

UDK 796/799

**MAXSUS TESTLARDAN FOYDALANISH ORQALI IQTIDORLI
BOLALARNI FUTBOLGA TANLASH USLUBINI
TAKOMILLASHTIRISH**

Zikirov Ravshan Abdijabborovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası
o‘qituvchisi

e-mail: ravshanzikirov3333@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada maxsus informativ testlardan foydalanish orqali iqtidorli bolalarni futbolga tanlash uslubini takomillashtirishga oid ma’lumotlar bilan bir qatorda, yosh iqtidorli futbolchilarning individual imkoniyatlarini saralash bosqichida asosiy vosita sifatida ularni bosqichma-bosqich jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari qanday darajada ekanligini aniqlash, iqtidorli bolalarni futbol bilan shug‘ullanish uchun samarali saralash tizimini tashkil etishning asosiy bosqichlari bo‘yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish yo‘llari ko‘rsatilagan.

Kalit so‘zlar: futbol, informativ testlar, iqtidorli bolalar, mashg‘ulot jarayoni, ta’lim, tarbiya, individual imkoniyatlar, jismoniy-axloqiy tarbiya, kasbiy ko‘nikmalar, shaxsiy sifatlar.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОТБОРА ТАЛАНТЛИВЫХ
ДЕТЕЙ ДЛЯ ФУТБОЛА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ
ТЕСТОВ**

Зикиров Равшан Абдижабборович

Преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт» Экономико-педагогического университета

e-mail: ravshanzikirov3333@gmail.com

Аннотация: В данной статье, наряду с информацией, касающейся совершенствования методики отбора одаренных детей в футбол с помощью специальных информационных тестов, в качестве основного инструмента на этапе отбора индивидуальных возможностей юных одаренных футболистов, рассматривается их поэтапное определение уровня показателей физического развития и физической подготовленности, показаны пути реализации научно-исследовательской работы, основанной

на научном и практическом опыте, по основным этапам организации эффективной системы отбора одаренных детей для занятий футболом.

Ключевые слова: футбол, познавательные тесты, одарённые дети, тренировочный процесс, образование, воспитание, индивидуальные возможности, физическое и нравственное воспитание, профессиональные навыки, личностные качества.

IMPROVING THE METHOD OF SELECTING TALENTED CHILDREN FOR FOOTBALL USING SPECIAL TESTS

Zikirov Ravshan Abdijabborovich

Teacher of the "Physical Culture and Sports" Department of the University of Economics and Pedagogy

e-mail: ravshanzikirov3333@gmail.com

Annotation: *In this article, along with information on improving the method of selecting talented children for football through the use of special informative tests, as the main tool at the stage of sorting out the individual capabilities of young talented players, determining the level of their physical development and physical fitness indicators, ways of conducting research based on scientific and practical experiences on the main stages of organizing an effective selection system for playing football are shown.*

Key words: *football, informative tests, gifted children, training process, education, upbringing, individual capabilities, physical and moral education, professional skills, personal qualities.*

KIRISH

Jahonda yetuk mutaxassislar tomonidan futbol sport turida malaka mezonlari va yoʻnalishlariga qaratilgan sportchilarni saralash, ampluasi boʻyicha yoʻnaltirishga oid ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Futbol sport turida aksariyat tadqiqotchilar tomonidan sportchining genetikasi va jismoniy ish qobiliyati hamda, oʻyin pozitsiyasidan kelib chiqib, oʻyinchining mavjud holati oʻrtasidagi oʻzaro aloqadorlik koʻrsatkichlarini aniqlashga doir ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Shugʻullanuvchilarni sportga saralash mazmunining yetarli darajada ishlab chiqilishiga qaramay, futbol sport turida boshlangʻich tayyorgarlik bosqichiga qabul qilishda bolalarni sportga saralash va yoʻnaltirish masalalari

yuzasidan ko'plab hal etilmagan muammolar mavjud bo'lib qolmoqda. Yosh sportchilarning 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 saralash metodikasini takomillashtirish zarurati yuzaga kelmoqda. Futbolga iqtidorli bolalarni saralash bo'yicha keng qamrovli, ilmiyuslubiy ishlar to'raligicha o'rganilmaganligi, bundan tashqari futbolga bolalarni saralab olish jarayonida 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 amaliyotga joriy qilish talabini qo'yimoqda.

