



O'ZBEKISTONDA VETERAN DZYUDochILARNING SPORTDAGI O'RNI VA AN'ANALARI

**Madumarov Tursunboy
Abduhokimovich**

*O'zbekiston Respublikasi IIV Andijon
akademik litseyi, jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiya

Mazkur maqolada O'zbekistonda veteran dzyudochilarning sport tizimidagi o'zni, ularning ustoz-shogird an'analari, sport mahoratini avlodlararo uzatishdagi pedagogik funksiyasi, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini ommalashtirishdagi ijtimoiy ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda "veteran dzyudochi" tushunchasi faqat faol musobaqadan ketgan sportchi sifatida emas, balki milliy sport maktabi xotirasini saqlovchi, yosh sportchilarga texnik-taktik tajribani yetkazuvchi, hakamlik, murabbiylik, targ'ibot, ma'naviy tarbiya va jamoatchilik sporti jarayonlarida ishtirok etuvchi ko'p funksiyali sport subyekti sifatida izohlanadi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash, dzyudo sportini rivojlantirishga qaratilgan normativ-huquqiy hujjatlar, Xalqaro dzyudo federatsiyasi tomonidan shakllantirilgan veteranlar musobaqa tizimi hamda dzyudoning axloqiy qadriyatlari maqolaning metodologik asosi sifatida olindi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, veteran dzyudochilar yosh avlodning sport motivatsiyasi, texnik madaniyati, irodaviy sifatleri, vatanparvarlik hissi va kasbiy yo'nalishida muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga, O'zbekistonda veteran dzyudochilar salohiyatidan tizimli foydalanish uchun ularni sport ta'limi, akademik litseylar, sport maktablari, mahalla sport infratuzilmasi va federatsiya faoliyati bilan uzviy bog'lovchi institutsional mexanizmlarni kuchaytirish zarurligi asoslandi.

Kalit so'zlar: veteran dzyudochilar, dzyudo, ustoz-shogird an'anasi, sport pedagogikasi, O'zbekiston sporti, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, sport merosi, yoshlar tarbiyasi.

Annotation: This article analyzes the role of veteran judokas in the sports system of Uzbekistan, their contribution to mentor-apprentice traditions, the intergenerational transmission of technical and tactical mastery, and their social significance in promoting physical education and a healthy lifestyle. The concept of "veteran judoka" is interpreted not merely as a former elite athlete but as a multifunctional sports actor who preserves the memory of the national judo school, transfers practical experience to young athletes, and participates in coaching, refereeing, public sport promotion, moral education and community-based sport. The methodological basis of the study includes the legal framework of the Republic of

Uzbekistan on physical culture and sport, policy measures aimed at developing judo, the veterans competition system of the International Judo Federation and the moral values of judo. The findings indicate that veteran judokas play an important role in shaping young athletes' motivation, technical culture, volitional qualities, patriotism and professional orientation. At the same time, the article substantiates the need to strengthen institutional mechanisms that integrate veteran judokas into sports education, academic lyceums, sports schools, neighborhood sports infrastructure and federation activities in Uzbekistan.

Keywords: veteran judokas, judo, mentor-apprentice tradition, sports pedagogy, sport in Uzbekistan, physical education, healthy lifestyle, sports heritage, youth education.

Аннотация: В статье анализируется роль ветеранов-дзюдоистов в спортивной системе Узбекистана, их вклад в развитие традиций наставничества, межпоколенческую передачу технико-тактического мастерства, а также их социальное значение в популяризации физического воспитания и здорового образа жизни. Понятие «ветеран-дзюдоист» рассматривается не только как спортсмен, завершивший активную соревновательную карьеру, но и как многофункциональный субъект спорта, сохраняющий память национальной школы дзюдо, передающий практический опыт молодым спортсменам, участвующий в тренерской, судейской, воспитательной, просветительской и общественно-спортивной деятельности. Методологическую основу исследования составили нормативно-правовые документы Республики Узбекистан в сфере физической культуры и спорта, меры по развитию дзюдо, система ветеранских соревнований Международной федерации дзюдо, а также нравственные ценности дзюдо. Результаты показывают, что ветераны-дзюдоисты занимают важное место в формировании спортивной мотивации, технической культуры, волевых качеств, патриотизма и профессиональной ориентации молодежи. Одновременно обоснована необходимость усиления институциональных механизмов, связывающих потенциал ветеранов дзюдо со спортивным образованием, академическими лицеями, спортивными школами, махаллинской спортивной инфраструктурой и деятельностью федерации.

Ключевые слова: ветераны-дзюдоисты, дзюдо, традиция наставничества, спортивная педагогика, спорт Узбекистана, физическое воспитание, здоровый образ жизни, спортивное наследие, воспитание молодежи.

Kirish

O'zbekistonda dzyudo sporti mustaqillikdan keyingi davrda oddiy yakkakurash turi doirasidan chiqib, yoshlar tarbiyasi, milliy sport nufuzi, xalqaro maydondagi raqobatbardoshlik va sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bilan bevosita bog'langan murakkab ijtimoiy-pedagogik tizimga aylandi. Dzyudo tatamida sportchi faqat usul bajarishni emas, balki intizom, raqibga hurmat, o'zini boshqarish, og'ir vaziyatda qaror qabul qilish, g'alaba va mag'lubiyatni madaniyat bilan qabul qilish, jamoa oldidagi mas'uliyat va vatan sha'nini himoya qilish madaniyatini ham o'zlashtiradi. Shu sababli O'zbekistonda dzyudoni rivojlantirish masalasi faqat olimpiya medalini qo'lga kiritish bilan o'lchanadigan tor sport maqsadi emas, balki yosh avlodning jismoniy, axloqiy va

