

**O'ZDJTSU AYOLLAR JAMOASI GANDBOLCHILARINING JISMONIY
TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI**

Rozibayev Mirzaraxim Mirzakarimovich

O'zDJTSU, dotsent.

Hamdamova Odina Absalom qizi

O'zDJTSU GB 51-22 guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15199223>

Annotatsiya. Ushbu maqolada O'zdjtsu ayollar jamoasi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligi o'rganib chiqildi. Test natijalari va gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik vositalari, majmuaviy mashqalar, portlovchi-kuchga yo'naltirilgan, majmualar.

**METHOD OF DEVELOPING PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL
PLAYERS OF THE UZBJTSU WOMEN'S TEAM**

Abstract. This article discusses the physical preparation of the UzSUPCS handball team. It presents the results of testing and recommendations for improving level the of physical preparation of the players.

Key words: physical training, physical qualities, means of physical training, sets of speed-strength exercises.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ГАНДБОЛИСТОК ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ УЗБЖТСУ**

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы физической подготовки гандболистов команды УГУФКуС. Представлены результаты тестирования и рекомендации по повышению уровня физической подготовленности игроков.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, средства физической подготовки, комплексы упражнений скоростно-силовой направленности.

Mamlakatimizda gandbolning hozirgi holati respublika musobaqalarida jamoalar raqobatining o'sishi bilan ajralib turadi. Kuchli mushak ishi bilan o'yinning yuqori sur'ati, turli xil tezlikda bajariladigan ko'plab texnik usullar, bularning barchasi uchun jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi talab qilinadi.

Gandbolda turli malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi ishlar mavjud (V. Y. Ignatieva, V. I. Txorev, I. V. Petracheva; Zereg Fateh va boshqalar), ammo mahalliy gandbolchilarda o'tkazilgan tadqiqotlar alohida (Sh.F. Tulaganov; A.Sh.Mo'minov, M.M.Rozibayev) va ular taqdim etgan materiallar o'rganilgan.

Shunday qilib, Muallif Sh.F.Tulaganov yosh gandbolchilarning morfofunktsional xususiyatlarini (bo'yi, vazni, ko'krak qafasi atrofi), shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlikni sinash natijalarini (yugurish va dribling tezligi-30 m, qo'llar bilan to'p bilan sakrash va sakrash, 1 kg to'pni uloqtirish) hisobga olgan holda, ular bajaradigan o'yindagi funksiyalari (darvozabon, Markaziy, yarim o'rta, chiziq, burchak o'yinchi). Muallif kuch-quvvat yukiga e'tibor berishni va sport mahoratining shakllanishini pedagogik nazorat qilishni tavsiya qiladi.

A.Sh.Mo'minov gandbolchilarning tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish usullari to'g'risidagi maqolada o'yinda juda kam uchraydigan ikki oyoqdan sakrash texnikasini hisobga olishni taklif qiladi. O'yin muhitida orqa chiziq o'yinchilarining sakrashida zarbalar mavjud (agar o'yinchi yaxshi sakrash qobiliyatiga ega bo'lsa), chiziqli sakrash darvozabon zonasiga sakrash chuqurligi bilan tavsiflanadi, shuningdek, ekstremal o'yinchilarga ham tegishli, ammo muallif bunday materialni taqdim etmaydi. Shuningdek, o'yin sharoitida ushbu zarbalarning soni va samaradorligi to'g'risida ma'lumotlar mavjud emas. O'yin holatini hisobga olgan holda sakrash qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha mashqlar berilmaydi.

Ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar V.Y.Ignatieva tomonidan olib borilgan. Bu yerda, tayyorgarlikning barcha bosqichlarida yuqori malakali o'yinchilar uchun batafsil tavsiyalardan tashqari, tuzilishi va dinamikasi bo'yicha maxsus mashqlar raqobatbardosh o'yinlarda sodir bo'ladigan o'yin harakatlari bilan bir xil.

Shu munosabat bilan biz gandbol bo'yicha murabbiylar va o'qituvchilarning jismoniy tarbiya bo'limi bo'yicha bilimlarini chuqurlashtirishga harakat qildik.

Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun adabiy manbalarni tahlil qilib, biz bu sportchining jismoniy qobiliyatining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'lgan turli xil mushak faoliyati qobiliyati degan formulaga amal qilamiz.

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi eng muhimlaridan biri hisoblanadi, chunki u texnik va taktik harakatlar bilan chambarchas bog'liqdir. Va bu o'yin bilan isbotlangan, o'yinchilarning texnik va taktik savodxonligi mukammal va xilma-xil jismoniy tayyorgarliksiz mumkin emas. O'yin vaziyatlarida siz bir nechta o'yinchilar uchun muammoni darhol hal qilishingiz kerak va buning uchun tezlik va kosmosda harakatlanishda izchillik talab etiladi.

O'yinchilarning kamida bittasida tegishli darajadagi funktsional imkoniyatlarning yo'qligi nol natijaga olib kelishi mumkin.

Texnik tayyorgarlikning ajralmas qismi bo'lgan vosita ko'nikmalarini rivojlantirishda jismoniy tayyorgarlikning muhimligini ta'kidlash kerak. Bundan tashqari, ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlik ham taktik tayyorgarlikning asosidir.

Jismoniy tayyorgarlik vositalariga bunday mashqlar kiradi, ular asosida sakrash qobiliyati, turli xil yugurish turlarida tezlik, otish harakatlarida, har xil epchillik, chidamlilik, tizza, to'piq, yelka va bilak bo'g'imlarining harakatchanligi rivojlanadi. Ushbu mashqlardan foydalanish gandbol texnikasining asosiy texnikasini o'zlashtirish uchun zarur shart-sharoitlar shakllanadi, masalan, to'pni uzatish bilan to'pni ilib olish, har xil turdagi otish va to'pga to'siq qo'yish.

Spirin M.P.ning tadqiqotida yuqori malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarni shakllantirish bo'yicha yangi yondashuv amalga oshirildi, ular asosiy (muvofiqlashtirish, kuch va tezlik) ga bo'linadi, musobaqadagi muvaffaqiyat ularning rivojlanish darajasiga va maxsus (muvofiqlashtirish, bitta harakatni bajarish tezligi va maxsus chidamlilik) gandbolchilarning tayyorgarligiga ta'sir qiladi va natijaga mos ravishda.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'yin turlari va gandbol bo'yicha chop etilgan ko'plab ishlar ushbu mavzuning dolzarbligini ko'rsatadi. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun maxsus adabiyotlar ma'lumotlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun nazorat mashqlari to'plami tanlandi.

30 metr masofaga yugurish, s.

Ushbu testni tanlash o'yindagi harakatlar hujum va himoyada 6-10 m qisqa va 25-30 m o'rta masoflarga harakatlar amalga oshirilganligi. A.SH.Mo'minov ma'lumotlariga ko'ra, hujumda o'ynaganligi uchun Markaziy o'yinchi -35, yarim o'rta o'yinchi - 50, ekstremal o'yinchi - 42, chiziqli o'yinchi – 43, himoyada Markaziy o'yinchi - 83, yarim o'rta o'yinchi - 74, ekstremal o'yinchi - 36, chiziqli o'yinchi-74. O'yin holatiga qarab tezlanishlar soni 32 (ekstremal) dan 22 (chiziqli) gacha.

Ushbu ma'lumotlar gandbolchilarning raqobatbardosh faoliyatida tezlikning motor sifati ustuvor ekanligiga ishonishimizga imkon beradi.

Joydan uzunlikka sakrash, sm

Uch hatlab uzunlikka sakrash, sm;

Tezlik-quvvat sifatlarining yuqori rivojlanishi sakrash kabi raqobatbardosh faoliyatning shunday elementini talab qiladi. Gandbolda sakrash, to'pni darvozaga tashlash, baland uchadigan to'pni o'zlashtirish, to'pni himoyada ushlash bilan birgalikda havoda harakatlanish vositasi sifatida ishlatiladi.

V.Y.Ignatyeva ma'lumotlariga ko'ra, hujumda sakrashlar soni 46 ta, himoyada 16 ta.

