

**PLANNING THE TRAINING LOADS OF HIGH QUALIFIED FOOTBALL
PLAYERS FOR INTERGAME CYCLES BASED ON ANALYSIS OF COMPETITIVE
AND TRAINING ACTIVITIES**

Jamoliddin Komilov, Shuxrat Sariboev, Fazliddin Karimov, Jonuzoqova Sayora

^{1,2,3,4}Teachers of Gulistan State University

E-mail: jamoliddin 1970 @ mail.ru

ANNOTATION

This article deals with the problem of developing training programs for the intermediate cycle, based on the analysis of training and competitive activities of senior players. Scientific and methodological problems of planning and managing the process of training highly qualified players in Intercollegiate cycles are based on research by leading experts, such as R.A. Akramov (2005), M.A. Godik (2007), Sh.T. Iseev (2017), R.I. Nurimov (2005), A.I. Tolibjanov (2012), in the planning process of highly qualified players. The methodology and tools for planning high-level players' training sessions for high-profile inter-cycles are based on many years of experience in sports theory and summarizing the results of national teams and monitoring the competitiveness of leading teams. The analysis of indicators of physical fitness, technical, tactical efficiency of national teams and leading teams participating in national Championships is also presented. Based on the analysis of modern football trends, there are ways to improve the physical qualities of highly qualified players and improve the effectiveness of their technical and tactical actions in inter-cycle competitions. And also, the approximate planning of the workload for the intermediate cycles of the competition is presented.

Keywords: *highly qualified players, competitive activity, training, physical activity, microcycle, technical and tactical movements, physical training, sports uniform, pedagogical control.*

INTRODUCTION

Сўнгги йилларда халқимизнинг саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш, маънавий ва жисмоний баркамол авлодни шакллантириш, миллионлар ўйини бўлган ва мамлакатимизда алоҳида ўрин тутадиган спортнинг футбол турига аҳолини, айниқса ёшларни кенг жалб этиш ҳамда машғулотлар жараёнини инновацион режалаштириш орқали юқори натижаларга эришиш бўйича бир қатор чоратadbirlar амалга оширилиб келинмоқда[1-5].

Илмий-тадқиқот натижаларига кўра сўнгги йилларда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизими икки йўл билан ривожланаётганлиги кузатиш мумкин. Улардан бири – машғулот ва мусобақа юкламалари ҳажми ва жадаллигини кўпайтириш орқали бўлса, иккинчиси – машғулот ва мусобақа юкламаларининг тузилишини уларнинг спортчи организмга кўрсатадиган таъсири, юкламаларнинг турли хил таркибий қисмлари, юкламалар тузилиши динамикасининг машғулот босқичларида шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражасига таъсири ҳақидаги маълумотларга асосланган ҳолда режалаштиришдир [6,7,9].

Охирги жаҳон ва Осиё чемпионати футболда етакчи жамоалар ўйинларида бир томондан ўйинчиларнинг шуғулланганлик даражасини ўсганлиги, бошқа томондан уларнинг майдондаги ўзаро ҳаракатлари самарадорлигига таъсир кўрсатиш услубларини такомиллаштириш билан боғлиқ аҳамиятли ўзгаришлар содир бўлаётганлигини кўрсатмоқда [10,12,13]. Демак ўйиннинг кейинги ривожини асосан, ўйинчиларнинг майдондаги жамоавий ўзаро ҳаракати тузилмасини такомиллаштиришга боғлиқ, чунки жамоавий ўйинни талаб даражасида ташкил этиш билангина ғалабага эришиш мумкин.

Бу ҳолатни бугунги кунда асосан, футболчиларни индивидуал ва гуруҳли ҳаракатларини сифатли таҳлил қилишга имкон берувчи мусобақа фаолиятини илмий асосланган, тизимли таҳлил этиш билангина баҳолаш мумкин.

