

UDK: 796:061.2/3

TRENERLIK FAOLIYATINI TIZIMLI YONDASHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISHDA «LIDER–TRENER» 6 MODEL METODIKALARINING SAMARADORLIGI (BASKETBOL MISOLIDA)

Norkulov Doniyorbek Rahmiddinovich

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali «Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi» kafedrası v.b. professori, PhD

doninorkulov@gmail.com

Orcid: 0009-0003-5137-6585

Annotatsiya. Maqolada trenerlik faoliyatini tizimli yondashuv asosida takomillashtirishga qaratilgan «Lider–Trener» 6 modeli tarkibidagi olti tizimli metodikaning (TF“IS”2, DIM/1+7, TF–Y8, RT/N+10, RAMP-17, XMI+2/20) tajriba-sinov asosidagi samaradorligi asoslangan. Tajriba O‘zbekistonning bir necha hududida, 120 dan ortiq basketbol treneri va qariyb 400 nafar yosh sportchi ishtirokida, tajriba (EG) va nazorat (NG) guruhları qiyosida olib borildi. Natijalar har bir metodika bo‘yicha tajriba guruhda statistik ahamiyatga ega o‘lishni ($P<0,05–0,001$), nazorat guruhda esa ishonchsiz o‘zgarishlarni ($P>0,05$) ko‘rsatdi. «Lider–Trener» 6 modelining yuqori samaradorligi va amaliy ahamiyati tasdiqlandi.

Kalit so‘zlar: trenerlik faoliyati, tizimli yondashuv, «Lider–Trener» modeli, basketbol, pedagogik eksperiment, kasbiy kompetensiya, reyting tizimi, raqamli texnologiyalar, samaradorlik, sport pedagogikasi.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИК МОДЕЛИ «ЛИДЕР–ТРЕНЕР» 6 В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА (НА ПРИМЕРЕ БАСКЕТБОЛА)

Аннотация. В статье экспериментально обоснована эффективность шести системных методик (TF“IS”2, DIM/1+7, TF–Y8, RT/N+10, RAMP-17, XMI+2/20) модели «Лидер–Тренер» 6, направленных на совершенствование тренерской деятельности на основе системного подхода. Эксперимент проведён в нескольких регионах Узбекистана с участием более 120 тренеров и около 400 юных спортсменов. Результаты показали статистически значимый рост в экспериментальной группе ($P<0,05–0,001$) и недостоверные изменения в контрольной ($P>0,05$).

Ключевые слова: тренерская деятельность, системный подход, модель «Лидер–Тренер», баскетбол, педагогический эксперимент, профессиональная компетенция, рейтинговая система, цифровые технологии, эффективность, спортивная педагогика.

THE EFFECTIVENESS OF THE «LEADER–COACH» 6 MODEL METHODOLOGIES IN IMPROVING COACHING ACTIVITY BASED ON A SYSTEMATIC APPROACH (THE CASE OF BASKETBALL)

Annotation. The article provides an experimental justification of the effectiveness of six systematic methodologies (TF"IS"2, DIM/1+7, TF-Y8, RT/N+10, RAMP-17, XMI+2/20) of the "Leader-Coach" 6 model, aimed at improving coaching activity based on a systematic approach. The experiment was conducted in several regions of Uzbekistan, involving more than 120 basketball coaches and about 400 young athletes, comparing experimental (EG) and control (NG) groups. The results revealed statistically significant improvement in the experimental group ($P < 0.05-0.001$) and unreliable changes in the control group ($P > 0.05$). The high effectiveness and practical significance of the "Leader-Coach" 6 model were confirmed.

Keywords: coaching activity, systematic approach, "Leader-Coach" model, basketball, pedagogical experiment, professional competence, rating system, digital technologies, effectiveness, sports pedagogy.

