

MALAKALI GANDBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIGINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Xayitov Bobur Ne'mat o'g'li

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

Rayimov Asilbek Mansur o'g'li

Masabayev Arman Safarboyevich

O'zDJTSU 3-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15199632>

Annotatsiya. Ushbu maqola malakali gandbolchilarni maxsus chidamliligini shakllantirish metodikasini ishlab chiqish va uning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta'sirini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda 12 haftalik mashg'ulotlar davomida maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun turli xil mashqlar amalga oshirilgan. Mashg'ulotlar davomida maxsus chidamlilikning o'ziga xos sifatlari, jumladan, tezkor-kuch va anaerob-laktat chidamliligi rivojlantirilgan.

Kalit so'zlar: maxsus chidamlilik, yuklama zonalari, aerob va anaerob yuklamalar, mashg'ulot metodikasi, jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch sifatlari, aylanma mashg'ulot, o'zgaruvchi uslub, oraliq uslub, yurak-qon tomir tizimi, funksional imkoniyatlar, musobaqa samaradorligi.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация. Эта статья направлена на разработку методики формирования специальной выносливости у квалифицированных гандболистов и определение ее воздействия на уровень физической подготовки. В ходе исследования были проведены различные упражнения для развития специальной выносливости в течение 12-недельных тренировок. В процессе тренировок развивались специфические качества выносливости, такие как скоростно-силовая выносливость и анаэробная лактатная выносливость.

Ключевые слова: специальная выносливость, зоны нагрузки, аэробные и анаэробные нагрузки, методика тренировки, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, круговая тренировка, переменный метод, интервальный метод, сердечно-сосудистая система, функциональные возможности, эффективность соревновательной деятельности.

METHODOLOGY FOR FORMING SPECIAL ENDURANCE OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

Abstract. *This article is aimed at developing a methodology for forming special endurance in qualified handball players and determining its impact on their physical preparation level. During the study, various exercises were carried out to develop special endurance over a 12-week training period. During the training, specific endurance qualities, such as speed-strength endurance and anaerobic-lactate endurance, were developed.*

Keywords: *special endurance, load zones, aerobic and anaerobic loads, training methodology, physical preparation, speed-strength qualities, circuit training, variable method, interval method, cardiovascular system, functional capabilities, competition performance efficiency.*

Dolzarbligi. Sportchilar uchun chidamlilik, nafaqat musobaqalarda, balki mashg'ulotlarda katta hajmli ishlarni bajarishda ham zarurdir. Ma'lumki, umumiy chidamlilikning yuqori darajasi sportchi sog'lig'i yuqori darajada ekanligini bildiruvchi asosiy guvoh hisoblanadi. Chidamlilik tez tiklanishda ham muhim ahamiyatga ega. Bir qator mualliflarning fikricha, aerob-anaerob yo'nalishdagi yuklamalar ustunligi bilan mashg'ulot jarayonlarida rivojlanadigan tezkor-kuch sifatleri kompleksi maxsus chidamlilikning yetakchi omilidir.

Chidamlilikni oshirish uchun bir qator mutaxassislar o'z uslubiyatini tavsiya etishgan.

Lekin hozirgi kunda gandbolchilarni tayyorlashda umumiy chidamlilikka kam e'tibor berilmoqda. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim. Inson chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozim.

Chidamlilik darajasini oshishi, birinchidan: yurak-qon tomiri faoliyatini kuchaytirishni; ikkinchidan, funksional tizimlarning faoliyati jarayonida paydo bo'ladigan quvvatni tejab-tergab sarflashni; uchinchidan, funksional imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanishni ko'zda tutadi.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda, mashg'ulotni bir tekisda va har xil o'zgaruvchan mashqlar uslubini variantlaridan foydalanishni taklif qiladilar. Maxsus chidamlilik sport turlari (yengil atletika, kurash va hokazo) talabiga qarab bajariladi.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali gandbolchilarning maxsus chidamliligini shakllantirishga qaratilgan samarali metodikalarni ishlab chiqish va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Maxsus chidamlilik tushunchasi va uning gandbol sportida ahamiyatini o'rganish.
2. Gandbolchilar uchun maxsus chidamlilikni shakllantirishga qaratilgan mashg'ulot metodikalarini tahlil qilish.
3. Eksperimental tadqiqot asosida maxsus chidamlilikni shakllantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot dasturlarining samaradorligini aniqlash.

