

# Yosh Futbolchilarning Komleks Tayyorgarlik Davrini Modellashtirish

*Mo'minov Feruzjon Ilxomovich<sup>1</sup>*

**Annotatsiya:** Maqolada yosh futbolchilar bilan olib boriladigan sport tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish va boshqarish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qurilmaviy, modulli rejalashtirishning zamonaviy yondashuvlari ko'rsatib o'tilgan. Mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish bosqichlarga bo'lib tayyorlov jarayonlarini tashkil etish, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik modulli orqali yillik siklni rejalashtirish va shunga asosan jismoniy sifatlarni takomillashtirib borish jarayoni davom etish ko'zda tutilgan. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik modulli rejalashtirish jarayoni yosh futbolchilar yoshiga qarab jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik va taktik harakatlarga o'rgatishni to'g'ri yo'lga qo'yish ko'zda tutilgan.

**Tayanch so'zlar:** sport tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, mashg'ulot jarayoni bosqichlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik.

**Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati:** Bugungi kunda dunyoda iste'dodli yoshlarni saralash, sport turlariga yo'naltirish jarayoni zamonaviy sport oldida turgan ustuvor yo'nalishlardan biriga aylanmoqda. Sport sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislar iste'dodli yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va harakat qobiliyati samaradorligining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot o'tkazish lozimligini ta'kidlaydi. Sportga jismoniy tayyorgarligiga layoqatli yosh sportchilarni tayyorlashga asoslangan uslublari, ularning kelajakdagi yutuqlarini hamda sportdagi istiqbolini bashorat qilish ko'p yillik tayyorgarlik tizimlari ajralmas qismiga aylanmoqda. Oqilona foydalangan holda sportga yo'naltirish tizimi, jismoniy sifatlari va tabiatan iqtidorlarni izlab topish rivojlangan davlatlar futbolining asosiy ko'rsatkichlaridan biriga aylanib bormoqda.

Jahonda yetuk mutaxassislar tomonidan futbol sport turida malaka mezonlari va yo'nalishlariga qaratilgan sportchilarni jismoniy tayyorgarligi, ampluasi bo'yicha yo'naltirishga oid ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Futbol sport turida aksariyat tadqiqotchilar tomonidan sportchining genetikasi va jismoniy ish qobiliyati hamda, o'yinchilar joylashuvidan kelib chiqib, o'yinchining mavjud holati o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik ko'rsatkichlarini aniqlashga doir ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish mazmunining yetarli darajada ishlab chiqilishiga qaramay, futbol sport turida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga jismoniy sifatlarni rivojlantirish va loyihalashtirish masalalari yuzasidan ko'plab hal etilmagan muammolar mavjudligicha qolmoqda. Yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va harakat qobiliyatlarini obyektiv baholashga qaratilgan yangi test me'yorlarini ishlab chiqish, pedagogik, tibbiy-biologik va sosiologik uslublardan foydalangan holda kompleks tadqiqotlar asosida iqtidorli yosh futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasini takomillashtirish zarurati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda so'nggi yillarda o'sib kelayotgan yosh avlodga futbol sport turi bilan shug'ullanishga juda katta e'tibor qaratilgan bo'lib ko'plab chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Futbolga iqtidorli bolalarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha keng qamrovli, ilmiy-uslubiy ishlar to'laligicha o'rganilmaganligi, bundan tashqari futbolga bolalarni jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash, ushbu ko'rsatkichlar yuzasidan doimiy monitoring ko'rsatkichlarining qayta tahlil etilmasligi futbolga xos qobiliyatlarni aniqlovchi ishonchli, informativ testlarni aniqlash va pedagogik loyihasini ishlab chiqib amaliyotga joriy qilish talabini qo'ymoqda. Shuningdek, yosh

<sup>1</sup> Buxoro Davlat Universiteti, Jismoniy tarbiya va sport fakulteti, Sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi p.f.f.d. (PhD)



futbolchilarning individual imkoniyatlarini boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy vosita sifatida ularni bosqichma-bosqich jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari qanday darajada ekanligini aniqlash, iqtidorli futbolchilar bilan shug'ullanish uchun samarali loyihalash asosida mashg'ulotlarni tashkil etishning asosiy bosqichlari bo'yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish davr talabi bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-son "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida", 2019 yil 4 dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida", 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-son "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy Yoshlar siyosati va sport konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy xujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ilmiy-metodik ishlanmalarni yaratish kabi muhim vazifalarga ustuvor etib belgilangan [1,2,3,4,5,6].