irodaviy kamolotini ta'minlashga xizmat qiladigan davlat siyosati yo'nalishidir. O'zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-1123-son Qonunida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga solish, sport federatsiyalari, ta'lim tashkilotlari, trenerlar, sport hakamlari, sportchilar va boshqa mutaxassislarning faoliyatini huquqiy jihatdan belgilash, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun shart-sharoit yaratish vazifalari mustahkamlangan [1]. Bu norma veteran dzyudochilarni ham sportning muhim subyektlari sifatida ilmiy tahlil qilishga asos beradi, chunki ular bir vaqtning o'zida sport tajribasi egasi, murabbiylik maktabi vakili, hakamlik madaniyati tashuvchisi, yoshlar uchun ma'naviy namuna va sog'lom faol hayot timsoli sifatida namoyon bo'ladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida dzyudo sport turini ommalashtirish, iqtidorli yoshlarni saralash, sport zaxirasini tayyorlash va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish bo'yicha vazifalar belgilangan [2]. Ushbu qarorning mohiyatida sport tizimini uzluksiz avlodlar almashinuvi asosida rivojlantirish g'oyasi yotadi, chunki yosh sportchi faqat zamonaviy mashg'ulot dasturi orqali emas, balki tajribali ustozlar, avvalgi avlod vakillari va musobaqa yo'lini bosib o'tgan veteranlarning jonli saboqlari orqali haqiqiy sport madaniyatiga kiradi. O'zbekiston dzyudosining Parij-2024 Olimpiadasidagi natijalari, xususan Diyora Keldiyorovanning ayollar o'rtasida -52 kg vazn toifasida oltin medalni qo'lga kiritib, O'zbekiston tarixida ilk judo olimpiya chempioniga aylangani, Muzaffarbek To'raboyevning -100 kg vazn toifasida bronza medalga sazovor bo'lgani va Alisher Yusupovning +100 kg vazn toifasida shohsupaga ko'tarilgani mamlakat dzyudo maktabining xalqaro darajadagi salohiyatini tasdiqladi [8; 9; 10]. Biroq bunday natijalar tasodifiy hodisa emas; ularning ortida yillar davomida shakllangan murabbiylik an'analari, sport maktablari, mahalliy to'garaklar, oilaviy qo'llab-quvvatlash, milliy sport mentaliteti va tajribali sportchilar mehnati turadi. Shu nuqtai nazardan, veteran dzyudochilar masalasi bugun alohida dolzarbdir: ular faol musobaqa davridan keyin tizimdan chetga chiqadigan shaxslar emas, balki sport tajribasini saqlash va uzatishning eng ishonchli manbalaridir. Xalqaro dzyudo federatsiyasi veteranlar yo'nalishini 30 yoshdan yuqori erkak va ayollarni qamrab oluvchi mustaqil sport-sog'lomlashtirish harakati sifatida rivojlantiradi; IJF ma'lumotlariga ko'ra, veteranlar turli yosh toifalariga bo'linadi, muntazam milliy va xalqaro musobaqalarda ishtirok etadi hamda dzyudoning sog'liq, ijtimoiy aloqa va faol hayotga ijobiy ta'siri alohida ta'kidlanadi [4]. Demak, "veteran dzyudochi" tushunchasi faqat "yoshi katta sportchi" degan oddiy ta'rif bilan cheklanmaydi; u sport xotirasini saqlovchi, murabbiylik-tarbiyaviy tajribani uzatuvchi, dzyudo qadriyatlarini amaliy hayotga tatbiq etuvchi va jamiyatga sport orqali foyda keltiruvchi shaxsni anglatadi. Dzyudoning axloqiy kodeksida hurmat, halollik, o'zini nazorat qilish, do'stlik, odob, sha'n, jasorat va kamtarlik kabi qadriyatlar asosiy mezon sifatida belgilangan [6]. Bu qadriyatlar quruq shior bo'lib qolmasligi uchun ularni yosh sportchi ko'zi bilan ko'rishi, murabbiy xatti-harakati orqali his qilishi va veteran sportchi hayotiy tajribasi orqali anglab yetishi zarur. Ayniqsa IIV akademik litseylari kabi intizom, mas'uliyat, qonuniylik, vatanparvarlik va irodaviy tayyorgarlik muhim bo'lgan ta'lim muassasalarida dzyudo va boshqa yakkakurash turlarining tarbiyaviy imkoniyatlari juda katta. Veteran dzyudochi bunday muhitda o'quvchini shunchaki

kuchliroq bo'lishga emas, balki kuchni nazorat qilishga, vaziyatni sovuqqon baholashga, raqibga nisbatan insoniy munosabatni saqlashga, o'zini jamoa va Vatan oldida mas'ul his qilishga o'rgatadi. Maqolaning ilmiy muammosi shundan iboratki, O'zbekistonda veteran dzyudochilar mavzusi ko'pincha tantanali uchrashuv, faxriy tabrik yoki sport xotirasi darajasida talqin qilinadi, ammo ularning pedagogik, metodik, sog'lomlashtiruvchi, institutsional va madaniy funksiyalari yetarli darajada tizimli o'rganilmagan. Mavzuning amaliy dolzarbligi esa sport maktablari, akademik litseylar, oliy ta'lim muassasalari, mahalla sport infratuzilmasi va dzyudo federatsiyasi faoliyatida veteranlar salohiyatidan maqsadli foydalanish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqotning maqsadi O'zbekistonda veteran dzyudochilarning sportdagi o'rni va an'alarini ilmiy asosda tahlil qilish, ularning yoshlar tarbiyasi, sport mahorati uzluksizligi, sog'lom turmush tarzi, murabbiylik maktabi va ijtimoiy sport madaniyatidagi funksiyalarini aniqlash hamda ushbu salohiyatdan foydalanish bo'yicha konseptual takliflar ishlab chiqishdan iborat. Mazkur maqsaddan kelib chiqib, maqolada veteran dzyudochi tushunchasining mazmuni ochib beriladi, O'zbekistonda dzyudo rivojiga oid normativ-huquqiy asoslar tahlil qilinadi, IJF veteranlar tizimi bilan qiyosiy bog'liqlik ko'rsatiladi, ustoz-shogird an'anasining pedagogik qiymati aniqlanadi, veteran sportchilarning yoshlar motivatsiyasi va jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rni asoslanadi hamda ularni institutsional darajada jalb etish mexanizmlari taklif qilinadi. Shuningdek, veteran dzyudochilar masalasi O'zbekistonning demografik va ijtimoiy sharoiti bilan ham bog'liq. Aholi tarkibida yoshlar ulushi yuqori bo'lgan mamlakatda sportning tarbiyaviy kuchidan samarali foydalanish strategik ahamiyat kasb etadi, ammo yoshlar tarbiyasi faqat yangi zallar qurish yoki musobaqalar sonini ko'paytirish bilan hal bo'lmaydi. Sport infratuzilmasi imkoniyat yaratadi, lekin mazmuni inson, ya'ni murabbiy, ustoz va tajribali sportchi beradi. Dzyudochining shakllanishida zal muhiti, murabbiy so'zi, sparring sheriklari va sport an'analari bir butun tizimni tashkil etadi. Veteran dzyudochilar shu tizimning xotira va ma'no qatlamidir. Ular qaysi usul qanday vaziyatda ishlaganini, qaysi mashg'ulot uslubi natija berganini, qaysi xatolar yosh sportchini jarohatga yoki ruhiy tushkunlikka olib kelishini o'z tajribasidan biladi. Bu bilimni faqat nazariy kurs orqali emas, balki suhbat, kuzatuv, amaliy ko'rsatma va shaxsiy namuna orqali uzatish mumkin. Bundan tashqari, veteran dzyudochilar yoshlar orasida sportning ijtimoiy obro'sini oshiradi. Maktab yoki litsey o'quvchisi o'z hududidan yetishib chiqqan tajribali dzyudochini ko'rsa, sport unga uzoq va begona yo'l emas, o'zi ham kirishi mumkin bo'lgan real hayot yo'li sifatida ko'rinadi. Mahalliy sport qahramonlari milliy chempionlar bilan bir qatorda yoshlar ongiga kuchli ta'sir qiladi, chunki ular yaqin, tanish va ishonarli obrazdir. Shu bois veteran dzyudochilarni ilmiy jihatdan o'rganish nafaqat sport nazariyasi, balki hududiy yoshlar siyosati, ma'naviy-ma'rifiy ishlar, profilaktika, sog'lom turmush tarzi va fuqarolik tarbiyasi uchun ham muhimdir.

