

ФУТБОЛЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРДА УМУМИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ ОШИРИШ

Артиков Аскар Акбарович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчиси

Шеркулов Сохобжон Шароф ўғли

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

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7379790>

Аннотация. Мазкур мақолада футболчилар машғулотларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ошириш ёритиб берилган. Мақола давомида мавзунинг очиб бериш учун турли жадвал ва таҳлиллардан фойдаланилган. Мақола сўнггида хулоса ва таклифлар келтириб ўтилган.

Калит сўзлар: спорт тури, жисмоний тайёргарлик, спорт фаолияти, футболчилар, малакали футболчилар.

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье рассмотрено совершенствование общей и специальной физической подготовки футболистов. На протяжении всей статьи для раскрытия темы используются различные таблицы и анализы. Выводы и предложения даны в конце статьи.

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка, спортивная деятельность, футболисты, квалифицированные футболисты.

INCREASE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This article describes the improvement of general and special physical training of football players. 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, sports activity, football players, skilled football players.

Долзарблилиги: Футболчининг умумий тайёргарлигини, улар танлаган спорт тури учун ҳос бўлмаган, бироқ спорт фаолиятида муваффақиятга эришиш учун бевосита ижобий таъсир кўрсатадиган ҳар томонлама жисмоний қобилиятларни тарбиялаш назарда тутилади

Футболчининг жисмоний тайёргарлиги спорт машғулотининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар – куч, чидамлилиқ, эпчиллик, тезкорлик, чаққонликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир. Футболчининг умумий жисмоний тайёргарлиги йўқори натижаларга эришиш учун пойдевор асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларни ҳал этишни таъминлайди:

1. Футболчи организмнинг ҳар томонлама гармоник ривожлантириши, унинг функционал имкониятларини ошириши, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

2. Саломатлик даражасини ошириш.

3. Шиддатли тренировка ва мусобақа нагрузкалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш. Умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарлик учун замин яратади.

Яъни танланган спорт турида камол топиш учун зарур шарт-шаройит сифатида кучлилики, тезкорлики, чидамлилики, эпчиллики, чаққонлики ҳар томонлама ривожланишини таъминлайди.

Мақсади: Футболчилар машғулотларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлики ошириш.

Сўнгги йилларда нашр этилган спорт адабиётларида спорт машғулотларига спортнинг жисмоний ҳаракатини бошқариш жарёни сифатида қараш кўп бора таъкидланган. Ҳозирги пайтда тестлар спортнинг ҳар ҳил турларида кенг қўлланилади. Улардан тезкор жорий ҳамда оралиқ назоратда фойдаланилади. Футбол соҳасида мутахассислар футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини турли жиҳатдан баҳолашга энг кўп аҳамият берадилар.

Футболчиларнинг ўйин фаолияти фақат сакраш, югуриш ва юришдан иборат эъмаслиги, уларнинг ҳаракати анчагина мураккаб бўлиб, рақиб билан курашиши, энг катта тезликда югуриши, мураккаб тактик вазифалари бажарилади. Шунинг учун Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги уларнинг ўйин фаолиятини ҳарактерини ҳисобга олган ҳолда шундай қилиш керакки, бу уларга техник ва тактик маҳоратини такомиллаштиришга асос бўлсин.

Мутахассисларнинг фикрларида (1,2,3,4,5,6,7,) футболчининг умумий тайёргарлиги жисмоний қобилият ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилиниши ва умумий ривожлантирувчи машқларнинг шуғулланувчилар организмига умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа турлари билан боғлиқлигини таъкидлайдилар.

Мутахассислар (2,3,4,5,6,7,8,9,10) умумий тайёргарлики ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатишни, жумладан, баланд-паст жойларда узоқ муддат югуриш кўпроқ чидамлилики, қисқа масофаларда жадал югуриш тезлики ривожлантиришга, гимнастик машқлар чаққонлики ўстиришга қаратилишни эътироф эътишади. Умумий жисмоний тайёргарликда мушак-пайларнинг ривожланиши ва мустаҳкамланишига ички аъзо ва тизимлар функциясини такомиллаштиришга, ҳаракатларни координация қилишни яхшилаш ва ҳаракат сифатлари умумий даражасини оширишга эришилади.

Кўпгина мутахассислар жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар ёрдамида айрим техник усуллари ривожлантириш мумкинлигини ва бунинг учун одатда, бажариш ҳарактери тузилишига кўра техник усул ёхуд унинг алоҳида элементларига ўхшаш бўлган махсус машқлар қўллашни тавсия этганлар.

Педагогик нуқтаи назардан жисмоний тайёргарлики умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка ажратилади. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) йўқорида кўрсатиб ўтилган масалаларни ҳал қилиб, махсус жисмоний тайёргарликка пойдевор ҳисобланади. Футболчи умумий жисмоний тайёргарликининг асосий воситаси сифатида предметлар билан ва предметларсиз бажариладиган умумий ривожланиш гимнастика машқлари, бажариладиган ҳаракатлар интенсивлигини мунтазам равишда алмаштирилган ҳолда жуфт-жуфт бўлиб машқ қилиш, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, эстафеталар, кросслардан фойдаланади. Футболчининг жисмоний қобилияти ёки унинг ҳаракат қилиш имкониятлари куч, тезкорлик, чаққонлик сифатларидан белгиласа бўлади. Жисмоний

сифатларни такомиллаштириш асосида организмнинг ўз ишлаш қобилияти даражасидан такрорий ортиқча, жисмоний юкламаг бардош бера олиши ётади.

