

**РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ВКЛЮЧЕНИЯ ИГРЫ «МЯЧ В ЦЕЛЬ»
В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ РЕГБИСТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИХ
ПОДВИЖНОСТИ**

Тулаганов Ш.Ф.

п.ф.б.ф.д. к.б.н., профессор, Государственный университет физического воспитания и спорта Узбекистана, г. Чирчик, Узбекистан.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15002277>

Аннотация. В настоящее время одной из ключевых проблем современного общества является физическое развитие детей и подростков. Учителям физической культуры необходимо найти способы заинтересовать молодое поколение в занятиях спортом, сделав их полезными и увлекательными. Одним из таких подходов может стать новая игра под названием «мяч в цель». В этой статье рассматривается роль данного вида деятельности в формировании командного духа у младших школьников.

Ключевые слова: регбист, «мяч в цель», подвижность, общая и специальная подготовка, технико-тактическая подготовка.

DEVELOPMENT OF A METHODOLOGY FOR INCLUDE THE GAME "BALL INTO THE GOAL" IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG RUGBY PLAYERS TO INCREASE THEIR MOBILITY

Abstract. Currently, one of the key problems of modern society is the physical development of children and adolescents. Physical education teachers need to find ways to interest the younger generation in sports, making them useful and exciting. One of such approaches can be a new game called "ball in the goal". This article examines the role of this type of activity in the formation of team spirit in younger students.

Keywords: rugby player, "ball in the goal", mobility, general and special training, technical and tactical training.

Согласно последних сведений, регби – один из наиболее быстро развивающихся видов спорта в Узбекистане. На Олимпийских играх, проходивших в Рио-де-Жанейро в 2016 году впервые проводились соревнования по виду спорта «Регби-7». Соревнования прошли на хорошем организационном уровне, в связи с тем, что во многих западных странах мира тот вид спорта считается национальным [4]. Данная игра привлекает своим шармом и идеями сплочения команды. Поэтому было подчеркнуто, что необходимо срочно развивать альтернативный вид этого вида спорта, подходящий для молодежи и не противоречащий их образовательной программе.

Среди молодежи основной задачей является повышение физической активности и укрепление здоровья посредством этого вида спорта. Новая спортивная игра «Мяч в цель» создана для вида спорта регби. Данная игра подходит для школьников, которые хотят заниматься регби. Такие приоритетные задачи, как включение этой спортивной игры в школьную программу и реализация мер, направленных на ее популяризацию среди юношей и девушек, обеспечение литературой, методическими пособиями, повышают актуальность данной исследовательской работы [2, 5].

Цель: улучшить подвижность юных игроков в регби, изучить факторы, ее определяющие. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

Изучить вопросы коллективного контроля игроков в регби.

Повышение подвижности юных регбистов посредством новой игры «Завершение мяча», отражающей игровые ситуации.

Педагогические наблюдения за игровой деятельностью юных регбистов.

Оценка игровой деятельности юных регбистов.

Эффективная оценка результатов, показанных регбистами при выполнении контрольных упражнений, не может служить положительным основанием для объективной характеристики того или иного из испытуемых с целью проведения игры в регби в полном объеме. Это связано, прежде всего, со следующим. Упражнения проводятся, когда, во-первых, они отделены друг от друга, во-вторых, у регбистов достаточно времени для выполнения каждого упражнения, в-третьих, отсутствует описание единоборств. Таким образом, полученные данные - в результате выполнения контрольных упражнений с участием регбистов описывают навыки выполнения специализированных и неспециализированных приемов игры в регби и развитие физических качеств и подвижности на основе деятельности игры в регби [1, 3]. Только целостный подход к оценке игровых способностей и способностей молодого человека может обеспечить объективную оценку его пригодности для занятий регби.

В новой спортивной игре «Мяч до ворот» с рекомендуемыми элементами (способами) регби во время участия ребенка тренер наблюдает за каждым участником игры и оценивают основные их показатели. Такие как: двигательная активность, рациональное решение задач действия, быстрые и точные движения в движении, мобилизационная подготовка к игре, умение играть самостоятельно, умение играть в команде, умение быстро переключать внимание с одного объекта на другой.

В целях учета вышеуказанных показателей для изучение игровой деятельности игроков в регби ведутся записи оценок и оценок по каждому испытуемому игроку.

По количеству баллов кандидат может набрать максимум 35 баллов за участие в пробной игре и выполнение двух коллективных упражнений. Минимум – 25 баллов.

Юные спортсмены, набравшие от 20 до 25 баллов, приглашаются к участию в следующем контрольном тестировании в тренировочном процессе.

