

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ҲОЛАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Артиков Асқар Акбарович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчиси

Чориев Асадбек Саидмурод ўғли

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети 51-20 гуруҳ талабаси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7380069>

Аннотация. Мазкур мақолада ёш футболчиларнинг жисмоний ҳолатини ривожлантириши ва махсус жисмоний тайёргарликни ошириши ёритиб берилган. Мақола давомида мавзунини очиқ бериши учун турли жадвал ва таҳлиллардан фойдаланилган. Мақола сўнгида хулоса ва таклифлар келтириб ўтилган.

Калит сўзлар: спорт тури, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ҳолат, маънавий ва жисмоний баркамол авлод, малакали футболчилар.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ИГРОКОВ

Аннотация. В данной статье описано развитие физического состояния юных футболистов и совершенствование специальной физической подготовки. На протяжении всей статьи для раскрытия темы используются различные таблицы и анализы. Выводы и предложения даны в конце статьи.

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка, физическое состояние, умственно и физически зрелое поколение, квалифицированные игроки.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL CONDITION OF YOUNG PLAYERS

Abstract. This article describes the development of the physical condition of young football players and the improvement of special physical training. Throughout the article, various tables and analyzes are used to reveal the topic. Conclusions and suggestions are given at the end of the article.

Key words: sport, physical training, physical condition, mentally and physically mature generation, skilled players.

Долзарблиги: Сўнги йилларда халқимизнинг саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш, маънавий ва жисмоний баркамол авлодни шакллантириш, миллионлар ўйини бўлган ва мамлакатимизда алоҳида ўрин тутадиган спортнинг футбол турига аҳолини, айниқса ёшларни кенг жалб этиш бўйича бир қатор чора-тадбирлар амалга оширилиб келинмоқда. Шу билан бирга, бугунги кунда мамлакатимизда юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш, саралаб олиш (селекция) тизими ва футбол инфратузилмасини янада ривожлантириш, футбол бўйича спорт мактаблари фаолиятини янги босқичга кўтариш, соҳа мутахассисларини тайёрлаш ва уларни моддий рағбатлантириш тизимини яхшилаш, ўтказилаётган мусобақалар савиясини юксалтириш каби масалалар долзарб вазифалардан бири бўлиб қолмоқда.

Президентимиз Ш.Мирзиёевнинг 4 декабр 2019 йил 5887-сонли «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида» фармони Ўзбекистонда футболни аҳоли ўртасида энг оммавий спорт турига айлантириш, юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш, саралаб олиш ва уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш, мамлакат футболини ривожланган мамлакатлар билан рақобат қила оладиган даражага етказиш, халқаро талаб ва стандартлар асосида футбол бўйича мутахассисларни тайёрлаш, футбол

клублари фаолиятини ривожлантириш, терма жамоалар учун ўқув-машқ жараёнини самарали ташкил этиш, мамлакатимизда футбол бўйича йирик халқаро мусобақалар, жумладан, ўсмирлар, ёшлар ва хотин-қизлар 298 жамоалари ўртасида жаҳон ва қитъа биринчиликларини ўтказиш ва барча футболга оид масалаларни ҳал қилишга йўналтирилган.

Жисмоний сифатлар бу барча бошқа спорт турдаги каби футбол машғулотлари асосини ташкил этади. Футболда жисмоний сифатлар яқка ҳолда намоён бўлмайди, балки ҳар доим ҳам комплексда намоён бўлади. Бироқ, куч, тезлик, эпчиллик, эгилувчанлик ва чидамлилиқнинг оптимал ривожланиши ҳар бир сифатни ривожлантиришга алоҳида ёндашишни талаб қилади ва қайси давр, босқич назарда тутилганига қараб, у ёки бу сифатни тарбиялашга кўпроқ эътибор берилади. Мақолада ана шу масалаларга ечим изланган.

Мақсади: Ёш футболчиларни жисмоний ҳолатини такоминлаштириш.

