

DZYUDO TO'GARAGIDA SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY FAOLIYATINI KOMPLEKS BAHOLASH

L.Ah.Azimov¹ 

1. Buxoro davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti UO'K:
796.853.23:378.172

Mas'ul muallif: Azimov Laziz Ahrorovich, Buxoro davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti UO'K: 796.853.23:378.172.

e-mail:
lazizazimov1988@gmail.com.

Received: 12 Oktabr 2026
Accepted: 17 Oktabr 2026
Published: 22 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Azimov, L. A. DZYUDO TO'GARAGIDA SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY FAOLIYATINI KOMPLEKS BAHOLASH / L. A. Azimov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 2. — B. 243–246.

Annotatsiya. Maqolada oliy ta'lim muassasalarida dzyudo to'garagiga qatnashuvchi talabalarning jismoniy faoliyatini kompleks baholash mezonlari ishlab chiqilgan. Baholash to'rt komponentdan iborat: mashg'ulotlarga davomat, umumiy jismoniy tayyorgarlik (6 ta test), maxsus jismoniy tayyorgarlik (akrobatika, texnik ijro, 4 daqiqali bellashuv) hamda musobaqa va ommaviy sport tadbirlaridagi ishtirok. 60 va 73 kg vazn toifalari uchun besh ballik me'yorlar va me'yordan ortiq natija uchun rag'batlantiruvchi qo'shimcha ballar taklif etilgan. Mezonlarning samaradorligi 25 nafar tajriba va 25 nafar nazorat guruhi talabalari ishtirokidagi pedagogik tajribada tasdiqlangan ($p < 0,001$).

Kalit so'zlar: dzyudo, talabalar, jismoniy faoliyat, baholash mezonlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, reyting.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ДЗЮДО

Аннотация. Критерии оценки физической активности студентов-дзюдоистов. В статье разработаны критерии комплексной оценки физической активности студентов, занимающихся в секции дзюдо в высших учебных заведениях. Оценка включает четыре компонента: посещаемость занятий, общую физическую подготовленность (6 тестов), специальную физическую подготовленность (акробатика, техническое исполнение, схватка продолжительностью 4 минуты), а также участие в соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях. Для весовых категорий 60 и 73 кг предложены пятибалльные нормативы и поощрительные дополнительные баллы за превышение норматива. Эффективность критериев подтверждена в педагогическом эксперименте с участием 25 студентов экспериментальной и 25 студентов контрольной группы ($p < 0,001$).

Ключевые слова: дзюдо, студенты, физическая активность, критерии оценки, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, рейтинг.

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG STUDENTS PARTICIPATING IN THE JUDO SECTION

Abstract. Criteria for assessing the physical activity of student judokas. The article develops criteria for a comprehensive assessment of the physical activity of university students attending a judo club. The assessment consists of four components: training attendance, general physical fitness (six tests), special physical fitness (acrobatics, technical execution and a 4-minute bout), and participation in competitions and mass sports events. Five-point standards for the 60 kg and 73 kg weight categories are proposed, together with incentive bonus points for exceeding the standard. The effectiveness of the criteria was confirmed in a pedagogical experiment involving 25 students in the experimental group and 25 in the control group ($p < 0.001$).

Keywords: judo, students, physical activity, assessment criteria, general physical fitness, special physical fitness, rating.

Kirish. Talabalarni muntazam sport faoliyatiga jalb etish oliy ta'limning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda. Buxoro davlat universitetining 270 nafar 1–2-kurs talabasi o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalariga ko'ra, talabalarning 65 foizi ilgari sport bilan shug'ullanmagan, 49 foizi esa dzyudo bilan shug'ullanish istagini bildirgan. Xorijiy tadqiqotlar ham talabalar sport bilan asosan ichki motivlar - zavq va o'zini sinash uchun shug'ullanishini ko'rsatadi [1]. Dzyudo talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ularni sport seksiyalariga jalb etishning samarali vositasi sifatida qaraladi [2; 3].