Юқорида баён этилганлардан хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, замонавий футболда мусобақа фаолияти ва машғулот юқламаларини спортчи организмга кўрсатадиган таъсирини комплекс таҳлил қилиш тамойиллари ва услубларини ишлаб чиқиш айтиш вақтда долзарб ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади– юқори малакали футболчиларнинг машғулот ва мусобақа фаолиятларини бошқариш самарадорлигини ошириш.

Тадқиқот объекти юқори малакали футболчиларнинг тайёргарлик ва мусобақа фаолиятлари жараёни.

Тадқиқот предмети– “Супер-лига” футболчиларининг мусобақа даври ўйинлараро циклларидаги юқламалар назорати услубияти.

Тадқиқотнинг фарази шундан иборатки, расмий ўйинлар шароитида индивидуал ва гуруҳли техник-тактик ҳаракатлар ҳамда ўйинлараро цикллarda юқламалар катталигини ўрганиш, юқори малакали футболчиларнинг мусобақа фаолиятларини миқдорий мезонларини аниқлашга, комплекс назоратнинг ахборотли кўрсаткичларини танлашга, ўйин моделини тузишга ва машғулот жараёнларини оптималлаштиришга имконият яратади деб тахмин қилинди.

Тадқиқотнинг мақсадига эришиш учун қуйидаги **вазифалар** олдинга қўйилди:

1. Юқори малакали футболчилар мусобақа фаолиятининг миқдорий ва сифат тавсифларини таҳлил қилиш.
2. Ўйинлараро цикллarda турли давомийликдаги юқламалар тузилмасини ўрганиш.
3. Юқори малакали футболчиларнинг мусобақа фаолиятини назорат қилиш асосида ўйинлараро цикллarda машғулот жараёнларини бошқаришга оид услубий ёндошувни ишлаб чиқиш ва тажрибаларда асослаш.

Тадқиқот методлари. Тадқиқот давомида илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, машғулот юқламаси катталиги ва йўналишини таҳлили, педагогик тестлаш, математик-статистика усулларидан фойдаланилди

Олинган натижалар ва уларнинг таҳлили

Кўп сонли тадқиқотлар ва етакчи амалиёт тажрибаларидан тўпланган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатадики, футболчилар тайёргарлигини бошқаришда энг муҳим ва мураккаб бўлимлардан бири-мусобақа фаолиятини назорат қилиш ҳисоблар экан.

Бу жараённинг мураккаблилиги кўпгина сабабларга боғлиқ. Биринчидан, футбол метрлаб ўлчаб бўлмайдиган спорт фаолияти турларига тегишли, якуний натижалар эса балларда баҳоланмайди. Иккинчидан, ҳимоя ва ҳужумда ҳилма-ҳил тактик ўзаро ҳаракатлар, кўпсонли вариативлик ва низоли вазиятларни назарда тутувчи спорт беллашувининг жамоавий тавсифи, ўз ортидан самарадорликни баҳолашда субъективизм улушини жалб қилади. Учинчидан, футболнинг универсаллашуви ва жадаллашуви футболчилар мусобақа фаолиятини баҳолашнинг объектив мезонларини ишлаб чиқиш заруриятига жиддий талаблар қўймоқда [9,10].

ФИФА аналитиклари томонидан ўйин жараёнида бош мураббий бир ўйин мобайнида қанча ўйин эпизодларини эслаб қолиши бўйича тадқиқотлар ўтказилди. Ҳатто энг тажрибали мураббийлар ҳам диққат билан ўйинни кузатиб боришган бўлишларига қарамай, майдондаги вазиятларнинг 35% инигина эслай олдилар. Қолганлари, албатта – “ўлик зона”. Бутун майдонни қамраб олиш ва ким қаерда турибди,

ҳаракатларни тўғри ёки нотўғри бажараётганини тушуниш анча мураккаб вазифа. Бунинг учун албатта ўйиндан кейинги таҳлил жуда муҳим ҳисобланади[8,9,10,13].

