

GANDOLCHILARDA MUSOBAQAVIY STRESSNI YENGISH VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI SHAKLLANTIRISH USULLARI

Pavlov Shoislom Kalibayevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, professor.

Xudoyberdiyeva Nigora Abdusamat qizi

SGB 53-20 guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15367768>

Annotatsiya. Gandbolchilar o'yin davomida nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikka ham tayanuvchi sportchilardir. Musobaqa paytidagi stress holatlari sportchining qaror qabul qilish qobiliyatiga, diqqatiga va harakatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotda stressning asosiy manbalari — jamoaviy bosim, kutishlar, individual mas'uliyat — tahlil qilinib, musobaqaviy stressning sportchilarga ta'siri ikki yo'nalishda: salbiy va ijobiy jihatdan ko'rib chiqiladi. Diqqatni jamlash, vizualizatsiya, ijobiy fikrlash, o'zini anglash hamda ruhiy boshqaruv texnikalari stressni kamaytirishga va sportchi samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi samarali vositalar sifatida tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: Gandbol sporti, musobaqaviy stress holatlari, psixologik barqarorlik, emotsional intizom, kognitiv boshqaruv strategiyalari, sportchilarni ruhiy tayyorlash, psixoregulyatsiya texnikalari, stressga chidamlilik kompetensiyasi, psixologik moslashuvchanlik, motivatsion omillar.

МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА И ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация. Игроки в гандбол во время игры полагаются не только на физическую, но и на психологическую подготовку. Стрессовые ситуации во время соревнований могут негативно повлиять на способность спортсмена принимать решения, концентрацию внимания и эффективность действий. В исследовании проанализированы основные источники стресса — командное давление, ожидания и индивидуальная ответственность, а также рассмотрено влияние соревновательного стресса на спортсменов с двух сторон: отрицательной и положительной. Такие методы, как концентрация внимания, визуализация, позитивное мышление, самопонимание и техники психической саморегуляции, рекомендуются как эффективные инструменты для снижения стресса и повышения результативности спортсмена.

Ключевые слова: Гандбол, соревновательные стрессовые состояния, психологическая устойчивость, эмоциональная дисциплина, когнитивные стратегии управления, психическая подготовка спортсменов, психорегуляционные техники, компетентность в устойчивости к стрессу, психологическая адаптивность, мотивационные факторы.

METHODS OF OVERCOMING COMPETITIVE STRESS AND DEVELOPING PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS IN HANDBALL PLAYERS

Abstract. Handball players rely not only on physical preparedness but also on psychological readiness during gameplay. Competitive stress conditions can negatively impact an athlete's decision-making ability, concentration, and performance. This study analyzes the primary sources of stress — team pressure, expectations, and individual responsibility — and examines the effects of competitive stress on athletes from both negative and positive perspectives. Techniques such as concentration focus, visualization, positive thinking, self-awareness, and mental regulation strategies are recommended as effective tools for reducing stress and enhancing athletic performance.

Keywords: *Handball sport, competitive stress conditions, psychological stability, emotional discipline, cognitive regulation strategies, athletes' mental preparation, psychoregulatory techniques, stress resilience competency, psychological adaptability, motivational factors.*

Gandbol — yuqori tezlikda kechadigan, jamoaviy harakatlar va tezkor qaror qabul qilishni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Bunday sharoitda sportchining faqat jismoniy emas, balki psixologik tayyorgarligi ham muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, musobaqa paytidagi stress holatlari gandbolchilarning harakatlariga, diqqatiga va o'yindagi samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, sportchilarda musobaqaviy stressni yengish va psixologik barqarorlikni shakllantirish usullarini o'rganish dolzarb masala hisoblanadi. Ushbu ishda gandbolchilarning psixologik tayyorgarligini mustahkamlash va stressni boshqarish usullarining samaradorligi tahlil qilinadi hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

O'yin davomida sportchilar faqat jismoniy holatiga, balki psixologik tayyorgarligiga ham tayanishlari kerak. Musobaqaviy stress — bu sportchining o'yinda muvaffaqiyatga erishishi uchun zarur bo'lgan ruhiy va emotsional holatni boshqarishdagi qiyinchiliklarni anglatadi.

