

ФУТБОЛДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Артиков Аскар Акбарович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчиси

Бўронов Умиджон Барот ўғли

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

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7379687>

Аннотация. Ҳар қандай ҳаракатли спортда жисмоний сифатлар муҳим аҳамиятга эга. Ушбу мақолада футболчиларнинг машғулот жараёнида куч чидамлилиқ даражасини мақсадли аниқлигини такомиллаштириши, машқларни бажарилиши шиддати ва ҳажмига оид маълумотлар келтирилган. Мақолада асосан ўспирин ёшдаги футболчилар таҳлил этилган.

Калит сўзлар: Ёш футболчилар, машғулотлар, юкламалар, ҳажм ва шиддат куч ва чидамлилиқ сифатлар.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. Физическая подготовка важна в любом активном виде спорта. В данной статье представлена информация о том, как футболисты могут повысить точность прицеливания во время тренировок, скорость и размер упражнений. В статье в основном анализируются футболисты-подростки.

Ключевые слова: Юные футболисты, тренировка, нагрузки, объем и интенсивность, силовые и выносливые качества.

IMPORTANCE OF PHYSICAL QUALITIES IN FOOTBALL

Abstract. Physical fitness is important in any action sport. This article provides information on improving the target accuracy of the strength endurance level of football players during the training process, the speed and size of the exercises. The article mainly analyzes teenage football players.

Keywords: Young players, training, loads, volume and intensity, strength and endurance qualities.

Кириш. Дастлабки тайёргарлик ва бошланғич спорт ихтисослашуви босқичларда кучни оширишда асосий эътибор бутун ҳаракат аппаратидаги мускулларни мустаҳкамлашга қаратилиши керак. Шуни ҳисобга олиш керакки, табиий ўсиш жараёнида болаларда қорин мушаклари, соннинг сербар мушаги, оёқнинг яқинлаштирувчи мушаклари, одатда унча яхши ривожланмаган бўлади. Болаларнинг куч имкониятларни оз бўлганлиги учун уларда кучлилиқни тарбиялашни жуда эҳтиёткорлик билан, асосан динамик характердаги қисқавақтли зўр беришдан фойдаланиб, олиб бориш керак. Кучни оширишга оид машқлар минимал зўр бериш билан бажарилиши лозимки, бунда бор кучни йиғиш, шунингдек узок давом этадиган анчагина зўр бериш мустасно қилинади.

ТАДҚИҚОТ МЕТОДОЛОГИЯСИ ВА ЭМПИРИК ТАҲЛИЛ

Футболчилар билан олиб бориладиган машғулотларда асосан оғирлиги камроқ юк билан тезликда бажариладиган машқлар қўлланилади. 9-11 ёшлик болалар шахсий оғирлигининг 30% га, 12-13 ёшлик ўсмирлар эса гавда оғирлигининг 50% тига тенг бўлган оғирлик билан бажариладиган машқларни бажаришлари мумкин.

Бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида кучни ошириш учун машқларнинг тайёргарлик комплексларини қўлланиш мақсадга мувофиқдир.

Ёш футболчиларнинг куч имкониятлари умумий даражасини ошириш учун кўпроқ такрорий зўр бериш методи қўлланилади. Бу мускулнинг нисбатан кўп ишлаши алмашувини анчагина яхшилайдди. Бундан ташқари, такрорий зўр бериш методидан фойдаланганда ҳаддан ташқари куч сарфлаш эҳтимоли камаяди.

13-16 ёшда оғирликлар билан ишлашда максимал даражада зўр беришга йўл – қўйилмайди. Шунинг учун оғирлик келтирувчи жисмнинг оптимал оғирлигини аниқлашда ёш футболчининг максимал имкониятларини эмас, балки унинг шахсий оғирлигини эътиборга олиш керак.

Оғирликлар билан бажариладиган машқлардан ташқари машғулотларда жуфт-жуфт бўлиб ва группавий равишда қаршилиқ кўрсатиб бажариладиган машқлардан, ижро этиладиган гимнастикадан, ҳаракатли ўйинлар ва ҳақозолардан фойдаланилади.