Жисмоний сифатлар фақат футболчининг эмас, балки барча спорт турларини ривожлантириш учун асосдир. Футболда жисмоний сифатлар алоҳида эмас, балки ҳар доим мураккаб машқлар асосида ривожлантилади. Бироқ, куч, тезлик, қобилият, мослашувчанлик ва чидамлилиқнинг оптимал ривожланиши ҳар бир сифатни тарбиялашга алоҳида ёндашувни талаб қилади, шунингдек, ҳар бир тайёрлов даврга ва босқичга қараб, маълум бир сифатни тарбиялашга кўпроқ эътибор берилади.

Маълумки, жисмоний тарбия узоқ муддатли жараён бўлиб, унинг мақсади футболчиларнинг юқори даражадаги тайёргарлигига эришишдир. Жисмоний тайёргарликнинг бу даражаси ўйин талабларига жавоб бериши керак. Мисол учун, агар самарали ўйин фаолияти учун футболчи 12000 метрлик ўйинда ишлаши керак бўлса ва улардан камида 2000 метр максимал кучга эга бўлса, унда барча турдаги чидамлилиқ ва тезлик-куч сифатларини ривожлантириш даражаси ҳар бир ўйинда қўлланиши даркор [1]. Футболда спорт захираларини тайёрлаш, ўқувчиларнинг юқори спорт натижаларига эришишга йўналтириш учун малакали мутахасис ҳамда футболчини морфологик ва функционал ҳолатини яхши баҳолай оладиган мураббий керак. Юқори маҳоратли футболчиларни тайёрлаш жисмоний тайёргарликнинг бир қатор вазифаларини ҳал қилишни талаб қилади. Ўқув машғулотида футболчиларни тайёрлашда турли хил машқлар қўлланилади: -оддий машқлардан — югуриш, сакраш, куч-куч машқлари, қаттиқ тўпни уриш, тўпни жуфтликка узатиш, -мураккаб машқлардан: мураккаб ўйин вазифаларини ҳал қилишга хизмат қиладиган машқлари, аэробика ва акробатикани мувофиқлаштириш машқлари. Ушбу машқларнинг таъсири ҳар футболчилар организмнинг функционал тизимларига, руҳиятига ва жавоб реакциясига қараб, шунинг билан бирга машқларнинг таъсир катталиги, ҳам йўналиши бўйича фарқ қилади. Футболда юкламалар (нагрузкаи) режалаштириш ва назорат қилиш қуйидаги хусусиятлар ёрдамида амалга оширилади.

Уларнинг биринчиси машқларнинг ихтисослашуви бўлиб, унда уларнинг барчаси икки гуруҳга бўлинади: — ўзига хос (ўйин) ва ўзига хос бўлмаган (ўйин бўлмаган). Ўз навбатида, ўзига хос (футбол) машқлар жамоавий, гуруҳли ва яқка тартибда бажарилади. Иккинчи хусусияти — ўзига хос машқлар футболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган бўлади. Шундай аралаш машқлар борки, бу машқлар бир вақтнинг ўзида футболчиларнинг турли жисмоний сифатларини такомиллашига

қаратилган бўлади. Бу одатда, жамоавий ва гуруҳ машқларини бажаришда содир бўлади. Танлаб олинган ва йўналтирилган машқлар асосан битта жисмоний сифатни яхшилаш учун хизмат қилади. Бунга асосан нospесифик машқлар киради. Ушбу жисмоний тайёргарликнинг барча воситалари ўқув машғулоти доирасида футболчининг жисмоний сифатларига қараб режалаштирилади.

Ўқув машқларини бажаришнинг доимий усули бу-узлуксиз усул бўлиб, машғулоти ўтказадиган мураббийнинг машғулоти давомида берадиган машқнинг давомийлиги ва интенсивлигини белгилаши билан ажралиб туради ва бундан кейин футболчи уни узилишсиз амалга ошириши билан характерланади. Мураббий 30 ёки 50 дақиқада кросс югуриш машқларини бериши ёки бхб қарши ўйинни 30-дақиқада % майдонга ўтказишни режалаштириши ҳамда футболчилар берилган вазифаларни бажариши, машқнинг юклама компонентларининг иккита олдиндан режалаштирилган параметрлари (унинг давомийлиги ва интенсивлиги) машғулоти самарадорлигини белгилаши мумкин. 45 дақиқада кросс югуриш машқлари берилганда аэробик чегара тезлигига нисбатан тенг равишда амалга оширилади(бу футболчилар учун тахминан 3 м/с). Яхши тайёрланган футболчилар учун бундай югуришдаги юрак тезлиги 150 уриши/мин дан ошмайди.