Metodologiya

Tadqiqot metodologiyasi veteran dzyudochilar fenomenini bir yoqlama sport statistikasi bilan emas, balki me'yoriy-huquqiy, pedagogik, tarixiy, aksiologik, sog'lomlashtiruvchi va institutsional yondashuvlar uyg'unligida tahlil qilishga qurildi. Avvalo, normativ-huquqiy tahlil orqali O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosati, dzyudo sport turini rivojlantirishga qaratilgan

qarorlar, sport tashkilotlari hamda ta'lim muassasalari oldidagi vazifalar o'rganildi. Bu jarayonda O'RQ-1123-son Qonun sport sohasidagi umumiy huquqiy asos sifatida, PQ-286-son qaror esa aynan dzyudo sportini rivojlantirishga qaratilgan strategik hujjat sifatida olindi [1; 2]. Shuningdek, 2024-yil 24-dekabrdagi PF-226-son Farmonda yoshlar siyosati va sport sohasida boshqaruvni takomillashtirish, Dzyudo sport klubi, dzyudo zallari, sport inshootlari, malakali trenerlar va o'quvchilarni dzyudoga jalb etish bilan bog'liq normalar mavjudligi ushbu tadqiqot uchun muhim metodologik dalil bo'ldi [3]. Ikkinchi metod sifatida xalqaro qiyosiy tahlil qo'llanildi. Xalqaro dzyudo federatsiyasi veteranlar yo'nalishida 30 yoshdan yuqori sportchilarni M1/F1 30-34 yosh, M2/F2 35-39 yosh, M3/F3 40-44 yosh, M4/F4 45-49 yosh, M5/F5 50-54 yosh, M6/F6 55-59 yosh, M7/F7 60-64 yosh, M8/F8 65-69 yosh va M9/F9 70 yoshdan yuqori toifalarga ajratishi veteran judo harakati yosh fiziologiyasi, bellashuv xavfsizligi va sport umrining uzayishi tamoyillariga asoslanganini ko'rsatadi [4; 5]. Ushbu qiyosiy ma'lumot O'zbekiston sharoitida ham veteran dzyudochilarni faqat faxriy unvon sohiblari sifatida emas, balki yoshga mos mashg'ulot, sog'lomlashtirish, musobaqa va pedagogik faoliyat subyektlari sifatida ko'rish zarurligini asoslaydi. Uchinchi metod sifatida tarixiy-pedagogik yondashuv tanlandi, chunki dzyudoda sport mahorati faqat me'yoriy yuklama, kuch tayyorgarligi yoki texnik mashqlar majmuasi orqali emas, balki avlodlararo tajriba, ustoz-shogird munosabati, zal madaniyati, musobaqa odobi va shaxsiy namunaga asoslangan tarbiya orqali shakllanadi. Bunda veteran dzyudochi "jonli tarixiy manba" vazifasini bajaradi: u yosh sportchiga o'zining bellashuvdagi kuzatuvlari, mag'lubiyatdan keyingi xulosalari, jarohatdan tiklanish tajribasi, xalqaro musobaqalarda bosimni yengish usullari, murabbiylaridan olgan saboqlari va sport hayotining axloqiy mezonlarini yetkazadi. To'rtinchi metod sifatida aksiologik tahlil ishlatildi. Dzyudoning axloqiy kodeksi — hurmat, halollik, o'zini nazorat qilish, do'stlik, odob, sha'n, jasorat va kamtarlik — veteran sportchilar faoliyatida qanday namoyon bo'lishi, bu qadriyatlarining yoshlar tarbiyasidagi o'rni, ayniqsa akademik litseylar va sport maktablari uchun qanday pedagogik ahamiyatga egaligi ko'rib chiqildi [6]. Beshinchi metod sifatida sog'lomlashtiruvchi yondashuvdan foydalanildi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti kattalar va katta yoshdagi shaxslar uchun haftasiga 150-300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik, mushaklarni mustahkamlash mashqlarini haftasiga kamida ikki kun, muvozanat va funksional kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni esa muntazam bajarishni tavsiya qiladi [7]. Dzyudo mashg'ulotlarining koordinatsiya, muvozanat, mushak kuchi, yurak-qon tomir faolligi, tana vaznini nazorat qilish va ijtimoiy aloqalarni saqlashdagi imkoniyatlari veteran sportchilar faoliyati bilan bog'lab tahlil qilindi. Oltinchi metod sifatida strukturaviy-funksional tahlil qo'llanildi va veteran dzyudochilarning besh asosiy funksiyasi ajratildi: sport-mahorat funksiyasi, pedagogik-tarbiyaviy funksiya, institutsional-boshqaruv funksiyasi, sog'lomlashtiruvchi funksiya va madaniy-xotiraviy funksiya. Sport-mahorat funksiyasi texnik-taktik detallarni yosh avlodga yetkazishdan iborat; pedagogik-tarbiyaviy funksiya intizom, irodaviylik, halollik va vatanparvarlikni shakllantiradi; institutsional-boshqaruv funksiyasi hakamlik, murabbiylik, musobaqa tashkilotchiligi va sport klublarida maslahat berish orqali namoyon bo'ladi; sog'lomlashtiruvchi funksiya katta yoshdagi aholining jismoniy faolligini qo'llab-quvvatlaydi; madaniy-xotiraviy funksiya esa milliy dzyudo maktabi tarixi, hududiy ustozlar nomi va sport an'alarini saqlaydi.

