

TAYYORLOV DAVRINING MAXSUS TAYYORGARLIK BOSQICHIDA GANDBOLCHILARNI MASHG'ULOTLARINI TAHLIL ETISH

Mo'minov Abror Shavkatovich

O'zDJTSU "Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubi katedri" dotsenti.

Sambetov Ualixan Nurlan o'g'li

Baydullayev Maxanbet Kuttibek o'g'li

O'zDJTSU 3-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15199739>

Annotatsiya. Ushbu maqola tayyorlov davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida gandbolchilarni mashg'ulot jarayonini tahlil qilish va ularning puls qiymatlarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotda jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, shuningdek, musobaqa faoliyati davomida sportchilarning samaradorligini baholash usullari ko'rib chiqilgan. Maxsus adabiyotlar tahlil qilinib, mashg'ulotlarda puls qiymatlari, mashqlarning turli shakllari va ularning o'tkazilish jarayonlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: tayyorgarlik, puls qiymatlari, gandbolchilar, maxsus tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mashqlar.

АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Аннотация. Эта статья направлена на анализ тренировочного процесса гандболистов на этапе специальной подготовки в подготовительном периоде и исследование значений их пульса. В исследовании рассматриваются методы физической и технико-тактической подготовки, а также способы оценки эффективности спортсменов в ходе их соревновательной деятельности. Проведен анализ специализированной литературы, исследованы значения пульса, различные формы упражнений и процесс их выполнения.

Ключевые слова: подготовка, значения пульса, гандболисты, специальная подготовка, тренировочный процесс, физическая подготовка, технико-тактические упражнения.

ANALYSIS OF HANDBALL PLAYERS' TRAINING AT THE SPECIAL TRAINING STAGE OF THE PREPARATION PERIOD

Abstract. This article focuses on analyzing the training process of handball players during the special preparation phase of the preparatory period and studying the values of their

pulse rates. The research examines methods of physical and technical-tactical preparation, as well as ways to assess the performance of athletes during their competitive activities. Specialized literature was analyzed, and pulse values, various types of exercises, and their execution processes were studied.

Keywords: *preparation, pulse values, handball players, special preparation, training process, physical preparation, technical-tactical exercises.*

Dolzarbliigi. Jamoalarini tayyorlash, shu jumladan, gandbol bo'yicha iste'dodli sportchi bolalarni yetishtirish o'quv-mashg'ulot jarayoniga yangicha ilmiy nazar bilan yondoshish hamda samarali pedagogik texnologiyalar yaratish darkorligini taqozo etadi. Sport amaliyoti tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan uslub va vositalar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining muayyan bosqichida o'z samaradorligini yo'qotishi yoki sustlashishi mumkin. Natijada, sport natijadori ham, jismoniy va funksional imkoniyatlar ham taraqqiyotdan to'xtashi ehtimoldan xoli emas.

Ma'lumki, yildan-yilga gandbol sportining mashqlar dasturi yangicha mazmun va mohiyatga ega bo'lib, ijro etilayotgan harakat kombinatsiyalari borgan sari murakkablashib bormoqda.

Binobarin, ushbu vaziyat gandbol sportini istiqbolini oldindan belgilab berish imkonini yaratadi. Bularning barchasi olimpiada o'yinlarining ommalasha borishi, ularning dasturlari va medallar sohiblari geografiyasining kengayib borishi hamda katta sportning professional va tijorat qiyofasiga kirib borayotganligi bilan bog'liqdir. Bu esa, o'z navbatida, mashg'ulot va musobaqalar yuklamasi hajmi hamda shiddatining ortishi, sportchilar mahoratining o'sishi tayyorgarlikning yangi samarali uslub va vositalarini ishlab chiqarish va amalga tatbiq etish, "katta" sport yo'nalishidagi ilmiy-tadqiqot ishlarining jadallashishi va shu jarayonni ta'minlashda qo'llaniladigan ilmiy-tadqiqot asboblari yangi avlodning yaratilishi, sportchilarning tayyorgarlik jarayonini kompyuter tizimi ostida nazorat qilish, sport anjomlari, uskunalari va sport kiyimlarining takomillashib borishiga asoslanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Tayyorlov davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida gandbolchilarni mashg'ulotlarini tahlil etish va ularni puls qiymatlari ahamiyatini o'rganish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Gandbolchilarni tayyorlashda tayyorgarlik tomonlarini amaliyotda o'rganilganligi nazariy jihatlarini o'rganish.

