

## BOLALARNING MUVOZANAT QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISHDA MAXSUS JISMONIY MASHQLAR KOMPLEKSLARIDAN FOYDALANISH

**Mo‘minov Abrorbek Shavkatovich**

O‘zDJTSU dotsenti, p.f.b.f.d (PhD).

**Ibroximova Asaloy Yakubjon qizi**

O‘zDJTSUning GB 51-22-gurux talabasi.

**Rixsibayev Sherzod Djahbarovich**

SGB 53-20 gurux talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14838768>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada bolalarning muvozanat qobiliyatini shakllantirishda maxsus jismoniy mashqlar komplekslaridan foydalanish bo‘yicha metodik tavsiyalar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** bolalar, muvozanat, jismoniy tarbiya, maxsus mashqlar, qobiliyat, jismoniy sifat, rivojlanish, maktab.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ К РАВНОВЕСИЮ

**Аннотация.** В статье представлены методические рекомендации по использованию специальных комплексов физических упражнений в формировании у детей равновесия.

**Ключевые слова:** дети, равновесие, физическое воспитание, специальные упражнения, способности, физические качества, развитие, школа.

## USE OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES IN FORMING CHILDREN'S BALANCE ABILITY

**Abstract.** The article presents methodological recommendations on the use of special complexes of physical exercises in the formation of balance in children.

**Key words:** children, balance, physical education, special exercises, abilities, physical qualities, development, school.

Jahon mamlakatlarining ta'lim amaliyotida o'quvchilarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida muvozanat qobiliyatlarini shakllantirish va bu jarayonda qo'llaniladigan jismoniy faoliyat turlarining asosini maxsus jismoniy mashqlar tashkil etadi va u orqali o'quvchilarning muvozanatini saqlashga o'rgatish asosida ularning ham jismoniy, ham aqliy rivojlanishi dolzarb muammolardan biri sifatida qaraladi. Shuning uchun ham umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni harakat muvozanat qobiliyatlarini maxsus jismoniy mashqlar vositasida tarbiyalash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya tizimidagi ta'limning umumiy tan olingan shakli mashg'ulotdir.

Mashg'ulot turidagi darslarning asosiy xususiyati malakali o'qituvchining mavjudligi bo'lib, u aniq belgilangan vaqt davomida belgilangan joyga nisbatan doimiy va bir xil talabalar guruhining harakat faoliyatini ularning xususiyatlari va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yo'naltiradi[3]. Shu bilan birga, mashg'ulotning tarkibi, ularning chastotasi, davomiyligi va munosabatlari qat'iy tartibga solinadi. Ta'lim turi mashg'ulotning uch bosqichli tuzilishi jismoniy tarbiyaning turli muammolarini yechishga imkon beradi.

Muvozanatni qo'llabquvvatlash qobiliyatini takomillashtirilishiga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga olgan mashg'ulotlar tizimini tuzishdagi asosiy metodik tendensiya mazkur mashqlarni izchil, astasekin murakkablashishi va ularni to'sqinlik qiluvchi omillarga qaramasdan muvozanatni saqlashga zaruriy barqarorlikni beruvchi barqaror bo'lmagan holat (poza)larda optimal tarzda balansni saqlash qobiliyatini yanada ko'proq mobilizatsiyasini talab qilgan yo'nalishda bajarish sharoitlarini yaratishdan iboratdir.

Yangi harakatlarni egallashga bo'lgan qobiliyat sportning murakkab koordinatsiyalangan turlarida hamda kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ayniqsa, muhimdir. Ya'ni harakat faoliyati katta xilmaxillik va koordinatsion murakkablikning yuqori darajasi bilan tavsiflanadigan darslar hisoblanadi.

