



YOSH FUTBOLCHILAR MASHG'ULOTLARIDAGI YUKLAMALARI HAJMINI YOSHGA QARAB O'ZGARISHNING MAXSUS HARAKAT SIFATLARIGA TA'SIR ETISHI

Sh.U.Abidov

p.f.n., dotsent

O.R.Igamberdiev

S.R.Bozorov

1-2-3O'zDJTSU, Chirchiq

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7187703>

ARTICLE INFO

Received: 25th September 2022

Accepted: 27th September 2022

Online: 01st October 2022

KEY WORDS

yuklamalar hajmi, texnika elementlari, funksional holat, yosh chegarasi, jismoniy imkoniyat, texnik mahorat, qiyosiy tahlil.

ABSTRACT

maqolada yosh futbolchilar mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularga berilayotgan yuklamalarning yoshga qarab o'zgarishi o'rganilgan. An'anaviy va optimallashtirilgan tayyorgarlikka xos yuklamalar hajmi o'zgartirilgan xolda tadqiqotlar olib borilgan va samaradorligi ochib berilgan.

Dozarbligi. Jismoniy tarbiya va sport bugungi kunda mamlakat taraqqiyoti va rivoji uchun ulkan hissa qo'shayotgan ijtimoiy sohaga aylanib ulgurdi. Vatanimizda xalqni jismoniy tarbiyaga jalb qilish, yoshlarni sport bilan qamrab olishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xukumatimiz va davlatimiz rahbari tomonidan chiqarilayotgan qonun va qonun osti hujjatlari bu sohani yanada rivojlantirmoqda.

So'ngi yillarda mamlakatimiz futboli va uni rivojlanishga qaratilgan ishlar salmog'i oshib bormoqda. Futbolning dunyoda birinchi raqamdagi sport turi ekanligi inobatga olinib yurtimiz futbolida ulkan islohotlar o'tkazilmoqda. Ushbu islohotlarning samarasi o'laroq, futbolchilarimiz qit'a va jaxon

championatlarida munosib o'rinlarni egallab kelmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: turli yoshdagi futbolchilar mashg'ulotlarida yuklamalar hajmini o'zgartirish orqali maxsus texnika elementlarini rivojlantirish.

Tadqiqot ob'ekti va predmeti: turli yoshdagi futbolchilarning mashg'ulotlari.

Yosh futbolchilarni tayyorlash va ular mashg'ulotlarini tashkil qilish o'ziga xos yondashuvni talab qiladi. Dastlabki o'rgatish bosqichidan tortib to takomillashuvigacha bo'lgan davrda ularning mashg'ulot yuklamalari, ularning hajmi va turi o'zgarib turadi.

10-11 va 12-14 yoshli futbolchilari uchun o'yinda asosiy texnik-taktik harakatlardan ustuvor foydalanishning belgilangan me'yorlari texnik tayyorgarlikning mavjud tizimiga o'zgarish kiritish uchun asos bo'lib



xizmat qiladi, bu texnik mahoratni oshirishga imkon beradi deb tahmin qilinadi.

Dastlabki tadqiqotlarning natijalariga ko'ra yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayonida, ayniqsa, tayyorgarlikning boshlang'ich davrida, asosan, zarba berish harakatlarini o'rgatish ustun bo'lganligi aniqlandi.

To'p bilan bevosita xarakatlanish bilan bog'liq texnika elementlari ancha kichik hajmda bo'lgani holda, belgilangan vaziyat o'quv materialini bunday taqsimlashni, umuman, texnik tayyorgarlik darajasini chegaralovchi omillardan biri, deb hisoblash bo'ladi. Ayrim mutaxassislar fikricha, mashg'ulotning eng muhim yosh bosqichlarida (boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar va o'quv-mashg'ulot guruhlar) dasturning texnik tayyorgarlik bo'limini tashkil etishga yangi usuliy yondashuv yo'llarini izlashni yuzaga keltiradi.

Biz tanlangan usuliy yondashuvni tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tajribalar to'pga egalik qilish texnikasini takomillashtirishga asos bo'lib xizmat qiladigan to'pni olib yurish hamda aldab o'tish singari texnik usullarga o'rgatishni texnik tayyorgarlik uchun ajratilgan soatlar hajmi doirasida 30% gacha oshirish, shuningdek, musobaqa faoliyati yosh xususiyatlarini aniqlashtirishga qaratildi.

