



## YOSH SPORTCHILARNING DZYUDO SPORTIGA TANLASH VA SARALASH YO'LLARI

**Maxmudov Xusniddin Hasan o'g'li**

Oriental Universiteti Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha)  
mutaxassisligi 1-bosqich magistranti  
maxmudovhusniddin288@gmail.com  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19439690>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-aprel 2026 yil  
Ma'qullandi: 04-aprel 2026 yil  
Nashr qilindi: 06-aprel 2026 yil

### KEY WORDS

*dzyudo, sport tanlovi, saralash, yosh sportchilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, biologik yetilish, bio-banding, murabbiy kuzatuv, istiqbol.*

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada yosh sportchilarni dzyudo sportiga tanlash va saralashning ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilinadi. Dzyudo sportida istiqbolli sportchini aniqlash jarayoni faqat dastlabki jismoniy ko'rsatkichlar bilan emas, balki texnik tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyat, maxsus chidamlilik, psixologik barqarorlik, biologik yetilish darajasi va mashg'ulotga moslashuv xususiyatlari bilan ham bog'liqligi yoritiladi. Maqolada dastlabki tanlash, bosqichli saralash va maqsadli yo'naltirish jarayonlari o'zaro uzviy tizim sifatida qaraladi.*

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijaga erishish ko'p jihatdan sportchilarni to'g'ri tanlash va ularni uzoq muddatli tayyorlash tizimini ilmiy asosda yo'lga qo'yishga bog'liq. Bu ayniqsa dzyudo sport turida yaqqol namoyon bo'ladi, chunki ushbu sport turi bir vaqtning o'zida tezkor-kuchlilik, koordinatsiya, muvozanat, maxsus chidamlilik, taktik fikrlash, raqib harakatini oldindan sezish va psixologik barqarorlikni talab etadi. Shu sababli dzyudoga tanlash jarayoni oddiygina bo'y, vazn yoki umumiy kuch ko'rsatkichlari bilan cheklanib qolmasligi, balki sportchining kelajakdagi rivojlanish istiqbolini ko'rsatadigan ko'p qirrali belgilarga tayanishi lozim. Zamonaviy yondashuvlar sport tanlovini "hozir yaxshi natija ko'rsatayotgan bolani topish" emas, balki "kelajakda yuqori sport mahoratiga erishishi mumkin bo'lgan sportchini aniqlash" deb talqin qiladi. All Japan Judo Federationning uzoq muddatli rivojlantirish bo'yicha ko'rsatmalarida ham iste'dodni tasodifga tashlab qo'ymasdan, rivojlanish bosqichlariga mos tarzda tizimli tayyorlash zarurligi alohida ko'rsatilgan. Shu bilan birga, bir xil pasport yoshidagi bolalarda jismoniy va ruhiy yetilish darajasi sezilarli farq qilishi mumkinligi qayd etiladi. Bu holat tanlash va saralash mezonlarini qayta ko'rib chiqishni talab etadi.

Dzyudo bo'yicha iste'dodni aniqlash masalasi so'nggi yillarda yanada murakkab tus oldi. Bunga sabab, erta muvaffaqiyat har doim ham kelajakdagi yuqori natijaning kafolati emasligi, aksincha ayrim hollarda tezroq jismoniy yetilgan bolalar vaqtincha ustunlikka ega bo'lib, keyinchalik bu ustunlik yo'qolib ketishi mumkinligidir. Shuning uchun zamonaviy sport pedagogikasida tanlash va saralash jarayonida pasport yoshi bilan bir qatorda biologik yetilish,

tana tuzilishi, harakat tajribasi, texnik o'zlashtirish sur'ati va mashg'ulotga javob reaksiyasi ham baholanishi tavsiya etiladi.

