

O'QUVCHILARGA TAYANIB SAKRASHNI O'RGATISH BOSQICHLARI**Tulaganov Sh.F**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, professor, p.f.b.f.d (PhD).

Abdumannabov Abrorbek Turg'unboy o'g'li

O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va Sport universiteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14838743>

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quvchilarga tayanib sakrashni harakat tuzulishi asosida o'rgatish mavzusida bo'lib, mavzu chuqur o'rganilgan, o'quvchilarga tayanib sakrashni harakat tuzulishi asosida o'rgatish jarayoni tahlil qilingan. Maqola ishida mashqlarni o'rgatish ketma-ketligi va mashqlar texnikasini o'zlashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasi bilan boyitadi. Ishlab chiqilgan tavsiya, amalda joriy etishda murabbiylariga tavsiya berildi va o'quv jarayoniga tadbiq etildi.

Kalit so'zlar: maxsus-texnik tayyorgarlik, bazaviy harakatlar, buyumlar, so'rovnomalar tahlili, pedagogik testlashtirish, halqa, arqon.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРЫЖКУ С НАКЛОНОМ

Аннотация. В данной статье рассматривается тема обучения учащихся прыжкам на основе структуры движений, при этом тема глубоко изучена, и проанализирован процесс обучения учащихся прыжкам на основе структуры движений. В работе представлены последовательность упражнений и комплекс специальных упражнений для освоения техники выполнения. Разработанные рекомендации были предложены тренерам для внедрения в практическую деятельность и внедрены в учебный процесс.

Ключевые слова: специальная техническая подготовка, базовые движения, предметы, анализ анкет, педагогическое тестирование, кольцо, канат.

STEPS OF TEACHING STUDENTS TO JUMP.

Abstract. The work of this article is on the topic of "Teaching students to jump on the basis of movement structure", the topic is deeply studied, the process of teaching students to jump on the basis of movement structure is analyzed. The article enriches the exercises with a sequence of training and a set of special exercises for mastering the exercise technique. The developed recommendation was recommended to the trainers for practical implementation and applied to the training process.

Key words: special technical training, basic actions, items, survey analysis, pedagogical testing, hoop, rope.

Kirish: O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Davlatimiz tomonidan ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash talabi qo'yilmoqda. Yuksak sport natijalarini rejalashtirish sportning belgilangan muammoli vazifalari doirasidan kelib chiqqan holda oxirgi yillarda murakkab koordinatsiyali xarakatlarni bajarishga bo'lgan sport turlarida mashg'ulotlarni boshlash yoshini keskin pasayishi tufayli, nazariyachilar va amaliyotchilar oldida turgan ilmiy izlanishlar jarayonini sifati va samaradorligini oshirish to'g'risidagi muammo juda ham dolzarb bo'lib kelmoqda. Oxirgi yillarda sport gimnastikasidan xalqaro musobaqalarda kerakli natijalarni qo'lga kiritishda raqobatning keskinlashuvi bu soxada amalga oshirilishi kerak bo'lgan ishlarimizni yangi tizim asosida shakllantirish talabini qo'ymoqda. Sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sohasida progressiv va informatsion texnologiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga tadbiiq etish zarurati yuzaga kelmoqda. Bugungi kunda, ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun yosh gimnastikachilarning texnik, maxsus harakat tayyorgarligini barcha muxim komponentlarini aks etadigan dasturlarning mazmunini takomillashtirish bo'yicha tadqiqotlar yetarlicha o'rganilmagan.

2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Qaror, 2017 yil 9 martdagi PQ-2821-son O'zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi Qaror, 2016 yil 7 noyabrdagi O'zbekiston Respublikasida gimnastika sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi PF-2654-sonli Qarori, 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Farmon hamda bu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu maqola ishi muayyan darajada xizmat qiladi

Tadqiqotni maqsadi: tayanib sakrashni o'rgatishda vositalarini samarali taqsimlash asosida gimnastikachilarni tayanib sakrash texnik tayyorgarligini rivojlantirish.

Tadqiqot vazifalari.