Gandbolchilarning asosiy fazilatlari: muvofiqlashtirish, kuch va tezlik. Gandbolchilarning raqobatbardosh faoliyatining muvaffaqiyati ushbu fazilatlarning rivojlanish darajasiga bog'liq.

Gandbolchilarning yetakchi maxsus jismoniy fazilatlari sifatida: muvofiqlashtirish, bitta harakatni bajarish tezligi va maxsus chidamlilik. Muallifning fikriga ko'ra, ushbu fazilatlarning rivojlanish darajasi gandbolchilarning bo'lajak musobaqalarga tayyorgarlik darajasiga ham ta'sir qilishi mumkin va natijada bu o'yinlar yoki musobaqalar natijasidir.

30 m to'p bilan;

30 metr masofaga yugurish, yuqori startdan bajarilgan. Sekundomer o'yinchining birinchi harakati bilan boshlandi. Tugatish umumiy qabul qilingan qoidalarga muvofiq qayd etildi.

Joydan uzunlikka sakrash ikki oyoqni surish orqali amalga oshiriladi. Aniqroq bo'lish uchun oyoq kiyimning tovon qirrasi bo'r bilan chizilgan. Yerga qoldirilgan iz qo'nish joyi sifatida qayd etilgan;

Uch marta sakrash, birinchi sakrash, chiziqdan ikki oyoq bilan, so'ngra bir oyoqqa tushish bilan amalga oshirildi, so'ngra ikkinchi sakrash uchish oyog'iga tushish bilan amalga oshirildi, uchinchi sakrash bitta uchish oyog'iga surish bilan amalga oshirildi, so'ngra ikkala oyoqqa tushdi.

30m to'pni boshqarish yuqori startdan amalga oshirildi. Sekundomer o'yinchining birinchi harakati bilan boshlandi. Tugatish umumiy qabul qilingan qoidalarga muvofiq qayd etildi.

Shuttle yugurishi 100 m, s;

100 metr masofada Shuttle yugurishi. O'yinchi old chiziqning o'rtasidan 6 metrlik chiziqgacha siljishni amalga oshirdi, oyog'i bilan unga tegdi, aylana bilan burildi, start joyiga qaytdi. Keyinchalik 9 metrlik chiziqgacha siljishni amalga oshirdi, burilishni amalga oshirdi, start joyiga qaytdi. Keyinchalik Markaziy 20 metrlik (Markaziy) chiziqgacha siljishni amalga oshirdi, old tomonga qaytdi. Keyin yana 9 va 6 metrli chiziqlarga yuguring, har safar old tomonga qayting. Agar gandbolchi butun masofani bosib o'tib, har safar oyog'ini chiziqqa tekkizsa, mashq bajarilgan deb hisoblanadi.

Nazorat mashqlarini bajarish metodologiyasi.

Olingan natijalarni statistik va matematik qayta ishlash kompyuterda "MS Excel 2007" dasturi yordamida amalga oshirildi, o'rtacha arifmetik qiymat hisoblab chiqildi.

Tadqiqotda talabalar ishtirok etdi: 1-3 kurs gandbolchilari 18-20 yoshda.

O'zdzitsu ayollar jamoasi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari.

1-Jadval

<i>N^o</i>	O'yinchilar ism,familyasi	30m.ga yugurish	Turgan joydan sakrash (metr)	Turgan joydan uch hatlab sakrash (metr)	30mga to'pni yerga urib yugurish	100 m ga moksimon yugurish
1	Abdumalikova M	4,8	2,10	6,60	4,5	25,5
2	Ibrohimova A	4,7	2,05	6,30	4,8	25,9
3	Kurbanova F	4,8	2,12	6,40	4,7	25,8
4	Ruzieva R	4,9	1,95	6,59	4,9	26,4
5	Islomova Ch	4,6	1,90	6,65	4,8	26,2
6	Shirinboyeva P	4,9	1,97	6,50	5,7	25,6
7	Abduhamidova M	4,5	1,93	6,50	4,8	26,1
8	Maxmudjonova A	4,4	2,09	6,55	4,9	25,4
9	Lennurova S	4,7	2,03	6,35	5,0	25,9
10	Matskevich A	4,8	1,90	6,40	4,7	25,7
11	Jo'rayeva M	4,4	1,80	6,54	4,6	25,5
12	Mullaeva S	4,5	1,89	6,45	4,6	24,6
	o'rtacha ko'rsatkichi	4,7	2,00	6,50	4,55	25,7

