

JUDO SPORTINING RIVOJLANISHI VA AHAMIYATI

*Farg'ona Davlat Universiteti Jismoniy
Madaniyat Fakulteti 25-148 guruh talabasi
Sinagatulina Navruzabonu*

Annotatsiya

Ushbu maqolada judo sportining kelib chiqishi, rivojlanish bosqichlari, O'zbekistonda bu sport turining shakllanishi, yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati hamda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishdagi o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Maqolada 2024–2025-yillarda judo bo'yicha O'zbekiston sportchilari erishgan natijalar, xalqaro aloqalar, davlat tomonidan sport infratuzilmasini rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan islohotlar, hamda judo sportining zamonaviy jamiyatdagi pedagogik, ijtimoiy va ma'naviy roli yoritilgan.

Kalit so'zlar: Judo, sport, O'zbekiston, yoshlar, tarbiya, ma'naviyat, jismoniy tarbiya, xalqaro hamkorlik, sog'lom turmush tarzi, intizom, irodaviy sifatlar.

Adabiyotlarni o'rganish

Judo fani bo'yicha birinchi manbalar XIX asr oxirlarida Yaponiyada yaratilgan. Jigoro Kano tomonidan 1882-yilda asos solingan judo tizimi o'zida ju-jitsu elementlarini jamlab, yangi sport va tarbiya tizimini yaratdi. Jigoro Kanoning "Kodokan Judo" nomli asari judo nazariyasi va falsafasining poydevori bo'lib, bugungi kunda ham barcha o'quv dasturlarining markazida turadi.

O'zbekistonda judo XX asrning 60-yillarida paydo bo'lgan bo'lsa-da, haqiqiy rivojlanish mustaqillikdan keyin boshlandi. 1991-yilda tashkil etilgan O'zbekiston Judo Federatsiyasi xalqaro miqyosda tan olindi. Shu davrdan boshlab milliy chempionatlar, Osiyo o'yinlari va Jahon chempionatlarida O'zbekiston judochilari yuqori natijalarga erishmoqda.

Asosiy qism**1. Judo sportining falsafasi va ma'naviy mohiyati**

Judo so'zi yapon tilida "yumshoqlik yo'li" ma'nosini beradi. Bu sport turida asosiy maqsad raqibni kuch bilan emas, balki aql bilan yengishdir. Jigoro Kano judo orqali insonni har tomonlama – jismoniy, aqliy, ma'naviy va ijtimoiy jihatdan barkamol qilishni ko'zlagan.

Judo uch asosiy tamoyilga asoslanadi:

"Seiryoku Zenyo" – kuchni oqilona ishlatish;

"Jita Kyoei" – o'zaro manfaatli hamkorlik;

"Rei" – hurmat va odob.

Mazkur tamoyillar judo mashg'ulotlarida har bir sportchiga o'rgatiladi. Bu jihatdan judo faqat sport emas, balki hayot falsafasi hamdir.

2. Judo sportining O'zbekistonda shakllanishi va rivojlanishi

O'zbekistonda judo 1965–1970-yillarda jismoniy tarbiya institutlari va sport maktablari orqali kirib keldi. Mustaqillik yillarida davlat rahbariyati tomonidan sportga katta e'tibor qaratildi.

Prezident Sh.M. Mirziyoyev tashabbusi bilan 2017-yilda "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmon qabul qilindi. Shu asosda judo maktablari, federatsiyalar, murabbiylar tayyorlash markazlari tashkil etildi.

2024-yilda O'zbekiston judochilari Osiyo chempionatida 12 ta medal (4 oltin, 3 kumush, 5 bronza) qo'lga kiritdi. 2025-yilda esa Jahon chempionatida 2 oltin va 3 bronza medal bilan mamlakatimiz tarixidagi eng yuqori natijani qayd etdi.

3. Yoshlar orasida judo sportining ommalashuvi

Bugungi kunda O'zbekistonda 90 mingdan ortiq yoshlar judo bilan shug'ullanadi, ularning 30 foizini qizlar tashkil etadi. Bu holat gender tengligini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi.

Maktab va oliy ta'lim tizimida "Judo to'garaklari" faoliyat yuritadi. Har yili "Prezident kubogi", "Yoshlar Ligasi" kabi musobaqalar o'tkazilib, yosh iste'dodlar aniqlanadi.