Исследовательская работа проводилась в г.Чирчике в течении 2024 года. В ней приняли участие 24 юных регбистов 12-13 лет. Они условно были разделены на контрольную и экспериментальную группы, где исследовались их подвижность и активность до и после педагогического исследования. Эффективная игровая деятельность юных регбистов оценивалась по 5 балльной шкале (табл. 1, 2).

Таблица 1

Оценка игровой активности юных регбистов в контрольной группе до проведения педагогического эксперимента, (n=12)

№ п/п	Игроки	Двигательная активность	Рациональное решение двигательных задач	Быстрые и точные движения	Мобилизационная подготовка к игре	Возможность играть самостоятельно	Умение играть в команде	Умение переключать внимание	Общая оценка
1.	Фа. У.	4	3	4	3	4	4	4	26
2.	Хо. Д.	3	4	3	4	5	4	3	26
3.	То. Ш.	4	4	3	3	3	4	4	25
4.	Ме. А.	3	4	4	5	4	4	4	28
5.	Fa. С.	5	5	3	4	4	5	4	30
6.	Со. Ш.	3	4	4	3	3	4	4	25
7.	Шо. Б.	3	5	4	3	5	3	4	27
8.	Зо. Ж.	4	4	4	4	3	4	3	28
9.	Юл. Б.	3	4	3	4	3	4	4	25
10.	Ма. О.	4	3	5	3	4	3	3	25
11.	Ду. Ш.	3	3	4	3	5	3	4	25
12.	Ту. А.	4	3	3	3	3	4	3	26
Х		3,5	3,8	3,6	3,5	3,8	3,8	3,6	26,3

Таблица 2

Оценка игровой активности юных регбистов в экспериментальной группе до проведения педагогического эксперимента, (n=12)

№ п/п	Игроки	Двигательная активность	Рациональное решение двигательных задач	Быстрые и точные движения	Мобилизационная подготовка к игре	Возможность играть самостоятельно	Умение играть в команде	Умение переключать внимание	Общая оценка
1.	Ра. Э.	4	3	4	3	4	3	4	25
2.	Ак. Ж.	4	3	5	4	3	4	3	26
3.	Ис. Ш.	5	4	3	3	3	4	4	26
4.	Аб. Ф.	3	4	4	3	4	4	3	25
5.	Св. В.	4	5	3	4	4	4	3	27
6.	По. А.	3	4	4	3	4	4	4	26
7.	Ма. Р.	3	5	4	3	5	3	4	27
8.	Бу. Р.	4	3	4	4	3	4	3	27
9.	Хо. У.	3	4	3	4	3	4	4	25
10.	Юс. Ф.	4	5	5	3	4	3	5	29
11.	Фу. С.	3	3	4	3	5	3	4	25
12.	Ра. М.	4	5	3	4	5	4	5	30
\bar{x}		3,6	4,0	3,8	3,4	3,9	3,6	3,8	26,5

Из таблицы 1 и 2 видно, что игровая активность по 5-балльной шкале перед началом педагогического эксперимента была низкая в обеих группах.

В связи с полученными результатами в экспериментальной группе в тренировочный процесс была включена игра «Репрезентация игровых ситуаций в регби» (мяч в цель), которая проводилась регулярно на тренировочных занятиях, после чего контролировали игровую деятельность, физические, технические и тактические действия юных регбистов.

После проведенного педагогического эксперимента (6 месяцев) была проведена оценка игровых показателей в контрольной и экспериментальной группах.

По результатам контроля показатели оценки игровой деятельности в контрольной группе показали незначительный прирост.

Результаты экспериментальной группы юных регбистов были значительно выше, чем у регбистов контрольной группы и значительно улучшилась мобильность юных игроков (табл. 3-4).

Таблица 3

Оценка игровой активности юных регбистов в контрольной группе после проведения педагогического эксперимента, (n=12)

№ п/п	Игроки	Двигательная активность	Рациональное решение двигательных задач	Быстрые и точные движения	Мобилизационная подготовка к игре	Возможность играть самостоятельно	Умение команде	Умение переключать внимание	Общая оценка
1.	Фа. У.	4	4	4	3	4	4	4	27
2.	Хо. Д.	3	4	4	5	5	4	3	28
3.	То. III.	4	4	4	3	5	5	4	29
4.	Ме. А.	3	4	4	5	4	5	4	29
5.	Fa. С.	5	5	4	4	4	5	5	32
6.	Со. III.	3	5	4	4	4	4	4	28
7.	Шо. Б.	3	5	4	3	5	3	4	27
8.	Зо. Ж.	4	5	4	4	4	4	5	30
9.	Юл. Б.	3	4	3	4	3	4	5	26
10.	Ма. О.	4	4	5	3	4	3	5	28
11.	Ду. III.	4	5	4	3	5	3	5	29
12.	Ту. А.	4	4	4	3	3	5	4	28
X		3,6	4,4	4,0	3,6	4,1	4,0	4,3	28,4

