

BOSHLANG'ICH DZYUDO MASHG'ULOTLARI ORQALI 6-7 YOSHLI O'QUVCHILARNI AXLOQIY VA IRODALI TARBIYALASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

*Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va
sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
mustaqil tadqiqotchisi, Zarmed universiteti
Ijtimoiy fanlar kafedrasida o'qituvchisi*
Rustamov Elnor Baxtiyorovich
elnorrustamov@5gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada 6–7 yoshli o'quvchilarni boshlang'ich dzyudo mashg'ulotlari orqali axloqiy va irodaviy jihatdan tarbiyalashning pedagogik va metodik asoslari yoritilgan. O'yin texnologiyalari, musobaqaviy mashqlar va milliy hamda sport an'analariga asoslangan yondashuvlar samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, boshlang'ich tayyorgarlik, axloqiy tarbiya, irodaviy sifatlar, 6–7 yoshli bolalar, sport pedagogikasi.

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog'lom, ma'naviy barkamol va irodaviy jihatdan yetuk etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jamiyat taraqqiyoti ko'p jihatdan yoshlarning jismoniy salomatligi, axloqiy qarashlari va ijtimoiy faolligiga bog'liq bo'lib, bu jarayonni samarali tashkil etishda jismoniy tarbiya va sport muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, boshlang'ich maktab yoshidagi, ya'ni 6–7 yoshli bolalarda axloqiy va irodaviy sifatlarni shakllantirishda sport turlarining, xususan, dzyudoning o'rnini alohida ahamiyat kasb etadi.

Dzyudo sport turi nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi, balki o'zining chuqur tarbiyaviy-falsafiy mazmuni bilan ajralib turadi. Dzyudo falsafasining asosini hurmat (rei), o'zini tutish madaniyati, intizom va raqibga nisbatan odob-axloq qoidalariga qat'iy amal qilish tamoyillari tashkil etadi. Ushbu tamoyillar mashg'ulot jarayonida bolalarga izchil singdirilib, ularning shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi. Shu bois boshlang'ich dzyudo mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan va yosh xususiyatlariga mos metodika asosida tashkil etish 6–7 yoshli bolalarda axloqiy va irodaviy tarbiyani shakllantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

6–7 yoshli bolalar organizmi jadal rivojlanish bosqichida bo'lib, bu davrda ularning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyoji yuqori darajada namoyon bo'ladi. Dzyudo mashg'ulotlari ushbu tabiiy ehtiyojni to'g'ri yo'naltirish imkonini beradi hamda

bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar jarayonida mushaklar tizimi mustahkamlanadi, chaqqonlik, epchillik, muvozanat va koordinatsiya qobiliyatlari rivojlanadi. Bola o'z tanasini ongli ravishda boshqarishni o'rganadi, qomatning to'g'ri shakllanishi ta'minlanadi va umumiy sog'lomlik darajasi oshadi. Shuningdek, dzyudoda muhim o'rin tutuvchi to'g'ri yiqilish (ukemi) usullarini o'rganish kundalik hayotda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Boshlang'ich dzyudo mashg'ulotlari bolalarda intizom va tartibni shakllantirishda ham muhim pedagogik ahamiyatga ega. Har bir mashg'ulot an'anaviy salomlashuv marosimi bilan boshlanib, qat'iy belgilangan qoidalar asosida olib boriladi. Bu esa bolalarni murabbiy ko'rsatmalariga bo'ysunishga, mashg'ulot vaqtida tartibli va mas'uliyatli bo'lishga o'rgatadi. Natijada bolalarda o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish, belgilangan talablarni bajarish ko'nikmalari shakllanib, ular maktab muhitiga tez va oson moslashadi.

Shuningdek, dzyudo mashg'ulotlari axloqiy tarbiya jarayonida muhim o'rin egallaydi. Mashg'ulotlar davomida bolalar raqibga hurmat bilan munosabatda bo'lishni, g'alaba yoki mag'lubiyatni xotirjam va madaniyatli tarzda qabul qilishni o'rganadilar. Halollik, adolat, o'zini tutish madaniyati va sport etikasiga rioya qilish dzyudo mashg'ulotlarining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu axloqiy sifatlar bolalarning nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotida ham namoyon bo'lib, ularning ijtimoiy xulq-atvorini ijobiy tomonga yo'naltiradi.

Dzyudo mashg'ulotlari 6–7 yoshli bolalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirishga ham samarali ta'sir ko'rsatadi. Mashqlarni oxirigacha bajarish, ma'lum qiyinchiliklarni yengib o'tish va o'z ustida muntazam ishlash bolalarda qat'iyatlilik, sabr-toqat, o'zini tuta bilish va maqsad sari intilish kabi irodaviy fazilatlarni shakllantiradi. Bu sifatlar bolaning kelgusida o'quv va ijtimoiy faoliyatida muvaffaqiyatli bo'lishi uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Bundan tashqari, dzyudo mashg'ulotlari bolalarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Yangi harakat va texnikalarni o'zlashtirish, kichik sport yutuqlariga erishish bolaning o'z kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Natijada u o'zini erkin tutishni, qo'rquvni yengishni va mustaqil qaror qabul qilishni o'rganadi.

