



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD, dots. P.Lutfullayev, PhD, dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi asosida chop etiladi. Jurnal Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

YOSH FUTBOLCHILARNI TARBIYALASHDA INNOVATSION USULLAR

Bekzod Nodirov

Namangan davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti, (PhD)

E-mail: nodirov0505@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada 15-16 yoshli futbolchilarni tayyorlash jarayonida innovatsion usullardan foydalanish, mashg'ulot yuklamalarini energetik yo'nalishlar asosida rejalashtirish va nazorat qilish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik, aerob-anaerob hamda aerob yo'nalishdagi mashqlar mazmuni, davomiyligi va yurak urish chastotasi ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar yuklamalarni tabaqalashtirib qo'llash, texnik-taktik harakatlarni yuqori fiziologik yuklama sharoitida bajarish, tezkorlik, chidamlilik va maxsus ish qobiliyatini kompleks rivojlantirish imkoniyatlarini ko'rsatdi. Natijalar mashg'ulot samaradorligini oshirishda individual yondashuv, yuklamalarni oqilona almashlash va funksional holatni muntazam nazorat qilish muhimligini asoslaydi. Musobaqaga moslashuvni takomillashtirish.

Kalit so'zlar: futbolchilar, innovatsion usullar, mashg'ulot, yuklama, energetik yo'nalish, anaerob, aerob, tezkorlik, chidamlilik, texnika, taktika, YuQS.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: В статье освещаются вопросы применения инновационных методов в подготовке футболистов 15-16 лет, планирования и контроля тренировочных нагрузок с учетом их энергетической направленности. Проанализированы упражнения анаэробно-алактатной, анаэробно-гликолитической, аэробно-анаэробной и аэробной направленности, их продолжительность и показатели частоты сердечных сокращений. Полученные данные показывают возможности дифференцированного применения нагрузок, выполнения технико-тактических действий в условиях высокой физиологической напряженности, комплексного развития быстроты, выносливости и специальной работоспособности. Результаты обосновывают значение индивидуального подхода, рационального чередования нагрузок и систематического контроля функционального состояния футболистов для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. При подготовке.

Ключевые слова: футболисты, инновационные методы, тренировка, нагрузка, энергетическая направленность, анаэробный, аэробный, быстрота, выносливость, техника, тактика, ЧСС.

INNOVATIVE METHODS IN DEVELOPING YOUNG FOOTBALLERS

Abstract: The article examines innovative methods in training football players aged 15-16, focusing on planning and controlling training loads according to energy orientation. Exercises of anaerobic alactic, anaerobic glycolytic, aerobic-anaerobic, and aerobic directions were analyzed by content, duration,

and heart rate indicators. The findings demonstrate differentiated load application, technical and tactical actions under high physiological stress, and development of speed, endurance, and work capacity. The results substantiate individualization, alternation of loads, and monitoring of players' functional state to improve training effectiveness.

Keywords: *football players, innovative methods, training, load, energy orientation, anaerobic, aerobic, speed, endurance, technique, tactics, heart rate.*

KIRISH

Bugungi kunda jahon futbolida raqobatning tobora kuchayib borishi yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini ilmiy-metodik jihatdan takomillashtirishni taqozo etmoqda. Ayniqsa, futbolchilarning istiqboldagi sport natijalarini belgilovchi muhim bosqichlardan biri bo'lgan 15-16 yosh davrida ularning jismoniy, funksional, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini kompleks rivojlantirish alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur yosh davrida organizmda kechayotgan morfofunktsional va psixofiziologik o'zgarishlarni hisobga olmagan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish sportchining rivojlanish sur'atiga, ish qobiliyatiga hamda texnik-taktik mahoratining shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Zamonaviy futbol yuqori tezlik, tezkor qaror qabul qilish, harakatlarning koordinatsion murakkabligi, texnik usullarning aniqligi va o'yin davomida yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish bilan tavsiflanadi. Shu sababli yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida faqat an'anaviy mashg'ulot vositalaridan foydalanish bilan cheklanib qolmasdan, sportchining individual imkoniyatlarini hisobga oluvchi innovatsion pedagogik texnologiyalar, maxsus texnik mashqlar, o'yin metodlari, funksional nazorat va zamonaviy testlash vositalarini tizimli ravishda qo'llash zarur. Ushbu maqolada ham aynan 15-16 yoshli futbolchilarning ish qobiliyatini rivojlantirish, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va nazorat qilish masalalariga ustuvor e'tibor qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi.

