

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Ким В. Г.

к.п.н., Ферганский государственный университет

Хамрокулов Ж.

магистр, Ферганский государственный университет

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации основное внимание при воспитании силы должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата. Необходимо учитывать, что у детей в процессе естественного роста обычно слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы нижних конечностей. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, в основном динамического характера. Упражнения на развитие силы должны сопровождаться минимальными напряжениями, исключая натуживание, а также значительные длительные напряжения.

В занятиях с футболистами применяют главным образом упражнения с отягощением относительно небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Детям 9-11 лет доступны упражнения с отягощением, равным 30% собственного веса, подросткам 12-13 лет - упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса.

На этапе начальной спортивной подготовки для воспитания силы целесообразно применять подготовительные комплексы упражнений.

На этапе углубленной тренировки широко используются силовые упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата. Вместе с тем применяют также упражнения, позволяющие избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, от которых главным образом зависит мощность развиваемых усилий. В частности, к таким упражнениям относятся упражнения, которые по структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с целостным воздействием футбола (сопряженный метод), а также упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку.

Для развития мышечных групп всего двигательного аппарата, а также отдельных мышечных групп, от которых главным образом зависит эффективность проявляемых футболистом усилий, применяют в основном динамические силовые упражнения, которые подразделяются на две группы: собственно-силовые и скоростно-силовые.

Чтобы повысить общий уровень силовых возможностей юных футболистов, применяют преимущественно метод повторных усилий. Относительно большой объем мышечной работы при этом методе вызывает значительные сдвиги в обмене веществ. Активизация

трофических процессов положительно отражается на росте силы юношей. Кроме того, при использовании метода повторных усилий уменьшается возможность чрезмерного натуживания.

В возрасте 13-16 лет недопустимы максимальные по величине напряжения при работе с тяжестями. Поэтому при определении оптимального веса отягощения надо учитывать не максимальные возможности, а собственный вес юного футболиста.

Кроме упражнений с отягощениями на занятиях целесообразно использовать парные и групповые упражнения с сопротивлением, снарядовую гимнастику, подвижные игры и др. Удельный вес тех или иных силовых упражнений определяется в каждом отдельном случае в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся.

На этапе спортивного совершенствования в занятиях с футболистами 17-18 лет большое внимание уделяется развитию мышечных групп, несущих основную нагрузку. Разумеется, при этом не прекращается работа над укреплением мускулатуры всего тела спортсмена.

Воспитание у юношей старшего возраста силы основных мышечных групп имеет некоторые особенности. С этой целью применяют разнообразные динамические силовые упражнения. Одним из эффективных скоростно-силовых упражнений являются прыжки, выполняемые после предварительного прыжка в глубину, так называемые прыжки с отскоком (с высоты 75-100 см). Можно также использовать собственно-силовые упражнения: на гимнастических снарядах, акробатические, приседания с партнером, упражнения со штангой значительного веса, выполняемые в относительно невысоком темпе. Упражнения со штангой следует выбирать так, чтобы они способствовали развитию силы мышц и скорости их сокращения в соответствии со структурой, характером и величиной усилий, проявляемых в футболе.

Величину отягощения при тренировке силы проще всего дозировать в процентах к весу тела и по количеству повторений упражнений в одном подходе.

При методе повторных усилий используют упражнения с большими и умеренно большими сопротивлениями. Если сила юного футболиста увеличивается в процессе занятий настолько, что он может выполнить движения более 8-12 раз, упражнение надо усложнить до степени, позволяющей выполнить его 4-7 раз. Не следует при воспитании силы доводить число повторений в одном подходе до 50 раз. Столь большое число повторений целесообразно лишь при воспитании выносливости.

На этапе предварительной подготовки в работе с юными футболистами целесообразно использовать комплекс средств, направленных на приобретение всесторонней физической подготовленности, укрепление здоровья и гармоническое развитие, овладение разнообразными навыками и умениями, обучение начальным основам техники и тактики футбола.