KIRISH

Jahon miqyosida jismoniy tarbiya va sport sohasining jadal rivojlanishi trenerlik faoliyatini ilmiy asosda tashkil etish masalasini dolzarb ilmiy muammoga aylantirmoqda. Yuqori sport natijalari, sportchilarning uzoq muddatli rivojlanishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bevosita trenerlarning kasbiy kompetensiyasi hamda mashg'ulot jarayonining tizimli tashkil etilishiga bog'liqdir. Biroq amaliyotda trenerlik faoliyati ko'pincha an'anaviy, fragmentar va subyektiv yondashuvlar asosida olib borilmoqda, bu esa pedagogik samaradorlikning pasayishiga olib keladi.

Mazkur muammoni hal etish maqsadida tizimli yondashuv asosida «Lider-Trener» 6 modeli ishlab chiqildi. Model trenerlik faoliyatining olti yo'nalishini qamrab oladi: uzoq muddatli strategik rejalashtirish (TF"IS"2), ichki liga musobaqalarini tashkil etish (DIM/1+7), faoliyatni tahlil qilish va yangilash (TF-Y8), raqamli texnologiyalar va nostandart jihozlardan foydalanish (RT/N+10), reyting va mukofotlash tizimi (RAMP-17) hamda xalqaro me'yorlarga mos indikatorlar asosida takomillashtirish (XMI+2/20).

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda trener-pedagog kadrlarning kasbiy salohiyatini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlarda trenerlar faoliyatiga zamonaviy pedagogik va innovatsion yondashuvlarni joriy etish zarurligi alohida

ta'kidlangan. Shu nuqtai nazardan, trenerlik faoliyatini tizimli yondashuv asosida ilmiy-metodik jihatdan takomillashtirish sport pedagogikasining dolzarb vazifalaridan biriga aylanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi «Lider–Trener» 6 modeli tarkibidagi olti tizimli metodikaning trenerlik faoliyati samaradorligiga ta'sirini ko'p hududli pedagogik eksperiment natijalarining qiyosiy tahlili asosida tajribalarda asoslashdan iborat. Tadqiqotning ilmiy yangiligi har bir metodika bo'yicha tajriba va nazorat guruhlar natijalari o'rtasidagi farqni statistik ahamiyatlilik darajasida aniqlash hamda olti yo'nalishni yagona pedagogik tizim sifatida birlashtirishda namoyon bo'ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Trenerlik faoliyatini tizimli tashkil etish va sport tayyorgarligini davrlashtirish masalalari R. Martens (2012), T. Bompa va G. Haff (2009) hamda V.N. Platonov (2015) ishlarida nazariy jihatdan asoslangan. Basketbol tayyorgarligining texnik-taktik komponentlari J.V. Krause (2005) tomonidan tizimli bayon qilingan. Mahalliy ilmiy maktabda jismoniy tarbiya nazariyasi va trenerlik faoliyatini boshqarishning metodologik asoslari Sh.X. Xankeldiyev hamda muallifning o'zi (Norkulov, 2024) tomonidan rivojlantirilgan; xususan, «Lider–Trener» dasturi va patentlangan to'rt darajali mashqlar zinasini (SAP 02411) amaliyotga joriy etilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tajriba-sinov ishlari O'zbekistonning bir necha hududida (Farg'ona, Andijon, Namangan, Sirdaryo/Guliston, Toshkent viloyati hamda Nukus) o'tkazildi. Jami tajribalarga 120 dan ortiq basketbol treneri va qariyb 400 nafar 14–16 yoshli yosh sportchi jalb etildi. Har bir metodika alohida tajriba (EG) va nazorat (NG) guruhlar qiyosida sinovdan o'tkazildi; nazorat guruhlar an'anaviy uslubda, tajriba guruhlar esa tegishli metodika asosida faoliyat yuritdi. Sinov muddatlari metodika xususiyatiga ko'ra 12 haftadan 2 yilgacha bo'ldi.

