



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 4-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD., dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

BASKETBOLCHILARNI KO'P YILLIK TAYYORLASH TIZIMINING NAZARIY ASOSLARI

U.B.Baxtiyorov

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq shahri, O'zbekiston

e-mail: ubaxtiyorov0708@gmail.com;

ORCID <https://orcid.org/0009-0003-4822-1945>

Annotatsiya. Maqolada basketbolchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimining nazariy-metodologik asoslari tizimli-strukturaviy yondashuv asosida tadqiq etilgan. Tadqiqotning maqsadi — basketbol sportida ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichli tuzilmasini, uning qonuniyatlari, tamoyillari hamda tarkibiy komponentlarini yaxlit nazariy model shaklida asoslashdan iborat. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, tizimli-strukturaviy yondashuv hamda modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Olingan natijalar ko'p yillik tayyorlashning besh asosiy bosqichini (boshlang'ich tayyorgarlik, dastlabki ixtisoslashuv, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv, sport takomillashuvi va oliy sport mahorati), jismoniy sifatlarni rivojlantirishning sensitiv davrlarini, shuningdek yuklama dinamikasi bilan texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik komponentlarining o'zaro bog'liqligini nazariy jihatdan asoslashga imkon berdi. Xulosalar ko'p yillik tayyorlashni yaxlit, uzluksiz va bosqichma-bosqich boshqariladigan pedagogik tizim sifatida tashkil etish zaruratini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: basketbol, ko'p yillik tayyorlash, tizimli-strukturaviy yondashuv, tayyorgarlik bosqichlari, sensitiv davrlar, yuklama dinamikasi, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, sport takomillashuvi, modellashtirish.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье на основе системно-структурного подхода исследованы теоретико-методологические основы системы многолетней подготовки баскетболистов. Цель исследования — обоснование этапной структуры многолетней подготовки в баскетболе, её закономерностей, принципов и структурных компонентов в виде целостной теоретической модели. В работе использованы методы теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогического наблюдения, сравнительного анализа, системно-структурного подхода и моделирования. Полученные результаты позволили теоретически обосновать пять основных этапов многолетней подготовки (начальная подготовка, начальная специализация, углублённая специализация, спортивное совершенствование и высшее спортивное мастерство), чувствительные периоды развития физических качеств, а также взаимосвязь

динамики нагрузок с компонентами технико-тактической и физической подготовленности. Выводы подтверждают необходимость организации многолетней подготовки как целостной, непрерывной и поэтапно управляемой педагогической системы.

Ключевые слова: баскетбол, многолетняя подготовка, системно-структурный подход, этапы подготовки, чувствительные периоды, динамика нагрузок, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, спортивное совершенствование, моделирование.

THEORETICAL BASIS OF THE MULTI-YEAR TRAINING SYSTEM FOR BASKETBALL PLAYERS

Abstract. The article investigates the theoretical and methodological foundations of the long-term training system of basketball players on the basis of a systemic-structural approach. The aim of the study is to substantiate the staged structure of long-term preparation in basketball, its regularities, principles and structural components in the form of a holistic theoretical model. The study employed methods of theoretical analysis and generalization of scientific-methodical literature, pedagogical observation, comparative analysis, the systemic-structural approach and modeling. The obtained results made it possible to theoretically substantiate the five main stages of long-term preparation (initial preparation, preliminary specialization, in-depth specialization, sports perfection and higher sports mastery), the sensitive periods of the development of physical qualities, as well as the interrelation of load dynamics with the components of technical-tactical and physical readiness. The conclusions confirm the necessity of organizing long-term preparation as a holistic, continuous and stage-by-stage managed pedagogical system.

Keywords: basketball, long-term training, systemic-structural approach, training stages, sensitive periods, load dynamics, technical-tactical preparation, physical preparation, sports perfection, modeling.

