



БУРЧАК ЎЙИНЧИЛАРИНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Х.Қ.Фозилов¹

Кафедра мудири

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон,

Ш.Ф.Тулаганов²

п.ф.б.ф.д., доцент,

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон.

<https://www.doi.org/10.37547/ejar-v03-i02-p1-10>

ARTICLE INFO

Received: 26th January 2023

Accepted: 05th February 2023

Online: 06th February 2023

KEY WORDS

Тезкор-куч, сакровчанлик,
амалий кузатишлар,
назорат машқлари,
гандболчилар, тажриба,
педагогик тадқиқот,
эстафета ўйинлари.

ABSTRACT

Ушбу мақолада бурчак ўйинчиларининг юқори техник-тактик маҳоратга эришиши, шакланган махсус жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги ҳамда шу сифатлардан тезкор-куч, сифатига алоҳида эътибор қаратиш кераклиги ёритилган.

Замонавий гандбол мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кучайиши ва натижаларнинг тўхтовсиз ўсиб бораётганлиги дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб спортчиларнинг барча сифат ва кўникмаларини илмий асосда шакллантириш масаласига жиддий эътибор қаратиш лозимлиги таъкидланган.

Мусобақа даврида малакали гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини илмий назарий жиҳатдан баҳолаш ва уларни таҳлил қилиш, таҳлил натижаларига кўра тегишли тавсиялар бериш, машғулот жараётида эса ушбу тавсияларга жиддий ёндошиш, машғулотларни замонавий педагогик технология асосида ташкил этиш ва ўтказиш долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Бирок, бизнинг бош мақсадимиз спортга тайёрлашнинг ижтимоий педагогик жиҳатлари бўлганлари боис мазкур масалага асосий эътиборимизни қаратдик. Ўрганишлар, далилар, изланишлар гандболчиларни анплау бўйича тайёрлашнинг ижтимоий педагогик, жиҳатларини ҳам ўрганиш ўз навбатида ишнинг долзарблигини белгилаб беради.

Тадқиқот мақсади. Гандболчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлили асосида ўқув-машғулотларни ташкил этиш, юкломаларини замон талабига мос равишда режелаштириш, тақсимлаш ва шу аснода бурчак бўйлаб ўйнайдиган гандболчиларнинг, жисмоний техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришга қаратилган амалий ва назарий тавсиялар ишлаб чиқиш ҳамда уларни амалётга жорий этиш.

Тадқиқот вазифалари.

1. Мавзуга оид илмий адабиётлар, спорт мутахассисларининг илмий тадқиқотлари, илғор ҳорижий тажрибаларни ўрганиш ва уларни таҳлил қилиш.



2. Ўзбекистон Республикаси гандбол бўйича 2022 йил чемпионатида иштирок этувчи етакчи жамоалар “Олмалиқ”, “УрДУ”, “СКИФ”, “Тошкент”, жамоаларининг бурчак бўйлаб ўйнайдиган гандболчиларнинг мусобақа фаолияти ўрганиб таҳлил қилиш.

3. Халқаро мусобақалар, жаҳон ва европа чемпионатларида иштирок этувчи жамоаларнинг бурчак ўйинчиларини техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини таҳлил қилиш ва миллий чемпионатимизда иштирок этувчи жамоаларнинг бурчак ўйинчилар билан ўзаро таққослаш.

4. Тадқиқотдан олинган таҳлил натижаларидан хулоса ва тавсиялар ишлаб чиқиш ҳамда амалиётга жорий этиш.

Биз олдимизга қўйган мақсад ва вазифаларини амалга ошириш учун 2022-йил Ўзбекистон миллий чемпионати III-турида, “СКИФ” жамоаси бурчак ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини ўрганиб чиқдик ҳамда самарадорлигини назорат қилдик, бурчак ўйинчиларининг техник-тактик тайёргарлигини солиштириш мақсадида ушбу турда иштирок этган, Олмалиқнинг “ОТМК”, Тошкентнинг “Тошкент”, Хоразмнинг “УрДУ” жамоаларининг бурчак ўйинчиларини ҳужум техник-тактик ҳаракатлари назорат қилинди ва натижалар қўйидаги жадвалда акс эттирилган.(1-жадвал).