Юрак уриш тезлиги бу максималга этиб боради ва қолган 43 дақиқада фақат аэробик иш бўлади. Аэробик энергия механизмлари томонидан таъминланади ва машқлар давомида уларнинг иши яхшиланади. Бу ерда мутлақо бир хил иш йўқлиги ва бундай ишда ишлаш тезлигининг ўзгариши ($\pm 2\%$) жоиздир. Аммо ягона машқлардаги вазифа ҳар доим бир хил: футболчилар танасининг функционал тизимларини муайян даражага олиб чиқиш ва уларни маълум бир вақт учун бу даражада "ушлаб туриш"дир. Узлуксиз жисмоний машқлар интенсивлигининг бир даражасида, бу тиклаш юки, иккинчиси эса ривожланиш бўлади. [3]

Футболчиларнинг янада кенг тарқалган машқлари турига доимий ўзгарувчан интенсивлик машқлари мисол бўлади. Биринчидан, ўйиннинг ўзи ўзгарувчан интенсивликнинг одатий машқидир ва бу юрак тезлиги динамикасида аниқ кўринади. Ўйин машқларида, агар у бир марта ва доимий равишда бажарилса, фаол босқичлар нисбатан пассив билан алмаштирилади. Шунинг учун, юрак тезлиги фаол босқичларида 180200 уриши/мин га кўтарилади, анаэробик энергия таъминоти механизмлари фаоллашади. Узлуксиз машқда бундай циклларнинг кўпчилиги энергия тизимларини фаол босқичларда жойлаштириш тезлигини ва пассив қайта тиклаш тезлигини яхшилашга ижобий таъсир кўрсатади.

Бундай машқлар ўйин вазиятларига кўпроқ мос келади ва улар футболчиларнинг ҳаракат сифатига комплекс таъсир кўрсатиш учун фойдалидир. Танаффус билан машқ қилиш усули. Ушбу усулдан фойдаланганда фаол ва пассив босқичлар ҳам мавжуд, аммо доимий усулдан фарқли ўлароқ машқнинг пассив босқичида машқлар кам интенсивлик "узилишлар билан" амалга оширилади. Бу ҳолда юклама қуйидаги машқлар таркибий қисмларининг боғлиқ бўлади: -фаол фазалар давомийлиги; — жисмоний машқлар интенсивлиги (куч, тезлик); — машқни такрорлаш сони (цериyasi); -такрорлаш ва такрорлаш орасидаги дам олиш оралиғининг давомийлиги 300 Агар бу футбол машқлари бўлса, унда унинг юклама машқлар ўйин вазифаларининг мураккаблигига, унда иштирок этадиган футболчилар сонига ва у амалга ошириладиган майдоннинг катталигига боғлиқ бўлади. Футбол машқларининг катталиги ва йўналишини ўзгартириш учун юклама

таркибий қисмларининг сонини ўзгартириш керак. Кўпгина ўйин машқларининг интенсивлиги одатда жуда юқори, шунинг учун уларда чарчоқнинг кўпайиши одатий ҳолдир. Бу чарчоқ футболчининг тактик ва техник фаолиятда хато қила бошлашига олиб келади. Бунинг олдини олиш учун сиз дам олишни тўхтатишингиз керак. Режалаштиришнинг биринчи варианты-машқ доимий дам олиш вақти билан амалга оширилади. Масалан, 6 дақиқада 6 церийали 2 дақиқада дам олишни тўхтатиб туради. Ёки 6 дақиқада бир хил 6 церийаси, кетма — кетлик орасидаги дам олишни 4 дақиқа. Иккинчи вариант эса, дам олишнинг узайган паузалари билан ишлашдир. Мисол учун, олти дақиқа кетма-кетлик орасидаги дам олишнинг биринчи паузаси икки дақиқа, иккинчиси — уч дақиқа ва бошқалар. Агар мураббий футболчиларни қийинроқ шароитга тайёрламоқчи бўлса, унда учинчи вариантдан фойдаланиш мумкин, яъни қисқартирилган танаффуслар билан ишлашдир. Инсоннинг индивидуал ривожланиши, онтогенез жараёнида жисмоний сифатларнинг нотекис ўсиши кузатилади. Бундан ташқари, айрим ёш босқичларида айрим жисмоний сифатлар нафақат ўқув жараёнида сифатли ўзгаришларга дуч келмайди, балки уларнинг даражаси ҳам камайиши мумкинлиги аниқланди. Шу сабабли, онтогенез даврида жисмоний сифатларни тарбиялашга таъсир ўтказиш кескин фарқланиши керак. Ёш спортчининг танаси мураббийнинг педагогик таъсирига энг сезгир бўлган ёш чегаралари "сезгир" даврлар деб аталади.