KIRISH

Zamonaviy basketbol - nihoyatda tezkor, har bir vaziyatga tez moslashishni va yuksak koordinatsiyani talab qiluvchi jamoaviy sport turidir. Maydonda natija ko'rsatish uchun basketbolchida jismoniy tayyorgarlik bilan birga texnika, taktika va psixologik chidam ham birdek shakllangan bo'lishi shart. Dunyo miqyosida o'yin tempi va raqobat keskin o'sayotgan hozirgi davrda yuqori saviyadagi o'yinchilarni yetishtirib chiqarish tasodif emas, balki aniq ilmiy hisob-kitoblarga asoslangan uzoq muddatli mehnat mahsulidir.

Tajriba va izlanishlar shuni ko'rsatadiki, sportda yuqori natijalarga birdaniga erishib bo'lmaydi - bu o'rtacha 8-12 yil davom etadigan mehnat mahsulidir. Agar ushbu

ko'p yillik tayyorgarlik tizimida ketma-ketlik buzilsa yoki shoshmashosharlikka yo'l qo'yilsa, sportchi o'z imkoniyatlarini to'liq ko'rsata olmaydi. Xususan, bitta yo'nalishga ertaga ixtisoslashtirish va natijani tezlashtirishga urinish kelajakda sportchining mahorati pasayishiga hamda uning barvaqt sportdan ketib qalishiga olib keladi. Shu bois, basketbolchilarni ko'p yillik tayyorlashning to'g'ri va ilmiy asoslangan tizimini yaratish bugungi kunda juda muhim vazifadir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining nazariy va metodologik poydevori L.P. Matveev, V.N. Platonov hamda N.G. Ozolin kabi yetakchi soha olimlarining ko'p yillik izlanishlari mahsuli hisoblanadi. Xususan, L.P. Matveev mashg'ulot jarayonini mantiqiy davrlarga bo'lish (periodizatsiya) va uni tsiklik rejalashtirish g'oyasini ilmiy jihatdan asoslab bergan. V.N. Platonov esa sportchilar tayyorgarligini alohida ajralgan mashqlar emas, balki aniq bosqichlar va boshqaruv mexanizmlariga ega bo'lgan yaxlit tizim sifatida talqin etgan. G'arb ilmiy maktabida esa T.O. Bompa ushbu periodizatsiya modelini zamonaviy sport talablariga moslashtirib boyitdi, I. Balyi va uning hamkasblari esa bugungi kunda xalqaro amaliyotda keng qo'llanilayotgan "Sportchini uzoq muddatli rivojlantirish" (LTAD) konsepsiyasiga asos soldilar.

Bevosita basketbol o'yini metodikasi va uni o'rgatish masalalari A.Ya. Gomelskiy, D.I. Nesterovski, Yu.M. Portnov hamda Yu.D. Jeleznyak kabi tajribali mutaxassislarning izlanishlarida atroflicha tahlil qilingan. Ushbu tadqiqotlarda basketbolchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini oshirish, o'yinni to'g'ri boshqarish hamda mashg'ulotlarni integral (yaxlit) tarzda tashkil etish usullari ko'rsatib berilgan. Biroq so'nggi yillardagi ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, diqqat markazi biroz o'zgargan - endilikda asosiy e'tibor o'smir basketbolchilarning o'sish va rivojlanish xususiyatlariga, ularning yoshga oid sensitiv (jismoniy sifatlar eng tez rivojlanadigan) davrlarini inobatga olishga hamda tayyorgarlik jarayonini model shakliga keltirishga qaratilmoqda.

Umumiy sport nazariyasida ko'p yillik tayyorgarlik tizimining qonuniyatlari yetarlicha o'rganilgan bo'lsa-da, ularni bevosita basketbolning o'ziga xos xususiyatlariga moslashtirish masalasi hali ham ochiqlicha qolmoqda. Xususan, o'yinchilarning ampluasi, texnik-taktik harakatlarning murakkabligi hamda yoshga bog'liq sensitiv davrlarni basketbol ko'nikmalari bilan uzviy bog'lovchi yaxlit nazariy model to'liq shakllantirilmagan.