Футболчилар билан ишлашдаги дастлабки тайёргарлик босқичида ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни эгаллашга, соғлиқни мустаҳкамлаш ва гармоник ривожланишга, ҳилма-ҳил кўникма ва малакаларни эгаллаб олишга, футбол ўйини техникаси ва тактикасининг бошланғич асосларига ўргатишга қаратилган воситалар комплексидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний тайёргарликнинг бу вақтдаги вазифаси аввало футболчиларнинг ҳаракат функцияларини (куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эпчиллик, шунингдек ўз ҳаракатларини вақт оралиғида, ҳавода ва мускуللарнинг зўр бериш даражасига кўра бошқара билиш ҳаракат функциясининг асосий компонентларидир) шакллантиришдан иборат бўлади.

Ҳаракатлар тезлигини тарбиялашга катта эътибор бериш керак, чунки болалиқ ва ўсмирлик ёшида ана шу энг муҳим жисмоний сифатни тарбиялаш учун кенг имкониятлар мавжуддир.

Жисмоний фазилатларни ривожлантириш ва турли хил методикали кўникмаларни ўзлаштириш футболчиларни тайёрлашнинг барча жиҳатларига бевосита таъсир қилади, лекин энг муҳими –натехник ва тактик. Жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси ўйин техникасини ва ҳаракатларнинг биомеханик хусусиятларини танлашга таъсир қилади. Уларнинг этарлича юқори ривожланиши ҳаракатни оптимал схема бўйича бажаришга имкон беради, бу унинг самарадорлигини таъминлайди; аксинча, ушбу сифат машқлари учун этакчининг ривожланишидаги кечикиш, ҳатто унинг идеал моделини ҳам қоплай олмайди. Жисмоний сифатларнинг этарлича юқори даражада ривожланиши маълум бир тактик ўйин схемасини танлашни белгилайди: тезлик чидамлилиги билан жамоа фойдаланиши мумкин юқори тезлик ва энг самарали тезлик ҳужумлари. Футболда ўйин фаолиятининг ҳилма-хиллиги асосий жисмоний фазилатларни ҳар томонлама ривожлантиришни ва тананинг барча тизимлари фаолиятини функционал такомиллаштиришни талаб қилади, бу кўп қиррали жисмоний тайёргарлик жараёнида тушунилади. Муайян шароитларда яхши жисмоний тайёргарлик техник маҳоратнинг камчиликларини қоплаши мумкин. Жисмоний тайёргарликка эга футболчилар янада барқарор психикага эга, руҳий стрессни энгишга қодир. Улар ўз ҳаракатларига, қатъиятлилигига катта ишонч билдирадilar. Юқори функционаллик сизга имкон беради юқори чарчоқни энгиш.

Футболда жисмоний тайёргарлик иккита тенг таркибий қисмдан иборат: умумий жисмоний ва махсус. Умумий жисмоний тайёргарлик (УМТ) асосий жисмоний фазилатларни ривожлантириш, зарур восита кўникмаларини кенгайтириш ва такомиллаштиришга қаратилган. УЖТнинг асосий вазифаси-бу махсус жисмоний тайёргарликнинг асоси сифатида ишлатиладиган умумий восита тайёргарлигини яратиш. Умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида қуйидаги вазифалар ҳам ҳал қилинади: ташкилотнинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний кўрсаткичларни ошириш, кўп қиррали жисмоний ривожланиш, тикланиш жараёнларини рағбатлантириш, саломатликни мустаҳкамлаш. Ушбу муаммоларни ҳал қилиш учун умумий таъсирга эга жисмоний машқлар тўплами қўлланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик спорт машғулотларининг олти босқичи ва даврларининг ажралмас қисмидир. Унинг аҳамияти

спорт маҳоратининг юқори даражасига эришилганда ҳам камайтирилмайди. Махсус жисмоний тарбия (МЖТ) –бу спортнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ амалга ошириладиган ва юқори спорт натижаларига эришишни таъминлайдиган спортчиларнинг жисмоний фазилатлари ва функционал имкониятларини йўналтирилган ривожлантириш жараёни.

REFERENCES

1. Абидов Ш. У. Ёш футболчиларни техник-тактик ҳаракатларини мусобақа шароитида баҳолаш ва самалдорлигини 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 ГУРУҲЛАРИДА ТЕХНИК-ТАКТИК КЎНИКМАЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //О ‘zbekiston milliy universiteti xabarlar. – 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. Артиков А. А. Футбол спорт турида дарвозага зарба бериш аниқлигини баҳолаш услубияти //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 48-51.
 16. Артиков 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. Артиков А. А. МУСОБАКА ШАРОИТИДА МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАР ТОМОНИДАН БАЖАРИЛАДИГАН ТЕХНИК УСУЛЛАРНИНГ МАКСАДЛИ АНИҚЛИГИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ //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 ПРОЦВЕТАНИЕ 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 ПРОЦВЕТАНИЕ 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 HAKKATLARINI 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. Кадилов 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 Tahlil 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 ТАХЛИЛИ //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. ПЎЛАТОВ С. Н. 14-16 ёшли футболчилар ҳужумларини 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. Rahmonberdiyev 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 ТЕХНИКТАКТИК 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.