

O'SMIR YOSHDAGI FUTBOLCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası Professori. (PhD),

Risqulov Risqul Axmedjonovich

Oriental universiteti II - bosqich magistrant.

Toshkent, O'zbekiston.

Email: qaxxorjonu@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20760087>

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smir yoshdagi futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Futbolchilar tayyorgarligi tizimida umumiy jismoniy sifatlar – tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishning ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot davomida 13–15 yoshli futbolchilar ishtirokida pedagogik tajriba tashkil etilib, maxsus mashg'ulotlar dasturining samaradorligi aniqlangan. Olingan natijalar umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan maqsadli foydalanish futbolchilarning funksional imkoniyatlari hamda sport natijalarining oshishiga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: futbol, o'smir futbolchilar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, mashg'ulot jarayoni, sport mahorati.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье рассмотрены теоретические и практические основы развития общей физической подготовленности футболистов подросткового возраста. Проанализирована роль развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости в системе подготовки юных футболистов. В ходе исследования был проведен педагогический эксперимент с участием футболистов 13–15 лет, направленный на определение эффективности специальной программы тренировок. Полученные результаты показали, что целенаправленное использование средств общей физической подготовки способствует повышению функциональных возможностей и спортивного мастерства футболистов.

Ключевые слова: футбол, юные футболисты, общая физическая подготовка, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, тренировочный процесс, спортивное мастерство.

DEVELOPING THE GENERAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This article discusses the theoretical and practical foundations of developing general physical fitness in adolescent football players. The importance of developing basic physical qualities such as speed, strength, endurance, agility, and flexibility within the training system of young football players is analyzed. During the study, a pedagogical experiment involving football players aged 13–15 was conducted to determine the effectiveness of a specialized training program. The results demonstrated that the purposeful use of general physical training methods contributes to improving functional capabilities and sports performance of young football players.

Keywords: football, adolescent football players, general physical fitness, speed, strength, endurance, agility, flexibility, training process, sports performance.

KIRISH

Hozirgi kunda futbol sport turi nafaqat dunyoda, balki mamlakatimizda ham eng ommaviy va jadal rivojlanayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish, yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb etish va xalqaro maydonlarda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Shu nuqtai nazardan futbol bo'yicha yuqori malakali sportchilar zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish, ayniqsa bolalar va o'smirlar sport maktablarida mashg'ulotlar sifatini oshirish dolzarb vazifalardan hisoblanadi.

Zamonaviy futbol o'yini yuqori intensivlikdagi harakatlar, katta hajmdagi yugurish yuklamalari, tezkor qaror qabul qilish va murakkab texnik-taktik harakatlarni talab etadi.

Futbolchi o'yin davomida turli masofalarga yuguradi, tezlikni keskin oshiradi yoki pasaytiradi, sakraydi, kurashadi va to'p bilan murakkab harakatlarni bajaradi. Bunday faoliyatni samarali amalga oshirish uchun futbolchilarda yuqori darajadagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik shakllangan bo'lishi zarur.

Mutaxassislarining fikricha, sport mahoratini shakllantirishning dastlabki bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Chunki aynan umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining keyingi bosqichlarda maxsus tayyorgarlik vositalarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga zamin yaratadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining organizmini har tomonlama rivojlantirish, funksional tizimlar faoliyatini takomillashtirish hamda jismoniy sifatlarni kompleks shakllantirishga xizmat qiladi.

O'smirlik davri inson ontogenezing eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, organizmning intensiv o'sishi va rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Ushbu yosh davrida markaziy nerv tizimi, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va tayanch-harakat apparatida sezilarli morfofunktsional o'zgarishlar yuz beradi. Shu sababli mazkur davr jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay biologik imkoniyatlar davri hisoblanadi.

13–15 yoshli futbolchilarda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarining rivojlanish sur'atlari yuqori bo'ladi. Ayniqsa, tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi markaziy nerv tizimining yetilishi bilan chambarchas bog'liqdir.

Shu bilan birga, organizmning o'sish sur'atlari va funksional imkoniyatlari individual xususiyatlarga ega bo'lganligi sababli mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Futbolchilar tayyorgarligi nazariyasida umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash va maxsus sport tayyorgarligi uchun zarur bo'lgan bazani yaratishdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orqali mushak tizimi rivojlanadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati yaxshilanadi, harakat koordinatsiyasi takomillashadi hamda organizmning umumiy ish qobiliyati ortadi.

