YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY MASHG‘ULOTLARINI KREATIV TASHKIL QILISH USULLARI

Obidov Jasurbek Odiljon og‘li
Telefon raqam: +998 90 697 57 51

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yosh sportchilarning jismoniy mashg‘ulotlarini kreativ tashkil qilish usullari tadqiq etiladi. Muallif amaldagi amaliyotning asosiy nuqsonini kattalar tayyorgarligi metodikasini kichraytirilgan shaklda ko‘chirishda ko‘radi va bola kichraytirilgan kattalar emasligini fiziologik hamda motivatsion jihatdan asoslaydi. Ishning markaziy tezisiga ko‘ra, kreativ tashkil etish yuklamani almashtirmaydi — u yuklamani yetkazish shaklini o‘zgartiradi; agar yangi shakl rejalashtirilgan mashq ta’sirini pasaytirsa, bu kreativlik emas, yengillashtirishdir. Tadqiqotda J. Kotening sport ishtirokini rivojlantirish modeli, R. Lloyd va J. Oliverning yosh jismoniy rivojlanish modeli, K. Erikssonning maqsadli mashq konsepsiyasi hamda Xalqaro olimpiya qo‘mitasining yosh sportchilarni rivojlantirish bo‘yicha kelishuv bayonoti metodologik tayanch sifatida qo‘llaniladi. Yakuniy qismda oltita usul tipologiyasi, yosh bosqichlari bo‘yicha qo‘llash tartibi va baholash mezonlari taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: yosh sportchi, kreativ tashkil etish, uzoq muddatli tayyorgarlik, maqsadli mashq, maqsadli o‘yin, o‘yin asosidagi konditsion tayyorgarlik, erta ixtisoslashuv, biologik yosh, o‘zgaruvchan mashq, avtonomiya, yuklama nazorati, charchash, stansiyali mashg‘ulot, motivatsiya, baholash mezonlari.

KIRISH

Yosh sportchilar bilan ishlash metodikasi sport pedagogikasining eng murakkab yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi, chunki unda ikki vazifa bir vaqtning o‘zida hal etilishi lozim: joriy tayyorgarlikni oshirish va uzoq muddatli rivojlanish salohiyatini saqlab qolish. Mazkur vazifalar ko‘pincha bir-biriga zid bo‘ladi joriy natijani tez ko‘tarishning eng oson yo‘li yuklamani oshirish bo‘lsa-da, aynan shu yo‘l uzoq muddatli istiqbolni yo‘qqa chiqarishi mumkin. Amaldagi amaliyotning tahlili uning ustunlik qiluvchi modelini aniqlash imkonini beradi. Mazkur modelni shartli ravishda «kichraytirilgan kattalar» modeli deb atash mumkin: yosh sportchiga kattalar tayyorgarligining tuzilishi, mashq turlari va takrorlanish mantig‘i hajmi kichraytirilgan holda ko‘chiriladi. Bunday yondashuv ma’lum muddat natija beradi, biroq u bir necha jihatdan asossizdir. Bola kattalardan faqat hajm bilan emas, fiziologik moslashuv mexanizmlari, tayanch-harakat apparatining holati, diqqatni saqlash davomiyligi va motivatsiya manbai bilan ham farqlanadi. Motivatsion jihat mazkur sohada hal qiluvchi ahamiyatga ega va uni ikkinchi darajali deb hisoblash xatodir. Yosh sportchilarning mashg‘ulotni tark etish sabablari bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar ko‘rsatadiki, eng ko‘p keltiriladigan sabablar qatorida qiziqarlilikning yo‘qolishi, haddan tashqari bosim va musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatining cheklanganligi turadi. Mantiqiy xulosa oddiy: sportchi tashlab ketgan tayyorgarlik dasturining samarasi nolga teng. Shu bois motivatsiyani saqlash hashamat emas, uzoq muddatli mashq ta’sirining zaruriy shartidir. Yosh sportchi tayyorgarligining bosqichli tuzilishi J. Kote ishlab chiqqan sport ishtirokini rivojlantirish modelida asoslangan. Muallif uch bosqichni ajratadi: namuna olish bosqichi, bunda bola turli sport turlari bilan tanishadi va erkin o‘yin ustunlik qiladi; ixtisoslashuv bosqichi, bunda sport turlari soni qisqaradi va tizimli mashq ulushi ortadi; sarmoya bosqichi, bunda bitta sport turiga to‘liq yo‘nalish olinadi. Modelning asosiy g‘oyasi shundaki, dastlabki bosqichda xilma-xillik keyingi muvaffaqiyatga to‘sqinlik

