

O'QUV MASHG'ULOT GURUXI FUTBOLCHILARINI FUNKSIONAL XOLATINI SHAKLLANGANLIGI

Shokirjonov Kudratjon Shuxrat o'g'li

Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

ksh9997777@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada 13–14 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhi futbolchilarining funksional tayyorgarlik darajasi o'rganilgan. Sportchilarning funksional holatini baholashda yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi, Genchi va Shtange sinovlari hamda o'pkaning tiriklik sig'imi kabi ko'rsatkichlar asos qilib olindi. Tadqiqot jarayonida tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida dastlabki natijalar qiyosiy tahlil qilindi va ularning funksional tayyorgarligi statistik jihatdan o'xshash ekanligi aniqlandi. Shu asosda futbolchilar mashg'ulot jarayoniga yengil atletika vositalari hamda nafas olish mashqlari kabi ergogen usullarni kiritish zarurligi asoslab berildi. Olingan natijalar yosh futbolchilarning turli o'yin amplusiga xos fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda funksional tayyorgarlikni samarali shakllantirish imkonini yaratishi ta'kidlandi.

Kalit so'zlar: futbolchilar, funksional tayyorgarlik, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, yengil atletika vositalari.

СФОРМИРОВАННОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Шокиржонов Кудратжон Шухрат угли

преподаватель Наманганского государственного университета

ksh9997777@gmail.com

Аннотация. В статье исследован уровень функциональной подготовленности футболистов учебно-тренировочной группы 13-14 лет. При оценке функционального состояния спортсменов за основу были взяты такие показатели, как частота сердечных сокращений, артериальное давление, пробы Генчи и Штанге, а также емкость легких. В ходе исследования был проведен сравнительный анализ исходных результатов между экспериментальной и контрольной группами и установлено, что их функциональная подготовленность статистически схожа. На этой основе обоснована необходимость включения в тренировочный процесс футболистов таких эргогенных методов, как средства легкой атлетики и дыхательные упражнения. Отмечено, что полученные результаты позволяют эффективно формировать функциональную подготовленность с учетом физиологических особенностей юных футболистов, характерных для различных игровых амплуа.

Ключевые слова: футболисты, функциональная подготовленность, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, средства легкой атлетики.

FORMATION OF THE FUNCTIONAL STATE OF FOOTBALL PLAYERS IN THE TRAINING GROUP

Shokirjonov Kudratjon Shuhrat ugli

teacher of Namangan State University

ksh9997777@gmail.com

Abstract. *The article examines the level of functional preparedness of 13-14-year-old football players in the training group. When assessing the functional state of athletes, such indicators as heart rate, blood pressure, Genchi and Stange tests, and lung capacity were taken as a basis. During the study, a comparative analysis of the initial results between the experimental and control groups was conducted, and it was established that their functional preparedness was statistically similar. Based on this, the need to include ergonomic methods such as track and field equipment and breathing exercises in the training process of football players has been substantiated. It was noted that the obtained results allow for the effective formation of functional preparedness, taking into account the physiological characteristics of young football players, characteristic of various game situations.*

Keywords: *football players, functional preparedness, cardiovascular system, respiratory system, athletics equipment.*

KIRISH

Dunyoda futbol sport turining yildan yilga rivojlanishi, xalqaro davralardagi musobaqalarda futbolchilardan yuqori mahoratni talab etmoqda. Bu o'z navbatida futbolchilardan majg'ulotlar jarayonida asosan jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish talabini qo'ymoqda. Bunda, yengil atletika vositalri orqali yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish kerak bo'ladi. Bugungi kungacha ushbu o'rganilishi talab qilinayotgan muammo mutaxassislar tomonidan tadqiqotlar keng o'rganilmaganligi, mavzuni dolzarbligini keltirib chiqarmoqda.

Sport tayyorgarligining eng muhim vazifalaridan biri shug'ullanuvchilarning zarur darajadagi funksional imkoniyatlarini shakllantirish bo'lib, ular sport mahorati va maxsus jismoniy ish qobiliyatining o'sishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Sportchilar organizmning musobaqa va mashg'ulot yuklamalariga samarali moslashish qobiliyatining sharti hisoblanadi va shu bilan birga samarali tiklanishni ta'minlaydi.

