SPORT TURLARIGA TAYYORLASHDA BOLALARNING YOSH XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLISH VA SPORTGA YO‘NALTIRISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

N.R.Sabirova
Buxoro davlat pedagogika instituti, dotsent
Ashrapova Feruza Fayzullayevna
Buxoro davlat pedagogika instituti, talaba

Annotatsiya: *Mazkur maqolada bolalarni sport turlariga tayyorlashda yosh xususiyatlarini hisobga olish hamda sportga yo‘naltirishning ilmiy-pedagogik asoslari tahlil qilingan. Yosh sportchilarni tanlash va saralashda anatomik-fiziologik, psixologik hamda biologik rivojlanish ko‘rsatkichlarining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, sport tanlovi jarayonida zamonaviy diagnostika usullari, kompetensiyaviy yondashuv va uzoq muddatli sport tayyorgarligi modeli (Long-Term Athlete Development)ning o‘rni ilmiy manbalar asosida ochib berilgan. Mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy qarashlari umumlashtirilib, bolalarni sport turlariga yo‘naltirishning integrallashgan pedagogik modeli taklif etilgan. Tadqiqot natijalari sport maktablari, umumta’lim maktablari hamda bolalar-o‘smirlar sport ta’limi tizimida sport tanlovini takomillashtirish va yosh sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *sport tanlovi, yosh xususiyatlari, biologik yosh, pasport yoshi, sport seleksiyasi, sensitiv davrlar, sport tayyorgarligi, kompetensiya, LTAD modeli, yosh sportchilar.*

Аннотация. В статье рассматриваются научно-педагогические основы учета возрастных особенностей детей при подготовке к различным видам спорта и спортивной ориентации. Проанализировано значение анатомо-физиологических, психологических и биологических показателей при отборе и подготовке юных

спортсменов. Раскрыта роль современных методов диагностики, компетентностного подхода и модели долгосрочного развития спортсмена (LTAD). На основе анализа отечественных и зарубежных исследований предложена интегрированная педагогическая модель спортивной ориентации детей. Полученные результаты могут быть использованы для совершенствования системы спортивного отбора и подготовки юных спортсменов.

Ключевые слова: *спортивный отбор, возрастные особенности, биологический возраст, спортивная ориентация, подготовка спортсменов, LTAD, сенситивные периоды.*

Abstract. This article examines the scientific and pedagogical foundations of considering children's age characteristics in sports training and sports orientation. The importance of anatomical, physiological, psychological, and biological development indicators in identifying and developing young athletes is analyzed. The role of modern diagnostic methods, the competency-based approach, and the Long-Term Athlete Development (LTAD) model is discussed. Based on national and international research, an integrated pedagogical model for children's sports orientation is proposed. The findings contribute to improving talent identification and enhancing the effectiveness of youth sports training.

Keywords: *sports orientation, age characteristics, biological age, talent identification, LTAD, youth sports, sports training, sensitive periods.*

KIRISH. Yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma’naviy barkamol va raqobatbardosh shaxs sifatida tarbiyalashda sport muhim ijtimoiy-pedagogik omil hisoblanadi. Bolalarni sport turlariga to‘g‘ri yo‘naltirish, ularning individual qobiliyatlarini erta aniqlash hamda yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish sport pedagogikasining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. Zamonaviy sport amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, sport

turini noto‘g‘ri tanlash yoki bolaning rivojlanish bosqichiga mos bo‘lmagan yuklamalarni qo‘llash nafaqat sport natijalarining pasayishiga, balki sog‘lig‘iga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bolaning organizmi doimiy rivojlanish jarayonida bo‘lib, har bir yosh davri anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlari bilan farqlanadi. Shu sababli sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda pasport yoshi bilan bir qatorda biologik yosh, jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va psixologik tayyorgarligi ham hisobga olinishi zarur. Ayniqsa, harakat sifatlarining rivojlanishida mavjud bo‘lgan sezgir (sensitiv) davrlarni to‘g‘ri aniqlash sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

Sport nazariyasi asoschilaridan biri L.P. Matveev uzoq muddatli sport tayyorgarligi tizimini ishlab chiqib, yosh sportchilarni tayyorlash bosqichma-bosqich va ilmiy asoslangan rejalashtirishni talab qilishini ta’kidlagan. Olimning fikricha, sport natijalari bolalik davrida yaratilgan funksional va texnik tayyorgarlik poydevoriga bevosita bog‘liq.