Davlatimiz rahbari tomonidan Respublikamiz ta'lim tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda ularning asosiy kasbiy faoliyati turlari tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy yutuqlarni amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish vazifalari ustuvor yo'nalishlar sifatida belgilab berilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Bugungi kunda futbol sport turi – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko'p qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Futbol sport turi bilan shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko'ra futbol ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Futbol BO'SMlar (Bolalar o'smirlar sport maktabi), umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda futbol sport turi bilan doimiy shug'ullanishadi. Futbol sport turi yopiq va ochiq sport maydonlarida ko'plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo'llaniladi, bu esa

kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag‘ishlaydi [4; 200-b., 2; 21-26-b; 5; 28-35-b, 3; 18-23-b].

Futbol sport turi bilan shug‘ullanish organizmning ko‘plab funksiyalariga va o‘yinchilarning shaxsiy sifatlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi, jumladan:

- o‘yin asosidagi muhim jismoniy mashqlar: sakrash, zarba berish, tezlashish, keskin to‘xtash, yiqilish, umbaloq oshish va shunga o‘xshash ko‘nikmalari shakllanib boradi;

- o‘yinchilarning ko‘plab jismoniy sifatlari: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlik sifatlari rivojlanadi;

- o‘yinchilarning intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi. Bu boradagi ijobiy belgilar: mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat’iylilik, g‘alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir;

- sportning har qanday boshqa turi kabi, futbol bilan shug‘ullanishning to‘liq foydaliligi to‘g‘risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo‘rttirish bo‘ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e’tiborga olgan holda, ularning miqdori, me’yorini ham e’tibordan chetda qoldirmaslik lozim. O‘tgan asrlardanoq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo‘lishi mumkin – hamma ish me’yorga bog‘liq bo‘ladi, deb ta’kidlashgan. Jumladan, futbol sport turida ham o‘ta zo‘riqib mashg‘ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog‘lomlashtiradi. Ko‘plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo‘riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatadi;

- boshqa tomondan esa, sport mashg‘ulotlariga juda ko‘p vaqt ajratilsa (deyarli har kuni ikki-uch martadan mashqlar, yig‘inlar, turnirlar), professional o‘yinchi organizmi genetik dasturida mavjud o‘zga funksiyalarni takomillashtirishning bir qator jihatlarini, inson faoliyatining hayotiy muhim sohalarini ta’minlovchi boshqa yo‘nalishlar e’tibordan chetda qoladi. Bu esa shaxsni ma’lum bir chegaragacha cheklashga olib keladi. Sportni kasb sifatida

tanlagan inson uchun bu muqarrar qo'shimcha natijadir, barcha kasblar ham inson shaxsiga muayyan ta'sirini o'tkazadi;

- organizmning boshqa a'zolari esa zo'riqadi va toliqadi. Psixologik tartibdagi doimiy zo'riqishlar ham xavfli – ular sportchilarni (birinchi navbatda murabbiylarni) ancha ertaroq hissiy zo'riqishiga, tushkunlik va boshqa kasalliklarga olib kelishi mumkin;

- jismoniy tarbiya va sport tizimida mazkur qiziqarli o'yin – futbol bilan mashg'ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o'qishga, kasb egallashga, sog'lom bo'lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko'maklashsin. Shundagina futbol sporti bilan shug'ullanish inson hayotiga huzur bag'ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali o'yin kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va voleybolchi shaxsining ko'plab ijobiy sifatlari shakllanadi [7; 240-b., 6; 70-86-b., 1; 64-b.].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko'rinib turibdiki, bo'lajak futbolchilarni saralab olish va tayyorlash sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o'rganilgan muammolardan biri bo'lib qolmoqda: ularning o'quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko'nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to'liq yoritilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Biz o'tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so'rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishning maqsad va vazifalarining amaliy hamda ilmiy asoslanganligi, muallifning dastlabki uslubiy pozitsiyalarining mantiqiyliigi, pedagogik tadqiqotlarning turli usullari yordamida olingan ma'lumotlarning qiyosiy tahlili, haqiqiy amaliy faoliyatning maqsadli tahlil qilinganligi, gipotezaning aniq nazariy va amaliy natijalar bilan

