

GANDBOL DARVOZABONINING JISMONIY TAYYORGARLIK TEXNOLOGIYASI

Abdulboriyeva Gulzoda Ahadjon qizi

E-mail: abdulboriyeva@icloud.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23361117>

Annotatsiya. Mazkur maqolada gandbol darvozabonlarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish texnologiyasi, uning mazmuni, asosiy yo‘nalishlari va samarali usullari tahlil qilingan. Gandbol darvozabonining o‘yindagi faoliyati boshqa o‘yinchilardan o‘ziga xosligi bilan ajralib turadi. Xususan, darvozabonning tezkor reaksiya, chaqqonlik, koordinatsiya, egiluvchanlik, kuch, tezlik-kuch sifatleri hamda maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlari yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi talab etiladi. Tadqiqotda darvozabonlarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda umumiy va maxsus jismoniy mashqlarni uyg‘unlashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini individual xususiyatlardan kelib chiqib belgilash hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan. Shuningdek, darvozabonlarning o‘yin davomida tezkor qaror qabul qilishi va harakatlarni qisqa vaqt ichida aniq bajarishini ta‘minlovchi maxsus mashqlar tizimi yoritilgan. Maqolada taklif etilgan jismoniy tayyorgarlik texnologiyasi gandbol darvozabonlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, texnik-taktik harakatlar samaradorligini ta‘minlash va musobaqa faoliyatidagi natijadorlikni yaxshilashga xizmat qilishi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: gandbol, darvozabon, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, tezkor reaksiya, chaqqonlik, koordinatsiya, kuch, egiluvchanlik, maxsus chidamlilik, mashg‘ulot texnologiyasi, sport tayyorgarligi.

Аннотация. В статье рассматривается технология физической подготовки вратарей по гандболу, её содержание, основные направления и эффективные методы совершенствования. Деятельность вратаря в гандболе отличается своей спецификой и предъявляет высокие требования к уровню развития быстроты реакции, ловкости, координации, гибкости, силы, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. В исследовании особое внимание уделяется вопросам рационального сочетания общеразвивающих и специальных физических упражнений, индивидуализации тренировочных нагрузок с учётом функциональных и физических возможностей спортсменов, а также применению современных педагогических технологий в процессе подготовки вратарей. Раскрывается система специальных упражнений, направленных на развитие способности быстро реагировать на действия соперника, своевременно принимать решения и эффективно выполнять защитные движения в ограниченный промежуток времени. Обосновано, что предлагаемая технология физической подготовки способствует повышению функциональных возможностей гандбольных вратарей, совершенствованию их технико-тактических действий и повышению эффективности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: гандбол, вратарь, физическая подготовка, физические качества, быстрота реакции, ловкость, координация, сила, гибкость, специальная выносливость, технология тренировки, спортивная подготовка.

Abstract. The article examines the technology of physical training of handball goalkeepers, including its content, main directions, and effective methods of improvement. The performance

of a handball goalkeeper is characterized by specific requirements and requires a high level of reaction speed, agility, coordination, flexibility, strength, speed-strength abilities, and special endurance. Particular attention is paid to the effective combination of general and specific physical exercises, the individualization of training loads according to the physical and functional capabilities of athletes, and the application of modern pedagogical technologies in goalkeeper training. The study presents a system of special exercises aimed at developing the ability of goalkeepers to respond quickly to opponents' actions, make timely decisions, and perform defensive movements accurately within a short period of time. The proposed physical training technology is substantiated as an effective means of improving the functional capabilities of handball goalkeepers, enhancing their technical and tactical skills, and increasing the effectiveness of competitive performance.

Keywords: handball, goalkeeper, physical training, physical abilities, reaction speed, agility, coordination, strength, flexibility, special endurance, training technology, sports training.

KIRISH

Bugungi kunda sportning jadal rivojlanishi, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining takomillashuvi hamda xalqaro musobaqalarda raqobatning tobora kuchayib borishi gandbolchilarni tayyorlash jarayoniga yangicha yondashuvlarni joriy etishni taqozo etmoqda. Ayniqsa, gandbol jamoasining o‘yin natijasini belgilashda muhim o‘rin tutadigan darvozabonlarni tayyorlash masalasi alohida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Chunki darvozabonning faoliyati maydondagi boshqa o‘yinchilarning harakatlaridan tubdan farq qiladi. U qisqa vaqt ichida raqibning zarbasini aniqlashi, uning yo‘nalishini oldindan baholashi, tegishli qaror qabul qilishi va maksimal tezlikda himoyalani sh harakatini amalga oshirishi kerak. Shu sababli darvozabonning texnik-taktik mahorati bilan bir qatorda, uning jismoniy tayyorgarlik darajasi ham yuqori bo‘lishi zamonaviy gandbolning muhim talablaridan biri hisoblanadi.