V.N. Platonov yosh sportchilarni tayyorlashda biologik rivojlanish darajasini hisobga olish zarurligini ilmiy asoslab bergan. U pasport yoshi bir xil bo‘lgan bolalarning jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlari sezilarli darajada farq qilishi mumkinligini qayd etadi. Shu bois sport seleksiyasi faqat kalendar yoshiga emas, balki biologik yetilish ko‘rsatkichlariga ham tayanishi lozim.

Mashhur sport mutaxassisi István Balyi tomonidan ishlab chiqilgan Long-Term Athlete Development (LTAD) modeli bolalarning yosh va rivojlanish xususiyatlariga mos ravishda sport tayyorgarligini tashkil etishni nazarda tutadi. Ushbu modelga ko‘ra, har bir yosh bosqichida ma’lum jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun eng qulay davr mavjud bo‘lib, murabbiy aynan shu davrlardan samarali foydalanishi zarur.

Kanadalik olim Jean Côté bolalar sportida erta tor ixtisoslashuvdan ko‘ra, dastlab ko‘p qirrali harakat tajribasini shakllantirish samaraliroq ekanligini ta’kidlaydi.

Uning tadqiqotlariga ko‘ra, turli harakat faoliyatlarini egallagan bolalar keyinchalik tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Tudor Bompa yosh sportchilarni tayyorlashda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, ortiqcha mashqlardan saqlanish va tiklanish jarayoniga alohida e’tibor berish zarurligini asoslagan. Uning fikricha, mashg‘ulot hajmi va intensivligi bolaning biologik rivojlanish sur’atlariga mos bo‘lishi kerak.

O‘zbekiston olimlari F.A. Kerimov, Sh.X. Xonkeldiyev hamda R.S. Salomov tadqiqotlarida yosh sportchilarni tanlash va tayyorlashda milliy sport maktabi tajribasi, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari va pedagogik nazoratning ahamiyati asoslab berilgan. Ularning fikricha, sportga yo‘naltirish ilmiy mezonlarga asoslangan uzluksiz pedagogik jarayon bo‘lishi kerak.

Bugungi kunda sport seleksiyasi jarayonida antropometrik o‘lchovlar, funksional diagnostika, psixologik testlar, biomexanik tahlil va raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish yosh sportchilarni to‘g‘ri yo‘naltirish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Shu bois bolalarning yosh xususiyatlarini chuqur o‘rganish va ularni sport turlariga ilmiy asosda yo‘naltirish sport pedagogikasi hamda sport seleksiyasining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Bolaning sport faoliyatiga muvaffaqiyatli jalb etilishi, avvalo, uning biologik rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati va individual qobiliyatlarini chuqur o‘rganishga bog‘liq. Zamonaviy sport pedagogikasida sport tanlovi va sportga yo‘naltirish jarayoni bir martalik tadbir emas, balki bolaning o‘sish va rivojlanish bosqichlarini uzluksiz kuzatishga asoslangan murakkab pedagogik tizim sifatida qaraladi. Shu sababli sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda bolaning pasport yoshi bilan bir qatorda biologik yoshi, funksional imkoniyatlari hamda irsiy omillarini kompleks baholash zarur.

Sport amaliyotida ko‘pincha bir xil kalendar yoshidagi bolalar jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari bo‘yicha sezilarli darajada farq qiladi. Bu farqlar suyak tizimining rivojlanishi, mushak massasining ortishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari hamda gormonal o‘zgarishlar bilan izohlanadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tanlashda faqat tug‘ilgan sanaga asoslanish ilmiy jihatdan yetarli emas.