Shu bilan birga, to'garak mashg'ulotlarida talabani faolligini bir tomonlama - faqat test natijalari yoki faqat davomat bo'yicha baholash uning sport faoliyati haqida to'liq tasavvur bermaydi. Bu esa talabalarning jismoniy faoliyatini kompleks va o'lchanadigan mezonlar asosida baholash zaruratini yuzaga keltiradi.

Tadqiqot maqsadi - dzyudo to'garagiga qatnashuvchi talabalarning jismoniy faoliyatini kompleks baholash mezonlarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini eksperimental asoslash.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Dzyudochilar tayyorgarligini baholash masalasi xorijiy tadqiqotlarda keng o'rganilgan. L. Santos va hammualliflari Yevropa, Osiyo va Amerikaning 41 nafar yuqori malakali murabbiyi fikrini o'rganib, mashg'ulot va musobaqa jarayonini boshqarishda muntazam nazoratning ahamiyatini ko'rsatgan [4]. M.F. Agostinho va hammualliflari kadet va yoshlar toifasidagi dzyudochilar uchun maxsus testlar natijalarini baholovchi tasniflash jadvallarini ishlab chiqqan [5]. Bu yondashuv sportchining natijasini me'yoriy shkala bo'yicha baholash imkonini beradi.

H. Arazi va hammualliflari antropometrik va harakat ko'rsatkichlari bilan maxsus dzyudo testi natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlagan [6]. G. Kuvačić, S. Krstulović va P. Đapić Caput yosh dzyudochilarning muvaffaqiyatini belgilovchi omillarni [7], P. Đapić Caput va hammualliflari esa harakat ko'rsatkichlarining bellashuv samaradorligiga ta'sirini o'rgangan [8]. R.L. Kons va hammualliflari Olimpiya o'yinlari-2020 bellashuvlarining texnik-taktik tahlilini o'tkazgan [9]. D. Detanico va hammualliflari an'anaviy dzyudo mashg'ulotining organizmga ta'sirini aniqlagan [10].

MDH olimlari sport faoliyatini kompleks nazorat qilish [11], sport mahorati asoslari [12], jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik [13] hamda sport mashg'ulotining umumiy nazariyasi [14] masalalarini yoritgan. Respublikamizda sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar metodologiyasi F.A. Kerimov [15], malakali dzyudochilarning maxsus tayyorgarligi N.N. Azizov [16], dzyudo bo'yicha sport-pedagogik mahorat esa Sh.A. Arslanov va A.J. Tangriyev [17] ishlarida o'rganilgan.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, mavjud tadqiqotlar asosan malakali sportchilarga qaratilgan. Sport mutaxassisi bo'lmagan, to'garakda shug'ullanuvchi talabalarning jismoniy faoliyatini kompleks baholash mezonlari yetarlicha ishlab chiqilmagan.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot 2023–2026-yillarda Buxoro davlat universitetida o'tkazildi. Baholash me'yorlarini ishlab chiqishda 60 kg va 73 kg vazn toifalaridagi 25 nafardan, jami 50 nafar dzyudochi talaba ishtirok etdi. Asosiy pedagogik tajriba 2024–2025-o'quv yilida 25 nafar tajriba va 25 nafar nazorat guruhi talabalari ishtirokida o'tkazildi.

Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatish, so'rovnoma, pedagogik test, pedagogik tajriba va matematik-statistik usullar qo'llanildi. Natijalar o'rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), standart og'ish (σ) va Studentning t-mezoni yordamida qayta ishlandi. Baholash me'yorlari uch sigma (3σ) qoidasi asosida aniqlandi.