Nazariy qoidalar bilan ularning basketbol amaliyotidagi real ko'rinishi o'rtasidagi nomuvofiqlik, shuningdek jismoniy yuklama dinamikasi, sensitiv davrlar va texnik-taktik tayyorgarlikni yagona tizimga biriktiruvchi metodologik poydevorning yetishmasligi mazkur tadqiqotning bosh ilmiy muammosini tashkil etadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, unda basketbolchilarni ko'p yillik tayyorlash jarayoni tizimli-strukturaviy yondashuvga tayangan holda yaxlit nazariy model ko'rinishida asoslab berilgan. Ushbu modelda tayyorgarlik bosqichlari, yoshga oid sensitiv davrlar, jismoniy yuklama dinamikasi hamda texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi birinchi marta yagona metodologik tizimga birlashtirilgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Ko'p yillik tayyorlashning tizimli-strukturaviy tavsifi. Basketbolchilarni ko'p yillik tayyorlash jarayoni maqsadli yondashuv, vosita va metodlar dislokatsiyasi hamda pedagogik nazorat mexanizmlarini integratsiyalagan uzviy metodik tizimdir. Ushbu tizimning metodologik fundamentini bosqichlararo izchillik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (UMJT/MJT) nisbatining qonuniyatli transformasiyasi va o'quv-mashg'ulot yuklamalarining individual geteroxronlikka muvofiqligi tashkil etadi. Pedagogik jarayonning uzviyligi shundaki, dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi kooperativ ko'nikmalar keyingi chuqurlashtirilgan taktik va motorik ko'nikmalarni shakllantirishga baza bo'lib xizmat qiladi; disproportsional metodik yondashuv esa sport poydevorining barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ko'p yillik tayyorlashning bosqichlari. Manbalarni umumlashtirish asosida basketbolchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimida besh asosiy bosqich ajratildi. Har bir bosqichning yosh chegaralari nisbiy bo'lib, sportchining biologik yetuklik darajasi va individual rivojlanish sur'atiga qarab o'zgarishi mumkin (1-jadval).

1-jadval. Basketbolchilarni ko'p yillik tayyorlash bosqichlarining tavsifi

Bosqich	Taxminiy yosh	Asosiy maqsad va mazmun	Yuklama va tayyorgarlik yo'nalishi
1. Sport-sog'lomlashtirish	7–10 yosh	Sportga qiziqishni shakllantirish, keng ko'p qirrali harakat bazasini yaratish, koordinatsiya va harakatli o'yinlar orqali basketbol elementlari bilan tanishtirish.	Yuklama hajmi kichik, umumiy jismoniy tayyorgarlik ustunligi ($\approx 70-80\%$), o'yin metodi asosiy vosita.
2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	11–13 yosh	Basketbolning asosiy texnik harakatlarini o'rgatish, harakat malakalari asosini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni bir tekis rivojlantirish.	Yuklama hajmi asta o'sadi, umumiy va maxsus tayyorgarlik muvozanati sensitiv davrlarga muvofiqlashtiriladi.
3. O'quv-mashg'ulot bosqichi	14–16 yosh	Texnik-taktik mahoratni chuqurlashtirish, o'yin amplualariga yo'naltirish, maxsus jismoniy	Yuklama hajmi va intensivligi sezilarli oshadi, maxsus tayyorgarlik ulushi ortadi ($\approx 50-60\%$).

Bosqich	Taxminiy yosh	Asosiy maqsad va mazmun	Yuklama va tayyorgarlik yo'nalishi
		tayyorgarlikni kuchaytirish.	
4. Sport mahoratini takomillashtirish (sport kamolotiga erishish) bosqich	17–19 yosh	Individual o'yin uslubini shakllantirish, texnik-taktik harakatlarni musobaqa sharoitida barqarorlashtirish, integral tayyorgarlik.	Yuklama intensivligi ustun bo'lib, maxsus va musobaqa yuklamalari ulushi maksimal darajaga yaqinlashadi.
5. Oliy sport mahorati bosqichi	20 yoshdan yuqori	Individual imkoniyatlarni maksimal ro'yobga chiqarish, yuqori sport natijalarini barqaror namoyish etish va saqlash.	Yuklama yuqori individuallashtiriladi, musobaqa faoliyati va tiklanish jarayonlari muvozanati optimallashtiriladi.