Спорт ўйинларида спортчи ҳаракатларини рўйхатга олишнинг турли шакллари қўлланилади. Қоида бўйича, рўйхатлаш муваффақиятли бажарилган техник-тактик ҳаракатлар ва йўл қўйилган хатолар сонини қайд этиш билан амалга оширилади. Бундай рўйхат футбол жамоасининг асосий техник-тактик ҳаракатларини ривожлантиришда умумий ғояларни аниқлашга ёрдам бериши мумкин, бироқ алоҳида спортчиларнинг самарали ҳаракатларини аниқлаш учун етарли эмас.

Техник-тактик ҳаракатларни рўйхатлаш қуйидагича тарзда ўтказилди. Рақамли видеокамерага ўйинчиларнинг барча ҳаракатлари ёзилди, сўнг махсус баённомага “плюс” ва “минус” баҳолаш билан техник-тактик ҳаракатлар киритилди. Қуйидаги ўйин параметрлари баҳоланди:

- 1) олдинга, орқага ва майдонда қўндаланг бажарилган қисқа, ўрта ва узун тўп узатишлар;
- 2) тўпни олиб юриш;
- 3) тўпни олиб қўйиш ва ўтиб олиб қўйиш (перехват);
- 4) рақибни айланиб ўтиш;
- 5) бош билан ўйин;
- 6) жарима ва бурчак тўплари;
- 7) дарвозага зарбалар.

Ҳар бир ўйин усули бўйича уларнинг умумий сонидан хато бажарилган усулларга нисбатан аниқланган хатоликлар фоизи ҳисоблаб чиқилди.

Машғулот юкламасининг ҳажми йиллик циклнинг турли босқичларида сарфланган дақиқалар, соатлар билан ҳисобланди. Бундан ташқари, қуйидаги юклама параметрлари: давомийлиги, такрорланишлар сони, машқлар ва сериялар орасида дам олиш вақти, дам олиш тавсифи, сериялар сони, бир серияда такрорлашлар сони ўрганиб чиқилди. Қуйида футболда қабул қилинган юклама катталигини тоифаланиши (1-жадвал) келтирилмоқда

1-жадвал

Юклама катталигини тоифаланиши(Ш.Т.Исеев,2015)

Йўналиши	Σ ЮКС	Катталиги
Аэроб йўналишдаги юклама	22500	Катта
	≤15000	Ўрта
	≤7000	Кичик
Аралаш йўналишдаги юклама	≤15000	Катта
	≤12000	Ўрта
	≤7000	Кичик
Анаэроб йўналишдаги юклама	≤12000	Катта
	≤9000	Ўрта
	≤6000	Кичик

Педагогик тестлаш

Ўзбекистон чемпионати “Суперлига”сида иштирок этувчи жамоалар футболчиларининг жисмоний тайёргарлик даражасини педагогик тестлаш 2 босқичда ўтказилди. 1-босқич 2017 йил декабрь ва

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICE CONFERENCE ON "
INTERNATIONAL EXPERIENCE IN INCREASING THE EFFECTIVENESS OF
DISTANCE EDUCATION: PROBLEMS AND SOLUTIONS"

иккинчи босқич 2018 йил февраль ойларида қамраб олди.

Юқори малакали футболчиларда жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасини баҳолаш учун қуйидаги тестлар қўлланилди:

- жойдан “10метрга югуриш”, старт тезлигини тавсифлайди;
- “30метрга югуриш”, нисбатан масофага югуриш тезлигини тавсифлайди;
- “жойдан узунликка сакраш”, тананинг пастки қисми мушакларини тезкор-куч сифатлари даражасини тавсифлайди;
- “7x50м” моқисмон югуриш, тезкор чидамкорлик даражасини тавсифлайди;
- “YO-YO” югуриш тести, умумий чидамкорлик даражасини баҳолашга ёрдам беради.