Baholash mezonlari sifatida sportchilarning texnik-taktik (3, 2 va 1 ochkolik to'p tashlash aniqligi, pas aniqligi, aldamchi harakatlar) va jismoniy (10/20/30 m yugurish,

vertikal sakrash, dribbling, chidamlilik) ko'rsatkichlari, shuningdek trenerlik faoliyatining ekspert-baholash ballari (1–10 shkala) qo'llanildi. Statistik tahlilda o'rtacha qiymat ($\bar{X}$), standart og'ish (σ), variatsiya koeffitsiyenti ($V\%$) va Student t-mezoni hisoblandi; ahamiyatlilik darajasi $P < 0,05$ sifatida qabul qilindi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

TF"IS"2 — ikki yillik strategik rejalashtirish. Strategik reja asosida olib borilgan mashg'ulotlar tajriba guruhda basketbolchilarning texnik aniqligini sezilarli oshirdi. 3 ochkolik to'p aniqligi tajriba guruhda 38,5% (nazoratda 34,9%), 2 ochkolik aniqlik 52,8% (48,7%), erkin to'p aniqligi 70,5% (63,2%) ni tashkil etib, barcha farqlar ishonchli bo'ldi ($P < 0,05$). Natijalar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. TF"IS"2 metodikasi bo'yicha texnik-taktik ko'rsatkichlar (EG va NG qiyosi, $n=24$)

Ko'rsatkich	Nazorat ($\bar{X}$)	Tajriba ($\bar{X}$)	t	P
3 ochko aniqligi, %	34,90	38,50	2,08	<0,05
2 ochko aniqligi, %	48,70	52,80	2,08	<0,05
Erkin to'p aniqligi, %	63,20	70,50	2,10	<0,05
Aldamchi harakatlar, marta	1,32	1,62	2,09	<0,05

Variatsiya koeffitsiyentining pasayishi (masalan, 3 ochkolik aniqlikda 21,5%→18,2%) tajriba guruhi sportchilarida texnik elementni bajarishda barqarorlik oshganini ko'rsatadi. Bu natijalar mashg'ulot jarayonida hujum harakatlarini ratsional tashkil etish, oldindan rejalashtirilgan oraliq maqsadlarni bosqichma-bosqich baholab borish va har oy texnik ko'rsatkichlar jadvalini taqqoslash kabi strategik rejalashtirish elementlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

DIM/1+7 — ichki liga musobaqalari. Muntazam ichki musobaqalar yosh sportchilarning jismoniy va texnik ko'rsatkichlarini sezilarli yaxshiladi. Tajriba guruhda 10 m yugurish, vertikal sakrash, zarba aniqligi, dribbling va pas aniqligi ko'rsatkichlari nazorat guruhidan ustun bo'lib, farqlar ishonchli darajada (asosan $P < 0,01$) qayd etildi (2-

jadval). Ichki liga o'tkazilmagan hududlarda esa o'sish 1–2% atrofida saqlanib, statistik ahamiyatga ega bo'lmadi ($P>0,05$).

2-jadval. DIM/1+7 metodikasi bo'yicha asosiy ko'rsatkichlar (EG va NG qiyosi, n=70)

Ko'rsatkich	Nazorat (X)	Tajriba (X)	t	P
10 m yugurish, s	1,9	1,7	5,3	<0,01
30 m yugurish, s	4,9	4,4	7,3	<0,01
Vertikal sakrash, sm	49,1	60,7	11,5	<0,05
3 ballik zarba aniqligi, %	35,4	45,4	9,8	<0,01
20 m dribbling, s	6,9	6,0	9,7	<0,01
Pas aniqligi, %	70,0	81,6	10,9	<0,01

Mazkur natijalar ichki liga musobaqalari trenerning faqat o'rgatuvchi emas, balki tashkilotchi, motivator va raqobat muhitini yaratuvchi sifatidagi rolini kuchaytirishini ko'rsatadi. Muntazam o'yin amaliyoti orqali yosh sportchilar texnik ko'nikmalarni real bellashuv sharoitida sinab ko'radi, bu esa ko'nikmalarning o'yinga ko'chishini va psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

TF–Y8 — faoliyatni tahlil qilish va yangilash. Bir yillik tajriba davomida tajriba guruhda barcha olti mezon bo'yicha ishonchli o'sish ($P<0,05$) va variatsiya koeffitsiyentining pasayishi kuzatildi, bu natijalarning barqarorlashganini ko'rsatadi. Nazorat guruhda ijobiy siljishlar statistik jihatdan tasdiqlanmadi ($P>0,05$). Tajriba guruhining yakuniy (TO) ko'rsatkichlari 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval. TF–Y8 metodikasi bo'yicha tajriba guruhi dinamikasi (TB → TO, n=5)