Jadvaldan ko'rinadiki, bosqichdan bosqichga o'tishda umumiy jismoniy tayyorgarlik ulushi kamayib, maxsus va musobaqa tayyorgarligi ulushi ortib boradi; yuklamada avval hajm, so'ngra intensivlik yetakchilikni egallaydi. Ushbu qonuniyat L.P. Matveev va V.N. Platonov ta'riflagan davrlashtirish tamoyiliga muvofiq keladi hamda basketbol o'ziga xosligida texnik-taktik komponentning ustuvor rivojlanishi bilan to'ldiriladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning sensitiv davrlari. Ko'p yillik tayyorgarlik samaradorligining muhim sharti jismoniy sifatlarni ular jadal (tabiiy) rivojlanadigan sensitiv davrlarda maqsadli shakllantirishdir. Sensitiv davrlarni hisobga olmasdan qo'llanilgan yuklamalar kutilgan natijani bermaydi yoki organizmga salbiy ta'sir

ko'rsatishi mumkin. 2-jadvalda basketbol mashg'ulotlarida ustuvor rivojlantirilishi lozim bo'lgan jismoniy sifatlarning sensitiv davrlari umumlashtirilgan.

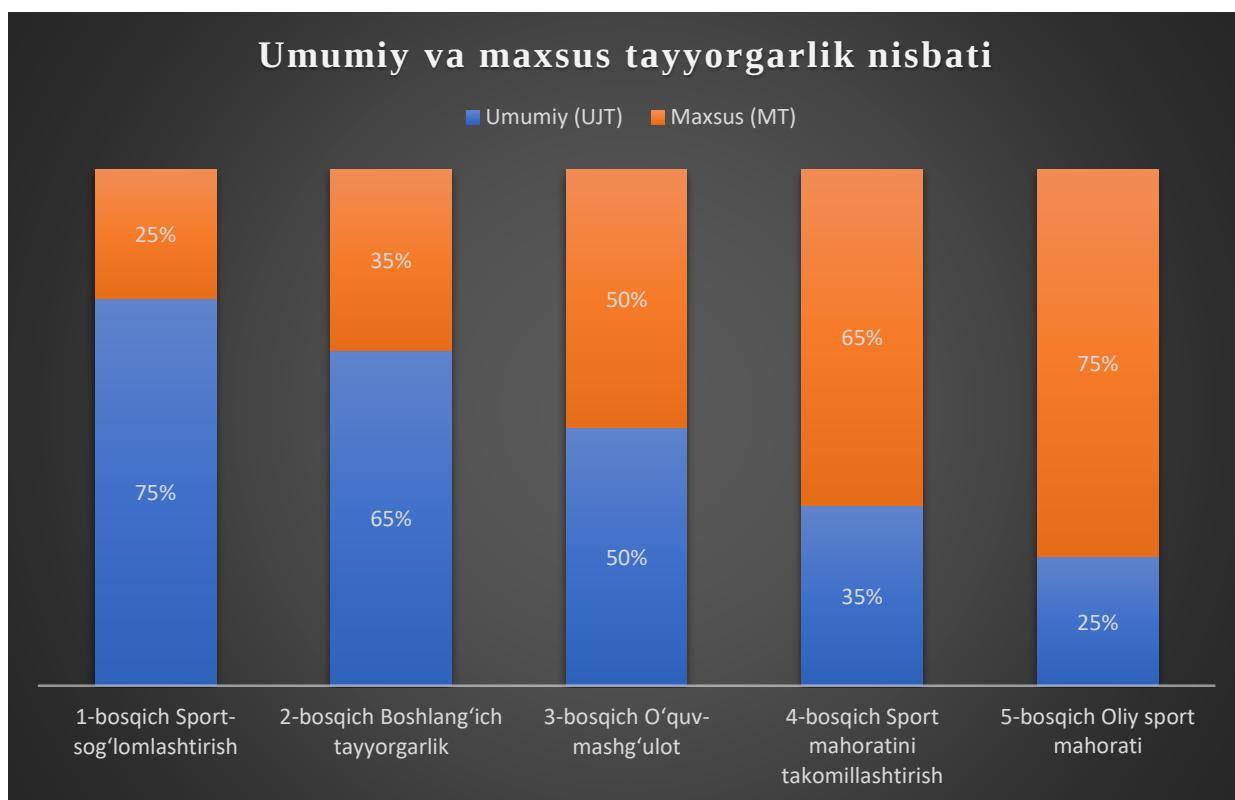
2-jadval. Jismoniy sifatlarning sensitiv rivojlanish davrlari (umumlashtirilgan ma'lumotlar)