V.N. Platonov biologik yetilish darajasini sport tanlovining muhim mezoni sifatida baholaydi. Olimning ta'kidlashicha, biologik rivojlanishi tezroq kechayotgan bolalar ayrim sport turlarida dastlab yuqori natijalar ko‘rsatishi mumkin, biroq bu ularning kelajakdagi sport salohiyati yuqoriligini har doim ham anglatmaydi. Shu bois seleksiya jarayonida uzoq muddatli rivojlanish istiqbolini hisobga olish zarur.

L.P. Matveev ham sport tayyorgarligi tizimida individual rivojlanish sur'atlarini inobatga olish zarurligini ta'kidlab, mashg‘ulot yuklamalari biologik yetilish bosqichlariga mos ravishda rejalashtirilishi kerakligini ilmiy asoslab bergan.

Bolalar organizmi rivojlanishining ayrim bosqichlarida muayyan jismoniy sifatlar boshqalarga nisbatan tezroq rivojlanadi. Ushbu davrlar sport nazariyasida sensitiv davrlar deb yuritiladi. Mazkur davrlardan oqilona foydalanish sport tayyorgarligining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

István Balyi tomonidan ishlab chiqilgan Long-Term Athlete Development (LTAD) modelida bolalar rivojlanishining har bir bosqichi uchun ustuvor vazifalar belgilangan. Modelga ko‘ra:

1. 6–9 yosh davrida asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish;
2. 8–12 yoshda koordinatsiya va chaqqonlikni shakllantirish;
3. 10–14 yoshda tezkorlik sifatlarini rivojlantirish;
4. 12–16 yoshda kuch va maxsus chidamlilikni bosqichma-bosqich oshirish;
5. 16 yoshdan keyin sport ixtisoslashuvini chuqurlashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Mazkur yondashuv sport mashg‘ulotlarini yosh organizmning tabiiy rivojlanish qonuniyatlariga moslashtirish imkonini beradi.

Yuri Verkhoshansky sensitiv davrlarni e'tiborga olmagan holda tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchining funksional rivojlanishiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkinligini ta'kidlaydi. Olim yuklamalarni oshirishda organizmning moslashuv imkoniyatlarini hisobga olish zarurligini qayd etadi.

Bolalarni sport turlariga yo‘naltirishda psixologik tayyorgarlik ham muhim omil hisoblanadi. Har bir yosh davrida bolaning motivatsiyasi, emotsional barqarorligi, diqqatni jamlash qobiliyati va ijtimoiy moslashuvi turlicha namoyon bo‘ladi.

Jean Côté bolalar sportida dastlab keng qamrovli harakat tajribasini shakllantirish zarurligini asoslagan. Uning fikricha, erta tor ixtisoslashuv bolaning psixologik charchashiga va sportni tark etish ehtimolining ortishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli boshlang‘ich bosqichda turli sport va harakatli o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tudor Bompa yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligi mashg‘ulot hajmi va intensivligini belgilashda muhim mezon ekanligini ta'kidlaydi. U murabbiy bolaning qiziqishi va ichki motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlashi lozimligini qayd etadi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili sport tanlovida quyidagi mezonlarni kompleks baholash zarurligini ko‘rsatadi:

- antropometrik ko‘rsatkichlar (bo‘y, tana vazni, tana proporsiyalari);
- biologik rivojlanish darajasi;
- funksional imkoniyatlar (yurak-qon tomir va nafas olish tizimi);
- jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi;
- koordinatsion qobiliyatlar;
- psixologik barqarorlik;
- motivatsiya va sportga qiziqish;
- irsiy omillar;

- sog‘liq holati.

Mazkur mezonlarning birgalikda baholanishi sport turini tanlashning ilmiy asoslanganligini oshiradi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, amaliyotda sportga yo‘naltirish ko‘pincha faqat musobaqa natijalari yoki jismoniy ko‘rsatkichlarga asoslanadi. Bunday yondashuv bolaning kelajakdagi sport salohiyatini to‘liq baholash imkonini bermaydi.