Tadqiqotning muhim metodik cheklovi ham aniq belgilandi: O‘zbekistonda aynan veteran dzyudochilar soni, ularning hududlar bo‘yicha tarkibi, sport maktablari bilan hamkorlik darajasi, murabbiylik va hakamlidagi ulushi, sog‘lomlashtiruvchi guruhlardagi ishtiroki bo‘yicha ochiq rasmiy statistikalar yetarlicha tizimlashtirilmagan. Shu sababli maqola soxta raqamlar yaratmaydi, balki mavjud normativ hujjatlar, xalqaro tajriba, ilmiy-pedagogik nazariya va O‘zbekiston dzyudosining real yutuqlari asosida konseptual model taklif qiladi. Kelgusida mazkur mavzuni empirik darajada chuqurlashtirish uchun hududiy so‘rovnomalar, veteran sportchilar bilan yarim tuzilmali intervyular, sport maktablarida kuzatuv, yosh dzyudochilarning motivatsion diagnostikasi, mahorat darslari samaradorligini baholash va veteranlar reyestrini yaratish zarur. Shunday qilib, tadqiqot metodologiyasi mavzuni hissiy-faxriy bayon darajasida emas, balki sport siyosati, pedagogika, sog‘lomlashtirish va institutsional boshqaruv kesishmasida ilmiy tahlil qilish imkonini berdi. Tadqiqotda kontent-tahlil usuli ham qo‘llanildi: normativ hujjatlardagi sportni rivojlantirish, yoshlarni jalb etish, trenerlar bilan ta‘minlash, sport inshootlaridan samarali foydalanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid iboralar veteran dzyudochilar faoliyati bilan bog‘landi. Kontent-tahlil shuni ko‘rsatadiki, amaldagi hujjatlarda “veteran dzyudochi” kategoriyasi alohida mustaqil institut sifatida keng ochib berilmagan bo‘lsa-da, sport sohasi ishtirokchilari, trenerlar, hakamlar, federatsiyalar, sport tadbirlari va ta‘lim tashkilotlari haqidagi normalar ularning faoliyatini tizimli tashkil etish uchun yetarli huquqiy maydon yaratadi [1; 2; 3]. Shuningdek, maqolada pedagogik modellashtirish usuli yordamida veteran dzyudochilarni ta‘lim va sport jarayoniga jalb etishning bosqichli modeli ishlab chiqildi. Bu model “aniqlash — tasniflash — tayyorlash — jalb etish — hujjatlashtirish — monitoring — ommalashtirish” ketma-ketligiga asoslanadi. “Aniqlash” bosqichida hududdagi tajribali dzyudochilar ro‘yxati tuziladi; “tasniflash” bosqichida ular murabbiylik, hakamlar, sog‘lomlashtirish, targ‘ibot va tarixiy xotira yo‘nalishlari bo‘yicha guruhlanadi; “tayyorlash” bosqichida yoshlar bilan ishlash metodikasi, pedagogik muloqot, tibbiy xavfsizlik va zamonaviy sport qoidalari bo‘yicha qisqa seminarlar o‘tkaziladi; “jalb etish” bosqichida ular sport maktablari, akademik litseylar va mahalla zallariga maqsadli taklif qilinadi; “hujjatlashtirish” bosqichida ularning tajribasi video, matn, foto, intervyu va metodik karta shaklida saqlanadi; “monitoring” bosqichida yosh sportchilar motivatsiyasi, intizomi va texnik rivojlanishi kuzatiladi; “ommalashtirish” bosqichida esa ilg‘or tajriba hududlararo almashiladi. Bunday metodologik model maqola doirasida nazariy taklif sifatida ilgari suriladi va keyingi tadqiqotlarda empirik tekshiruvdan o‘tkazilishi mumkin.

Natijalar

Tadqiqot natijalari O‘zbekistonda veteran dzyudochilarning sportdagi o‘rni bir nechta o‘zaro bog‘langan darajada shakllanishini ko‘rsatdi. Birinchi daraja — sport-mahorat va texnik-taktik tajriba uzluksizligidir. Dzyudo murakkab koordinatsion sport turi bo‘lib, unda usulning tashqi shaklini ko‘rish bilan uni samarali bajarish o‘rtasida katta farq mavjud. Yosh sportchi darslikdan “seoi-nage”, “uchi-mata”, “osoto-gari”, “harai-goshi”, “tai-otoshi”, “kesa-gatame” yoki “juji-gatame” kabi usullarning umumiy tavsifini o‘rganishi mumkin, ammo real bellashuvda ushlar ritmi, raqib bosimi, muvozanatni buzish payti, usulga kirish burchagi, raqibning qarshi harakati, zarur psixologik pauza va xavfsiz yiqilish madaniyati ko‘pincha tajribali ustozning jonli

ko'rsatmasi orqali o'zlashtiriladi. Veteran dzyudochi aynan shu nozik bilimlarni uzatadi. U sportchiga "qanday usul bajarish" dan tashqari "qachon bajarish", "nima uchun aynan shu vaziyatda bajarish", "qaysi xatodan saqlanish" va "mag'lubiyatdan keyin qanday xulosa chiqarish" ni o'rgatadi. Ikkinchi daraja — pedagogik-tarbiyaviy darajadir. Dzyudo zalida salomlashish, raqibga hurmat, murabbiyga e'tibor, navbat kutish, tartibga rioya qilish, himoya harakatlarini o'rganish, kuchni nazorat qilish va mag'lubiyatni tan olish yosh sportchining xarakterini shakllantiradi. IJF tomonidan e'tirof etilgan axloqiy kodeks dzyudoni shunchaki yakkakurash emas, balki tarbiya maktabi sifatida belgilaydi [6]. Veteran dzyudochilar bu qadriyatlarni ma'ruza emas, hayotiy misol orqali yetkazadi. Yosh sportchi faxriy sportchining kamtarligini ko'rsa, uning salomlashuv odobini sezsa, mashg'ulotga bo'lgan sadoqatini kuzatsa, medallardan ham kuchliroq tarbiyaviy signal oladi. Uchinchi daraja — sport ijtimoiy xotirasi va milliy an'analar darajasidir. Har bir hududda sport maktabining o'z ustozlari, ilk chempionlari, murabbiylari, hakamlari va tashkilotchilari bo'ladi. Ularning tajribasi yozib olinmasa, hujjatlashtirilmasa va yoshlar ta'limiga kiritilmasa, sport xotirasi og'zaki rivoyatlar darajasida qolib ketadi. Veteran dzyudochilar esa hududiy sport tarixini saqlab qolish, milliy dzyudo maktabining shakllanish yo'lini yosh avlodga tushuntirish, mahalliy sportchilar yutuqlarini yoshlar motivatsiyasiga aylantirish imkonini beradi. To'rtinchi daraja — sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport darajasidir. IJF veteranlar yo'nalishida dzyudo bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir tizimi, bo'g'imlar harakatchanligi, mushak massasi, tana vaznini nazorat qilish va ijtimoiy aloqalar uchun foydali ekanini alohida ta'kidlaydi [4]. WHO tavsiyalari ham katta yoshdagi insonlar muntazam jismoniy faollik, mushaklarni mustahkamlash va muvozanat mashqlariga ehtiyoj sezishini ko'rsatadi [7]. Demak, veteran dzyudochilar jamiyatda "faol qarish" madaniyatini targ'ib qiluvchi amaliy modeldir. Ular yoshlar uchun sportda uzoq muddat qolish, kattalar uchun esa harakatdan chekinmaslik namunasini yaratadi. Beshinchi daraja — institutsional-boshqaruv darajasidir. Veteran dzyudochilar murabbiy, hakam, musobaqa tashkilotchisi, klub maslahatchisi, metodik seminar yetakchisi va sport targ'ibotchisi sifatida ishlashi mumkin. O'zbekiston qonunchiligida sport federatsiyalari, ta'lim tashkilotlari, trenerlar va sport mutaxassisleri faoliyatiga huquqiy asos mavjudligi bu salohiyatni amaliy tizimga aylantirish imkonini beradi [1]. 2024-yil PF-226-son hujjatda dzyudo zallari, sport inshootlari, malakali trenerlar bilan ta'minlash va o'quvchilarni dzyudoga jalb etish masalalari belgilanishi veteran dzyudochilarni ham maktab va litsey sport muhitiga jalb etish uchun qulay sharoit yaratadi [3]. Natijalar shuningdek, O'zbekiston dzyudosining xalqaro yutuqlari veteranlar an'anasining ahamiyatini kuchaytirishini ko'rsatdi. Parij-2024 natijalari yoshlar ongida "o'zbek dzyudochisi ham eng yuqori shohsupaga chiqa oladi" degan ishonchni mustahkamladi [8; 9]. Ammo bu ishonchni barqaror mashg'ulot madaniyatiga aylantirish uchun yosh sportchi medallar haqida eshitish bilan cheklanmasdan, sport yo'lini bosib o'tgan ustozlar bilan uchrashishi, ularning sabr, mehnat, intizom, jarohatdan keyingi tiklanish, bellashuvdagi ruhiy bosim va xalqaro raqobat haqidagi saboqlarini tinglashi zarur. Natijalar asosida veteran dzyudochilarning O'zbekiston sport tizimidagi asosiy amaliy modeli quyidagicha belgilandi: birinchidan, ular "ustoz-shogird mahorat darslari" ni olib boruvchi amaliy ekspertlar sifatida jalb qilinishi kerak; ikkinchidan, ular yosh sportchilarning texnik xatolarini tashxislash va musobaqaga psixologik tayyorgarligini