Xulosalar

Yuqori malakali gandbolchilarning model xususiyatlariga ega bo'lgan O'zdzitsu ayollar jamoasi natijalarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, jamoa o'yinchilari 30 metrga yugurish, 30 metrga to'pni yerga urib yugurish, moksimon yugurishda o'rtacha darajani namoyish etishgan.

Uch xatlab sakrash va turgan joyidan sakrashda O'zdzitsu ayollar jamoasi o'yinchilarining ko'rsatkichlari model xususiyatlaridan ancha past, bu esa oyoqlarning tezlik-kuch sifatleri rivojlanishining yetarli darajada emasligini ko'rsatadi, bu esa o'yinda qiyin muvofiqlashtirish harakatlarini bajarishda aks etadi.

Gandbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish turli malakali jamoalar uchun dolzarbdir.

Raqobat kurashining keskin sharoitlari, birinchi navbatda, o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga yuqori talablarni qo'yadi, buning asosida vosita reaksiyasining tezligi,

himoya va hujumda o'yinchilarning tez o'zgarishi, raqib darvozasiga to'p otishlarning aniqliligi, ya'ni gandbolchilarning texnik va taktik mahoratining barcha tarkibiy qismlari.

O'zdijsu ayollar jamoasining tezlik-kuch tayyorgarligi darajasini oshirish uchun quyidagi mashqlar majmualari taklif etiladi.

Tezlik mashqlari burchak, markaz o'yinchilar uchun juda muhimdir:

- maydonning 6 m va 9 m li hududiga (masofasi 5 m) to'siqlar qo'yilgan, o'yinchilar belgilangan vaqt oralig'ida tezlik bilan oldiga yugurishi va orqaga qaytishi, vaqt tugagandan so'ng maydonning markaziga va darvozabon hududiga qo'yilgan to'siqlar orasidagi masofani 3 marta yugurgan holatda aylanib o'tishi kerak.

-to'siqlardan ikki oyoqda tizzalarni yuqoriga ko'tarib tez sakrash,(masofa 1 m) so'ngra 10 m ga tezlik bilan yugurish;

-to'siqlar orasidan to'pni yerga urgan holda yugurib o'tib 9 m da darvozaga top o'tish (masofa 1 m)

-zinalarda oyoqni yuqoriga ko'targan holda chiqish

-qarshilik bilan yugurish (sherik orqada gandbolchining kamarini ushlab turadi va yugurishda qarshilik ko'rsatadi);

- T shaklida to'siqlar qo'yiladi (4 ta to'siq a,b,c,d harflari bilan belgilanadi, masofa 5 m) o'yinchi tezlik bilan a nuqtadan b nuqtaga, b nuqtadan c nuqtaga, c nuqtadan d nuqtaga, d nuqtadan b nuqtaga, b nuqtadan a nuqtaga yugurish.

REFERENCES

1. Habibjonova X.M., Xayitov B.N. Yuqori malakali gandbolchilarni kuch sifatlarini rivojlantirish va nazorat qilish // "Sustainability of education socio-economic science theory" xalqaro ilmiy-onlayn konferensiya. – 2024. – B. 122-126.
2. Xayitov B. N. Gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi //International conference on multidisciplinary science. – 2025. – T. 3. – №. 1. – C. 104-108.
3. Xayitov B. N. Gandbolchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi //INTERNATIONAL CONFERENCE ON INTERDISCIPLINARY SCIENCE. – 2025. – T. 2. – №. 2. – C. 59-67.