6–7 yoshli bolalar uchun faol harakat, o'yin va ta'lim jarayonining uyg'unligi muhim ahamiyatga ega. Ushbu yosh davrida:

- taqlid qilish kuchli rivojlangan;
- irodaviy harakatlar endigina shakllana boshlaydi;
- axloqiy me'yorlar kattalar namunasida o'zlashtiriladi.

Dzyudo mashg'ulotlari 6–7 yoshli bolalarning yosh va psixologik xususiyatlariga to'liq mos kelib, ularda intizom, hurmat, o'zaro yordam va mas'uliyat

kabi muhim axloqiy sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Mashg'ulotlar jarayonida dzyudoga xos bo'lgan an'anaviy salomlashuv marosimi (rei), belgilangan qoidalarga qat'iy rioya qilish va murabbiy ko'rsatmalarini bajarish talablari bolalarda axloqiy madaniyatning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu elementlar orqali bolalar o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishni, boshqalarga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo'lishni hamda jamoa ichida o'z o'rnini anglashni o'rganadilar.

Boshlang'ich dzyudo mashg'ulotlarida axloqiy tarbiyani samarali shakllantirish uchun bir qator metodik yo'nalishlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Jumladan, namuna ko'rsatish metodi yetakchi o'rin tutadi, bunda murabbiy va tajribali sportchilarning xulq-atvori, o'zini tutish madaniyati hamda sport etikasi bolalar uchun bevosita tarbiyaviy namuna bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, o'yin asosidagi mashqlar bolalarda jamoaviy hamkorlik, o'zaro hurmat va bir-biriga yordam berish ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon yaratadi. Rag'batlantirish va baholash metodlari esa ijobiy xulq-atvorni mustahkamlash, bolalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirish va tarbiyaviy jarayon samaradorligini ta'minlashda muhim vosita hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonida bolalarga raqibni hurmat qilish, g'alaba yoki mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilish, yutqazgan taqdirda o'zini tutish madaniyatiga rioya etish hamda belgilangan qoidalarga bo'ysunish kabi axloqiy me'yorlar izchil va tizimli ravishda singdiriladi. Bu jarayon bolalarda sport etikasi bilan bir qatorda ijtimoiy xulq-atvor me'yorlarining shakllanishiga ham xizmat qiladi.

Irodaviy sifatlarni shakllantirish jarayoni boshlang'ich dzyudo mashg'ulotlarida alohida metodik yondashuvni talab etadi. Ushbu jarayon murakkab bo'lmagan, ammo izchil va ketma-ketlikka asoslangan mashqlar, kichik musobaqalar hamda estafeta o'yinlari orqali amalga oshiriladi. Mashqlarni oxirigacha bajarishga o'rgatish bolalarda qat'iyatlilik, sabr-toqat va o'zini nazorat qilish kabi irodaviy fazilatlarining rivojlanishiga zamin yaratadi. Irodaviy sifatlarni shakllantirishda bolalarning individual imkoniyatlarini hisobga olish, yuklamalarni asta-sekin oshirish hamda majburlashdan ko'ra qiziqtirish va qo'llab-quvvatlash usullaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich dzyudo mashg'ulotlari orqali 6–7 yoshli o'quvchilarni axloqiy va irodaviy jihatdan tarbiyalash samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Dzyudo mazkur yosh davridagi bolalar uchun nafaqat jismoniy faollikni ta'minlovchi sport mashg'uloti, balki ularning shaxs sifatida har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim tarbiyaviy tizimdir. Ushbu sport turi orqali bolalarda jismoniy sog'lomlik bilan bir qatorda axloqiy poklik, irodaviy barqarorlik va ijtimoiy moslashuv kabi muhim sifatlarni izchil shakllanadi.

Boshlang'ich dzyudo mashg'ulotlari bolalarning axloqiy, irodaviy va ruhiy kamolotini ta'minlovchi muhim pedagogik omil sifatida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlar jarayonida sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabat, ijtimoiy mas'uliyat, intizom va mustahkam iroda sifatlari rivojlanib, bolalarning barkamol shaxs bo'lib voyaga yetishiga mustahkam poydevor yaratiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Usmonov A.A., Xo'jayev F.X. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Darslik. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
2. Shomurodov K., Abdurahmonov R. Bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
3. Nurmatov N.N. Boshlang'ich sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2022.
4. Rustamov E.B. Dzyudo kurashi mashg'ulotlarida texnik va taktik tayyorgarlik bosqichlarini tashkil etish usullari // *International Scientific Journal "Interpretation and Researches"*. – 2023. – 1-jild, 20-son. – 10 bet. <https://interpretationandresearches.uz/index.php/iar/article/view/1643>
5. Rustamov E.B. Dzyudo kurashi vositasida talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning nazariy usullari // *International Scientific Journal "Interpretation and Researches"*. – 2024. – 2-jild, 10-son (32). – 10 bet. <https://interpretationandresearches.uz/index.php/iar/article/view/2946>