Жисмоний сифатларни барқарорлаштириш ёки камайтириш даврлари "танқидий"деб аталади. Олимларнинг фикрига кўра, спорт машғулотида восита қобилятини такомиллаштириш жараёнини бошқариш самарадорлиги сезиларли даражада юқори бўлади, агар педагогик таъсирларнинг акс этиши онтогенез даврининг хусусиятларига мос келадиган бўлса. Бундай тайёргарлик мезонлари қўлланиладиган воситалар кўп қиррали бўлиши керак. Тананинг ривожланишининг кучли нуктаси бўлган ёш спортчининг танасининг генетик жиҳатдан етакчи қисмларини ҳисобга олиш даркор, шунда кўзланган натижага эришилади.

REFERENCES

1. Абидов Ш. У. Ёш футболчиларни техник-тактик ҳаракатларини мусобақа шароитида баҳолаш ва самаладорлигини аниқлаш //Fan-Sportga. – 2020. – №. 6. – С. 17-19.
2. Абидов Ш. У. Корпоративная социальная ответственность в спортивной промышленности //Научный альманах. – 2017. – №. 4-3. – С. 398-400.
3. Абидов Ш. У., Уматкулов Ж. А. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ–МАШҒУЛОТЛАРНИ АСОСИЙ МАҚСАДИ СИФАТИДА //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 18. – С. 4-8.
4. Керимов Ф. А., Абидов Ш. У., Садыков А. Г. ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ АТЛЕТОВ МЕТОДОМ БИОРЕЗОНАНСНОЙ СПЕКТРОСКОПИИ //Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта. – 2018. – С. 622-626.
5. Абидов Ш. У. ОЦЕНКА И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ МОЛОДЫХ ФУТБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД //ББК 1 Р76. – 2020. – С. 209.

6. Исраилов Ш. Х., Абидов Ш. У. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ //Известия Вузов. – 2009. – №. 7. – С. 326.
7. Абидов Ш. У. Анализ показателей экономической эффективности ОАО" ФК Бунёдкор" //Научный альманах. – 2017. – №. 4-3. – С. 395-397.
8. Абидов Ш. У. ЗАРБА БЕРИШ АНИҚЛИГИНИ КЕСКИН ЎЗГАРУВЧАН ВАЗИЯТЛИ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 130-135.
9. АБИДОВ Ш. ФУТБОЛ ЎРГАТИШДА ДАСТЛАБКИ ТАЙЁРЛОВ ГУРУХЛАРИДА ТЕХНИК-ТАКТИК КЎНИКМАЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //О ‘zbekiston milliy universiteti xabarлари. – 2022. – Т. 1. – №. 7.
10. Abidov S. U., Igamberdiev O. R., Bozorov S. R. Yosh futbolchilar mashg ‘ulotlaridagi yuklamalari hajmini yoshga qarab o ‘zgarishining maxsus harakat sifatlariga ta’sir etishi. – 2022.
11. Abidov S. U. ISSUES OF MODERN SPORTS AND EFFECTIVE TRAINING OF FOOTBALLERS //АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ. – 2021. – С. 107-109.
12. Abidov S. YOSH FUTBOLCHILARNING O ‘YIN DAVOMIDA TO ‘PNI QABUL QILISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 136-140.
13. Usmanovich A. S. Study of the Quick-Power Quality Affecting the Technical-Tactical Actions Performed by 16-17-Year-Old Football Players during the Game //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 17-21.
14. Алимжанов С. И., Ёкубов О. ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФУТБОЛА В ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТЕ //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 18. – С. 31-38.
15. Артиқов А. А. Футбол спорт турида дарвозага зарба бериш аниқлигини баҳолаш услубияти //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 48-51.
16. Артиқов А. А. Тўп узатишлар ва дарвозага зарбалар аниқлигининг таҳлили //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 35-37.
17. АРТИҚОВ А. А. ОФК КУБОГИ ЎЙИНЛАРИДА ЎЗБЕКИСТОН ТЕРМА ЖАМОАСИ ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ТЕХНИК УСУЛЛАРИ АНИҚЛИГИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ НАТИЖАЛАРИ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 3. – С. 42-45.
18. АРТИҚОВ А. А. ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК УСУЛЛАРИ АНИҚЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН МАХСУС МАШҚЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 3. – С. 16-18.
19. Artikov A. ABOUT SOME METHODOLOGICAL PROBLEMS IN TEACHING SPECIAL SCIENCES //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 7. – С. 379-384.
20. АРТИҚОВ А. А. ОСИЁ КУБОГИ-2019 ЎЙИНЛАРИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН ТЕРМА ЖАМОАСИНИНГ ДАРВОЗАГА ЙЎЛЛАНГАН ЗАРБАЛАР АНИҚЛИГИ БЎЙИЧА ТАҲЛИЛ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 7. – С. 16-17.