Тезкорлик сифатларини қайд этиш, натижани 0,001 сониягача аниқликда баҳолашга имкон берувчи “Microgate timing and sport” электрон хронометраж автоматик тизими ёрдамида ўтказилди.

Тадқиқотда Ўзбекистон чемпионати “Суперлига”сида иштирок этадиган “Бунёдкор” жамоасининг 25 нафар футболчиси қатнашдилар.

Мусобақа фаолияти даражасини баҳолаш 2018 йилги жаҳон чемпионати, 2019 йил ОФК Кубоги яқунлари бўйича, ОФК чемпионлар лигаси ўйинларида ва “Суперлига” жамоалари орасида Ўзбекистон чемпионатлари давомида ўтказилди.

Ҳозирги футболда футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳақида ишончли ахборотга эга бўлмасдан замонавий тенденцияларга мос ўйинларни ташкил этиш кийин.

Бизнинг футболчилар иштирок этган турли даражадаги ўйинлар таҳлили шуни кўрсатадики, футболчиларимизнинг кўпчилигида жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси замонавий ўйинлар талабига жавоб бермайди. Қуйида мамлакат чемпионатида иштирок этувчи “Бунёдкор” жамоаси футболчиларининг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида олинган тест натижалари келтирилмоқда (2-жадвал).

2-жадвал

**“Бунёдкор” ПФК футболчиларининг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун
ўтказилган тест натижалари**

№	Ф.И.Ш.	Амплуа	10м.га югуриш (с)	30 м.га югуриш (с)	Моқисмон югуриш (с)	Узун ликка сакраш (см)	YO-YO тести (м)
1.	Ашурматов Р.	Ҳимоячи	1,90	3,96	64	278	2540
2.	Қобулов И	Ярим ҳимоячи	1,93	3,96	64	273	2540
3.	Гадоев Ш	Ярим ҳимоячи	1,97	4,01	65	270	2540
4.	Рустамов Н	Хужумчи	1,90	4,03	66	270	2520
5.	Қодиркулов С	Ярим ҳимоячи	1,88	4,04	67	270	2440
6.	Иброҳимов Ж	Ярим	1,90	4,09	67	268	2420

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICE CONFERENCE ON "
INTERNATIONAL EXPERIENCE IN INCREASING THE EFFECTIVENESS OF
DISTANCE EDUCATION: PROBLEMS AND SOLUTIONS"

		химоячи					
7.	Нурматов Ш	Хужумчи	1,89	4,09	69	265	2340
8.	Қосимов М	Ярим химоячи	1,87	4,11	69	264	2320
9.	Мираҳмадов М	Хужумчи	1,90	4,12	69	260	2300
10.	Абдусаломов Ж	Хужумчи	1,93	4,14	70	257	2260
11.	Собирхўжаев С	Ярим химоячи	1,91	4,15	70	257	2240
12.	Тошматов М	Ярим химоячи	1,81	4,17	71	252	2180
13.	Абдуллаев М	Химоячи	1,83	4,21	71	249	2120
14.	Ғиёсов Х	Ярим химоячи	1,83	4,22	72	249	2060
15.	Икромов Ф	Ярим химоячи	1,77	4,29	72	248	2020
16.	Адҳамов Э	Дарвозабон	1,84	4,51	-	247	-
17.	Комилов А	Ярим химоячи	1,87	4,53	64	278	1780
18.	Султонов С	Дарвозабон	1,90	4,63	-	243	-
19.	Остонов У	Ярим химоячи	1,92	4,17	63	255	1780
20.	Иззатов С	Ярим химоячи	1,86	4,22	65	258	1480
Ўртача натижа			1,86	4,20	70	259	2220
Модел кўрсаткич (с)			1,65	4.00	59	280	2400