tasdiqlanganligi, natijalarning ishonchliligi empirik ma'lumotlarni olishning fanda qabul qilingan usullaridan, natijalarni qayta ishlashning umume'tirof etilgan statistik usullaridan foydalanganlik va tanlovning kengligi bilan ta'minlangan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Yosh futbolchilarning iqtidorini tashxislashga muhim darajada ta'sir qiluvchi bir qator mezonlar katta ahamiyatga ega. Mezonlarga muayyan qobiliyatlarning sifat-son tavsiflari kiradi. Biroq maksimal to'liq axborotni to'plash texnik jihatdan qiyin. Shu sababli dolzarb ilmiy vazifa boshlang'ich saralash jarayonida kompleks baholashning yetarli minimumini aniqlashdan iborat. Shuning uchun boshlang'ich saralash jarayonida testlarni standartlashtirish nazariyasidan kelib chiqib, mashqlarni amaliy qo'llashdan oldin ularning qanchalik ishonchliligi, informativligi, natijalarning qayta takrorlanuvchanlik darajasi va obyektivligini aniqlash va kompleks nazorat qilish zarur. Sportga saralash vaqtida sportchilarning qobiliyatlari ham bir xil yorqin ifodalangan bo'lmaydi. Bu, birinchi navbatda, ularning harakat rejimi, yetilish sur'atlari, ijtimoiy va boshqa omillarning bir-biridan farq qilishi bilan bog'liq. Sportga saralash masalasini hal etishda kompleks yondashuv tamoyili nafaqat keng ko'lamli ma'lumot olishga, balki maxsus qobiliyatlarni shakllantirish mumkinligi nuqtai nazaridan har xil hayot faoliyati sohalariga taalluqli bo'lgan ko'rsatkichlarni taqqoslashga imkon beradi. Shaxsning barcha sifatleri va xossalari bir-biri va o'yin faoliyati samaradorligi bilan murakkab munosabatda bo'ladi. Shuningdek, ular sport tayyorgarligi jarayonida o'zgarishlarga uchraydi. Munosabatlar va o'zgaruvchanlik qonuniyatlari saralashda qobiliyatlarni to'g'ri va o'z vaqtida baholashga yo'naltiradi. Sportga saralash texnologiyasini ishlab chiqishda sport mashg'uloti vazifalarini bosqichma-bosqich va yosh futbolchilar boshlang'ich tayyorgarligining yakuniy vazifalarini samarali hal etish maqsadida sportchilarning istiqbolini aniqlash vositalari va usullaridan samarali foydalanilgan holda shug'ullanuvchilar imkoniyatlarini baholash uslublari sifatida uni tushunish boshlang'ich nuqta bo'ldi.

Funksional va jismoniy imkoniyatlarni kompleks nazorat qilish uchun mashqlar va testlar ishlab chiqildi va ularning ishonchlilik xususiyatlari ko'rib chiqildi. Ishonchli va informativ deb tan olingan testlar bo'yicha yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, texnik harakatlar, koordinatsion ko'rsatkichlarining o'sish samaradorligi kompleks nazorat qilib borildi.

Saralash paytida bolalarning qobiliyatlari ham bir xil yorqin ifodalangan bo'lmaydi. Bu, birinchi galda, ularning harakat rejimi, o'sish sur'atlari, ijtimoiy va boshqa omillarning bir-biridan farq qilishi bilan bog'liq.