4. Tadqiqot natijalariga asoslangan holda tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot quyidagi **metodlarga** asoslangan holda olib borildi:

- Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- Eksperimental tadqiqot usullari;
- Statistika tahlil;
- Kuzatish va amaliy mashg'ulotlar.

Tadqiqotning natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqotda 18-21 yoshdagi 20 nafar malakali gandbolchilar ishtirok etdi. Tadqiqot dasturiga 12 haftalik mashg'ulotlar kiritildi, unda maxsus chidamlilikni shakllantirishga yo'naltirilgan turli xil mashqlar o'rin oldi.

Birinchi bosqichda (1 haftalik) ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi, tadqiqot maqsadi, obyekti, predmeti shakllantirildi, tadqiqot uslublari aniqlandi.

Ikkinchi bosqichda (2 haftalik) malakali gandbolchi qizlar mashg'ulot jarayonining pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash va maxsus tayyorgarlikni rivojlanish darajasi baholandi. Sportchilarning umumiy ishchanlik qobiliyatlari va maksimal hamda submaksimal quvvat zonasida yuklamalarni bajara olish qobiliyatlari baholandi.

Uchinchi bosqichda (3 haftalik) tadqiqot natijalari umumlashtirildi. Tajribaning mohiyati quyidagilardan iborat: tajriba guruhining (TG) mavsum o'yinlariga tayyorgarlik mashg'ulot jarayoni, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun yuklamalar nisbati bo'yicha tavsiyalardan foydalangan holda tashkil etildi. Nazorat guruhi (NG) umum qabul qilingan dastur bo'yicha mashg'ulotlarni davom ettirdilar. TGda yuklamalarning foiz taqsimoti quyidagilarni tashkil etdi: umumiy tayyorgarlik bosqichida: aerob – 15%, o'rta quvvat zonasida aralash – 40%, katta quvvat zonasida aralash – 35%, anaerob-alaktat – 10%.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida: aerob – 10%, oʻrta quvvat zonasida aralash – 30%, katta quvvat zonasida aralash – 35%, anaerob-glikolitik – 10%, anaerob-alaktat – 15%.

Malakali gandbolchilarning maxsus chidamlilik koʻrsatkichlari.

| Koʻrsatkichlar | Tajriba boshida | | Tajriba oxirida | |
|---|-----------------|--------------|-----------------|--------------|
| | NG (n=10) | TG (n=10) | NG (n=10) | TG (n=10) |
| Toʻpsiz 30 metrga yugurish, soniya | 4,9±0,05 | 4,86±0,05 | 4,81±0,03 | 4,63±0,03 |
| Toʻpni olib yurish bilan 30 metr yugurish, soniya | 5,3±0,05 | 5,18±0,05 | 5,3±0,08 | 5,02±0,05 |
| Joydan 3 hatlab sakrash, sm | 738±13 | 736±12 | 742±18 | 751±15 |

Mahoratli gandbolchi qizlarning maxsus chidamliligini rivojlantirish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi: aylanma mashgʻulot shaklida takroriy uslub, oraliq uslub, oʻzgaruvchi uslub. Umuman olganda tajriba uslubiyati boʻyicha tayyorgarlik davrida jami 120 soat mashgʻulotlar oʻtkazildi, shu bilan birga turli yoʻnalishli yuklamalar nisbati quyidagilardan iborat boʻldi: umumiy tayyorgarlik davrida katta, submaksimal va maksimal quvvat zonalarida 5,5:0,7:1,8 nisbatda, maxsus tayyorgarlik davrida – 5:2:1.

Qiyoslanayotgan guruhlarda pozitsiyali hujumlar soni tajriba oxirida ishonchli farlanmadi. Agar tajriba boshida NG sinaluvchilarida yaroqsizlik koeffitsenti koʻrsatkichlari ishonchli past boʻlgan boʻlsa, tajriba oxirida TG va NGda ushbu koʻrsatkichlar boʻyicha ishonchli farqlanish qayd etilmadi.