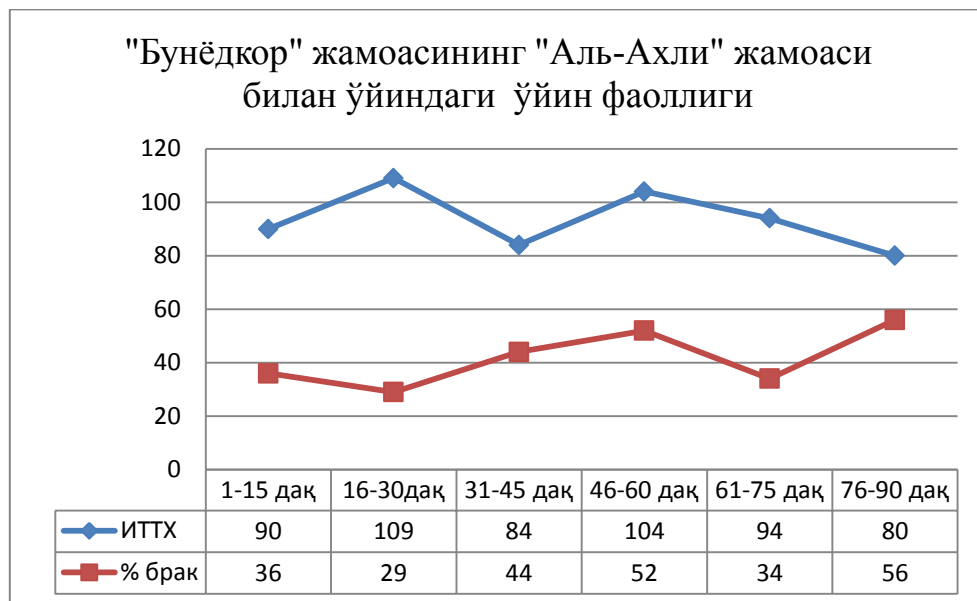
Натижалар таҳлили шуни кўрсатадики, футболчилар стартдан ҳаракатланишнинг максимал тезлигини намоён этиши керак бўлган “10м.га югуриш”да тезкорлик сифатлари даражаси “қоникарли” бўлди, жамоа бўйича ўртача натижа 1,86сонияга тўғри келди. Бироқ, бу малакали футболчилар учун юқори натижа эмас. Модель кўрсаткич 1,65 сонияга тенг. Бу меъёр бўйича энг яхши кўрсаткич Ф.Икромов - 1,77сония; энг ёмон кўрсаткич Ш.Ғадоевда -1,97сония кузатилди. Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, улар ярим ҳимоя чизиги футболчилари бўлиб, ҳужумни ривожланиш тезлиги уларнинг тезкорлигига боғлиқ.

Жамоанинг мусобақа фаолияти кўрсаткичларидан бири бўлиб, футболчиларни ўйин фаоллиги ҳисобланади. Таҳлил учун “Бунёдкор” жамоасининг ОФК чемпионлар лигасида “Аль-Ахли” БАА билан саралаш ўйинлари доирасидаги ўйини танланди (1-расм).

Бу ўйинни танлашдан мақсад, ОФК чемпионлар лигаси футболчилар спорт маҳоратининг ҳақиқий даражасини текшириш мумкин бўлган юқори даражадаги мусобақа ҳисобланади.

Кўриниб турибдики, биринчи 15 дақиқада техник-тактик ҳаракатлар (ТТХ) сони 36% хатолик билан 90 тани ташкил этди. 16 дан 30- дақиқагача бўлган бўлақда ТТХлар сони ортган ва 109 та ташкил

этган, шу билан бирга хатолик фоизи ҳам 29%гача пасайган. 31 дан 45- дақиқагача вақт оралиғида ТТХлар сони 84 тагача камайди, хатолик фоизи эса 44%гача кўпайди.