Ўзбекистон чемпионати олий лига жамоаларида ўйнайдиган бурчак ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари таҳлили. (бир учрашувда), (тадқиқотдан олдин).

1-жадвал.

№	Бурчак ўйинчилари	Техник-тактик ҳаракатлар															Самарадорлиги			
		Тўпни илиш			Тўпни узатиш			Алдаб ўтиш			Тўп отиш			Тўпсиз ўйнаш			Жами			Умумий самарадорлиги
		убҳ	абҳ	нбҳ	убҳ	абҳ	нбҳ	убҳ	абҳ	нбҳ	убҳ	абҳ	нбҳ	убҳ	абҳ	нбҳ	убҳ	абҳ	нбҳ	
1	М-в А (СКИФ)	48	41	7	47	43	4	14	8	6	12	5	7	7	3	4	128	100	28	78,1
2	Т-в И (СКИФ)	45	36	9	40	33	7	12	5	7	10	4	6	5	3	2	112	81	31	72,3
3	Н-в А (УрДУ)	51	44	6	49	46	3	16	9	7	13	6	7	9	5	4	138	110	27	79,7
4	А-в В (УрДУ)	47	43	4	50	44	6	13	7	6	15	8	7	8	4	4	133	106	27	79,6
5	Х-в Д (ОТМК)	52	46	6	54	47	7	12	8	4	13	9	4	9	7	2	140	117	23	83,5
6	Ж-в В (ОТМК)	49	44	5	51	46	5	10	6	4	11	6	5	7	4	3	128	106	22	82,8
7	Т-в О (Тошкент)	48	42	6	50	46	4	12	7	5	12	7	5	6	3	3	128	105	23	82,0
8	Т-в Ш (Тошкент)	45	38	7	41	35	6	9	4	5	10	4	6	7	3	4	112	84	28	75,0

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилга.

Юқоридаги жадвални қисқача таҳлил қилар эканмиз “СКИФ” жамоаси бурчак ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги А М-вда 78,1 %, И Т-вда 72,3 % ни ташкил этди, бу кўрсаткич олий лиганинг етакчи жамоалари “УрДУ” ҳамда “ОТМК” жамоаларининг бурчак ўйинчилари қайд этган натижаларидан бироз пастроқ, олий лиганинг ўртамеъёна жамоаларининг бурчак ўйинчилари қайд этган натижалардан бироз яхшироқ эканлиги кузатилди.



2022 йил Ўзбекистон чемпионати III-IV тур 9 та ўйиндан сўнг бурчак ўйинчиларнинг ҳужум ўйин самарадорлиги

2-жадвал.

Ўйинчилар №	ФИШ (жамоа)	Ўў	Зарбалар								Ҳужум		Жарималар			ЎВ	
			Г/З	%	6 м	Қанот	9 м	7 м	ҚҲ	ҲЙК	ҲҚ	ТФ	СК	2 Мин	ҚК		КК
8	М-в А (СКИФ)	9	12/24	50	1/3	4/9	0/1	0/1	5/6	2/4	5	6	1				4:57:29
7	Т-в И (СКИФ)	9	13/28	46	2/5	4/7	2/4	1/2	2/5	2/5	3	5					5:05:33
17	Н-в А (УрДУ)	7	9/19	47	1/5	2/5	3/6		1/1	2/2	3	8	2	1			2:14:10
7	А-в В (УрДУ)	9	9/20	45	1/3	2/4	4/9		1/1	1/3	4			3			1:34:59
2	Х-в Д (ОТМК)	6	11/27	40	1/4	4/8	2/4	0/2	2/5	2/4	4	1	1	1			1:45:40
18	Ж-в В (ОТМК)	9	14/29	48	3/7	6/10	1/3	0/1	3/5	1/3	4	4	3	6			6:01:50
6	Т-в О (Тошкент)	9	10/22	45	1/4	3/6	1/3		4/7	1/2	3	2					1:56:17
14	Т-в Ш (Тошкент)	9	15/36	41	4/7	2/6	2/4	3/4	5/11	2/4	6	10		1			2:56:19

Шартли белгилар:

%	Самарадорлик	6м	6-метрли	7м	7метрли	СК	Сариқ карточка
ҲҚ	Ҳамкорлик	ҲЙК	Ҳимояни ёриб	КК	Кўк карточка	Қанот	Қанот зарбалар
Г/З	Голлар/Зарбала	Уў	Утказилган	9м	9метрли	ЎВ	Уйналган вақт

2Мин	2 Минутлик	ҚК	Қизил карточка	ҚҲ	Қаршиликсиз	Но.	Форма рақами
------	------------	----	----------------	----	-------------	-----	--------------

Биз тадқиқотимиз давомида “СКИФ” жамоаси бурчак ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлигини ошириш, ва ўйинда янада самарали техник-тактик ҳаракатларни намоён этишлари учун қуйидаги машқлар мажмуасини жамоанинг бурчак ўйинчилари учун машғулот дастурига киритдик.

Гандболда кўп марталаб жамоа бўлиб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

Гандболда техника билан тактика бир-бирига чамбарчас боғланиб кетган бўлади. Тўпни кимга ва қандай узатишни, рақибни доғда қолдириш усули, тўп билан ҳимояни ёриб ўтишни ишлатиш керак ёки тўпни шеригига узатиш маъқулми, дарвозага қайси пайтда тўп отишни ҳал қилаётган ўйинчи тактик тафаккуридан фойдаланилади, қилмоқчи бўлган ҳаракатини амалга оширилаётганда эса у техник маҳоратини намоиш қилади. Демак, техника ўйинчининг тактик режаларини амалга ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади. Техник тайёргарлик аъло даражада бўлсагина хилма-хил тактик ҳаракатларни бажариш мумкин.

Ҳужум ўйинни ҳал қилувчи омилдир, яъни муваффақият қозониш кўпинча унинг охирги натижасига боғлиқ бўлади. Ҳужумнинг мутлоқо ягона мақсади бу рақибнинг ҳимоядаги ҳаракатлари тартибини бузиш ва дарвозага тўп отишда шахсий



қаршилиқни енгишдир. Ҳозирги кунда гандболда хужумнинг тез-тез ва қисқа вақт давомида уюштирилиши билан тавсифланади. Замонавий гандболда ҳимоядан хужумга ўтиш тезлиги, тактик “комбинация”ларни бажариш тезкорлиги ва аниқлиги ошди. Бунинг натижасида техник усулларнинг бажарилиш вақти қисқарқди.

Мусобақа фаолияти жараёнида алоҳида ва гуруҳли техник-тактик ҳаракатлар қайд этилади. Хужумда ўйинчилар бир-бирларига тўп узатишлари, рақиб ўйинчиларини гуруҳ бўлиб ёки индивидуал тарзда алдаб ўтиш, ҳар-хил комбинациялар ташкил этиш ва дарвозага тўп отиш каби ҳаракатлар қайд этилади.

Жамоанинг техник-тактик ҳаракатларни бажариш самарадорлиги коэффиценти умумий қабул қилинган услубият асосида аниқ бажарилган усулларни уларнинг умумий миқдорига нисбатда олиб ҳисобланди.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек гандболчилар хужумда самарали ҳаракат қилиши, тўпни олиб юриши, тўпни узатиши ва бошқа техник тактик усулларни бажариш, ҳар қандай жамоага бимунча қийинчилик туғдиради. Хужумчиларнинг рақиб ҳимоя зонасида ҳаракат қилишлари гандбол мутахасислари томонидан катта вазифани бажаришларни эътироф этишган.

Гандболчилардан ҳар бир хужумни уюшқоқлик билан ташкил этиш ва техник-тактик ҳаракатларни аниқ ижро этган ҳолда хужумларни самарали яқунлаш талаб этилади. Агарда улар ташкил этган хужумларини гол билан яқунлай олмасалар аксинча ўз дарвозаларидан тўп олиб чиқишлари эҳтимолдан ҳоли эмас.

Биз тадқиқотимиз сўнгида, “СКИФ” жамоси бурчак ўйинчиларининг хужумдаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги қай даражада ўсганлигини аниқлаш мақсадида, 2022 йил ўтказилган Ўзбекистон чемпионати II-турида иштирок этган жамоаларнинг бурчак ўйинчиларининг хужумдаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги такроран назорат қилинди. (3-жадвал)

Ўзбекистон чемпионати олий лига жамоаларида ўйнайдиган бурчак ўйинчиларининг хужумдаги техник-тактик ҳаракатлари таҳлили. (тадқиқотдан кейин).

