

TAYYORLOV DAVRINING UMUM JISMONIY TAYYORGARLIK BOSQICHIDA AYLANMA MASHG'ULOTNI QO'LLASH USULLARI VA ULARNI TAHLIL QILISH

Habibjonova Xushro'ya Murodjon qizi

O'zDJTSU "Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası" o'qituvchisi.

Qo'qanboyev Mirza-Avazbek Dehqonboy o'g'li

Norbo'riyev Ruslanbek Saparali o'g'li

O'zDJTSU 3-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15199374>

Annotatsiya. Ushbu maqolada gandbolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida aylanma mashg'ulotlarni qo'llashning usullari va samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari, aylanma mashg'ulot usulining sportchilarning jismoniy sifatlarini, jumladan, tezlik, chidamlilik, kuch va chaqqonlikni rivojlantirishda samarali ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, aylanma mashg'ulot, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, maxsus mashg'ulotlar.

МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЕРИОДА И ИХ АНАЛИЗ

Аннотация. В данной статье проанализированы методы и эффективность применения круговых тренировок на этапе общей физической подготовки гандболистов. Результаты исследования показали, что метод круговых тренировок эффективно способствует развитию физических качеств спортсменов, включая скорость, выносливость, силу и ловкость.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, круговая тренировка, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, специальная тренировка.

METHODS OF APPLICATION OF CIRCUIT TRAINING IN THE GENERAL PHYSICAL PREPARATION STAGE OF THE TRAINING PERIOD AND THEIR ANALYSIS

Abstract. This article analyzes the methods and effectiveness of using circuit training during the general physical preparation phase of handball players. The results of the study showed that the circuit training method is effective in developing athletes' physical qualities, including speed, endurance, strength, and agility.

Keywords: physical training, physical qualities, circuit training, strength, speed, agility, endurance, flexibility, special training.

Dolzarbligi. Zamonaviy sportda mashg'ulot jarayonlarining samaradorligini oshirish va sportchilarning jismoniy holatini yaxshilash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Aylanma mashg'ulot usuli jismoniy tayyorgarlik bilan birga taktik va texnik ko'nikmalarni ham shakllantirishga yordam beradi. Gandbolchilar uchun ushbu usulning o'rganilishi va amaliyotga tadbiiq etilishi ularning natijalarini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Gandbol sporti yuqori tezlik, chidamlilik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan o'yinlardan biri hisoblanadi. Sportchilarning har tomonlama rivojlanishi uchun samarali mashg'ulot usullarini qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtayi nazardan, aylanma mashg'ulot usuli gandbolchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi aylanma mashg'ulotning gandbolchilar jismoniy sifatlariga ta'sirini aniqlash, uning samaradorligini baholash hamda sport natijalariga ta'sirini o'rganishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Aylanma mashg'ulot usulining nazariy asoslarini o'rganish;
2. Tadqiqot jarayonida olingan natijalarni tahlil qilish va baholash;
3. Aylanma mashg'ulot usulining sport natijalariga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslash;
4. Mashg'ulot usulining kelajakda rivojlantirish mumkin bo'lgan yo'nalishlarini tavsiya qilish.

Gandbol sport turida "aylanma mashg'ulot" yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar orqali turli mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatadi, texnik malakalarni va jismoniy sifatlarini takomillashtiradi.

"Aylanma mashg'ulot"da odatda, tanani va mushaklar guruhini birin-ketin ishga safarbar qiladigan 5-10 xil turdagi mashqlar majmuidan iboratdir.

Boshlanishida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar aniq takrorlash soni bilan bajariladi, masalan: 1-2 ta mashq yelka kamarini rivojlantirishga, 2 ta mashq tananing oldingi mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq oyoq mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq tanaga umumiy ta'sir ko'rsatishga, bundan tashqari egiluvchanlik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi va boshqalar.

Har bir mashq uchun avvaldan joy tanlanadi – bu “bekat” beb nomlanadi.

Shug‘ullanuvchilar hamma “bekatlarda” bir vaqtda mashq bajaradilar, har bir guruhda 3-6 shug‘ullanuvchi bo‘ladi.

Mashqni bajarib bo‘lib, signaldan so‘ng ular “bekat” larni almashtiradilar va boshqa “bekat” mashqini bajaradilar. Hamma majmuaviy mashqlar shu yo‘sinda bajariladi. Mashqlar me‘yori (har “bekatda” va umuman) qattiq nazorat qilinadi.

Boshlanishida shug‘ullanuvchilarning imkoniyatlari “aylanma mashg‘ulot” mashqlarini bor shiddatda (30 soniya ichida) bajarish orqali aniqlanadi.

Shundan so‘ng, har bir “bekat” uchun 30 soniya ichida maksimal shiddatda bajarilgan mashqning 1/3 yoki yarimi olinadi va me‘yor qilib belgilanadi. 1-2 oydan so‘ng, nazorat testlari qayta qabul qilinib, individual ko‘rsatkichlar yangilanganligi uchun “aylanma mashg‘ulot” ko‘lamini o‘zgartirish maqsadga muvofiqdir.