Gandbol darvozabonining jismoniy tayyorgarligi murakkab va ko‘p komponentli jarayon bo‘lib, unda tezlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsion qobiliyat, tezkor-kuch sifatleri, maxsus chidamlilik va reaksiya tezligi o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirilishi lozim. Darvozabon o‘yin davomida turli balandlik va yo‘nalishlardan kelayotgan to‘plarni qaytarish, keskin yonlama harakatlanish, sakrash, egilish, tana holatini tez o‘zgartirish, tayanch holatdan keskin harakatga o‘tish kabi ko‘plab murakkab harakatlarni bajaradi. Bunday harakatlarning samaradorligi, avvalo, sportchining funksional imkoniyatlari va maxsus jismoniy sifatleri rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. Shu nuqtayi nazardan, darvozabonlarni tayyorlashda faqat umumiy jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolmasdan, bevosita darvozabonning musobaqa faoliyatiga xos bo‘lgan maxsus mashqlar tizimidan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy gandbolda o‘yin sur‘atining yuqoriligi darvozabon zimmasidagi mas‘uliyatni yanada oshirmoqda. Raqib jamoalarining hujum harakatlari tezkor kombinatsiyalar, turli masofalardan yo‘llanadigan zarbalar, qanotdan hujumlar, chalg‘ituvchi harakatlar va tezkor qarshi hujumlar bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda darvozabonning birgina kechikkan harakati yoki noto‘g‘ri tanlangan pozitsiyasi gol bilan yakunlanishi mumkin. Shuning uchun darvozabonning jismoniy tayyorgarligi uning texnik va taktik tayyorgarligining ajralmas

tarkibiy qismi sifatida qaralishi kerak. Ayniqsa, reaksiya tezligi va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganligi to‘pning uchish yo‘nalishini tez aniqlash va unga mos himoya harakatini amalga oshirish imkonini beradi.

Darvozabonning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish ham muhim ahamiyatga ega. Sportchining yoshi, jinsi, sport malakasi, funksional holati, tayyorgarlik darajasi va individual psixofiziologik xususiyatlari hisobga olinmagan holda tashkil etilgan mashg‘ulotlar kutilgan natijani bermasligi, ayrim hollarda esa ortiqcha charchoq va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli zamonaviy sport mashg‘ulotlarida individual yondashuv, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, tiklanish jarayonlarini nazorat qilish va mashqlar samaradorligini muntazam baholab borish tamoyillariga katta e‘tibor qaratilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yoshlarni sportga keng jalb etish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va ularning yuqori natijalarga erishishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Mazkur jarayonda gandbol sport turini ommalashtirish va yuqori malakali gandbolchilarni tayyorlash bilan bir qatorda, jamoaning eng muhim bo‘g‘inlaridan biri bo‘lgan darvozabonlarning maxsus tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda takomillashtirish dolzarb vazifalardan biridir. Ayniqsa, sport ta‘lim muassasalari, oliy ta‘lim tashkilotlari va sport maktablarida gandbol bilan shug‘ullanuvchi yoshlar uchun samarali jismoniy tayyorgarlik texnologiyalarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish yuqori malakali sportchilarni tayyorlash sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Shundan kelib chiqib, gandbol darvozabonining jismoniy tayyorgarlik texnologiyasini ilmiy jihatdan o‘rganish, uning asosiy tarkibiy qismlarini aniqlash, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasini takomillashtirish hamda mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy masalalaridan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi gandbol darvozabonlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiluvchi samarali texnologiyani asoslash va uning asosiy mazmunini ishlab chiqishdan iborat. Bunda darvozabonning o‘yin faoliyatiga xos bo‘lgan tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsiya va maxsus chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga ustuvor ahamiyat beriladi.

Gandbol darvozabonining jismoniy tayyorgarligi sport mashg‘ulotlari tizimining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, uning asosiy maqsadi sportchining musobaqa faoliyatida zarur bo‘ladigan jismoniy va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishdan iborat. Darvozabon o‘yin davomida juda qisqa vaqt oralig‘ida yuqori tezlikda harakatlanishi, tananing turli qismlari yordamida to‘pni qaytarishi, sakrashi, egilishi, yon tomonga keskin siljishi va dastlabki holatga qaytishi kerak. Shu sababli uning jismoniy tayyorgarligi oddiy umumiy mashqlar yig‘indisi emas, balki gandbol darvozasidagi maxsus harakatlarning biomexanik va fiziologik xususiyatlariga moslashtirilgan kompleks tizim sifatida tashkil etilishi lozim.

