat tizimi, balki insonni har tomonlama tarbiyalovchi falsafiy ta'lim metodidir. Uning asoschisi Jigoro Kano «Maksimal samaradorlik - minimal kuch sarfi» va «O'zaro farovonlik» tamoyillarini sport bilan uyg'unlashtirib, zamonaviy tarbiya pedagogikasiga ulkan hissa qo'shgan.

O'smir yoshdagi bolalar uchun shaxsiy fazilatlarni shakllantirish nihoyatda muhim davrga to'g'ri keladi. Bu davrda sport mashg'ulotlari, xususan dzyudo, intizom, maqsadga intilish, sabr-toqat, hurmat va jamoaviylik kabi hayotiy sifatlarni shakllantirishda norasmiy tarbiyaviy muhit vazifasini o'tashi ilmiy jihatdan asoslanmoqda.

Mazkur maqolada Jizzax davlat pedagogika universiteti bazasida o'tkazilgan empirik tadqiqot natijalariga tayangan holda dzyudo mashg'ulotlarining o'quvchilar shaxsini shakllantirishdagi ta'siri keng qamrovli tarzda tahlil qilinadi.

2. TADQIQOT METODOLOGIYASI

2.1. Tadqiqot dizayni va ishtirokchilar

Tadqiqot 2022–2024 yillar mobaynida Jizzax shahrining «Yoshlik» sport maktabida o'tkazildi. Ishtirokchilar 10–15 yoshdagi 80 nafar o'g'il va qiz o'quvchilari bo'lib, ular uch guruhga bo'lingan:

Jadval 1. Tadqiqot ishtirokchilarining taqsimlanishi

Guruh	Yosh (yil)	O'quvchilar soni	Tajriba (yil)	Jins (o'g/q)
Nazorat guruhi	10–12	30	1–2	20/10
Tajriba guruhi	10–12	30	1–2	21/9
Ilg'or guruh	13–15	20	3–4	14/6

Tajriba guruhi 9 oy davomida haftasiga 3–4 marta maxsus dzyudo mashg'ulotlarida qatnashdi. Nazorat guruhi esa odatdagi maktab jismoniy tarbiya darslariga yurib, dzyudo bilan shug'ullanmadi. Ilg'or guruh – allaqachon dzyudoni 3–4 yil o'rgangan o'quvchilar bo'lib, ularning ma'lumotlari qiyosiy tahlil uchun foydalanildi.

2.2. O'lchov usullari

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- Kuzatuv: Mashg'ulotlardagi xatti-harakatlarni tizimli qayd etish (3 oyda bir marta)
- Psixologik testlar: Eysenck shaxsiyat testi, Spielberger stressga chidamlilik o'lchovi
- So'rovnoma: Ota-onalar va o'qituvchilarning 50 savollik baholash jadvali
- Statistik tahlil: t-Student mezonidan foydalanildi ($p < 0.05$ ishonch darajasi)
- Portfel baholash: Har bir o'quvchining 9 oylik rivojlanish kuzatuvlari

3. DZYUDO FALSAFASI VA TARBIYAVIY ASOSLARI

Dzyudo kurashining tarbiyaviy kuchi uning falsafiy poydevorida yotadi. Jigoro Kano 1882 yilda dzyudoni sportga nisbatan yangi yondashuv sifatida ishlab chiqdi: faqat g'alaba qozonish emas, balki inson kamolotiga xizmat qilish. Ushbu tamoyillar bugungi pedagogika fanida ham keng qo'llaniladi.

