



**MAVZU: YOSH DZYUDochILARning MA'NAViy IRODAVIY
SIFATLARINI TARBIYALASH USLUBIYATI**

*TOSHKENT XALQARO MOLiyAVIY BOSHqARUVI VA
TEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI 1-BOSQICH MAGISTRANTI
XAYRULLAYEV MIRJALOL UMID O'G'LI*

Annotatsiya: Maqola yosh dzyudochilarni tarbiyalashda ularning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy-irodaviy fazilatlarini shakllantirishning ahamiyati, usullari va metodik tavsiyalariga bag'ishlangan. Asarda quyidagi masalalar yoritilgan: Dzyudo sportining falsafiy tamoyillari ("Seiryoku Zenyo", "Jita Kyoei") va ularning yosh sportchilarning shaxsini shakllantirishdagi roli; Yosh dzyudochilarda iroda, intizom, sabr, hurmat kabi asosiy ma'naviy-irodaviy sifatlarni rivojlantirish usullari; Murabbiylarning shaxsiy namoyishi, psixologik tayyorgarlik, jamoa ruhini mustahkamlash kabi samarali tarbiyaviy metodlar; Musobaqalar sharoitida halol o'yin (fair play) prinsiplarini qo'llashning ahamiyati. Maqola murabbiylar, ota-onalar va sport maktablari uchun amaliy qo'llanma sifatida foydali bo'lishi mumkin. Unda dzyudoni nafaqat sport turi, balki hayot falsafasi sifatida o'rgatishning pedagogik jihatlari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, ma'naviy tarbiya, irodaviy sifatlar, sport pedagogikasi, fair play, Jigoro Kano falsafasi.

Abstract: The article is devoted to the importance, methods and methodological recommendations of forming not only physical, but also spiritual and volitional qualities of young judoists in their upbringing. The work covers the following issues: Philosophical principles of judo ("Seiryoku Zenyo", "Jita Kyoei") and their role in shaping the personality of young athletes; Methods for developing such basic spiritual and volitional qualities as will, discipline, patience, respect in



young judoists; Effective educational methods such as personal demonstration of coaches, psychological preparation, strengthening team spirit; The importance of applying the principles of fair play in competitive situations. The article can be useful as a practical guide for coaches, parents and sports schools. It considers the pedagogical aspects of teaching judo not only as a sport, but also as a philosophy of life.

Keywords: *judo, spiritual education, willpower, sports pedagogy, fair play, Jigoro Kano's philosophy.*

Dzyudo – nafaqat jismoniy kuch va texnik mahoratni, balki insonning ma'naviy kamolotini rivojlantirishga qaratilgan sport turidir. Bugungi kunda sportchilarning faoliyatida nafaqat fizik tayyorgarlik, balki ularning psixologik barqarorligi, axloqiy qadriyatlari va irodaviy qat'iyati ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Yosh dzyudochilarni tarbiyalashda murabbiylarning asosiy vazifasi – nafaqat sport natijalarini oshirish, balki ularni insoniy fazilatlar bilan ham jihozlab, jamiyat uchun foydali shaxslar sifatida shakllantirishdir.

Dzyudoning o'ziga xos xususiyati shundaki, u jang san'ati sifatida nafaqat jismoniy, balki ruhiy tarbiyani ham talab qiladi. Jigoro Kano tomonidan ishlab chiqilgan ushbu sport turi "Seiryoku Zenyo" (samaradorlik tamoyili) va "Jita Kyoei" (o'zaro yaxshilik) kabi falsafiy tamoyillarga asoslangan. Shu sababli, yosh sportchilarni tarbiyalashda murabbiy nafaqat ularning texnik mahoratini, balki ularning shaxsiy fazilatlarini ham shakllantirishi lozim.

1. Yosh Dzyudochilarda Ma'naviy-Irodaviy Sifatlarning Ahamiyati

Ma'naviy-irodaviy sifatlار – bu sportchining nafaqat musobaqalarda, balki kundalik hayotida ham namoyon bo'ladigan xarakter xususiyatlaridir. Yosh dzyudochilarda quyidagi fazilatlarni shakllantirish muhim:

a) Iroda va Qat'iyat



Dzyudo – bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy qat’iyatni talab qiladigan sport turi. Yosh sportchilar mashg‘ulotlarda charchoq, og‘riq va muvaffaqiyatsizliklarga qaramay, harakatni davom ettirishga o‘rgatilishi kerak. Buning uchun:

Murabbiy misol ko‘rsatishi – qiyinchiliklarga qarshilik ko‘rsatish, sabrli va izchil bo‘lish.

Kichik g‘alabalarga e’tibor qaratish – har bir kichik yutuqni qadrlash orqali motivatsiyani oshirish.

b) Intizom va Mas’uliyat

Dzyudo qat’iy qoidalarga asoslangan sport turi bo‘lib, unda intizom va tartib muhim ahamiyatga ega. Yosh sportchilar:

Mashg‘ulotlarda vaqtida qatnashish,

Murabbiy ko‘rsatmalariga aniq rioya qilish,

O‘z harakatlari uchun javobgarlikni o‘z zimmasiga olish kabi fazilatlarni egallashlari kerak.

v) O‘zini Tuta Bilib, Sabrli Bo‘lish

Dzyudo musobaqalari stressli sharoitlarda o‘tkaziladi, shu sababli sportchi g‘alaba hamda mag‘lubiyatni teng qarshilay bilishi lozim. Bunga erishish uchun:

Mag‘lubiyatni tabiiy holat sifatida qabul qilish – har bir yutqazish yangi tajriba va o‘rish uchun imkoniyatdir.