4. Xayitov B.N. O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi gandbolchilarni texnik tayyorlash aspektlari // “Zamonaviy ilm-fan va ta’lim istiqbollari” ilmiy-amaliy konferensiya. – 2025. – B. 462-465.
5. Лях В.И. Координационных способности; диагностика и развитие – М; ТВГ, Дивизин., 2006—290с.
6. Ш.Ф.Тулаганов Показатели физической подготовленности гандболистов молодежной сборной команды Республики Узбекистан, Спортивні ігри, 2022. №2.
7. 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/>
8. 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.
9. Мўминов А.Ш. Ёш гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. UzMU xabarlar jurnali, 2022, [1/10] Б. 105-108.
10. Мўминов А.Ш. Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси. ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал. 2022. 1 сон. Б. 44-46.
11. Мўминов А.Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш. (2023/1-сон). *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 12-16.
12. Мўминов А.Ш. 15-16 ёшли гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш усул ва воситалари. (2022/5-сон). *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 25-29.
13. Мўминов А.Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Гандбол) / Ўқув қўлланма, “ILMIY TEXNIKA AXBOROT – PRESS NASHRIYOTI”:, 2021. – 244 с.
14. Мўминов А.Ш. Dynamics of changes in time differences and muscle strength in qualified handball students during the academic year. Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Iss. 2, Article 41.2022 йил. - P. 255-257.
15. Хабибжанова Х.М., & Мўминов А.Ш., & Юсупова З.Э., (2021). Мусобақа шароитида марказ амплуасида ўйновчи гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш. “ФАН-СПОРТГА” илмий назарий журнал, *Чирчиқ* – Б. 36-38.

16. Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
17. 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.
18. 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.
19. Мўминов А. Ш. 15-16 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛИ ВА ВОСИТАЛАРИ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 5. – С. 25-29.
20. 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.
21. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
22. Мельзиддинов Р. А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В МЕЖИГРОВЫХ ЦИКЛАХ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 30-37.
23. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.
24. 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.
25. Fozilov X.Q. Gandbolchilarning tezkor qarshi hujum tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligini oshirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B.274-277.

26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. Исроилов Р. И., Юсупова З. Э., Ҳабибжонов Х. М. ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА УСУЛЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.
30. Исроилов Р. И. и др. ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 20-22.
31. Исроилов Р. И. МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР ҚАРШИ ҲУЖУМЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ ҚИЛИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 6. – С. 28-31.
32. 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/>
33. 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.
34. 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.
35. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.

36. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.
37. Фозилов Х. Қ., Тулаганов Ш. Ф. Бурчак ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 67-74.
38. 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.
39. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
40. 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.
41. 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.
42. 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].
43. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga.–2024. – 2024. – Т. 7. – С. 17-22.
44. Фозилов Х. Қ., Тулаганов Ш. Ф. БУРЧАК ЎЙИНЧИЛАРИНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 67-74.
45. Bazarov Shahriyor Bakhtiyorugli, Tulaganov Shukhrat Furkatjanovich, Nematjon Mamadzhonov, Tolametov Abdujalil Abdujaparovich. Evaluation of the physical fitness of

- 10-12-year-old children playing handball through tests //INTERNATIONAL JOURNAL OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE. – 2025.- P. 1091-1098.
46. Х.К.Мадраимов, Ш.Ф.Тулаганов. ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 7-11.
47. 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.
48. Тулаганов Ш. Ф. ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ // Fan-Sportga. 2022. №5.
49. Кариева Р. Р. ВЗАИМОСВЯЗЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 73-76.
50. Кариева Р. Р. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА //Проблемы педагогики. – 2021. – №. 7 (58). – С. 40-43.
51. Habibjonova X.M. Gandbol ixtisosligida tahsil oluvchi talaba qizlarning chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish va nazorat qilish vosita va uslublari // “Jismoniy tarbiya, sport mashg`ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. – 2022. – B. 841-843.
52. Habibjonova X.M., To`g`onboyev G`.A. Yuqori malakali gandbolchilarning mashg`ulot jarayonini tashkil etish muammolari // “Sport menejmenti va marketingi: muammolar, tendensiyalar va istiqbollar” xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. – 2022. – B. 326-330.
53. Isroilov R.I., Habibjonova X.M. Gandbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyatini takomillashtirish // Fan-sportga ilmiy nazariy jurnal. – 2023. 1 son. – B. 20-22.
54. Исроилов Р.И., Юсупова З.Э., Ҳабибжонова Х.М. Ёш гандболчиларнинг чидамлилигини ривожлантириш восита усуллари оптималлаштириш // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.