1. Tayanib sakrash fazalarini o'rganib chiqish.
2. Tayanib sakrashdagi fazalar bog'liqligini aniqlash.
3. Tayanib sakrashni o'rganishda qo'llaniladigan vosita va uslublarni tadqiqotlarda asoslash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari: jismoniy tarbiya darslaridagi tayanib sakrash mashqlari o'rni va darsning asosiy qismida o'rgatiladigan tayanib sakrash va sakrash mashqlarini samaradorligini oshirish.

Yaxshi o'rgatilgan tayanib sakrash mashqlarini harakat tuzulishi asosida harakat ketma-ketligi bilan birgalikda qo'shib darslarni qiziqarli o'tkazishni amaliyotga tadbiq etish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tayanib sakrashga o'rgatish boshlanishida, tayanib sakrashlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib olish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va alohida ko'nikmalarni shakllantiruvchi dastlabki tayyorgarlikni mustahkamlash lozim.

Tayanib sakrashlarni o'zlashtirish uchun, avvalo mustahkam qo'nishga o'rgatish, keyin yugurish texnikasi, ko'priikka sakrash, ko'prikdan oyoqlarda depsinish, so'ng qo'llarda itarilishgacha uchish, oxirida qo'llarda itarilishni o'rgatish tavsiya qilinadi. Mana shu harakatlarni o'zlashtirib olingandan keyingina, alohida tayanib sakrashlarni o'rgatish mumkin.

Sakrash mashqlari jismoniy tarbiyaning shug'ullanuvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi muhim vositasidir. Ular yordamida tezkorlik kuch sifati tarbiyalanadi, to'siqlardan oshib o'tish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasoratli, matonatli bo'lish va chaqqonlikni tarbiyalash vazifasi hal qilinadi. Yugurib kelib sakrashlar qon aylanish va nafas organlarining funksional holatini oshiradi.

Sakrash apparatlari harakat apparatining juda uyg'unlashgan bo'lishini talab etuvchi muskullarning tez va qisqa vaqt ichida qisqarishi hisobiga ijro etiladi. Harakatlarning turli tuman va katta sur'atda bajarilishi sakrash mashqlari mashg'ulotlariga katta qiziqish uyg'otadi.

Gimnastikada qo'llaniladigan mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayanmay va tayanib sakrashlar.

Birinchi gruppaga turgan joyda ikki va bir oyoqda sakrashlar, balandlikka, uzunlikka, balandlikdan (kutarma maydonchadan yoki gimnastika snaryadlaridan) sakrashlar, uzoqlikka-balandlikka sakrashlar, «darchadan» sakrashlar, tramlindan sakrashlar, arg'amchi va boshqalardan sakrashlar kiradi.

Ikkinchi gruppaga snaryadlarga (kozyol, kon, plintga) qo'llar bilan tayanib sakrashlar kiradi. Ularga uzunasiga yoki eniga qo'yilgan snaryadning narigi, o'rta va yaqin qismiga depsinib snaryad ustidan oshib bajariladigan sakrashlar kiradi. Bajarish usuli buyicha to'g'ri sakrashlar, yonlamasiga sakrashlar va to'ntarilib sakrashlarga bo'linadi.

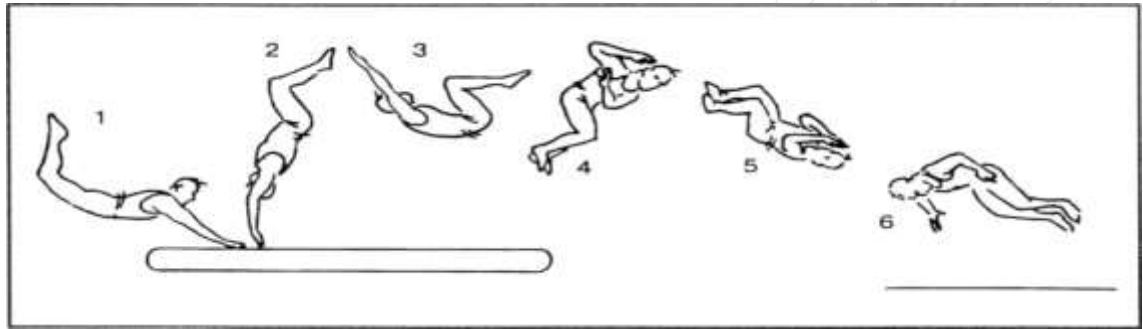
Tayanib sakrashni asosan to'g'ridan-to'g'riga sakrashlar, to'ntarilib sakrashlar, suxakara sakralshlarga tariflanadi.