Задачи физической подготовки в это время состоят, прежде всего, в формировании двигательной функции юных футболистов, основными компонентами которой являются сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, а также умение управлять своими движениями во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Следует подчеркнуть, что на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. В возрастном диапазоне 8-12 лет значительное повышение максимальной скорости бега обусловлено естественным ростом быстроты движений, а в возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной силы.

Поэтому при воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Неоценимую помощь могут оказать спортивные и подвижные игры, упражнения, выполняемые в игровой форме, в форме соревнований.

Выполнение игровых упражнений заставляет юных футболистов проявлять максимум усилий для достижения победы. Игровой материал должен занимать до 50% общего времени занятий. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 секунд), в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин. Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 м. Для развития сложной двигательной реакции и частоты движений следует широко использовать скоростные упражнения из различных стартовых положений, с изменением направления бега, по разнообразным зрительным сигналам. Это дает возможность избирательно реагировать с ответным действием на каждый из сигналов, моделируя сложные ситуации, возникающие в процессе игры.

На этапе начальной спортивной специализации помимо применения в широком масштабе игр, игровых упражнений можно использовать специальные подготовительные комплексы упражнений для развития основных физических качеств, прежде всего быстроты и силы.

Это создает благоприятные предпосылки для обеспечения прочной базы всесторонней физической подготовленности. Комплексы с преимущественной направленностью на воспитание быстроты надо применять в начале основной части урока, затем следуют игры, также способствующие совершенствованию этого качества. Значительно меньше

времени отводится на комплексы упражнений силового характера с соответствующими играми и игровыми упражнениями, а также на комплексы игр, требующих проявления выносливости. Они проводятся соответственно в середине и конце урока.

Многообразие средств, включающих игры и специальные подготовительные комплексы упражнений, помогает лучше совершенствовать общую физическую подготовленность детей и подростков и на ее фоне специализированно развивать их основные физические качества.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, нужно наряду с повторным бегом с максимальной скоростью широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения, т. е. повысить скорость бега в основном за счет динамической силы. При воспитании способности к быстрому проявлению силы целесообразно применять метод динамических усилий, когда предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения легкого груза с максимальной скоростью.

Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, являются сильным средством, вызывающим быстрое утомление. Поэтому упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости надо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Чтобы правильно определить дозировку упражнений, направленных на воспитание быстроты движений, надо учитывать число повторений упражнения, когда они выполняются без снижения скорости, а также длительность непрерывной тренировочной работы, выполняемой без снижения предельной или около предельной скорости. Выполнение упражнений, направленных на воспитание быстроты, прекращают в тот момент, когда субъективные ощущения юного футболиста, внешние признаки утомления или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения. Это снижение служит первым сигналом («критерием достаточности») для прекращения на данном занятии работы над воспитанием быстроты.

В качестве средств развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. В первую очередь применяют три группы упражнений: общеразвивающие (на «быстроту»), специальные упражнений «своего» вида спорта и упражнения других видов спорта (Н. Г. Озолин, 1970). При этом надо учитывать, по меньшей мере, три требования:

1. Упражнения должны выполняться на предельной скорости.
2. Упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения.

3. Продолжительность упражнения (или длина дистанции) должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления (В. М. Зацюрский, 1966).

К воспитанию выносливости у юных футболистов целесообразно приступать с 12-15 лет. В этом возрасте заканчивается анатомо-физиологическое формирование подростка, и его большая двигательная активность дает большой прирост развития выносливости.

Воспитание общей выносливости

На этапе начального обучения предпочтение отдается воспитанию общей выносливости. Методы воспитания общей выносливости являются общими для различных спортсменов - выбор их не зависит от специализации, квалификации и индивидуальных особенностей футболистов.

Главным средством воспитания общей выносливости служат длительный малоинтенсивный бег, а также циклические виды спорта: плавание, лыжи и т. п.

В занятиях с футболистами 11-12 лет основным средством воспитания общей выносливости является спокойный длительный бег. Продолжительность бега постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. при частоте пульса 140-150 уд/мин. Этот метод тренировки называется равномерным. Он имеет ряд преимуществ: во-первых, создаются благоприятные условия для гармонической и постепенной настройки на работу всех систем организма; во-вторых, снижается возможность перетренировки. При этом организм спортсмена работает в аэробном режиме.