Jismoniy sifat	Sensitiv davr (yosh)	Muvofiq keladigan bosqich
Egiluvchanlik	6–11	1–2-bosqich
Koordinatsion qobiliyatlar	7–11	1–2-bosqich
Harakat tezligi (chastota)	11–14	2–3-bosqich
Tezlik-kuch sifatlari (sakrash)	12–15	2–3-bosqich
Absolyut kuch	14–17	3–4-bosqich
Aerob chidamlilik	15–18	3–4-bosqich
Maxsus (o'yin) chidamliligi	16–19	4–5-bosqich

Basketbol uchun koordinatsion qobiliyatlar va tezlik-kuch sifatlari (sakrash kuchi) hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lganligi bois, ularni sensitiv davrlarda ustuvor rivojlantirish tavsiya etiladi. Bunda texnik ko'nikmalarni o'rgatishni koordinatsiya va egiluvchanlikning jadal rivojlanishi bilan bir davrga muvofiqlashtirish maqsadga muvofiqdir, chunki bu davrda harakat malakalari eng samarali va barqaror shakllanadi.

Yuklama dinamikasi. Basketbolchilarni ko'p yillik tayyorlash jarayonida o'quv-mashg'ulot yuklamalari dinamikasi pedagogik periodizatsiyaning metodik qonuniyatlariga muvofiq shakllantiriladi. Boshlang'ich bosqichda metodik urg'u fundamental jismoniy poydevor yaratishga (hajm koordinatasiga) qaratilib, mashg'ulot shiddati cheklanadi; keyingi bosqichlarda hajmiy o'sish stabilizatsiyalashib, shiddat yetakchi makro- va mezotsikl parametriga aylanadi. Bunday bosqichli yondashuv o'quvchi-sportchilarning jismoniy zo'riqishsiz va disproportsiyalarsiz bosqichma-bosqich yuqori sport formasi darajasiga chiqishini kafolatlaydi.

Yuklamalarning to'liqsimonligi mashg'ulot va tiklanish mikrotsikllarining ratsional almashinuviga asoslanadi. Tayyorgarlik darajasi ortishi bilan UMJT ulushi kamayib, maxsus jismoniy (MJT) hamda taktik-integral yuklamalar nisbati ortadi. Mazkur 5 bosqichli makrostrukturada har bir bosqichdagi 100 foizlik nisbatning o'zgarishi jami miqdoriy hajmni emas, balki vosita va metodlar mazmunining musobaqa faoliyati talablariga pedagogik yo'naltirilganligini ko'rsatadi.