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

qilmaydi, aksincha, keng harakat bazasi yaratadi. Mazkur masala bilan bog‘liq eng munozarali nuqta erta ixtisoslashuvdir. N. Jayanti va hammualliflari yosh sportchilarda ixtisoslashuv masalasini tahlil qilib, bitta sport turiga erta va qat’iy yo‘nalish olish surunkali zo‘riqish jarohatlari xavfini oshirishini hamda sportdan erta voz kechish ehtimolini kuchaytirishini ko‘rsatdilar. Xalqaro olimpiya qo‘mitasining yosh sportchilarni rivojlantirish bo‘yicha kelishuv bayonotida ham xilma-xil harakat tajribasi va yuklamaning oqilona taqsimlanishi tavsiya etiladi.

Mashq turlarining nazariy farqlanishi masalani yanada aniqlashtiradi. K. Eriksson va uning hammualliflari maqsadli mashq tushunchasini kiritib, uni natijani yaxshilashga qaratilgan, aniq qayta aloqa bilan ta’minlangan va o‘z tabiatiga ko‘ra zavqli bo‘lishi shart bo‘lmagan faoliyat sifatida ta’rifladilar. J. Kote esa unga qarama-qarshi qo‘yiladigan maqsadli o‘yin tushunchasini asosladi: u moslashuvchan qoidalarga ega, ichki motivatsiya bilan boshqariladi va natija emas, jarayon uchun bajariladi. Yosh sportchi tayyorgarligida ikkala shakl ham zarur, ularning nisbati esa yoshga qarab o‘zgaradi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ketma-ketligi masalasida R. Lloyd va J. Oliver taklif etgan yosh jismoniy rivojlanish modeli yo‘nalish beradi. Mualliflar turli jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun qulay davrlarni ajratib, bolalik davrida asosiy e’tibor harakat ko‘nikmalari va tezlik-koordinatsion sifatlarga, o‘smirlikdan keyin esa kuch va quvvat sifatlariga qaratilishi lozimligini asoslaydilar. Modelning muhim qoidasi shundaki, barcha sifatlar har bir bosqichda ma’lum darajada rivojlantiriladi, o‘zgaradigan narsa esa urg‘ularning nisbatidir. Biologik va kalendar yosh o‘rtasidagi farq amaliyotda ko‘pincha hisobga olinmaydi. Bir yilda tug‘ilgan o‘n uch yoshli o‘smirlar guruhida biologik yosh bo‘yicha bir necha yillik tafovut bo‘lishi mumkin: ularning bir qismi jadal o‘sish davrini boshdan kechirayotgan, boshqalari esa unga hali kirmagan bo‘ladi. Mazkur tafovut jismoniy ko‘rsatkichlarda sezilarli farq hosil qiladi va erta yetilgan sportchilarning noasosli ustun ko‘rilishiga olib keladi. Jadal o‘sish davrida koordinatsiyaning vaqtincha buzilishi va jarohat xavfining ortishi ham ushbu davrning xarakterli belgisidir. Yosh sportchining diqqatni saqlash imkoniyati ham tashkiliy yechimga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Kattalar sportchisi bir xil mashqni uzoq vaqt davomida yuqori diqqat bilan bajara oladi, bola esa buni uddalay olmaydi: uning diqqati tabiiy ravishda qisqaroq sikllarda ishlaydi va monoton takrorlanishda tez so‘nadi. Diqqat so‘nganda esa mashq rasmiy bajarilishga aylanadi — harakat tashqi ko‘rinishi saqlansa-da, uning sifati pasayadi va mashq o‘z vazifasini bajarmay qo‘yadi. Shu bois mashg‘ulotni qisqaroq bloklarga bo‘lish va ular o‘rtasida faoliyat turini almashtirish ko‘ngilxushlik emas, fiziologik va psixologik jihatdan asoslangan tashkiliy yechimdir. Shu nuqtada mazkur maqolaning markaziy tezisini shakllantirish mumkin. Kreativ tashkil etish mashg‘ulotni ko‘ngilochar qilish emas: u rejalashtirilgan mashq ta’sirini bolaning rivojlanish bosqichi va motivatsiyasiga mos shaklda yetkazish usulidir. Boshqacha aytganda, kreativlik yuklamani almashtirmaydi — u yuklamani yetkazish shaklini o‘zgartiradi. Agar o‘yin shakliga keltirilgan mashqda jadallik, davomiylik yoki takrorlanishlar soni rejalashtirilgan darajadan past bo‘lsa, bu kreativ yechim emas, oddiy yengillashtirishdir.

