

Yarasheva Dilnoza

Asia International University Physical Culture Department lecturer

Email: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

GANDBOL O'YINIDA HARAKATLANISH QOIDALARI

Anotatsiya: Gandbol butun dunyoda ommalashib borayotgan tezkor va hayajonli sport turi. Bu kuch, chaqqonlik va tezkor fikrlashni talab qiladigan shiddatli o'yin. Ushbu maqola orqali gandbol haqida qisqacha tushuncha o'yin texnikalari asosiy elementlaridan tortib o'yin qoidalari va o'yinchi pozitsiyalariga qadar ma'lumotlarga ega bo'lasiz. Mashg'ulot jarayonini unga qo'yiladigan talablar, to'pni qabul qilish, hujum va himoya texnikalari ushbu maqolaning asosini tashkil etadi.

Kalit sozlar: O'yin texnikasi, Qabul qilish texnikasi, Texnikaning tasnifi, Mudofaa, Taktika, Shuttle texnikasi, Transfer, Ko'p zarbali dribbling.

Kirish

Gandbol o'ynash texnikasining xususiyatlarini taqdim etishga o'tishdan oldin, biz ushbu element materiallarini yaxshiroq tushunish uchun zarur bo'lgan atamalarning ma'nosini taqdim etamiz.

O'yin texnikasi-bu o'yinni o'tkazish uchun zarur bo'lgan individual texnikadan iborat oqilona maqsadli harakatlar to'plami.

Texnik texnika-bu maqsadga o'xshash va o'yin vazifasini hal qilishga qaratilgan o'yinchining motorli harakatlari (masalan, darvozani olish uchun otish, darvozani himoya qilish uchun to'pni ushlab turish va boshqalar).

Qabul qilish texnikasi-bu ma'lum bir vosita muammosini eng oqilona hal qilishga imkon beradigan harakat elementlari tizimi.

Texnikaning tasnifi-bu barcha texnikalarni va ularni amalga oshirish usullarini o'xshash xususiyatlarga asoslangan bo'limlar va guruhlariga taqsimlash. Keyinchalik, gandbolda hujum qilishning asosiy usullari texnikasining xususiyatlarini batafsil ko'rib chiqamiz.

Hujum texnikasi.

Gandbol o'ynash texnikasi odatda ikkita katta qismga bo'linadi - hujumda o'ynash texnikasi va himoyada o'ynash texnikasi. Tasnifni ishlab chiqish muhimligini ta'kidlash kerak, bu quyidagilardan iborat:

- 1) tasniflash operatsiyalari yordamida ma'lum bir sport turidagi mavjud o'yin texnikasi va ularning turlarining to'liq ro'yxati aniqlanadi;
- 2) ushbu texnikalar ro'yxati sportchilarni o'qitish va o'qitishning uzoq yoki qisqa muddatlari uchun o'quv dasturlarini, o'quv dasturlarini tuzishni osonlashtiradi;
- 3) texnikaning to'liq ro'yxatining mavjudligi sizga o'quv dasturlarini tuzishga imkon beradi, shunda gandbolchilar o'yinining arsenalida mavjud bo'lgan usullarning hech biri o'quv jarayonida o'tkazib yuborilmaydi. Bu umuman texnik tayyorgarlikning ishonchliligini ta'minlaydi va talabalar o'quv va raqobatbardosh faoliyatdagi har qanday o'zgarishlarga tayyor bo'ladilar, bu erda ularning texnik tayyorgarligi uchun yuqori talablar talab etiladi;
- 4) mavjud tasnif moslashuvchan bo'lishi va doimiy ravishda etakchi gandbol jamoalarini ijodiy izlashda tug'ilgan yangi elementlar bilan to'ldirilishi kerak.

