ISSN: 2181-3906
2025

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 4 / ISSUE 4 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

DASTLABKI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA GANDBOLCHILARNING CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH VOSITA VA USULLARI

Rozibayev Mirzaraxim Mirzakarimovich

O‘zDJTSU, dotsent.

Hamdamova Odina Absalom qizi

O‘zDJTSU GB 51-22 guruh talabasi.

https://doi.org/10.5281/zenodo.15199284

Annotatsiya. *Mazkur ilmiy ish “Dastlabki tayyorgarlik bosqichida gandbolchilarning chidamlilikni rivojlantirish vosita va usullari” mavzusiga qaratilgan bo‘lib unda, chidamlilikni rivjlantirish borasida olimlarning fikr mulohazalari yuuritilgan. Mavzu yuzasidan tadqiqot ishlari o‘tkazilgan, pedagagik kuzatuv ishlarida asosan matematik- statistika usullaridan foydalanilgan. Dastlabki tayyorlov bosqichida shug‘ullanuvchi gandbolchilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha vosita, usullari keltirilgan.*

***Kalit so‘zlar**: Dastlabki tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, pedagagik kuzatuv, umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik.*

ИНСТРУМЕНТЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. *Данная исследовательская работа посвящена теме «Средства и методы развития выносливости игроков в гандбол на этапе подготовки перед тренировкой», в которой содержатся отзывы ученых о развитии выносливости.*

Исследования по данной теме проводились, а в педагогических наблюдениях в основном использовались математические и статистические методы. Описаны инструменты и методы для развития выносливости игроков в гандбол на этапе перед тренировкой

***Ключевы слова**: Faza predvaritelnoy podgotovki, fizicheskaya podgotovka, nablyudenie za pedagogami, obshaya vinoslivost, spetsialnaya vinoslivost.*

TOOLS AND METHODS FOR DEVELOPING HANDBALL PLAYERS' ENDURANCE AT THE INITIAL PREPARATION STAGE

Abstract. *This research work is devoted to the topic "Means and methods of developing the endurance of handball players at the preparation stage before training," which contains feedbac from scientists on the development of endurance.*

Research on this topic was carried out, and in pedagogical observations mainly used mathematical and statistical methods. Describes the tools and methods for developing the stamina of handball players in the pre-training phase.

***Key Words**: The phase of preliminary preparation, physical preparation, observation of teachers, general endurance, special endurance.*

Dolzarbligi. O‘zbekiston respublikasi Prezidenti tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilatgan yuksak etibor natijasida mamlakatimizdda sport turlari jadal tarzda ommaviylashmoqda. Jumladan, gandbol sport turini rivojlanti- rishga qaratilayotgan alohida etibor samarasi o‘laroq sportchilarimiz nufuzli xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo‘lga kiritib kelmoqda (1).

Olimpiya va Osiyo o‘yinlari, jaxon chempionatlari kabi yirik sport musobaqalarida ishtirokchilarning jismoniy, texnik-taktik darajasi deyarli bir-biriga yaqin holatda bo‘ladi. Shu boisdan ko‘pgina hollarda musobaqaga jismoniy tomondan yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan sportchilarning g‘oliblikni qo‘lga kiritish pedagogik kuzatuvlardan yaxshi malum. Katta sportning tayanch nuqtasi bo‘lgan boshlang‘ich tayrgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi o‘smir sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish bo‘yicha ko‘pgina olimlar, M.A.Godik, V.Ya.Ignateva, Sh.K.Pavlov, I.N.Shelyagina O.X.Abdalimov va boshqalar o‘z ilmiy izlanishlarini olib borgan. Ammo ularning ilmiy-tadqiqotlarida dastlabki tayyorlov bosqichida shug‘ullanuvchi gandbolchilarning chidamlilik jismoniy sifati etarlicha o‘rganilmagan [2,3,4]

Ishning maqsadi: Dastlabki tayyorgarlik bosqichida chidamlilik sifatini takomil-lashtirish uslublari va ularni nazorat qilish yo‘li bilan sportchilarni musobaqaga tayyorlash.

Tadqiqotlar obekti: Bizning tadqiqot ishimizda amaliy kuzatuvlar Toshkentning Yakkasaroy tumanidagi gandbolga ixtisoslashgan 2-sonli bolalar va o‘smirlar sport maktabida o‘tkazildi. Tajribada 10-12 yoshli bolalardan 28 tasi qatnashdi. Tajribamizni amalga oshirish maqsadida ularni shartli ravishda tadqiqot va nazorat guruxlariga ajratdik. Tadqiqot ishlari 2020 yil iyun oyidan sentyabr oyigacha o‘tkazildi.

Tadqiqotlar jarayonida o‘quvchilarning umumiy chidamlilik darajasini baholash maksadida turli nazorat mashklari ko‘llanildi. Bularga:

1.Arg‘imchok aylantirish;

2.Gavdani poldan ko‘tarish;

3.Yuqori turnikda tortilish;

KUPER TEST;

Tadqiqot natijalari statistik usul bilan ishlab chikildi, unda gandbolchilarning yoshi va submaksimal zona bo‘yicha ko‘rsatgan ko‘rsatkichlari xisoblandi. [3,4]

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

Sportchilarni chidamlilik qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali usullar qo‘llanilib, unda mashqlar bir maromda yoki shiddatda o‘zgartirilgan holda bajariladi. Biz tajriba guruhlari deb 10-12 yoshli gandbolchilarni xisobladik.