Mazkur tezisdan ishchi mezon kelib chiqadi: yangi shakl mashqning fiziologik ta’sirini saqlagan yoki oshirgan holda sportchining faol ishtirokini kuchaytiradimi? Mezon ikki tomonlama tekshiruvni talab qiladi — yuklama ko‘rsatkichlari obyektiv qayd etiladi, ishtirok darajasi esa kuzatuv orqali baholanadi. Faqat ikkala shart bajarilgandagina tashkil etish usuli kreativ deb hisoblanadi. Murabbiyning kasbiy pozitsiyasi ham mazkur masalada hal qiluvchi omil hisoblanadi. Yosh sportchilar bilan ishlaydigan mutaxassis ko‘pincha ikki xil talab orasida qoladi: bir tomondan undan yaqin musobaqalarda natija kutiladi, ikkinchi tomondan uning vazifasi sportchining uzoq muddatli rivojlanishini ta’minlashdan iborat. Mazkur ziddiyat institutsional xarakterga ega va uni faqat murabbiyning shaxsiy sifatlari hisobiga hal etib bo‘lmaydi: agar murabbiy faoliyati yosh guruhlardagi g‘alabalar soni bo‘yicha baholansa, u muqarrar ravishda joriy natijani ustun qo‘yadi. Shu bois yosh sport tizimida murabbiy mehnatini

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

baholash mezonlarini qayta ko‘rib chiqish metodik masala emas, boshqaruv masalasi sifatida qaralishi lozim. Milliy kontekstda soha munosabatlari O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni bilan tartibga solinadi. Maqolaning maqsadi yosh sportchilar mashg‘ulotlarini kreativ tashkil qilish usullarini ishlab chiqish va ularning qo‘llash chegaralarini asoslashdan iborat. Tadqiqot vazifalari: kreativ tashkil etishning yuklamaga nisbatan chegarasini belgilash; soxta yechimlarni tasniflash; usullar tipologiyasini ishlab chiqish hamda baholash mezonlarini aniqlash. Ish tizimli tahlil, qiyosiy va nazariy modellashtirish metodlariga tayanadi. Ilmiy yangilik kreativlikni yuklamani yetkazish shakli sifatida asoslash va yuklamani saqlash mezonini soxta yechimlarni ajratish vositasi sifatida taklif etishdan iborat.

1. Kreativ tashkil etishning chegarasi va soxta yechimlar: Birinchi soxta yechim yengillashtirish. Mashq o‘yin shakliga keltiriladi, biroq uning jadalligi va hajmi pasayadi. Sportchilar mamnun, murabbiy esa mashg‘ulot qiziqarli o‘tganidan qoniqadi, fiziologik moslashuv uchun zarur ta’sir esa olinmaydi. Mazkur yechimning xavfi shundaki, u tashqaridan muvaffaqiyatli ko‘rinadi: sportchilar faol, kayfiyat yaxshi, mashg‘ulot jonli o‘tadi. Natijaning yo‘qligi esa darhol emas, bir necha oydan keyin musobaqa davrida ma’lum bo‘ladi va bu paytda sababni aniqlash ancha qiyinlashgan bo‘ladi. Ikkinchi soxta yechim tartibsiz xilma-xillik. Har mashg‘ulotda yangi mashqlar beriladi va hech biri takrorlanmaydi. O‘zgaruvchanlik o‘z-o‘zidan foydali deb hisoblanadi, aslida esa ko‘nikma mustahkamlanishi uchun ma’lum takrorlanish zarur va uning yo‘qligi natijani barqarorlashtirmaydi. Uchinchi soxta yechim ko‘rgazmali mashg‘ulot. Tashrif yoki ochiq mashg‘ulot uchun maxsus tayyorlangan, kundalik tayyorgarlik tizimiga kirmaydigan shakl. Uning metodik qiymati yo‘q, chunki tayyorgarlik samarasi muntazamlikdan kelib chiqadi. To‘rtinchi soxta yechim musobaqaviylikning haddan oshishi. Har bir mashq g‘olib aniqlanadigan musobaqaga aylantiriladi. Qisqa muddatda bu faollikni oshiradi, uzoq muddatda esa texnika sifatini buzadi: sportchi to‘g‘ri bajarishga emas, tezroq tugatishga intiladi. Sanab o‘tilgan yechimlarni ajratish uchun ikki savol yetarli: mashqning fiziologik ta’siri saqlanganmi va texnika sifatiga zarar yetmaganmi? Ikkala javob ijobiy bo‘lsagina tashkil etish usuli kreativ hisoblanadi.