Darvozabonning jismoniy tayyorgarlik texnologiyasida, avvalo, **tezkorlik** muhim o‘rin egallaydi. Gandbolda darvozaga yo‘llanadigan zarbaning tezligi yuqori bo‘lishi sababli darvozabon to‘pning uchish yo‘nalishini juda qisqa vaqt ichida aniqlashi va tegishli harakatni bajarishi zarur. Tezkorlik nafaqat yugurish yoki harakatlanish tezligini, balki signalni qabul qilish, uni qayta ishlash va javob harakatini amalga oshirish tezligini ham o‘z ichiga oladi. Shu bois darvozabon mashg‘ulotlarida turli ko‘rish va eshitish signallariga javob berish, murabbiy

yoki sherik tomonidan berilgan signal asosida turli yo‘nalishlarda harakatlanish, to‘satdan yo‘nalishni o‘zgartirish kabi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni o‘yin sharoitiga yaqinlashtirish muhimdir. Masalan, murabbiy turli masofalardan darvozaga to‘p yo‘llaydi, darvozabon esa zarba yo‘nalishini oldindan bilmagan holda uni qaytarishga harakat qiladi. Bunday mashqlar oddiy takroriy zarbalarga qaraganda samaraliroq bo‘lib, sportchining tezkor fikrlashi va harakat reaksiyasini ham rivojlantiradi. Mashg‘ulot jarayonida zarba tezligi, masofa, yo‘nalish va zarba berish vaqti muntazam o‘zgartirib borilsa, darvozabonning kutilmagan vaziyatlarga moslashish qobiliyati ortadi.

Darvozabonning **chaqqonligi va koordinatsion qobiliyatlari** ham yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi kerak. Chunki himoya harakatlari ko‘pincha oldindan rejalashtirilmagan, kutilmagan vaziyatlarda amalga oshiriladi. Darvozabon bir vaqtning o‘zida to‘pning harakatini kuzatishi, o‘zining darvozaga nisbatan joylashuvini baholashi va himoya usulini tanlashi kerak. Shu sababli koordinatsion tayyorgarlik jarayonida turli yo‘nalishlarda harakatlanish, muvozanatni saqlash, tayanch nuqtasini tez almashtirish va bir nechta harakatni ketma-ket bajarishga qaratilgan mashqlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda narvoncha, konuslar, to‘siqlar va boshqa oddiy sport jihozlaridan foydalanish mumkin. Masalan, darvozabon belgilangan nuqtalar bo‘ylab oldinga, orqaga va yon tomonlarga tezkor harakatlanadi, murabbiy bergan signalga ko‘ra harakat yo‘nalishini o‘zgartiradi. Bunday mashqlar oyoq harakatlarining tezligi, muvozanat va tana boshqaruvini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, mashqlarni to‘p bilan birlashtirish darvozabonning koordinatsion imkoniyatlarini yanada rivojlantiradi.

Kuch va tezkor-kuch sifatleri darvozabon jismoniy tayyorgarligining yana bir muhim yo‘nalishidir. Darvozabonning sakrab zarbani qaytarishi, yuqori yoki pastki burchakka yo‘llangan to‘pga yetib borishi, keskin yonlama harakatlanishi va tezda dastlabki holatga qaytishi uning mushak kuchi hamda portlovchi kuchiga bevosita bog‘liq. Ayniqsa, oyoq mushaklari, bel-qorin sohasi, yelka kamari va qo‘l mushaklarining yetarli darajada rivojlanganligi muhimdir.

Tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari, qisqa masofaga tezlanishlar, bir oyoqda va ikki oyoqda sakrash, yonlama sakrash, past holatdan yuqoriga keskin ko‘tarilish kabi mashqlardan foydalanish mumkin. Biroq mashg‘ulot yuklamasi sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilanib, mashqlar texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi ta‘minlanishi zarur. Kuch mashqlarining asosiy maqsadi mushak massasini haddan tashqari oshirish emas, balki darvozabonning o‘yin faoliyatida zarur bo‘ladigan funksional va tezkor kuchini rivojlantirishdan iborat bo‘lishi kerak.

Darvozabon uchun **egiluvchanlik** ham alohida ahamiyatga ega. Darvozaga yo‘llangan to‘plar turli balandlik va yo‘nalishlarda harakatlanishi sababli darvozabon ba‘zan tanasini maksimal darajada cho‘zishga majbur bo‘ladi. Oyoqlarni yon tomonga keng ochish, tanani egish, qo‘lni yuqoriga yoki yon tomonga maksimal uzatish kabi harakatlar yetarli darajadagi egiluvchanlikni talab qiladi. Egiluvchanlikning yaxshi rivojlanganligi nafaqat himoya imkoniyatlarini kengaytiradi, balki noto‘g‘ri harakat natijasida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan jarohatlar xavfini kamaytirishga ham yordam beradi.