2. Gandbolchilarni o'quv-mashg'ulotlarini nazorat va tahlil qilish.
3. Gandbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat va tahlil qilish.

Tadqiqotning natijalari va ularning muhokamasi. Maxsus adabiyotlarni o'rganish davomida, gandbolchilarni turli tayyorgarlik tomonlarini amaliyotda o'rganilganlik holatlari tahlil etildi. Gandbolchilarni mashg'ulot jarayonida tekshirishlar olib borish usullari o'rganildi.

Maxsus o'rganish usullari o'zlashtirildi. Yillik siklda gandbolchilarni tayyorlash jihatlari o'rganildi.

Tayyorlov davrida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarni amalga oshirish jihatlari adabiyotlarni o'rganish davomida o'zlashtirildi.

Unda tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarni xronometraj qilish orqali mashg'ulotlar xususiyatlari o'rganilgan va ularni dastur materiallariga mos kelishi tahlil etildi.

Mashg'ulotlar davomida yosh sportchilarni puls qiymatlarini palpatsiya (qo'llar uchi bilan sezish) qilish orqali aniqlandi va olingan natijalar tahlil etildi.

2024-yil 1-choragida mavzuga tegishli bo'lgan maxsus adabiyotlarni tahlil qilish amalga oshirildi.

2024-yilning 2-3 choragida gandbol bo'yicha turli musobaqalarda kuzatish va tahlil qilish ishlari amalga oshirildi. Turli tayyorgarlik tomonlari o'rganishga harakat qilindi.

2024-yilda O'zDJTSU gandbol erkaklar jamoasining musobaqa davrining tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot jarayonlari pedagogic usullar orqali tahlil qilindi.

Dastlab mashg'ulotlar odatiy ko'rinishda olib borildi. Gandbolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish ustida ishlar olib borildi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda bir xil tempda uzok vaqt mobaynida bajariladigan mashqlar qo'llanilib borildi.

Xususan, uzoq masofalarga yugurish (1-3 km.) mashqlardan keng foydalanildi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan birga gandbolchilarni texnik-taktik harakatlari ham shakllantirilib borildi. Individual va guruhli texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga asosiy e'tibor qaratildi.

Bunda jamoadan mashg'ulot paytida mashqlarni imkon darajasida aniq va tez bajaradigan faol gandbolchilardan 10 nafari tanlab olindi va 3 kun davomida shug'ullanuvchining puls qiymatlari aniqlab borildi.

Mashg'ulotdan oldin shug'ullanuvchilarning YuQCh minimum 79 zarba/daqiqani, YuQCh maksimum 89 zarba/daqiqani va YuQCh o'rtacha 84 zarba/daqiqani tashkil etdi.