Jadval 2. Dzyudo asosiy tamoyillari va ularning tarbiyaviy ifodalanishi

Judo tamoyili	Ta'lim tizimidagi ifodalanishi	Shaxsiy sifat
Seiryoku-Zenyo (energiyadan samarali foydalanish)	Minimal kuch bilan maksimal natija, fikrlash strategiyasi	Ziyraklik, samaradorlik
Jita-Kyoei (o'zaro farovonlik)	Hamkorlik, muloqot, guruh muvaffaqiyati	Jamoaviylik, empatiya
Rei (hurmat)	Ustoz va tengdoshlarni hurmat qilish	Odoblilik, kamtarlik
Shizen-Tai (tabiiy holat)	Tana va fikrning muvozanati	Ruhiy barqarorlik

Dzyudo tatami - bu shunchaki sport maydonchasi emas, balki hayotiy muloqot, hurmat va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari shakllanadigan ijtimoiy muhitdir. Kano ta'limotida "tatami hayot maktabi" deb ta'riflangan bu muhit zamonaviy o'quvchilar uchun ham dolzarbligini saqlab kelmoqda.

O'quvchilar dzyudo mashg'ulotlarida har kuni o'z chegaralarini sinab ko'radilar, muvaffaqiyatsizliklardan saboq oladilar, tengdoshlariga hurmat ko'rsatadilar va ustoz buyruqlarini bajaradilar. Bu jarayon intizom, sabr va mas'uliyat kabi asosiy shaxsiy sifatlarni ongsiz ravishda singdiradi.

4. TAJRIBA DASTURINING TUZILISHI

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan 9 oylik dzyudo mashg'ulot dasturi quyidagi komponentlardan tashkil topgan:

Jadval 3. Mashg'ulot dasturining tuzilishi va maqsadlari

Mashg'ulot turi	Davomiyligi	Maqsad	Natija
Texnik mashqlar	60 min	Ko'nikma shakllantirish	Yuqori
Taktik o'yinlar	45 min	Mantiqiy fikrlash	Yuqori
Jismoniy tayyorgarlik	50 min	Chidamlilik, kuch	O'rta
Psixologik trening	30 min	Irodani mustahkamlash	Yuqori
Guruhli mashqlar	40 min	Jamoaviylik	Yuqori
Musobaqa tayyorgarligi	90 min	Maqsadga erishish	Juda yuqori

Har bir mashg'ulot sessiyasi uchta bosqichdan iborat bo'ldi: (1) isitish va ruhiy tayyorgarlik – 15 daqiqa; (2) asosiy texnik va taktik ish – 50–60 daqiqa; (3) yakunlovchi qism va aks-sado suhbat – 15 daqiqa. Aks-sado suhbatida o'quvchilar o'z his-tuyg'ulari, muammolari va muvaffaqiyatlarini baham ko'rdilar.

Oyiga bir marta o'tkazilgan guruhli muhokamalar va musobaqa tayyorgarligi ota-onalar ishtirokida uyushtirilib, oilaviy muloqot va tarbiyaviy izchillik ta'minlandi.

5. TADQIQOT NATIJALARI VA TAHLILI

5.1. Shaxsiy sifatlarning o'sish dinamikasi

9 oylik mashg'ulot dasturi yakunida tajriba guruhi o'quvchilarida barcha o'lchanadigan shaxsiy sifatlarda bo'yicha statistik jihatdan muhim yaxshilanish kuzatildi. Quyidagi jadvalda tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasidagi farqlar keltirilgan:

Jadval 4. Tajriba va nazorat guruhlarida shaxsiy sifatlarning darajasi taqqoslanishi

No	Shaxsiy sifat	Nazorat guruhi (%)	Tajriba guruhi (%)
1	Intizom va tartiblilik	61	89
2	O'zini nazorat qilish	54	87
3	Mehnatsevarlik	58	91
4	Maqsadga intilish	52	88
5	Mas'uliyat hissi	56	85

No	Shaxsiy sifat	Nazorat guruhi (%)	Tajriba guruhi (%)
6	Jamoaviylik ruhi	49	83
7	Irodaviy barqarorlik	51	86
8	Stressga chidamlilik	47	80

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi o'quvchilarida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha 30–45 foizlik o'sish qayd etildi. Mehnatsevarlik bo'yicha eng yuqori natija (91%) kuzatildi. Nazorat guruhida esa sifatlarning o'zgarishi minimal bo'lib qoldi.