Oldinga surilgan taxminlarning to'g'riligini tajribalar asosida tekshirish 10-11 va 12-14 yosh bo'lgan futbolchilardan iborat tajriba guruhi va nazorat guruhi orasidagi qiyosiy tahlil orqali amalga oshirildi. Tajriba boshida tajriba va nazorat guruhi sportchilari tayyorgarligining tekshirilayotgan ko'rsatkichlarida ko'pchilik o'lchamlar bo'yicha statistik jihatdan ishonchli tafovutlar yo'q edi. 12-14

yoshli nazorat guruhi futbolchilarining texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari ham xuddi shunday holatda bo'ldi.

Har bir yosh guruhi uchun tajriba asosi bilan bir qatorda musobaqa faoliyatini tahlil qilish natijasida asosiy texnik usullar hajmi tuzilishi va ularni o'rganish izchilligiga o'zgartirishlar kiritildi.

Pedagogik tajribada yosh futbolchilar texnik mahoratini shakllantirishning barcha an'anaviy vositalaridan foydalanildi. Bu hajm shunday rejalashtirildiki, uni bajarish murakkabligi berilgan topshiriqlar turida muayyan samaradorlikka erishilgani sayin muntazam oshirib borildi.

Futbol sport turiga dastlabki o'rgatish 8-9 yoshdan boshlansa yosh o'sgani sari mashg'ulot yuklamalari va ularning qo'llanilishi o'zgarib boradi. Sport takomillashuviga yaroqlilik aniqlangach, tayyorgarlikning yangi bosqichi boshlanadi. 10-11 yoshli futbolchilarga, masalan, oyoq bilan zarba berish uchun soatlar hajmi oshiriladi, bu musobaqa faoliyati tuzilishida o'z aksini topadi.

Endi ustunlik beriladigan texnik usullar o'rni o'zgaradi va to'pga oyoq bilan zarba berish mashg'ulotda barcha texnik usullarning 20%ini tashkil etadi, to'pni olib yurish va aldab o'tishni takomillashtirish qisqaradi (muvofig ravishda 16% va 9%ga) va barcha keyingi yosh guruhlar uchun shu chegarada qoladi.

Lekin to'pga oyoq bilan zarba berishning ustunligi ular qolgan barcha texnik-taktik harakatlardan alohida holda bajariladi, degani emas, bu asosiy harakatdagi to'pni nazorat qilish, ya'ni olib yurish, uni qabul qilish, aldash harakatlari hisoblangan «bog'lamlar»da amalga oshiriladi.

10-11 yoshda nazorat guruhida o'tkazilgan testlar jonglyorlik, 30 m.ga yugurish va slalom (1,5%)dan tashqari barcha



me'yorlarda o'sishni ($R < 0,05$) namoyish etdi (1-jadval). Tajriba guruhida ham 30 m.ga yugurishdan tashqari barcha testlarda o'sish kuzatildi. Jonglyorlik qilishda avvalgidek tajriba guruhida nazorat

guruhidagiga nisbatan ko'proq o'sish bo'lganligi aniqlandi (muvofig ravishda 53,3% va 11,1%).

1-jadval

10-11 yoshli futbolchilarning tajriba guruhida pedagogik tajribadan avval va keyin o'tkazilgan testlash natijalarining qiyosiy ma'lumotlari ($x \pm m$)

№	Testlar	Natija		O'sish-lar %	R
		Dastlabki	YAkuniy		
		10-11 yoshlilar			
1.	300 m yugurish (s)	-	-	-	-
		-	-	-	-
2.	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	*165±2,4	173±1,7	4,8	<0,05
		**155±1,7	169±1,5	9,0	<0,05
3.	To'pni tashlab berish (m)	*11±0,5	13±0,3	18,2	<0,01
		**10±0,4	12±0,3	20,0	<0,01
4.	Uzoqqa zarba berish (m)	*36±1,4	44±1,1	22,2	<0,01
		**40±1,7	43±1,3	7,5	<0,05
5.	Jonglyorlik qilish, miqdori	*7±1,2	15±0,8	53,3	<0,001
		**9±0,8	10±0,5	11,1	>0,05
6.	30 m ga yugurish (s)	*5,1±0,10	5,1±0,04	0	>0,05
		**5,2±0,05	5,2±0,04	0	>0,05
7.	Slalom (s)	*6,6±0,10	6.4±0,07	3,0	<0,05
		**6,8±0,05	6,7±0,05	1,5	>0,05
8.	Aniq zarba berish, miqdori	*5±0,2	6±0,2	20,0	<0,01
		**5±0,4	6±0,3	20,0	<0,01