Ko'rsatkich	TB ($\bar{X}\pm\sigma$)	TO ($\bar{X}\pm\sigma$)	t	P
Vertikal sakrash, sm	28,9±5,3	33,8±5,0	2,21	<0,05
1 ochkolik zarba, %	59,2±10,8	68,3±9,5	2,29	<0,05

Ko'rsatkich	TB ($\bar{X} \pm \sigma$)	TO ($\bar{X} \pm \sigma$)	t	P
2 ochkolik zarba, %	46,9 $\pm$ 9,8	54,1 $\pm$ 9,0	2,18	<0,05
3 ochkolik zarba, %	32,1 $\pm$ 9,3	38,4 $\pm$ 8,5	2,31	<0,05
Dribbling (20 m), s	5,30 $\pm$ 0,51	4,95 $\pm$ 0,47	2,36	<0,05
Pas aniqligi, %	68,2 $\pm$ 11,8	76,2 $\pm$ 10,5	2,42	<0,05

TF-Y8 natijalari trenerlik faoliyatida «tahlil → reja → qo'llash → nazorat → yangilash» siklini odatiy ish uslubiga aylantirish zarurligini tasdiqlaydi. O'yinga o'xshash mashg'ulot dizayni, qaror qabul qilishni majburlovchi cheklovli vazifalar (2×2, 3×3 formatlari, vaqt va makon bosimi) hamda bosqichma-bosqich monitoring texnik ko'nikmalarning real o'yinga ko'chishini tezlashtirdi. Aynan shu sababli tajriba guruhda 3 ochkolik zarba aniqligi +6,3 foiz band va pas aniqligi +8 foiz band oshgani holda, nazorat guruhda izolyatsiyalangan mashqlar bunday transferni ta'minlay olmadi.

RT/N+10 — raqamli texnologiyalar va nostandart jihozlar. Patentlangan to'rt darajali zina (SAP 02411), ko'chma zina hamda raqamli monitoring va videoanalizning kompleks qo'llanilishi 6 oy ichida tajriba guruhda barcha jismoniy va texnologik ko'rsatkichlarni ishonchli oshirdi ($P < 0,001$; Cohen $d \approx 1,7-2,8$). Nazorat guruhda o'zgarishlar ahamiyatsiz bo'ldi (4-jadval).

4-jadval. RT/N+10 metodikasi bo'yicha ekspert-baholash ballari dinamikasi (1–10; EG va NG, n=12)

Ko'rsatkich	NG dastlabki→yakuniy	EG dastlabki→yakuniy	t (EG)	P (EG)
Kuch	5,2 → 5,3	5,2 → 6,0	5,2	<0,001
Portlovchi kuch	4,9 → 5,0	4,9 → 5,8	4,9	<0,001
Chidamlilik	5,3 → 5,4	5,3 → 6,2	5,6	<0,001
Muvozanat	4,6 → 4,7	4,6 → 5,5	5,4	<0,001

Ko'rsatkich	NG dastlabki→yakuniy	EG dastlabki→yakuniy	t (EG)	P (EG)
Raqamli monitoring	3,4 → 3,5	3,4 → 4,5	5,8	<0,001
Videoanaliz	3,3 → 3,4	3,3 → 4,4	5,5	<0,001

RT/N+10 doirasida nostandart jihozlar va raqamli vositalarning uyg'unligi sinergetik ta'sir berdi: to'rt darajali zinaning zonalashgan ishlash diapazonlari kuch va portlovchi kuchni to'g'ri taqsimladi, yurak urish monitoringi yuklamani individuallashtirib, ortiqcha charchashni erta aniqlash imkonini berdi, videoanaliz esa qo'nish mexanikasi va gavda holati kabi texnik detallarni tuzatdi. Tajriba guruhda variatsiya koeffitsiyentining pasayishi (masalan, kuchda 8,5%→7,5%) natijalarning barqarorlashganini, ya'ni mashqlar bir xil sifat bilan bajarila boshlaganini ko'rsatadi.