Таблица 4

Оценка игровой активности юных регбистов в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента, (n=12)

№ п/п	Игроки	Двигательная активность	Рациональное решение двигательных задач	Быстрые и точные движения	Мобилизационная подготовка к игре	Возможность играть самостоятельно	Умение играть в команде	Умение переключать внимание	Общая оценка
1.	Ра. Э.	4	4	4	5	4	4	5	30
2.	Ак. Ж.	5	5	4	5	5	4	5	33
3.	Ис. Ш.	5	4	4	5	5	5	4	32
4.	Аб. Ф.	5	5	5	5	5	5	5	35
5.	Св. В.	5	5	5	5	5	5	5	35
6.	По. А.	5	5	4	5	5	5	5	34
7.	Ма. Р.	5	5	4	5	4	5	4	32
8.	Бу. Р.	5	5	4	5	5	5	5	34
9.	Хо. У.	5	5	5	5	5	4	5	34
10.	Юс. Ф.	4	5	5	5	5	5	4	33
11.	Фу. С.	5	5	5	5	5	5	5	35
12.	Ра. М.	5	5	5	5	5	5	5	35
Х		4,8	4,8	4,5	5,0	8,0	4,7	4,7	33,5

Из таблицы 3 и 4 видно, что если средний балл по 5-балльной игровой активности у юных регбистов экспериментальной группы составлял 26,5, то после педагогического эксперимента он возрос до 33,5 баллов, что показало значительный прирост производительности по сравнению с контрольной группой.

Целью комплексного обследования юных регбистов являлось комплексное изучение уровня подготовки каждого спортсмена. Учитывалась физическая и психологическая работоспособность юных регбистов, уровень их технических и тактических навыков, качественная и количественная характеристика их соревновательной деятельности. В программе комплексных упражнений всесторонне оценивалась готовность каждого юного регбиста и обязательно проводилось тестирование спортсменов для получения необходимой информации.

Таким образом для улучшения подвижности юных игроков в регби тренеру необходимо знать качества движения юных игроков, особенности развития их

подвижности, применять нагрузки спортсмену с учетом их индивидуальных особенностей и заниматься с ними индивидуально. Кроме того, было установлено, что использование спортивной игры «Мяч в цель» в тренировочных занятиях в качестве основного инструмента для изучения способностей, развития и совершенствования двигательных качеств юных регбистов дает положительные результаты.

REFERENCES

1. Bakhtiyorugli, Bazarov Shahriyor, Tulaganov Shukhrat Furkatjanovich, Nematjon Mamadzhanov, and Tolametov Abdujalil Abdujaparovich. "Evaluation of the physical fitness of 10-12-year-old children playing handball through tests." INTERNATIONAL JOURNAL OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE (2025): 1091-1098.
2. Мадраимов, Х. К., and III. Ф. Тулаганов. "Талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш." Fan-Sportga.–2024 3 (2024): 7-11.
3. Тулаганов, III. Ф., and Б. Н. Акрамов. "Морфологические показатели квалифицированных гандболистов-юношей с учетом их игровых амплуа." Jismoniy madaniyat: tarbiya, talim, mashgulot–2024 2 (2024): 29-34.
4. Тулаганов III. Ф. ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ // Fan-Sportga. 2022. №5.
5. Tulaganov, S., & Aralova, Z. (2025). YUQORI NATIJALARGA ERISHISH UCHUN SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA INNOVATSION TRENING METODLARINING RO'LI. Modern Science and Research, 4(2), 332–340.
6. Tulaganov, S., & Abdumannabov, A. (2025). O'QUVCHILARGA TAYANIB SAKRASHNI O'RGATISH BOSQICHLARI. Modern Science and Research, 4(2), 322–331.
7. Tulaganov, S., & Abdullayev, M. (2025). SPORTCHINING JISMONIY HOLATINI MONITORING QILISHDA SMART-TEXNOLOGIYALAR ROLI. Modern Science and Research, 4(2), 313–321.
8. Tulaganov Sh.F., & Tulaganov A.F (2025). A new sports game “target ball” as a means of developing team spirit in primary school students. Science and innovation international scientific journal, 32-34.
9. Tulaganov, Shuhrat Furkatjanovich. "Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game." Eurasian Journal of Sport Science 1.2 (2021): 165-171.
10. Tulaganov, S. H. F., and A. S. Muminov. "Injuries in handball players and ways to prevent them." Journal of critical reviews 7.5 (2020): 1699-1702.