Tahlil va natijalar

Talabani jismoniy faoliyati to'rt komponent bo'yicha baholanadi: mashg'ulotlarga davomat (P1), umumiy jismoniy tayyorgarlik (P2), maxsus jismoniy tayyorgarlik (P3) hamda musobaqa va ommaviy sport tadbirlaridagi ishtirok (P4). Komponentlar ballari yig'indisi talabani semester davomidagi reytingini belgilaydi:

$$J_f = P_1 + P_2 + P_3 + P_4$$

Davomat. Qatnashilgan mashg'ulotlar ulushi ballga aylantiriladi: 50–69% - 3 ball, 70–89% - 4 ball, 90–100% - 5 ball.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik oltita test bo'yicha besh ballik tizimda baholanadi (1-jadval). Talabani jismoniy tayyorgarligini oshirishga motivatsiyasini kuchaytirish uchun 5 ballik me'yordan ortiq natijaga rag'batlantiruvchi qo'shimcha ball beriladi.

1-jadval.

Dzyudochi talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash me'yorlari

Test	Vazn toifasi	5 ball	4 ball	3 ball	2 ball	Qo'shimcha ball (5 balldan ortiq natija uchun)
100 m yugurish, s	60 kg	13,2	13,8	14,0	14,3	0,5 s - 1; 1,0 s - 2; 1,5 s - 3
	73 kg	13,7	14,0	14,2	14,5	
1000 m yugurish, daq	60 kg	3.20	3.30	3.40	3.50	5 s - 1; 10 s - 2; 15 s - 3
	73 kg	3.30	3.40	3.50	3.60	
Mokkisimon yugurish 3×10 m, s	60 kg	5,8	6,1	6,3	6,5	0,2 s - 1; 0,4 s - 2; 0,6 s - 3
	73 kg	6,0	6,2	6,4	6,6	
Turnikda tortilish, marta	60 kg	14	12	10	8	2 marta - 1; 3 marta - 2; 4 marta - 3
	73 kg	12	10	8	6	
Turgan joydan uzunlikka sakrash, m	60 kg	2,20	2,10	2,00	1,90	5 sm - 1; 10 sm - 2; 15 sm - 3
	73 kg	2,10	2,00	1,90	1,80	
Oldinga egilish, sm	60 kg	15	10	5	2	1 sm - 1; 2 sm - 2; 3 sm - 3
	73 kg	10	6	2	0	

Maxsus jismoniy tayyorgarlik miqdoriy o'lchovga ega emas, shuning uchun u harakat ijrosining sifati bo'yicha tavsiflangan besh ballik mezonlar bilan baholanadi (2-jadval).

2-jadval.

Dzyudochi talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari

Baholash qismi	Topshiriqlar	5 ball	3 ball
I. Egiluvchanlik va akrobatika	Ko'prik holatiga tushish va qaytish; ko'prikdan oshib o'tish; ko'prikda oldinga-orqaga o'tish; ko'prikda bosh atrofida yugurish	Bosh gilamga tegmaydi, bel bir maromda bukiladi, harakat 5 marta to'xtovsiz bajariladi	Bosh gilamga tegadi, bel bir maromda bukilmaydi, harakatda to'xtalishlar bor
II. Usullarning texnik ijrosi	Tai-otoshi, Ura-nage, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi (tik turgan holatda); Ude-hishigi-juji-gatame, Okuri-eri-jime, Kesa-gatame va boshqa ushlab turishlar (parterda)	Usul texnik jihatdan to'g'ri, tez va katta tezlik bilan bajariladi	Usul texnik xatolar va kichik to'xtalishlar bilan bajariladi
III. 4 daqiqali bellashuv	Tik turgan va parter holatidagi hujum va himoya harakatlari	Hujum va himoya harakatlari maromida, jismoniy faollik yuqori	Parterdagi harakatlar qoniqsiz, jismoniy faollik o'rta

Izoh: oraliq baho (4 ball) va past baholar (2 va 1 ball) dissertatsiyadagi to'liq mezonlar asosida qo'yiladi.