55. Исроилов Р.И., Азимқулов Б.А., Ҳабибжонова Х.М. Мусобақа фаолиятида бурчак амплуасида ўйнайдиган гандболчиларнинг ҳужум ўйин самарадорлигини таҳлил қилиш // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 145-148.
56. Habibjonova X.M., Yusupova Z.E. Jismoniy tarbiya ta’limi jarayonida o‘qituvchi kasbiy mahoratining o‘rni // “Academic research in modern science” xalqaro ilmiy-onlayn konferensiya. – 2023. – B. 244-250.
57. Habibjonova X.M., Xayitov B.N. Yuqori malakali gandbolchilarni kuch sifatlarini rivojlantirish va nazorat qilish // Fan-sportga ilmiy nazariy jurnal. – 2023. 8 son. – B. 51-54.
58. Habibjonova X.M., Xayitov B.N. Yuqori malakali gandbolchilarni kuch sifatlarini rivojlantirish va nazorat qilish // “Sustainability of education socio-economic science theory” xalqaro ilmiy-onlayn konferensiya. – 2024. – B. 122-126.
59. Habibjonova X.M. Yusupova Z.E. Maxsus tayyorgarlik bosqichida yuklamalar yo‘nalishining hajmi dinamikasini tahlil qilish // “Futbolda ilmiy-metodik ta’minlash ishlarini rivojlantirish yo‘llari” xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya. – 2024. – B. 305-309.
60. Pavlov SH.K., Xayitov B.N. Yuqori malakali gandbolchilarda kuch hamda sakrovchanlikni rivojlantirish // “PEDAGOGS” xalqaro ilmiy tadqiqot jurnali. – 2022. 3 son. – B. 118-121.
61. Yusupova Z.E., Xayitov B.N. Malakali gandbolchilarni tayyorlashda guruh taktik harakatlarni takomillashtirishning vosita va uslublari // “Sport menejmenti va marketingi: muammolar, tendensiyalar va istiqbollar” xalqaro ilmiy anjuman. – 2022. – B. 360-364.
62. Habibjonova X.M., Xayitov B.N. Yuqori malakali gandbolchilarni kuch sifatlarini rivojlantirish va nazorat qilish // Fan-sportga ilmiy nazariy jurnal. – 2023. 8 son. – B. 51-54.
63. Habibjonova X.M., Xayitov B.N. Yuqori malakali gandbolchilarni kuch sifatlarini rivojlantirish va nazorat qilish // “Sustainability of education socio-economic science theory” xalqaro ilmiy-onlayn konferensiya. – 2024. – B. 122-126.
64. Xayitov B.N. Yuqori malakali gandbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish // // Fan-sportga ilmiy nazariy jurnal. – 2024. 7 son. – B. 47-50.
65. Mo‘minov A., Ibroximova A., Pirmatov J. SPORT MAKTABLARIDA MURABBIYLIK TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH:(ZAMONAVIY YONDASHUVLAR) //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 2. – С. 352-360.

66. Mo‘minov A., Ibroximova A., Olimov B. 14-15 YOSHLI FUTBOLCHILARDA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING VOSITA VA USULLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 2. – С. 341-351.
67. Mo‘minov A., Ibroximova A., Sattorova S. SPORTDA JISMONIY TAYYORGARLIK VA TIKLANISH JARAYONINING MUVOFIQLIGI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 2. – С. 370-378.
68. Мўминов А., Иброксимова А., Риксибаев С. БОЛАЛАРНИНГ МУВОЗАНАТ КОБИЛИЯТИНИ ШАКЛАНТИРИШДА МАКСУС ДЖИСМОНИ МАШКЛАР КОМПЛЕКСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ //Современная наука и исследования. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 361-369.