На этапе углубленной тренировки для воспитания общей выносливости футболистов целесообразно применять равномерно-переменный метод тренировки. Данный метод характерен тем, что нагрузка делится на несколько «порций», чередуемых с промежутками пассивного или активного отдыха, что позволяет применять более интенсивные упражнения, которые более остро воздействуют на организм занимающихся.

Упражнения, выполняемые равномерно-переменным методом, способствуют воспитанию у футболиста умения «терпеть», позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. Этот метод по своему воздействию на организм является аэробно-анаэробным.

Тренировку по равномерно-переменному методу надо проводить в соответствующем режиме. Например, при выполнении бега на 1000 м дается следующее задание: 200 м бежать равномерно, 20-30 м рынок и т. д. Пользуясь равномерно-переменным методом тренировки для воспитания общей выносливости, необходимо учитывать следующие основные характеристики выполняемой работы:

1. Интенсивность выполнения упражнения должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса к концу его выполнения была 160-170 уд/мин.
2. Продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45-90 сек.

3. Интервал отдыха от 15 до 45 сек., при этом к концу пауз частота пульса должна снизиться до 120-140 уд/мин.
4. Число повторений подбирается с таким расчетом, чтобы все серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме.
5. Отдых между тренировочными отрезками пассивный.

Воспитание специальной выносливости

Наряду с общей выносливостью футболисты должны развивать специальную выносливость. Применительно к футболу специальная выносливость будет проявляться в способности игрока поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча.

Разновидностью специальной выносливости является скоростная выносливость. При высоком развитии этого качества футболист сохраняет максимальную скорость рывков и ускорений, эффективно выполняет технические приемы на протяжении всей игры.

Проявление специальной выносливости зависит от некоторых физиологических и психических факторов. Основным физиологическим фактором являются анаэробные возможности футболиста. Для совершенствования анаэробных механизмов при воспитании скоростной выносливости применяются повторный, переменный, интервальный соревновательный методы.

Целесообразно использовать и круговую тренировку. Преимущество ее заключается в том, что в ней удачно сочетается строгая регламентация нагрузки с ее индивидуализацией. Индивидуальная мера нагрузки определяется с помощью так называемого «максимального теста», т. е. испытанием на максимальное выполнение отдельных упражнений (число повторений, скорость) по каждому упражнению, включенному в комплекс круговой тренировки.

Создание фундамента специальной выносливости юных футболистов при круговой тренировке проходит по переменнo-интервальному методу с жестким интервалом отдыха.

Упражнения круговой тренировки, выполняемые на каждой отдельной «станции», в техническом отношении должны быть несложными. Комплекс упражнений должен включать в основном упражнения рекомендуемые для развития двигательных качеств футболистов а также вспомогательные упражнения из других видов спорта.

Нагрузки при выполнении упражнений должны быть сугубо индивидуальными. Скорость выполнения упражнений - 80-85% от максимальной, при этом к концу выполнения упражнений частота пульса должна быть в пределах 175-180 уд/мин. Интервалы отдыха – не менее 45-90 сек. и не более 3-4 мин.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм юных футболистов все упражнения по частоте пульса можно разделить на три группы интенсивности (низкая, средняя, высокая).

К упражнениям низкой интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120-130 уд/мин. Скорость выполнения упражнений – 50-65% от максимальной. К упражнениям низкой интенсивности следует отнести простой бег по кругу, ходьбу в различных положениях, ведение мяча без ускорения, различные гимнастические упражнения, удары по воротам из статических положений, передачи мяча в парах на месте, обучение новым техническим приемам и т. д.

К упражнениям средней интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130-165 уд/мин при скорости выполнения упражнений 70-85% от максимальной. Например, различный бег из различных стартовых положений, разнообразные ускорения (20-30 м) и рывки (10-15 м), прыжки в длину с места, прыжки вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди, а также передача мяча после ведения, ведение мяча на ограниченной площадке, разно-образные эстафеты с мячом, ведение мяча на скорости.

