UDK 796.63 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss2/a180**

11-12 YOSHLI O‘G‘IL BOLALAR O‘RTASIDA VOLEYBOL O‘YNASHNING TEXNIKAVIY USULLARI

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ СРЕДИ МАЛЬЧИКОВ 11-12 ЛЕТ

TECHNICAL METHODS OF PLAYING VOLLEYBALL AMONG BOYS AGED 11-12

Jabborov Umid Sotiboldiyevich[1]

[1]**Jabborov Umid Sotiboldiyevich** – Toshkent moliya instituti, Jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasi o‘qituvchisi.

Annotatsiya

O‘yin davomida yosh voleybolchilar ko‘plab qulay daqiqalarni yo‘qotishadi, chunki ular raqib bilan kurashda eng yaxshi zarba yo‘llarini tanlay olmaydilar. O‘yin texnikasini tushuntirish va o‘rganish jarayonida texnikaning asosini, tananing alohida qismlarining harakatlanish ketma-ketligini, turli xil texnikalarni bajarishda tezlik va ularning amplitudasini chuqur o‘rganish usullari muhim. Bu omillar voleybolchining harakatlari samaradorligiga erishishda asosiy omil hisoblanadi. Hujum zarbasini bajarish va blokirovka qilishda texnikani bajarish jarayonida raqibni nazorat qilish muhimdir. SHuning uchun ham yosh voleybolchilarda raqibning harakatlarini doim, to to‘p tepguncha kuzatish qobiliyatini egallash zarur.

Аннотация

Во время игры юные волейболисты теряют много благоприятных моментов, так как не могут выбрать лучшие пути удара в борьбе с соперником. В процессе объяснения и изучения игровых приемов важны методы углубленного изучения основ техники, последовательности движений отдельных частей тела, скорости и их амплитуды при выполнении различных приемов. Эти факторы являются основным фактором достижения результативности действий волейболиста. При выполнении и блокировании атакующего удара важно контролировать противника в процессе выполнения приемов. Именно поэтому юным волейболистам необходимо овладевать умением постоянно следить за движениями соперника, вплоть до удара по мячу.

Abstract

During the game, young volleyball players lose a lot of favorable moments, as they cannot choose the best ways to strike in the fight against an opponent. In the process of explaining and studying the game technique, the basis of the technique, the sequence of movement of individual parts of the body, methods of deep study of speed and their amplitude are important when performing various techniques. These factors are the main factor in achieving the effectiveness of a volleyball player's actions. When performing and blocking an attacking strike, it is important to control the opponent during the execution of techniques. That is why young volleyball players need to master the ability to constantly monitor the opponent's movements, right up to hitting the ball.

Kalit so‘zlar*: yosh voleybolchi, raqib, kurash, zarba, o’yin texnikasi, harakat.*
Ключевые слова: *молодой волейболист, соперник, борьба, удар, техника игры, движение.*
Key words: *young volleyball player, opponent, wrestling, kick, playing technique, movement.*

KIRISH

Yoshlarni jismoniy tarbiyalashda voleyboldan foydalanish boshqa sport o‘yinlaridan foydalanishga nisbatan bir qator afzalliklarga ega: voleybolda odamlar ochiq havoda o‘ynashlari mumkin, o‘yin katta maydonlarni talab qilmaydi, jihozlarga katta talablarni talab qilmaydi, o‘yinchilarning har xil miqdori yoki aralash jamoalar o‘ynashi mumkin. O‘yin qoidalari aniq, ular shartlarga qarab qabul qilinishi mumkin.

Voleybol o‘ynash texnikasini shakllantirish asoslari davomida uslubiy jihatdan to‘g‘ri va ketma-ket ishlash kerak. Tahlil va sintez usullari tufayli, sport o‘yinlarini ko‘rib chiqish usullarini baholashning alohida elementlari bo‘yicha, ularning ahamiyati va qiyinligini baholash mumkin. Voleybolning o‘ziga xosligi bo‘yicha o‘yinchiga harakatlarni mukammal muvofiqlashtirish bilan bog‘liq katta talablar qo‘yiladi.

Yosh voleybolchi bilan o‘quv-mashq jarayoni turli jarohatlar kabi to‘g‘ri rejalashtirilishi kerak. Ular umurtqa pog‘onasi, tizza va elkaning pastki qismiga ta’sir qiladi, voleybolda mumkin. Ushbu jarohatlar professional voleybolchilar orasida nogironlik va mehnat qobiliyatining yomonlashuvining manbasini ko‘rsatadi.