1-расм. Ўйинни 15 дақиқали бўлаги бўйича “Бунёдкор” футболчиларининг ўйин фаоллиги динамикаси

Иккинчи таймда футболчилар 104 та ТТХларни амалга ошириб, ўйинни фаол бошладилар, хатолик 52%ни ташкил қилди. 61 дан 75- дақиқагача вақт оралиғида ТТХлар сони 94тани, хатолик фоизи эса 34% ташкил қилди. Ўйиннинг якуновчи қисмида футболчилар фаоллиги 80 та ТТХларгача пасайди, хатолик фоизи ҳам шунга мувофиқ 56%гача ортди. Бу жамоа футболчиларининг жисмоний тайёргарлик даражаси бир ҳил эмаслиги билдиради. Бироқ ҳар бир таймда ўйин фаоллиги даражасини пасайиши ва хатоликлар сонини кўпайиши умумий тенденциясини кўриш мумкин.

“Бунёдкор” жамоаси футболчиларининг рақиб билан тўп учун “ҳавода яккама-якка беллашув” усулларига оид маълумотлар таҳлили жуда қизиқарли (3-жадвал).

3-жадвал

“Бунёдкор” жамоаси ҳимоячилари томонидан бажарилган тўп учун “ҳавода яккама-якка беллашувларда”ги хатоликлар сони (% хатолик)

№	Ф.И.Ш.	Жамоалар				
		Насаф	Пахтакор	Бухоро	Навбахор	Локомотив
		Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %	Хатолик %
1	Комилов А.	33	45	34	30	52
2	Ашурматов Р	27	31	30	37	32
3	Бекбоев О	41	-	-	40	-
4	Қобулов И	-	31	28	-	25
5	Ғофуров А	21	-	-	23	-
6	Суюнов М	-	27	31	28	30

Жадвалдан кўриниб турибдики, турли рақиблар билан ўйинда “Бунёдкор” жамоаси ҳимоячиларининг йўл қўйган хатоликлари сони ҳам турлича бўлди – 21%дан 52%гача. Бош билан ҳавода тўп учун яккама-якка беллашувда энг яхши кўрсаткич А.Ғофуров – 21% ва М.Суюновга – 27%-31%

тегишли. Ҳимоя чизигининг қолган футболчиларида ушбу ўйин элементида ўйин ишончилиги еталича юқори бўлмади - ҳатолик 27% дан 52% гачани ташкил қилди. Ҳавода тўп учун курашдаги паст самарадорлик футболчиларда оёқ мушакларининг куч қобилиятларини ривожланиш даражаси етарлича эмаслигидан далолат беради.

Мамлакат чемпионатида жамоалар бир ўйинда ўртача 374,4та тўп узатишларни бажарадилар, бу кўрсаткич ТТХлар умумий ҳажмининг 52,6%ни ташкил қилади.

Мамлакат чемпионлари бир ўйинда ўртача 489,8 та тўп узатишларни бажардилар, бу эса ТТХлар умумий ҳажмининг 58,3% ини ташкил этади. “Навбахор” жамоаси футболчилари бир ўйинда ўртача 374,4та тўп узатишларни бажардилар, бу эса ТТХ умумий ҳажмининг 52,6% ташкил қилади. Миллий терма жамоада бу кўрсаткич 540,3 тани ёки умумий ТТХларнинг 65% ини ташкил этди. Жамоанинг савияси канчалик юқори бўлса, ТТХлардаги ҳатоликлар даражаси шунча паст бўлди.

CONCLUSION

Олинган натижалар таҳлили асосида қуйидаги хулосалар ва амалий тавсиялар шакллантирилди:

1. Юқори малакали футболчилар мусобақа фаолияти тадқиқоти натижаларига кўра шу аниқландики, Ўзбекистон миллий терма жамоаси футболчиларида “қадамда” ёки секин ҳаракатланиш билан бажарилган тўп узатишлар ҳажми – 68,4% ни, тезланиш билан бажарилган узатишлар – 29,2% ни ва максимал тезлик билан бажарилган узатишлар – 2,4% ни ташкил қилди. Бунда ҳатоликлар миқори футболчиларнинг ҳаракатланиш тезлиги ошиши билан ўсиб боргани кузатилди: “қадамда” ва секин темпда – 7,2%; тезланишда – 40,1%, максимал тезликда – 52,7%.