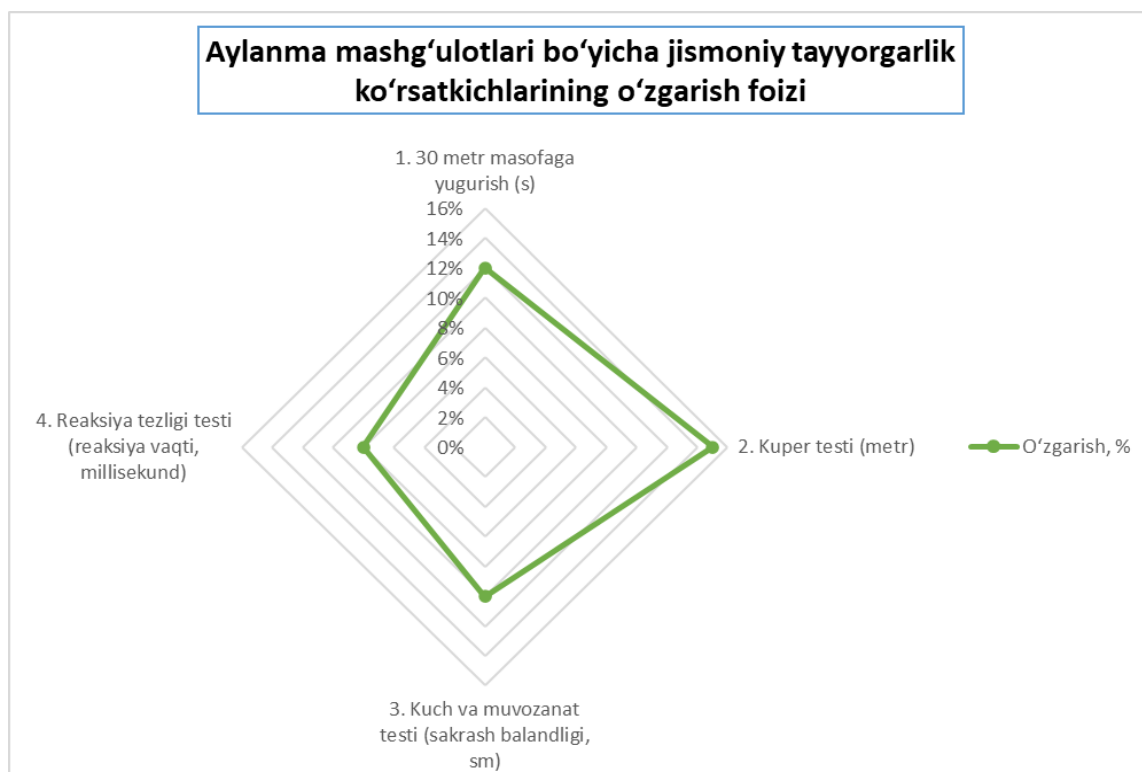
Tadqiqot davomida 10 nafar 14-16 yoshli gandbolchilar ishtirok etdi. Ular 2 oy mobaynida maxsus mashg‘ulot dasturi asosida tayyorlandi.

Mashg‘ulotlardan oldin va keyin sportchilarning aylanma mashg‘ulot bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari quyidagi jadvalda aks ettirilgan.

**Gandbolchilarning aylanma mashg‘ulotlari bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari
(n=10)**

1-jadval.

No	Test	Mashg‘ulotdan oldin	Mashg‘ulotdan keyin	O‘zgarish, %
1.	30 metr masofaga yugurish (s)	5,2 s	4,7 s	12 %
2.	Kuper testi (metr)	2800 m	3220 m	15 %
3.	Kuch va muvozanat testi (sakrash balandligi, sm)	45 sm	49,5 sm	10 %
4.	Reaksiya tezligi testi (reaksiya vaqti, millisekund)	350 ms	320 ms	8 %



Xulosa. Gandbol sport turida aylanma mashg'ulot usulidan foydalanish sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirishda samarali ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi xulosalar chiqarildi:

- Aylanma mashg'ulot usuli gandbolchilar uchun mos bo'lib, ularning jismoniy sifatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish imkonini beradi.
- Ushbu usul orqali sportchilarning chidamliligi, tezkorligi va kuchi sezilarli darajada oshadi.
- Jamoaviy o'yin sifatini oshirish bilan birga, individual mahorat va taktik bilimlar ham rivojlanadi.
- Aylanma mashg'ulot metodikasini muntazam qo'llash orqali gandbolchilar o'zlarining maksimal sport salohiyatiga erishishlari mumkin.

Kelgusida ushbu metod sportchilarning uzoq muddatli natijalari va professional faoliyatiga ta'sirini yanada chuqurroq o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi.

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. – С. 104-108.
3. Xayitov B. N. Gandbolchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi //INTERNATIONAL CONFERENCE ON INTERDISCIPLINARY SCIENCE. – 2025. – T. 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://uzjournals.edu.uz/eajss/>
8. A.Sh.Мо'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 хужумдаги 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. 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., Ҳабибжоновна 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. – T. 4. – №. 1. – C. 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 кизларнинг 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 uslubiylatini takomillashtirish // Fan-sportga ilmiy nazariy jurnal. – 2023. 1 son. – B. 20-22.
54. Исроилов Р.И., Юсупова З.Э., Хабибжонова 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., Хабибжонова 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. – 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 МАШҚЛАР КОМПЛЕКСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ //Современная наука и исследования. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 361-369.