kuchaytirishda maslahat berishi mumkin; uchinchidan, ular akademik litseylar, jumladan IIV akademik litseylari o'quvchilari bilan vatanparvarlik, intizom va mas'uliyat mavzularida uchrashuvlar o'tkazishi zarur; to'rtinchidan, ular katta yoshdagi aholi uchun xavfsiz dzyudo elementlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, muvozanat va elastiklik mashqlariga asoslangan sog'lomlashtiruvchi guruhlar faoliyatida ishtirok etishi mumkin; beshinchidan, ular hakamlik va musobaqa madaniyatini yosh avlodga o'rgatuvchi mentorlar sifatida ishlashi maqsadga muvofiq. Tadqiqotda aniqlangan muhim holatlardan biri shuki, veteran dzyudochilarning salohiyati shaxsiy tashabbusga bog'lanib qolsa, natija barqaror bo'lmaydi. Ularni tizimga kiritish uchun reyestr, hamkorlik jadvali, yillik mahorat darslari rejasi, metodik materiallar banki, ma'naviy rag'bat, tibbiy xavfsizlik talablari va monitoring mexanizmi kerak. Ayniqsa hududiy sport maktablarida "faxriy dzyudochi kuni", "ustozlar tatamisi", "avlodlar bellashuvi", "sport tarixidan saboq", "dzyudo va hayot intizomi" kabi doimiy tadbirlar yoshlar motivatsiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu tadbirlar oddiy tantana darajasida qolmasligi uchun ularda aniq metodik maqsad, texnik ko'rsatma, tarbiyaviy xulosa va monitoring bo'lishi lozim. Masalan, veteran dzyudochi bilan uchrashuvdan oldin o'quvchilarning sportga munosabati, mashg'ulot intizomi va motivatsiyasi qisqa so'rov orqali o'rganilishi, uchrashuvdan keyin esa ularning fikrlari, o'zgarishlari va amaliy xulosalari tahlil qilinishi mumkin. Shunda veteranlar bilan ishlash "rasmiy tadbir" emas, balki ilmiy-pedagogik jarayon ko'rinishini oladi. Yana bir natija shuki, veteran dzyudochilar sportchilarni faqat g'alabaga emas, balki uzoq muddatli sport hayotiga tayyorlaydi. Hozirgi yoshlar orasida tez natija kutish, ijtimoiy tarmoqlarda ko'rinish, bir-ikki yutqazishdan so'ng sportdan so'vish holatlari uchrashi mumkin. Veteran ustoz esa sport yo'lida yutqazish ham tajriba, jarohat ham saboq, raqib ham o'qituvchi, zal esa sabr maktabi ekanini ishonarli qilib tushuntira oladi. Bu esa pedagogik nuqtai nazardan juda qimmatli natijadir. Natijalar veteran dzyudochilar ishtirokidagi tarbiyaviy ishlarning ayniqsa uch guruh yoshlar uchun samarali bo'lishini ko'rsatadi. Birinchi guruh — sportga endi kirib kelayotgan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi bolalar va o'smirlardir. Ular uchun veteran sportchi dzyudo zalidagi odob, xavfsiz yiqilish, murabbiyga quloq solish, o'z sherigiga zarar yetkazmaslik va mashg'ulotga muntazam kelishning ahamiyatini sodda, lekin ta'sirli tarzda tushuntira oladi. Ikkinchi guruh — musobaqalarda qatnasha boshlagan o'smir va yosh sportchilardir. Ular uchun veteran dzyudochi mag'lubiyatdan keyingi ruhiy tiklanish, vazn tashlashdagi ehtiyotkorlik, raqibni o'rganish, final bellashuvi oldidan hayajonni boshqarish, hakam qaroriga munosabat va sport etikasi haqida amaliy maslahat beradi. Uchinchi guruh — kasbiy yo'nalishga ega akademik litsey va sport kollejlari o'quvchilaridir. Bu guruh uchun veteranlar dzyudoni intizom, jamoaviy mas'uliyat, vatanparvarlik va kasbiy xulq bilan bog'lab tushuntirishi mumkin. Ayniqsa IIV akademik litseyida dzyudo usullari faqat jismoniy chiniqish emas, balki o'zini boshqarish, vaziyatni qonuniy va mas'uliyatli hal etish, kuchni me'yorida ishlatish, raqibga nisbatan haddan oshmaslik va jamiyat oldidagi burchni his qilish tarbiyasi bilan bog'lanadi. Tadqiqot natijasida veteran dzyudochilarning yosh sportchilar ongiga ta'sir etuvchi asosiy pedagogik mexanizmlari ham ajratildi: identifikatsiya mexanizmi, ya'ni yosh sportchining o'zini tajribali sportchi bilan qiyoslab, kelajakdagi sport yo'lini tasavvur qilishi; legitimatsiya mexanizmi, ya'ni murabbiy aytgan intizomiy talablarning veteran tajribasi orqali tasdiqlanishi; emotsional

ta'sir mexanizmi, ya'ni real hayotiy voqea va musobaqa xotiralari orqali yosh sportchida kuchli taassurot hosil bo'lishi; metodik uzatish mexanizmi, ya'ni texnik-taktik xatolarni tajribali ko'z bilan ko'rib tuzatish; ijtimoiy rag'bat mexanizmi, ya'ni mahalliy sport qahramonlari orqali sportga ijobiy munosabatning kuchayishi. Ushbu mexanizmlar birgalikda ishlaganda veteran dzyudochi oddiy mehmon emas, balki yosh sportchining sport identitetini shakllantiruvchi pedagogik omilga aylanadi. Amaliy jihatdan yana bir natija shundan iboratki, veteran dzyudochilar ishtirokida tashkil etiladigan mashg'ulotlar sportchilar oilasi va mahalla bilan aloqani ham mustahkamlaydi. Ko'p hollarda ota-onalar dzyudoni faqat jarohat xavfi yuqori bo'lgan yakkakurash sifatida tasavvur qilishi mumkin; tajribali veteran esa dzyudoning xavfsiz ukemi, nazoratli juftlik mashqlari, intizom, o'zini himoya qilish madaniyati va sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq jihatlarni tushuntirib, ota-onalarda ishonch hosil qiladi. Bu esa bolalarning sportga muntazam qatnashishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mahalla miqyosida esa veteran dzyudochilar yoshlarni bekorchilik, agressiv guruhlar, zararli odatlar va nazoratsiz ko'cha muhitidan uzoqlashtirishda profilaktik kuchga ega. Dzyudo zali yosh uchun faqat mashq qiladigan joy emas, balki tartib, vaqt, mas'uliyat va ijobiy ijtimoiy muloqot makonidir. Shu sababli veteranlar ishtirokidagi sport-tarbiyaviy tadbirlar ichki ishlar organlari, mahalla faollari, maktablar va sport tashkilotlari hamkorligida profilaktik ahamiyatga ega loyiha sifatida ham qo'llanishi mumkin.