Shu sababli darvozabon mashg‘ulotlarining tayyorlov va yakuniy qismlarida dinamik va statik cho‘zilish mashqlaridan oqilona foydalanish zarur. Ayniqsa, son, tizza, to‘piq, bel, yelka va qo‘l bo‘g‘imlarining harakatchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar muntazam bajarilishi kerak. Bunda mashqlar sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda, og‘riqsiz va nazorat qilinadigan amplitudada bajarilishi maqsadga muvofiq.

Maxsus chidamlilik ham gandbol darvozaboni uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlar qatoriga kiradi. Gandbol uchrashuvi davomida darvozabon bir necha marotaba yuqori intensivlikdagi harakatlarni amalga oshiradi. Har bir himoya harakatidan so‘ng qisqa muddatli tiklanish davri keladi va keyingi hujumda yana yuqori darajadagi tayyorgarlik talab qilinadi. Shu sababli darvozabonning qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi harakatlarni ko‘p marotaba takrorlay olish qobiliyati muhim hisoblanadi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun interval usulidan foydalanish samarali hisoblanadi. Masalan, 10–20 soniya davomida yuqori intensivlikdagi yonlama harakatlar, sakrashlar yoki himoya taqlidlarini bajarish, keyin qisqa muddatli faol dam olish va mashqni takrorlash mumkin. Mashqlar soni va davomiyligi sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab bosqichma-bosqich oshiriladi. Bunday yondashuv darvozabon organizmining musobaqa sharoitidagi takroriy yuqori yuklamalarga moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi.

Gandbol darvozabonining jismoniy tayyorgarligida **maxsus harakat texnikasi bilan jismoniy sifatlarni integratsiyalash** muhim metodik tamoyil hisoblanadi. Masalan, oddiy sakrash mashqining o‘zi tezkor-kuch sifatini rivojlantirishi mumkin, biroq uni darvozaga yo‘llangan yuqori to‘pni qaytarish harakati bilan birlashtirish mashqning maxsus xususiyatini oshiradi. Xuddi shuningdek, yonlama yugurishni oddiy mashq sifatida bajarish chaqqonlikni rivojlantirsa, murabbiy signaliga javoban yonlama harakatlanib, darvozaning ma‘lum sektorini himoya qilish mashqi gandbol darvozabonining real o‘yin faoliyatiga yaqinlashadi.

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tayyorgarlik texnologiyasini ishlab chiqishda **“umumiy jismoniy tayyorgarlik → maxsus jismoniy tayyorgarlik → texnik harakatlar bilan uyg‘unlashtirilgan maxsus mashqlar → o‘yin sharoitidagi mashqlar”** ketma-ketligidan foydalanish maqsadga muvofiq. Ushbu ketma-ketlik sportchining umumiy funksional imkoniyatlarini shakllantirishdan boshlab, ularni bevosita musobaqa faoliyatiga ko‘chirish imkonini beradi.

Darvozabonlarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etishda **individual yondashuv** tamoyili ham katta ahamiyatga ega. Bir xil yosh va sport malakasiga ega bo‘lgan sportchilarning jismoniy imkoniyatlari bir-biridan farq qilishi mumkin. Ayrim darvozabonlarda reaksiya tezligi yuqori bo‘lsa, boshqalarida kuch yoki egiluvchanlik yaxshi rivojlangan bo‘lishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida dastlabki diagnostika natijalariga asoslangan holda individual mashqlar majmuasini shakllantirish samarali natija beradi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun qisqa masofaga yugurish, joydan yuqoriga sakrash, yonlama harakatlanish, egiluvchanlik, takroriy sakrashlar, reaksiya tezligi va maxsus darvozabonlik testlaridan foydalanish mumkin. Test natijalari muntazam ravishda qayd etilib, sportchining rivojlanish dinamikasi tahlil qilinadi. Bunday nazorat mashg‘ulot yuklamalarini o‘z vaqtida tuzatish, kuchli va zaif tomonlarni aniqlash hamda individual tayyorgarlik dasturini takomillashtirish imkonini beradi.