Hujumda o'ynash texnikasi ikkita katta bo'limni o'z ichiga oladi-harakat texnikasi va to'pga egalik qilish texnikasi. Ko'chirish texnikasi gandbolchilar o'yinining yugurish, to'xtash, sakrash texnikasi kabi elementlarini o'z ichiga oladi. O'z navbatida, to'pga egalik qilish texnikasi to'pni ushlab, uzatish,

dribling va to'pni tashlashni o'z ichiga oladi. Uskunaning sanab o'tilgan elementlari hujum texnikasining taqdim etilgan tasnifi mazmunini o'rganayotganda aniqlanishi mumkin bo'lgan yana bir qator turlarga ega. Bularga quyidagilar kiradi.

Ko'chirish texnikasi.

Gandbolchilar maydon bo'ylab harakatlanish uchun yugurish va sakrashdan foydalanadilar. Ushbu usullar yordamida o'yinchi himoyachilarning vasiyigidan ozod qilinadi, sheriklar bilan muloqot qilish uchun joy tanlaydi. To'p bilan texnikani bajarish samaradorligi to'g'ri harakatlanish texnikasiga bog'liq. Yugurish gandbolchining asosiy transport vositasidir. O'yinchi oyoq barmoqlarida (yengil atletika yugurishiga o'xshash) va to'liq oyoqda, biroz egilgan oyoqlarda maksimal tezlikda yugurishi kerak, shu bilan oyoqlarning maydon bilan doimiy aloqasi va o'yinchining barqaror pozitsiyasini yaratadi. Kutilmaganda raqib himoyachisining yo'lida hujumchi zigzagda harakatlanib, aylanib o'tishi mumkin. Buning uchun raqib oldida siz tezda yon tomonga qadam qo'yishingiz kerak va keyin asl yo'nalishda yugurishni davom ettirishingiz kerak. Gandbolchi Shuttle texnikasiga ega bo'lishi kerak. Ya'ni, agar kerak bo'lsa, u harakat yo'nalishini tezda o'zgartirishi kerak, masalan, 180°. Shu bilan birga, to'xtash uchun oldinga qo'yilgan oyoq bir vaqtning o'zida teskari yo'nalishda harakat qilish uchun burilish va itarish uchun tayanch bo'lib xizmat qiladi.

O'yindagi doimiy o'zgaruvchan vaziyatlar o'yinchidan to'satdan to'xtashni talab qiladi. Gandbolda to'xtash ikki yo'l bilan amalga oshiriladi: ikki oyoq va bir oyoq bilan tormozlash. Bir oyog'i o'yinchi tomonidan oldinga, oyoq barmog'i bilan ichkariga qo'yiladi. U harakatni sekinlashtiradi. Ikki oyoq bilan to'xtashdan oldin odatda sakrash amalga oshiriladi. Ikkala holatda ham, to'xtashni amalga oshirayotganda, o'yinchi oyoqlarini qattiq egishi kerak. Tos suyagi keskin pasayadi, tana vazni ikkala oyoqqa taqsimlanadi, bu esa o'yinchiga istalgan yo'nalishda yugurishni davom ettirish imkoniyatini beradi. Gandbolda sakrash o'yinchidan baland va uzoq bo'lgan to'plarni ushlashda, uzatishda, uloqtirishda ishlatiladi. Siz sakrashni bir yoki ikki oyoq bilan itarishingiz mumkin.

To'pga egalik qilish texnikasi.