Shu nuqtayi nazardan, sportchilar, shu jumladan, yosh futbolchilar mashg'ulotlarida ish qobiliyatini oshirishning qo'shimcha ergogen vositalarini

qo'llash zarurligi va foydaliligi ko'rsatilgan. Jumladan, nafas olish tizimiga qo'shimcha funksional yuklamalar ko'rinishida (nafas olish mashqlari, "gipoksik gipoksiya"da o'rta tog' sharoitida mashq qilish, nafas olishga yuqori qarshilik ko'rsatish, qo'shimcha "o'lik" bo'shliq orqali nafas olish, m'yorlangan nafasni ushlab turish ko'rinishidagi ixtiyoriy gipoventilyatsiya kabi mashqlarni qo'llash lozim.

Ushbu vositalar sportchi organizmining funksional zaxiralarini to'liqroq ochib berish imkonini beradi, mashg'ulot ta'siri omillariga moslashish jarayonlarini jadallashtirishni ta'minlaydi, asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik samaradorligini oshiradi, shu bilan birga sportchilarning funksional tayyorgarligini individuallashtirishga yordam beradi.

Shu munosabat bilan yosh futbolchilarning funksional tayyorgarligi yoshi va o'yin faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq holda o'rganish, o'yin ampluasi bilan bog'liq holda mashg'ulotlarda qo'shimcha ergogen vositalarni tabaqalashtirilgan holda qo'llashga uslubiy yondashuvlarni ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Yosh futbolchilarning funksional tayyorgarligi - maxsus harakat sifatlari va ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha katta hajmdagi o'quv-mashg'ulot ishlarini samarali bajarish uchun zarur bo'lgan organizm moslashuvining maxsus asosini yaratishga yo'naltirilgan tayyorgarlikning tarkibiy qismi xissoblanadi. Chunki, funksional tayyorgarlik metodikasiga an'anaviy (jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari) va noan'anaviy (ergogen) vositalarni kiritish lozim. Shu bilan birga, ular ish qobiliyatining sezilarli o'sishini ta'minlaydi.

Funksional tayyorgarlik futbolchilarning integral tayyorgarlik darajasini aks ettiradi, musobaqa faoliyati imkoniyatlarini belgilaydi. Hujum chizig'i futbolchilari uchun tezlik imkoniyatlari va tezlik chidamliligi ustunligining namoyon bo'lishi bilan xarakterli bo'lib, bu ularda anaerob (alaktat va glikolitik) mahsuldorlikning yuqori darajasini shakllantirish talabini qo'yayai. Yarim himoya o'yinchilarida esa tezlik chidamliligi, aerob chidamlilik va jismoniy ish qobiliyatini yuqori darajada shakllanganlikni talab etadi. Himoyachilar aerob chidamlilik va jismoniy ish qobiliyatining yuqori darajasi bilan ajralib turadi. Darvozabonlarda esa tezlik-kuch

imkoniyatlari (anaerob alaktat quvvati) bo'yicha boshqa o'yinchilarga nisbatan yuqori tayyorgarlikni talab etadi.

Turli o'yin ampluasidagi 13-14 yoshli yosh futbolchilar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining bir qator parametrlari va gipoksiyaga chidamliligi bilan farqlanadi. Turli o'yin ixtisosligidagi yosh futbolchilarning funksional tayyorgarligi ko'rsatkichlarining korrelyatsion bog'liqliklari:

- hujumchilarda funksional tayyorgarlikning sifat jihatlarini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar (PWCi70, MKP, O'TS, YUQSp) nafaqat jismoniy rivojlanish parametrlari bilan, balki harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlari bilan ham ishonchli bo'lishi lozim.
- yarim himoyachilarda ishonchli o'zaro aloqalar soni hujumchilardagiga qaraganda birmuncha kam. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (tana uzunligi va vazni) tezlik imkoniyatlarini aks ettiruvchi testlar natijalari bilan sezilarli darajada bog'liq bo'lib, ular o'z navbatida boshqa sinov testlari ko'rsatkichlari bilan sezilarli darajada bog'liqdir. Harakat testlarining barcha ko'rsatkichlari jismoniy ish qobiliyati va aerob ish unumdorligi bilan ishonchli o'zaro bog'liqdir.
- yosh futbolchilar ichida ximoyachi va yarim ximoyachilar funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida eng ko'p ishonchli o'zaro bog'liqliklarga ega bo'lishi lozim.
- yosh darvozabonlarda funksional tayyorgarlikning turli ko'rsatkichlari o'rtasidagi ishonchli o'zaro bog'liqliklarning umumiy soni himoyachilarga yaqinlashadi, ammo son jihatidan ulardan biroz orqada qolishi mumkin ekan.