### **Asosiy qism**

Yosh sportchilarni dzyudoga tanlash jarayoni, avvalo, ushbu sport turining o'ziga xos talablarini to'g'ri anglashdan boshlanadi. Dzyudo murakkab koordinatsion, kontaktli va o'zgaruvchan sharoitli sport turi bo'lib, unda sportchi qisqa vaqt ichida texnik qaror qabul qiladi, raqib harakatiga moslashadi va kuch hamda muvozanatni birlashtirgan holda harakat qiladi. Shu bois dzyudoga dastlabki moslikni aniqlashda umumiy jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda, muvozanat, epchillik, ushlar kuchi, tezkor reaksiya, harakatni tez o'zlashtirish va jangovar vaziyatga moslashish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Braziliyalik murabbiylar ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda iste'dodni aniqlashda texnik omil eng muhim deb baholangan, undan keyin jismoniy-motor, psixologik va taktik omillar qayd etilgan. Xususan, ushlar qobiliyati, uloqtirish sifati, hujumlar kombinatsiyasi, tik turishdan yerda kurashga o'tish, reaksiya va koordinatsiya istiqbolli dzyudochilar uchun asosiy indikatorlar sifatida ko'rsatilgan.

Dzyudoga tanlashning birinchi bosqichi ommaviy jalb etish va dastlabki yo'naltirish bosqichidir. Bu bosqichda murabbiy bolani yuqori natijali sportchi sifatida yakuniy baholamaydi, balki uning sport turiga moslashuv salohiyatini aniqlaydi. Amaliyotda aynan shu bosqichda ko'p xatolar sodir bo'ladi, chunki tez o'sayotgan, vazni yoki kuchi tengdoshlaridan oldinda bo'lgan bolalar ko'pincha "iste'dodli" deb qabul qilinadi. Holbuki, biologik yetilish sur'ati teng bo'lmagan sharoitda bunday yondashuv noxolis natija beradi. Giudicelli va hammualliflar yosh dzyudochilarda jismoniy ko'rsatkichlarga nafaqat yosh, balki somatik yetilish va antropometrik omillar ham sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatgan. Demak, dastlabki saralashda murabbiy sportchining ayni paytdagi holatini emas, uning rivojlanish trayektoriyasini ko'ra olishi kerak.

Ikkinchi bosqich maxsus saralash bosqichi bo'lib, bunda dzyudoga xos sifatlar chuqurroq tahlil qilinadi. Bu yerda murabbiy kuzatuv maxsus testlar bilan birlashtirilishi zarur. Faqat murabbiy tajribasiga tayanish subyektivlik xavfini oshiradi, faqat testlarga tayanish esa sportchining yashirin salohiyatini ko'rmay qolishga olib kelishi mumkin. Shu sababli eng maqbul model sifatida kuzatuv, testlash va musobaqa faoliyati tahlilining integratsiyasi qaraladi. Kuvačić va hammualliflar yosh dzyudochilarning muvaffaqiyatini belgilovchi omillar orasida motor qobiliyatlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik ko'rsatkichlarning muhimligini ko'rsatgan. Ushbu natijalar saralashda umumiy testlardan tashqari, dzyudoga xos maxsus vazifalar ham berilishi kerakligini tasdiqlaydi.

Maxsus saralashda qo'llaniladigan testlar orasida ushlar kuchi, tortilish yoki judogi bilan osilib turish, qisqa muddatli portlovchi kuch, sakrash testlari, reaksiya tezligi, koordinatsion topshiriqlar va dzyudoga xos chidamlilik sinovlari alohida o'rin tutadi. Special Judo Fitness Test dzyudochilarning maxsus ish qobiliyatini baholashda keng qo'llanadi va elita hamda turli tayyorgarlik darajasidagi sportchilarni farqlashda foydali ekanligi ko'rsatilgan. Ceylan va hammualliflar SJFT klassifikatsiyasini belgilovchi ko'rsatkichlar orasida portlovchi kuch, sakrash va dzyudoga xos funksional tayyorgarlikning ahamiyatini ko'rsatadi. Bu esa saralashda oddiy yugurish yoki umumiy chidamlilik testlaridan tashqari, sport turiga mos testlar zarurligini anglatadi.