Musobaqalarda yuzaga keladigan stressning asosiy omillari quyidagilardir:

Birinchidan, jamoaviy bosim o'yinchilarda stressni kuchaytiradigan asosiy faktorlardan biridir. Gandbol — bu jamoaviy sport turi, va har bir o'yinchi o'z jamoasining muvaffaqiyatiga javobgar. Agar jamoa o'yinda orqada qolsa yoki muhim momentda g'alaba qozonish zarur bo'lsa, sportchilarda jamoaviy bosim kuchayadi. Bu psixologik bosim stressni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, 2020-yilda Germaniya va Daniya o'rtasidagi Yevropa chempionatida, Daniya jamoasi oxirgi daqiqalarda ikkita gol urish zaruriyatini his qilib, o'yinchilarda psixologik stressni boshdan kechirdi va bu ularning o'yindagi xatolarga olib keldi.

Ikkinchidan, musobaqaviy muhit va kutishlar sportchilarni stressga soladigan yana bir omildir. Musobaqalarda o'yinchilar ko'p hollarda ommaviy auditoriya, murabbiylar, fanatlarning kutishlari va boshqa sportchilar tomonidan doimiy nazorat ostida bo'ladilar. Bunday holatlarda sportchi o'zining yuqori natijalar ko'rsatish majburiyatini his qiladi, bu esa stressni kuchaytiradi.

Masalan, o'tgan yildagi O'zbekiston milliy jamoasining Osiyo chempionatidagi o'ynaganida, ba'zi yosh o'yinchilar o'zlaridan kutilgan yuqori natijani qayd eta olishmaydi, chunki ular ommaviy kutishlar bosimiga qarshi turish uchun psixologik tayyorgarlikka ega bo'lmadilar.

Uchinchidan, individual mas'uliyat stressni keltirib chiqaruvchi yana bir muhim omil sifatida ko'riladi. Gandbolchilarning o'z vazifalariga bo'lgan mas'uliyati musobaqalarda ko'pincha ularga qo'shimcha psixologik bosim olib keladi. Ayniqsa, oxirgi daqiqalarda penalti zarbasi yoki muhim gol urish zaruriyatini his qilgan o'yinchi o'zining muvaffaqiyatini boshqarish uchun katta psixologik bosim ostida bo'ladi. Masalan, 2016-yilda O'zbekiston va Rossiya o'rtasidagi xalqaro turnirda, o'yinchi oxirgi daqiqalarda muhim golni urish uchun penalti olganida, katta psixologik bosim ostida bo'ldi va golni kiritishda qiyinchiliklarga duch keldi.

Musobaqaviy stressning ta'siri ikki tomondan ko'rinadi. Bir tomondan, stress salbiy ta'sirlar ko'rsatishi mumkin. Sportchilarda emotsional barqarorlikni pasaytiradi, qaror qabul qilishda kechikish yoki xatoliklar yuzaga keladi. Stress o'yinchining o'zini ishonchsiz his qilishi, muhim daqiqalarda noto'g'ri qarorlar qabul qilishiga sabab bo'lishi mumkin. Ikkinchi tomondan, stress ijobiy ta'sirlar ham ko'rsatishi mumkin. Ba'zida stress sportchilarda qo'shimcha motivatsiya va ishlash uchun kuchni oshirishi mumkin. Stress ostida, sportchilar ko'proq jismoniy va ruhiy resurslardan foydalanishga majbur bo'lishadi. Bunday holatlarda, sportchi o'zining chegaralarini oshirishga va yuqori natijalarga erishishga intiladi.