7-8 yoshli futbolchilarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga saralashda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash uchun reaksiya vaqti va vaziyatga muvofiq texnik harakatlarda tanlab reaksiya qilish vaqtini baholash mezonlarining nazariy modeli takomillashtirildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

7-8 yoshli iqtidorli futbolchilarning jismoniy sifatlarini aniqlash uchun baholash mezonlari nazariy modeli

Maxsus sifatlار	Maxsus xususiyatlar, qobiliyatlarning namoyon bo'lishi	Mezonlar, testlar, uslubiyatlar
Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik	Harakat tezkorligi va reaktivlikni oshirish	Yurib turib 20 m.ga yugurish
		Yuqori startdan 30 m.ga yugurish
	Harakat chaqqonligi va reaktivlikni oshirish	3x10 m.ga mokisimon yugurish
	Harakat chidamkorligini oshirish	6 daqiqalik yugurish
Tezkor-kuch	Havoda to'p uchun kurashish va zarba berish	Turgan joydan balandlikka sakrash
		Turgan joydan uzunlikka sakrash
	Harakatda qisqa vaqt ichida to'p uchun kurashish	Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish
	To'pni o'yinga kiritish va sherigiga uzatish (maydon o'yinchisi, darvozabon)	Bukilgan qo'llarda turnikda osilib turish. To'ldirma to'pni (1 kg) ikkala
		qo'lda bosh orqasidan oldinga otish

Oyoqlarning reaksiya vaqti	To'pni qabul qilish	Havoda to'pni nazorat qilish (to'p o'ynatish)
	Qisqa vaqt ichida to'pni darvozga tepish va sherigiga uzatish	To'pni o'ng va chap oyoqda uzoqqa tepish
	To'pni his etish, texnik harakatlarda qisqa vaqt ichida to'pni boshqarish	To'pga uch marta tegish bilan 30 m masofaga olib yurish

8 yoshdagi futbolchilarning 12 ta jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlarini tahlil qilib chiqdik. Yurib turib 20 m yugurishda tajriba guruhida bu ko'rsatkich $3,2 \pm 0,3$ sek, nazorat guruhida $3,4 \pm 0,4$ sek. ni tashkil etdi [$t=2,2$; $P<0,05$]. Startdan 30 m ga yugurishda tajriba guruhida ko'rsatkich $5,8 \pm 0,1$ soniya, nazorat guruhida $6,0 \pm 0,3$ soniyani tashkil etdi [$t=2,17$; $P<0,05$]. Bu ikkita ko'rsatkich bo'yicha statistik farqlar bor. Turgan joydan uzunlikka sakrashda tajriba guruhida natija $134,7 \pm 11,7$ sm, nazorat guruhida $130,5 \pm 12,4$ sm ni tashkil qildi [$t=2,11$; $P<0,05$]. Turgan joydan balandlikka sakrashda tajriba guruhida $24,3 \pm 1,7$ sm, nazorat guruhida esa $22,8 \pm 1,4$ sm. ni tashkil etdi [$t=2,18$; $P<0,05$] va ushbu ko'rsatkichlar orasida statistic ishonchli farqlar aniqlandi. Xususan, 3x10 m mokisimon yugurish shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida $9,7 \pm 0,7$ soniya, nazorat guruhida $10,1 \pm 0,8$ soniya natija qayd etildi [$t=2,15$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida ham statistik ishonchli farqlar borligi aniqlandi. 6 daqiqalik yugurish natijasi tajriba guruhida $711,6 \pm 37,4$ m, nazorat guruhida $698,4 \pm 40,6$ m. ni tashkil etdi, bu tajriba hamda nazorat guruhlari orasida statistic ishonchli farqlarni aniqlab berdi [$t=2,34$; $P<0,05$]. To'ldirma to'pni (1kg) ikkala qo'lda bosh orqasidan oldinga otish testida tajriba guruhida $8,4 \pm 1,2$ m, nazorat guruhida $8,0 \pm 1,5$ m natija qayd qilindi [$t=2,21$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida statistik farqlar aniqlandi. Chalqancha yotgan holda gavgani ko'tarish testida tajriba guruhida $26,7 \pm 1,3$ marta, nazorat guruhida esa $24,2 \pm 1,4$ marta natija qayd etildi [$t=2,17$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida statistik ishonchli farqlar kuzatildi.