Musobaqa faoliyati. Musobaqada ishtirok etish natijasidan qat'i nazar 5 ball bilan baholanadi. Bellashuvdagi maxsus faoliyat (MF) bir daqiqadagi hujum harakatlari hajmi bilan aniqlanadi:

$$MF = \frac{N}{t}, \text{ qquad } N = n + n_1$$

bunda N - hujum harakatlarining umumiy soni, n - qayd etilgan hujumlar soni, n_1 - baholangan haqiqiy hujumlar soni, t - bellashuv vaqti (4 daqiqa).

Hujum harakatlarining sifati shartli ballarda (Ippon - 10, Vaza-ari - 7) hisoblangan o'rtacha baho bilan aniqlanadi:

$$K = \frac{10 \cdot I + 7 \cdot W}{n}$$

bunda I - "Ippon" baholari soni, W - "Vaza-ari" baholari soni, n - barcha baholangan harakatlar soni. Yuqori natijaga erishish uchun K ko'rsatkichi 7 ballga (Vaza-ari) yaqinlashishi lozim.

Tajriba natijalari. Tajriba yakunida tajriba guruhi talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichi 45,6% dan 77,7% gacha, maxsus jismoniy tayyorgarlik 68,8% dan 99,6% gacha, umumiy sport faoliyati esa 55,6% dan 85,5% gacha oshdi. Tajriba yakunida guruhlar o'rtasidagi farqlar 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval. Tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlar jismoniy faollik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili ($X \pm \sigma$)

Ko'rsatkich (maks. ball)	Nazorat guruhi (n=25)	Tajriba guruhi (n=25)	t	p
Davomat (7)	3,2 ± 0,8	5,4 ± 0,2	13,34	<0,001
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (7)	4,4 ± 0,7	6,2 ± 0,3	11,82	<0,001
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (5)	2,9 ± 0,6	4,8 ± 0,5	12,16	<0,001
Musobaqa va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok (7)	3,1 ± 0,8	5,7 ± 0,8	11,49	<0,001

Barcha ko'rsatkichlar bo'yicha hisoblangan t qiymati kritik qiymatdan ($k=48, p=0,001$ uchun $t_{kr}=3,505$) yuqori.

Muhokama va rivojlanish istiqbollari

Taklif etilgan mezonlar talabaning faolligini bir nechta tomondan qamrab oladi. Bu xorijiy tadqiqotlarda qo'llanadigan, sportchi natijasini me'yoriy shkala bo'yicha baholash yondashuviga mos keladi [5; 6]. Farqi shundaki, mezonlar malakali sportchilar uchun emas, to'garakda shug'ullanuvchi, turli ta'lim yo'nalishidagi talabalar uchun moslashtirilgan va davomat hamda ommaviy tadbirlardagi ishtirokni ham hisobga oladi.

Me'yordan ortiq natija uchun qo'shimcha ball berilishi talabalarda ichki motivatsiyani kuchaytiradi, bu talabalar sport faoliyatining asosiy omili sifatida qayd etilgan [1]. Reyting tizimi mashg'ulotlarda sog'lom raqobat muhitini yaratadi: talabalar testda yuqori ball olishga va reytingda yuqori o'rinni egallashga intiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni sifat mezonlari bilan baholash texnik ijroni xolis kuzatish imkonini beradi. Bellashuvdagi MF va K ko'rsatkichlari esa musobaqa faoliyatining texnik-taktik tahlili tamoyillariga asoslanadi [9; 12]. Tajriba guruhidagi barcha ko'rsatkichlarning statistik ishonchli o'sishi ($p<0,001$) kompleks baholash talabalarining sport faoliyatini rag'batlantirishini tasdiqlaydi.

Tadqiqotning cheklovi shundaki, me'yorlar ikki vazn toifasi (60 va 73 kg) va bitta hudud talabalar asosida ishlab chiqilgan. Boshqa vazn toifalari va hududlar uchun me'yorlarni aniqlashtirish kelgusi tadqiqotlar vazifasi hisoblanadi.