Barcha o'yin ampluasidagi futbolchilarda funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarining korrelyatsion o'zaro bog'liqliklarini taqqoslash ularning jismoniy ish qobiliyati kattaligi bilan u yoki bu darajada o'zaro bog'liqligini ta'kidlash imkonini beradi va bunda yosh futbolchilarda jismoniy rivojlanish, aerob mahsuldorlik hamda chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtasida ishonchli bog'liqlik mavjud. Shu bilan birga, markaziy o'yinchilarida jismoniy ish qobiliyatining qiymati tezlik imkoniyatlari ko'rsatkichlari bilan ishonchli o'zaro bog'liq. Shundan kelib chiqib, 13-14 yoshli yosh futbolchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi funksional tayyorgarligining integral ko'rsatkichi sifatida jismoniy ish qobiliyati ko'rsatkichidan foydalanish maqsadga muvofiq deb hisoblash mumkin.

Jismoniy mashqlarni tabaqalashtirish bilan bir qatorda funksional tayyorgarlikni optimallashtiruvchi va tizimlashtiruvchi omillar sifatida ergogen vositalarning keng doirasini qo'llash maqsadga muvofiqdir - nafas olish mashqlari va nafasni ushlab turish ko'rinishidagi me'yorlashtirilgan gipoventilyatsiya. Shu bilan birga, ergogen vositalar futbolchilarning o'yin ixtisoslashuviga mos ravishda tabaqalashtirilgan holda qo'llanilishi kerak, chunki bu vositalar turli xil ta'sir yo'nalishiga ega bo'ladi.

Futbolchilarda o'pka hajmini, nafas mushaklarining kuchi va chidamliligini oshirishga qaratilgan, organizmning aerob imkoniyatlarini oshirishni ta'minlaydigan nafas mashqlari yarim himoyachilar va himoyachilar mashg'ulotlarida qo'llash maqsadga muvofiqdir. Me'yorlashgan nafasni ushlab turish ko'rinishidagi gipoventilyatsiya, gipoksiyaga chidamlilikni takomillashtirish, energiya ta'minotining anaerob mexanizmlarini rivojlantirishni optimallashtirish va energiya ta'minotining aerob mexanizmini safarbar qilish hujumchilar, yarim himoyachilar va boshqa omillarni rivojlantiruvchi sport natijalarini yuksalishiga xizmat qiladi.

Yosh futbolchilar mashg'ulotlarida yengil atletika vositalardan o'yin ixtisoslashuviga mos ravishda tabaqalashtirilgan holda foydalanish an'anaviy mashg'ulot ta'sirlarini qo'llash orqali mashg'ulot samarasini kuchaytirish imkonini beradi va har bir o'yin ampliasi uchun dominant bo'lgan funksional imkoniyatlarning tarkibiy qismlarini ta'kidlangan va maqsadli rivojlantirishni ta'minlaydi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Biz tomonimizdan pedagogik tajriba o'tkazilib unda tajriba va nazorat guruxi o'quvchilarining funksional tayyorgarlik darajasi aniqlandi. Unga ko'ra sekundomer yordamida sinaluvchilarni yurak urish tezligi, arterial qon bosimi sistolik va diosistolik ko'rsatkichlar asosida tanometr yordamida aniqlandi. Chuqur nafas chiqarib nafasni ushlab turish ya'ni Genchi sinova va chuqur nafas olib nafasni ushlab turish Shtange sinovini sekundomer yordamida aniqladik o'pkaning tiriklik sig'imi spirometr yordamida aniqlashga e'tibor qaratdik. Olingan tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarini natijalari quyidagi 1-2 jadvallarida berildi.

1- jadval.

Tajriba boshida tajriba guruhi 13-14 yoshdagi futbolchilarining funksional tayyorgarligi ko'rsatkichlari va ularning statistik xarakteristikalarini (t=15)

