

SPORTDA JISMONIY TAYYORGARLIK VA TIKLANISH JARAYONINING MUVOFIQLIGI

Mo‘minov Abrorbek Shavkatovich

O‘zDJTSU dotsenti, p.f.b.f.d (PhD).

Ibroximova Asaloy Yakubjon qizi

O‘zDJTSUning GB 51-22-gurux talabasi.

Sattorova Sitora

SGB 53-20 gurux talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14838778>

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi jismoniy tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarining sportchilar samaradorligini oshirishdagi ahamiyati va ularning o'rtasidagi muvofiqlikni ko'rib chiqildi. Jismoniy tayyorgarlik, mushak kuchini va chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, tiklanish jarayoni mushaklar va nerv tizimining tezda tiklanishini ta'minlaydi. Muvofiqlikning o'zaro ta'siri sportchining samarali ishlashiga yordam beradi, shu bilan birga jarohatlardan saqlanishni va uzoq muddatli muvaffaqiyatni ta'minlaydi. Tezisdagi tahlil jarayonlar o'rtasidagi to'g'ri balansni sportchilarni tayyorlash va ularning jismoniy salohiyatlarini maksimal darajada oshirishga yo'naltiradi. Ma'lumotlar va ilmiy asarlar asosida, tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish sportchilar uchun samarali natijalarni ta'minlash imkonini beradi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, tiklanish jarayoni, sportchi samaradorligi, jarohatlardan saqlanish, uzoq muddatli muvaffaqiyat, muvofiqlik, chidamlilik, kuchaytirish, periodizatsiya, psixologik dam olish, tiklanishning ilmiy asoslari, sportda maksimal natijalarga erishish, sportchi tiklanish jarayonlarini boshqarish.

THE CORRECTION OF PHYSICAL TRAINING AND RECOVERY IN SPORTS

Abstract. This thesis examines the importance of physical training and recovery processes in improving the performance of athletes and their compatibility. While physical training is aimed at developing muscle strength and endurance, the recovery process ensures the rapid recovery of muscles and the nervous system. The interaction of compatibility helps the athlete perform effectively, while preventing injuries and ensuring long-term success. The analysis in the thesis focuses on the correct balance between the processes in training athletes and maximizing their physical potential. Based on data and scientific works, optimizing the preparation and recovery processes allows for effective results for athletes.

Keywords: Physical fitness, recovery process, athlete performance, injury prevention, long-term success, consistency, endurance, strengthening, periodization, psychological rest, scientific foundations of recovery, achieving maximum results in sports, managing athlete recovery processes.

УСПЕХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Аннотация. В данной тезисе рассматривается важность физической подготовки и процессов восстановления для повышения эффективности спортсменов и их взаимосвязь. Физическая подготовка направлена на развитие силы и выносливости мышц, в то время как процесс восстановления обеспечивает быстрое восстановление мышц и нервной системы. Взаимодействие этих процессов способствует эффективной работе спортсмена, одновременно предотвращая травмы и обеспечивая долгосрочный успех. Анализ в тезисе направлен на установление правильного баланса между процессами подготовки и восстановления для максимизации физического потенциала спортсменов. На основе данных и научных работ, оптимизация процессов подготовки и восстановления позволяет спортсменам достигать эффективных результатов.

Ключевые слова: физическая подготовка, процесс восстановления, эффективность спортсмена, предотвращение травм, долгосрочный успех, взаимодействие, выносливость, усиление, периодизация, психологический отдых, научные основы восстановления, достижение максимальных результатов в спорте, управление процессами восстановления спортсмена.

Jismoniy tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarining muvofiqligi sportchi samaradorligini oshirishda, jarohatlardan saqlanishda va uzoq muddatli muvaffaqiyatni ta'minlashda asosiy omillardan biridir. Ushbu jarayonlar o'rtasidagi to'g'ri balans sportchilarga o'z salohiyatlarini maksimal darajada namoyish etish imkonini beradi. Jismoniy tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarining muvofiqligi sportda muvaffaqiyatga erishishning asosi hisoblanadi. Har bir sportchi yuqori natijalarga erishish uchun o'z jismoniy holatini yaxshilashga intiladi, ammo bu jarayonlarda jismoniy tayyorgarlik va tiklanish o'rtasidagi muvofiqlik juda muhimdir. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarni turli testlar, mashg'ulotlar va musobaqalarga tayyorlashga qaratilgan bo'lib, ularning kuchini, chidamliligini va tezligini rivojlantiradi. Biroq, faqat tayyorgarlikning o'zi yetarli emas, chunki intensiv mashqlar organizmni charchatib, nerv tizimini yorg'inlashtirishi mumkin. Shuning uchun tiklanish jarayoni, ya'ni mushaklar va energiya zaxiralarining qayta tiklanishi, sportchilarning maksimal natijaga erishishida muhim o'rin tutadi. Tayyorlash va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi muvofiqlik sportchilarning sog'lig'ini saqlashda, jarohatlardan himoya qilishda va uzoq muddatli sport faoliyatini davom ettirishda katta rol o'ynaydi. Bu muvofiqlikni tushunish va amalda qo'llash, sportchilarga yuqori natijalarga erishishda yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarining muvofiqligi sportchilarning jismoniy holatini yaxshilashda va ularning muvaffaqiyatlarini davom ettirishda nihoyatda muhimdir.