К упражнениям высокой интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 170-190 уд/мин при максимальной скорости выполнения упражнения. Например, «челночный» бег в виде соревнований, игра в «пятнашки» на ограниченной площадке, выпрыгивание из положения приседа, удар по мячу в цель после рывка 8-10 м с сопротивлением противника, игра со специальным заданием (держать высокий темп, сократить количество игроков в команде), игра на ограниченных площадках.

Тренировка в упражнениях на выносливость с большой нагрузкой может проводиться для футболистов 15-16 лет не чаще 1 раза в неделю, а для 17-18-летних - 2 раза в неделю. Умение тренера четко определить энергетическую «стоимость» каждого включенного в тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактической подготовке дает возможность более правильно и целенаправленно подбирать средства и методы тренировки.

Для определения уровня выносливости рекомендуется использовать тест шестиминутного бега. С этой целью круг, по которому производится бег, размечается через каждые 10 м. Чтобы правильно распределить силы, выбрать оптимальный темп, юные футболисты должны 3-5 раз «опробовать» дистанцию. Уровень выносливости определяется по длине пробегаемой дистанции.

Таблица 1

| МПК/кг | Скорость бега, м/сек | Скорость бега, км/час | Длина пути в тесте шестиминутного бега, м |
|--------|----------------------|-----------------------|---|
| 40—44 | 3,1 | | |
| 45—49 | 3,3 | | |
| 50—54 | 4,0 | 14,5 | |
| 55—59 | 4,2 | | |
| 60—64 | 4,4 | | |
| 65—70 | 4,8 | 17,5 | |

Так, например, считается хорошим показателем, если 13-летние футболисты пробегают за 6 мин. 1410-1450 м, а 14-летние соответственно 1530-1550 м.

В таблице 1 приведены показатели длины дистанции, которую должен пробежать юный футболист на уровне 85-90% от своих предельных аэробных возможностей и индивидуальных величин МПК/кг, чтобы тренировать системы кислородного обеспечения организма.

Пробегание в каждом тренировочном занятии, а также в индивидуальных тренировках предлагаемых дистанций наряду с использованием других рекомендованных здесь упражнений должно значительно повысить выносливость юных футболистов.

Литературы

1. ABDUSATTAROVICH, K. R., & ALISHER, K. (2022, May). PLANNING OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES DURING EXTRACURRICULAR ACTIVITIES. In E Conference Zone (pp. 27-31).
2. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
3. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. In Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (pp. 143-145).
4. Khamrakulov, R., & Abduzhalilova, K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 82-90.
5. Р.Хамроқулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ҰЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . World Scientific Research Journal, 2(2), 185–192. Retrieved from
6. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
7. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.
8. Hamroqulov, R., & Nishonov, S. (2022). Methods of increasing physical faiths during the training of football players. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 8, 130-132.
9. Khamrakulov, R., Karakulov, K., & Jabbarov, A. (2019). TECHNOLOGY TO IMPROVE THE DURABILITY OF CONCRETE IN THE DRY HOT CLIMATE OF UZBEKISTAN. Problems of Architecture and Construction, 2(1), 74-77.
10. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАБ YOSHIDAGILAR HARAKAT AKTIVLIGI (FAOLLIGI) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.

11. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. In Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (pp. 143-145).
12. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. 11. Usmanov, ZN, & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции (Vol. 12, pp. 114-119).
13. Ismoilov, S. D. (2022). О 'SMIR YOSHDAGI О 'QUVCHILARDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING О 'ZIGA XOS MUХИМ JIXATLARI. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(5), 96-100.
14. Kuchkarovna, Y. G. Y. (2022). Bolalarda Bronxid Kasalligini Davolash Jismoniy Tarbiyasi. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 4, 1-4.
15. Р.Хамрокулов, & Н.Мухаммадов. (2022). ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ВА ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР РИВОЖЛАНТИРИШ . World Scientific Research Journal, 2(2), 185–192. Retrieved from
16. Ma'mirjon, Y., & Saminjon, X. (2022). МАКТАВ YOSHIDAGILAR НАРАКАТ АКТИВЛИГИ (FAOLLIGI) NING ME'YORI. Conferencea, 75-78.
17. Khamrakulov R., & Abduzhalilova K. (2022). FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN GRADES 5-6 OF SECONDARY SCHOOL. Academicia Globe: Inderscience Research, 3(05), 82–90.
18. Usmanov, Z. N., & Ubaidullaev, R. (2020, December). PROBLEMS OF PHYSICAL AND HEALTHY WORK IN SCHOOL EDUCATION SYSTEM. In Конференции.
19. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов здоровья "Барчиной". In Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (pp. 37-40).
20. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktika, 1(2).
21. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
22. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
23. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Тахлили онлайн илмий журналы, 2(1), 6-11.

24. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
25. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.
26. Гуйчиев, А. И., & Сидикова, Г. С. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *JURNALI*, 178.
27. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
28. Абдуллаев, А., & Хонкелдиев, Ш. Х. (2007). Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т. ЎзДЖТИ наш. бўл.
29. Holmirzaevich, A. J. (2022). Improving Theoretical Fundamentals of Physical Culture Classes. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 9, 88-91.
30. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 250-252.
31. Юлдашов Икромжон, Парпиев Ойбек, & Абдурахмонов Шавкат (2022). ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИДА СПОРТ ИФОДАСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2 (Special Issue 2), 222-225.
32. Yuldashev Ikromjon, & Polatova Shakhnozakhon. (2022). Teacher of Physical Education Pedagogical Culture. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 9, 78–81. Retrieved from <https://www.geniusjournals.org/index.php/ejlat/article/view/1750>
33. Yuldashev Ikromjon, & Mallaboev Farhod. (2022). A Healthy Lifestyle (Stt) And Its Constituent Components. *Eurasian Research Bulletin*, 9, 1–3. Retrieved from <https://www.geniusjournals.org/index.php/erb/article/view/1638>
34. Yuldashev Ikromjon, & Isaqova Sahibakhon. (2022). DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS TRAINING. *Conferencea*, 227–230. Retrieved from <https://conferencea.org/index.php/conferences/article/view/569>
35. Икромжон Юлдашов. (2022). ОИЛА ВА МАКТАБ ҲАМКОРЛИГИ ДОИРАСИДА ГЕНДЕР ТЕНГЛИКНИ ТАЪМИНЛАШГА ДОИР БИЛИМЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЗАРУРАТИ. *World Scientific Research Journal*, 2(2), 211–219. Retrieved from <http://wsrjournal.com/index.php/wsrj/article/view/97>
36. Юлдашов Икромжон, Махмуталиев Адхамжон, & Тухтаназаров Исматулла (2022). ЁШ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ НАМОЁН БЎЛИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2 (Special Issue 3), 96-102.

37. Ikromjon, Y. (2022). METHOD OF ORGANIZATION AND CONDUCT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. Conferencea, 219-223.
38. Юлдашев, И. (2010). Оила, маҳалла, мактаб ҳамкорлигида тарбиявий ишлар самарадорлигини ошириш. Известия ВУЗов (Кыргызстан), (6), 112-113.
39. Юлдашев, И. А. (2020). Сотрудничество махалли и кенгаша схода сельских граждан, школы, семьи в процессе формирования у подростков социальной активности. Редакційна колегія: АА Сбруева–доктор педагогічних наук, професор (відповідальний редактор), 139.
40. Yuldashev, I., & Toshboltaeva, N. I. (2020). Analysis Of Personality Traits In Athlete Activities. In Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества (pp. 72-74).
41. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(11), 54-58.
42. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. Интернаука, (12-3), 18-19.
43. Yuldashev, I. A. (2020). Pedagogical Bases of Formation Of Social Activity In Pedagogical Sciences. Теория и практика современной науки, (5), 67-69.
44. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. In Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (pp. 143-145).