

## YUQORI NATIJALARGA ERISHISH UCHUN SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA INNOVATION TRENING METODLARINING RO'LI

**Tulaganov Sh.F**

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

**Aralova Zulfiya**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, SGB 53-20 guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14838754>

**Anotatsiya.** Ushbu maqolada sportchilarning yuqori natijalarga erishishida innovatsion trening metodlarining roli yoritilgan. Zamonaviy sportda nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ilmiy asoslangan texnologik yondashuvlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Innovatsion trening metodlari fiziologik optimallashtirish, biomekanik tahlillar, psixologik tayyorgarlik va zamonaviy texnologiyalarga asoslangan metodlarni o'z ichiga oladi. Ushbu metodlar sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilash, jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonini tezlashtirishda samarali qo'llaniladi.

**Kalit so'zlar:** Sport, innovatsion trening, jismoniy tayyorgarlik, biomekanik tahlil, psixologik tayyorgarlik, sport texnologiyalari, jarohatlarning oldini olish, tiklanish jarayoni, sport fiziologiyasi, monitoring.

## THE ROLE OF INNOVATIVE TRAINING METHODS IN PREPARING ATHLETES TO ACHIEVE HIGH RESULTS

**Abstract.** This article discusses the role of innovative training methods in helping athletes achieve high results. In modern sports, not only physical training, but also scientifically based technological approaches are of great importance. Innovative training methods include methods based on physiological optimization, biomechanical analysis, psychological training, and modern technologies. These methods are effectively used to improve the physical and mental state of athletes, prevent injuries, and accelerate the recovery process.

**Keywords:** Sport, innovative training, physical training, biomechanical analysis, psychological training, sports technologies, injury prevention, recovery process, sports physiology, monitoring.

## РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

**Аннотация.** В данной статье освещена роль инновационных тренировочных методов в достижении высоких результатов спортсменами. В современном спорте важное значение имеет не только физическая подготовка, но и научно обоснованные технологические подходы. Инновационные тренировочные методы включают физиологическую оптимизацию, биомеханический анализ, психологическую подготовку и

методы, основанные на современных технологиях. Эти методы эффективно применяются для улучшения физического и психологического состояния спортсменов, предотвращения травм и ускорения процесса восстановления.

**Ключевые слова:** спорт, инновационные тренировки, физическая подготовка, биомеханический анализ, психологическая подготовка, спортивные технологии, предотвращение травм, процесс восстановления, спортивная физиология, мониторинг.

---

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat fiziologik tayyorgarlik, balki ilmiy asoslangan innovatsion trening metodlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini optimallashtirish, mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish va ularning sport natijalarini yaxshilash uchun yangi yondashuvlar va texnologiyalar qo'llanilishi kerak. Innovatsion trening metodlari sportchilarning maksimal natijalarga erishishiga yordam beradi va ularning sport faoliyatini yangi darajaga olib chiqadi. Ushbu tezida innovatsion trening metodlarining sportchilarni tayyorlashdagi o'rni va ahamiyati ko'rib chiqiladi.

Innovatsion trening metodlari sportchilarning maksimal natijalarga erishishi uchun yangi yondashuvlar, texnologiyalar va ilmiy metodikalarga asoslanadi. Ular sportchilarning jismoniy, psixologik va biomekanik holatini yaxshilashga, treningni samarali tashkil etishga yordam beradi.

Quyida asosiy metodlarga to'xtalib o'tamiz:

Fiziologik optimallashtirish metodlari: bu metod sportchilarning yurak urish chastotasi, kislorod iste'moli, laktat darajasi va boshqa fiziologik parametrlarini tahlil qilishga asoslanadi.

Masalan, yurak urish chastotasiga asoslangan treninglar sportchining maksimal yuklanish darajasini aniqlash va samarali treningni ta'minlashga imkon beradi. Kislorod iste'molini kuzatish esa aerobin va anaerobin qobiliyatlarni aniqlashda yordam beradi;

Biomekanik treninglar: biomekanik tahlillar sportchilarning harakatlarini optimallashtirishga yordam beradi. Bu metod sportchilarni harakatlar samaradorligini oshirish, ortiqcha yuklanish va jarohatlarni oldini olish uchun qo'llaniladi. Masalan, yugurish yoki velosipedda harakatlarni tahlil qilish orqali sportchilarni yaxshilash mumkin;

Psixologik tayyorgarlik: sportchilarning psixologik tayyorgarligi muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o'ynaydi. Neyrofeedback, vizualizatsiya va stressni boshqarish metodlari sportchining diqqatini jamlash, ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Bu metodlar sportchilarni musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun tayyorlaydi;

Texnologiyalarga asoslangan metodlar: Zamonaviy texnologiyalar, masalan, aqlli soatlar, fitnes-trekerlar va biosensorlar yordamida sportchilarning jismoniy holati monitoring qilinadi.