To'pga egalik qilish texnikasi quyidagi o'yin usullarini o'z ichiga oladi: ushlash, uzatish, boshqarish va otish. Keling, ushbu texnikaning texnik xususiyatlarini batafsil ko'rib chiqaylik. Baliq ovlash-bu o'yinchiga to'pni o'zlashtirish va keyingi o'yin harakatlarini bajarish imkoniyatini beradigan usul. Baliq ovlash bir va ikki qo'l bilan amalga oshirilishi mumkin. Ko'krak darajasida uchadigan to'p odatda o'rtacha baliq ovlash darajasi deb ataladi. Qo'llar tarang emas va kaftlari pastga qarab biroz ochiladi. Barmoqlar to'pni erkin o'rab oladi. Qo'llar va barmoqlar to'pni qabul qilish uchun o'ziga xos "huni" usulini yaratadi. Buning uchun bilaklar va qo'llar bir-biriga parallel ravishda oldinga cho'ziladi. Ajratilgan bosh barmoqlar deyarli bir-biriga tegib turadi, 3-5 sm masofada, bu to'pni qo'llar orasidagi ko'kragiga yoki ushlagan o'yinchining yuziga harakatlantirish mumkin emas. Ko'rsatkich barmoqlari parallel. To'p "huni" ga kirganda, barmoqlar to'pni o'rab oladi. O'yinchining qo'llari tirsak bo'g'imlarida bukiladi. Shu sababli to'pning uchish tezligi sekinlashadi. Yuqori uchadigan to'plar va rebounddan uchadigan to'plarni ushlashda bosh barmoqlar o'rta darajadagi uchadigan to'plarni ushlashdan ko'ra ko'proq kamayadi. To'plarning past uchishi va aylanishi bilan, kichik barmoqlar to'pning sirpanishini oldini olish uchun deyarli bir-biriga tegib turadi. Baliq ovlashda asosiy narsa to'pning gandbolchining qo'llari bilan yaxshilab ushlanmaguncha uning holatini nazorat qilishni ta'minlashdir. Buning uchun, iloji bo'lsa, ushlagan o'yinchi to'pga qarshi harakat qilishi, qo'llarini unga qarab cho'zishi kerak.

To'pga egalik qilish texnikasi.

To'pni bir qo'li bilan ushlashda o'yinchi qabul qiluvchi qo'lini to'pga cho'zadi, kaftini parvoz yo'nalishiga perpendikulyar qo'yadi. To'pning parvoz tezligini yumshatish uchun to'p barmoq uchlari bilan tegib turganda, o'yinchi qo'lini orqaga tortadi. Bunday holda, tanasi to'p bilan aloqani yumshatishda ishtirok etib, ushlagan qo'l tomon buriladi. To'p inertsiya kuchi bilan kaftda ushlab

turiladi. Keyin sportchi to'pni barmoqlari bilan ushlaydi va ushlab turadi va keyingi o'yin harakatlariga o'tadi. Transfer-bu sheriklarning jamoadagi o'zaro ta'sirini ta'minlaydigan asosiy usul. Aniq va tezkor uzatmalarsiz muvaffaqiyatli darvoza hujumi uchun sharoit yaratib bo'lmaydi. To'p uzatiladigan masofaga qarab, viteslar mavjud: yaqin-5 m gacha; o'rta - 15 m gacha; uzoq viteslar 15 m dan ortiq masofada amalga oshiriladi. Ushbu transfer o'yinchiga to'pni sherigiga istalgan masofaga yuborish imkonini beradi. Buni amalga oshirish uchun siz qo'lingizni to'p bilan orqaga tortishingiz kerak. Tananing aylanish darajasi to'p yuboriladigan masofa miqdoriga bog'liq. Uzoq uzatmalarda burilish sezilarli bo'ladi va oxirida to'p bilan qo'l deyarli tekislanadi. O'rta va yaqin viteslarda siz to'pni tanani aylantirmasdan uzatishingiz mumkin. To'pni tezlashtirishni boshlaganingizda, tirsagingizni tezda oldinga olib chiqib, keyin bilak va qo'lni olib tashlashingiz kerak.

To'pni yuqoridan egilgan qo'l bilan uzatish texnikasi.