Izoh: *- tajriba guruhi; **- nazorat guruhi

Nazorat va tajriba guruhlar uchun funksional holat va jismoniy rivojlanishning muvofiqligi biz kiritgan o'zgartishlar optimal, ya'ni maqbul ekanligidan dalolat beradi.

Tajriba va nazorat guruhlarining qiyosiga kelsak, uzunlikka sakrashda muvofiq ravishda 4,8% va 9,0%ni tashkil etdi. Eng so'nggi ko'rsatkichlar mashqlangan mushaklarning portlovchi xususiyatlaridan dalolat beradiki, bunga nazorat guruhida



ham ko'proq vaqt ajratilgan edi. Jonglyorlik qilishda avvalgidek tajriba guruhida nazorat guruhidagiga nisbatan ko'proq o'sish bo'lganligi aniqlandi muvofiq ravishda 53,3% va 11,1%. Biroq joyidan turib darvozaga aniq zarba berish ko'rsatkichi har ikki guruhda tengligicha qoldi - 20%.

Nazorat va tajriba guruhlari uchun funksional holat va jismoniy rivojlanishning muvofiqligi biz kiritgan o'zgartishlar optimal, ya'ni maqbul ekanligidan dalolat beradi.

11-12 yoshlarda texnik tayyorgarlik tuzilishida to'pga oyoq bilan zarba berish eng yuqori qiymatga ko'tariladi - 30%. Bu holatni mazkur texnik-taktik harakatning musobaqalardagi ustuvorligi bilan oqlash mumkin, lekin ilgari gidek harakatlanayotgan to'pni nazorat qilish o'quv-mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sanaladi, buni ham musobaqa faoliyati tuzilishining belgilangan yosh xususiyatlari taqozo etadi.

Bosh bilan o'ynash o'quv-mashg'ulot jarayonining 10%ini tashkil etadi. Bu yoshda darvozaga oyoq va bosh bilan zarba berish o'yin texnikasi ustuvorligining ajralmas qismiga aylanadi, chunki bu yoshdagi o'yinchilar ushbu texnik-taktik harakatlarni o'yinda chuqur o'ylab qo'llaydilar.

Tajribaning boshida va oxirida o'tkazilgan testlash natijalari yuqorida aytilganlarni tasdiqlaydi.

Masalan, tajriba guruhida (2-jadval) 300 m, yugurish (o'sish 0,5%; $R > 0,05$) va aniq zarba berishdan barcha testlarda natijalar ishonchli tarzda o'sgan.

Nazorat guruhida esa darvozaga aniq zarba berish testidan tashqari barcha testlarda ishonchli o'sish kuzatildi.

Ko'rinib turibdiki, nazorat guruhida taklif etilayotgan o'zgarishlar yo'nalishini tavsiflovchi testlarda jiddiy yaxshilanish yo'q, demak, texnik tayyorgarlikdagi takomillashuv ham sust sur'atda boradi.

2-jadval

11-12 yoshli futbolchilarning tajriba guruhida pedagogik tajribadan avval va keyin o'tkazilgan testlash natijalarining qiyosiy ma'lumotlari ($x \pm m$)

№	Testlar	Natija		O'sish-lar %	R
		Dastlabki	YAkuniy		
		11-12 yoshlilar			
1.	300 m yugurish (s)	*62,9±1,4	62,6±3,7	0,5	>0,05
		**58,0±0,18	57,6±0,17	0,7	<0,05
2.	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	*187±3,7	199±2,6	6,4	<0,05
		**186±5,6	194±4,9	4,3	<0,05
3.	To'pni tashlab berish (m)	*12±0,5	14±0,5	16,7	<0,01
		**10±0,7	12±0,6	20,0	<0,01
4.	Uzoqqa zarba berish (m)	*34±2,6	43±1,8	26,5	<0,01
		**37±1,9	45±2,4	21,6	<0,01