RAMP-17 — reyting va mukofotlash tizimi. KPI asosidagi baholash va rag'batlantirish tajriba guruhda texnik mahorat, jarohat profilaktikasi, funksional holat va ichki motivatsiyani sezilarli oshirdi. 3 ochkolik aniqlik +7,1%, jarohatsiz oylar +2,2 oy, yurak urishining me'yoriy holati +10,9%, ichki motivatsiya balli +9,8% ga oshdi (barchasi $P<0,001-0,001$); nazorat guruhda esa o'zgarish deyarli kuzatilmadi (5-jadval).

5-jadval. RAMP-17 metodikasi bo'yicha KPI ko'rsatkichlari (EG va NG, n=12)

KPI	Guruh	Dastlabki	Yakuniy	t	P
3-lik aniqligi, %	EG	73,9	81,0	5,52	<0,001
	NG	73,8	74,0	—	>0,05
Jarohatsiz oylar	EG	5,3	7,5	4,31	<0,01
	NG	5,2	5,2	—	>0,05
YUN normada, %	EG	50,1	61,0	7,99	<0,001
	NG	49,9	50,0	—	>0,05
IMB motivatsiya	EG	81,2	91,0	8,54	<0,001

KPI	Guruh	Dastlabki	Yakuniy	t	P
	NG	81,0	81,0	—	>0,05

XMI+2/20 — xalqaro me'yorlar indikatorlari. 12 haftalik intensiv dastur tajriba guruh sportchilarini xalqaro me'yorlarga yaqinlashtirdi: barcha o'nta indikator bo'yicha ishonchli o'sish qayd etildi. 6-jadvalda asosiy ko'rsatkichlar keltirilgan.

6-jadval. XMI+2/20 metodikasi bo'yicha asosiy indikatorlar (EG va NG yakuniy, n=14)

Ko'rsatkich	Tajriba (yakuniy)	Nazorat (yakuniy)	t	P
10 m sprint, s	2,10	2,28	4,70	<0,001
5x5 m makkisimon, s	7,3	7,8	3,50	<0,01
Pas aniqligi (5 dan)	4,2	3,2	5,10	<0,001
3 ochkolik tashlash (10 dan)	4,0	2,5	3,90	<0,01
Qaror qabul qilish, s	3,2	3,8	6,00	<0,001
Himoyadagi samaradorlik (5 dan)	3,8	3,0	4,00	<0,001

Umumiy muhokama. Olti metodikaning natijalari yagona qonuniyatni namoyon etdi: tizimli yondashuv asosida tashkil etilgan tajriba guruhlarida barcha ko'rsatkichlar statistik ahamiyatga ega darajada yaxshilandi, an'anaviy yondashuvdagi nazorat guruhlarida esa o'zgarishlar ishonchsiz bo'lib qoldi. Bu «Lider–Trener» 6 modelining kompleks (texnik, jismoniy, tashkiliy, psixologik va boshqaruv) ta'sirini tasdiqlaydi. Olingan natijalar yetakchi sport maktablarida qo'llanilayotgan ma'lumotlarga asoslangan (data-driven) trenerlik tamoyillari bilan hamohang bo'lib, mahalliy sharoitda ham yuqori samaradorlik berishini ko'rsatadi.

Modelning afzalligi uning olti yo'nalishni bir-birini to'ldiruvchi yagona tizim sifatida birlashtirishidir: strategik rejalashtirish (TF"IS"2) izchillikni ta'minlaydi, ichki

liga (DIM/1+7) raqobat amaliyotini beradi, reflektiv tahlil (TF–Y8) trenerning kasbiy o'sishini ta'minlaydi, raqamli vositalar (RT/N+10) mashg'ulotni obyektivlashtiradi, reyting tizimi (RAMP-17) motivatsiyani kuchaytiradi, xalqaro indikatorlar (XMI+2/20) esa tayyorgarlikni jahon mezonlariga yo'naltiradi. Tajriba guruhlarida variatsiya koeffitsiyentining pasayishi nafaqat o'rtacha natijalar, balki ularning barqarorligi ham oshganini ko'rsatadi — bu amaliy jihatdan o'yin yuklamalari ostida zarur sifatni saqlab turish ehtimolini oshiradi.

