

## GANDBOLDA SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH USUL VA VOSITALARI

**Habibjonova Xushro'ya Murodjon qizi**

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

**Saidqulov Javoxir Shuxratjon o'g'li**

**O'ng'arov Shermurod Anvar o'g'li**

O'zDJTSU 3-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15199687>

**Annotatsiya.** Ushbu maqola gandbol sportida sakrovchanlikni rivojlantirish usul va vositalarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotda yosh gandbolchilarni sakrovchanlikni oshirish uchun samarali usullar va mashqlarni tahlil qilish orqali natijalar va uslublar aniqlangan. Maqolada sakrovchanlikni rivojlantirishda jismoniy sifatlarni yaxshilashga yo'naltirilgan uslublar va mashg'ulotlar tizimi ko'rsatilgan.

**Kalit so'zlar:** sakrovchanlik, jismoniy tayyorgarlik, kuch, mashg'ulot dasturlari, tezlik, chidamlilik, maksimal kuch, o'quv-mashg'ulot jarayoni, Abalakov usuli.

## МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ В ГАНДБОЛЕ

**Аннотация.** Настоящая статья направлена на изучение методов и средств развития прыгучести в гандболе. В исследовании проведен анализ эффективных методов и упражнений для улучшения прыгучести у юных гандболистов, на основе которого были определены результаты и методы. В статье представлен комплекс упражнений и методов, направленных на улучшение физических качеств, способствующих развитию прыгучести.

**Ключевые слова:** прыгучесть, физическая подготовка, сила, программы тренировок, скорость, выносливость, максимальная сила, учебно-тренировочный процесс, метод Абалакова.

## METHODS AND MEANS OF DEVELOPING JUMPING SKILLS IN HANDBALL

**Abstract.** This article is focused on studying methods and tools for developing jump ability in handball. The research analyzes effective methods and exercises for improving jump ability in young handball players, from which results and techniques are identified. The article presents a system of exercises and methods aimed at enhancing physical qualities that contribute to the development of jumping ability.

**Keywords:** jump ability, physical preparation, strength, training programs, speed, endurance, maximum strength, training process, Abalakov method.

**Dolzarbliigi.** Gandbol sport turining xalqaro miqyosda rivojlanib borishi, jamoalar orasidagi raqobatni, g'alabaga bo'lgan kurashni, terma jamoa va klublarning tayyorgarlik jarayonlari samaradorligini oshirishni taqazo etmoqda.

Biroq bu masalani gandbolchilarning musobaqa faoliyatini muntazam ravishda nazorat qilmasdan yechish mumkin emasligi xammamizga ayon. Bundan tashqari, mashg'ulotlardagi mashqlarni sportchilar organizmi va jismoniy sifatlarini xar tomonlama rivojlantirishga qaratilishi, ularning xajmi va shiddati, ularning nisbati, kup yillik tayyorgarlik jarayonining yo'nalishlari to'g'risida tasavvurga ega bo'lish juda muhimdir.

Gandbol – o'zgaruvchan, dinamik, shiddatligi bilan tavsiflanib, o'yin xarakatlari vaqtida sportchidan texnik, chaqqonlik, sakrovchanlik, chidamlilik, oraliq masofani sezish, o'yin usullarini o'z vaqtida aniq bajarish asosida texnik taktik malakalarni yuqori darajada egallashga erishiladi.

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni xar tomonlama tarbiyalash, umum ish qobiliyatini oshirish vazifalarini xal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vosita sifatida qo'llaniladi.

Gandbol sportida sakrovchanlik muhim jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Himoya va hujum harakatlarida yuqori samaradorlikka erishish uchun sportchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona o'quv-mashg'ulot jarayonining bir qismidir. Yosh agndbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz avvalo, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uslublarini nazarda tutmog'imiz kerak. Tezlik, sakrovchanlik, chidamlilik, epchillik, kuch, jismoniy sifatlarning paydo bo'lishi, markaziy nerv sistemali xolatiga bog'liq bo'lib, shuningdek periferik lokomotor apparatning, funktsional holatiga ham bog'liq.

**Tadqiqotning maqsadi.** Gandbolda sakrovchanlikni oshirish bo'yicha samarali usul va vositalarni aniqlash hamda ularning natijadorligini baholash.