5.	Jonglyorlik qilish, miqdori	*14±1,4	21±1,0	50	<0,001
		**10±1,7	16±1,5	60,0	<0,001
6.	30 m ga yugurish (s)	*5.1±0,04	5,0±0,02	1,9	<0,05
		**5,1±0,03	4,9±0,03	3,9	<0,05
7.	Slalom (s)	*6,6±0,07	6,3±0,03	4,5	<0,05
		**6,8±0,07	6,4±0,07	5,9	<0,05
8.	Aniq zarba berish, miqdori	*6±0,3	6±0,2	0	>0,05
		**6±0,3	6±0,2	0	>0,05

Izoh: *- tajriba guruhi; **- nazorat guruhi

Bu yoshda birinchi marta jonglyorlik qilish bo'yicha nazorat guruhidagi o'sish (6-ilova) tajriba guruhidagidan ko'proq ekanligi aniqlandi (60%; $R < 0,001$).

Tajriba guruhida 300 m yugurish (o'sish 0,5%; $R > 0,05$) va aniq zarba berishdan tashqari barcha testlarda natijalar ishonchli tarzda o'sgan. Nazorat guruhida esa darvozaga aniq zarba berish testlaridan tashqari barcha testlarda ishonchli o'sish kuzatildi. Bu yoshda birinchi marta jonglyorlik qilish bo'yicha nazorat guruhidagi o'sish tajriba guruhidagidan ko'proq ekanligi aniqlandi (60%; $R < 0,001$). Bularning barchasi shu yosh uchun o'quv soatlarini qayta taqsimlashda taklif qilingan o'zgartishlarning to'g'riligini tasdiqlaydi.

12-13 yoshli futbolchilar musobaqa faoliyati tizimini tahlil etish natijasida o'quv-mashg'ulot jarayonidagi ustuvor jihatlar ma'lum bo'ldi. Ularga to'pni olib yurish va aldab o'tish, yuqorilatib to'pni uzatish, keskin yo'nalishda shiddat bilan uzatish va uzoq masofaga uzatishlar, shuningdek, bosh bilan o'ynash kabi texnik-taktik harakatlar kiradi.

Tajribaning boshi va oxirida o'tkazilgan testlar tajriba guruhida joyidan turib uzunlikka sakrashdan tashqari, barcha testlar bo'yicha ishonchli o'sish ($R < 0,05$) yuz berganligini ko'rsatdi (3-jadval).

Nazorat guruhida esa ustunchalarni aylanib o'tish, yani slalom testlarida ishonchli o'zgarishlar sodir bo'lmadi.

Nazorat guruhida uzoqqa zarba berishdagi o'sish (9,1%; $R < 0,05$) tajriba guruhidagidan kamroq (12%; $R < 0,01$). Jonglyorlik qilishda, aksincha, nazorat guruhida o'sish 37,9%ni ($R < 0,01$); tajriba guruhida esa 19,2 %ni ($R < 0,01$) tashkil etdi. Joyidan turib aniq zarba berishda har ikki guruhda ham o'sish bir xil bo'ldi (20%; $R < 0,01$).

Shunday qilib, 12-13 yoshli futbolchilar o'quv guruhida qo'llanilayotgan yangiliklar tezkorlik, chaqqonlik, to'pga egalik qilish texnikasi ko'rsatkichlarining o'sishiga yordam berdi. Bunda shu yosh chegarasidagi futbolchilarning dasturiy me'yoriy ko'rsatkichlaridagi o'sish tajriba ta'siri natijasida texnik tayyorgarlikdagi an'anaviy yondashuvlarda kuzatilgan o'zgarishlarga mosdir.