Bugungi kunda futbol bo'yicha mashg'ulotlar tizimini takomillashtirishga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilayotgan bo'lsa-da, o'smir yoshdagi futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali usul va vositalarini aniqlash masalasi o'z dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Ayniqsa, futbolchilar tayyorgarligining boshlang'ich va o'quv-mashg'ulot bosqichlarida umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasini ilmiy asoslash muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, zamonaviy futbolning rivojlanish tendensiyalari o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablarning ortib borayotganligini ko'rsatmoqda. Xalqaro musobaqalar tahlili futbolchilarning o'yin davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarni ko'p marotaba takrorlash qobiliyatiga ega bo'lishlari zarurligini tasdiqlaydi. Bu esa o'smirlik davridanoq jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishni talab qiladi.

Mamlakatimizda futbolni rivojlantirish bo'yicha qabul qilinayotgan davlat dasturlari, futbol akademiyalari faoliyatining kengayishi va yoshlar futboliga qaratilayotgan e'tibor ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlar olib borish zaruratini yanada oshirmoqda. Yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish sport zaxiralarini tayyorlash tizimi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, o'smir yoshdagi futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali vosita va usullarini aniqlash, ularning jismoniy sifatlari ta'sirini baholash hamda mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish masalasi mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot maqsadi – o'smir yoshdagi futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot vositalarining samaradorligini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti – 13–15 yoshli futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti – umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vositalari va usullarining futbolchilar organizmiga ta'siri.

Tadqiqot gipotezasi – agar mashg'ulot jarayonida tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus kompleks mashqlar tizimli ravishda qo'llanilsa, o'smir yoshdagi futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va sport natijalari sezilarli darajada yaxshilanadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, Yosh futbolchilar tayyorgarligi masalalari sport pedagogikasi va sport nazariyasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatdiki, futbolchilarning sport mahoratini shakllantirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik muhim o'rin egallaydi.

L.P. Matveyevning ta'kidlashicha, sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimida umumiy jismoniy tayyorgarlik sport natijalarining poydevori hisoblanadi. Muallif umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash va maxsus tayyorgarlik uchun zarur sharoit yaratishini qayd etadi.

V.N. Platonov sportchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimini tahlil qilar ekan, o'smirlik davrida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun sezgir davrlar mavjudligini ta'kidlaydi. Ayniqsa, 13–15 yosh davrida tezkorlik, koordinatsion qobiliyatlar va chidamlilik sifatlarning rivojlanishi yuqori sur'atlarda kechadi.

Y.V. Verxoshanskiy sport mashg'ulotlarida kuch tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqib, yosh sportchilarda portlovchi kuch va tezkor-kuch sifatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish zarurligini asoslab bergan.

A.A. Pulatov va R.S. Salomovlarning tadqiqotlarida futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi texnik-taktik mahoratning rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan.

Mualliflar o'smir futbolchilar bilan ishlashda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish zarurligini ta'kidlaydilar.

Xorijiy mutaxassislar Bomp va Buzzichelli sport tayyorgarligini rejalashtirish tizimida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish sport natijalarining o'sishini ta'minlashini ilmiy jihatdan asoslab berganlar.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'smir yoshdagi futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da, zamonaviy futbol talablariga mos metodikalarni takomillashtirish dolzarb ilmiy muammo bo'lib qolmoqda.

TADQIQOTNI TASHKIL ETISH VA METODLARI

Tadqiqot 2025–2026-yillar davomida futbol maktabining 13–15 yoshli futbolchilari ishtirokida olib borildi.

Tadqiqotda jami 24 nafar futbolchi qatnashdi.

Tajriba muddati 16 haftani tashkil etdi.

Tadqiqot vazifalari.

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatish;
- pedagogik tajriba;
- nazorat testlari;
- matematik-statistik tahlil.

Baholash testlari:

1. 30 metrga yugurish (tezkorlik);
2. 1000 metrga yugurish (chidamlilik);
3. Joydan uzunlikka sakrash (kuch);
4. 4×10 metr mokisimon yugurish (chaqqonlik);
5. Oldinga egilish (egiluvchanlik).

1-jadval

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=24)

№	Ko'rsatkich	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	Farq	O'sish (%)
1.	30 m yugurish (sek)	5,12 ±0,21	4,78 ±0,18	-0,34	6,6
2.	1000 m yugurish (min)	4,31 ±0,17	3,56 ±0,15	-0,75	17,4
3.	Joydan sakrash (sm)	192 ±11	212 ±9	+20	10,4
4.	4×10 m yugurish (sek)	11,12 ±0,43	10,38 ±0,31	-0,74	6,7
5.	Oldinga egilish (sm)	8,6 ±1,8	12,5 ±2,1	+3,9	45,3

Natijalardan ko'rinadiki, barcha testlarda ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