XULOSA

Gandbol darvozabonining jismoniy tayyorgarligi yuqori natijaga erishishni ta‘minlovchi asosiy omillardan biri bo‘lib, uning mazmuni sportchining o‘yin faoliyatiga xos bo‘lgan jismoniy va funksional imkoniyatlarni kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilishi lozim. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, darvozabonning samarali faoliyati faqat texnik mahorat bilan belgilanmaydi, balki tezkorlik, reaksiya tezligi, chaqqonlik, koordinatsiya, kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik va maxsus chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning o‘zaro uyg‘un rivojlanganligiga bevosita bog‘liq.

Darvozabonning o‘yin davomida qisqa vaqt ichida to‘pning yo‘nalishini aniqlashi, tegishli qaror qabul qilishi va himoya harakatini amalga oshirishi uning tezkor va koordinatsion qobiliyatlariga yuqori talab qo‘yadi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlik jarayonida oddiy umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir qatorda, darvozabonning real musobaqa faoliyatiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa, yonlama harakatlar, sakrashlar, keskin yo‘nalish o‘zgartirish, turli balandlikdagi to‘plarni qaytarish, reaksiya tezligini rivojlantirish va takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarishga qaratilgan mashqlar muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot asosida shuni ta‘kidlash mumkinki, gandbol darvozabonlarining jismoniy tayyorgarlik texnologiyasi **umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik harakatlar bilan uyg‘unlashtirilgan mashqlar va o‘yin sharoitidagi maxsus mashqlar** izchilligida tashkil etilganda yuqori samaradorlikka erishish imkoniyati ortadi. Bunday yondashuv sportchining umumiy funksional imkoniyatlarini rivojlantirish bilan birga, ularni bevosita musobaqa faoliyatida qo‘llash ko‘nikmasini shakllantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, darvozabonlarni tayyorlashda individual yondashuv muhim metodik talab sifatida namoyon bo‘ladi. Sportchilarning yoshi, sport malakasi, jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va individual harakat xususiyatlarini hisobga olish mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri belgilash imkonini beradi. Jismoniy tayyorgarlik holatini muntazam test va nazorat mashqlari orqali baholab borish esa sportchining rivojlanish dinamikasini aniqlash, mavjud kamchiliklarni bartaraf etish va mashg‘ulot dasturini o‘z vaqtida takomillashtirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, gandbol darvozabonining jismoniy tayyorgarlik texnologiyasini takomillashtirish zamonaviy sport mashg‘ulotlarining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur texnologiyani ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini individual xususiyatlarga moslashtirish, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish, maxsus mashqlarni musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirish hamda zamonaviy nazorat va monitoring vositalaridan foydalanish darvozabonlarning funksional imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi. Natijada sportchining himoyadagi ishonchliligi, texnik-taktik harakatlar samaradorligi va jamoaning umumiy musobaqa natijalarini yaxshilash uchun zarur shart-sharoit yaratiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov S.V. **Yosh gandbolchilarning trenirovka-mashg‘ulotlarini transformatsiya qilish zaruriyati haqida** // *Ta‘lim va taraqqiyot* ilmiy-uslubiy jurnali. – Namangan: Namangan davlat pedagogika instituti, 2026. – №2. [Журнал НамСПИ.uz](#)
2. Zaribboyev Z.F. **Malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks mashqlar orqali oshirishdagi muammolar** // *Ta‘lim va taraqqiyot*. – Namangan, 2026. – №4. [IlmiZ](#)

3. Asqarova D.A. **Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish** // *Ta’lim va taraqqiyot*. – Namangan: Namangan davlat pedagogika instituti, 2026. – №4. [IlmIz](#)
4. Asqarova D.A. **Gandbol sport turi orqali tezkorlik va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish** // *Akademic Journal of Educational Research*. – 2024. – Vol. 7, Issue 7. [Ajeruz](#)
5. Ergashaliyev D.N. **Qat’iy tartiblashtirilgan mashq metodi orqali gandbolchilarni hujum va himoyadagi taktik harakatlarni takomillashtirish** // *Ilm fan taraqqiyotida raqamli iqtisodiyot va zamonaviy ta’limning o’rni hamda rivojlanish omillari*. – 2024. [Журнал Web](#)
6. Ergashaliyev D.N. **Gandbolchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish texnologiyasi** // *Akademic Journal of Educational Research*. – 2024. – Vol. 5, Issue 5. [Ajeruz](#)
7. Abdulboriyeva G.A. **Gandbol sport turining yoshlarni jismoniy tayyorlashdagi ahamiyati** // *Ta’lim va taraqqiyot*. – Namangan: Namangan davlat pedagogika instituti, 2026. [IlmIz](#)
8. Ergasheva M.Z. **Umumta’lim maktablari o’quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlanishida gandbol sport turining ahamiyati** // *Models and Methods for Increasing the Efficiency of Innovative Research*. – 2024.