Musobaqaviy stressni yengish va sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish uchun bir nechta samarali usullar mavjud. **Birinchi usul** — bu diqqatni jamlash. O‘yin davomida sportchi atrof-muhitga bo‘lgan e‘tiborni kamaytirib, faqat o‘yinga diqqatni jamlaydi. Bu usul stressni kamaytirishga yordam beradi va sportchi o‘zining vazifasiga to‘liq e‘tibor qaratadi.

Ikkinchi usul — vizualizatsiya (tasavvur qilish) metodidir. Sportchi o‘zini musobaqalarda muvaffaqiyatli ko‘rish orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Vizualizatsiya stressli vaziyatlarda o‘zini yaxshi ko‘rsatishga yordam beradi. **Uchinchi**, o‘zini anglash va ijobiy fikrlash usullari sportchilarga stressni boshqarishda yordam beradi. Salbiy fikrlarni aniqlab, ijobiy fikrlar bilan almashtirish stressni kamaytiradi va sportchining o‘yindagi muvaffaqiyatini oshiradi. Shuningdek, ruhiy tayyorgarlik va o‘zini boshqarish ham muhim usul hisoblanadi. Sportchilar stressli vaziyatlarda qanday reaksiya berishlarini oldindan tasavvur qilib, o‘zini xotirjam saqlashni o‘rganadilar. Maxsus nafas olish texnikalari yoki meditatsiya usullari stressni kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, gandbolchilarda musobaqaviy stress o‘yin jarayonida jismoniy va ruhiy holatni sezilarli darajada ta’sir qiladi. Stressning asosiy omillari jamoaviy bosim, kutishlar, individual mas’uliyat va strategik qarorlar bilan bog‘liq. Bu stress salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin, ammo ba’zan motivatsiyani oshirib, sportchining ishlash qobiliyatini kuchaytirishi ham mumkin. Stressni yengish uchun diqqatni jamlash, vizualizatsiya, ijobiy fikrlash va psixologik tayyorgarlik kabi usullar samarali hisoblanadi. Shu tarzda, stressni boshqarish va psixologik tayyorgarlikni oshirish sportchilarning o‘yindagi muvaffaqiyatlarini yaxshilaydi va ularga yuqori natijalarga erishishda yordam beradi.

REFERENCES

1. Лях В.И. Координационных способности; диагностика и развитие – М; ТВГ.Дивизин., 2006—290с.
2. Sh.F.Tulaganov [Analysis of the interdependence of physical and technical training of handball players](#) - Eurasian Journal of Sport Science, 2021.
3. A.Sh.Muminov Improving the attacking-technical movements of 15-16-year-old handball players playing in the midfielder role - Eurasian Journal of Sport Science, 2023; 1(2): 6-11 <https://uzjournals.edu.uz/eajss/>
4. A.Sh.Mo‘minov, Malakali gandbolchilarda to‘p otish aniqligi va uni ta’minlovchi asosiy koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish tajribasi. UzMU xabarlar jurnali, 2023, [1/3/1] B. 95-98.
5. Мўминов А.Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш. (2023/1-сон). *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 12-16.
6. Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
7. Muminov A. S. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.
8. Муминов А. Ш. МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПОЛИТРАВМЕ (СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ) //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 1 Part 1. – С. 152-155.