Muhokama

Muhokama shuni ko'rsatadiki, O'zbekistonda veteran dzyudochilar mavzusini sport siyosatining chekka masalasi sifatida emas, balki sport maktabi barqarorligi va yoshlar tarbiyasining markaziy omillaridan biri sifatida talqin qilish zarur. Bugungi kunda dzyudo sporti bo'yicha xalqaro raqobat keskin kuchaygan, tayyorgarlik jarayoni ilmiy monitoring, raqamli tahlil, funksional diagnostika, maxsus kuch, psixologik tayyorgarlik va dietologik nazorat bilan boyigan. Biroq eng zamonaviy texnologiyalar ham tajribali sportchining bellashuvni his qilish, raqibning niyatini oldindan sezish, final soniyalarida ruhiy bosimni boshqarish, murabbiy so'zini eshitish va tatamidagi vaziyatni tez baholash tajribasini to'liq almashtira olmaydi. Veteran dzyudochi aynan shu insoniy-intuitiv bilimni uzatadi. Bu bilim ko'pincha jadvalga, testga yoki kompyuter dasturiga sig'maydi, lekin yosh sportchining real musobaqadagi xatti-harakatida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shuning uchun dzyudo tizimida veteranlar institutini rivojlantirish ikki asosiy yo'nalishga ega bo'lishi kerak: birinchisi — yuqori sport natijalarini qo'llab-quvvatlash, ikkinchisi — sport orqali jamiyatni tarbiyalash va sog'lomlashtirish. Yuqori sport natijalari nuqtai nazaridan veteranlar yosh sportchilar uchun strategik maslahat, texnik-taktik tahlil, sparring madaniyati, musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlik va uslubiy an'analarni uzatadi. Jamiyatni tarbiyalash nuqtai nazaridan esa ular dzyudo qadriyatlarini hayotiy me'yorga aylantiradi. O'zbek jamiyatida ustozga hurmat, kattani e'zozlash, shogirdning ustoz oldidagi mas'uliyati, mahalla tarbiyasi, oriyat, halollik va jamoaviy birdamlik qadriyatlari juda kuchli. Dzyudoning xalqaro axloqiy kodeksi bu milliy qadriyatlar bilan tabiiy uyg'unlashadi. Masalan, dzyudodagi "respect" tushunchasi o'zbekona "hurmat" bilan, "honesty" halollik bilan, "self-control" o'zini tiyish va sabr bilan, "modesty" kamtarlik bilan, "courage" jasorat va mardlik bilan, "friendship" esa sportdagi do'stlik va jamoaviylik bilan uyg'unlashadi [6]. Veteran dzyudochi shu ikki qadriyatlar tizimini birlashtiruvchi tirik ko'prikdir. U Yaponiyada

paydo bo‘lgan sport falsafasini O‘zbekiston tarbiyaviy muhitiga mos, tushunarli va amaliy shaklda yetkazadi. Bu ayniqsa yoshlar bilan ishlashda muhim. Chunki zamonaviy yosh sportchi ko‘pincha vizual obrazlar, tezkor axborot, qisqa motivatsion roliklar va ijtimoiy tarmoqlar ta‘sirida shakllanadi; u uzoq muddatli mehnat, sabr, ichki intizom va ko‘rinmas tayyorgarlikning qiymatini har doim ham tez anglamaydi. Veteran dzyudochi esa chempionlikning reklama emas, mehnat ekanini, medaldan oldin minglab takroriy mashqlar, ter, og‘riq, intizom va mag‘lubiyatdan olingan saboqlar borligini ko‘rsatadi. Shu nuqtada IIV akademik litseylari konteksti alohida ahamiyat kasb etadi. Ichki ishlar tizimiga yo‘naltirilgan yoshlar uchun jismoniy tayyorgarlik faqat kuchli bo‘lishga emas, balki qonuniy va mas‘uliyatli harakat qilishga xizmat qilishi kerak. Dzyudo o‘quvchiga kuchni nazorat qilish, muvozanatni saqlash, keskin vaziyatda ortiqcha agressiyaga berilmaslik, raqibni inson sifatida ko‘rish, tartib va intizomga rioya qilishni o‘rgatadi. Veteran dzyudochi bunday tarbiyaviy jarayonda sportchi va fuqarolik mas‘uliyati o‘rtasidagi bog‘liqlikni tushuntira oladi. U “tatamidagi intizom — hayotdagi intizom” g‘oyasini amaliy ko‘rsatadi. Muhokamada yana bir muhim masala — veteran dzyudochilarni tizimli jalb etish mexanizmi. Agar ular faqat bayram tadbirlariga chaqirilsa, sport tizimi ularning real salohiyatidan to‘liq foydalana olmaydi. Veteranlar bilan ishlash doimiy, maqsadli va baholanadigan jarayon bo‘lishi kerak. Buning uchun birinchi navbatda hududiy veteranlar reyestrini shakllantirish zarur. Bu reyestrda sportchining yoshi, sport darajasi, musobaqa tajribasi, murabbiylik yoki hakamlik malakasi, qaysi hududda faoliyat yuritishi, yoshlar bilan ishlash tajribasi, sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulot olib borish imkoniyati va tibbiy holati kabi ma‘lumotlar aks etishi mumkin. Ikkinchi bosqichda sport maktablari, akademik litseylar va mahalla sport obyektlari bilan hamkorlik jadvali ishlab chiqiladi. Uchinchi bosqichda veteranlarning mahorat darslari standartlashtiriladi: har bir uchrashuvda texnik ko‘rsatma, tarbiyaviy suhbat, savol-javob, amaliy mashq va xulosa bo‘lishi kerak. To‘rtinchi bosqichda ularning tajribasi videodars, metodik qo‘llanma, intervyu, sport xotirasi albomi va mahalliy dzyudo tarixi materiali sifatida saqlanadi. Beshinchi bosqichda monitoring amalga oshiriladi: yosh sportchilarning mashg‘ulotga qatnashishi, texnik xatolari kamayishi, motivatsiyasi, intizomi va musobaqa natijalari kuzatiladi. Bunday tizim veteranlar bilan ishlashni “hurmat” darajasidan “pedagogik texnologiya” darajasiga olib chiqadi. Shu bilan birga, veteran dzyudochilar harakati uchun xavfsizlik masalasi ham markazda turishi kerak. IIF veteranlar tizimida yosh toifalarining aniq belgilanishi bejiz emas; katta yoshdagi sportchining tiklanish tezligi, bo‘g‘im elastikligi, mushak kuchi, yurak-qon tomir tizimi va jarohat xavfi yosh sportchilarnikidan farq qiladi [4; 5]. Shuning uchun O‘zbekistonda veteran dzyudochilar uchun mashg‘ulot dasturi yoshga mos, tibbiy nazoratli va jarohat profilaktikasiga asoslangan bo‘lishi zarur. Har bir mashg‘ulotda qizish, elastiklik, muvozanat, yiqilish texnikasini xavfsiz takrorlash, ortiqcha kuch ishlatmaslik, raqib tanlashda vazn va yoshni hisobga olish, tiklanish vaqti va shifokor tavsiyasi kabi mezonlar ahamiyatli. WHO tavsiyalari katta yoshdagilar uchun muntazam, ammo bosqichma-bosqich jismoniy faollik zarurligini ko‘rsatadi [7]. Dzyudo bunday faollikni ijtimoiy muloqot, intizom va texnik qiziqish bilan boyitadi. Shu bois veteran dzyudochilar sog‘lomlashtiruvchi guruhlar orqali nafaqat o‘zlari faol qoladi, balki boshqa kattalarni ham harakatga undaydi. Dzyudoning yana bir afzalligi shundaki, unda turli yoshdagi insonlar o‘z imkoniyatiga mos tarzda