Judo orqali yoshlar quyidagi ijobiy sifatlarni shakllantiradi:

irodaviy mustahkamlik;

o'zini nazorat qilish;

sog'lom raqobat;

jamoaviylik;

g'alabani halollik bilan qozonish.

4. Judo sportining sog'lom turmush tarzidagi o'rni

Tibbiy tadqiqotlarga ko'ra, judo bilan muntazam shug'ullanuvchi yoshlarning yurak-tomir, suyak-mushak va asab tizimi faoliyati yaxshilanadi. 2024-yil O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan o'tkazilgan so'rov natijasida judo mashg'ulotlariga qatnashuvchi o'quvchilarning 82 foizi sog'lom turmush tarziga rioya qilish odatini shakllantirgani qayd etilgan.

Judo mashg'ulotlari o'quvchi va talabalar orasida ruhiy barqarorlikni mustahkamlash, stressni kamaytirish, diqqatni jamlash ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida tavsiya etilmoqda.

5. O'zbekiston judochilarining xalqaro yutuqlari (2020–2025)

O'zbekiston judo maktabi so'nggi besh yilda katta yutuqlarga erishdi:

Yil Musobaqa Natija

2021 Tokio Olimpiadasi 1 bronza medal (D. Bobonov)

2022 Osiyo o'yinlari (Xanchjou) 2 oltin, 2 bronza

2023 Jahon chempionati (Doha) 1 oltin, 2 bronza

2024 Osiyo chempionati (Toshkent) 4 oltin, 5 bronza

2025 Jahon chempionati (Parij) 2 oltin, 3 bronza

Bu natijalar O'zbekistonni Osiyoda judo bo'yicha kuchli beshlik ichiga olib kirdi.

6. Judo sportida ayollar ishtiroki

So'nggi yillarda ayollar judo sportida faol ishtirok etmoqda. Gulnoza Matniyazova, Diyoraxon Abdullayeva, Xadicha Yusupova kabi sportchilar xalqaro maydonda muvaffaqiyat qozonishmoqda.

Ayollar orasida judo nafaqat sport, balki o'ziga ishonchni oshiruvchi, jismoniy va ruhiy mustahkamlikni tarbiyalovchi vosita sifatida qaralmoqda.

7. Judo bo'yicha ilmiy-tadqiqot va metodik ishlar

2023–2025-yillarda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universitetida 15 dan ortiq judo bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlari olib borildi. Tadqiqotlar sport texnikasi, mashg'ulot yuklamalari, psixologik tayyorgarlik, ovqatlanish va dam olish rejimiga bag'ishlangan.

Yaponiyaning "Kodokan" markazi bilan hamkorlikda judo bo'yicha o'qituvchilar malakasini oshirish dasturi joriy etildi.

8. Judo sportining istiqbollari

O'zbekiston judo federatsiyasi 2030-yilgacha mo'ljallangan "Yosh judochilar tayyorlash strategiyasi"ni ishlab chiqdi. Unga ko'ra:

har bir viloyatda judo akademiyasi tashkil etiladi;

xalqaro hakamlar va murabbiylar soni oshiriladi;

2030-yilgacha Olimpiya o'yinlarida kamida 5 medal olish rejalashtirilgan.

Xulosa

Judo bugungi kunda O'zbekistonning sport hayotida muhim o'rin egallagan. U nafaqat medallar manbai, balki yoshlar tarbiyasida, sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda, milliy g'urur va birdamlikni mustahkamlashda asosiy omilga aylangan.

Davlat tomonidan sportga qaratilayotgan e'tibor, judo federatsiyasining faoliyati, yosh avlodning bu sportga qiziqishi O'zbekistonni kelajakda judo bo'yicha dunyo yetakchi davlatlaridan biriga aylantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kano J. Kodokan Judo. – Tokyo, 1938.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qarori, 2023-yil.
3. O'zbekiston Judo Federatsiyasi statistik ma'lumotlari, 2024–2025.
4. "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi", Toshkent, 2024.

5. IJF (International Judo Federation) hisobotlari, 2025-yil.
6. O‘zbekiston Sport vazirligi yillik tahliliy ma’ruzasi, 2025.
7. D. Bobonov bilan intervyu – Sport Olami jurnali, 2024-yil.
8. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘quv materiallari, 2024.
9. “O‘zbekistonda sport infratuzilmasi rivoji” – Statistika qo‘mitasi ma’lumoti, 2025-yil.