21. Akbarovich A. A., Tagirovich I. S. Control of Technical Accuracy in the Training Process of Football Players //JournalNX. – С. 103-106.
22. Артыков А. А. МУСОБАКА ШАРОИТИДА МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАР ТОМОНИДАН БАЖАРИЛАДИГАН ТЕХНИК УСУЛЛАРИНИНГ МАКСАДЛИ АНИКЛИГИНИ ТАХЛИЛ КИЛИШ //Фан-Спортга. – 2018. – №. 3. – С. 49-53.
23. Artikov A. EFFECT OF FATIGUE ON THE TARGET ACCURACY OF TECHNIQUES IN SPORTS GAMES //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2022. – Т. 6. – №. 6. – С. 21-30.
24. АРТЫКОВ А. А. КОНТРОЛЬ ТОЧНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ //УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТЕНИЕ НАЦИИ. – 2020. – С. 244-251.
25. Артыков А. А. АНАЛИЗ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ //Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2020. – С. 654-657.
26. АРТЫКОВ А. А. КОНТРОЛЬ ТОЧНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ //УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТЕНИЕ НАЦИИ. – 2020. – С. 244-251.
27. Akbarovich A. A. ANALYSIS OF TESTS TO MEASURE THE TARGET ACCURACY OF TECHNICAL TECHNIQUES IN FOOTBALL PLAYERS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 3.
28. Артыков А. А., Шаймардонов Д. Б. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗАННОСТИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ОЦЕНИВАЮЩИМИ УРОВНИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ПСИХОМОТОРНЫХ ПРОЦЕССОВ И ТОЧНОСТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ //Педагогические науки. – 2012. – №. 5. – С. 30-35.
29. Artykov A. A. Analysis of Target Accuracy of Attacking Actions by Highly Qualified Players //Eastern European Scientific Journal. – 2017. – №. 5. – С. 9-11.
30. Bektorov O. Y. THE ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF PLAYERS OF THE NATIONAL TEAM OF UZBEKISTAN UP TO 15 YEARS IN THE CENTRAL ASIAN FOOTBALL ASSOCIATION U-15 (CAFA) //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – Т. 7. – №. 5.
31. Bektorov O. Y. Analysis of Technical and Tactical Actions Uzbekistan National Team under 15 Years in Central Asian Football Association U-15 (CAFA) //Eastern European Scientific Journal. – 2019. – №. 1.
32. Bektorov O. Y. Analysis of the Tactical Actions of the Players of the Olympic National Team of Uzbekistan in the Asian Championship (U-23) //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 32-34.
33. Бекторов О. Ё. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДАГИ ТАКТИК ЎЙИН ҲАРАКАТЛАРИНИ БАҲОЛАШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 3. – С. 11-13.
34. БЕКТОРОВ О. Ё. ЎЗБЕКИСТОН ОЛИМПИА ТЕРМА ЖАМОАСИ ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИДАГИ САМАРАДОРЛИК //Фан-Спортга. – 2019. – №. 1. – С. 41-43.