3-jadval

12-13 yoshli futbolchilarning tajriba guruhida pedagogik tajribadan avval va keyin o'tkazilgan testlash natijalarining qiyosiy ma'lumotlari ($x \pm m$)



№	Testlar	Natija		O'sish- lar %	R
		Dastlabki	YAkuniy		
		12-13 yoshlilar			
1.	400 m yugurish (s)	*66,1±0,19	65,7±0,14	0,6	<0,05
		**67,9±0,14	66,3±0,24	1,9	<0,05
2.	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	*217±2,2	219±1,6	0,9	>0,05
		**202±4,4	214±2,4	5,9	<0,05
3.	To'pni tashlab berish (m)	*16±0,3	17±0,8	6,3	<0,05
		**15±0,8	17±0,6	13,3	<0,01
4.	Uzoqqa zarba berish (m)	*50±3,4	56±2,2	12	<0,01
		**55±1,7	60±1,5	9,1	<0,05
5.	Jonglyorlik qilish, miqdori	*26±3,8	31±2,9	19,2	<0,01
		**29±4,3	40±4,6	37,9	<0,001
6.	30 m ga yugurish (s)	*4,9±0,08	4,7±0,05	4,1	<0,05
		**4,9±0,08	4,7±0,07	4,1	<0,05
7.	Slalom (s)	*6,5±0,10	6,2±0,09	4,6	<0,05
		**6,4±0,09	6,2±0,07	3,1	>0,05
8.	Aniq zarba berish, miqdori	*5±0,3	6±0,2	20,0	<0,01
		**5±0,3	6±0,2	20,0	<0,01

Izoh: *- tajriba guruhi; ** - nazorat guruhi

13-14 yoshli futbolchilar guruhida belgilangan ustuvorlikka muvofiq ravishda tajribaga asos qilib to'pni olib yurish va aldab o'tish, uzoq masofaga uzatishlar, olib qo'yish, keskin yo'nalishda shiddat bilan uzatish, darvozaga oyoq va bosh bilan zarba berish kabi usullar olindi.

Tanlab olingan texnik harakatlar bo'yicha o'tkazilgan test natijalari tajriba guruhida ishonchli o'sish yuz berganligini ko'rsatdi (4-jadval). Nazorat guruhida faqat joyidan turib uzunlikka sakrashda (2,8%; $R < 0,05$),

jonglyorlik qilishda (35,5%; $R < 0,001$) sezilarli o'sish qayd etildi.

Uzoqqa zarba berishdagi o'sish tajriba guruhida 12,9% ($R < 0,05$), nazorat guruhida esa 1,5% ($R > 0,05$), jonglyorlik qilish ko'rsatkichlari nazorat guruhida 35,5% ga ($R < 0,001$), tajriba guruhida esa 68,4%ga ($R < 0,001$) oshdi. Alohida ta'kidlash kerakki, aniq zarba berishda tajriba guruhidagi o'sish nazorat guruhidagidan ancha yuqori, 16,6% ($R < 0,01$)ni tashkil etdi.

4-jadval

13-14 yoshli futbolchilar tajriba guruhida pedagogik tajribadan avval va keyin o'tkazilgan testlash natijalarining qiyosiy ma'lumotlari ($x \pm m$)

№	Testlar	Natija		O'sish-lar %	R
		Dastlabki	YAkuniy		
		13-14 yoshlilar			
1.	400 m yugurish (s)	*65,8±0,22	64,8±0,15	1,5	<0,05
		**65,7±0,79	64,9±0,49	1,2	>0,05
2.	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	*212±2,9	221±2,5	4,2	<0,05
		**213±2,9	219±2,6	2,8	<0,05
3.	To'pni tashlab berish (m)	*17±0,4	19±0,4	11,8	<0,01
		**18±0,8	19±0,6	5,6	<0,05
4.	Uzoqqa zarba berish (m)	*62±1,5	70±1,8	12,9	<0,01
		**69±4,2	68±2,4	1,5	>0,05
5.	Jonglyorlik qilish, miqdori	*38±5,2	64±6,1	68,4	<0,001
		**31 ±4,9	42±4,2	35,5	<0,001
6.	30 m ga yugurish (s)	*4,6±0,03	4,5±0,03	2,2	<0,05
		**4,5±0,04	4,4±0,03	2,2	<0,05
7.	Slalom (s)	*5,7±0,06	5,4±0,06	5,3	<0,05
		**5,7±0,06	5,6±0,08	1,8	>0,05
8.	Aniq zarba berish, miqdori	*6±0,2	7±0,2	16,6	<0,01
		**6±0,2	6±0,3	0	>0,05