Bukilgan qo'llarda turnikda osilib turish mashqida natija tajriba guruhida $19,5 \pm 1,7$ soniya, nazorat guruhida $17,6 \pm 1,6$ soniyani tashkil qildi [$t=2,12$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi. To'pni havoda nazorat

qilish (to'p o'ynatish) tajriba guruhida $7,4 \pm 1,7$ marta, nazorat guruhida $7,0 \pm 1,5$ marta bajarildi [$t=2,23$; $P<0,05$] ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi. O'ng oyoqda to'pni uzoqqa tepish mashqida tajriba guruhi bolalarida natija $22,3 \pm 1,2$ metr, chap oyoqda $18,8 \pm 0,9$ metrni tashkil etdi. Nazorat guruhida o'ng oyoda – $19,7 \pm 1,3$ metr, chap oyoqda – $16,2 \pm 0,8$ metr. Statistik farqlar quyidagicha [$t=2,19$; $P<0,05$] va [$t=2,25$; $P<0,05$], bu ushbu ko'rsatkichlar orasida statistik ishonchli farqlar aniqlanganligidan dalolat beradi. To'pga uch marta tegish bilan 30 m ga olib yurish mashqi quyidagi ko'rsatkichlarni aniqlab berdi: tajriba guruhida $7,9 \pm 0,65$ sek, nazorat guruhida $8,2 \pm 0,8$ sek. ni tashkil etdi, ushbu ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi [$t=2,31$; $P<0,05$].

7 va 8 yoshdagi yosh futbolchilarning tajriba boshidagi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik tahlili TG hamda NGlariga taxminan bir xil tayyorgarlikka ega bolalar tanlab olinganligini ko'rsatdi, bu bizga maqsadli pedagogik tajriba o'tkazish imkoniyatini berdi ($P>0,05$). 7 yoshli bolalar guruhida pedagogik tajriba oxirida jismoniy rivojlanish bo'yicha 8 ta ko'rsatkichda ($P<0,05$) va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha 7 ta ko'rsatkichda ($P<0,05$) statistik ishonchli farqlar kuzatildi. 8 yoshli bolalar orasida jismoniy rivojlanish bo'yicha 6 ta ko'rsatkichda ($P<0,05$) va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha 12 ta ko'rsatkichda ($P<0,05$) ishonchli statistik farqlar qayd etildi.

Olingan natijalardan kelib chiqib, futbol vositalari yordamida kasbiy ko'nikmalar hamda qobiliyatlarni hosil qilish va shakllantirish masalalarini o'rganish muhim masalalardan biri hisoblanadi.

Talabalarni futbol sport turiga saralab olish biz tomonimizdan tuzib chiqilgan uslublar asosida amalga oshirildi. Bunda nazorat va tajriba guruhlarining o'quv rejalari pedagogik tajriba vazifalariga muvofiq birbiridan farq qiladi.

XULOSA

Yosh futbolchilarni saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida to'p bilan bajariladigan elementlarni o'rgatishda texnik harakatlarga vaziyatga muvofiq tanlab reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlardan foydalanib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish

modeli asosida futbolchilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini oshirib borish lozim, bu nafaqat maydonda texnik harakatlarni bajarish tezligini oshirishga, balki aerob imkoniyatlarning o'sishi uchun morfologik bazani yaxshilashga yordam berishi aniqlandi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ro'ziqulov B.B. Turli o'yin ampuasiga qarab yosh futbolchilarni antropogenetik mezonlari va jismoniy tayyorgarligi asosida istiqbolini bashoratlash //Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori PhD dissertatsiyasi avtoreferati, 2022. - 64 b.
2. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде. - Ж.: //Фан спортга, 2007. - №3. - С. 18-23.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 28-35, 26-29.
6. Нуримов Р.И., "Футбол назарияси ва услубияти" Тошкент-2019. - Б 70-86.
7. Орджоникидзе З.Г. - Физиология футбола - М., Человек, Олимпия, 2008. - 240 с.