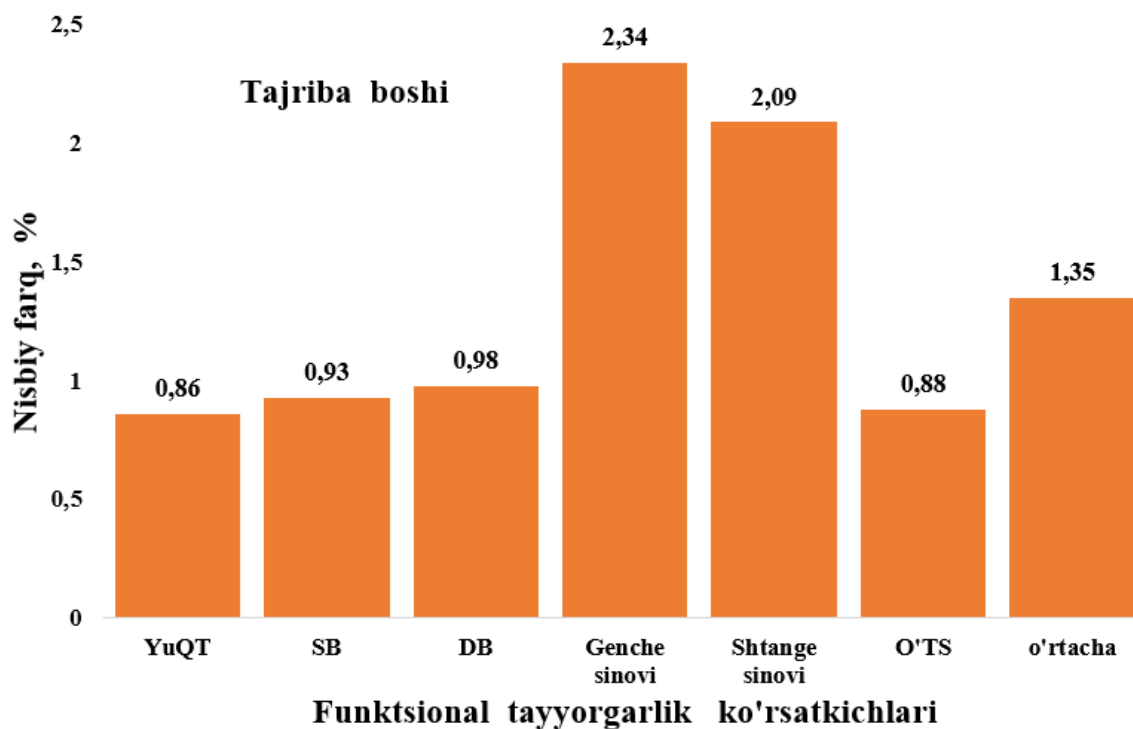
TG Tb	F.I.O.	YUUT (10''x 6)	AKB, SB	AKB, DB	Genc he sinov i	Shtan ge sinov i	O'TS
1	Azimjonov Shaxzodbek	90	113	76	17	29	3660
2	Abdisalomov Omadbek	84	127	85	17	30	3715
3	Xakimjonov Umidjon	96	120	82	16,3	38	2916
4	Erkinjonov Abdulaziz	90	124	79	20	36	3598
5	Abdulkbekov Bunyodbek	84	117	72	22	34	4633
6	Risliqbayev Javoxir	90	122	86	20	36	3307
7	Avazxonov Abbosbek	96	128	71	19	31	3125
8	Sodiqov Bobirxon	96	112	84	18	38	2988
9	Abdullayev Zoxidjon	78	116	76	19	34	4033
10	Azamjonov Ibratjon	96	125	87	20	38	4575
11	Qodirov Mubosher	90	120	82	16	25	3057
12	Ramatillayev Jamoliddin	96	128	79	14	25	3102
13	Muxammadjonov Bekjaxon	102	117	70	18	26	2917
14	Ubaydullayev Mustafo	96	122	86	13	25	2977
15	Abduxalilov Akmaljon	109	128	83	20	33	3246
X		92,87	121,27	79,87	17,95	31,87	3456,60
σ		7,62	5,43	5,72	2,45	4,97	572,60
B, %		8,21	4,48	7,16	13,63	15,59	16,57

2- jadval.

**Nazorat guruhi 13-14 yoshdagi futbolchilari - sinaluvchilarini tadqiqot
boshida funksional tayyorgarligi ko'rsatkichlari va ularning statistik
xarakteristikalarini (n=15)**