2. Йўналиши бўйича ҳилма-ҳил бажарилган тўп “узатишлар” аниқлигида индивидуаллараро фарқланиш аниқланди. Демак, “олдинга” узатишларни бажаришда аниқлик 25% дан 77% гача; “кўндаланг” узатишларни бажаришда 61% дан 100% гача; “кесувчи” узатишларда -33% дан 50% гача ўзгарди.

3. Турли даражадаги мусобақаларда иштирок этувчи Ўзбекистон футболчиларида ҳужум ҳаракатларининг аниқлиги кенг вариативликка эга эканлиги аниқланди. Халқаро даражадаги ўйинларда дарвозага зарбалар аниқлиги 33% ни ташкил қилдиган бўлса, мамлакат чемпионатларида зарбалар аниқлиги 75% ни ташкил қилди.

4. Футболчилар ўйин жараёнида турли даражадаги ўйин фаоллиги билан ҳаракат фаолиятларини амалга оширдилар. Барча футболчиларнинг бир ўйин давомидаги ҳаракатлари ҳажми 73580 м.ни ташкил этди. Улардан 3 км/соатдан 6,9 км/соатгача тезликда ҳаракатланиш – 35%ни, 7 км/соатдан 10,9 км/соатгача тезлик билан ҳаракатланиш – 28% ни, 11 км/соатдан 14,9 км/соатгача ҳаракатланиш – 22% ни, 15 км/соатдан 18,9 км/соатгача тезлик билан ҳаракатланиш – 9% ни ташкил этди. Паст тезлик билан ҳаракатланиш эса энг катта ҳажми эгаллади – 63%. Максимал ёки максималга яқин тезликда ҳаракатланиш умумий иш ҳажмининг 15% ини ташкил қилди.

6. Футболчиларнинг мусобақа фаолиятлари таҳлили натижалари машғулот жараёнларига тегишли ўзгаришлар киритишга имкон берди, натижада U-21 терма жамоага номзод футболчиларда тўпни “олиб қўйиш”да ишончилилик – 12,4% га, “тўпни олдинга ўтиб олиб қўйиш”да- 11,5% га, ҳаракат фаоллигида – 16,8% га ошди.

7. Ўйинлараро циклларда машғулот жараёнларини самарали бошқариш учун юқори малакали футболчилар мусобақа фаолияти назорат маълумотларидан фойдаланиш ва олинган натижалар бўйича машғулот юкламаларини режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлади.

REFERENCES:

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни.-Тошкент. «Халқ сўзи» газетаси, 2015 йил 5 сентябрь
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарори.-Тошкент.Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 23-сон.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610-сонли қарори. –Тошкент. «Халқ сўзи» газетаси, 2018 йил 17 март.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сон Фармони. Тошкент. «Халқ сўзи» газетаси, 2019 йил 5 декабрь.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 17 январдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги №27-сонли Қарори.-Тошкент. Спорт,1996 йил 22 январь.
6. Акрамов Р.А. Футбол. Дарслик. -Тошкент,2006.-406 б
7. Годик М.А Физическая подготовка футболиста. -М,2006.-270 с.
8. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде.// «Фан спортга», 2007. №3. - С. 18-23.
9. ИсеевШ.Т.Анализ планирования подготовки футболистов высокой квалификации в годичном цикле// “Фан-спортга”, 2017. №4,46-50- б
10. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш.Т.,2015.-460 б
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебник. М.ФиС.2017.-543 с
12. Нуримов Р.И.Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш.Т.,2005.-125 б
13. Талибжанов А.И.Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Ўқув қўлланма.Т.,2012 .-164 б