3-жадвал.

№	Бурчак ўйинчилар и	Техник-тактик ҳаракатлар															Самарадорлиги			
		Тўпни илиш			Тўпни узатиш			Алдаб ўтиш			Тўп отиш			Тўпсиз ўйнаш			Жами			Умумий самарадорлиги
		убҳ	абҳ	нбҳ	убҳ	абҳ	нбҳ	убҳ	абҳ	нбҳ	убҳ	абҳ	нбҳ	убҳ	абҳ	нбҳ	убҳ	абҳ	нбҳ	
1.	М-в А (СКИФ)	51	45	6	49	46	3	15	8	7	14	7	7	8	4	4	137	110	27	80,2
2.	Т-в И (СКИФ)	48	40	8	42	36	6	13	6	7	13	7	6	7	3	4	123	92	31	74,7
3.	Н-в А (УрДУ)	44	35	9	40	33	7	8	3	5	9	4	5	8	3	5	109	78	31	71,2
4.	А-в В (УрДУ)	41	34	7	45	35	10	7	3	4	8	3	5	7	3	4	108	78	30	72,2
5.	Х-в Д (ОТМК)	54	45	9	53	44	9	11	7	4	12	8	4	9	6	3	139	110	29	79,1
6.	Ж-в В (ОТМК)	49	42	7	50	44	6	10	5	5	10	5	5	7	3	4	126	99	27	78,5
7.	Т-в О (Андижон)	46	39	7	49	46	3	12	5	7	11	6	5	6	2	4	124	98	26	79,0
8.	Т-в Ш (Андижон)	43	36	7	40	34	6	9	4	5	10	4	6	7	3	4	109	81	28	74,3

Изоҳ: Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган



Олий лига жамоаларини бурчак ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини тадқиқотдан кейин такрор назорат қилдик ва тадқиқотдан олдинги натижалар билан таққосладик. Юқоридаги жадвални қисқача таҳлил қилар эканмиз “СКИФ” жамоаси бурчак ўйинчиларининг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги тадқиқотдан олдин А М-вда 78,1 %, И Т-вда 72,3 % ни ташкил этган бўлса, бу кўрсаткич тадқиқотдан кейин А М-вда 80,2 %, самарадорликнинг ўсиши 2,1 % ни ташкил этди. Ушбу кўрсаткич И Т-вда тадқиқотдан кейин 74,7 % ни, самарадорликнинг ўсиши 2,4 % ни ташкил этганлигини кузатдик. Олий лиганинг етакчи жамоаси “ОТМК” ҳамда ўртамеёна жамоаси “Тошкент” жамоаларининг бурчак ўйинчилари қайд этган натижалари, тадқиқотдан олдинги қайд этган натижаларига нисбатан самарадорлиги бироз пасайганини кузатдик. Олий лиганинг етакчи жамоаларидан бири Хоразимнинг “УрДУ” жамоасининг бурчак ўйинчилари қайд этган натижалари тадқиқотдан олдинги олинган натижаларига нисбатан кескин тушиб кетганлиги кузатилди.

Ўзбекистон чемпионати I-II тур 9 та ўйиндан сўнг бурчак ўйинчиларнинг ҳужум ўйин самарадорлиги (2022 йил)

4-жадвал.

Ў№	Ўйинчилар ФИШ (жамоа)	ЎЎ	Зарбалар								Ҳужум		Жарималар				ЎВ
			Г/З	%	6 м	Қанот	9 м	7 м	ҚҲ	ҲЙК	ҲҚ	ТФ	СК	2 Мин	ҚК	КК	
8	Мўминов А (СКИФ)	9	18/31	58	3/5	5/7	1/3	1/4	5/7	3/5	7	6	2	2			5:20:48
7	Турсунов И (СКИФ)	9	20/40	50	4/7	5/9	2/5	3/6	3/6	3/7	4	6	1			4:45:313	
17	Ниязов А (УрДУ)	9	17/33	51	4/8	2/6	5/8	1/3	2/3	3/5	5	10	1	2		4:54:50	
7	Авезов В (УрДУ)	9	14/31	45	2/5	3/5	5/11	1/3	2/3	1/4	3			3		3:33:48	
2	Хусанбоев Д (ОТМК)	9	16/35	45	3/7	3/7	4/7	0/2	2/4	4/8	5	1	1	2		4:55:51	
18	Жалилов В (ОТМК)	9	19/39	48	5/9	3/8	3/6	2/4	3/5	4/7	3	5		6		5:41:40	
6	Турсунов О (Андижон)	9	14/29	48	2/5	4/6	2/5	0/2	4/8	2/3	2	5		4		4:46:11	
14	Тоҳиров Ш (Андижон)	9	19/43	44	2/6	3/7	3/5	3/6	6/13	2/6	7	9				3:50:10	

