

14-15 YOSHLI FUTBOLCHILARDA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING VOSITA VA USULLARI

Mo‘minov Abrorbek Shavkatovich

O‘zDJTSU dotsenti, p.f.b.f.d (PhD).

Ibroximova Asaloy Yakubjon qizi

O‘zDJTSUning GB 51-22-gurux talabasi.

Olimov Bunyodbek Shermat o‘g‘li

SGB 53-20 gurux talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14838758>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 14-15 yoshli futbolchilarning tezkorlik xususiyatni yaxshilash haqida qisqacha ma’lumot berilgan.

Kalit so‘zlar: Harakatning boshlanish tezligi, murakkab harakat paytidagi kishi tezligi, oddiy vaziyatda start tezligi, Murakkab vaziyatda start tezligi, startdagi harakat tezligi, mutlaq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi.

MEANS AND METHODS OF DEVELOPING SPEED IN 14-15 YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This article provides brief information on improving the speed of 14-15 year-old football players.

Keywords: Initial speed of movement, speed of a person during a complex movement, starting speed in a simple situation, starting speed in a complex situation, speed of movement at the start, absolute speed, speed of jerking - braking movements.

ИНСТРУМЕНТЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье приведена краткая информация о совершенствовании скоростных качеств футболистов 14-15 лет.

Ключевые слова: скорость старта, скорость человека при сложном движении, скорость старта в обычной ситуации, скорость старта в сложной ситуации, скорость движения на старте, абсолютная скорость, скорость скольжения – торможения.

Kirish. O‘zbekistonda futbolni axolining eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qiladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo‘yicha mutaxassislarini tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o‘quv-mashq jarayonini saarali tashkil qilish mamlakatimizda futbol bo‘yicha yirik xalqro musobaqalar

jumlardan o'smirlar yoshlar va xotin qizlar jamoalari o'rtasida jahon va qita birinchiliklarni tashkil etish asosiy vazifa hisoblanadi.

Tezlik deganda juda qisqa vaqtda kishining muayyan harakatni amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutilgan. Tezlik to'rt ko'rinishda namoyon bo'ladi:

- reaksiya vaqti;
- yakka harakat vaqti;
- harakatning maksimal chastotasi;
- harakatning boshlanish tezligi.

Murakkab harakat paytidagi kishi tezligi tezlikning kompleks namoyon bo'lishi bilan birga boshqa omillarga ham (qadamning kattaligiga, siltanish kuchiga va h.k.) bog'liq.

Futboldagi tezlik esa maydonda tez harakat qilishdangina iborat bo'lmaydi, shu bilan birga, fikrlash tezligi, to'p bilan ishlash tezligi hamdir. Futbol nuqtai nazaridan tezkor bo'lgan o'yinchi raqibni ham vaqt, ham ochiq joyga chiqib olish jihatidan yutadi. Bu nisbatan erkin holda taktik vazifani muvaffaqiyatli hal eta oladi, demak.

14-15 yoshli Futbolchi katta tezlik bilan borayotib harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib yuborishga, gavdani tutib turish qiyin bo'lgan holatda va ko'pincha yakka tayanch holatida qandaydir texnik usulni va shu singari harakatlarni bajarishga doimo tayyor turishi lozim. Shu munosabat bilan futbolchilar o'z gavgdalarining og'irlik markazi iloji boricha pastroqda bo'lishiga harakat qilishlari lozim. Shunday qilib, futbolchining tezligi tarkibiy qismlarning bir butun seriyasidan iboratdir.

Tadqiqotlar futbolchilarning tezkorlik sifatlari quyidagilardan iborat ekanligini ko'rsatadi:

- 1) oddiy vaziyatda start tezligi;
- 2) murakkab vaziyatda start tezligi;
- 3) start olish tezligi;
- 4) mutlaq (eng yuqori) tezlik;
- 5) siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi;
- 6) texnik usullarni bajarish tezligi;
- 7) bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

Futbolchilarning o'yin faoliyatida bularning har biri o'z o'rniga ega. Darvoqe, tezlik namoyon bo'ladigan hamma shakllar nisbatan bir-biriga bog'liq emas. Bu demak, tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'nalishdagi ishni talab qiladi.