11. Фозилов, X. К., and Ш. Ф. Тулаганов. "Бурчак ўйинчиларининг техник-тактик харакатларини такомиллаштириш." Евразийский журнал академических исследований 3.2 (2023): 67-74.
12. Мўминов Аброрбек Шавкатович TOOLS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF HANDBALL PLAYERS AT THE PRELIMINARY PREPARATION STAGE "Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation" 2021.
13. Sh.F.Tulaganov Analysis of the interdependence of physical and technical training of handball players - Eurasian Journal of Sport Science, 2021.
14. 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/>
15. 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.
16. Мўминов А.Ш. Ёш гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш техналогияси. UzMU xabarlari jurnali, 2022, [1/10] Б. 105-108.
17. 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.
18. 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.
19. Мўминов А.Ш. Малакали гандболчиларнинг техник харакатларини такомиллаштириш. (2023/1-сон). *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 12-16.
20. Мўминов А.Ш. 15-16 ёшли гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш усул ва воситалари. (2022/5-сон). *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 25-29.
21. Мўминов А.Ш. Спорт педагогик махоратини ошириш (Гандбол) / Ўқув қўлланма, "ILMIY TEKNIKA AXBOROT – PRESS NASHRIYOTI":, 2021. – 244 с.
22. 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.
23. Мўминов А.Ш., & Розибоев М.М., & Азимқулов 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.

24. Мўминов А.Ш. (2021). Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вакт-ораликни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси. *International Multidisciplinary Scientific Conference on Educational Advancements and Historical Developments*. Berlin, Germany -Sydney, Australia – C. 5-6.
25. 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.
26. 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, Чирчик – Б. 36-38.
27. Мўминов А.Ш., & Розибоев М.М., & Азимқулов 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.
28. Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
29. 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.
30. 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.
31. Мўминов А. Ш. 15-16 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛ ВА ВОСИТАЛАРИ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 5. – С. 25-29.
32. 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.
33. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.

34. Мельзиддинов Р. А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В МЕЖИГРОВЫХ ЦИКЛАХ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 30-37.
35. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.
36. Fozilov X.Q. 10-11 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – В.272-274.
37. Fozilov X.Q. Gandbolchilarning tezkor qarshi hujum tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligini oshirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – В.274-277.
38. 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. - В. 329-332.
39. 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.
40. 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. - В. 289-290.
41. Исройлов Р. И., Юсупова З. Э., Ҳабибжонова Х. М. ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА УСУЛЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.
42. Исройлов Р. И. и др. ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 20-22.
43. Исройлов Р. И. МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР ҚАРШИ ҲУЖУМЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ ҚИЛИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 6. – С. 28-31.

44. 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/>
45. 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.
46. 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.
47. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
48. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.
49. Фозилов X. K., Тулаганов Ш. Ф. Бурчак ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 67-74.
50. 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.
51. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
52. 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.
53. 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.
54. Fozilov X.Q. Musobaqa davrida gandbolchilarning burchak o'yinchilarida texnik-taktik harakatlarini baholash va tahlil qilish // FAN-SPORTGA ilmiy nazariy jurnal. 2023. 3-soni. - B.81-84 [13.00.00. №16].

55. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини хужумдаги техник-тактик харакатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga.–2024. – 2024. – Т. 7. – С. 17-22.
56. Фозилов Х. К., Тулаганов Ш. Ф. БУРЧАК ЎЙИНЧИЛАРИНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 67-74.
57. Тўлаганов Ш. Ф., Мўминов А. Ш. ТУРЛИ МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧАҚҚОНЛИК СИФАТИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАҲЛИЛИЙ ЎРГАНИШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 1. – С. 23-25.
58. 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.- Р. 1091-1098.
59. Х.К.Мадраимов, Ш.Ф.Тулаганов. ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 7-11.
60. 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.
61. Тулаганов Ш. Ф. ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ // Fan-Sportga. 2022. №5.
62. Кариева Р. Р. Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования //Проблемы науки. – 2021. – №. 3 (62). – С. 53-55.
63. Кариева Р. Р. ВЗАИМОСВЯЗЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 73-76.
64. Кариева Р. Р. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОГО КЛАССА //Проблемы педагогики. – 2021. – №. 7 (58). – С. 40-43.
65. 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.