№	Mashq mazmuni	YuQCH min.	YuQCH mak.	YuQCH oʻrtacha
1	Yugurish mashqlari (ohista, yon bilan, tezlashib, yoʻnalishni oʻzgartirib, yuqoriga sakrab va boshq.)	89	138	116
2	Sakrash mashqlari	99	148	118
3	Streching mashqlar	88	125	105
4	Turgan joyda toʻp uzatish harakatlari. Oraliq masofa 3 metr (1-mashq)	95	135	115
5	Turgan joyda toʻp yoʻnalishini oʻzgartirgan holda uzatish va uni ilib olish. Oraliq masofa 3 metr (2-mashq)	100	140	120
6	Turgan joyda toʻp yoʻnalishini oʻzgartirgan holda uzatish va uni ilib olish. Oraliq masofa 3 metr (3-mashq)	104	146	125
7	Toʻpni sherikka 3 qadam qilib uzatishva ilib olish. Oraliq masofa 10 metr (4-mashq)	106	144	125
8	Toʻpni oldida qarama-qarshi turgan oʻyinchiga uzatish (5-mashq)	120	156	138
9	Toʻpni oldida qarama-qarshi turgan oʻyinchiga harakatda uzatish (6-mashq)	134	160	147
10	Toʻpni oldida qarama-qarshi turgan oʻyinchiga harakatda uzatish va kolonna ortiga yugurish (7- mashq)	130	167	148
11	Toʻpni sherikka uzatib, ustunchani aylanib oʻtib, kolonna ortiga yugurish (8-mashq)	135	170	152
12	Toʻpni sherikka uzatib, ustunchani aylanib oʻtib, roʻparadagi kolonna ortiga yugurish (9-mashq)	132	172	152
13	2 tomonlama oʻyin	130	189	160
14	Streching mashqlar	110	129	120
	Oʻrtacha natijalar	88	189	127,9

Davomiylik 80 daqiqani tashkil etdi. Mashg'ulotda maxsuslashgan mashqlar nisbati 75 % va maxsuslashmagan mashqlar nisbati 25 % ni tashkil etdi. Mashg'ulotni asosiy qismida o'rtacha puls qiymati 150 zarba/daqiqaga teng bo'ldi. Mashg'ulot davomida o'rtacha pulsning minimal ko'rsatkichi 93 zarba/daqiqaga va maksimal ko'rsatkich 182 zarba/daqiqaga teng bo'ldi.

O'rtacha mashg'ulotning ko'rsatkichi 140 zarba/daqiqaga teng bo'ldi.

YuQCH min.	YuQCH max.	YuQCH o'rtacha
93 zarba/daq.	182 zarba/daq.	150 zarba/daq.

Hujumda jamoaviy harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan texnik-taktik mashg'ulot shakli. Davomiylik 80 daqiqa. Maxsuslashgan mashqlar 80 % ni, maxsuslashmagan mashqlar 20 % ni tashkil etdi. Mashg'ulotning asosiy qismida o'rtacha puls qiymati 146 zarba/daqiqaga teng bo'ldi. Mashg'ulot davomida o'rtacha pulsning minimal ko'rsatkichi 89 zarba/daqiqaga va maksimal ko'rsatkich 178 zarba/daqiqaga teng bo'ldi. O'rtacha mashg'ulotning ko'rsatkichi 136 zarba/daqiqaga teng bo'ldi.

YuQCH min.	YuQCH max.	YuQCH o'rtacha
89 zarba/daq.	178 zarba/daq.	136 zarba/daq.

Xulosa. Gandbolchilarni tayyorgarlik tizimi murakkab va uzoq muddatli jarayon hisoblanadi. Tayyorgarlikni amalga oshirishda har bir bosqichda va davrda mazmunli, to'g'ri yo'naltirgan tayyorgarlikni olib borish talab etiladi.

Tayyorgarlik davri umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Har bir bosqichning o'ziga yarasha maqsadi va vazifalari bo'ladi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida sportchini organizmini, organ va tizimlarini xar taraflama umumiy rivojlantirilishi amalga oshiriladi, funksional holatlar yaxshilanadi, ish qobiliyati darajasi rivojlantiriladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa, sportchi uchun xos bo'lgan, bevosita uning musobaqa faoliyati bilan bog'liq xususiyatlar, sifatlarni rivojlantirish ustida mashg'ulotlar olib boriladi. Maxsus mashqlar nisbati ko'p bo'ladi.

Yuqorida olingan puls ko'rsatkichlari 3 kun davomida 3 xil natijani ko'rsatdi. Bunga sabab, mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalar ekanligi ma'lum bo'ldi. Gandbolchilarning puls qiymatlari mashg'ulotlar davomida 82 tadan 189 ta zarba/daqiqagachani tashkil etdi. Bu ko'rsatkich esa shug'ullanuvchilar organizmiga berilayotgan yuklama normal holda ekanligini kursatdi.

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. 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., 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.