

DZYUDONING PAYDO BO‘LISHI VA RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

Dono Baxodirovna Yaqubova*Urganch RANCH texnologiya universiteti dotsenti***Maqsad Beynazar o‘g‘li Yusupov***Urganch RANCH texnologiya universiteti talabasi*

Annatsiya. Mazkur maqolada dzyudo sportining paydo bo‘lishi va rivojlanishining mazmun-mohiyati, g‘oyaviy asoslari, insonning barkamolligini ta‘minlashdagi ahamiyati borasidagi fikrlar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: dzyudoning ijtimoiy ahamiyati, insonniy jismoniy, ruhiy va ahloqiy kamoloti.

Dzyudo — insonning jismoniy, aqliy va ma‘naviy barkamolligini uyg‘unlashtiruvchi sport turi sifatida dunyo miqyosida keng e‘tirof etilgan. Bu sport turi nafaqat musobaqaviy, balki tarbiyaviy, falsafiy va ijtimoiy jihatdan ham chuqur mazmunga ega. Dzyudo o‘z mohiyatiga ko‘ra, raqibni kuch bilan emas, balki aql va texnik mahorat orqali yengish tamoyiliga asoslanadi. U insonda sabr-toqat, o‘zini boshqarish, hurmat va hamjihatlik kabi axloqiy fazilatlarni shakllantiradi. Shu bois dzyudo nafaqat sport, balki hayot falsafasi sifatida ham e‘tirof etiladi.

Dzyudoning yaratilish tarixi XIX asr oxirlariga to‘g‘ri keladi. Uning asoschisi — yapon pedagogi va islohotchi Dzhiro Kano bo‘lib, u qadimiy jujutsu jang san‘atini tahlil qilib, uni ilmiy asosda takomillashtirdi. Kano jujutsudagi ortiqcha zo‘ravonlik va kuchga tayanish elementlarini yo‘qotib, insonning ruhiy va aqliy kamolotini ham o‘z ichiga olgan yangi tizimni yaratdi. Shu tariqa 1882-yilda dzyudo maktabi — Kodokan tashkil etildi. Dzyudo so‘zi yaponcha “ju” — yumshoqlik, “do” — yo‘l degan ma‘noni anglatib, “yumshoqlik yo‘li” tarzida izohlanadi [3].

Kano o‘z tizimida ikkita asosiy g‘oyani ilgari surdi: “Seiryoku Zenyo” — energiyani samarali ishlatish va “Jita Kyoei” — o‘zaro foyda va taraqqiyot tamoyillari. Ushbu tamoyillar dzyudoning nafaqat sportda, balki ta‘lim, tarbiya va jamiyat hayotida qo‘llanilishini ta‘minlaydi. Dzyudo orqali inson nafaqat raqibini yengishni, balki o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni, o‘ziga va boshqalarga hurmat bilan munosabatda bo‘lishni o‘rganadi.

Kodokan maktabining faoliyati dzyudoni Yaponiyada keng ommalashtirishga zamin yaratdi. XX asr boshlariga kelib, dzyudo ta‘lim muassasalarida majburiy jismoniy tarbiya darsi sifatida joriy etildi. 1911-yilda dzyudo rasmiy ravishda Yaponiya maktablarining o‘quv dasturiga kiritildi. Bu esa sportning nafaqat jismoniy, balki ma‘naviy tarbiya vositasi sifatida tan olinganidan dalolat beradi [1]. Kodokan maktabida o‘qitish jarayoni faqat texnik mahoratga emas, balki intizom, odob, poklik

va jamiyatga foydali inson bo‘lishga ham yo‘naltirilgan edi.

Dzyudo – bu kurashning bir turi bo‘lib, unda hamla qilish bilan birga og‘ritish va bo‘g‘ish usullariga ruxsat berilgan. Kalta kamzul (kimano) va shim kiygan sportchilar oyoq yalang bo‘lib olib, maxsus chipta tatami ustida kurashadilar. Tik turib kurashuvda oyoqni chalish, qiriqsh, irg‘itish usullaridan foydalanib, kurashchilar bir – birini tatami ustiga irg‘itishga intiladilar: yotib kurashuvda ushlab olish va ag‘darish usullarini qo‘llab, raqimni yelkasi bilan tatamiga 30 sekund davomida bosib turish yoki faqat og‘ritish bo‘g‘ib olish usuli bilan yengilganini tan olishga majbur qilinadi [3].

Dzyudo tizimida mashg‘ulotlarning ikki shakli — randori va kata muhim o‘rin tutadi. Randori — bu erkin bellashuv, unda sportchilar texnik mahoratini amaliy tarzda sinovdan o‘tkazadilar. Kata esa oldindan belgilangan harakatlar majmuasi bo‘lib, u texnikani mukammal o‘zlashtirish va nazorat qilishga yordam beradi. Ushbu ikkita yo‘nalish dzyudoning nafaqat sport, balki ta‘limiy ahamiyatini ham kuchaytiradi [2].

Dzyudo XX asrning o‘rtalarida xalqaro miqyosda tez rivojlandi. 1950-yillarda Yevropa va Amerikada dzyudo klublari tashkil etila boshladi. 1964-yilda Tokio Olimpiadasida dzyudo ilk bor Olimpiya sport turi sifatida tan olindi. Bugungi kunda dzyudo 200 dan ortiq mamlakatlarda rivojlanib, Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi (IJF) tomonidan boshqariladi. O‘zbekiston ham bu jarayonda faol ishtirok etib, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishmoqda.

Zamonaviy dzyudo sporti texnik mahorat bilan bir qatorda insonning axloqiy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalashga qaratilgan. Dzyudo mashg‘ulotlari yoshlarning o‘z-o‘zini nazorat qilish, irodani mustahkamlash va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu sport turi o‘quvchilar va talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, dzyudo insonni har tomonlama kamolga yetkazuvchi tizim sifatida tarixda o‘z o‘rnini mustahkam egallagan. Uning asoschisi Dzhiro Kanoning ilmiy va falsafiy qarashlari tufayli dzyudo nafaqat sport, balki axloq, ta‘lim va tinchlik g‘oyalarini targ‘ib etuvchi ijtimoiy hodisaga aylandi. Dzyudoning rivojlanish tarixi shuni ko‘rsatadiki, bu sport turi insonni yaxshilikka, sabr-toqatga, mehnatsevarlikka va jamiyatga foydali bo‘lishga undaydi.

Adabiyotlar:

1. Hoare, S. (2009). *A history of Judo*. London: Yamagi.
2. Kato, K. (1960). The Development of Researches in Physical Education in Japan. *体育学研究*, 4(2), 33-50.
3. Waterhouse, D. (1982). *Kano Jigoro and the Beginnings of the Judo Movement*. Paper presented at the 5th Canadian Symposium on the History of Sport and Physical Education, Toronto School of Physical and Health Education.