15-16 yoshli futbolchilarni tarbiyalashda innovatsion usullardan foydalanib, texnik-taktik harakatlarini yaxshilash.

Tadqiqot vazifalari.

15-16 yoshli futbolchilarni tarbiyalashda innovatsion usullardan foydalangan holda texnik-taktik harakatlarini yaxshilashdan iborat.

TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING MUHOKAMASI

Olib borilgan tadqiqot davomida 15-16 yoshli futbolchilarni tarbiyalashda innovatsion usullardan foydalanish jarayonida nazorat testlari olindi.

Mazkur jadvalda 15-16 yoshli futbolchilarning tajriba boshidagi texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat va tajriba guruhlarida kesimida solishtirilgan ($n=30$). Jadval ma'lumotlari ilmiy-statistik nuqtai nazardan tahlil qilinganda, guruhlar o'rtasida boshlang'ich bosqichda sezilarli farq mavjud emasligi aniqlanadi, bu esa keyingi pedagogik tajriba natijalarini ishonchli baholash uchun muhim metodologik asos yaratadi.

1-jadval

15-16 yoshli futbolchilarining tadqiqot boshida texnik tayyorgarligini oshirish bo'yicha ko'rsatkichlarini solishtirish ($n=30$)

T/r	Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V %	$\bar{X} \pm \sigma$	V %		
1	30 m ga yuqori startda to'pni olib yurish (soniya)	5,92±0,75	12,67	6,06±0,79	12,96	0,61	>0,05

1-jadval davomi

2	To'pni uzoq masofaga yo'llash o'ng va chap oyoqda (<i>m</i>)	26,83±3,90	14,55	26,13±3,91	14,96	0,60	>0,05
		24,30±3,81	15,66	24,87±3,97	15,96	0,49	>0,05
3	To'pni o'ynatish ikkita oyoqda (<i>soni</i>)	100,48±16,46	16,38	102,17±17,36	16,99	0,34	>0,05
4	30 m. dan fishkalar orasidan to'pni olib yurib 16 m. dan darvozani belgilangan joyiga zarba berish (<i>soniya</i>)	6,05±0,64	10,59	6,18±0,68	10,95	0,70	>0,05
5	Qo'l bilan yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish (<i>m</i>)	170,58±2,38	13,54	170,15±2,39	13,93	0,60	>0,05

Mazkur jadval tahlili shuni ko'rsatadiki, 15-16 yoshli futbolchilarning tajriba boshidagi texnik tayyorgarligi nazorat va tajriba guruhlarida bir xil darajada bo'lib, statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmagan. Bu esa keyingi ilmiy izlanishlar va pedagogik tajribalar uchun muhim metodologik zamin yaratadi hamda qo'llaniladigan mashg'ulot usullarining haqiqiy samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

Olib borilgan nazorat testi shuni korsatadiki umumiy olgan natijalar, jadvaldagi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha $P>0,05$ natijalari kuzatilgani juda muhim ilmiy xulosaga olib keladi: tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarida o'rtasida texnik tayyorgarlik darajasi bo'yicha ishonchli farq mavjud emas. Bu esa pedagogik tajriba metodikasining to'g'ri tashkil etilganligini, ya'ni guruhlarining boshlang'ich sharoitlari tenglashtirilganligini bildiradi. Statistik jihatdan bunday tenglik eksperimentning ichki ishonchliligini (internal validity) ta'minlaydi.