**Maqolaning maqsadi.** pedagogik loyihalash asosida yosh futbolchilarning tayyorgarlik davrida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot modelini yaratish.

**Materiallar va uslublar.** Sport nazariyasi va amaliyotida ko'p yillik mashg'ulot jarayoni bir nechta bosqichlarda tashkil topgan bo'lib, ular ma'lum darajali bog'liqlik va ketma-ketlikka ega:

- ✓ dastlabki sport tayyorgarligi;
- ✓ dastlabki ixtisoslashuv;
- ✓ chuqurlashtirilgan tayyorgarlik;
- ✓ sport takomillashuvi.

**Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili:** V.S.Fomin (1985), G.L.Drandrov, V.A.Salnikov (1986), M.M.Shestakov (1995) olimlarning nazariy tahlillariga ko'ra, zamonaviy o'quv-mashg'ulot jarayonlarini modellashtirish hodisasi, ko'p yillik sport tayyorgarlik tizimini takomillashtirishning metodologik asosi hisoblanadi. Bu ma'noda, organizmni sport tayyorgarlik faoliyatiga adaptatsiyasi jarayonini individual modellashtirish eng istiqbolli hisoblanadi.

Tajribalarda olingan ma'lumotlar, mashg'ulot yuklamalarini hajmi va shiddatini rejalashtirishdagi standart yondashuv futbolchilarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga ko'maklashmasligi to'g'risida dalolat beradi. Buning uchun, murabbiyini har bir sportchi to'g'risida zamonaviy axborot bilan ta'minlash zarur. Ushbu jihatdan, o'quv-mashg'ulot ta'sirlarini tizimli-pedagogik loyihalash - futbolchilar jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonini boshqarishni ta'minlay oladigan va real shart-sharoitlarga moslashuvchan instrument hisoblanadi.

**Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik modeli.** Biz, ushbu tamoyilni yosh futbolchilarni dastlabki ixtisoslashuv bosqichida jismoniy tayyorgarlik jarayonini tizimli-pedagogik loyiha modeli amalda qo'llanildi. Sport tayyorgarlikning mikro va mezasikllarda tashkil etiladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlarining pedagogik loyiha modeli, ikki bosqichli bir qator ketma-ket amallarni nazarda tutuvchi texnologik qurilmadan iborat:

### **Birinchi bosqich:**

1. Tayyorgarlik bosqichi doirasida mezosikl, bir kunlik o'quv-mashg'ulotlaridan tashkil topgan mikrosikllarda yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik strukturasi yetakchi komponentlarni belgilash.
2. Jismoniy tayyorgarlikning ustuvor tomonlari bo'yicha aniqlangan maqsadli ko'rsatmalarni futbolchilar yoshiga va jismoniy sifatlar rivojlanishining sensitiv bosqichlariga mos ravishda korreksiya qilish.
3. Maqsadli ko'rsatmani futbolchilarning o'yin amplusiga mos ravishda korreksiya qilish.



**Ikkinchi bosqich:**

1. Dastlabki ixtisoslashuv bosqichida tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari vazifalarni belgilash.
2. Tortuvchi, tayanch, nazoratli va tayyorgarlik, yo'naltiruvchi mikrosikllarni aniqlash va shakllantirish.
3. Mikrosikllarni jismoniy tayyorgarlik strukturasi ustuvor maqsadlariga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulotlaridan shakllantirish.