**Muvozanatni saqlash qobiliyatini takomillashtirish uchun quyidagi metodik misollar asos bo'lib xizmat qiladi.**

| <b>Muvozanatni saqlash qobiliyatiga talablarni oshirish uslubi asoslari</b>                   | <b>Misollar (harakatlarda uslubni amalga oshirish)</b>                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Barqaror bo'lmagan holatni (poza) saqlash vaqtini cho'zish                                    | “Qaldirg'och” holati (pozasi) bitta oyoqda, tayyanib turgan holda tanani gorizonta tarzda egish holati, qo'llar yonga kerilgan tanani egish holati va h.k. shu kabi turish xolatida tanani harakatsiz fiksatsiya fazasini uzaytirish |
| Ko'rish kabi o'zinio'zi nazorat qilishni vaqtinchalik istisno qilish yoki cheklash            | Gimnastik yog'ochda statik mashqlar yoki (va) burilishlar yoki ko'zini bog'lagan holda juft yoki guruh akrobatik mashqlar                                                                                                            |
| Tayanch yuzani kuchraytirish                                                                  | Gimnastik o'rindig'ida yoki toraytirilgan yog'ochda statik va dinamik mashqlar bitta oyoqda sakrash va boshqa harakatlar                                                                                                             |
| Tana vazni markazidan tayanch yuzagacha masofani yoxud tayanch yuzaning balandligini oshirish | Yog'och oyoqda harakatlanish va poza, holatlarni fiksatsiya qilish; balandroq bo'lgan gimnastik yog'och yoki brusyada mashqlarni bajarish                                                                                            |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Barqarorsiz bo'lgan tayanch yuzani kiritish                                                      | Qimirlab turgan yog'ochda gorizontal tarzda ilingan arqonda, roliklarga qo'yilgan yuzada mashqlarni bajarish                                                                                                                                   |
| Muvozanatni saqlanishiga to'sqinlik qiluvchi dastlabki va yo'ldosh harakatlarni kiritish         | Aylanish harakatlari (polda, gimnastik yog'ochda va h.k.) bajarilgandan so'ng statik holatlarni fiksatsiya qilish; barqarorsiz holatda (bir oyoqda turganda, "qaldir'och" holatda) to'p yoki boshqa predmetlarni o'tib o'ynash (jonglirovanie) |
| Sherikning harakatlariga qarshi harakatlarni bajarish                                            | Nisbatan barqarorsiz holatda bo'lgan sherikni tortib olish; holat barqarorligini saqlash vazifali yakkakurash uslublarini qo'llash; "Xo'rozlarning jangi"                                                                                      |
| Harakatlanishda muvozanatni saqlashni murakkablashtiruvchi tabiiy muhit shartlaridan foydalanish | Tekis bo'lmagan joylarda, yo'lining turli holatida, qiyinchilik tug'diruvchi obhavo sharoitlarida yugurish, velosipedda yurish                                                                                                                 |

Tana muvozanatini qo'llash qobiliyatiga qo'yilgan talablarni oshirishda izchillikni mashqlar statik holatda bajarilganda ta'minlash osonroqdir[1]. Bu muvozanatni saqlashning murakkablashtirilgan sharoitlariga moslashuvning birinchi bosqichlarida bunday mashqlarni ko'proq qo'llanilishi shu bilan asoslanadi. Shartlarni murakkablashtirishning eng keng tarqalgan uslublari tayanch yuzasini kichraytirish, harakatchan tayanch yuzadan foydalanish, biomexanik barqarorsiz holatda statik holatni saqlash vaqtini uzaytirishdir. Muvozanatni qo'llabquvvatlashda "mushak hissiyotini" faollashtirish uchun barqaror bo'lmagan holatni aniqlashda ko'rib o'zo'zini nazorat qilishni vaqtincha cheklash yoki yo'q qilish uslublari qo'llaniladi[4].

Muvozanatdagi mashqlar [2]. Holat barqarorligining ta'minlovi ularning biomexanik imkoniyatlari va tashqi sharoitlari bilan qiyinlashgan va shu sababli muvozanatni qo'llabquvvatlash qobiliyatiga g'ayrioddiy talablar (boshqa mashq va talablardan ko'ra ahamiyatliroq) ni qo'yuvchi mashqlar shu atama bilan ataladi. Amaliyotda bunday mashqlar aksariyat hollarda o'z ichiga quyidagilarni kiritadi:

tananing statik holatida oldindan belgilangan holatni fiksatsiya qilish hamda muvozanatni saqlashga to'sqinlik qiluvchi kichraygan, harakatchan yoxud o'zga tayanch yuzada harakatlar bilan uyg'unlashgan mashqlar (gimnastik yog'ochda, gorizontal ilingan kanat, muz va boshqa.);

tana bo'g'imlarining o'zaro joylashuvi barqarorlik uchun biomexanik jihatdan noqulay bo'lgan holatlarda muvozanatni saqlash (masalan, qo'lda tayanish, bruslarda, gorizontal va aqil);

avvalgi yoki hamrohlik qiluvchi harakatlar tufayli (aylanish, sakrash va h.), sherikning ta'siri (juft va guruh mashqlari)da va boshqa omillar tufayli yaratiladigan to'siqlar shartida statik va dinamik holatlarda muvozanatni saqlash.



Demak, yuqoridagi fikrlarga tayangan xolda bolalarning muvozanat qobiliyatlarini shakllantirishda nafaqat ularning fiziologik holatlari, shuningdek, ularning jismoniy sifatlariga ham e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

## REFERENCES

1. Лях В.И. Координационные 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 махоратини 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 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. 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. 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.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.
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 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.
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.