Шартли белгилар:

%	Самарадорлик	6м	6-метрли	7м	7метрли	СК	Сариқ карточка
ҲҚ	Ҳамкорлик	ҲЙК	Ҳимояни ёриб	КК	Кўк карточка	Қанот	Қанот зарбалар
Г/З	Голлар/Зарбала	УУ	Утказилган	9м	9метрли	ЎВ	Уйналган вақт

2Мин	2 Минутлик	ҚК	Қизил карточка	ҚҲ	Қаршиликсиз	Но.	Форма рақами
------	------------	----	----------------	----	-------------	-----	--------------

Гандболчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилар эканмиз бурчак ўйинчиларнинг тадқиқот натижаларини таққослаш яъни дастлабки ва сўнгги олинган таҳлил натижалар қуйидагича акс этмоқда, СКИФ жамоасининг бурчак



ўйинчиларининг ҳужум ўйин самарадорлиги тадқиқотдан А.М-вда 50 % тадқиқотдан кейин 58 % ўсиш суръати 8 фоиз эканлигини, И.Т-вда 46 % тадқиқотдан кейин 50 %, ўсиш суръати 4 фоиз эканлиги кузатилди. Назорат сифатида кузатилган олий лиганинг бошқа жамоалари бурчак ўйинчиларининг натижалари, Хоразмнинг “УрДУ” жамоаси бурчак ўйинчиси А.Н-внинг ҳужум ўйин самарадорлиги тадқиқотдан олдин 47 %, тадқиқотдан кейин 51 фоиз, ўсиш суръати 4 % ни, В.А-вда тадқиқотдан олдин 45 %, тадқиқотдан кейин ҳам 45 % натижани қайд этганлар, машғулот жараёнларида бурчак ўйинчиларнинг ўйин тайёргарлиги эътибордан четда қолган деб айтишимиз мумкин. Олмаликнинг “ОТМК” жамоасининг бурчак ўйинчилари Д.Х-внинг ҳужум ўйин самарадорлиги тадқиқотдан олдин 40 % тадқиқотдан кейин 45 фоиз ўсиш суръати 5 %, В.Ж-вда тадқиқотдан олдин 48 % тадқиқотдан кейин ҳам 48 фоиз натижа кузатилди, ушбу натижалардан хулоса қилиб шуни айтишимиз мумкин бурчак ўйинчиларнинг ўйин тайёргарлигига жиддий эътибор қаратилмаган. Тошкент жамоасининг бурчак ўйинчиларини ҳужум ўйин самарадорлиги О.Т-вда тадқиқотдан олдин 45 %, тадқиқотдан кейин 48 фоиз, ўсиш суръати 3 %, Ш.Т-вда тадқиқотдан олдин 41 %, тадқиқотдан кейин 44 %, ўсиш даражаси 3 % ни ташкил этдилар. Юқоридаги натижаларни қиёсий таҳлилга кўра СКИФ жамоаси бурчак ўйинчиларининг ҳужум ўйин самарадорлиги бошқа жамоаларнинг бурчак ўйинчиларини ҳужум ўйин самарадорлигига нисбатан сезиларли даражада ўсганлигини гувоҳи бўлди ва бунга биз тавсия этган машқлар, машғулот воситалари, амалий ҳамда назарий кўрсатмаларнинг самараси деб айтсак муболаға бўлмайди.

