

GANDBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGIDA QO‘LLANILADIGAN ZAMONAVIY MASHG‘ULOT METODLARI VA USULLARI

Isroilov Rustam Iskandarovich

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

Maxmudov Alisher Abdushohid o‘g‘li

Qosimov Mirjalol Shamurod o‘g‘li

O‘zDJTSU 3-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15199502>

Annotatsiya. Mazkur maqolada gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik tizimi va mashg‘ulot metodlari tahlil qilingan. Tadqiqotda sportchilarning tayyorgarlik tizimini takomillashtirish zarurati va zamonaviy gandbolga qo‘yiladigan jismoniy talablar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot metodlari, texnik tayyorgarlik, takomillashtirish, sportchi tayyorgarligi, psixologik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, integratsion metodlar, individual mashg‘ulotlar.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ТРЕНИРОВКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье проанализированы система физической подготовки гандболистов и методы тренировок. В исследовании освещается необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов и физические требования, предъявляемые современному гандболу.

Ключевые слова: физическая подготовка, методы тренировок, техническая подготовка, совершенствование, подготовка спортсмена, психологическая подготовка, тактическая подготовка, интеграционные методы, индивидуальные тренировки.

MODERN TRAINING METHODS AND TECHNIQUES USED IN THE PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS

Abstract. This article analyzes the physical training system of handball players and training methods. The study highlights the need to improve athletes' training systems and the physical demands of modern handball.

Keywords: physical preparation, training methods, technical preparation, improvement, athlete preparation, psychological preparation, tactical preparation, integrative methods, individual training.

Dolzarbligi. Sportchilar tayyorgarlik tizimi hozirgi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan. Zamonaviy sportchilar natijalarini yanada oshirish ularning tayyorgarlik tizimini tubdan takomillashtirishni taqazo qiladi. Zamonaviy gandbol shug'ullanuvchilarning yuqori darajada jismoniy tayyorgarligini talab qiluvchi atletik sport o'yinini hisoblanadi.

Gandbolchilarning zamonaviy sport tayyorgarligi ko'p komponentli tizimni nazarda tutadi. Tayyorgarlik ustuvor yo'nalishlari bo'yicha ikki turga bo'linadi: tahliliy va integral.

Tahliliy tayyorgarlikka jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy tayyorgarlik, integralga esa – o'yin, muammoli-vaziyat va musobaqa tayyorgarligi kiradi. Boshlang'ich tayyorgarlik davrida o'yinchilar gandbol uchun hos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarga ega bo'lishlari kerak. Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida o'yinchilarning umumiy chidamliligi, tezkor-kuch va koordinatsiya qobiliyatlari va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish vosita va uslublarini oqilona uyg'unlashtirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Bir qator tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, turli toifa va yoshdagi gandbolchilarning jismoniy ishchanlik qobiliyatlari va funksional imkoniyatlari hali zamonaviy gandbol talablari darajasiga javob bera olmaydi.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv-mashg'ulot guruhidagi gandbolchilarda jismoniy va texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish uslubiyatini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Gandbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish muammosining zamonaviy holatini ochib berish va unga tayangan holda uni hal etishga qaratilgan nazariy asoslangan yondoshuvlarni aniqlash.

2. O'quv-mashg'ulot jarayonida gandbolchilarning asosiy jismoniy va texnik sifatlarini tashxislash.

3. Gandbolchilarda texnik tayyorgarlik uslubiyatini ishlab chiqish va undan erta o'smirlik davrida foydalanishni tajribada asoslash.

Tadqiqotning natijalari va ularning muhokamasi. Zamonaviy gandbolda qo'llaniladigan an'anaviy tizim doirasida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirishda turli pozitsiyadagi o'yinchilarning jismoniy holatiga qo'yiladigan talablardagi aniqlangan farqlarni hisobga olishni tavsiya qiladilar. Shu bilan birga, alohida o'yinchilarning individual jismoniy qobiliyatlarini optimal rivojlantirishni ta'minlash uchun turli o'yin pozitsiyalari uchun ishlab chiqilgan maxsus jismoniy mashqlarni joriy etish zarur.

Bunday individuallashtirilgan mashgʻulotlar hujum va himoyadagi oʻyinчилarning oʻziga xos ehtiyojlarini qondiradigan mashqlarning alohida turlariga boʻlinishi mumkin. Xotiraning asosiy fiziologik mexanizmi shartli refleks boʻlib, shartsiz asosida shakllanadi. Oʻrganish va yodlash bir-biri bilan va ular shakllanadigan hissiy fon bilan chambarchas bogʻliq. Nerv jarayonlarining kuchi, muvozanati va harakatchanligiga, miyaning korteks va subkortikal shakllanishlari oʻrtasidagi oʻzaro taʼsirga, signalizatsiya tizimlari oʻrtasidagi munosabatlarga qarab, asabiy faoliyatning toʻrt turi ajratiladi:

1. Kuchli, muvozanatli, optimal darajada qoʻzgʻaluvchan, tez tip. Bu sezilarli kuchning shartli reflekslarining tez shakllanishi va nozik farqlarni rivojlantirish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Shartsiz refleks faoliyati funktsional jihatdan kuchli korteks tomonidan tartibga solinadi. Bu turdagi bolalar yaxshi rivojlangan nutq va boy soʻz boyligiga ega.