Xulosa

Dzyudochi talabalarining jismoniy faoliyatini to'rt komponent - davomat, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, musobaqa va ommaviy tadbirlardagi ishtirok bo'yicha kompleks baholash mezonlari ishlab chiqildi.

60 va 73 kg vazn toifalari uchun oltita umumiy jismoniy tayyorgarlik testi bo'yicha besh ballik me'yorlar va rag'batlantiruvchi qo'shimcha ballar tizimi taklif etildi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun akrobatika, texnik ijro va 4 daqiqali bellashuvni qamrab oluvchi sifat

mezonlari, musobaqa faoliyati uchun esa MF va K ko'rsatkichlari asoslandi.

Pedagogik tajribada tajriba guruhi talabalarining umumiy sport faoliyati ko'rsatkichi 55,6% dan 85,5% gacha oshdi. Barcha ko'rsatkichlar bo'yicha guruhlar o'rtasidagi farq statistik ishonchli ($p < 0,001$).

Ishlab chiqilgan mezonlarni oliy ta'lim muassasalarida dzyudo to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish va talabalar reytingini yuritishda qo'llash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Kilpatrick M., Hebert E., Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise // *Journal of American College Health*. – 2005. – Vol. 54, № 2. – P. 87–94.
- [2] Агеев П.М., Запольский Д.П. Дзюдо як засіб розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. – 2017. – Вип. 4 (85). – С.
- [3] Tursunaliyev I.A. Jismoniy tarbiya va sport: darslik. – Toshkent: Umid Design, 2021. – 424 b.
- [4] Santos L., Fernández-Río J., Almansba R., Sterkowicz S., Callan M. Perceptions of top-level judo coaches on training and performance // *International Journal of Sports Science and Coaching*. – 2015. – Vol. 10, № 1. – P. 145–158.
- [5] Agostinho M.F., Olivio Junior J.A., Stankovic N., Escobar-Molina R., Franchini E. Comparison of special judo fitness test and dynamic and isometric judo chin-up tests' performance and classificatory tables' development for cadet and junior athletes // *Journal of Exercise Rehabilitation*. – 2018. – Vol. 14, № 2. – P. 244–252.
- [6] Arazi H., Noori M., Izadi M. Correlation of anthropometric and bio-motor attributes with Special Judo Fitness Test in senior male judokas // *Ido Movement for Culture*. – 2017. – Vol. 17, № 4. – P. 19–24.
- [7] Kuvačić G., Krstulović S., Đapić Caput P. Factors determining success in youth judokas // *Journal of Human Kinetics*. – 2017. – Vol. 56. – P. 207–217.
- [8] Đapić Caput P., Krstulović S., Katić R. Impact of biomotor dimensions on efficiency of young judoka // *Collegium Antropologicum*. – 2013. – Vol. 37, № 1. – P. 87–92.
- [9] Kons R.L., Agostinho M.F., Santos D.F.C., Lopes-Silva J., Detanico D., Franchini E. Match-related performance during the Olympic Games 2020: a technical variability analysis of high-level judo athletes // *International Journal of Performance Analysis in Sport*. – 2022. – Vol. 22, № 4. – P. 516–525.
- [10] Detanico D., Dal Pupo J., Franchini E., Fukuda D.H., Santos S.G. Effects of traditional judo training session on muscle damage symptoms // *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. – 2017. – Vol. 57, № 6. – P. 872–878.
- [11] Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
- [12] Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
- [13] Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
- [14] Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
- [15] Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar: darslik. – Toshkent: Zar qalam, 2018.
- [16] Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақа олди тайёргарлигини шакллантириш: пед. фан. номз. ... дисс. – Тошкент, 2007. – 143 б.
- [17] Arslanov Sh.A., Tangriyev A.J. Sport pedagogik mahoratini oshirish (dzyudo): darslik. – [Shahar: Nashriyot, yil].