Olingan natijalar asosida aerob-anaerobli yo'nalishli yuklamalar futbolchilar uchun eng optimal hisoblanib o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etishda va o'tkazishda bu yo'nalishli yuklamalar eng asosiy va samarali ekanligi isbotlandi.

15-16 yoshli futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida yuklamalarni yo'nalishiga qarab taqsimlashda mashqlarning energetik ta'minoti, davomiyligi, takrorlanish soni hamda yurak urish chastotasining (YuQS) o'rtacha va tebranish ko'rsatkichlari asosiy mezon sifatida belgilangan. Jadval ma'lumotlari mashg'ulot vositalarining anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik, aerob-anaerob va aerob yo'nalishlarda tizimli qo'llanilishini ko'rsatadi.

2-jadval

"15-16 yoshli futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida yuklamalarni energetik yo'nalishlar bo'yicha taqsimlash va yurak urish chastotasi ko'rsatkichlari"

No	Mashqlarni mazmuni	vaqti	O'rtacha YuQS, zar/daq	Yurak urishnin g tebranish chegarasi zar/daq
<i>Anaerob-alaktat yo'nalishi</i>				
1.	10 metr masofaga keskin yugurish 10-12 marta. Takrorlash orasida dam olish 60-70 s.	2,5s	138	132-142
2.	30-40 metr masofaga keskin yugurish 5-6 marta. Takrorlash orasida dam olish -100-200 s.	6-7s	145	140-148
3.	Maksimal tezlikda to'pni olib borish va 30-40 m darvozaga tepish	7-8s	173	170-176
4.	Sakrashli mashqlar majmuasi (g'ov, o'rindiq v.b) 20-30m masofada	10-12s	155	150-160

<i>Anaerob-glikolitik yo'nalishi</i>				
5.	30-40 m. 3-4 tezlanishlardan iborat seriyasi. Pauza	70-80s	184	182-186
6.	Mokkisimon yugurishning turlari, to'pni juftlikda, uchtalikda uzatish 3-5 tarorlanishlar bilan	50-60s	196	186-202
7.	Uzatishlar va to'pni to'rtalikda joy almashinishi bilan olib borish.	7-10s	196	188-204
8.	Flangalardan maydon o'rtasiga to'pni uzatish	5-7min	188	168-198
<i>Aerob-anaerob yo'nalishi</i>				
9.	Maydonda o'yin mashqlarni ijrosi. 4 o'yinchi, 2 to'p. Keskin yugurish-10m, to'pni olib borish - 5m	3-5min	164	162-168
10	To'pni uzoqqa uzatish. Bir joyda to'p bilan o'ynash	7-10min	176	164-182
11.	Juftlik va uchtalik holda to'pni olib borish butun maydon bo'ylab	15-20min	168	154-180
12.	Aldamchi harakatlar to'p bilan bajarish, darvozaga urish va qayta o'z zonaga qaytish.	5-8min	174	162-182
13.	Kvadrat 4x2. To'pni fazoda ushlab turish, ikki martaba to'pga tegish.	15 min	165	144-186

2-jadval davomi

14	O'yin 3x3 neytral bo'lgan shtraf maydonchasidan.	10 min	184	170-198
15.	O'yin 7x7 neytral zonada maydonni o'rtasida	15 min	165	152-180
16.	O'yin 5x5 uchta jamoa bilan maydonning yarimida, ikkita darvoza. Ikkita jamoa o'ynaganda, uchinchisi dam oladi.	10 min	168	156-184
17.	Himoyaga qarshi hujum - 2x1;3x2; 4x3	20 min	174	156-183
18.	Sport o'yinlari (regbi, basketbol)	15-20min	165	144-186
19.	Mini-futbol maydonchada 40x30m, 7x7	15-20min	174	155-183
<i>Aerob yo'nalishli</i>				
20.	Joyida umum rivovojlantiruvchi mashqlarni bajarish	5-8 min	110	105-115
21.	800-1000m bir tekisda yugurish	2,5-4min	132	128-136
22.	Krossli tayyorgarlik. 3000-4000m.yugurish	15-18min	152	145-160
23.	Basseynnda suzish	10-15min	130	125-135
24.	Kvadrat 4x2 ikki marta to'pga tegish	5-7min	135	124-148
25.	Joyida turgan holda to'pni harakatlantirish. To'pni juftlikda uzatish 10-15 m masofaga.	10-12 min	136	125-147
26.	Yo'nalishni o'zgartirib to'pni olib borish	3-5 min	120	110-130

Izoh: s-soniya, daq-daqiqa, zar-zarba, m-metr.