35. Бекторов О. Ё. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ //Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования. – 2020. – С. 117-120.
36. Abdikadirova N. S. et al. Football in Uzbekistan: Law, Leisure and Sociology //PSYCHOLOGY AND EDUCATION. – 2021. – Т. 58. – №. 1. – С. 1995-2002.
37. Bobomuradov B. K. LOGISTICAL AND FINANCIAL SUPPORT TO BE PROVIDED BY SPONSORS OF THE FOOTBALL CLUB //Инновационное развитие. – 2017. – №. 4. – С. 46-47.
38. Давлетмуратов С. Р., Бобомуродов Б. К. МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. – 2011.
39. Бекназаров Ш. Қ. Футболчиларнинг жамоадаги ҳужум ҳаракатларини тадқиқ қилиш //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 136-140.
40. Бекназаров Ш. Қ. ФУТБОЛЧИЛАР АНТРОПАРАМЕТРИК ЎЛЧАМЛАРИ ВА ТЕЗЛИК СИФАТИ ОРАСИДАГИ КОРРЕКЦИЯСИНИ ЎРГАНИШДА АКТДАН ФОЙДАЛАНИШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 402-409.
41. Казоқов Р. Т., Бекназаров Ш. Қ., Ибодов А. И. Футболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш //Тиббиёт ва спорт. – 2021. – Т. 1. – №. 10. – С. 27-30.
42. Rasulov A., Karimov A. YOSH FUTBOLCHILARNI O ‘YIN DAVOMIDAGI HUJUM HARAKATLARINI O ‘RGANISH //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 256-262.
43. Erkinovich R. A. Increasing the Efficiency of Technical-Tactical Actions of 16-17-Year-Old Football Players //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 227-232.
44. Abidov S. U., Igamberdiev O. R., Bozorov S. R. Yosh futbolchilar mashg ‘ulotlaridagi yuklamalari hajmini yoshga qarab o ‘zgarishining maxsus harakat sifatlariga ta’sir etishi. – 2022.
45. Бозоров С. Р. Ў. СПОРТЧИЛАРНИ ШУҒУЛЛАНГАНЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ (ФУТБОЛ СПОРТ ТУРИ МИСОЛИДА) //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 410-419.
46. Бозоров С. Р., Олимжонов Б. ДАСТЛАБКИ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИ БОСҚИЧИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ БОЛЛАРНИ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 18. – С. 13-17.
47. Дачев О. В., Ирисбоев М. Т. Уровень подготовки специалистов по футболу в узбекистане //Проблемы педагогики. – 2021. – №. 1 (52). – С. 85-87.
48. Тангриев А. Т., Дачев О. В. Национальный спорт в вузе //Наука, техника и образование. – 2019. – №. 11 (64). – С. 69-71.
49. Разуваева И. Ю., Дачев О. В. ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИНФОРМАЦИИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ

- СОКРАЩЕНИЙ //Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. – 2017. – С. 333-336.
50. Дачев О. В., Нигманов Б. Б. Развитие скоростно-силовых качеств у студентов в учебно-тренировочной группе //Молодой ученый. – 2017. – №. 7. – С. 195-197.
51. Dachev O. V., Irisbayev M. T. GENERAL AND SPECIAL TRAINING OF THE FOOTBALL PLAYERS //АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ. – 2021. – С. 104-106.
52. Igamberdiyev O. R. IMPORTANT ISSUES OF INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN GRADES 4-5 IN SECONDARY SCHOOLS //АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ. – 2021. – С. 101-103.
53. Игамбердиев О. Р. ФУТБОЛ ТЎГАРАКЛАРИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ 4-5 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 54-56.
54. Игамбердиев О. Р. АНАЛИЗ ОХВАТА УЧАЩИХСЯ 4-5 КЛАССОВ КРУЖКАМИ ПО ФУТБОЛУ ОРГАНИЗОВАННЫМИ В СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ //ББК 1 Р76. – 2020. – С. 224.
55. Игамбердиев О. Р. Причины возникновения мгд у спортсменов и пути лечение с помощью ЛФК //Вестник научных конференций. – ООО Консалтинговая компания Юком, 2016. – №. 4-2. – С. 74-76.
56. Игамбердиев О. Р. Умумтаълим мактабларида футбол тўгаракларини ташкил этиш тизими //Фан-Спортга. – 2020. – №. 3. – С. 56-58.
57. Игамбердиев О. Р. Functional-mental significance pre-match warm-up in footballers of high ranking //Вестник научных конференций. – ООО Консалтинговая компания Юком, 2016. – №. 4-2. – С. 74-74.
58. Игамбердиев О. Р. Daily protein quantities for footballers //Вестник научных конференций. – ООО Консалтинговая компания Юком, 2016. – №. 4-2. – С. 72-74.
59. Игамбердиев О., Бозоров Ф. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 169-173.
60. Igamberdiyev O. YOSH FUTBOLCHILARNI TANLAB OLISH VA SELEKSIYALASHDA YANGI TADQIQ QILISH USLUBIYATLARI //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 159-165.
61. МАХАМАДЖОНОВ Ф. Р. Оценка структуры соревновательной деятельности юных футболистов 13-17 лет //Фан-Спортга. – 2019. – №. 1. – С. 6-11.
62. Pirmatov O. Z., Makhamadjonov F. R. COMMERCIALIZATION OF THE SECTOR CONTRIBUTES //Инновационное развитие. – 2017. – №. 4. – С. 77-78.
63. Makhamadjonov F. R. THE STRUCTURE OF THE SPORTS ACTIVITIES MANAGEMENT OF" FC BUNYODKOR" //Инновационное развитие. – 2017. – №. 1. – С. 26-27.
64. Кадиров М. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЫСТРОТЫ И ТОЧНОСТИ УДАРОВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЗКО МЕНЯЮЩИХСЯ СИТУАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 473-480.

65. Shayaxmitov R., Ikromov R. BOSHLANG 'ICH TAYYORLOV GURUHI FUTBOLCHILARINING TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 248-255.
66. Хамдамов Р. М., Курязов Р. Особенности совершенствования технических элементов у футбольных вратарей //POLISH SCIENCE JOURNAL. – 2022. – Т. 7. – №. 46. – С. 152-155.
67. Adhamovich M. R. THE ANALYSIS OF LEVEL OF SPECIAL READINESS OF FOOTBALL PLAYERS OF" SUPERLEAGUE" OF UZBEKISTAN ON INDICATORS OF THEIR IMPELLENT ACTIVITY.
68. Muxammadov M. G., Usmonov M. YOSH FUTBOLCHI QIZLARNING TEZKOR KUCH SIFATLARINI TANHIL QILISH //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 18. – С. 28-30.
69. Мухаммадов М. Г. Оценка динамики метрологических показателей в развитии профессиональных квалификаций 13-14 летних молодых футболистов //Научный альманах. – 2018. – №. 7-1. – С. 107-109.
70. Мухаммадов М. Г. Улучшение скорости молодых игроков анализа динамики метрологических показателей //Научный альманах. – 2018. – №. 7-1. – С. 110-112.
71. Пирматов О. З. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЎЙИН ЖАРАЁНИДАГИ ТЕХНИК ВА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАР ТАҲЛИЛИ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 428-433.
72. Пирматов О. З. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ //СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА В ВУЗЕ: ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАННОСТЬ, КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ. – 2019. – С. 190-193.
73. Pirmatov O. Z. TECHNICAL TRAINING IS THE BASIS OF FOOTBALL SKILLS //АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ. – 2021. – С. 98-100.
74. Пулатов С. Н. АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА У ФУТБОЛИСТОВ 18-19 ЛЕТ, КАК ФАКТОРА, ВЛИЯЮЩЕГО НА УРОВЕНЬ ИХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА //Fan-Sportga. – 2021. – №. 8. – С. 55-56.
75. Пулатов С. Н. ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАРНИ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 179-184.
76. ПУЛАТОВ С. Н. 14-16 ёшли футболчилар хужумларини ташкил қилишларида ҳажм ва сифат кўрсаткичларини таҳлили //Фан-Спортга. – 2020. – №. 3. – С. 26-28.
77. Пулатов С. Н., Шукурова С. С. Анализ Нагрузок, Направленных На Совершенствование Специальной Выносливости В Подготовке Футболистов 18-19 Лет //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 94-102.
78. Pulatov S. N. Factors affecting the special endurance of the body structure of football players aged 18-19 years //Eurasian Journal of Sport Science. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 116-119.