2. Kreativ tashkil etish usullarining tipologiyasi: Birinchi usul o‘yin asosidagi konditsion tayyorgarlik. Chidamlilik va tezlik sifatlari bir xil masofani takroran yugurish orqali emas, belgilangan jadallikni ta’minlaydigan harakatli o‘yinlar orqali rivojlantiriladi. Bunda yurak urishi chastotasi nazorat qilinadi va u rejalashtirilgan zonada bo‘lishi ta’minlanadi. Ikkinchi usul stansiyali tashkil etish va tanlov elementi. Zal bir necha stansiyaga bo‘linadi, sportchi belgilangan tartibda ularni aylanib chiqadi. Tanlov elementi ayrim stansiyalarda mashqning ikki-uch variantidan birini tanlash imkoniyati sifatida kiritiladi; bu avtonomiya ehtiyojini qondiradi, biroq umumiy yuklama tuzilishini buzmaydi. Uchinchi usul musobaqaviy mikroformatlar. Qisqa, bir-ikki daqiqalik musobaqa epizodlari mashg‘ulotning muayyan qismlariga joylashtiriladi. Muhim shart g‘olibni faqat natija bo‘yicha emas, texnika sifati yoki shaxsiy o‘sish bo‘yicha ham aniqlash, aks holda mashq sifati pasayadi. To‘rtinchi usul o‘zgaruvchan mashq. Bir xil harakat turli sharoitlarda bajariladi: masofa, burchak, tezlik yoki qarshilik o‘zgartiriladi. Ushbu usul ko‘nikmaning moslashuvchanligini oshiradi va uni musobaqa sharoitiga tayyorlaydi. Beshinchi usul sportchining rejalashtirishda ishtiroki. Yuqori yosh bosqichlarida sportchiga isitish mashqlarini mustaqil tuzish, mashq variantini tanlash yoki o‘z maqsadini belgilash imkoniyati beriladi. Bu mas’uliyatni oshiradi va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmasini shakllantiradi. Keltirilgan usullarning umumiy xususiyati shundaki, ularning hech biri mashq mazmunini o‘zgartirmaydi. O‘zgaradigan narsa mashqning tashkiliy qobig‘i: u qanday taqdim etiladi, qanday ketma-ketlikda bajariladi va sportchiga qanday darajada tanlov qoldiriladi. Oltinchi usul vazifani individuallashtirish. Biologik yosh bo‘yicha tafovutni hisobga olish uchun bitta mashqning bir necha murakkablik darajasi oldindan tayyorlanadi. Bu heterogen guruhda har bir ishtirokchining o‘z darajasida ishlashini ta’minlaydi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