Anaerob-alaktat yo'nalishidagi yuklamalar qisqa muddatli va yuqori tezlikda bajariladigan mashqlar orqali amalga oshirilgan. Jumladan, 10 metrga keskin yugurish, 30-40 metrga tezlanish, maksimal tezlikda to'pni olib borish va darvozaga zarba berish, shuningdek, sakrashli mashqlar majmuasi ushbu yo'nalishning asosiy vositalarini tashkil etgan. Mazkur mashqlarning davomiyligi 2,5-12 soniya oralig'ida bo'lib, YuQSning o'rtacha qiymati 138-173 zarb/min ni tashkil etgan. Qisqa davomiylik va yuqori

intensivlikning uyg'unligi futbolchilarda tezkor-kuch sifatlari, maksimal tezlik, tezlanish qobiliyati hamda qisqa muddatli kuchlanishlarni samarali bajarish imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, 10 metrga keskin yugurishning 10-12 marta takrorlanishi va takrorlashlar oralig'ida 60-70 soniyalik dam olishning belgilanishi yuqori intensivlikdagi harakatlarni sifatli bajarish uchun yetarli tiklanish sharoitini yaratadi.

Anaerob-glikolitik yo'nalishdagi mashqlar nisbatan uzoqroq davom etuvchi va yuqori intensivlikda bajariladigan yuklamalarni o'z ichiga oladi. 30-40 metrga 3-4 marta tezlanishlardan iborat seriyalar, makkisimon yugurishlar, juftlik va uchliklarda to'p uzatish, shuningdek, harakatlanish jarayonida to'pni uzatish mashqlarida YuQSning o'rtacha qiymati 184-196 zarb/min gacha yetgan. YuQS tebranish chegaralarining 182-204 zarb/min oralig'ida bo'lishi ushbu mashqlarning yuqori intensivlikka ega ekanligini ko'rsatadi. Mazkur vositalar futbolchilarning anaerob ish qobiliyatini, tezlikka chidamliligini, takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarish qobiliyatini va musobaqa faoliyatida yuzaga keladigan qisqa muddatli maksimal zo'riqishlarga moslashuvini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Jadvaldagi ma'lumotlardan ko'rinadiki, aerob-anaerob yo'nalishdagi yuklamalar mashg'ulot vositalari tarkibida eng katta va xilma-xil guruhni tashkil etadi. Ushbu yo'nalishga maydondagi o'yin mashqlari, to'pni uzoq masofaga uzatish, juftlik va uchliklarda butun maydon bo'ylab to'p olib borish, aldovchi harakatlar, 4x2 kvadrat, 3x3, 7x7, 5x5 o'yinlar, himoyaga qarshi hujum vaziyatlari (2x1, 3x2, 4x3), sport o'yinlari va mini-futbol mashqlari kiritilgan. Ushbu mashqlarning davomiyligi 3-5 daqiqadan 20 daqiqagacha bo'lib, YuQSning o'rtacha qiymati 164-196 zarb/min oralig'ida qayd etilgan.