Mobil ilovalar yordamida mashg'ulotlar tahlil qilinadi, bu esa treningni optimallashtirish va natijalarni yaxshilashga imkon beradi;

Innovatsion trening metodlari sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular sportchilarning maksimal natijalarga erishishiga yordam beradi. Innovatsion texnologiyalar yordamida sportchilarning jismoniy holati haqida aniq ma'lumotlar real vaqt rejimida yig'iladi. Aqlli soatlar va fitnes-trekerlar yordamida yurak urish chastotasi, nafas olish, uyqu sifati va boshqa fiziologik parametrlar monitoring qilinadi. Bu ma'lumotlar sportchining umumiy salomatligini kuzatishga va mashg'ulot intensivligini moslashtirishga imkon beradi, shu bilan birga charchoq va jarohat xavfini kamaytiradi.

Shuningdek, innovatsion metodlar sportchilarga individual yondashuvni ta'minlash imkonini beradi. Har bir sportchining fiziologik xususiyatlari, mushaklar kuchi va psixologik holati boshqacha bo'lgani uchun, trening dasturlari shu asosda moslashtiriladi. Misol uchun, kislorod iste'moli va laktat darajasi tahlil qilinishi orqali sportchilarga individual mashg'ulot intensivligi belgilanadi. Bu yondashuv sportchining imkoniyatlarini yaxshilash va maksimal natijalarga erishish uchun zarur. Innovatsion metodlar sportchilarning jarohat olish xavfini kamaytirish uchun ham samarali hisoblanadi. Biomekanik tahlillar yordamida sportchilarning harakatlari tahlil qilinadi, bu esa ortiqcha yuklanishdan saqlanish va jarohatlardan himoyalash imkonini beradi. Masalan, mushaklarning holati va harakat samaradorligini tahlil qilish orqali harakatlar optimallashtiriladi, bu esa jarohatlarni oldini olishga yordam beradi.

Reabilitatsiya jarayonida ham innovatsion texnologiyalarning roli katta. Sportchilarning jarohatdan so'ng tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun cryotherapy (muz bilan davolash) yoki elektroterapiya kabi usullar qo'llaniladi. Shuningdek, smart-texnologiyalar yordamida tiklanish va jismoniy holatdagi o'zgarishlar real vaqt rejimida kuzatilib, sportchining tiklanish jarayoni samarali boshqariladi. Innovatsion metodlar sportchilarning har bir jihatini, ya'ni jismoniy, psixologik va texnologik holatini yaxshilashga yordam beradi. Ular jarohatlarni kamaytirish, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish va umumiy tayyorgarlikni optimallashtirish uchun zarur vositadir.

Yuqori intensivlikdagi treninglar va musobaqalar davomida jarohat olish xavfi ortadi.

Innovatsion metodlar jarohatlarning oldini olishda ham muhim rol o'ynaydi. Masalan, biomekanik tahlillar yordamida sportchilarning harakatlari optimallashtiriladi, bu esa ortiqcha stress va zarbalardan himoya qiladi. Shuningdek, smart-texnologiyalar yordamida mushaklar va bo'g'imlarning holatini kuzatib borish orqali charchoq darajasi aniqlanadi va trening yuklamalari moslashtiriladi.

Bundan tashqari, sportchilarning tiklanish jarayonini monitoring qilish orqali jarohatlar paytida o'z vaqtida yordam ko'rsatiladi. Innovatsion metodlar, masalan, cryotherapy (muz bilan davolash), elektroterapiya, va boshqa reabilitatsiya metodlari sportchilarning jarohatlardan so'ng tezroq tiklanishiga yordam beradi.



Innovatsion metodlarning samaradorligini baholash uchun zamonaviy sport tibbiyoti va fiziologiyasi, shuningdek, statistik va analitik usullar qo'llaniladi. Sportchilarning natijalari va jismoniy holati monitoring qilinib, trening dasturlari va metodlari o'zgaruvchan va o'z vaqtida optimallashtiriladi. Mobil ilovalar va aqlli qurilmalar yordamida sportchilarning har bir mashg'ulotining samaradorligini tahlil qilish mumkin. Shuningdek, yangi metodlar sportchilarning o'zgaruvchi holatini va ular bilan ishlashda qo'llaniladigan usullarni moslashtirishga imkon beradi. Sportchilarning ko'rsatkichlarini tahlil qilish va solishtirish orqali har bir sportchiga individual trening dasturi ishlab chiqiladi.

*Xulosa qilib aytganda*, yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarni tayyorlashda innovatsion trening metodlari sportning barcha jabhalarini optimallashtirishda muhim ahamiyatga ega. Fiziologik, biomekanik va psixologik metodlar sportchilarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi, jarohatlarning oldini olishga imkon yaratadi va natijalarning maksimal darajaga erishishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, smart-texnologiyalar va ilg'or trening metodlarining qo'llanilishi sportchilarning imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga xizmat qiladi. Innovatsion metodlarning qo'llanilishi zamonaviy sportda muvaffaqiyatga erishishning ajralmas qismiga aylangan.

## 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.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.

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 вестибулярной нагрузки на разных этапах годичного 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-оралиқни 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 ҳужумдаги 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. 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 uslubiyoti (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., Ҳабибжоновна 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 ҚАРШИ 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.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.
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. 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.
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 Abdualil 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.