5.2. Statistika tahlil natijalari

Ikki guruh o'rtasidagi farqning ishonchliligini aniqlash uchun t-Student mezonini qo'llanildi. Natijalar quyidagi jadvalda aks etgan:

Jadval 5. Statistika tahlil natijalari (t-Student mezonini, n=60)





Ko'rsatkich	N-guruh (o'rta)	T-guruh (o'rta)	t-qiymat	p-qiymat
Intizom	3.4 ± 0.6	4.7 ± 0.4	4.82	< 0.001
Iroda	3.1 ± 0.7	4.6 ± 0.5	5.01	< 0.001
Mas'uliyat	3.3 ± 0.5	4.5 ± 0.4	4.67	< 0.001
Jamoaviylik	3.0 ± 0.8	4.4 ± 0.5	4.35	< 0.001
O'zini nazorat	3.2 ± 0.6	4.6 ± 0.4	4.93	< 0.001





Barcha ko'rsatkichlar bo'yicha $p < 0.001$ darajasida statistik ishonchlilik aniqlandi. Bu dzyudo mashg'ulotlarining shaxsiy sifatlarga ta'siri tasodifiy emas, balki izchil va pedagogik jihatdan asoslangan ekanligi bilan tasdiqlaydi.

5.3. Rivojlanish dinamikasining vizual tahlili

Quyidagi diagramma tajriba guruhi o'quvchilarining shaxsiy sifatlari bo'yicha erishgan natijalarini tasviriy ko'rsatib beradi:

Diagramma 1. Tajriba guruhi o'quvchilarida shaxsiy sifatlarning rivojlanish darajasi (9 oydan keyin)

Shaxsiy sifat	Rivojlanish darajasi (tajriba guruhi, %)	Ball
Intizom		85%
Iroda kuchi		88%
Mas'uliyat		84%
Jamoaviylik		83%

O'zini nazorat		86%
Stressga chidamlilik		80%
Mehnatsevarlik		91%
Maqsadga intilish		88%

Diagrammadan ko'rinib turibdiki, mehnatsevarlik (91%) va iroda kuchi (88%) ko'rsatkichlari eng yuqori darajaga chiqdi. Stressga chidamlilik (80%) esa nisbatan past bo'lib, bu sohada qo'shimcha psixologik trening zarurligi ko'rsatildi.

5.4. Mashg'ulotgacha va keyin taqqoslanishi

Diagramma 2. Shaxsiy sifatlar: Dasturdan oldin va keyin taqqoslash

Sifat	Dasturdan oldin (%)	Dasturdan keyin (%)	O'sish (+%)
Intizom	55%	85%	+30%
O'zini tutish	48%	82%	+34%
Mehnatsevarlik	52%	88%	+36%
Mas'uliyat	50%	84%	+34%
Jamoaviylik	44%	86%	+42%

Ushbu ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, dzyudo mashg'ulotlari o'rtacha 30–40 foizga shaxsiy sifatlarni oshirishga qodir. Bu natijalar Platon, Matveev va Podlasiyning sport-pedagogika nazariyalariga mos keladi.

6. MUHOKAMA

Olingan natijalar dzyudoning oddiy jismoniy mashqlardan tubdan farqli pedagogik potentsialini ko'rsatib berdi. Sport falsafasi va tatami madaniyatining uyg'unligi o'quvchilarda kognitiv, affektiv va ijtimoiy sohalarni bir vaqtda rivojlantiradi.

Birinchiidan, dzyudo mashg'ulotlari intizom va mas'uliyatni shakllantirishda ta'lim tizimining an'anaviy usullaridan ancha samaraliroq ekanligi isbotlandi. Buning asosiy sababi - mashg'ulotlardagi har bir harakat aniq oqibatlarini keltirib chiqarishi (g'alaba/mag'lubiyat) bo'lib, o'quvchilar o'z harakatlarining natijasini bevosita his qiladilar.