Aerob-anaerob yo'nalishdagi mashqlarning asosiy afzalligi shundaki, ular futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini yuqori fiziologik yuklama sharoitida bajarishini ta'minlaydi. Xususan, 3x3, 5x5 va 7x7 ko'rinishidagi kichik tarkibli o'yinlar, himoyaga qarshi hujum vaziyatlari hamda mini-futbol mashqlari davomida futbolchilar

tezlanish, to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish, to'pni olib yurish, uzatish, qaror qabul qilish va zarba berish kabi harakatlarni uzluksiz ravishda bajaradilar. Shu sababli ushbu vositalar nafaqat maxsus chidamlilikni, balki futbolchining texnik-taktik tayyorgarligini ham kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Umuman olganda, jadval ma'lumotlari 15-16 yoshli futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida yuklamalarni faqat bir energetik yo'nalishda emas, balki o'zaro bog'liq holda qo'llash zarurligini ko'rsatadi. Anaerob-alaktat mashqlar qisqa muddatli maksimal tezlik va kuch imkoniyatlarini, anaerob-glikolitik mashqlar yuqori intensivlikdagi ish qobiliyati va tezlikka chidamlilikni, aerob-anaerob mashqlar maxsus chidamlilik va texnik-taktik faoliyatni, aerob mashqlar esa umumiy chidamlilik va tiklanish imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Shuningdek, YuQS ko'rsatkichlarining mashqlar yo'nalishiga qarab farqlanishi yuklamalarni individual nazorat qilish va dozashtirish uchun muhim mezon ekanligini ko'rsatadi. Ayniqsa, 184-196 zarb/min darajasidagi YuQS bilan bajariladigan anaerob-glikolitik va aerob-anaerob mashqlar yuqori fiziologik zo'riqish bilan tavsiflanadi. Shu bois 15-16 yoshli futbolchilarda bunday yuklamalarni rejalashtirishda mashq davomiyligi, takrorlanish soni, seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti hamda futbolchining funksional holatini hisobga olish maqsadga muvofiq.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'quv-mashg'ulot jarayonida energetik yo'nalishlarning oqilona almashinishi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks shakllantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bunda yuqori intensivlikdagi anaerob yuklamalardan so'ng tiklanishga yo'naltirilgan aerob vositalarning qo'llanilishi, shuningdek, texnik-taktik mazmundagi o'yin mashqlarining aerob-anaerob yuklamalar bilan uyg'unlashtirilishi 15-16 yoshli futbolchilarning musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan o'zgaruvchan intensivlikdagi harakatlarga moslashuvini ta'minlaydi.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqot natijalari 15-17 yoshli futbolchilarni tayyorlash jarayonida innovatsion usullardan foydalanish, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va nazorat qilish texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini ko'rsatkichlari o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmagani tadqiqotning metodologik asoslarini ta'minladi. Mashg'ulotlarda anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik, aerob-anaerob hamda aerob yo'nalishdagi yuklamalarni izchil uyg'unlashtirish futbolchilarning tezkorlik, tezlikka chidamlilik, maxsus va umumiy chidamlilik sifatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, aerob-anaerob yo'nalishdagi o'yin mashqlari texnik-taktik harakatlarni yuqori fiziologik yuklama sharoitida bajarishni ta'minlaydi. YuQS ko'rsatkichlarini hisobga olish esa yuklamalarni individual dozashtirish va mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun muhim mezon hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры.-Москва: Физкультура и спорт, 1991.
2. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2015.
3. Verkhoshansky Y.V., Siff M.C. Supertraining. 6th ed. -Ultimate Athlete Concepts, 2009.
4. Stolen T., Chamari K., Castagna C., Wisloff U. *Physiology of Soccer*. Sports Medicine, 2005, 35(6), 501–536.
5. UEFA. Time for Action: UEFA Women's Football Strategy 2024-2030.
6. R.S.Salomov - *Sport mashg'ulotining nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent.
7. Yusupov N.M. Yuqori malakali futbolchi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarligining rivojlantirish uslubini takomillashtirish: diss. ... p.f.b.f.d. (PhD) / Chirchiq- 2018. – B. 4-5-36.
8. B.H.Nodirov MALAKALI FUTBOLCHI QIZLARNING O'QUV MASHG'ULOT JARAYONIDA YUKLAMALARINI ORGANIZIMGA TA'SIRINI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. Research Focus, 3(9), 114-116.