Push uzatish yaqin va o'rta masofalarda o'ynash uchun ishlatiladi va o'yinchilardan hech qanday tayyorgarlik harakatlarini talab qilmaydi. Faqat egilgan qo'lni (qo'llarni) to'g'rilash va to'pni to'g'ri yo'nalishda itarish kerak. Karpal uzatishda to'pni tezlashtirish faqat bilak va qo'l tomonidan amalga oshiriladi. To'pni barmoq bilan ushlamasdan ushlab turish mumkin. Tayyorgarlik harakatlari ahamiyatsiz, shuning uchun karpal uzatish raqiblar uchun juda tez va kutilmagan. Transmissiya to'g'ridan-to'g'ri, menteşeli va rebound bo'lishi mumkin. To'g'ridan-to'g'ri uzatishda to'p eng qisqa masofada sherigiga uchadi. To'pni oldinga va yuqoriga yo'naltirish orqali birlashtirilgan traektoriya beriladi. Rebound uzatish sayt yuzasi yordamida amalga oshiriladi. Uzatishda eng qulay pozitsiya-bu qarama-qarshi otish qo'li bilan oldinga qo'yilgan oyoq bilan ikki oyoqdagi holat. Keyingi texnika. Ushbu texnikaning mohiyati o'yinchining to'pni har qanday yo'nalishda boshqarib, o'yin maydonida to'p bilan alohida harakat qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. O'yinchi to'pga egalik qilishi, maydonning kerakli nuqtalariga harakatlanishi, dushman darvozasiga hujum qilish uchun chetga qochishi va hokazo.o'yin vaziyatlariga qarab yuqori, o'rta va past boshqaruv mavjud.

Yuqori boshqaruv raqiblar bilan aloqa bo'lmagan sharoitda, o'rtacha va past - dushman yaqinlashganda va u bilan aloqalar mavjud bo'lganda qo'llaniladi.

Boshqaruv bir zarbali va ko'p zarbali.

Bir zarbali boshqaruv quyidagicha amalga oshiriladi. To'pni ushlaganidan so'ng, to'p bilan o'yinchi uch qadam tashlaydi, to'rtinchi qadamdan oldin esa to'pni maydonga uradi. Qaytgan to'pni qo'lga kiritgandan so'ng, gandbolchi to'pni sherigiga berishdan yoki darvozaga uloqtirishdan oldin yana uch qadam tashlash huquqiga ega. Ko'p zarbali dribling bir qo'l bilan, tirsak va bilak bo'g'imlaridagi harakatlar tufayli to'pni pastga qarab ketma-ket yumshoq surish orqali amalga oshiriladi. Harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun barmoqlarning to'p bilan aloqa qilish joyi ham o'zgaradi va shunga mos ravishda to'pning tiklanish yo'nalishi burchagi o'zgaradi. Shunday qilib, o'ng tomonga harakatlanishni boshlash uchun o'yinchi to'pni chap tomonda - tepada va aksincha harakat qilishi kerak. Dribling paytida siz ozgina egilgan oyoqlarda harakat qilishingiz kerak; to'pni Barmoqlaringiz bilan itaring. To'pni surish aniq pastga emas, balki biroz oldinga, harakatning tezligiga muvofiq amalga oshirilishi kerak. To'pni maydondan beldan yuqori bo'lmagan darajada sakrab chiqadigan tarzda to'pni itarish kerak; o'yinchi chap va o'ng qo'llari bilan dribling qila olishi kerak. Otish-bu hujumda o'ynashning texnik usuli bo'lib, o'yinchiga to'pni darvozaga tashlashga imkon beradi. To'pni bo'shatish paytida bilak va qo'lning holatiga qarab, otish tepada va yon tomonda bo'ladi. Otish paytida siz to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozaga yuborishingiz yoki to'pni erga tekkizib yuborishingiz mumkin. To'pning darvozaga parvoz yo'li gorizonta, yuqoriga, pastga, osilgan bo'lishi mumkin. To'pning tushish burchagi poldan aks ettirish burchagiga teng bo'lganda, to'pning sakrashi aks etadi; to'p ma'lum bir yo'l bilan maydon yuzasi bilan aloqa qilganda va aylanayotgan to'pning aks ettirish burchagi hatto yo'nalishda ham tushish burchagiga to'g'ri kelmasa, sirpanish. Gandbolda ular ham joydan va yugurishdan otishadi. Harakatdagi zarbalar bir qadamdan, ikki qadamdan, uch qadamdan bajarilishi

mumkin. Qoidalarga ko'ra, sportchi qo'lida to'p bilan uch qadam tashlashi mumkin. Boshqa barcha tayyorgarlik harakatlari otishni qo'llab-quvvatlash holatida, sakrashda yoki yiqilishda bajarilishiga bog'liq.

Qo'llab-quvvatlash holatida otish.