Shu munosabat bilan sport tanlovini to‘rt bosqichli integrallashgan model asosida tashkil etish taklif etiladi:

1. Dastlabki skrining bosqichi – sog‘liq holati, antropometrik va funksional ko‘rsatkichlarni aniqlash.
2. Kompleks diagnostika bosqichi – jismoniy sifatlar, koordinatsiya va psixologik xususiyatlarni baholash.
3. Sportga yo‘naltirish bosqichi – bolaning individual imkoniyatlariga mos sport turini tanlash.
4. Dinamik monitoring bosqichi – sportchining rivojlanishini muntazam kuzatish va mashg‘ulot dasturini biologik yoshiga mos ravishda yangilab borish.

Mazkur modelning afzalligi shundaki, u sport tanlovini bir martalik jarayon emas, balki uzluksiz pedagogik va diagnostik tizim sifatida tashkil etishni nazarda tutadi. Natijada sportchining tabiiy qobiliyatlari to‘liq namoyon bo‘lishi, ortiqcha yuklamalarning oldi olinishi hamda uzoq muddatli sport natijalariga erishish uchun qulay sharoit yaratiladi.

Sport turlariga yo‘naltirishning zamonaviy yondashuvlari va innovatsion texnologiyalar. Sport seleksiyasi va sportga yo‘naltirish tizimi so‘nggi yillarda an’anaviy kuzatuv usullaridan ilmiy diagnostika, raqamli monitoring va ma’lumotlar tahliliga asoslangan zamonaviy modelga o‘tmoqda. Bugungi kunda yosh sportchilarni tanlash faqat jismoniy natijalar bilan emas, balki ularning biologik rivojlanishi, funksional imkoniyatlari, psixologik tayyorgarligi va kelgusidagi rivojlanish

salohiyatini kompleks baholash orqali amalga oshirilmoqda. Ushbu yondashuv sport natijalarining barqarorligini ta’minlash bilan birga, bolalar salomatligini asrashga ham xizmat qiladi.

Zamonaviy sport pedagogikasida bolaning sport faoliyatiga mosligini baholashda antropometrik o‘lchovlar, yurak-qon tomir tizimining funksional holati, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik reaksiyasi, mushak kuchi va tiklanish jarayonlari birgalikda tahlil qilinadi. Mazkur ko‘rsatkichlarning kompleks baholanishi sport turini ilmiy asosda tanlash imkoniyatini yaratadi.

Raqamli texnologiyalar sport seleksiyasini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Maxsus dasturiy ta’minot, elektron monitoring tizimlari, GPS qurilmalari, videobiomexanik tahlil va sun’iy intellekt algoritmlari yordamida sportchilarning harakat faoliyati real vaqt rejimida kuzatilmoqda.

Bunday texnologiyalar quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

- mashg‘ulot yuklamalarini individual rejalashtirish;
- ortiqcha yuklanish xavfini oldindan aniqlash;
- texnik harakatlarni biomexanik tahlil qilish;
- jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini kuzatish;
- sportchining istiqbolini prognoz qilish.

Ayniqsa, sun’iy intellekt asosidagi tahlil tizimlari murabbiyga katta hajmdagi ma’lumotlarni tezkor qayta ishlash va ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

Sport turlariga mos yosh ko‘rsatkichlari

Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, sport turlarini tanlashda bolaning rivojlanish bosqichlari hisobga olinishi lozim.

Yosh davri	**Tavsiya etiladigan yo‘nalish**
5–7 yosh	Umumiy jismoniy tayyorgarlik, harakatli o‘yinlar, suzish, gimnastika elementlari

7–9 yosh	Gimnastika, suzish, stol tennisi, sport o‘yinlari elementlari
9–11 yosh	Futbol, basketbol, voleybol, yengil atletika, kurashning boshlang‘ich bosqichi
11–13 yosh	Texnik-taktik tayyorgarlikni chuqurlashtirish
13–15 yosh	Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sport ixtisoslashuvi
15–17 yosh	Yuqori sport mahoratini shakllantirish bosqichi

Mazkur yosh chegaralari qat’iy me’yor sifatida emas, balki bolaning biologik rivojlanish sur’atlari va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda qo‘llanilishi zarur.

