

12-14 YOSHLI GANDBOLCHILARNING TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISHDA QO‘LLANILADIGAN ESTAFETALAR

Rozibayev Mirzarahim Mirzakarimovich

O‘zDJTSU “Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiylati kafedrası” dotsenti.

Muqimjonov Akbarali Muxtorjon o‘g‘li

Ziyotov Farrux Fozil o‘g‘li

O‘zDJTSU 3-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15199453>

Annotatsiya. Mazkur maqolada 12-14 yoshli gandbolchilarning tezkorligini rivojlantirishda estafeta mashqlarining ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqotda estafeta mashqlari yordamida sportchilarning tezkorligi va chaqqonligi qanday samarali rivojlanishi ko‘rsatilgan.

Tadqiqotda tajriba va nazorat guruhları orasidagi farqlar o‘rganilib, maxsus estafeta mashqlarining sportchilarning harakat tezligini yaxshilashga ta’siri haqida natijalar taqdim etilgan.

Kalit so‘zlar: tezkorlik, chaqqonlik, estafeta mashqlari, mashqlar samaradorligi, mashqlarni optimallashtirish, ko‘nikmalarni rivojlantirish.

ЭСТАФЕТЫ, ИСПОЛЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ У ГАНДБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье анализируется важность эстафетных упражнений для развития быстроты у гандболистов в возрасте 12-14 лет. Исследование показывает, как эстафетные упражнения эффективно развивают скорость и ловкость спортсменов. Рассмотрены различия между экспериментальной и контрольной группами, а также представлены результаты, показывающие влияние специальных эстафетных упражнений на улучшение скорости движений игроков.

Ключевые слова: скорость, ловкость, эстафетные упражнения, эффективность упражнений, оптимизация упражнений, развитие навыков.

RELAYS USED TO DEVELOP SPEED IN HANDBALL PLAYERS AGE 12-14

Abstract. This article analyzes the importance of relay exercises in developing speed among 12-14-year-old handball players. The study demonstrates how relay exercises effectively enhance athletes' speed and agility. Differences between the experimental and control groups are examined, and results showing the impact of specialized relay exercises on improving players' movement speed are presented.

Keywords: speed, agility, relay exercises, exercise effectiveness, optimizing exercises, skill development.

Dolzarbligi. Tezkorlik va chaqqonlik gandbol sportida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. O'yin davomida sportchilar to'p bilan va to'psiz tez harakat qilishlari, himoya va hujum o'rinlarini tez almashtirishlari talab etiladi.

Gandbol sportida tezkorlik va chaqqonlik o'yinchilarning muvaffaqiyati uchun muhim omillardir. Ayniqsa, 12-14 yoshdagi sportchilar uchun bu ko'nikmalarni rivojlantirish sportning yuqori darajalariga erishish uchun poydevor yaratadi. Shuningdek, yosh sportchilar uchun tezkorlikni rivojlantirishda estafeta mashqlari samarali usul sifatida ko'riladi. Bu yoshdagi sportchilar uchun maxsus mashqlarni ishlab chiqish va ularning samaradorligini o'rganish dolzarb ahamiyatga ega.

Tezkorlik va chaqqonlik sportchilarning harakatlarni tez va samarali bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Tezkorlik-bu jismoniy harakatlarning tezligi, chaqqonlik esa tezkorlikni to'g'ri bajarish va harakatlarni aniq koordinatsiyalash qobiliyatini anglatadi. Yosh sportchilarda bu ko'nikmalarni rivojlantirishda estafeta mashqlari muhim rol o'ynaydi.

Aytib o'tish kerakki, sportchilarni tezkorlikka o'rgatishda ishlatiladigan mashqlarni optimallashtirishda trening metodologiyasi va pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, estafeta mashqlari orqali sportchilarning chaqqonlik ko'rsatkichlarini yaxshilash mumkin

Tadqiqotning maqsadi. 12-14 yoshli gandbolchilarning tezkorlik ko'rsatkichlarini estafeta mashqlari yordamida rivojlantirish va ularning samaradorligini baholash.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Gandbolchilarning boshlang'ich tezkorlik ko'rsatkichlarini o'lchash.
2. Estafeta mashqlarini tanlab, ularning samaradorligini tajriba guruhda baholash.
3. Nazorat guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish.
4. Estafeta mashqlari orqali tezkorlikka ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash va tahlil qilish.
5. Tadqiqot natijalari asosida yosh sportchilar uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqotda 12-14 yosh oralig'idagi 20 nafar gandbolchi ishtirok etdi. Ular ikki guruhga ajratildi:

- Tajriba guruhi (10 nafar) - maxsus estafeta mashqlari asosida mashg'ulotlar o'tkazilgan.
- Nazorat guruhi (10 nafar) - umumiy jismoniy mashg'ulotlar asosida tayyorlangan.

Tadqiqot 4 hafta bo'lib, har hafta 3 marta mashg'ulotlar o'tkazildi. Har bir ishtirokchining boshlang'ich va yakuniy tezkorlik ko'rsatkichlari qayd etildi.

Tajriba guruh uchun mashqlar: 30 metr yugurish, to'p bilan zig-zag yugurish, to'pni tez uzatish va qabul qilish.

Nazorat guruh uchun mashqlar: Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari (mushak kuchi, kardio va umumiy chaqqonlik).

Tadqiqot Natijalari tadqiqot yakunida ikki guruh o'rtasidagi natijalar quyidagi jadvalda aks ettirilgan:

№	Mashq turi	Tajriba guruhi		Nazorat guruhi	
		Boshlang'ich	Yakuniy	Boshlang'ich	Yakuniy
1.	30 metr yugurish	5,6	5,2	5,5	5,4
2.	To'p bilan zig-zag yugurish	9,8	8,9	9,7	9,5
3.	To'pni tez uzatish va qabul qilish	12,3	10,8	12,5	11,9

Natijalardan ko'rinib turibdiki, maxsus estafeta mashqlari bajarilgan eksperimental guruhning ko'rsatkichlari nazorat guruhiga qaraganda ancha yaxshilandi.

- 30 m yugurishda tajriba guruhi o'rtacha 0,4 soniyaga tezlashdi.
- Zig-zag yugurishda 0,9 soniya yaxshilanish kuzatildi.
- To'pni tez uzatish va qabul qilish mashqlarida esa 1,7 soniya farq kuzatildi.

Bu esa estafeta mashqlari sportchilarning harakat tezligi, chaqqonligi va muvofiqlashuv qobiliyatlarini samarali rivojlantirishini ko'rsatadi.

Tadqiqotning natijalari boshqa shunga o'xshash tadqiqotlar bilan solishtirildi. Masalan, Smith (2017) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda estafeta mashqlarining sportchilarning chaqqonligini oshirishdagi samaradorligi ko'rsatilgan. Ammo bu tadqiqotda ham p-qiyamat 0,05 dan katta bo'lib, statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gandbolchilarning tezkorligini oshirish uchun maxsus estafeta mashqlari samarali usul hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan estafetalarni muntazam qo'llash yosh sportchilarning umumiy o'yin sifatini oshirishga yordam beradi.

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.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 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 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., 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://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 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 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 усуллари оптималлаштириш // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.
55. Исроилов Р.И., Азимкулов 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 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 МАШКЛАР КОМПЛЕКСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ //Современная наука и исследования. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 361-369.