Oddiy vaziyatda start tezligi

Quyidagilar shunday vaziyatga misol bo'la oladi:

- a) 11 metrdan turib jarima to'pi tepish, bunda futbolchilar jarima maydonidan chetda turib to'pning tepilishini kutadilar: ba'zilar to'pni egallab olish, boshqalari esa o'z darvozalarini

himoya qilish uchun shay bo'lib turadilar;

b) himoyachining pozitsiyasi xujumchining oldida kutib turishdir, bunda hujumchi to'pni bir ozgina o'zidan uzoqlashtirsa, bu to'pni olib qo'yish yoki ushlab qolish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida aytib o'tgan vaziyatlarda harakat yo'nalishi oldindan belgilangan bo'lib, to'p tepilishi harakat boshlanishi uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Bu holda hammasi start tezligiga bog'liqdir. Start tezligi esa signal berilgan – to'p tepilgan paytidan to oyoq mushaklarida faollik namoyon bo'lishi momentigacha (yashirin yoki latent reaksiya davri) o'tgan vaqt hamda harakatning boshlanish momentidan to o'yinchining joyidan batamom ketgunigacha (yakunlovchi yoki samarador reaksiya davri) bo'lgan vaqtdan tashkil topadi.

Oddiy vaziyatlarda start tezligini takomillashtirish mashqlari.

1. Tik turib (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
2. O'tirgan holatdan (harakat yo'nalishiga qarab, orqa bilan, unga nisbatan chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
3. Muk tushib yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
4. Chalqancha yotgan holatdan (bosh bilan, oyoq bilan harakat yo'nalishiga chap va o'ng tomonga) 5-7 metrga o'qdek tashlanish.
5. Yuqoriga bir sakrab 5 –7 metrga o'qdek tashlanish.
6. Yuqoriga bir sakrab, 180° va 360° burilib, 5-7 metrga tashlanish.
7. O'mbaloq oshgandan keyin 5-7 metrga (yo'nalish bo'yicha, yo'nalishga teskari, harakat yo'nalishidan boshqa tomonga) tashlanish.
8. Joyida turib yuqoriga sakrash, bunda oyoqni to'g'ri 90° ga ko'tarish va oyoq uchiga qo'lni tekkizish (7-10 marta).
9. Joyidan yuqoriga sakrash, bunda belni bukib, qo'l barmoqlarini oyoq tovoniga tekkizish (7-10 marta).
10. «Tashlanish» holatidan yuqoriga sakrab turib tezlik bilan oyoqlarni almashtirib, dastlabki holatga keltirish (7-10 marta).

Murakkab vaziyatda start tezligi

Futbolchilarning o'yinlari, odatda, murakkab vaziyatda o'tadi. Shuning uchun futbolchi harakatni boshlashdan oldin harakat qilayotgan ob'ektni (to'pni, raqibni, sherikni) ko'rishi, harakat ob'ektining yo'nalishini baholashi, bir qancha variant ichida muayyan harakat rejasini belgilab olishi va shundan keyingina harakatni boshlashi lozim. Tadqiqotlarning natijalari bunday holatda sportchilarning start uchun 0,7 dan 1 soniyagacha vaqt sarflashlarini ko'rsatdi.

Tabiiyki, oddiy startda bo'lganidek, bu o'rinda ham, «start» kuchi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Chunki mazkur holatda harakat yo'nalishi va harakat boshlanishi oldidan gavdaning dastlabki holati juda ham turlicha bo'lishi mumkin. Ayni paytda harakat qilayotgan ob'ektga reaksiya (XOR) va tanlab qilinadigan reaksiya juda katta ahamiyatga molik bo'ladi.