Tadqiqot natijalari trenerlik faoliyatini boshqarishda an'anaviy va fragmentar yondashuvdan tizimli, rejalashtirilgan va natijaga yo'naltirilgan modelga o'tish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi. Model nafaqat sportchilar natijalarini, balki trenerlarning kasbiy mas'uliyati, ichki motivatsiyasi va metodik salohiyatini ham oshirishga xizmat qiladi. Ushbu yondashuv O'zbekiston sport ta'limi tizimida trener-pedagog kadrlar tayyorlash sifatini oshirish va sport pedagogik amaliyotni xalqaro standartlarga moslashtirishga zamin yaratadi.

XULOSA

Tajriba-sinov natijalari «Lider–Trener» 6 modeli tarkibidagi olti tizimli metodikaning yuqori samaradorligini ishonchli tarzda tasdiqladi. Har bir metodika trenerlik faoliyatining muayyan jabhasini takomillashtirishga xizmat qildi: TF“IS”2 uzoq muddatli rejalashtirish madaniyatini shakllantirdi, DIM/1+7 raqobat muhitini va o'yin amaliyotini kuchaytirdi, TF–Y8 reflektiv tahlil ko'nikmasini rivojlantirdi, RT/N+10 mashg'ulot jarayonini raqamli vositalar bilan zamonaviylashtirdi, RAMP-17 motivatsion muhit yaratdi, XMI+2/20 esa tayyorgarlikni xalqaro me'yorlarga yaqinlashtirdi.

Barcha metodikalar bo'yicha tajriba guruhlarida statistik ahamiyatga ega o'sish ($P < 0,05 - 0,001$), nazorat guruhlarida esa ishonchsiz o'zgarishlar ($P > 0,05$) qayd etilishi tizimli yondashuvning an'anaviy, fragmentar yondashuvdan ustunligini tajribalarda darajada isbotlaydi. Tajriba guruhlarida variatsiya koeffitsiyentining pasayishi natijalarning barqarorlashganini ham ko'rsatadi.

Olingan natijalar «Lider-Trener» 6 modelini O'zbekiston Respublikasi sport maktablari va klublari amaliyotiga bosqichma-bosqich joriy etish maqsadga muvofiqligini asoslab beradi va sport pedagogikasi nazariyasiga trenerlik faoliyatini tizimli boshqarishning yangi konseptual modeli sifatida hissa qo'shadi. Modelni boshqa sport turlari va yosh toifalariga moslashtirish hamda uzoq muddatli kuzatuv tashkil etish keyingi tadqiqotlarning istiqbolli yo'nalishi hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Norkulov D.R. Basketbol va uni o'qitish metodikasi. — Toshkent, 2024. — 196 b.
2. Norkulov D.R., Jabbarov A.S., Nematov M., Qambarov O.F. Lider-Trener dasturi. — Toshkent, 2024. — 124 b.
3. Norkulov D.R., Uraimov R.S. To'rt darajali jismoniy mashg'ulotlar zinasi (FLEL). Sanoat namunasi patenti SAP 02411. — Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi, 2023.
4. Martens R. Successful Coaching. — 4th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. — 528 p.
5. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. — 5th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. — 480 p.
6. Krause J.V., Meyer D., Meyer J. Basketball Skills & Drills. — 3rd ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. — 247 p.
7. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. — 680 s.
8. Platonov V.N. Podgotovka kvalifitsirovannykh sportsmenov. — M.: Fizkultura i sport, 1986. — 286 s.
9. Xankeldiyev Sh.X. O'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini boshqarish. — Toshkent: Fan, 2019. — 184 b.
10. Côté J., Gilbert W. Towards a definition of coaching expertise // International Journal of Sports Science & Coaching. — 2009. — Vol. 4(3). — P. 307–323.