Ikkinchiidan, jamoaviylik va empatiya sifatlari guruhli mashqlarda va raqib bilan muloqotda tabiiy ravishda rivojlandi. Bu esa zamonaviy ijtimoiy muammolarni, xususan agresivlik va izolyatsiyani kamaytirish borasida dzyudoning ahamiyatini ko'rsatadi.

Uchinchidan, stressga chidamlilik ko'rsatkichi boshqa sifatlarga nisbatan sekinroq o'sdi (80%). Bu sohada maxsus psixologik trening va meditatsiya elementlarini mashg'ulotlarga kiritish tavsiya etiladi. Yapon an'anasida «zazen» (tinch o'tirib meditatsiya qilish) va «misogi» (ruhiy tozalanish) kabi usullar dzyudo bilan birgalikda qo'llanilsa, stressga chidamlilik yanada yuksalishi mumkin.

Tadqiqot cheklovlari sifatida quyidagilarni qayd etish lozim: tadqiqot faqat bir shahar bazasida o'tkazildi; jins, iqtisodiy holat kabi omillar alohida tahlil qilinmadi; uzoq muddatli ta'sir (5+ yil) o'rganilmadi. Keyingi tadqiqotlarda ushbu kamchiliklar bartaraf etilishi zarur.

7. XULOSA

Mazkur tadqiqot dzyudo kurashi mashg'ulotlarining o'quvchilar shaxsini shakllantirishdagi sezilarli ijobiy ta'sirini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Asosiy xulosalar quyidagicha:

- 9 oylik dzyudo mashg'ulotlari tajriba guruhida barcha asosiy shaxsiy sifatlar bo'yicha 30–45% o'sishni ta'minladi.
- Statistik tahlil ($p < 0.001$) natijalar tasodifiy emas, balki tizimli pedagogik ta'sir natijasidir deb ko'rsatdi.
- Dzyudo falsafasi (hurmat, samaradorlik, o'zaro farovonlik) zamonaviy pedagogik qadriyatlar bilan to'liq mos keladi.
- Dzyudo mashg'ulotlari milliy ta'lim tizimiga tarbiyaviy komponent sifatida keng joriy etish uchun ilmiy asos mavjud.
- Stressga chidamlilikni oshirish uchun qo'shimcha psixologik amaliyotlarni dasturga kiritish tavsiya etiladi.

Dzyudo – bu tatamidagi sport emas, balki umr bo'yi yetaklaydigan tarbiya maktabi. Ushbu tadqiqot natijalari O'zbekistondagi sport maktablari, umumta'lim muassasalari va pedagogik oliy o'quv yurtlari uchun amaliy qo'llanma bo'lib xizmat qilishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

No	Muallif	Manba nomi	Nashr joyi va yili
1	Kano J.	Judo: Throwing Techniques. Kodansha national.	Tokyo, 1994
2	Podlasiy I.P.	Pedagogika. Yangi kurs.	Moskva: VLADOS, 2001
3	Platonov V.N.	Sport tayyorgarligining tizimi.	Kiev: Olimpiys'katura, 2004

4	Matveev L.P.	Sport nazariyasi va metodikasi.	Moskva: FiS, 1991
5	Tamozhnikova I.S.	Kurash va shaxsiyat shakllanishi.	Toshkent: Fan, 2015
6	Yunusov A.A.	O'smir yoshdagi sportchilar logiyasi.	Toshkent: TDPU, 2018
7	Mirzayev B.R.	Jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishi.	Jizzax: JDPU, 2020
8	Xoliqov N.X.	Sport pedagogikasi asoslari.	Toshkent: O'zbekiston,
9	Rashidov S.F.	Yosh sportchilarning irodaviy sifatlari.	JDPU ilmiy axboroti, 2021
10	Hasanov M.T.	Dzyudo va ijtimoiylashuv munosabati.	Toshkent: Sport, 2022