shugʻullanishi mumkin: hamma ham kuchli randori qilish shart emas; texnik takrorlash, ukemi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, juftlikdagi muvozanat mashqlari, elastiklik va yengil koordinatsion mashqlar ham salomatlik uchun foydali. Muhokama jarayonida shuni ham taʼkidlash kerakki, Oʻzbekiston dzyudosining xalqaro yutuqlari veteranlar anʼanasiga yangi masʼuliyat yuklaydi. Diyora Keldiyorova, Muzaffarbek Toʻraboyev va Alisher Yusupov kabi sportchilar bugungi yoshlar uchun motivatsion obrazga aylandi [8; 9; 10]. Ammo ertangi kun uchun eng muhim savol shuki: bugungi chempionlar kelajakda oʻz tajribasini tizimga qay darajada qaytaradi? Agar sportchi faoliyatini yakunlagandan keyin federatsiya, sport maktabi, litsey va mahalla tizimi bilan bogʻlanib qolsa, milliy dzyudo maktabi kuchayadi; agar u tizimdan uzilib qolsa, qimmatli tajriba yoʻqoladi. Demak, veteran dzyudochilar harakati — bu faqat keksa sportchilar uchun musobaqa emas, balki sport kapitalini yoʻqotmaslik mexanizmidir. Bu mexanizm qanchalik puxta boʻlsa, yosh avlodning natijasi shunchalik barqaror boʻladi. Kuchli sport tizimi chempion yetishtirish bilan emas, chempionni ustozga aylantira olishi bilan ham oʻlchanadi. Bunda davlat siyosati, federatsiya boshqaruvi, taʼlim muassasalari, murabbiylar, oilalar va mahalla institutlari oʻzaro hamkorlik qilishi kerak. Veteran dzyudochilarni sport taʼlimiga jalb etish orqali Oʻzbekiston dzyudosida uch avlod — yosh sportchi, faol murabbiy va faxriy ustoz — bir tatami atrofida birlashadi. Ana shu manzara sport maktabining eng sogʻlom koʻrinishidir. Shu oʻrinda veteran dzyudochilar faoliyatini zamonaviy raqamli muhit bilan uygʻunlashtirish masalasi ham muhim. Hozirgi avlod maʼlumotni koʻpincha qisqa video, grafika, intervyu, podkast va ijtimoiy tarmoq materiallari orqali qabul qiladi. Demak, veteran dzyudochilarning tajribasi faqat zalda aytilgan suhbat bilan cheklanib qolmasligi kerak. Har bir hududda “Dzyudo ustozlari xotirasi” yoki “Veteran dzyudochilar saboqlari” nomli raqamli arxiv yaratish mumkin. Unda faxriy sportchilarning qisqa biografiyasi, eng muhim musobaqalari, murabbiylik saboqlari, texnik maslahatlari, sport odobi haqidagi fikrlari va yoshlar uchun tavsiyalari saqlanadi. Bu materiallar sport maktablarida tarbiyaviy soatlarda, jismoniy tarbiya darslarida, akademik litseylarning maʼnaviy-maʼrifiy mashgʻulotlarida va federatsiya seminarlarida foydalanilishi mumkin. Bunday raqamli arxiv bir vaqtning oʻzida tarixiy xotira, metodik baza va motivatsion resurs vazifasini bajaradi. Muhokamaning yana bir jihati — gender masalasidir. Diyora Keldiyorovanning tarixiy gʻalabasi Oʻzbekistonda qizlar dzyudosining ijtimoiy nufuzini oshirdi [9]. Shu sharoitda ayol veteran dzyudochilar, murabbiyalar va hakamlarning tajribasini alohida oʻrganish zarur. Qizlar uchun sportga kirish, ota-ona ishonchini qozonish, taʼlim va sportni uygʻunlashtirish, musobaqa psixologiyasi, sogʻliqni saqlash va ijtimoiy stereotiplarni yengish masalalarida ayol veteranlarning roli juda katta boʻlishi mumkin. Bu yoʻnalish alohida tadqiqotga arziydi, chunki milliy sport tizimida qizlar ishtirokini kengaytirish faqat sport natijasi emas, balki jamiyatda sogʻlom, faol va irodali ayol obrazini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Veteran dzyudochilar institutini rivojlantirishda yana bir ehtiyot chorasi — ularning tajribasini zamonaviy ilmiy yondashuvlar bilan muvofiqlashtirishdir. Har qanday faxriy sportchining tajribasi qimmatli, biroq mashgʻulot metodikasi vaqt oʻtishi bilan yangilanadi; sport tibbiyoti, ovqatlanish, yuklama nazorati, bolalar psixologiyasi va qoidalar ham oʻzgaradi. Shuning uchun veteranlar tajribasi zamonaviy murabbiylik ilmiga qarshi qoʻyilmasligi, aksincha u bilan integratsiya qilinishi kerak. Eng toʻgʻri yoʻl — veteranlarning hayotiy va texnik