Dzyudoda tanlash jarayonida texnik-taktik tayyorgarlikning ham erta bosqichdanoq kuzatilishi muhim. Ayrim yosh sportchilar jismoniy tomondan tengdoshlariga nisbatan uncha ajralib turmasligi mumkin, biroq texnik harakatlarni tez o'zlashtirishi, vaziyatni tez anglash qobiliyati, ushlar uchun qulay momentni topishi va harakatlar o'rtasida mantiqiy o'tishlarni amalga oshirishi bilan ajralib turadi. Miarka va hammualliflar kadet dzyudochilar janglarini tahlil qilib, texnik-taktik xulq ko'rsatkichlari mashg'ulotni rejalashtirish va individual tayyorlashda muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatgan. Ularning ma'lumotlari kurashning turli bosqichlarida ushlar, hujum boshlash, tik turish va yerda kurashga o'tish kabi elementlarni alohida kuzatish zarurligini tasdiqlaydi. Shunday ekan, saralashda sportchi faqat "g'alaba qildi yoki yutqazdi" mezoni bilan emas, balki kurash strukturasi bo'yicha ham baholanishi kerak.

Psixologik omillar dzyudoga tanlash va saralashda ko'pincha kechroq e'tiborga olinadi, aslida esa ular dastlabki bosqichdan boshlab muhimdir. Kurash sportlarida qo'rquvni nazorat qilish, qarama-qarshi harakat sharoitida tez qaror qabul qilish, mag'lubiyatdan keyin tiklana bilish, mashg'ulot intizomi va murabbiy ko'rsatmalariga javob berish istiqbolning muhim belgilaridan hisoblanadi. Ribeiro va hammualliflar murabbiylar uchun bosimga bardoshlilik, diqqatni jamlash, qat'iyat va mashg'ulot sifati dzyudodagi iste'dodning asosiy psixologik belgilaridan ekanini ko'rsatgan. Bu shuni anglatadiki, tanlashda "texnika yaxshi, lekin ruhiy tayyor emas" yoki "hozircha jismoniy ko'rsatkichi past, ammo irodasi kuchli va o'rganish sur'ati yuqori" kabi murakkab holatlar ham hisobga olinishi shart.

Biologik yetilish masalasi zamonaviy tanlash tizimining markaziy nuqtalaridan biriga aylandi. Bir xil yoshdagi dzyudochilarning kuch, tezkorlik va tana proporsiyalari bo'yicha keskin farqlanishi ko'pincha murabbiylarda noto'g'ri tasavvur hosil qiladi. Bio-banding yondashuvi sportchilarni faqat pasport yoshi emas, balki biologik yetilishiga yaqin guruhlar asosida baholash g'oyasini ilgari suradi. Judo bo'yicha tadqiqotlarda antropometrik omillar va yetilish darajasining jismoniy natijalarga ta'siri tasdiqlangan. Bu yondashuv ayniqsa erta yetilgan sportchilarni ortiqcha baholab yuborish va kech yetilayotgan, biroq istiqbolli bolalarni tizimdan chiqarib yuborish xavfini kamaytiradi. Shu ma'noda bio-banding saralashda adolatliroq va rivojlantiruvchi mexanizm bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Tanlash va saralashni tashkil etishda uzoq muddatli sport rivojlanishi tamoyili ham katta ahamiyatga ega. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, bolalar va o'smirlarda erta tor ixtisoslashuvdan ko'ra, avval umumiy harakat madaniyati, keyin esa sport turiga xos ko'nikmalarni bosqichma-bosqich chuqurlashtirish maqsadga muvofiqroq. Garbeloto va hammualliflar judo rivojlantiruvchi vosita sifatida faqat sport natijasiga emas, balki sog'lomlik, motor rivojlanish va tarbiyaviy jihatlariga ham xizmat qilishi kerakligini ta'kidlaydi. All Japan Judo Federationning uzoq muddatli rivojlanish ko'rsatmalarida ham erta bosqichlarda ommaviylik, ko'p qirrali harakat tayyorgarligi va individual rivojlanish sur'atlarini hisobga olish taklif etiladi. Bu esa saralashni tor ma'nodagi "saralab tashlash" emas, balki "imkoniyatlarni ochish" mexanizmi sifatida ko'rishga asos beradi.