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik metodikasini takomillashtirishga qaratilgan pedagogik loyiha modelining qurilmaviy birligi sifatida, tayyorgarlik davrining o'quv-mashg'ulotlari tarkibi quyidagicha belgilandi:

1. Bir kunlik o'quv-mashg'ulotlari, yoki ish kuni, kuniga bitta yoki ikkita mashg'ulot.
2. Mikrosikl, haftalik o'quv-mashg'ulot kunlari - oraliq vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan davomiyligi 3-7 kun.
3. Mezosikl - davomiyligi 2-4 hafta (2-4 ta mikrosikl) bo'lgan, dastlabki ixtisoslashuv bosqichining ma'lum bir tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari oldida turgan vazifalarni xal qiluvchi mashg'ulot jarayonini bir qismi [13].

Sport tayyorgarlik jarayonlarining qurilmaviy tayanch birligi sifatida, biz, xilma xil jismoniy tayyorgarlik mashqlardan ma'lum bir vazifaga mos tarzda shakllantiriladigan bir kunlik o'quv-mashg'ulotlari (mashg'ulot kuni) belgilandi. Bu, asosiy mashqlar bankini mavjudligini nazarda tutadi.

Mashqlar bankini va ma'lum yo'nalganlikka ega bo'lgan, uni tarkibiy qismi bo'lgan vositalari majmuasini shakllantirish paytida adabiyotlarda keltirilgan materiallardan keng foydalanildi [14; 15;].

Tayyorgarlik davrida o'quv-mashg'ulotlar vazifasi sifatida, jismoniy va funksional tayyorgarlik jarayonlari, hamda qayta tiklanish mikrosikllari ta'sirlarini tadqiq qilish rejalashtirildi.

Shuni aytish joizki, mazkur texnologiya ko'p yillik mashg'ulotning deyarli barcha bosqichlarida va mashg'ulotning yillik siklini har xil davrlarida qo'llanilishi mumkin. Ushbu vaziyatda o'zgaruvchi holatlar quyidagilar bo'ladi:

- ✓ tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari maqsadli vazifalari;
- ✓ mashg'ulot ta'sirlarining yetakchi komponentlari bo'yicha mashq vositalari;
- ✓ individual va yoshga bog'liq xususiyatlar va o'yin ixtisosligi.

**Yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish modeli**

**YOSH FUTBOLCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING LOYIHAVIY MODEL**

<p>Ustivorligi har xil bo'lgan mashg'ulot yo'nalishlari</p> <p><i>1. Umumiy (aerobli) chidamlilikni rivojlantirish (UCh)</i></p> <p><i>2. Kuchni rivojlantirish (K)</i></p> <p><i>3. Tezkor-kuchlanish sifatlarni rivojlantirish (TK)</i></p> <p><i>4. Maxsus (tezkor) chidamlilikni rivojlantirish (MTCh)</i></p> <p><i>5. Tezlik va tezkorlik</i></p>	<p>Bir kunlik o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining metodik qurilmasi (Umumiy (aerob) chidamlilikni rivojlantirish misolida)</p> <p><i>1. Bir kunlik o'quv-trenirovka mashg'ulot qisqartmalari va raqamlari</i></p> <p><i>2. Mashg'ulot vositalari</i></p> <p><i>3. Mashg'ulot</i></p>	<p><b>Turli ustuvorlikka ega haftalik mashg'ulotlarning ta'sir yo'nalishlari</b></p> <p><i>1. Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida umumiy (aerob) chidamlilikni rivojlantirish haftaligi (UTE-UCh)</i></p> <p><i>2. Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida kuch tayyorgarligini rivojlantirish haftaligi (UTE-K)</i></p> <p><i>3. Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish haftaligi (UTE-JSM)</i></p>
---	--	---



<p><i>imkoniyatlarini rivojlantirish (TTI)</i> 6.<i>Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish (JSM)</i> 7.<i>Nazorat o'yinlari (NO')</i> 8.<i>Jismoniy tayyorgarlikni testlash (JTT)</i></p>	<p><i>yuklamasining hajmi</i> 4.<i>Mashg'ulot yuklamasi ta'sirida organizmning funksional ko'rsatkichlari diapazoni YuQCh (zarba/min)</i></p>	<p>4.<i>Tayyorgarlik davrining maxsus-tayyorgarlik etapida tezkor chidamlilikni rivojlantirish haftaligi (MTE-MTCh)</i> 5.<i>Tayyorgarlik davrining maxsus-tayyorgarlik etapida tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish haftaligi (MTE-TK)</i> 6.<i>Tayyorgarlik davrining maxsus-tayyorgarlik etapida jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish haftaligi (MTE-JSM)</i></p>
---	---	--