Sportchi organizmi yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar va faoliyatlarga tayyor bo'lishi uchun jismoniy tayyorgarlik jarayonlari orqali kuch, chidamlilik, tezlik va harakat koordinatsiyasini oshiradi. Biroq, faqat tayyorgarlikning o'zi etarli emas. Yuqori intensiv mashg'ulotlar sportchi organizmiga katta yuklama olib kelishi mumkin, shuning uchun tiklanish jarayoni ham alohida e'tiborga olinishi kerak. Jismoniy tayyorgarlik va tiklanish o'rtasidagi to'g'ri muvofiqlik sportchi organizmiga qayta tiklanish va yangi yuksalishlar uchun zarur bo'lgan sharoitlarni yaratadi.

Jismoniy tayyorgarlik sportchilarning mushak tizimini mustahkamlash, organizmning chidamliligini oshirish va tezlikni yaxshilashni o'z ichiga oladi. Mashqlarni to'g'ri va muvozanatli olib borish, sportchi mushaklarini doimiy ravishda kuchaytirib borishga yordam beradi. Bu nafaqat sportning muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minlaydi, balki sportchilarni eng yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlash imkoniyatini yaratadi. Biroq, jismoniy yuklamalar va intensiv mashqlar mushaklar va nerv tizimiga ta'sir qilib, charchoq va ortiqcha yuklanishlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun tiklanish jarayonining to'g'ri boshqarilishi juda muhimdir.

Tiklanish jarayoni, o'z navbatida, jismoniy tayyorgarlikning samarali bo'lishiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Agar tiklanish etarli darajada amalga oshirilmasa, sportchi mushaklar va nerv tizimining tiklanishiga muvaffaqiyatsiz bo'lib, jismoniy holati pastlaydi va natijalar kamayadi.

To'g'ri tiklanish esa organizmni tezda tiklashga yordam beradi, energiya zaxiralarini qayta tiklaydi va sportchi qayta tayyorgarlikka kirishish uchun zarur bo'lgan kuchni qaytaradi. Tiklanish jarayonida to'g'ri ovqatlanish, uyqu, reabilitatsiya texnikalari, psixologik dam olish va boshqa omillar sportchining tiklanish jarayonini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun zarurdir.

Jismoniy tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarining o'rtasidagi muvofiqlik nafaqat sportchi organizmining sog'lig'ini saqlash, balki musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun ham zarurdir. Agar sportchi juda ko'p mashq qilsa, ammo tiklanishga etarlicha vaqt ajratmasa, bu holat tezda charchash, jarohatlar va mushtarak holatlarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, ortiqcha tiklanish ham muammolarga olib kelishi mumkin, chunki intensivlik va yuklamalar etishmaydi. Shu sababli, jismoniy tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarini bir-biriga muvofiqlashtirish, sportchilarni maksimal darajada samarali ishlashga yo'naltiradi.

Sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarini to'g'ri muvofiqlashtirish uchun maxsus reja tuziladi. Treninglar va tiklanish davrlarining muvozanati o'rtasidagi vaqt va energiya taqsimotini yaxshi rejalashtirish sportchilarning maksimal natijalarga erishishiga yordam beradi. Masalan, har bir sportchi uchun individual tiklanish vaqtlarini va yuklamalar darajasini belgilash, uning samarali ishlashini ta'minlaydi. Bu jarayonlar bir-birini to'ldirgan holda, sportchilarning tezkor tiklanishini va yangi mashg'ulotlarga tayyor bo'lishini ta'minlaydi. Natijada, jismoniy tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarining to'g'ri muvofiqligi

sportchilarni jismoniy va psixologik holatda saqlashga yordam beradi, jarohatlardan saqlanishga va uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishishga imkon yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tayyorgarlik va tiklanish jarayonlarining muvofiqligi sportchilarning jismoniy holatini yaxshilash va uzoq muddatli sport muvaffaqiyatini ta'minlashda eng muhim omil hisoblanadi. Bu ikki jarayon bir-birini to'ldirib, sportchilarning maksimal samaradorlikka erishishlariga yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlikning samarali o'tkazilishi sportchilarni turli musobaqalar va intensiv faoliyatlarga tayyorlash uchun zarur bo'lsa, tiklanish jarayoni esa mushaklarning va nerv tizimining tiklanishini ta'minlaydi, shu bilan sportchilarga doimiy ravishda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Shuningdek, to'g'ri muvofiqlik sportchilarning jismoniy va psixologik holatini saqlashga yordam beradi. Agar jismoniy tayyorgarlik jarayoni ortiqcha yuklamalar bilan amalga oshirilsa yoki tiklanish jarayoni yetarlicha samarali bo'lmasa, sportchilar tezda charchab qolishi yoki jarohatlar bilan yuzlashishi mumkin.

Bunda ortiqcha yuklamalar yoki tiklanishning yetarlicha bo'lmasligi sportchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning uzoq muddatli faoliyatini xavf ostiga qo'yishi mumkin.

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 Абдорбек 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 o'tish 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 тўпни 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. - P. 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 – C. 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 shakllantiruvchi 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 xabarlari 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 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.