Qo'llab-quvvatlash holatida qilingan zarbalar uchun , yugurishning bir nechta turlari qo'llaniladi. Shunga ko'ra, to'p bir yoki ikki oyoqqa qo'llab-quvvatlanganda tezlashadi. Oddiy qadamlar bilan yugurganda, belanchak va otish bir oyoqli tayanch bilan sodir bo'ladi. Oddiy yugurish kabi yugurish bilan otish paytida harakatlanish texnikasi (oyoq oldinga - xuddi shu nomdagi qo'l orqaga va aksincha). Tezlik va aniqlikni oshirish uchun uloqtiruvchi qo'l va qarama-qarshi oyoqning qarama-qarshi qo'llaridan foydalanish tavsiya etiladi, buning uchun u otish oxirida keskin oldinga olib chiqiladi. Qo'llab-quvvatlash holatida otish. O'yinchining ikki tomonlama pozitsiyasini yaratish uchun ko'pincha xochli qadam bilan yugurish qo'llaniladi. Sportchi otish uchun tayyorgarlik harakatlarini amalga oshirmasdan, qarama-qarshi otish qo'lining oyog'i bilan birinchi qadamni qo'yadi. Bundan tashqari, gandbolchi qo'lini belanchakda olib, tezlashuv yo'nalishi bo'yicha yon tomonga buriladi va oyoqni burchakka qo'yib, xoch qadamini qo'yadi. Qarama-qarshi oyoqning o'rnatilishi bilan otish sodir bo'ladi. Xoch qadamini engil sakrash bilan bajarish va to'pni oldinga siljitishdan oldin barqaror ikki tomonlama pozitsiyani egallashga intilib, uchinchi qadamni tezda bajarish yaxshiroqdir. Yugurish paytida oyoqlarning tezlashtirilgan harakatini bajarish, optimal uchish tezligini tanlash, oyoqlar, tos suyagi, elkaning harakatlarini keskin inhibe qilish kerak. Xoch qadamidan uloqtirish texnikasidagi asosiy narsa to'pni yugurishda to'plangan o'yinchining harakat tezligini to'lqin shaklida uzatishdir, deb ishoniladi. Otish tugagandan so'ng, qo'l bilan qamchilash harakati sodir bo'ladi, bunda to'p bilan cho'tka eng katta tezlanishni oladi. Qo'llab-quvvatlash zarbalari egilgan holda va tanani egmasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pning darvozaga uchish yo'lida himoyachi qarshilik ko'rsatganda, tananing egilishi kerak. Nishab harakati va otish tezligi qanchalik tez bo'lsa, himoyachining harakat maqsadiga erishish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi. Sakrashda otish o'yinchi himoyachining vasiyligidan tezda ozod bo'lishi kerak bo'lgan holatlarda qo'llaniladi; blokirovkani istisno qilish; to'pni qo'llar ustiga yuborish; darvoza masofasini qisqartirish; otish burchagini oshirish. Yugurish paytida odatiy qadamlar bilan olingan harakatsizlik o'yinchining uzoqroq parvozigacha hissa qo'shishi kerak. Kuchli va aniq zarbaga erishish uchun o'yinchi sakrashda tananing vertikal holatini saqlab turishi kerak. Itarish boshlanishidan oldin ham, tizza bo'g'imida egilgan chivin oyog'ini keskin ravishda yuqoriga va oldinga-yon tomonga olib chiqish kerak. Bu o'yinchining maydonchada yuqori parvozini amalga oshirishga yordam beradi. To'pni qo'l bilan silkitishni tugatgandan so'ng, uchish oyog'ini keskin pastga va orqaga tushirish kerak va qo'nish paytida qo'llab-quvvatlash uchun surish oyog'i oldinga olib chiqiladi. Yiqilishda otish hujumchi gandbolchining yaqinligida himoyachidan darhol chiqib ketishi uchun zarurdir. Bunday otishmalar joydan, yugurishdan, turli xil boshlang'ich pozitsiyalardan amalga oshiriladi: yuz, yon, orqa darvozaga. To'pni yiqilishda uloqtirish texnikasi: a-harakatdan yiqilishda, sakrashda otish; b-joydan yiqilishda otish yugurishni amalga oshirgandan so'ng (yoki joyida) yiqilish kuzatiladi, ya'ni qo'llab-quvvatlash holatida muvozanat yo'qoladi, shunda hujumchi o'yinchi himoyachidan tezda-o'ngga, chapga, oldinga siljishi mumkin. Shundan so'ng, belanchak va oyoq surish amalga oshiriladi. O'yinchi maydon yuzasiga qanchalik yaqin tushsa, himoyachining hujumchiga qarshi turishi shunchalik qiyin bo'ladi. Burilish tanani uloqtiruvchi qo'l tomon burish bilan keskin ravishda amalga oshiriladi. Qo'nish qo'llarga amalga oshiriladi. To'pni to'g'ri yo'nalishda yuborgandan so'ng, o'yinchi avval erkin tomonga, so'ngra uloqtiruvchi qo'lga tushadi. O'yinchining ko'krak qafasini yostiqqa urish uchun ko'krakiga siljish amalga oshiriladi.