Спорт тайёргарлиги босқичида 17-18 ёшлик футболчилар билан олиб бориладиган машғулотларда асосий нагрузка тушадиган мускуллар группасини ривожлантиришга эътибор берилди. Турган гапки, бунда спортчининг бутун гавда мускулларини мустаҳкамлаш борасидаги ишлар тўхтатилмайди.

Чидамлилиқни тарбиялаш хусусиятлари: Ёш футболчиларда чидамлилиқни тарбиялашга 12-15 ёшдан бошлаб киришиш мақсадга мувофиқдир. Бу ёшга келиб ўсмирнинг анатомик ва физиологик жиҳатдан шаклланиши тугалланади ва унинг ҳаракат активлигининг ошиши чидамлилиқни кўпроқ ривожлантиришимконини беради.

Умумий чидамлилиқни тарбиялаш: Бошланғич таълим босқичида умумий чидамлилиқни тарбиялашга кўпроқ эътибор берилди. Умумий чидамлилиқни тарбиялаш методлари турли спортчилар учун умумий бўлиб, уларни танлаш футболчиларнинг ихтисослашуви, малакаси ва индивидуал хусусиятларига боғлиқ эмас.

Узоқ масофага лўкиллаб югуриш, шунингдек спортнинг циклик турлари: сузиш, чанғида югуриш ва бошқалар умумий чидамлилиқни тарбиялашнинг асосий воситасидир.

Умумий чидамлилиқни тарбиялаш учун тренировканинг бир меъёрили- ўзгарувчан методидан фойдаланганда, бажариладиган ишнинг қуйидаги асосий характеристикаларини ҳисобга олиш зарур:

1. Машқларни бажариш тезлиги тахминан шундай бўлиши керакки, машқни бажариш охирига келиб томир уришнинг тезлиги минутига 160-170 марта бўлсин.
2. Машқларнинг бажарилиш давомийлиги 45-90 сек. Оралиғида белгиланади.
3. Дам олиш интервали 15 сек. Дан 45 сек. гача, бунда паузанинг охирига келиб томир уриш тезлиги минутига 120-140 гача.
4. Такрорлашлар сони шундай танланиши керакки, барча цериалар нисбатан барқарор режимда бажариладиган бўлсин.
5. Тренировканинг ҳар бир қисми ўртасида пассив дам олинади.

Махсус чидамлилиқни тарбиялаш: умумий чидамлилиқ билан бир қаторда футболчилар махсус чидамлилиқни ҳам ривожлантиришлари керак. Махсус чидамлилиқ футболга татбиқ қилинганда ўйинчининг белгиланган суръатларни ўйиннинг охирига дақиқасигача сақлаш қобилиятида намоён бўлади.

Махсус чидамлилиқ кўрсатиш баъзи бир физиологик ва руҳий омилларга боғлиқ. Футболчининг анаэроб имкониятлари асосий физиологик омилдир. Тезликка

чидамлиликни тарбиялашда анаэроб механизмларни такомиллаштириш учун такрорий, ўзгарувчан, интервалли ва мусобақа методлари қўлланилади.

Машқларни бажаришдаги нагрузкалар ниҳоятда индивидуал бўлиши керак. Машқларнинг бажариш тезлиги-максимал тезликнинг 80-85% и, шубилан бирга машқни бажариш охирига келганда томир уриш тезлиги минутига 175-180 атрофида бўлиши лозим. Дам олиш интерваллари камида 45-90 секунд, кўпи билан 3-4 минут бўлиши керак.

Ёш футболчиларнинг организмга тушадиган нагрузкани текшириш қулай бўлсин учун, бюарча машқларни томир уриш тезлигига қараб уч группа (паст, ўртача, юқори) жадалликдаги машқларга бўлиш мумкин.

Футболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини аниқлаш: Футболчиларда чидамлилик даражасини аниқлаш учун олти дақиқалик югуриш тестидан фойдаланиш тавсия қилинади. Шу мақсадда югуриладиган айлана ҳар 10м.дан кейин белгилаб чиқилади. Кучни тўғри тақсимлаш, оптимал суръатни танлаш учун ёш футболчилар масофани 3-5 марта «Синаб кўриш»лари керак.

Чидамлилик даражаси югуриб ўтиладиган масофанинг узунлигига қараб аниқланади.