Murabbiy sport tanlovi jarayonining markaziy subyekti hisoblanadi. U bolaning jismoniy rivojlanishini kuzatish bilan birga, uning psixologik holati, qiziqishlari va motivatsiyasini ham baholashi lozim. Zamonaviy murabbiy sport nazariyasi, pedagogika, bolalar fiziologiyasi, psixologiyasi hamda raqamli texnologiyalar bo‘yicha yetarli bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi zarur.

Murabbiyning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. bolaning individual imkoniyatlarini aniqlash;
2. sport turini ilmiy asosda tavsiya etish;
3. mashg‘ulot yuklamalarini yoshga mos rejalashtirish;
4. ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish;
5. sportchining rivojlanishini muntazam monitoring qilish.

O‘tkazilgan ilmiy tahlillar asosida bolalarni sportga yo‘naltirishning **"YOSH–SPORT"** integrallashgan modeli taklif etiladi. Ushbu model besh bosqichdan iborat:

1. Y – Yosh rivojlanishini baholash (biologik va pasport yoshi).
2. O – Organizmning funksional imkoniyatlarini aniqlash.
3. S – Sport qobiliyatlarini kompleks diagnostika qilish.
4. H – Harakat faoliyatini monitoring qilish.

5. SPORT – Tanlangan sport turida individual rivojlanish dasturini ishlab chiqish va muntazam baholash.

Mazkur modelning afzalligi shundaki, u sport tanlovini faqat dastlabki bosqich bilan cheklamaydi, balki sportchining ko‘p yillik rivojlanishini uzluksiz nazorat qilishni nazarda tutadi.

Muhokama. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sport maktablarida bolalarni sport turlariga yo‘naltirish tizimi yanada takomillashtirilishi zarur. Ayrim hollarda sport tanlovi murabbiyning amaliy tajribasiga asoslanib amalga oshiriladi, ilmiy diagnostika esa yetarli darajada qo‘llanilmaydi. Natijada ayrim iqtidorli bolalar o‘z imkoniyatlariga mos bo‘lmagan sport turiga yo‘naltirilishi yoki aksincha, yuqori salohiyatga ega bo‘lgan bolalar sport tizimidan chetda qolishi mumkin.

Shu sababli sport seleksiyasida zamonaviy diagnostika usullari, raqamli monitoring, biologik yoshni aniqlash metodlari va pedagogik kuzatuvni yagona tizim asosida tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Bu yondashuv yosh sportchilarning salomatligini saqlash, sport natijalarini oshirish hamda uzoq muddatli sport faoliyati uchun mustahkam zamin yaratadi.

Mazkur tadqiqot natijalari bolalarni sport turlariga tayyorlash va sportga yo‘naltirish jarayoni ilmiy asoslangan, uzluksiz va kompleks pedagogik tizim ekanligini ko‘rsatdi. Yosh sportchilarni tayyorlash samaradorligi ularning pasport yoshi bilan bir qatorda biologik rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarligi, psixologik xususiyatlari va individual qobiliyatlarini hisobga olish bilan chambarchas bog‘liq. Shu bois sport seleksiyasi faqat dastlabki tanlov bosqichida emas, balki ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining barcha bosqichlarida muntazam amalga oshirilishi zarur.

Ilmiy manbalar tahlili asosida L.P. Matveev, V.N. Platonov, N.G. Ozolin, Yuri Verkhoshansky, István Balyi, Jean Côté, Tudor Bompa hamda o‘zbekistonlik olimlar

F.A. Kerimov, Sh.X. Xonkeldiyev va R.S. Salomovning ilmiy qarashlari umumlashtirildi. Ularning tadqiqotlari sport tayyorgarligini yosh xususiyatlari, biologik rivojlanish, sensitiv davrlar va individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda tashkil etish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili ekanligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida sport turlariga yo‘naltirishning "YOSH–SPORT" integrallashgan modeli ishlab chiqildi. Ushbu model yosh sportchilarni tanlash, ularning funksional imkoniyatlarini baholash, sport qobiliyatlarini diagnostika qilish, rivojlanishini monitoring qilish hamda individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishni yagona pedagogik tizimga birlashtiradi. Mazkur model sport maktablari va bolalar-o‘smirlar sport ta’limi muassasalarida sport seleksiyasini takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy sport tayyorgarligida raqamli texnologiyalar, biomexanik tahlil, funksional diagnostika va sun’iy intellekt elementlaridan foydalanish sport tanlovining aniqligini oshiradi, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish imkonini yaratadi hamda ortiqcha yuklanish va sport jarohatlarining oldini olishga yordam beradi.