Agar doimo XORni 100% deb olinsa, buning 70% ko'z bilan kuzatish operatsiyasiga to'g'ri kelishi aniqlangan. Shunday qilib, XORda asosiy narsa katta tezlik bilan ketayotgan predmetlarni payqab ola bilishdir. Bu qobiliyatni tarbiyalasa bo'ladi. Uni laboratoriya sharoitida maxsus trenajyorlarda, shuningdek, diqqatni tezda bir narsadan boshqa narsaga chalg'itish bilan bog'liq bo'lgan maxsus mashq va o'yinlar yordamida takomillashtiriladi.

Tanlab qilinadigan reaksiya tajriba ortgani sari yaxshilanib boraveradi. Ma'lumki, malakali sportchilar tanlab qilinadigan reaksiyani shunday tezlik bilan bajarishga erishadilarki, u vaqt jihatidan oddiy reaksiyaga yaqinlashib qoladi. Sportchi harakatga emas, balki unga ko'rilayotgan tayyorgarlikka ahamiyat beradi. Masalan, tadqiqot ma'lumotlaridan shu narsa ma'lumki, to'p qattiq tepilganda, jarima maydonidan (16,5 metr) darvozaga yetib kelguncha 0,60-0,65 soniya vaqt ketadi, ayni chog'da darvozabonning reaksiya vaqti ancha ko'p. Shunday qilib, nazariy jihatdan olib qaraganda, darvozabon yonidan o'tib ketayotgan to'pningina ushlab qolishi mumkin. Biroq amalda to'p hatto 11 metrdan urilganda ham, darvozabonlar uni darvozaning turli nuqtalarida turib qaytaradilar. Buning boisi – darvozabon to'p tepuvchining to'pga qanday yaqinlashayotganiga qarab, uning qayoqqa tepilishini oldin-dan taxmin qiladi. Ikkinchi tomondan esa tanlab qilinadigan reaksiyaga oz vaqt sarflash o'yinchilarning taktik jihatdan savodliligiga, o'yin vaqtidagi intizomiga va inoqligiga bog'liq.

Agar futbolchilar taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rsalar, standart qoidalarni puxta o'zlashtirsalar, o'z raqiblarining kuchli va kuchsiz tomonlarini yaxshi o'rganib olsalar, murakkab vaziyatlardagi harakatlarning bajarilishi ancha tezlashadi.

Demak, ko'rinib turibdiki, murakkab vaziyatda futbolchilarning starti harakatdagi ob'ektga bo'lgan reaksiyasiga, tanlash reaksiyasiga va start olishdagi g'ayratiga bog'liq ekan.

Murakkab vaziyatlarda start tezligini oshiradigan mashqlar:

1. Yarim doira markazida (yorug'lik tablosi) turib, harakatlanayotgan «shaytoncha»ni (zaychik) tez payqash. Uni ko'rgan zahoti yorug'lik tablosini o'chirish.
2. Tennis to'ri yonida o'tirgan holda boshni deyarli burmasdan, tennis sharchasining parvozini kuzatish.
3. Turli dastlabki holatlarda turib, to'p o'yinchining o'ng yoki chap tomonida ko'ringanidagina harakatni boshlash.
4. O'mbaloq oshgandan keyin to'pning qay tomondan kelishiga qarab, o'ng yoki chapga tashlanish va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olish.

5. Uch kishilashib mashq bajarish. Birinchi sherik devordan 5-7 metr masofada devorga qarab turadi. Qolgan ikkitasi orqalaridan oshirib oldinma-keyin to'pni devorga uradi. Devorga qarab turgani burilishi va nazorat chizig'igacha to'pga yetib olishi hamda to'pni kim devorga urgan bo'lsa, shu bilan o'rin almashib turishi kerak.

Startdagi harakat tezligi, mutlaq tezlik, siltanish – tormozlanish harakatlari tezligi

Futbolchilar o'yin harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchining «dum»dan qanchalik tez uzoqlashuvi, himoyachi-ning esa hujumchini qanchalik to'xtata olishiga bog'liqdir.