<p><b>Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida ustuvor yo'nalishli haftalik mashg'ulotlarning ta'sir imkoniyatlari (UTE-UCh)</b> 1.<i>Yurak-tomir va nafas tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, aerob imkoniyatlarni oshirish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish (UCh-1)</i> 2.<i>Aerob mahsuldorlikni oshirish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish, kuch imkoniyatlarni oshirish (UCh-2)</i> 3.<i>Umumiy chidamlilikni rivojlantirish, kuch imkoniyatlarni oshirish (K-1)</i> 4.<i>Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish. Nazorat o'yini (NO')</i></p>	<p>Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida <b>ustuvor yo'nalishli haftalik mashg'ulotlarning ta'sir imkoniyatlari (UTE-K)</b> 1.<i>Aerob mahsuldorlikni oshirish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish, kuch imkoniyatlarni oshirish (OV-3)</i> 2.<i>Kuch imkoniyatlarni oshirish, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish (SL-2)</i> 3.<i>Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish (KS-1)</i> 4.<i>Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish. Nazorat o'yini (KI)</i></p>	<p>Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida <b>ustuvor yo'nalishli haftalik mashg'ulotlarning ta'sir imkoniyatlari (UTE-JSM)</b> 1.<i>Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish (JSM-2)</i> 2.<i>Umumiy chidamlilikni rivojlantirish, kuch imkoniyatlarni oshirish (JSM-3)</i> 3.<i>Kuch imkoniyatlarni oshirish, tezkor-chidamlilikni rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlikni testlash (JSM-1, JTT-1)</i> 4.<i>Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish. Nazorat o'yini (NO')</i></p>
---	--	---

Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik etapida o'yin amplusiga muvofiq ustuvor yo'nalishli mashg'ulotlarning ta'sir imkoniyatlari  
**(MTE-MTCh), (UTE-TK), (UTE-JSM)**

<p><b>Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida mezatsikl mashg'ulotlarining ta'sir imkoniyatlari bo'yicha metodik qurilma</b> 1.<i>Organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish (UTE-UCh, 2 hafta)</i> 2.<i>Organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish, kuch imkoniyatlarini oshirish (UTE-K, 2 hafta)</i> 3.<i>Asosiy jismoniy sifatlar va xususiyatlarni majmuaviy rivojlantirish (UTE-JSM, 2 hafta)</i></p>	<p><b>Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik etapida mezatsikl mashg'ulotlarining ta'sir imkoniyatlari bo'yicha metodik qurilma</b> 1.<i>Asosiy jismoniy sifatlar va xususiyatlarni majmuaviy rivojlantirish (MTE-JSM, 1 hafta)</i> 2.<i>Tezkor-kuch tayyorgarlikni oshirish va tezkorlikni rivojlantirish (MTE-TK, 2 hafta)</i> 3.<i>Maxsus (tezkor) chidamlilikni va tezkorlikni rivojlantirish (MTE-JSM, 2 hafta)</i> 4.<i>Asosiy jismoniy sifatlar va xususiyatlarni majmuaviy rivojlantirish (MTE-JSM, 1 hafta)</i></p>
--	--

**Natija:Pedagogik loyihalash asosida takomillashgan jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari metodikasi**



Biz, taklif qilingan loyiha texnologiyasini dastlabki ixtisoslashuv guruhining yosh futbolchilari bilan tayyorgarlik davrining bir kunlik o'quv-mashg'ulotlar turkumini tuzish misolida amalga oshirildi.

Bunda, biz, 12-13 yoshli yosh futbolchilarni ixtisoslashuvi bosqichidagi maqsadli ko'rsatma futbolchilar uchun eng muhim bo'lgan harakat sifatlarini ustivor takomillashtirish bilan har tomonlama umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikdan tashkil topgan va yakuniy maqsadi – jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevorini yaratish hisoblanadi [14].