To'g'ridan-to'g'ri sakrashlar eng qadimgi sakrashlarni turlaridan biri. Sport gimnastika amaliyotida 50-70 yillardan boshlab ishlatilgan va uni uchuvchan turi deb nomlangan.

Bu sakrashlar otni oldinga qismidan itarilib uchib bajariladi. Bu sakrash turini bajarganda ko'prikk otdan 150-180 sm uzoqligida o'rnatiladi.

Yugurib kelib deysinib sakrashda va qo'llar bilan itarilish xarakati sportchini traektoriyasini faqat yuqoriga yo'naltirib xarakatlanadi. Otni ustidan sport qancha baland ko'tarilsa shunchalik bahosi yuqori baholanadi.

To'ntarilib tayanib sakrash eng kenga tarqalgan sakrashlarning shakllari va hozirgi kungacha to'ntarilishdan keyin 2 karra salto, to'ntarilib 350-360ga burilishlar, bukilib yozilishlar va xokazo sakrashlar bajariladi. Masalan suxakara sakrash, to'ntarilib havoda burilib orqaga salto burilish. Sukaxara sakrashda qo'llar birdaniga qo'yilmasdan ketma-ket qo'yiladi.



Rasm-1

Xulosa: Tayanib sakrashlarni o'zlashtirish uchun, avvalo o'quvchilarga mustahkam qo'nishga o'rgatish, keyin yugurish texnikasi, ko'priikka sakrash, ko'prikdan oyoqlarda deysinish, so'ng qo'llarda itarilishgacha uchish, oxirida qo'llarda itarilishni o'rgatish tavsiya qilinadi. Mana shu harakatlarni o'zlashtirib olingandan keyingina, alohida tayanib sakrashlarni o'rgatish mumkin.

Sakrash mashqlari jismoniy tarbiyaning shug'ullanuvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi muhim vositasidir. Ular yordamida o'quvchilarda tezkorlik kuch sifati tarbiyalanadi, to'siqlardan oshib o'tish amaliy tayyorgarligi shakllanadi, jasoratli, matonatli bo'lish va chaqqonlikni tarbiyalash vazifasi hal qilinadi. Yugurib kelib sakrashlar qon aylanish va nafas organlarining funksional holatini oshiradi.

Sakrash apparatlari harakat apparatining juda uyg'unlashgan bo'lishini talab etuvchi muskullarning tez va qisqa vaqt ichida qisqarishi hisobiga ijro etiladi.

Harakatlarning turli tuman va katta suratda bajarilishi sakrash mashqlari mashg'ulotlariga katta qiziqish uyg'otadi. Har xil sakrash mashqlari bilan maksimal darajadagi tayanib sakrash mashqlar uchun bajariladigan mashqlarda o'quvchilar o'zlarini bir martadan, bu o'quvchining tayanib sakrash mashqlarini harakat tuzulishidagi harakatlarini o'zgarishlarni aniqlab olishga imkon beradi.

Yangi harakat ketma-ketligi maksimal o'rganib, keying mashg'ulotlar uchun shu asosda mashq harakatlarini ketma-ketligi belgilanadi. Tayanib sakrashda yuqori malakaga erishish uchun urinishlarni dars jarayonidagi maxsus ajratilgan vaqtda yoki darsdan tashqari vaqtda tashkil etish mumkin.

REFERENCES

1. Лях В.И. Координационных способности; диагностика и развитие – М; ТВГ.Дивизин., 2006—290с.
2. SH.F.Tulaganov, A.SH.Muminov, Injuries in handball players and ways to prevent them - Journal of Critical Reviews, 2020
3. Ш.Ф.Тулаганов Показатели физической подготовленности гандболистов молодежной сборной команды Республики Узбекистан, Спортивні ігри, 2022. №2.
4. Мўминов Абборбек Шавкатович TOOLS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF HANDBALL PLAYERS AT THE PRELIMINARY PREPARATION STAGE "Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation" 2021.
5. Sh.F.Tulaganov Analysis of the interdependence of physical and technical training of handball players - Eurasian Journal of Sport Science, 2021.
6. 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/>
7. 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.
8. Мўминов А.Ш. Ёш гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. UzMU xabarlar jurnali, 2022, [1/10] Б. 105-108.
9. Мўминов А.Ш., Рахматиллаев М. (2021). Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўғри дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси. *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 33-36.
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. (2021). Точность дифференцировки пространственно-временных отношений по данным РДО у гандболистов