3. Yosh bosqichlari bo‘yicha qo‘llash tartibi: Boshlang‘ich bosqichda, taxminan o‘n ikki yoshgacha, kreativ tashkil etishning asosiy shakli o‘yin bo‘ladi. Bu davrda e’tibor harakat savodxonligiga qaratiladi: turli harakat shakllarini o‘zlashtirish, koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantirish. Tor ixtisoslashuv va bir xil harakatning ko‘p takrorlanishi tavsiya etilmaydi. O‘rta bosqichda, o‘smirlik davrida, tizimli mashq ulushi ortadi, biroq o‘yin shakli butunlay yo‘qolmaydi. Aynan shu bosqich eng nozik hisoblanadi: jadal o‘sish davri koordinatsiyaning vaqtincha buzilishi va jarohat xavfining ortishi bilan kechadi, shu bois yuklama ehtiyotkorlik bilan oshiriladi. Yuqori bosqichda maqsadli mashq ulushi ustun bo‘ladi, kreativ tashkil etish esa asosan avtonomiya va rejalashtirishdagi ishtirok orqali amalga oshiriladi. Bu bosqichda sportchi o‘z tayyorgarligining mantig‘ini tushunishi va unga ongli munosabatda bo‘lishi talab etiladi. Yosh bosqichlari bo‘yicha urg‘uning o‘zgarishini umumiy qoida shaklida ifodalash mumkin: yosh ortgan sari o‘yin shaklining ulushi kamayadi, tizimli mashq ulushi esa ortadi, biroq birinchisi hech qachon nolga aylanmaydi. Hatto yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida ham o‘yin elementlari saqlanadi, chunki ular hissiy zo‘riqishni kamaytiradi va monotonlikni bartaraf etadi. Bosqichlar o‘rtasidagi o‘tish kalendar yosh bo‘yicha emas, biologik yetilish va tayyorgarlik darajasi bo‘yicha belgilanadi. Bir guruhdagi sportchilar turli bosqichlarda bo‘lishi mumkin va bu individuallashtirishni zaruriy shartga aylantiradi.

4. Baholash mezonlari va qo‘llash shartlari: Baholashda mashg‘ulotning qiziqarliligi mustaqil mezon sifatida qo‘llanilmaydi. Uning o‘rniga besh mezon taklif etiladi: rejalashtirilgan yuklamaning saqlanishi; texnika sifatining buzilmasligi; sportchilarning faol ishtirok darajasi; mashg‘ulotdagi haqiqiy mashq vaqtining ulushi; hamda tiklanish va charchash belgilarining nazorat qilinishi. Yuklamani nazorat qilishning amaliy vositalari sifatida yurak urishi chastotasini kuzatish, sportchining sub’ektiv zo‘riqish bahosini qayd etish va mashg‘ulot hajmini hisobga olib borish tavsiya etiladi. Mazkur ma’lumotlarning muntazam to‘planishi yuklamaning asta-sekin oshishini boshqarish imkonini beradi. Mezonlarning qo‘llanilishida ularni sportchining o‘ziga ochiq tushuntirish muhim shart hisoblanadi. Nima uchun aynan shu mashq bajarilayotganini va u qaysi sifatni rivojlantirishini biladigan yosh sportchi mashg‘ulotga ongli munosabatda bo‘ladi; tushuntirishsiz berilgan topshiriq esa faqat intizom hisobiga bajariladi va diqqat sifatini pasaytiradi. Charchash belgilarining nazorati alohida ahamiyatga ega. Uyqu sifatining yomonlashuvi, mashg‘ulotga qiziqishning pasayishi, natijalarning sababsiz to‘xtab qolishi va kayfiyatdagi o‘zgarishlar haddan tashqari yuklamaning dastlabki alomatlari hisoblanadi. Ularni e’tiborsiz qoldirish surunkali zo‘riqish holatiga olib keladi. Metodikaning samarali ishlashi uch shartga bog‘liq. Birinchisi xavfsizlik va tibbiy nazoratning so‘zsiz ustuvorligi. Ikkinchisi uzoq muddatli istiqbolning joriy natijadan ustun qo‘yilishi: yosh sportchining bugungi g‘alabasi uning sportdagi kelajagi hisobidan qo‘lga kiritilmasligi lozim. Uchinchisi murabbiyning uslubiy repertuari: faqat bitta tashkil etish shaklini biladigan mutaxassis turli vazifalarni bir xil vosita bilan hal etishga urinadi va muqarrar ravishda ularning bir qismida muvaffaqiyatsizlikka uchraydi.