Yosh futbolchilarning dastlabki ixtisoslashuv bosqichidagi maqsadga erishish, yillik (makro)sikl qurilmasining turli davrlari (tayyorgarlik, musobaqa va o'tish)da, ketma-ket va parallel holda xal qilinadigan bir qator sport tayyorgarlik vazifalarini yechish orqali amalga oshiriladi.

Ma'lumki, tayyorgarlik davrining ikkita: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga ajratish qabul qilingan bo'lib, ularning oldida ma'lum darajadagi vazifalar turadi [14; 15]. Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik bosqichida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi:

1. Organizmning funksional imkoniyatlarini, avvalam bor, aerob va anaerob mahsuldorlikni, yurak-tomir va nafas tizimlarining mahsuldorligini, mushaklar kuchini va chidamliligini oshirish.
2. Asosiy jismoniy sifatlar va xususiyatlarni – chidamlilikni, kuchni, epchillikni, egiluvchanlikni majmuaviy rivojlantirish.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifalar sifatida quyidagi masalalar hal qilinadi:

1. Tezkor-kuch tayyorgarlikni oshirish.
2. Maxsus (tezkor) chidamlilikni rivojlantirish.
3. Tezkorlikni, uning barcha namoyon bo'lishlarida rivojlantirish.

Tayyorgarlik davrining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichlari oldidagi maqsadli ko'rsatmadan va sport tayyorgarlik bosqichida hal qilinadigan konkret vazifalardan kelib chiqqan holda, mashg'ulot ta'sirlari (mashqlar) banki shakllantiriladi.

O'quv-mashg'ulotlarni tuzish paytida, ma'lum bir harakat sifatini yoki energiya bilan ta'minlash mexanizmini rivojlantirish paytida mashqlarning ketma-ketligi va uyg'unligini belgilaydigan mashg'ulot yuklamalarini ijobiy uyg'unlashtirish vazifalari majburiy tartibda hisobga olingan [15].

**Xulosa.** Dastlabki ixtisoslashuv guruhining tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot ta'sirlarini tizimli-pedagogik loyihalash – yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligini ta'minlay oladigan va real shart-sharoitlarga moslashuvchan instrument sifatida, mikro va mezosikllar tarkibida tashkil etiladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlarining pedagogik loyiha modelini bir qator ketma-ket amallarni nazarda tutuvchi texnologik qurilma asosida shakllantirish maqsadga muvofiq.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947 –son Farmoni // "Xalq
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori 2017 yil iyun, PQ-3031-son).
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil, 30 oktyabr, PF-6099-son, <https://lex.uz/docs/5077667>.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori, 03.11.2022 yildagi PQ-414-son.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida farmoni, 04.12.2019 yildagi pf-5887-son. <https://lex.uz/docs/4631208>



6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ-5148 son “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori. Lex.uz
7. Биткин В.М. Методические приёмы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов. автореф. дис... канд. пед. наук. Смоленск, 1999. - 24 с.
8. Вишнякова С.В., Солопов И.Н., Замов Б.М. Совершенствование функциональных возможностей спортсменов на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике. - Волгоград, 1998.-56с.
9. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. - М., 1994. - 88 с.
10. Дубровский С.В. Методика совершенствования физической подготовленности юных футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- Волгоград, 2000.- 22 с.
11. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Ташкент., 2000., 103с.
12. Кучкин С.Н. Резервы дыхательной системы и аэробная производительность организма: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. - Казань, 1986. -48 с.
13. Радчич И.Ю., Преображенский И.Н., Овчаренко Л.Н. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле // Научные труды ВНИИФК 1999 года.- М., 2000.- С. 204-210.
14. Сучилин А.А., Козловский В.И., Парамонов В.Н., Шамардин А.И. Возрастная динамика психомоторики и ее учет при подготовке юных футболистов // Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. - Волгоград, 1988.-С. 3-11.
15. Шамардин А.А., Чёмов В.В., Шамардин А.И., Солопов И.Н. Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов. Саратов: Научная книга, 2008.- 209 с.