- до и после вестibuлярной нагрузки на разных этапах годового цикла подготовки. *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 69-71.
15. Мўминов А.Ш., & Розибоев М.М., & Азимкулов Б.А. (2021). Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage / *Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation*, Granada, Spain – С. 5-6.
16. Мўминов А.Ш. (2021). Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-ораликни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси. *International Multidisciplinary Scientific Conference on Educational Advancements and Historical Developments*. Berlin, Germany -Sydney, Australia – С. 5-6.
17. 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. - Р. 255-257.
18. 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.
19. Мўминов А.Ш., & Розибоев М.М., & Азимкулов Б.А. (2021). Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage / *Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation*, Granada, Spain – С. 5-6.
20. Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
21. 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.
22. 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.
23. Мўминов А. Ш. 15-16 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛИ ВА ВОСИТАЛАРИ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 5. – С. 25-29.

24. 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.
25. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
26. Мельзиддинов Р. А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В МЕЖИГРОВЫХ ЦИКЛАХ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 30-37.
27. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи кизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.
28. 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.
29. 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.
30. 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.
31. Yusupov Z.Sh. Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubi (tanlangan sport turlari bo‘yicha gandbol) (o‘quv-qo‘llanma) 01/1336-A/F-son //“ITA-PRESS” MChJ nashriyoti. T.:2023.- 198 b.
32. 2. Yusupov Z.Sh. Gandbol va tennischilarda funksional holatini taxlil qilsih //“Sport o‘yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakillantiruvchi innovatsion texnologiyalar” Respublika miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. Chirchiq. 2024. - B. 289-290.
33. 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.

34. Исроилов Р. И. и др. ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 20-22.
35. Исроилов Р. И. МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР ҚАРИШИ ҲУЖУМЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ ҚИЛИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 6. – С. 28-31.
36. 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/>
37. A.Sh.Мо‘minov, Malakali gandbolchilarda to‘p otish aniqligi va uni ta‘minlovchi asosiy koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish tajribasi. UzMU xabarleri jurnali, 2023, [1/3/1] B. 95-98.
38. 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.
39. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
40. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.
41. Фозилов Х. Қ., Тулаганов Ш. Ф. Бурчак ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 67-74.
42. Мо‘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.
43. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
44. 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.

45. 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.
46. 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].
47. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga.–2024. – 2024. – Т. 7. – С. 17-22.
48. Фозилов Х. Қ., Тулаганов Ш. Ф. БУРЧАК ЎЙИНЧИЛАРИНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 67-74.
49. Тўлаганов Ш. Ф., Мўминов А. Ш. ТУРЛИ МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧАҚҚОНЛИК СИФАТИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАҲЛИЛИЙ ЎРГАНИШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 1. – С. 23-25.
50. Bazarov Shahriyor Bakhtiyorugli, Tulaganov Shukhrat Furkatjanovich, Nematjon Mamadzhanov, Tolametov Abduljalil 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.
51. Х.К.Мадраимов, Ш.Ф.Тулаганов. ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 7-11.
52. 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.
53. Тулаганов Ш. Ф. ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ // Fan-Sportga. 2022. №5.
54. Кариева Р. Р. Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования //Проблемы науки. – 2021. – №. 3 (62). – С. 53-55.
55. Кариева Р. Р. ВЗАИМОСВЯЗЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 73-76.

56. Кариева Р. Р. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА //Проблемы педагогики. – 2021. – №. 7 (58). – С. 40-43.
57. Варламова Л., Ташпулатова Н., Набиев Т., Тулаганов С. и Кариева Р. (2022). ФИЛЬТРАЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ. *Евразийский журнал прав, финансовых и прикладных наук*, 2 (5), 212-216.