Хулоса. Малакали гандболчиларни яъни бурчак ўйинчиларнинг техник-тактик тайёргарликлари уларнинг мусобақа фаолиятида самарали ўйин намоиш этишига кескин таъсир этувчи омиллардан хисобланади. Техник-тактик тайёргарликлари билан биргаликда уларнинг барча жисмоний сифатлари ривожланганлик даражаси юқори бўлиши керак. Малакали гандболчиларни жисмоний тайёргарлигида тезлик куч сифатларини ахамияти ўзгача.

Олинган натижалар шуни кўрсатадики тўғри йўналтирилган машғулотлар натижасида яъни бурчак ўйинчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини оширишга қаратилган анъанавий стандарт машқлар ва ўқув машғулот ўйини ёрдамида такомиллаштирилди ва тадқиқотдан сўнг мусобақа фаолиятида техник-тактик ҳаракатлар назорат қилинганда, ўқув машғулотларда олиб борган ишларимиз ўз самарасни берганлигидан далолат беради.

Биз мусобақа шароитида бурчак ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларини самарадорлигини аниқлаш мақсадида олиб борган тадқиқотимиздан шу нарса маълум бўлдики, бунда техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишда жисмоний тайёргарликни ахамияти катта.

Гандболчилар техник маҳоратини такомиллаштириш умум-назарий асосларга қурилади ва тактикани такомиллаштириш, ҳаракат ва маънавий-ирода сифатларини ривожлантириш билан бирга қўшиб бажарилади.

Жамоанинг маҳорати ўйинчилардаги техник тайёргарликнинг даражасига боғлиқ. Ўйин учун зарур бўлган барча услублар ва уларни бажариш усуллари техник



тайёргарлик жараёнида ошиб бораверади, шу билан бирга спортчининг шахсий қобилияти ва жамоа учун зарур бўлган умум ҳаракатлар такомиллашади.

Техникани такомиллаштириш учун маълум бўлган барча усуллардан фойдаланилади. Шулар жумласидан, такрорлаш усули кўпроқ тарқалган. Шунингдек, мусобақа усулларининг барча турларидан ҳам фойдаланилади.

Техника - ўйиннинг асоси. Фақат уни мукамал эгаллаш ва ҳар хил ўйин шароитида қўллашни билиш юқори спорт малакасига эришишнинг гаровидир.

References:

1. Лях В.И. Координационных способности; диагностика и развитие – М; ТВГ.Дивизин., 2006 йил с. 133-144.
2. Назаренко А.С. Чинкин А.С, Влияние вестибулярного раздражения на статокинетическую устойчивость спортсменов различных специализации. / Наука спорт; Современные тенденции. № 2 (г7), 2015. – С. 78-85.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Олимпийская литература, 2004. - С. 458.
4. Пулатов Ф.А. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи 7-10 ёшли болаларда ўнақай ва чапақай ҳаракатларни симметрик тартибда шакллантириш устуворлиги. 2020 йил, 29 б.
5. Пулатов А.А. Вяления укачивания при занятиях волейболистом и его влияние на результативность подач. // В сб. статья международного конкурса «Лучшая научная статья 2017. / МЦНС «Наука и просвещение», Пенза, 2017 йил. С. 215-222.
6. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. // Монография. М.: 2003. – 258 с.
7. Мўминов А.Ш. (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.
8. 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.
9. 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 – С. 5-6.
10. Игнатъев. А.А. Педагогические аспекты профилактики травматизма гандболисток на этапах спортивного совершенствования: автореф....дис. канд. пед. наук: М.: 2004. – 23 с.
11. 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.*
12. Изаак В.И., Т.Э.Набиев «Гандбол в вузе» Ташкент.: 2005. – 196 с



13. Клусов, Н.П. Тактика гандбола (уч. пособие) / М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1986. – 129 с.
14. Петрачева, И.В. Индивидуализация технической подготовки гандболисток на примере броска в прыжке / Петрачева И.В., Котов Ю.Н. // Биомеханика спортивных двигательных действий и современные инструментальные методы их контроля. Материалы 1 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Московская государственная.
15. Дорохов, С.И. Подготовка гандболистов на основе имитационного моделирования игровой деятельности: Автреф. дис. ... док-ра пед. наук / Дорохов Сергей Иванович. - СПб, 2004. – 49 с.
16. Клусов, Н.П. Тактика гандбола (уч. пособие) / М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1986. – 129 с.