Xulosa.

Ushbu maqola gandbol sport turi bilan shug'ullanishni endigina boshlagan va shug'ullanib yurgan sportchilar uchun o'yin jarayonida ko'p qo'llaniladigan asosiy texnikalar va ularning qo'llanilishi. To'pni uzatish usullari va har bir texnikada tananing holati qanday bo'lishi kerak to'liq yoritilgan.

Gandbolchilarning harakat qobiliyatlari va texnik tayyorgarligini oshirishni ta'minlaydigan funktsional holat, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun o'yin usullarini shakllantirish va muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga birgalikda ta'sir qilish vositalarini joriy etish zarurati. gandbolchilarning taktik tayyorgarligi. Sport o'yinlarida mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning asosiy usullaridan biri bu yo'naltirilgan jismoniy faollikdir mehnat qobiliyati va almashinuv jarayonlariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadigan kuch, tezlik, chidamlilik (aerob va anaerob) namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Jismoniy tayyorgarlik har bir tanada qancha yuqori bo'lsa natijaga erishish shuncha oson bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. PEDAGOG, 7(5), 13-20.
2. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. PEDAGOG, 7(6), 39-46.
3. Dilnoza, Y. (2024). ELITA GANDBOLCHILARIDA BA'ZI JISMONIY TAYYORGARLIK PARAMETRLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNI TEKSHIRISH.
4. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLDA FUNKSIONAL HARAkat TAHLILI.
5. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
6. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
7. Dilnoza, Y. (2024). BOLALARNING GANDBOLGA XOS MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH.
8. Dilnoza, Y. (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(04), 07-14.
9. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOL SANOAT VA TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.
10. Ярашева, Д. (2024). Yosh gandbolchilarda izokinetik dinamik muvozanat, plyometrik mashg'ulotlarning anaerobikasi. Зарубежная лингвистика и лингводидактика, 2(1/S), 838-847.
11. Dilnoza, Y. (2024). SPORT MARKETINGIDA HOMIYLIK ALOQALARI.
12. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). NOGIRONLIK VA SPORT SOTSIOLOGIYASI. MASTERS, 2(8), 76-82.
13. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 79-82.
14. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). AQLIY TARBIYA VA FITNES. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 79-82.
15. Dilnoza, Y., & Diyor, O. (2024). FUTBOL O'YINNI O'ZLASHTIRISH ENG KENG TARQALGAN TAKTIKASI VA MASHG'ULOT TEXNIKASI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 83-88.
16. Yarasheva Dilnoza, (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(04), 07-14. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume04Issue04-02>
17. Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. PEDAGOG, 7(6), 39-46.
18. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. PEDAGOG, 7(5), 13-20.
19. Yarasheva, D. (2024). TYPES AND EFFECTIVENESS OF FITNESS TRAINING. Modern Science and Research, 3(1), 299-307.

Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. Modern Science and Research, 3(2), 23-32