NG Tb	F.I.O.	YUU T (10''x 6)	AKB, SB	AKB, DB	Genc he sinov i	Shta nge sinov i	O'TS
1	Kosimov Mirjalol	98	112	75	18	31	3259
2	Axrarov Asilbek	91	125	86	22	39	2958
3	Tojiddinov Muxammazoxid	96	121	81	16	33	3048
4	Askarov Muxammadyusuf	82	126	77	18	40	4505
5	Raximov Muxammadsolix	98	115	73	16	32	2956
6	Mamatyokubov Shoxmurod	90	121	87	14	26	3473
7	Muxbirov Diyor	83	124	69	17	41	4078
8	Masharipov Umid	92	113	81	22	38	4537
9	Aliyorov Muxammadali	83	115	77	17	29	3478
10	Umarov Muxammadsolix	90	122	85	15	27	3896
11	Shukuraliyev Bekzod	98	116	81	18	29	3052
12	Xolmatov Bilolxon	104	125	78	20	26	2988
13	Kurbonov Xojiakbar	95	118	70	16	30	3000
14	Xoliknazarov Baxtiyor	98	120	85	15	35	3257
15	Ikromjonov Abdumalik	107	129	81	19	32	2908
$\bar{X}$		93,67	120,1 3	79,08	17,53	32,53	3426,20
σ		7,40	5,15	5,62	2,42	5,04	565,07
B, %		7,90	4,29	7,11	13,78	15,49	16,49

Pedagogik tajribaning dastlabki tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilari yurak urish tezligi bo'yicha o'tkazilgan sinovda o'rtacha $92,87 \pm 7,62$ zarba daqiqa natijani qayd etgan bo'lsa, Arterial qon bosimi $113/76$ mm simob ustuniga teng bo'ldi. Genchi sinovi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha to'liq nafasni chiqarib nafasni ushlab turishda natija $17,95 \pm 2,45$ soniyaga teng bo'ldi. Shtange sinovini esa o'rtacha $31,87 \pm 4,97$ soniyaga teng bo'ldi. O'pkaning tiriklik sihimi esa o'rtacha $3456,60 \pm 572,60$ ml ga teng ekanligi qayd etildi. Pedagogik tajribada biz tomonimizdan nazorat guruhi sinaluvchilarini funksional xolati o'rganildi. Unga ko'ra yurak qisqarish soni o'rtacha $93,67 \pm 7,40$ zarba daqiqani tashkil etdi. Arterial qon bosimi esa o'rtacha sistolik bosim $120,13 \pm 5,15$ simob ustuniga teng bo'lgan bo'lsa, diosistolik bosim o'rtacha $79,08 \pm 5,62$ mm simob ustuniga teng ekanligini ko'rsatdi. Genchi sinovi bo'yicha o'rtacha natija $17,53 \pm 2,42$ soniyaga teng bo'ldi. Shtange sinovida o'rtacha natija $32,53 \pm 5,04$ soniyani tashkil etdi. O'pkaning tiriklik sig'imi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda sinaluvchilar o'rtacha $3426,20 \pm 565,07$ ml natijani qayd etdilar.



1- rasm. Tajriba va nazorat guruhlar 13-14 yoshdagi futbolchilari - sinaluvchilarini tajriba boshida funksional tayyorgarligi darajasi o'rtacha

arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari diagrammasi keltirilgan
(foizlarda)

3- jadval.

**Tajriba (t=15) va nazorat (n=15) guruhlarini sinaluvchilarni tadqiqot
boshida funksional tayyorgarligi ko'rsatkichlari statistik
xarakteristikalarini solishtirish**

	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi						
Tboshi	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	Σ	V, %	AF	NF	T	P
YUUS (10"x6)	92,87	7,62	8,21	93,67	7,40	7,90	0,80	0,86	0,29	>0,7
AKB, SB	121,27	5,43	4,48	120,13	5,15	4,29	1,13	0,93	0,59	>0,5
AKB, DB	79,87	5,72	7,16	79,08	5,62	7,11	0,79	0,98	0,38	>0,7
Genche sinovi	17,95	2,45	13,63	17,53	2,42	13,78	0,42	2,34	0,47	>0,6
Shtange sinovi	31,87	4,97	15,59	32,53	5,04	15,49	0,67	2,09	0,36	>0,7
O'TS	3456,60	572,60	16,57	3426,20	565,07	16,49	30,40	0,88	0,15	>0,8
O'rtacha							5,70	1,35		