Yuqoridagi ilmiy tahlillar asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Sport tanlovida biologik yosh va pasport yoshini birgalikda baholash.
2. Sport maktablarida antropometrik, funksional va psixologik diagnostika tizimini joriy etish.
3. Har bir yosh bosqichi uchun sensitiv rivojlanish davrlariga mos mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish.
4. 10–12 yoshgacha bolalarni tor ixtisoslashuvdan ko‘ra ko‘p qirrali jismoniy tayyorgarlik asosida rivojlantirish.
5. Sport seleksiyasida raqamli monitoring va zamonaviy testlardan foydalanishni kengaytirish.

6. Murabbiylarning sport seleksiyasi va yosh fiziologiyasi bo‘yicha malakasini muntazam oshirish.

7. Ota-onalarni sport tanlovi va mashg‘ulot jarayoniga pedagogik hamkor sifatida jalb etish.

8. Har bir sportchi uchun individual rivojlanish kartasini yuritish.

9. Sport tanlovi jarayonida tibbiy nazorat va pedagogik kuzatuvni integratsiyalash.

10. Sportga yo‘naltirish tizimini zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va xalqaro tajribalar asosida muntazam takomillashtirib borish.

Xulosa qilib aytganda, bolalarning yosh xususiyatlarini chuqur hisobga olgan holda sportga yo‘naltirish tizimini tashkil etish yosh sportchilarning sog‘lom rivojlanishini ta’minlash, ularning sport salohiyatini to‘liq namoyon etish va uzoq muddatli yuqori sport natijalariga erishishning muhim pedagogik sharti hisoblanadi. Sport tanlovining ilmiy asoslanganligi, murabbiylarning kasbiy kompetensiyasi va zamonaviy diagnostika texnologiyalaridan samarali foydalanish sport tizimining barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matveev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2010. – 320 с.
2. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
3. Ozolin N.G. Настольная книга тренера по легкой атлетике. – Москва: Астрель, 2004. – 863 с.
4. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches. – Ultimate Athlete Concepts, 2006. – 320 p.
5. Balyi I., Way R., Higgs C. Long-Term Development in Sport and Physical

Activity. – Human Kinetics, 2013. – 296 p.

6. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Human Kinetics, 2019. – 424 p.
7. Côté J., Gilbert W. An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise // *International Journal of Sports Science & Coaching*. – 2009. – Vol. 4. – No. 3. – P. 307–323.
8. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. Growth, Maturation and Physical Activity. – Human Kinetics, 2004. – 712 p.
9. Lloyd R.S., Oliver J.L. Strength and Conditioning for Young Athletes. – Routledge, 2014. – 280 p.
10. Armstrong N., Van Mechelen W. Paediatric Exercise Science and Medicine. – Oxford University Press, 2017. – 480 p.
11. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 352 b.
12. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 312 b.
13. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2018. – 286 b.
14. Ashmarin B.A. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
15. Volkov V.M. Спортивный отбор. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
16. Nikitushkin V.G. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – Москва: Спорт, 2010. – 240 с.
17. Filin V.P. Теория и методика юношеского спорта. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 286 с.
18. Rasulovna, Sobirova Nasiba. "BASKETBOL SPORT TURINI O'QITISHNING

NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI." *Global ilmiy sharh* 4.1 (2025): 227-231.

19. Сабирова, Насиба Расуловна. "Роль физического воспитания в пропаганде здорового образа жизни в школе и воспитании здорового поколения." *Science and Education* 3.6 (2022): 1162-1168.