Ўқувчиларнинг футбол командасида енгил атлетика машқлари сабабли белгиланган шиддатда маълум вақт кўрсатиладиган жараён чидамлиликнинг асосий белгисидир.

Шуғулланувчилар машқлар жараёнида маълум даражада чарчоқни ҳис қилгандагина уларда чидамлилик ортиб боради.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг асосий базавий сифати чидамлиликдир.

У инсон ҳаётий фаолиятида ва организмнинг жисмоний иш қобилиятини футболчиларнинг умумий ва махсус чидамлилигини оширишда муҳимаҳамиятга эга.

Чидамлиликни оширишда биз махсус машқлар ва шу билан бир қаторда югуриш машқларини қўлладик.

Футболчиларни танлаш ўқув-тренировка жараёнининг муҳим ва узвий қисмидир, чунки у спорт тайёргарлигининг асосий вазифасини ҳал этишга – юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Футболда танлаш масаласи биринчи навбатда болалар шахсини ва уларнинг бутун сифатлари ҳамда хислатларини ўрганиш билан боғлиқ.

Чидамлилик сифатларини ривожлантириш кўрсаткичлари(1.600 м масофани югуриш, дақиқа, сония)

1- жадвал

Ёши	n	Гуруҳи	x ± m		t	p
			Дастлабки	Якуний		
13-14	48	Таж	6,45±6,5	6,14±4,6	4,02	P>0,001
	48	Наз	6,47±9,5	6,27±8,8	1,55	П<0,1
14-15	46	Таж	5,53±5,5	4,42±7,7	3,69	П<0,001
	46	Наз	5,32±2,3	4,52±4,3	1,25	П<0,05

15-16	44	Таж	4,10±11,6	6,12±7,6	4,20	П<0/001
	44	Наз	4,08±13,1	6,30±6,9	2,56	П<0,05

Ўтказилган тажрибалар натижаларидан маълум бўлишича ўқув йили якунига келиб 15-16 ёшли ўқувчиларнинг чидамлилиқ қобилялари ошган, бунда югуриш машқлари самарали бўлди.

Ўқув йилининг якуний натижаларига эътибор берилса, ҳамма гуруҳларда ҳам чидамлилиқ сифатлари ривожланган, тажриба олинган натижалар самарадорлиги статистика кўрсатиб турибдики, бу тажрибамизнинг мақсади, ўқувчилар ўртасида, соғлом ва бақувват бўлишлари, уларнинг бўш вақтлари мазмунли ўтиши, футбол сирларини севиб ўрганиш учундир.

ХУЛОСА ВА МУНОЗАРА

Хулоса қилиб шуни таъминлаш лозимки, футбол ўйини билан доимо шуғулланиш – ўқувчиларнинг жисмоний ўсиши ва ривожига, руҳий ва маънавий жиҳатдан соғлом бўлишига ёрдам беради. Махсус чидамлилиқни ривожлантириш учун футболчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиш керак бўлади. Машқларнинг мазмуни ва уларни қўллаш тартиби: Футболчиларда чидам, тезкорлик ва бошқа сифатларни ривожлантириш кўзловчи махсус метод ва вақти кўрсатилган шахсий тренировка планини тузиш – тренернинг ўз олдига йўналишдаги машқлар ренировка жараёнида вақтнинг 50-70% ини ташкил этишидир. Ёш футболчиларни малакали футболчи қилиб тарбиялашда, уларнинг умумий жисмоний жиҳатларига ҳам катта эътибор берилиши лозим. Ёш футболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда, кўпгина мутахассислар йил давомида жисмоний ва техник-тактик сифатларга доир махсус тест синовларини ҳар ойининг охирида ўтказилиш кераклигини таъкидлашади.

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., Уматқулов 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 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. 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. Артиков 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 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 HUYUM 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 ШУЎУЛЛАНГАНЛИК 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 ШУЎУЛЛАНУВЧИ БОЛЛАРНИ МАШЎУЛОТЛАРИНИ 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 ШУЎУЛЛАНУВЧИ 4-5 СИНФ ЎЎУВЧИЛАРИНИ 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 таъкил 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 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 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.