2-jadval

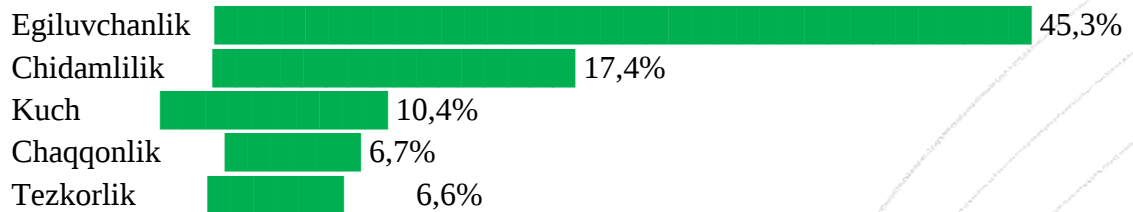
Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi

№	Jismoniy sifat	O'zgarish (%)
1.	Egiluvchanlik	45,3
2.	Chidamlilik	17,4
3.	Kuch	10,4
4.	Chaqqonlik	6,7
5.	Tezkorlik	6,6

Izoh: Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi tekshirilganda egiluvchanlik va chidamlilik ko'rsatkichlarida eng katta o'sish qayd etildi.

1-rasm.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasi (%)



Izoh: Diagrammadan ko'rinadiki, eng yuqori natija egiluvchanlik sifatida qayd etilgan.

3-jadval

Tezkorlik sifatining rivojlanishi

№	Test	Boshlang'ich	Yakuniy
1.	30 m yugurish (sek)	5,12	4,78
2.	4x10 moksimon yugirish	13.60	11.28

Izoh: Tezkorlik sifatining rivojlanishi bo'yicha test natijalari qayd etilgan.

2-rasm



Boshlanish – 5,12

Yakuniy 4,78

Izoh: Tezkorlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi futbolchilarning start tezligi va tezlanish imkoniyatlari ortganligini ko'rsatadi.

4-jadval

Chidamlilik ko'rsatkichlari

№	Test	Boshlang'ich	Yakuniy
1.	1000 m yugurish	4,31 min	3,56 min

Izoh: Chidamlilik ko'rsatkichlari bo'yicha test natijalari qayd etilgan

3-rasm



Izoh: Natijalar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari yaxshilanganligini ko'rsatadi.

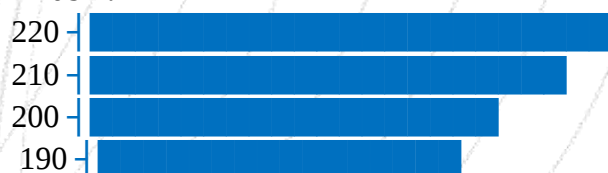
5-jadval

Kuch tayyorgarligi natijalari

№	Test	Boshlang'ich	Yakuniy
1.	Joydan uzunlikka sakrash	192 sm	212 sm
2.	Turnikda tortilish	10-12	14-16

Izoh: Kuch tayyorgarligi natijalari bo'yicha test natijalari qayd etilgan

4-rasm.



Izoh: Portlovchi kuch ko'rsatkichlarining oshishi futbolchilarning sakrovchanligi va harakat samaradorligini yaxshilagan.

Natijalar muhokamasi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, o'smir yoshdagi futbolchilar mashg'ulotlariga umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining tizimli ravishda kiritilishi sportchilarning jismoniy sifatlarini sezilarli darajada rivojlantiradi.

Tajriba davomida eng katta o'sish egiluvchanlik sifatida kuzatildi. Bu holat o'smirlik davrida bo'g'im-harakat apparatining yuqori moslashuvchanligi bilan izohlanadi.

Chidamlilik ko'rsatkichlarining sezilarli yaxshilanishi muntazam yugurish va intervalli mashg'ulotlarning samaradorligini tasdiqladi.

Kuch, tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlaridagi ijobiy o'zgarishlar futbol o'yinida samarali harakatlarni amalga oshirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Olingan natijalar Matveyev, Platonov, Verxoshanskiy hamda Bompa tomonidan ilgari surilgan ilmiy qarashlar bilan mos keladi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Haftasiga 3–4 marotaba umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish.
2. Mashg'ulotlar hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirib borish.
3. Tezkorlik va chaqqonlik mashqlarini mashg'ulotning asosiy qismi boshida bajarish.
4. Chidamlilik mashqlarini haftalik mikrotsikl tarkibiga muntazam kiritish.
5. Har oyda jismoniy tayyorgarlik monitoringini o'tkazish.
6. Tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari o'smir yoshdagi futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish sport mahoratini shakllantirishning eng muhim omillaridan biri ekanligini ilmiy va amaliy jihatdan tasdiqladi. Tadqiqot davomida o'smir yosh davrida jismoniy sifatlarni maqsadli va tizimli rivojlantirish nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishi, balki ularning texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatlarini ham kengaytirishi aniqlandi.

Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, 16 hafta davomida qo'llanilgan maxsus mashg'ulotlar dasturi futbolchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tajriba yakunida barcha nazorat testlari bo'yicha natijalarning yaxshilanganligi kuzatildi. Xususan, 30 metrga yugurish testida natijalar 6,6 foizga yaxshilanib, futbolchilarning tezkor harakatlanish va qisqa masofalarda yuqori tezlikka erishish qobiliyati ortganligi aniqlandi. Bu esa zamonaviy futbol o'yinida muhim ahamiyatga ega bo'lgan start tezligi va tezlanish ko'rsatkichlarining rivojlanganligini ko'rsatadi.

1000 metrga yugurish natijalarining 17,4 foizga yaxshilanishi futbolchilarning umumiy va maxsus chidamlilik darajasi sezilarli ravishda oshganligini tasdiqladi. Chidamlilikning rivojlanishi o'yin davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish, takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlarni samarali bajarish va charchoqqa qarshi kurashishda muhim omil hisoblanadi. Bu holat yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari yaxshilanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot davomida kuch sifatlarining ham ijobiy rivojlanganligi kuzatildi. Joydan uzunlikka sakrash natijalarining 10,4 foizga oshishi futbolchilarning portlovchi kuch ko'rsatkichlari yaxshilanganligini ko'rsatdi.

Mazkur sifat futbol o'yinida sakrashlar, tezkor yo'nalish o'zgarishlari, to'p uchun kurashish va zarba berish harakatlarining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlik sifatining 6,7 foizga yaxshilanishi futbolchilarning murakkab koordinatsion harakatlarni bajarish, tezkor vaziyatlarda yo'nalishni o'zgartirish va raqib harakatlariga moslashish imkoniyatlari ortganligini ko'rsatdi. Futbolda chaqqonlik sifati texnik-taktik harakatlarning muvaffaqiyatli bajarilishiga bevosita ta'sir etuvchi omillardan biri hisoblanadi.

Tajriba natijalarida eng katta o'sish egiluvchanlik sifatida kuzatildi va bu ko'rsatkich 45,3 foizni tashkil etdi. Egiluvchanlikning rivojlanishi mushaklar va bo'g'imlarning harakatchanligini oshirish, harakat amplitudasini kengaytirish hamda jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. O'smirlik davrida organizmning biologik xususiyatlari egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratishi mazkur natijalarni izohlab beradi.

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini mashg'ulot jarayoniga ilmiy asosda kiritish futbolchilarning jismoniy rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Ayniqsa, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, ularning o'yin faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari yosh futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda yoshga xos anatomik-fiziologik xususiyatlarni hisobga olish zarurligini ko'rsatdi. Mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning sezgir davrlaridan samarali foydalanish hamda tiklanish jarayonlariga yetarli e'tibor qaratish yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, o'smir yoshdagi futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi va pedagogik yondashuvlar samarali ekanligi isbotlandi. Tadqiqot natijalari bolalar va o'smirlar futbol maktablari, sport maktablari hamda futbol akademiyalarida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega bo'lib, kelgusida yuqori malakali futbolchilar zaxirasini tayyorlash tizimini yanada rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur ilmiy tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan tavsiyalarni amaliyotga joriy etish yosh futbolchilarning sport mahoratini oshirish, ularning funksional tayyorgarligini yaxshilash va musobaqa faoliyati samaradorligini yuksaltirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
2. Po'latov A.A. Futbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2020.
3. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Sport, 2018.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
5. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. – Moskva, 2014.
6. Bompas T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.
7. Issurin V.B. Sports Training Periodization. – Routledge, 2021.
8. Reilly T. Science and Soccer. – London: Routledge, 2018.
9. Bangsbo J. Fitness Training in Football. – Copenhagen, 2019.
10. FIFA Training Centre. Youth Football Development Manual. – Zurich, 2022.
11. Q.A.Umarov. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (kikboks). O'quv qo'llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.

12. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.:134 b. "Renesans nashiriyoti"
13. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida tiklanishda qo'llaniladigan tavsiyalar "Sportda ilmiy tadqiqotlar" ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil 11-15 bet. Chirchiq.
14. Q.A.Umarov. Yuqori malakali kikkokschi qizlar terma jamoasining jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlari ILMIY XABARLAR Ilmiy-nazariy jurnal 4/2024 QOQON. DPI 293-299 bet.