Izoh: *- tajriba guruhi; ** - nazorat guruhi

Shunday qilib, 13-14 yoshda dasturga kiritilgan o'zgarishlar texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshiradi. Tajriba guruhidagi futbolchilarning funksional holati va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha ham nazorat guruhinikidan ancha ustunlikka ega. Demak, qo'llanilayotgan tajriba ta'siri yosh futbolchilar texnik mahoratidagi biz tekshirayotgan ko'pgina ko'rsatkichlar darajasi ortishiga yordam beradi. Bunda 8-14 yoshli futbolchilarning

boshqa sifat ko'rsatkichlari darajasi pasaymaydi.

Olingan yangi ma'lumotlar amaldagi o'quv dasturlarining mazmuniy tarkibiy qismlarini tabaqalashtirib borish zarurligini ko'rsatdi.

Bularning hammasi yosh futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligini tashkil etishga bir qator yangicha usuliy yondashuvlarni taklif etish va sinovdan o'tkazish imkonini berdi. Mazkur uslubiyatni ancha qisqa vaqt (3 oy) davomida BO'FM (Toshkent shahrida)



shug'ullanuvchi yosh futbolchilar kontingentida sinab ko'rish uchun 12,13,14 yoshli uchta tajriba guruhi ishtirokida takroriy tajriba o'tkazildi. Tajriba guruhida o'tkazilgan testlash 30 m yugurishdan tashqari barcha tekshirilayotgan o'lchamlar bo'yicha ishonchli o'sish yuz berganligini ko'rsatdi.

Masalan, joyidan turib darvozaga aniq zarba berishdagi o'sish bo'yicha (50%; $R < 0,001$) 13-14 yoshlilar oldinda. To'pni olib yurib va ustunchalarni aylanib o'tib darvozaga zarba berishda eng yuqori darajadagi o'sish (5,2%; $R < 0,05$) 14-15 yoshda kuzatildi.

XULOSALAR

1. O'rganilgan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, yosh futbolchilarni tayyorlash alohida ahamiyat kasb etadi. Ular mashg'ulotlarida yuklamalarning taqsimlanishi, berilayotgan mashqlarning o'zgarib borishi ular yoshiga qarab tuslanadi.
2. To'p bilan bevosita harakatlanish bilan bog'liq texnika elementlari ancha kichik hajmda bo'lgani holda, belgilangan vaziyat o'quv materialini bunday taqsimlashni, umuman, texnik tayyorgarlik darajasini chegaralovchi omillardan biri, deb hisoblash bo'ladi.
3. Oldinga surilgan taxminlarning to'g'riligini tajribalar asosida tekshirish 10-11 va 12-14 yosh bo'lgan futbolchilardan iborat tajriba guruhi va nazorat guruhi orasidagi qiyosiy tahlil orqali amalga oshirildi. Tajriba boshida tajriba va nazorat guruhi sportchilari tayyorgarligining tekshirilayotgan ko'rsatkichlarida ko'pchilik o'lchamlar bo'yicha statistik jihatdan ishonchli tafovutlar yo'q edi. 12-14 yoshli nazorat guruhi futbolchilarining texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari ham xuddi shunday holatda bo'ldi.
4. Nazorat va tajriba guruhlar uchun funksional holat va jismoniy rivojlanishning muvofiqligi biz kiritgan o'zgartishlar optimal, ya'ni maqbul ekanligidan dalolat beradi.

References:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5368-sonli farmoni. "Xalq so'zi" gazetasi 06.03.2018 y.
2. 2. Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish. O'quv qo'llanma. Sh.T.Iseev. Toshkent 2014.
3. 3. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv qo'llanma. A.M.Achilov., J.A.Akramov., O.V.Goncharova. Toshkent 2009.
4. 4. Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. R.I.Nurimov. Toshkent 2015.
5. 5. Yosh futbolchilarning o'quvg'mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. Sh.U.Abidov. Toshkent 2011.
6. 6. ФУТБОЛ СПОРТ ТУРИДА ДАРВОЗАГА ЗАРБА БЕРИШ АНИҚЛИГИНИ БАҲОЛАШ УСЛУБИЯТИ. АА Артиқов. Fan-Sportga, 48-51 2022