9. Ikromov U., Mo‘minov A. Sh. YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA NAZORAT QILISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 99-105.
10. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
11. Мельзиддинов Р. А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В МЕЖИГРОВЫХ ЦИКЛАХ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 30-37.
12. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.
13. Fozilov X.Q. 10-11 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B.272-274.
14. 3. Yusupov Z.Sh. Gandbol ixtisosligi talabalari SPMO mashg‘ulotlarida hujum texnik faoliyatini sifat darajasini aniqlash va tahlil qilish //“Jismoniy madaniyat va sport: ta’lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar” Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. Buxoro. 2023. - B. 329-332.
15. Yusupov Z.Sh. Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyoti (tanlangan sport turlari bo‘yicha gandbol) (o‘quv-qo‘llanma) 01/1336-A/F-son //“ITA-PRESS” MChJ nashriyoti. T.:2023.- 198 b.
16. 2. Yusupov Z.Sh. Gandbol va tennischilarda funksional holatini taxlil qilsih //“Sport o‘yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi innovatsion texnologiyalar” Respublika miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. Chirchiq. 2024. - B. 289-290.
17. Исроилов Р. И., Юсупова З. Э., Хабибжоновна Х. М. ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА УСУЛЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.
18. Исроилов Р. И. и др. ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 20-22.
19. A.Sh.Muminov Improving the attacking-technical movements of 15-16-year-old handball players playing in the midfielder role - Eurasian Journal of Sport Science, 2023; 1(2): 6-11 <https://uzjournals.edu.uz/eajss/>
20. A.Sh.Mo‘minov, Malakali gandbolchilarda to‘p otish aniqligi va uni ta’minlovchi asosiy koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish tajribasi. UzMU xabarlari jurnali, 2023, [1/3/1] B. 95-98.
21. Ikromov U., Mo‘minov A. Sh. YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA NAZORAT QILISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 99-105.
22. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
23. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.

24. Фозилов Х. Қ., Тулаганов Ш. Ф. Бурчак ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 67-74.
25. Mo‘minov A. Sh. Sport o‘yinlarida shug‘ullanuvchi sportchilarning gandbol sport turi bo‘yicha jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik darajasini tekshirish // NamDU Ilmiy Axborotnomasi. – 2024. – №. 11. – С. 927-930.
26. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
27. Muminov A. Sh. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.
28. Muminov A. S. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.
29. Fozilov X.Q. Musobaqa davrida gandbolchilarning burchak o‘yinchilarida texnik-taktik harakatlarini baholash va tahlil qilish // FAN-SPORTGA ilmiy nazariy jurnal. 2023. 3-son. - B.81-84 [13.00.00. №16].
30. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga.–2024. – 2024. – Т. 7. – С. 17-22.
31. Bazarov Shahriyor Bakhtiyorugli, Tulaganov Shukhrat Furkatjanovich, Nematjon Mamadzhonov, Tolametov Abdujalil Abdujapparovich. Evaluation of the physical fitness of 10-12-year-old children playing handball through tests //INTERNATIONAL JOURNAL OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE. – 2025.- P. 1091-1098.
32. Х.К.Мадраимов, Ш.Ф.Тулаганов. ТАЛАБА ҚИЗЛАРИНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 7-11.
33. Ш.Ф Тулаганов, Акромов Б. Н. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ-ЮНОШЕЙ С УЧЕТОМ ИХ ИГРОВЫХ АМПЛУА //Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta`lim, mashg`ulot– 2024. – №. 2. – С. 29-34.
34. Тулаганов Ш. Ф. ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ // Fan-Sportga. 2022. №5.
35. Кариева Р. Р. Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования //Проблемы науки. – 2021. – №. 3 (62). – С. 53-55.
36. Кариева Р. Р. ВЗАИМОСВЯЗЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 73-76.
37. Кариева Р. Р. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА //Проблемы педагогики. – 2021. – №. 7 (58). – С. 40-43.

38. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
39. Ikromov U., Mo‘minov A. S. YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA NAZORAT QILISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 99-105.
40. Тулаганов Ш. Ф. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ВКЛЮЧЕНИЯ ИГРЫ «МЯЧ В ЦЕЛЬ» В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ РЕГБИСТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИХ ПОДВИЖНОСТИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 314-325.
41. Tulaganov S. F., Aralova Z. YUQORI NATIJALARGA ERISHISH UCHUN SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA INNOVATSION TRENING METODLARINING RO‘LI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 332-340.
42. Mo‘minov A., Ibroximova A., Pirmatov J. SPORT MAKTABLARIDA MURABBIYLIK TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH:(ZAMONAVIY YONDASHUVLAR) //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 352-360.
43. Mo‘minov Q., Yusupova Z., Shoymardanov U. GANDBOL SPORT TURIGA BOLALARNI TANLAB OLISH USULLARI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 498-508.
44. Tulaganov S. F., Abdumannabov A. O‘QUVCHILARGA TAYANIB SAKRASHNI O‘RGATISH BOSQICHLARI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 322-331.
45. Tulaganov S. F., Abdullayev M. SPORTCHINING JISMONIY HOLATINI MONITORING QILISHDA SMART-TEXNOLOGIYALAR ROLI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 313-321.
46. Habibjonova X., Qo‘qanboyev M. A., Norbo‘riyev R. TAYYORLOV DAVRINING UMUM JISMONIY TAYYORGARLIK BOSQICHIDA AYLANMA MASHG‘ULOTNI QO‘LLASH USULLARI VA ULARNI TAHLIL QILISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 487-497.
47. Rozibayev M., Hamdamova O. DASTLABKI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA GANDBOLCHILARNING CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH VOSITA VA USULLARI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 466-476.
48. Mo‘minov A., Fayzulayev F., Qalandarov Q. GANDBOL IXTISOSLIGI TALABALARINING TEXNIK TAYYORGARLIK DARAJASINI NAZORAT VA TAHLIL QILISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 541-550.
49. Rozibayev M., Muqimjonov A., Ziyotov F. 12-14 YOSHLI GANDBOLCHILARNING TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISHDA QO‘LLANILADIGAN ESTAFETALAR //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 509-518.
50. Fozilov X., Xolmo‘minov A., Merganov J. YOSH GANDBOLCHILARGA O‘QUV-MASHG‘ULOT O‘TKAZISH TAMOIYILLARI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 598-608.
51. To‘laganov S., Maxmusayev Z., Jurayev J. DASTLABKI O‘RGATISH BOSQICHIDA GANDBOLCHILARNI HUYUM TEXNIK USULLARGA O‘RGATISH USULLARI VA ULARNI NAZORAT QILISH YO‘LLARI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1001-1010.
52. Ibrokhimova A., Muminov A. S. IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING METHODS FOR 13-14-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – Т. 6. – №. 02. – С. 170-181.

53. Xayitov B., Rayimov A., Masabayev A. MALAKALI GANDBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIGINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 551-562.
54. Mo‘minov A., Ibroximova A., Sattorova S. SPORTDA JISMONIY TAYYORGARLIK VA TIKLANISH JARAYONINING MUVOFIQLIGI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 2. – C. 370-378.
55. Xayitov B. N. Gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi //International conference on multidisciplinary science. – 2025. – T. 3. – №. 1. – C. 104-108.
56. Xayitov B. N. Gandbolchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi //INTERNATIONAL CONFERENCE ON INTERDISCIPLINARY SCIENCE. – 2025. – T. 2. – №. 2. – C. 59-67.
57. Mo‘minov Q., Yusupova Z., Shoymardanov U. GANDBOL SPORT TURIGA BOLALARNI TANLAB OLISH USULLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 498-508.
58. Isroilov R., Maxmudov A., Qosimov M. GANDBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGIDA QO ‘LLANILADIGAN ZAMONAVIY MASHG ‘ULOT METODLARI VA USULLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 530-540.
59. Isroilov R., Maxmudov A., Qosimov M. GANDBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGIDA QO ‘LLANILADIGAN ZAMONAVIY MASHG ‘ULOT METODLARI VA USULLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 530-540.
60. Fozilov X., Xolmo‘minov A., Merganov J. YOSH GANDBOLCHILARGA O ‘QUV-MASHG ‘ULOT O ‘TKAZISH TAMOYILLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 598-608.
61. To‘laganov S., Maxmusayev Z., Jurayev J. DASTLABKI O ‘RGATISH BOSQICHIDA GANDBOLCHILARNI HUJUM TEXNIK USULLARGA O ‘RGATISH USULLARI VA ULARNI NAZORAT QILISH YO ‘LLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1001-1010. Xayitov B., Rayimov A., Masabayev A. MALAKALI GANDBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIGINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 551-562.