XULOSA

O‘tkazilgan tahlil yosh sportchilar tayyorgarligidagi asosiy nuqson kattalar metodikasini kichraytirilgan shaklda ko‘chirishda ekanligini ko‘rsatdi. Birinchidan, bola kattalardan faqat hajm bilan emas, fiziologik moslashuv mexanizmlari, tayanch-harakat apparatining holati va motivatsiya manbai bilan ham farqlanadi. Ikkinchidan, motivatsiya ikkinchi darajali masala emas, uzoq muddatli mashq ta’sirining zaruriy shartidir. Sportchi tashlab ketgan tayyorgarlik dasturining samarasi nolga teng, shu bois qiziqishni saqlash metodik vazifa maqomiga ega. Uchinchidan, maqolaning markaziy tezisiga ko‘ra, kreativ tashkil etish yuklamani almashtirmaydi u yuklamani yetkazish shaklini o‘zgartiradi. Agar yangi shaklda jadallik yoki hajm rejalashtirilgan darajadan past bo‘lsa, bu kreativ yechim emas, yengillashtirishdir. To‘rtinchidan, soxta yechimlarning to‘rt ko‘rinishi yengillashtirish, tartibsiz xilma-

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

xillik, ko‘rgazmali mashg‘ulot va musobaqaviylikning haddan oshishi ajratildi. Ularni aniqlash uchun ikki savol yetarli: mashqning fiziologik ta’siri saqlanganmi va texnika sifatiga zarar yetmaganmi. Beshinchidan, taklif etilgan oltita usul o‘yin asosidagi konditsion tayyorgarlik, stansiyali tashkil etish, musobaqaviy mikroformatlar, o‘zgaruvchan mashq, rejalashtirishda ishtirok va vazifani individuallashtirish yuklamani saqlagan holda ishtirok darajasini oshirish imkonini beradi. Oltinchidan, biologik va kalendar yosh o‘rtasidagi tafovut individuallashtirish zaruratini keltirib chiqaradi. Bir guruhdagi o‘smirlar biologik yetilish bo‘yicha bir necha yilga farq qilishi mumkin va buni hisobga olmaslik erta yetilgan sportchilarning noasosli ustun ko‘rilishiga olib keladi. Yettinchidan, yosh sportchilar bilan ishlashda uzoq muddatli istiqbol joriy natijadan ustun qo‘yilishi lozim. Bugungi g‘alaba sportchining kelajakdagi salohiyati hisobidan qo‘lga kiritilsa, pedagogik vazifa bajarilmagan hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ergashbaev S. O‘zbekiston sharoitida uzluksiz ta’lim tizimi orqali yoshlarning ma’naviy dunyoqarashini rivojlantirish // Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами. — 2025. — Т. 1, № 1. — С. 314—316.
2. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida» O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son Qonuni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.
3. Côté J. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport // The Sport Psychologist. — 1999. — Vol. 13, № 4. — P. 395—417.
4. Ergashbayev S. Uzluksiz ta’lim tashkil etish orqali yoshlarning ma’naviy-falsafiy dunyoqarashini yuksaltirish // Bulletin of Contemporary Researches: Multidisciplinary. — 2025. — Vol. 1, № 1. — P. 10—13.
5. Lloyd R.S., Oliver J.L. The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development // Strength and Conditioning Journal. — 2012. — Vol. 34, № 3. — P. 61—72.
6. Bergeron M.F., Mountjoy M., Armstrong N. et al. International Olympic Committee Consensus Statement on Youth Athletic Development // British Journal of Sports Medicine. — 2015. — Vol. 49, № 13. — P. 843—851.
7. Mirzaolimjon og‘li M.M., Shohbozbek E. Yangi O‘zbekistonning ta’lim siyosati va universitetlarning yangi modellari // Pedagogik islohotlar va ularning yechimlari. — 2025. — Vol. 16, № 01. — B. 325—328.
8. Ericsson K.A., Krampe R.T., Tesch-Römer C. The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance // Psychological Review. — 1993. — Vol. 100, № 3. — P. 363—406.
9. Jayanthi N., Pinkham C., Dugas L., Patrick B., LaBella C. Sports Specialization in Young Athletes: Evidence-Based Recommendations // Sports Health. — 2013. — Vol. 5, № 3. — P. 251—257.
10. Balyi I., Way R., Higgs C. Long-Term Athlete Development. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. — 288 p.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.