1-rasm. Umumiy (UJT) va maxsus (MT) tayyorgarlik nisbatining bosqichlar bo'yicha dinamikasi

1-bosqich - sport-sog'lomlashtirish bosqichi ($\approx 75/25$). ushbu bosqichda pedagogik jarayon sportchi shaxsining umumiy harakat tayyorgarligini va poydevor ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltiriladi. Yuklama hajmining 75% qismini umumrivojlantiruvchi va harakat imkoniyatlarini kengaytiruvchi vositalar (yugurish, sakrash, gimnastik mashqlar, suzish hamda harakatli o'yinlar) tashkil etadi. Basketbolning bazaviy texnik elementlariga esa mashg'ulot vaqtining 25% ulushi ajratiladi. Bosqichning metodik

vektori musobaqa natijadorligiga emas, balki bolalarning jismoniy rivojlanishidagi haratli ko'nikmalar bazasini va salomatlik funksiyasini kafolatlashga qaratiladi.

2-bosqich - boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi ($\approx 65/35$). Basketbolga xos elementlar tobora ko'proq kirib keladi, biroq umumiy asos hamon yetakchiligini saqlaydi. Aynan shu bosqichda tezlik va koordinatsiyani rivojlantirish uchun eng qulay (sensitiv) davrlardan unumli foydalaniladi.

3-bosqich - o'quv-mashg'ulot bosqichi ($\approx 50/50$). Bu muvozanat nuqtasi. Sportchi jismonan yetiladi, texnik-taktik jihatdan mustahkamlanadi; umumiy va maxsus yuklamalar teng ulushga keladi. Ko'pincha aynan shu davr sportchining haqiqiy basketbolchiga aylanishidagi burilish nuqtasi sanaladi.

4-bosqich - sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ($\approx 35/65$). Endi og'irlik markazi maxsus tayyorgarlikka ko'chadi. Umumiy tayyorgarlik yo'qolmaydi, balki maxsus ish qobiliyatini quvvatlovchi baza rolini o'ynaydi. Yuklamalarning hajmi va jadalligi ortadi, mashg'ulotlar o'yin talablariga imkon qadar yaqinlashadi.

5-bosqich - oliy sport mahorati bosqichi ($\approx 25/75$). Yuqori malakali sportchida yuklamaning to'rt dan uch qismi tor ixtisoslashgan, musobaqaga yo'naltirilgan ishga sarflanadi. Umumiy tayyorgarlikning saqlanib qolgan chorak ulushi esa organizmni tiklash, jarohatlarning oldini olish va funksional zaxirani ushlab turishga xizmat qiladi.

Yuqorida tavsiflangan dinamikani jadval ko'rinishida quyidagicha umumlashtirish mumkin:

Ko'p yillik tayyorlash bosqichi	Taxminiy yosh oralig'i	UJT / MT nisbati	Yetakchi jihat
1. Sport-sog'lomlashtirish	8–10 yosh	$\approx 75 / 25$	Umumiy poydevor
2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	11–13 yosh	$\approx 65 / 35$	Bazaviy ustunlik

3. O'quv-mashg'ulot bosqichi	14–16 yosh	$\approx 50 / 50$	Muvozanat nuqtasi
4. Sport mahoratini takomillashtirish (sport kamolotiga erishish) bosqich	17–19 yosh	$\approx 35 / 65$	Maxsus ustunlik
5. Oliy sport mahorati bosqichi	20 yosh va undan katta	$\approx 25 / 75$	Tor ixtisoslashuv

Tahlil qilingan ko'rsatkichlar miqdoriy cheklov emas, balki tayyorgarlik vektorining umumiy bazadan maxsus ixtisoslashuvga ko'chishi qonuniyatini aks ettiradi. Mazkur tamoyil klassik sport mashg'ulotlari nazariyasi va davrlashtirish uslubiyatining (L.P. Matveyev, V.N. Platonov) fundamental o'zagidir.

Ushbu model nisbiylik xarakteriga ega bo'lib, amaliyotda biologik yosh, jins va o'yin ampluasi (markaziy o'yinchi va himoyachi ixtisoslashuvi) kabi omillarni hisobga olgan holda differensial tartibda tatbiq etiladi. Modelning variativligi va individual xususiyatlarga moslashuvchanligi uning ilmiy-amaliy samaradorligini belgilab beradi.

Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik komponentlarining o'zaro bog'liqligi. Basketbolchini tayyorlash jarayoni jismoniy, texnik, taktik, psixologik hamda integral tayyorgarlik komponentlarining pedagogik va uslubiy uzviyligiga tayanadi. Mazkur komponentlar o'rtasidagi interfaol aloqadorlik o'quv-mashg'ulot tizimining asosiy mazmunini belgilaydi: jismoniy tayyorgarlik texnik usullarni samarali ijro etish uchun funksional fundamentni yaratadi, texnik mahorat taktik kombinatsiyalarni amalda tatbiq etishning mezoniy vositasi bo'lib xizmat qiladi, taktik tayyorgarlik esa barcha

tayyorgarlik turlarini o'yin faoliyatining amaliy natijadorligiga yo'naltiruvchi va tizimlashtiruvchi omil hisoblanadi (1-sxema).

Daraja	Komponent	Ko'p yillik rivojlanish yo'nalishi
Maqsad	Yuqori sport mahorati va musobaqa natijaviyligi	Barcha bosqich va komponentlarni yagona maqsadga bo'ysundirish - sportchini real natijaga olib chiqish.
Yaxlitlovchi	Integral (o'yin) tayyorgarlik	Jismoniy, texnik va taktik komponentlarni musobaqa faoliyatida birlashtirish va mustahkamlash.
Birlashtiruvchi	Taktik tayyorgarlik	Individual → guruhli → jamoaviy taktika sari; amplua (o'yin roli) bo'yicha ixtisoslashuv.
Vosita	Texnik tayyorgarlik	Elementar harakatlardan individual ijro uslubigacha; koordinatsion qobiliyatlar davrida ustuvorlik.
Baza	Jismoniy tayyorgarlik	Umumiy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlik sari; sensitiv davrlarga tayanish - poydevor.
Boshqaruv	Nazorat va tiklanish	Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat; yuklama-tiklanish muvozanatini saqlash. Butun tizimni qamrab oladi.

1-sxema. Basketbolchilarni ko'p yillik tayyorlashning yaxlit nazariy modeli

Ko'p yillik tayyorgarlik alohida bo'laklar emas, balki bir tomir bilan bog'langan yagona jarayondir. Har bir daraja o'zidan oldingisiga tayanadi va keyingisiga zamin tayyorlaydi.

Maqsad darajasi-Tizimning cho'qqisida bitta yakuniy maqsad turadi sportchining yuqori mahoratga erishishi va musobaqada real natija ko'rsatishi. Bu maqsad qolgan barcha komponentlarni o'ziga bo'ysundiradi: mashg'ulotlar shunchaki o'tkazilmaydi, balki umumiy maqsad chizig'ida joylashtiriladi.

Baza darajasi - jismoniy tayyorgarlik-Har qanday mahoratning poydevori jismoniy tayyorgarlikdir. Yo'nalish umumiy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlik sari boradi. Eng muhim tamoyil - sensitiv davrlarga tayanish, ya'ni har bir jismoniy sifatni organizm uni eng yaxshi qabul qiladigan yoshda shakllantirish.

Vosita darajasi - texnik tayyorgarlik-Jismoniy poydevor ustiga texnika quriladi. Jarayon elementar harakatlardan boshlanib, sportchining individual ijro uslubigacha rivojlanadi. Texnik ko'nikmalarni singdirishda koordinatsion qobiliyatlar jadal o'sadigan davrga alohida urg'u beriladi.

Birlashtiruvchi daraja - taktik tayyorgarlik-Texnika egallangach, uni o'yin aqli bilan boyitish kerak. Taktik tafakkur bosqichma-bosqich kengayadi: avval individual taktika, so'ng guruhli o'zaro harakat, nihoyat jamoaviy taktika. Shu bosqichda sportchi o'z amplua'si (o'yindagi roli) bo'yicha ixtisoslasha boshlaydi.

Yaxlitlovchi daraja integral (o'yin) tayyorgarligi-Bu daraja alohida o'rgatilgan jismoniy, texnik va taktik komponentlarni real musobaqa sharoitida bir butunga jamlaydi. Sportchi mashg'ulotda o'rgangan narsalarini bosim ostidagi haqiqiy o'yinda ishonchli qo'llashga o'rgatiladi.