Amalga oshirilgan tajriba tadqiqotlari natijasida tayyorgarlik davri mikrotsikllarida maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan yuklamalarning tartibli nisbati ochib berildi, malakali gandbolchilarda maxsus chidamlilikning alohida sifatlarini rivojlantirish bilan aylanma mashgʻulotda oʻzaruvchi va oraliq uslublardan foydalangan holda jismoniy yuklamalarni tartibga silish usullari aniqlandi, tezkor-kuch, anaerob-laktat chidamlilikni rivojlanish darajasini ishonchli oshishi bilan ifodalangan maxsus chidamlilikni rivojlantirish boʻyicha biz taklif qilgan yuklamalar samaradorligi ochib berildi, bu esa qizlar gandbol jamoalari oʻyinchilarining musobaqa faoliyati samaradorligini ishonchi oshishiga, yaroqsizlik koeffitsenti va oʻyin davomida umumiy harakatlar sonini pasayishiga, tezkor hujumlar va uloqtirilgan toʻplar ulushi ortishiga olib keldi.

Olingan natijalar shunga guvohlik beradiki, maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha tajriba uslubiyatidan foydalanish bilan mavsum oldi tayyorgarligi jarayonida tajriba guruhi sinaluvchilari ko'pgina ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhidan ustunlikka erishganlar.

Xulosa. Malakali gandbolchi qizlarning maxsus chidamliligini rivojlantirishda katta, submaksimal va maksimal quvvat zonalari bo'yicha yuklamalarning tartibli nisbati tajriba guruhida umumiy tayyorgarlik davrida 5,5:0,7:1,8, maxsus tayyorgarlik davrida 5:2:1 nisbatga teng bo'ldi.

Maxsus chidamlilikni baholovchi testlar bo'yicha tajriba guruhi sinaluvchilari ko'rsatkichlaridagi ishonchli yaxshilanish yuklamalarning bunday taqsimlash samaradorligini tasdiqlaydi.

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; ТБГ. 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-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси. ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал. 2022. 1 сон. Б. 44-46.
11. Мўминов А.Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш. (2023/1-сон). *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 12-16.
12. Мўминов А.Ш. 15-16 ёшли гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш усул ва воситалари. (2022/5-сон). *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 25-29.
13. Мўминов А.Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Гандбол) / Ўқув қўлланма, “ILMIY TEXNIKA AXBOROT – PRESS NASHRIYOTI”, 2021. – 244 с.
14. Мўминов А.Ш. Dynamics of changes in time differences and muscle strength in qualified handball students during the academic year. Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Iss. 2, Article 41.2022 йил. - P. 255-257.
15. Хабибжанова Х.М., & Мўминов А.Ш., & Юсупова З.Э., (2021). Мусобақа шароитида марказ амплуасида ўйновчи гандболчиларнинг хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш. “*ФАН-СПОРТГА*” илмий назарий журнал, *Чирчиқ* – Б. 36-38.
16. Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
17. Muminov A. S. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.
18. Муминов А. Ш. МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПОЛИТРАВМЕ (СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ) //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 1 Part 1. – С. 152-155.

19. Мўминов А. Ш. 15-16 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛИ ВА ВОСИТАЛАРИ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 5. – С. 25-29.
20. Ikromov U., Mo‘minov A. Sh. YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA NAZORAT QILISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 99-105.
21. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
22. Мельзиддинов Р. А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В МЕЖИГРОВЫХ ЦИКЛАХ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 30-37.
23. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.
24. Fozilov X.Q. 10-11 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B.272-274.
25. Fozilov X.Q. Gandbolchilarning tezkor qarshi hujum tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligini oshirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B.274-277.
26. 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 miqyosidagi 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 miqyosidagi 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. – Т. 3. – С. 86-91.
37. Фозилов Х. Қ., Тулаганов Ш. Ф. Бурчак ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 67-74.

38. Mo‘minov A. Sh. Sport o‘yinlarida shug‘ullanuvchi sportchilarning gandbol sport turi bo‘yicha jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik darajasini tekshirish // NamDU Ilmiy Axborotnomasi. – 2024. – №. 11. – С. 927-930.
39. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
40. Muminov A. Sh. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – T. 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. – T. 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 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.