tajribasini zamonaviy ilmiy-uslubiy talablar bilan boyitishdir. Ana shunda an'ana yangilikka to'siq emas, balki uning poydevoriga aylanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, O'zbekistonda veteran dzyudochilarning sportdagi o'rni va an'analari zamonaviy sport siyosati, jismoniy tarbiya pedagogikasi, sog'lom turmush tarzi, yoshlar tarbiyasi va milliy sport merosi kesishmasida joylashgan dolzarb ilmiy-amaliy masaladir. Tadqiqotda veteran dzyudochi tushunchasi faol musobaqa davrini yakunlagan sportchi degan tor ta'rifdan ancha keng talqin qilindi: u dzyudo maktabining tajriba tashuvchisi, yoshlar uchun axloqiy namuna, texnik-taktik bilim manbai, murabbiylik va hakamlik salohiyatiga ega mutaxassis, sport xotirasini saqlovchi shaxs, ommaviy sport targ'ibotchisi hamda sog'lom qarish modelidir. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonunchiligi, dzyudo sportini rivojlantirishga qaratilgan davlat qarorlari, IJF veteranlar tizimi, dzyudo axloqiy kodeksi va WHO jismoniy faollik tavsiyalari veteran dzyudochilar salohiyatidan tizimli foydalanish uchun yetarli nazariy va huquqiy asos mavjudligini ko'rsatadi [1; 2; 4; 6; 7]. Maqolada asoslanganidek, veteran dzyudochilar yosh sportchilarning motivatsiyasi, texnik madaniyati, bellashuv tafakkuri, irodaviy barqarorligi, vatanparvarlik hissi, raqibga hurmati va sportga uzoq muddatli munosabatini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Ayniqsa akademik litseylar, sport maktablari, olimpiya zaxiralari muassasalari, mahalla sport obyektlari va hududiy dzyudo klublarida veteranlar ishtirokidagi mahorat darslari, tarbiyaviy uchrashuvlar, texnik-taktik tahlil mashg'ulotlari, hakamlik seminarlari va sog'lomlashtiruvchi guruhlar yuqori pedagogik samara berishi mumkin. Biroq ushbu salohiyatdan foydalanish uchun faqat faxriy tadbirlar yetarli emas; tizimli reyestr, hamkorlik rejasi, metodik materiallar banki, tibbiy xavfsizlik mezonlari, monitoring va rag'batlantirish mexanizmlari zarur. Shu asosda quyidagi amaliy tavsiyalar ilgari suriladi: birinchidan, O'zbekiston dzyudo federatsiyasi va hududiy sport boshqarmalari huzurida veteran dzyudochilar reyestrini shakllantirish; ikkinchidan, akademik litseylar va sport maktablarida "Veteran dzyudochi bilan mahorat darsi" tizimini yo'lga qo'yish; uchinchidan, veteranlar tajribasini videodars, biografik lavha, metodik tavsiya va sport tarixi materiali sifatida hujjatlashtirish; to'rtinchidan, katta yoshdagi dzyudochilar uchun xavfsiz mashg'ulot, yuklama me'yori, tibbiy nazorat va jarohat profilaktikasi dasturlarini ishlab chiqish; beshinchidan, yosh sportchilarning motivatsion, tarbiyaviy va texnik o'zgarishlarini veteranlar bilan ishlash jarayonida muntazam baholash; oltinchidan, IIV akademik litseylari kabi intizom, vatanparvarlik va kasbiy mas'uliyat muhim bo'lgan ta'lim muassasalarida dzyudoning axloqiy-pedagogik imkoniyatlaridan keng foydalanish. O'zbekiston dzyudosining Parij-2024 yutuqlari mamlakatda dzyudo maktabi kuchli ekanini tasdiqlaydi, ammo bu kuchning kelajakda barqaror davom etishi avlodlararo tajriba uzatishning qanday tashkil etilishiga bog'liq [8; 9; 10]. Bugungi chempion ertangi ustozga, bugungi veteran esa yosh sportchining ichki tayanchiga aylansa, dzyudo an'anasi tirik qoladi. Dzyudoda yiqilish mag'lubiyat emas, qayta turishni o'rgatuvchi saboqdir; veteran dzyudochilar esa aynan shu saboqni sportdan hayotga ko'chira oladigan eng ishonchli ustozlardir. Ilmiy-amaliy jihatdan maqolaning asosiy xulosasi shuki, veteran dzyudochilar bilan ishlash O'zbekistonda dzyudo sportini rivojlantirishning alohida yo'nalishi sifatida konseptual darajada mustahkamlanishi lozim. Bu yo'nalish sportchilar faoliyatini yakunlaganidan

keyingi davrni mazmunli tashkil etadi, yosh avlodni tajriba bilan bog'laydi, sport maktablarining xotirasini saqlaydi, sog'lom turmush tarzini ommalashtiradi va milliy sport qadriyatlarini mustahkamlaydi. Kelgusidagi tadqiqotlarda Andijon viloyati misolida veteran dzyudochilar faoliyatini empirik o'rganish, sport maktablari va akademik litsey o'quvchilari o'rtasida so'rovnoma o'tkazish, veteranlar bilan uchrashuvlarning motivatsion ta'sirini o'lchash, hududiy dzyudo tarixini hujjatlashtirish va "veteran dzyudochi — yosh sportchi — murabbiy" uchligi asosidagi pedagogik modelni tajriba-sinovdan o'tkazish maqsadga muvofiq. Maqolada berilgan konseptual yondashuv aynan shunday keyingi izlanishlar uchun nazariy tayanch vazifasini bajaradi. Yakuniy ilmiy pozitsiya shundan iboratki, veteran dzyudochilarni qadrlash faqat sport faxriylariga ehtirom bildirish emas, balki mamlakat sport kapitalini asrash, yosh avlodga tajribani uzatish va dzyudoni hayotiy tarbiya maktabiga aylantirishning amaliy yo'lidir. Agar bu yo'nalish rejali ishlasa, har bir hududda dzyudo tarixi jonlanadi, yosh sportchilar o'z oldida real namunani ko'radi, murabbiylar tajribali hamkor topadi, jamiyat esa sport orqali intizomli, sog'lom va vatanparvar yoshlarni tarbiyalash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-1123-son Qonuni. 2026-yil 24-mart. URL: <https://www.lex.uz/uz/docs/-8093787>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-son qarori. 2022-yil 20-iyun. URL: <https://lex.uz/docs/-6074088>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-226-son Farmoni. Yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini takomillashtirishga oid hujjat. 2024-yil 24-dekabr. URL: <https://lex.uz/uz/docs/-7276057>
4. International Judo Federation Veterans. A Little History and Some Facts. Veteran age categories and veteran judo development. URL: <https://veterans.ijf.org/news/4655>
5. International Judo Federation. Sport and Organisation Rules: Veterans. URL: <https://sor.ijf.org/>
6. International Judo Federation. Clean Judo: Judo moral code and values. URL: <https://www.ijf.org/cleanjudo>
7. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Recommendations for adults and older adults. Geneva: WHO, 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566046/>
8. Olympics.com. Paris 2024 Judo: Olympic results by discipline. URL: <https://www.olympics.com/en/olympic-games/paris-2024/results/judo>
9. Olympics.com. Diyora Keldiyorova: Uzbekistan's first judo Olympic champion. 2024. URL: <https://www.olympics.com/en/news/paris-2024-olympics-diyora-keldiyorova-first-uzbekistan-woman-to-win-judo-olympic-gold>
10. Reuters. Judo — Keldiyorova brings first gold for Uzbekistan; Judo — Kotsoiev wins men's under 100 kg gold, bronze for Muzaffarbek Turoboyev. 2024. URL: <https://www.reuters.com/sports/olympics/>
11. O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi. Parij-2024 Olimpiadasi g'olib va sovrindorlarini taqdirlashga oid rasmiy xabar. URL: <https://olympic.uz/oz/>

12. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi. URL: <https://lex.uz/uz/docs/-4711327>
13. Kano J. Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano. Tokyo: Kodansha International, 1986.
14. Daigo T. Kodokan Judo Throwing Techniques. Tokyo: Kodansha International, 2005.
15. Franchini E., Del Vecchio F.B. Studies in judo: technical-tactical, physiological and pedagogical aspects. Journal of Combat Sports and Martial Arts, various issues.