Boshqaruv darajasi-nazorat va tiklanish-Jarayon boshqariladigan tarzda kechishi lozim. Buning uchun pedagogik nazorat (mashg'ulot samarasi) va tibbiy-biologik nazorat (organizm holati) birga olib boriladi. Eng nozik jihat yuklama va tiklanish

muvozanatini saqlash: sportchini na kam yuklab, na haddan tashqari toliqtirib qo'ymaslik.

Model ko'p yillik tayyorgarlikni vertikal (bosqichlar bo'yicha ketma-ketlik) va gorizontal (komponentlar bo'yicha muvozanat) o'lchamlarda birlashtiradi. Uning asosiy g'oyasi shundan iboratki, komponentlar orasidagi optimal nisbat har bir bosqichda o'zgarib boradi: dastlab jismoniy va texnik asos ustunlik qilsa, keyingi bosqichlarda taktik va integral tayyorgarlik yetakchilikni egallaydi. Bunday izchillik tayyorgarlikning uzluksizligi va samaradorligini ta'minlaydi.

Muhokama shuni ko'rsatadiki, olingan nazariy natijalar V.N. Platonov va L.P. Matveevning umumnazariy qoidalari bilan uyg'un bo'lib, ularni basketbol sportining o'ziga xosligiga moslashtiradi va konkretlashtiradi.

XULOSALAR

1. Basketbolchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimli-strukturaviy yondashuv nuqtai nazaridan o'zaro bog'liq elementlardan tashkil topgan yaxlit, uzluksiz va bosqichma-bosqich boshqariladigan pedagogik tizim sifatida asoslandi; uning samaradorligi bosqichlar izchilligi va komponentlar muvozanatiga bog'liq.

2. Ko'p yillik tayyorgarlikning besh asosiy bosqichi (boshlang'ich tayyorgarlik, dastlabki ixtisoslashuv, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv, sport takomillashuvi va oliy sport mahorati) ajratilib, har biri uchun maqsad, mazmun va yuklama yo'nalishi belgilandi; bosqichdan bosqichga umumiy tayyorgarlik ulushi kamayib, maxsus va musobaqa tayyorgarligi ulushi ortishi qonuniyati aniqlandi.

3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning sensitiv davrlarini hisobga olish ko'p yillik tayyorgarlik samaradorligining hal qiluvchi sharti ekanligi asoslandi; basketbol uchun koordinatsion qobiliyatlar va tezlik-kuch sifatlarini o'z vaqtida ustuvor rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi.

4. Yuklama dinamikasining qonuniyatlari hajmdan intensivlikka bosqichma-bosqich o'tish, to'liqinsimon o'sish hamda umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatining

qonuniy o'zgarishi aniqlanib, ular sportchi organizmining moslashuvini ta'minlashi ko'rsatildi.

5. Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik komponentlarining o'zaro bog'liqligini aks ettiruvchi yaxlit nazariy model ishlab chiqildi; u ko'p yillik tayyorgarlikni vertikal va gorizontaal o'lchamlarda birlashtiradi hamda empirik tekshirish uchun metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Ishlab chiqilgan nazariy uslublar va model sport maktablarining basketbol bo'linmalari o'quv dasturlarini takomillashtirish, murabbiylar faoliyatini metodik ta'minlash hamda ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish va nazorat qilishda foydalanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: в 2 кн. Кн. 1. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель; АСТ, 2011. – 864 с.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – 4-е изд. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
9. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. – М.: Эксмо, 2016. – 352 с.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие. – 8-е изд. – М.: Академия, 2014. – 352 с.
11. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. – М.: [б. и.], 1996. – 300 с.

12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник. – М.: Академия, 2012. – 520 с.
13. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
14. Balyi I., Way R., Higgs C. Long-Term Athlete Development. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. – 288 p.