O'tkazilgan pedagogik tajribada tajriba va nazorat guruxi sinaluvchilarining funksional xolati bo'yicha qiyosiy tahlil etganimizda YUUS absolyut farq 0,80 zarba daqiqani tashkil etgan bo'lsa, nisbiy farq 0,86 foizga teng bo'ldi. Arterial qon bosimini aniqlashda tajriba va nazorat guruxlari o'rtasida absolyut farq 1,13 mm simob ustuniga teng bo'lgan bo'lsa, nisbiy farq 0,93 mm simob ustunini tashkil etdi. Genchi sinovi bo'yicha esa ushbu ko'rsatkich o'rtacha 0,42 soniyaga teng bo'lganligi aniqlandi. Nisbiy farq 2,34 soniyani tashkil etdi. Shtange sinovida esa absolyut farq 0,67 soniyani, nisbiy farq 2,09 soniyani tashkil etdi. O'pkaning tiriklik sig'imi bo'yicha absolyut farq 30,40 ml ga teng bo'lgan bo'lsa, nisbiy farq 0,88 ml ga teng ekanligini ko'rsatdi.

Demak bu shundan dalolat beradiki, tajriba guruhi va nazorat guruhi o'rtasidagi bunday kichik farqlar ular bilan pedagogik tadqiqotni davom ettirishga to'sqinlik qilmaydi. Qolaversa, tajriba guruhi sinaluvchilari mashg'ulotlar jarayoniga tezkor kuch, tezkor chidamlilik va maxsus chidamlilikni shakllantiruvchi yengil atletika mashqlarini kirgizish va turli usullarda ularning mashg'ulot jarayonida qshllash zarurligini belgilab beradi.

XULOSALAR

- Tadqiqot natijalari 13–14 yoshli futbolchilarning funksional holatini baholashda yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi, Genchi va Shtange sinovlari, o'pkaning tiriklik sig'imi kabi testlar ishonchli ko'rsatkichlar sifatida qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatdi.
- Tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilari o'rtasida dastlabki ko'rsatkichlar o'zaro yaqin bo'lib, statistik jihatdan sezilarli farq kuzatilmadi. Bu esa tadqiqot jarayonida yangi mashg'ulot usullarini qo'llash uchun zamin yaratadi.
- Yosh futbolchilarning o'yin amplusiga mos fiziologik talablar (hujumchilarda tezlik va anaerob imkoniyatlar, yarim himoyachilarda chidamlilik, himoyachilarda aerob ish qobiliyati, darvozabonlarda tezlik-kuch imkoniyatlari) ularning funksional tayyorgarligini yo'naltirilgan ravishda shakllantirish zarurligini ko'rsatadi.
- Mashg'ulot jarayonida yengil atletika vositalari va nafas olish mashqlari (gipoventilyatsiya, gipoksiyaga chidamlilik) dan maqsadli foydalanish yosh futbolchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda samarali omil hisoblanadi.
- Olingan natijalar yosh futbolchilarda jismoniy rivojlanish, aerob mahsuldorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtasida ishonchli bog'liqlik mavjudligini, shuningdek funksional tayyorgarlikning integral ko'rsatkichi sifatida jismoniy ish qobiliyatidan foydalanish maqsadga muvofiqligini tasdiqladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. – М.: Советский спорт, 2011.
2. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. – М.: Олимпия-пресс, 2008. – 240 с.

3. Безуглова Ю.В., Павлов В.И., Безуглов Э.Н., Орджоникидзе З.Г., Ухлина Е.В. Влияние физической нагрузки разной интенсивности на иммунный статус юных спортсменов-профессионалов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – № 12. – С. 33–38.
4. M.S.Olimov. Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi va boshqarish texnologiyasi, Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal, 3-son (2021-yil, iyun). Issn 2181-6883.
5. Olimov M.S Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2015. – 320 b.
6. Olimov M.S., Achilov B.A. Yosh sportchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni rivojlantirish. – Toshkent: Fan, 2018. – 256 b.
7. Olimov M.S., Soliyev I.R., Sultonov U.I (2019) Yuqori malakali sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik siklidagi natijalar taxlili. Jismoniy tarbiya va sport nazaryasi va uslubiyatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari xalqaro ilmiy anjuman O'zDJTSU Chirchiq . 661-665 b.
8. В.П. Губа, А.В. Лексаков теория и методика футбола: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
9. Nazarov, N.A. (2021). Yosh futbolchilarni tayyorlashda jismoniy yuklamalarning ta'siri. Toshkent: Sport nashriyoti.
10. Shokirjonov K.Sh. - O'quv mashg'ulot guruhidagi futbolchilarning yillik mashg'ulotlarini tuzilishi va mazmuni bo'yicha adabiyotlar tahlili. Ilm-fan va innovatsiyalar akademiyasi, research focus xalqaro ilmiy jurnali 2025 yil 4-son 166-168 b.