Shu asosda yosh sportchilarni dzyudoga tanlash va saralashning optimal modeli quyidagicha talqin qilinadi. Birinchi bosqichda umumiy sog'liq holati, harakat faolligi, koordinatsiya, muvozanat, epchillik va sportga qiziqish aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda dzyudoga xos harakatlarni o'zlashtirish sur'ati, ushlar qobiliyati, portlovchi kuch va maxsus chidamlilik baholanadi. Uchinchi bosqichda murakkab texnik harakatlar, taktik moslashuv,

musobaqadagi xulq va psixologik barqarorlik monitoring qilinadi. To'rtinchi bosqich esa qayta saralash bosqichi bo'lib, bunda sportchining o'sish dinamikasi, jarohatga moyilligi, yuklamaga moslashuvi va kelajak istiqboli ko'rib chiqiladi. Bunday tizim bir martalik test natijasiga emas, ko'p martalik kuzatish va rivojlanish dinamikasiga tayanadi. Ushbu yondashuv zamonaviy iste'dod identifikatsiyasi adabiyotlaridagi "nolinear rivojlanish" g'oyasiga ham mos keladi.

### Xulosa

Yosh sportchilarni dzyudo sportiga tanlash va saralash ko'p bosqichli, ko'p omilli va uzoq muddatli kuzatuvga asoslangan jarayon bo'lishi kerak. Dastlabki saralashda umumiy jismoniy rivojlanish va harakat qobiliyatlari muhim bo'lsa, keyingi bosqichlarda dzyudoga xos maxsus sifatlar, texnik-taktik o'zlashtirish, psixologik barqarorlik va biologik yetilish darajasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ilmiy ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, murabbiy kuzatuv maxsus testlash, musobaqa faoliyati tahlili va bio-banding bilan uyg'unlashtirilgandagina saralashning ishonchliligi ortadi. Dzyudoda istiqbolli sportchini aniqlash faqat joriy natijaga qarab emas, balki uning rivojlanish salohiyati, o'rganish sur'ati va uzoq muddatli sport yo'lini baholash orqali amalga oshirilishi lozim. Shu bois sport maktablari va murabbiylar amaliyotida tanlash hamda saralashning ilmiy mezonlari asosida ishlash, dzyudoda yuqori malakali zaxira sportchilarni tayyorlashning muhim sharti hisoblanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. All Japan Judo Federation. (2024). Long-term development guidelines.
2. Ceylan, B., Šimenko, J., & Balci, Ş. S. (2022). Which performance tests best define the special judo fitness test classification in elite judo athletes? *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(4), 101. doi:10.3390/jfkm7040101
3. Garbeloto, F., Miarka, B., Guimarães, E., Gomes, F. R. F., Tagusari, F. I., & Tani, G. (2023). A new developmental approach for judo focusing on health, physical, motor, and educational attributes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2260. doi:10.3390/ijerph20032260
4. Giudicelli, B. B., Luz, L. G. O., Söğüt, M., Massart, A. G., Júnior, A. C., & Figueiredo, A. J. (2020). Bio-banding in judo: The mediation role of anthropometric variables on the maturation effect. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 361. doi:10.3390/ijerph17010361
5. Giudicelli, B. B., Detanico, D., Dal Pupo, J., Freitas, T. T., Luz, L. G. O., Bagur, A., Almeida, T. S., & Figueiredo, A. J. (2021). Chronological age, somatic maturation and anthropometric measures: Association with physical performance of young male judo athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6410. doi:10.3390/ijerph18126410
6. Kuvačić, G., Krstulović, S., & Đapić Caput, P. (2017). Factors determining success in youth judokas. *Journal of Human Kinetics*, 56, 207–217. doi:10.1515/hukin-2017-0038
7. Miarka, B., Pérez, D. I. V., Aedo-Muñoz, E. A., Costa, L. O. F., & Brito, C. J. (2020). Technical-tactical behaviors analysis of male and female judo cadets' combats. *Frontiers in Psychology*, 11, 1389. doi:10.3389/fpsyg.2020.01389
8. Ribeiro, A. A. S., Werneck, F. Z., Figueiredo, A. J. B., & Vianna, J. M. (2023). Talent identification and development in judo: A perspective from Brazilian coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(1), 38–45. doi:10.1177/17479541221117860