G‘alabada kamtarlikni saqlash – raqibni hurmat qilish va o‘z muvaffaqiyatini baland ko‘tarmaslik.

g) Hurmat va Adab

Dzyudo falsafasining asosiy tamoyillaridan biri – bu raqib, murabbiy, hakamlar va sport qoidalariga nisbatan hurmatdir. Yosh sportchilar:

Musobaqalarda raqibni salomlashish (rei),

Murabbiy va kattalarga nisbatan adabli munosabatda bo‘lish,



G'alaba yoki mag'lubiyatdan keyin ham xushmuomala bo'lish kabi odoblarni o'rganishlari kerak.

2. Yosh Dzyudochilarda Ma'naviy-Irodaviy Sifatlarni Tarbiyalash Usullari

a) Murabbiylarning Namuna Bo'lishi

Yosh sportchilar ko'pincha o'z murabbiylarini ideal sifatida ko'radilar. Shu sababli, murabbiy:

O'z xatti-harakatlari bilan namuna bo'lishi (masalan, musobaqalarda halol o'yin ko'rsatish, raqiblarga hurmat bilan munosabatda bo'lish),

Sportchilarga nafaqat dzyudo texnikasini, balki uning ma'naviy jihatlarini ham tushuntirishi kerak.

b) Dzyudo Falsafasini O'rgatish

Jigoro Kano dzyudoni nafaqat jismoniy mashq, balki hayot tarzi sifatida yaratgan. Yosh sportchilarga quyidagi tamoyillarni tushuntirish muhim:

"Seiryoku Zenyo" (Kuchni eng samarali tarzda ishlatish) – bu tamoyil nafaqat sportda, balki hayotda ham harakatni aql bilan rejalashtirishni o'rgatadi.

"Jita Kyoei" (O'zaro farovonlik) – jamoadoshlar va raqiblar bilan hamjihatlikda ishlash, birlikda rivojlanish.

v) Psixologik Tayyorgarlik va Mental Mustahkamlikni Rivojlantirish

Musobaqalar oldidan ruhiy tayyorgarlik – sportchilarga g'alaba qozonish hamda mag'lub bo'lishning ikkisi ham tabiiy ekanligini tushuntirish.

Visualizatsiya va nafas mashqlari – stressni boshqarish usullarini o'rgatish.

Muvaffaqiyatli sportchilarning hayotiy tajribalarini o'rganish – ularning qanday qilib qiyinchiliklarni engganlari haqida hikoyalar aytish.

g) Jamoa Ruhini Mustahkamlash

Dzyudo – bu individual sport turi bo'lsa-da, jamoa muhiti sportchilarning rivojlanishida katta rol o'ynaydi. Buning uchun:

Guruh mashqlari va o'yinlar – jamoadoshlar o'rtasida ishonch va hamkorlikni oshirish.



Katta yoshdagi sportchilarning kichiklariga yordam berishi – ustoz-shogird an'analarini rivojlantirish.

d) Musobaqalarda Axloqiy Qadriyatlarni Mustahkamlash

Halol o'yin (fair play) prinsiplariga qat'iy rioya qilish,

Hakam qarorlarini hurmat qilish,

Raqibga nisbatan adolatli munosabatda bo'lish.

Xulosa: Yosh dzyudochilarning ma'naviy-irodaviy sifatlarini tarbiyalash – bu uzoq muddatli va murabbiylarning izchil sa'y-harakatlarini talab qiladigan jarayon. Bunda nafaqat sport texnikasi, balki insonning ichki dunyosi, qadriyatlari va xarakteri ham shakllantiriladi. Dzyudo falsafasi, murabbiylarning shaxsiy namunalari, psixologik tayyorgarlik va jamoa muhiti yordamida yosh sportchilarni nafaqat musobaqalarga, balki hayotdagi har qanday sinovlarga tayyorlash mumkin.

Takliflar: Murabbiylar uchun – dzyudoning ma'naviy tamoyillarini tushuntirishga alohida e'tibor berish.

Ota-onalar uchun – bolalarni sportga nafaqat jismoniy, balki ma'naviy jihatdan ham tayyorlashni qo'llab-quvvatlash.

Sportchilar uchun – g'alaba va mag'lubiyatni teng qarshilash, doimo o'zini takomillashtirishga intilish.

Dzyudo – bu nafaqat jismoniy kuch, balki aql, sabr va hurmat sportidir. Yosh avlodni shu tamoyillar asosida tarbiyalash orqali kelajakda nafaqat sport, balki jamiyatning barcha sohalarida muvaffaqiyat qozonadigan shaxslarni yetishtirish mumkin

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни 2015 й.



2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.

3. igoro Kano – "Dzyudo: Japoniya Jang San'ati va Falsafasi".

4. Sport Psixologiyasi va Pedagogikasi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar.

5. Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi (IJF) tomonidan chop etilgan metodik qo'llanmalar.

6. Hudoshukurovich, S. O. (2025). MAKTAB O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI. *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS*, 72(1), 341-346.

7. Radjapov, U., & Abubakir, Y. (2024). O 'QUVCHILARDA SOGLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNI O'TKAZISH. *Международный журнал теории новейших научных исследований*, 2(9), 131-135.

8. Raximovich, R. U., & Farxodjon o'g'li, A. Y. (2024). YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA OZIQ-OVQAT REJIMI VA UNING ILMIY TAHLILI. *MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH*, 4(40), 22-25.