**Tadqiqot vazifalari:**

1. Gandbolda sakrovchanlikning ahamiyatini ilmiy asosda o'rganish.
2. Sakrovchanlikni rivojlantirish usullarini tahlil qilish va ularning samaradorligini baholash.
3. Sportchilarning sakrash qobiliyatini oshirish bo'yicha mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish.

4. Tadqiqot natijalarini eksperimental tahlil qilish va xulosa chiqarish.

**Tadqiqotning natijalari va ularning muhokamasi.** Sakrovchanlikni rivojlantirish, boshqa jismoniy sifatlari kabi doimiy nazoratchi talab qiladi. Sakrovchanlikni rivojlantirish aniq vosita va uslublarni qo'llashda mashg'ulot jarayonida bu vosita va uslublarni qanchalik samaradorli ekanligini bilishimiz zarur. Tezkor-kuch, sifatleri (sakrovchanlik)ni rivojlantirish darajasini baholash me'yorlari joydan 2 oyoq bilan deysinib sakrashda yerdan umumiy og'irlik markazining yuqorigacha uzilishi hisoblarda. Umumiy og'irlik markazining uzilish balandligi V.M. Abalakov uslubi bo'yicha o'lchanadi.

Sakrovchanlik darajasini aniqlash uchun maxsus jadvaldan foydalaniladi. Yosh ganbolchilarning tayyorgarligini va ularning jismoniy rivojlanishi nazorat qilishda, komplekslilik, muntazamlilik zarur. O'quv-mashg'ulot jarayonida yilliga, 2 marta natijalarni tekshirish va analiz (tahlil) qilish, maqsadga muvofiqdir. O'quv-mashg'ulot ishlarini rejimda tanlangan vosita va usullarni to'g'ri tanlanganligini yoki ularni kamchiliklarini aniqlashtirish va ularga o'zgartirishlar kiritish.

Sakrovchanlikni rivojlanish uchun maqsadga muvofiq uslub va vositalarni tanlash uchun balandlikga sakrashga ta'sir etuvchi faktorlarni aniqlash zarur. Eksperimental tadqiqot asosida balandlikga sakrashga ta'sir etuvchi 3 faktor (shart) o'rnatilgan (aniqlangan).

1. Gradiskiy (bosqichma-bosqich) kuch-gandbolchi sakrash uchun deysinish aniqlangan deysinish kuchiga tez erishishdagi muskulning qobiliyati.

2. Statik kuch- ko'pgina ijobiy og'irlik faktorlarga maksimal statik kuchni tezkor bo'g'imlarini va unga nisbiy kuchga nisbatan 60va 90 gradus burchagini. Statik kuch- maksimal statik kuch tizza bo'g'imlarining 60 va 90 gradus burchakdagi ko'rsatkichda og'irlikning ijobiy faktorlariga ega. Bu faktor signaluvchilarda maksimal tastik kuchni namoyon bo'lishi qobiliyatlarida aks etadi.

3. Deysinish texnikasi- texnik malakalarni o'sish xisobiga sakrovchanlik natijasi o'sadi. Shu tariqa birinchi navbatda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun son mushaklarini rivojlantirish uchun son mushaklarini rivojlantirish mashqlarni tanlash zarur (tizza bo'g'imlarini burchagi 60 va 90 gradusni saqlash lozim) va burchagi deysinish texnikasiga kuch gradusini rivojlantirishga jiddiy yondoshishi zarur.

Sakrovchanlik sifatini rivojlanish darajasini aniqlovchi tizimga ajratilgan holda quyidagi omillarni mavjud: mokisimon kuch, mushaklarning portlovchi kuchi, xarakat aktlarining tezlik

qobiliyati, o'yinchining morfologik xususiyatlari va nerv-muo'ak apparatlarining tez javob qaytarish qobiliyatidir.

Shuni inobatga olish zarurki, sakrovchaklik nerv mushak apparatini mokisimon kuchni namoyon bo'lish tezligi qobiliyati bilan aniqlandi.