(Nazorat guruhi N = 14)

1-jadval

№	Foydalanilgan test me’yorlari	T/O	T/К	Ў/С
1	Kuper testi(metrda)	1544,6	1598,9	54,3
2	Baland turnikda tortinish(martda)	4,1	5,2	1,1
3	Gavdani ko’tarib turish (martda)	14,2	15,5	1,3
4	Arg’imchoq aylantirish(1 minut ichida)	17,7	19,7	2

Izoh: *T/O, tadqiqotdan oldin, T/K tadqiqotdan keyin, O‘/S o‘sish surati.*

Jadvalda ko‘rinib turganidek, 10-12 yoshli gandbolchilarning jismoniy rivojlanganlik nazorat guruhining yakuniy natijalari tadqiqot o‘tkazilgan vaqt ichida oshganini ko‘rishimiz mumkin. Yani o‘quvchilarning Kuper testida yugurishining o‘rta arifmetik kiymati 1598,9 (1544,6 dastlabki natija) ga teng bo‘lsa, baland turnikda tortilish esa 5,2 (4,7 dastlabki natija) ga tengdir. Ushbu kiymatlar gavdani ko‘tarib tushirish testida 15,5 (14,2 dastlabki natija) ga va arg‘imchok aylantirishda 19,7 (17,7dastlabki natija) ga teng.

(tajriba guruhi, N = 14)

2-jadval

№	Foydalanilgan test me’yorlari	T/O	T/К	Ў/С
1	Kuper testi(metrda)	1545,3	1613,5	68,2
2	Baland turnikda tortinish(martda)	4,7	7,9	3,2
3	Gavdani ko’tarib turish (martda)	14,5	18,2	3,7
4	Arg’imchoq aylantirish(1 minut ichida)	17,9	23,1	5,2

Izoh: *T/O, tadqiqotdan oldin, T/K tadqiqotdan keyin, O‘/S o‘sish surati.*

Yuqoridagi jadvalni tahlil qiladigan bo‘lsak, Kuper testida yugurishining o‘rta arifmetik qiymati 1613,5 (1545,3 dastlabki natija) ga teng bo‘lsa, baland turnikda tortilish esa 7,9 (4,7 dastlabki natija) ga tengdir.

Ushbu qiymatlar gavdani ko‘tarib tushirish testida 18,2 (14,5 dastlabki natija) ga va arg‘imchok aylantirishda 23,1 (17,9 dastlabki natija) ga teng. Natijalardan ko‘rinib turganidek tajriba guruximizning natijalari nazorat guruhining natijalariga qaraganda yuqori ekanligi kuzatildi.

Xulosa

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni taxlil etish va BO‘SM laridagi sport mashg‘ulotlarini umumlashtirish natijasida shu narsa aniqlandiki, 15-16 yoshli gandbolchilarning mashg‘ulotlarda beriladigan yuklamaning tarkibiy qismi va ulchamlaridan foydalanishda mashqlarning meyorlab berishning anik ko‘rsatmalari va tavsifnomalari deyarli mavjud emas.

BO‘SM lardagi sport mashg‘ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy yo‘nalishlaridan biri meyorlangan mashklardan foydalanishdir.

-meyorlangan mashqlarni bajarish shiddati sportchi organizmining malum darajada charchashiga olib keladi;

-mashq o‘zining shiddatli bajarilishi bilan organizmning funktsional holatini ko‘tarishi, mushak guruhlari ishini boshqaruvchi asab markazlarini kuzatish zarur.

Chidamlilik imkoniyatlarini rivojlantirishda somatik tiplarga ajratish va o‘quvchilar chidamkorligi turini baholash ko‘rsatkichlariga asoslangan konstitutsional- funktsional yondashishlarga tayangan holda bolalar guruhini tashkil etish maqsadga muvofiq Kalendar yoshga asoslangan holda bolalar guruhini tashkil etish xozirda zamonaviy pedagogika va sport talablariga javob bera olmaydi.

Harakat imkoniyatlarini chidamlilik qobiliyatlarini unumli takomillashtirishda haftasiga 8 soat mobaynida jismoniy tarbiya mashg‘ulot o‘tkazish kerakligi aniqlandi.

Gandbol elementlarini dastlabki o‘rgatish yuklama meyori 2 seriyada 4-6 marta takrorlash tashkil etdi, bajarish va takrorlash oralig‘ida dam olish o‘zini his qilish va charchashning tashqi belgilariga bog‘liq.

15-16 yoshli gandbolchilarda chidamlilikni tarbiyalashda maksimal imkoniyatdan 75% shiddatda bir marta ikki daqiqadan ortiq yugurish eng optimal meyorligi aniqlandi.

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. – Т. 3. – №. 1. – С. 104-108.
3. Xayitov B. N. Gandbolchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi //INTERNATIONAL CONFERENCE ON INTERDISCIPLINARY SCIENCE. – 2025. – Т. 2. – №. 2. – С. 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://uzjurnals.edu.uz/eajss/
8. 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.
9. Мўминов А.Ш. Ёш гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш теҳналогияси. UzMU xabarlari jurnali, 2022, [1/10] Б. 105-108.
10. Мўминов А.Ш. Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-ораликни 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 махоратини 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 УСУЛ 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. 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 miqiyosidagi 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. 2. Yusupov Z.Sh. Gandbol va tennischilarda funksional holatini taxlil qilsih //“Sport o‘yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakillantiruvchi innovatsion texnologiyalar” Respublika miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. Chirchiq. 2024. – B. 289-290.
29. Исроилов Р. И., Юсупова З. Э., Ҳабибжонова 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://uzjurnals.edu.uz/eajss/

33. 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.
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 хужумдаги 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 хужумдаги 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 Mamadzhanov, 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, Акрамов 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 усулларини 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 хужум 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 oʻqituvchi kasbiy mahoratining oʻrni // “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 yoʻnalishining hajmi dinamikasini tahlil qilish // “Futbolda ilmiy-metodik ta’minlash ishlarini rivojlantirish yoʻllari” 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. – C. 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. – C. 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. – C. 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.