2. Kuchli, muvozanatli, sekin tur. Bunday turdagi bolalarda submaksimal ish intensivligini (150-160 zarba/min) xarakterlovchi pastki impuls chegarasida shartli refleks aloqalari sekinroq shakllanadi, soʻnib ketgan reflekslar ham sekinroq tiklanadi. Shartsiz reflekslar va his-tuygʻular ustidan kortikal nazorat ifodalanadi. Bolalar nutqni tezda oʻrganadilar, lekin u biroz sekin. Ular murakkab vazifalarni bajarishda faol va qatʼiyatli.

3. Kuchli, muvozanatsiz, juda qoʻzgʻaluvchan, cheklanmagan tip. Bu inhibitsion jarayonining etishmovchiligi, kuchli ifodalangan subkortikal faollik bilan tavsiflanadi, har doim korteks tomonidan nazorat qilinmaydi. Bunday bolalarda shartli reflekslar tezda yoʻqoladi va natijada farqlash beqaror boʻladi. Ushbu turdagi bolalar yuqori hissiy qoʻzgʻaluvchanlik, feʼl-atvor va taʼsirchanlik bilan ajralib turadi. Bunday turdagi bolalarda nutq tez, vaqti-vaqti bilan baqirish bilan.

4. Qoʻzgʻaluvchanligi pasaygan zaif tip. Shartli reflekslar sekin shakllanadi, beqaror, nutq koʻpincha sekin. Tormozlash oson turi. Ichki inhibitsionning zaifligi va tashqi taʼsirga kuchli sezuvchanligi bilan tavsiflanadi. Shuning uchun bunday bolalar yangi taʼlim sharoitlariga koʻnikishlari qiyin, kuchli va uzoq davom etadigan ragʻbatlantirishga toqat qilmaydilar va tez charchashadi.

Oʻyinчилarning maydonda bajaradigan texnik harakatlari kompyuter algoritmda qanday rasmiylashtirilganligini koʻrib chiqdik. Ularning toʻliq roʻyxati quyidagi jadvalda keltirilgan.

Gandbolchilarni texnik-taktik tayyorlash uslubi

Texnik-taktik taʼsir	Umumjamoa holati
Xujumchilarning texnik-taktik harakatlari	

To'pni uzatish	Tez yorib o'tish va pozitsion hujum
Darvozaga to'pni otish	Tez yorib o'tish va pozitsion hujum
yutish	Tez yorib o'tish va pozitsion hujum
hujumchining o'z zonasi tomon harakati	Pozitsiya
Ximoyadagi texnik-taktik harakatlar	
Xujumchiga harakat	Pozitsiya
himoyachining o'z zonasi tomon harakati	Tez yorib o'tish = N
"Two Zaja" joyiga harakat	Tez yorib o'tish < N
"Two Zaja" nuqtaning proyeksiyasidagi harakat	Tez yorib o'tish < N

Shartli belgilar va qisqartmalar: TY - tez yorib o'tish Poz. -pozitsion hujum; N - Himoyachilar soni hujumchilar soniga teng; $Z > (<) N$ - Himoyachilar soni hujumchilar sonidan ko'p (kam).

O'yinchining piyoda yurish xatti-harakatlarining umumiy algoritmi keltirilgan. Ushbu algoritm uchta qism blokdan iborat bo'lib, ularning har biri alohida algoritm hisoblanadi. Biz tomonimizdan yaratilgan model algoritmda ishtirok etuvchi elementlar tarkibi va ularning soniga qarab har qanday murakkablik darajasidagi va turli xil yuklamasiga ega bo'lgan algoritmlarni yaratish imkonini beradi. Algoritmning yuqori qismi (2-rasm) hujumchining o'yin algoritmi hisoblanadi. O'rta qismi - algoritm modifikatsiyasi tezkor yorib o'tishda himoyachi o'yinlari, quyi qismi zonaviy himoyada himoyachi o'yini algoritmi hisoblanadi.

Xulosa. Murakkab algoritm misoli gandbol o'yin jarayonining turli bosqichlarida o'yinchining xatti-harakatlari algoritmlarining o'zaro muvofiqligini yaxshi tasvirlaydi. Algoritmlar jamoa tomonidan oldindan o'rganiladigan barcha kombinatsiyalarni tasvirlashning mukammal usulidir. Amalda, algoritm o'yinchilarning har qanday individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarini tavsiflangan. Guruhli taktik harakatlar o'yinchilarning har xil individual taktik harakatlarining kombinatsiyasi sifatida amalga oshirildi. O'z navbatida, o'yinchilarning jamoaviy o'yin taktikasi o'zaro ta'sirlari guruhli taktik harakatlar kombinatsiyasi sifatida taqdim etildi. Shunday qilib, strukturaviy dasturlash prinsipi algoritmlar kombinatsiyasidan turli xil kombinatsiyalarni amalga oshirish mumkinligi 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. – 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-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 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 shakllantiruvchi 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 ГАНДБОЛИСТОВ 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 ГАНДБОЛИСТОВ 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., Хабибжонова Х.М. Ёш гандболчиларнинг чидамлилигини ривожлантириш восита усулларини оптималлаштириш // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.
55. Исроилов Р.И., Азимкулов Б.А., Хабибжонова 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 МАШҚЛАР КОМПЛЕКСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ //Современная наука и исследования. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 361-369.