Tadqiqotlar maksimal tezlik bilan chopadigan asosiy masofalar 7-15-20 metrdan oshmasligini ko'rsatmoqda. Demak, o'yinchi tezlikni qanchalik oshira olsa, buning shuncha muhimligi o'z-o'zidan tushunarli. Raqibdan bir metr oldinga o'ta olsa, hatto tezlikni pasaytirgan holda ham gavda bilan raqib oldini to'sish orqali taktik vazifani bajarish mumkin ekanligi ma'lum.

Bundan tashqari, startdagi jadalligi qadamning ildamligi va uzunligiga va, shuningdek, yerdan itarilish chog'ida tayanch reaksiyasiga ketgan vaqtga ham bog'liq.

Harakatlar chastotasi ko'pincha nasliy «fazilat» bo'lib, trenirovka yordamida unga ta'sir ko'rsatish juda qiyin. Binobarin, uni takomillashtirish uchun ikkita o'zgarma yo'l qoladi: ya'ni, qadamni kattalashtirish va siltanib ketish vaqtini qisqartirish. Bu ikki o'lcham ham oyoq mushaklarining «start» olish kuchiga bog'liq. Yugurishdan oldin deysinib ketish qanchalik kuchli bo'lsa, tayanch reaksiyasining fazasi ham shunchalik kam, qadamning o'sha vaqt oralig'idagi tezligi va hatto tezlikka qo'shimcha tezlikning o'sishi ham yuqori bo'ladi. Shuning uchun yana «portlovchi» kuchni rivojlantirish va shu orqali startdagi boshlovchi tezlikka salmoqli ulush qo'shish to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Odatda, futbolchilar dastlabki 10-15 metr orasida tezlik rezerviga ega bo'ladilar. Ayni paytda futbolchilarning 15 metrlik qisqa masofadagi tezligi va mutlaq tezligi durust bo'ladi.

Ammo uni uzoq saqlay olmaydilar. O'yin vaziyatida esa ma'lum masofani chopib o'tgach, zudlik bilan maksimal – «yuksak» tezlikni olishlari zarur. Shu munosabat bilan futbolchilar ma'lum qisqa masofaga joyidan va yurib turib 50 metrgacha yugurishga katta ahamiyat berishlari kerak. 10, 15, 30, 50 metr masofa futbolchi-larning o'yin faoliyatiga to'la mos keladi. Distansiyaning uzaytirish tezlikka emas, balki tezlik maholidagi chidamni oshirish uchun kerak. Biroq futbolda sportchilarning yugurishi ma'lum shartlarga bo'yinishi kerakligini esdan chiqarmaslik kerak.

O'yin jarayonida u taqqa to'xtay olishi va har qanday burchak bilan burilib, qaytadan harakat boshlay olishi lozim. Tadqiqotlar futbolchilar 15 metrni joydan (start vaqtini qo'shganda) 2,9-3,1 soniya da bosib o'tsa, xuddi shu masofani ilon izi qilib esa 4,4-4,5 soniyada, mokisimon yugurib esa 5,0-5,1 soniyada o'tishga qobiliyatli ekanliklarini ko'rsatmoqda. Xususi gavda inersiyasini tezda yengib o'tish bilan bog'liq bu hamma harakatlar oyoq mushaklarini qisqarib-cho'zilib turish rejimiga muvofiq ishlashga majbur qiladi.

Amortizatsiya fazasi qanchalik «keskin» bo'lsa, u vaqt jihatidan shuncha qisqa bo'ladi va mushaklar futbolchini kerakli yo'nalishda «otib yuborish» uchun shuncha kuchli cho'ziladi.

Demak, bu o'rinda ham sakrash mashqlarini turli yo'nalishlarda yugurish bilan qo'shib olib borish kerak ekan.

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 тўғрисида 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 годовичного 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 амплусида 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 қизларнинг 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 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., 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 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 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. 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 хужумдаги 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, Акромов 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.