**10-12 yoshli bolalarda sakrovchanlik sifatini aniqlashda qo'llaniladigan test natijalari (n=12)**

| №                                              | F.I.SH.          | Joyidan uzunlikka sakrash, sm) |       | Joyidan uch hatlab sakrash, sm |       | Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm |     | Abalakov usulida sakrash, sm |      |
|------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|-------------------------------------|-----|------------------------------|------|
|                                                |                  | T.O                            | T.K   | T.O                            | T.K   | T.O                                 | T.K | T.O                          | T.K  |
| 1                                              | Aliyev Bilol     | 200                            | 210   | 510                            | 520   | 300                                 | 305 | 30,3                         | 35,2 |
| 2                                              | Butayev Shoxrux  | 187                            | 195   | 520                            | 525   | 290                                 | 300 | 28,4                         | 33,3 |
| 3                                              | Vafojev Duryod   | 197                            | 205   | 510                            | 520   | 285                                 | 295 | 31,0                         | 36,2 |
| 4                                              | Jabborov Ali     | 183                            | 190   | 490                            | 495   | 295                                 | 300 | 32,5                         | 37,5 |
| 5                                              | Ziyodov Mansur   | 186                            | 190   | 480                            | 490   | 285                                 | 295 | 27,2                         | 33,2 |
| 6                                              | Mo'minov Said    | 194                            | 200   | 500                            | 505   | 295                                 | 300 | 25,6                         | 30,4 |
| 7                                              | Mustafojev Ziyod | 208                            | 215   | 520                            | 525   | 295                                 | 305 | 30,7                         | 35,5 |
| 8                                              | Tillayev Oybek   | 191                            | 200   | 510                            | 515   | 300                                 | 310 | 30,5                         | 35,4 |
| 9                                              | Tillaboyev Abbas | 188                            | 195   | 500                            | 505   | 290                                 | 300 | 31,2                         | 36,3 |
| 10                                             | Rixsiyev Vohid   | 182                            | 190   | 480                            | 490   | 280                                 | 295 | 28,4                         | 33,5 |
| 11                                             | Usmonov Tohir    | 176                            | 185   | 470                            | 480   | 280                                 | 290 | 26,0                         | 30,0 |
| 12                                             | Shokirov Farrux  | 205                            | 210   | 470                            | 480   | 285                                 | 295 | 25,1                         | 30,3 |
| <b>O'rtacha qiymati (<math>\bar{X}</math>)</b> |                  | 191,4                          | 198,7 | 496,6                          | 504,1 | 290                                 | 299 | 28,9                         | 32,9 |
| <b>Farqi, %</b>                                |                  | <b>7,3 sm</b>                  |       | <b>7,5 sm</b>                  |       | <b>9 sm</b>                         |     | <b>4 sm</b>                  |      |

O'tkazilgan tadqiqot natijasida shu narsa aniqlandiki, gandbolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun, yil davomida shug'ullanish zarur. Murabbiylar uchun yosh gandbolchilarda sakrovchanlikni o'zgarish dinamikasining qulay davrlarini o'z vaqtida maqsadga yo'naltirilgan xolda eng muhimi jismoniy sifatlardan biri bo'lgan sakrovchanlikni muvaffaqiyatli to'la to'kis namoyon etadigan vosita va uslublarni qo'llash zarurdir. Bu natija yosh gandbolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirishni na'munasi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Ma'lumki, sakrovchanlikning asosini- kuch va mushaklarning qisqarish tezligi tashkil etadi. Kuch va oyoq mushaklarini qisqarish tezligini rivojlantirishda belni bukuvchi va panjani va boldirni bukuvchi mushaklariga alohida e'tibor qaratish lozim.

**Xulosa.** Gandbolda sakrovchanlikni rivojlantirish sportchilarning umumiy natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Samarali mashg'ulot uslublari va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali sakrash qobiliyatini oshirish mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kombinatsiyalangan yondashuv eng yuqori samaradorlikka ega. Shuning uchun murabbiylar va sportchilar ushbu metodikalarni amaliyotda qo'llashga e'tibor qaratishlari lozim.

### 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 xabarlari jurnali, 2023, [1/3/1] B. 95-98.

9. Мўминов А.Ш. Ёш гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. *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 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 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. – T. 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 кизларнинг 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 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. 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., 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 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., 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., Hayitov 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.