79. Кутлимуратов И. Х. Футболчиларнинг турли йўналишлардаги тўпни ошириб бериш ҳаракатларини ўрганиш //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 146-151.
80. Кутлимуратов И. Х. ФУТБОЛ БЎЙИЧА БОШ ҲАКАМЛАРНИНГ ТЕЗКОР ЧИДАМКОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ САМАРАДОРЛИГИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1743-1751.
81. ҚУТЛИМУРАТОВ И. Х. ФУТБОЛ АКАДЕМИЯСИГА 9-10 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ МЕЗОНЛАРИ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 8. – С. 38-40.
82. Raхmonberdiyev E. B. THE SYSTEMS OF CORPORATE GOVERNANCE FC BUNYODKOR //Инновационное развитие. – 2017. – №. 4. – С. 81-83.
83. Shaymardanov D. B. LEGAL AND REGULATORY REQUIREMENTS RELATING TO CORPORATE GOVERNANCE PRACTICES //Инновационное развитие. – 2017. – №. 4. – С. 101-102.
84. Шаймарданов Д. Б. Ёш футболчиларда анъанавий ва оптималлаштирилган техник тайёргарликка хос юкламалар ҳажмини махсус ҳаракат сифатларига таъсир этиш динамикаси //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 141-145.
85. Туляганов А. А. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ СИММЕТРИЯ ВА АСИММЕТРИЯ ҲАРАКАТЛАРИ БЎЙИЧА АНКЕТА СЎРОВНОМА ТАҲЛИЛИ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 2. – С. 20-23.
86. Turdibayev I., Karimov I. YOSH FUTBOLCHILARNI TEZKORLIK SIFATINI MAXSUS MASHQLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH USULLARI //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 285-292.
87. Хакимжонов З. А. Ў. БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИ ФУТБОЛЧИЛАРИНИ ТЕХНИКАТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ЎРГАНИШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 448-456.
88. Юсупов Н. М. ЎЗБЕКИСТОН МАҲАЛЛАЛАРИДА БОЛАЛАР ФУТБОЛИНИНГ РИВОЖИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 3. – С. 51-53.
89. Исеев Ш. Т., Юсупов Н. М., Косимов Ф. А. АНАЛИЗ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 40-41.
90. ЮСУПОВ Н. М., ДАВИДОВ Б. Б. ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ, ВЫСТУПАЮЩИХ В МОЛОДЕЖНОМ ПЕРВЕНСТВЕ УЗБЕКИСТАНА //Фан-Спортга. – 2020. – №. 6. – С. 22-24.
91. Юсупов Н. М., Кошбахтиев И. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ //Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. – 2020. – С. 330-332.
92. Мустафоева Н. А., Юсупов Н. М. ТАЪЛИМ ЖАРАЁНЛАРИГА АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЛАРИНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ //Ученый XXI века. – 2022. – №. 5-2 (86). – С. 77-78.

93. Исеев Ш. Т., Юсупов Н. М. Оценка уровня функциональной подготовленности юных футболистов 16-18 лет //ТАЪЛИМ, FAN VA INNOVATSIYA. Маънавий-маърифий, илмий-услубий журнал. Ташкент. – 2015. – №. 2.
94. Умаров, Н. Х. "МЕТОД РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 2.2 (2022): 481-491.
95. Mirqosimov M. FUTBOLCHI QIZLARNING ASOSIY JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISH //Journal of Integrated Education and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 548-552.
96. Yuldashev M. R. IMPROVING COORDINATION SKILLS OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 4. – С. 246-251.
97. Artikov F. B., Yuldashev M. R. MAIN ISSUES OF FC GOVERNANCE //Инновационное развитие. – 2017. – №. 4. – С. 98-99.
98. Yuldashev, Murodjon Ravshanovich. "IMPROVING COORDINATION SKILLS OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS." Scientific Bulletin of Namangan State University 1.4 (2019): 246-251.