Biz voleybol o‘ynash texnikasini o‘rgatish metodikasini ishlab chiqish orqali texnik tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal qilamiz va musobaqalar davomida olingan bilim va

ko‘nikmalardan unumli foydalanamiz deb o‘ylagan edik. Jarayon asosiy muammoni hal qilishni ta’minladi: 11-12 yoshli o‘g‘il bolalarda voleybol o‘ynashni o‘rgatish texnikasini yaratish va joriy etish.

Puxta tayyorgarlik ko‘rgan o‘yinchi mashg‘ulot jarayonida faqat to‘pdan foydalanish texnikasiga e’tibor qaratadigan voleybolchidan ustunlikka ega. Shuning uchun yangi boshlanuvchilar barcha harakatlarini o‘zlashtirish muhimligini tushunishlari kerak. Texnikalarni o‘rgatish jarayonida o‘yinchilar o‘yinning zarur texnik ko‘nikmalarini o‘zlashtiradilar va ular asosida murakkabroq texnikalarni o‘zlashtiradilar. Ular o‘yin davomida va musobaqalar paytida kerak.

MATERIALLAR VA USULLAR

Pedagogik ish jarayonida an’anaviy tadqiqot usullaridan: ilmiy manbalar tahlili, pedagogik kuzatish, pedagogik eksperiment, nazorat testlari, matematik

statistika usullaridan foydalandik. Pedagogik eksperiment 11-12 yoshli o‘g‘il bolalar bilan o‘tkazildi (har bir guruhda 12 kishi - nazorat va eksperimental).

Eksperimental metodologiyaning o‘ziga xosligi:

- o‘g‘il bolalarni o‘rganilgan texnikalar bilan tanishtirish (texnikani ko‘rsatish to‘g‘ri va misollar bilan bo‘lishi kerak);
- ta’minlovchi mashqlarni uning tuzilishidagi texnikaga yaqin to‘g‘ri tanlash;
- o‘zlashtirish o‘yin holatiga yaqin sharoitda o‘tkazilishi mumkin, uni takrorlash yordamida ta’minlash mumkin o‘quv o‘yinlari davomida takrorlash.

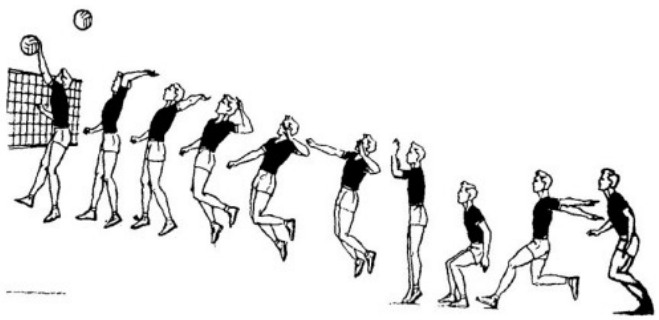
Tez o‘zgaruvchan sharoitlarda ularning to‘g‘ri bajarilishini ta’minlaydi.

O‘qishning ketma-ketligi masalalarini ko‘rib chiqib, biz quyidagilarni hisobga oldik:

- Birinchidan, alohida texnika va taktik harakatlarning ahamiyati ularning nuqtai nazarini tashkil qiladi o‘yin samaradorligi;
- ikkinchidan, hujum va mudofaadagi o`yin texnikasining mantiqiy bog`lanishi, hujum va himoyadagi taktik harakatlar;
- uchinchidan, o‘qitishda texnika va taktikani bog‘lash zarurati, texnik va taktik tayyorgarlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni amalga oshirish qobiliyati.

Boshqa sport o‘yinlarga o‘xshash voleybolda ham turli-tuman uslublar va usullardan foydalaniladi, ular yordamida o‘yin olib boriladi. Ularni texnika deb ataladi. Ular to‘pni to‘r ustidan oshirish, sherigiga uzatish, hujumkor zarba berish va to‘siq qo‘yishda tashkil topgan, o‘yinni o‘rgatish uchun uni texnikasini egallashi kerak.

Hujum zarbasini berish – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usuliga aytiladi. Bu harakatlar turining yuqori qismidan balandda amalga oshiradi. Chunki undan pastroqda amalga oshirgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir. Hujum zarbalarini berish yo‘nalishiga ko‘ra quyidagicha harakatlanadi: to‘g‘ri yo‘nalish bo‘yicha (bunda zarba berilgan to‘p yo‘nalishi hujumchining yugurib kelishi yo‘nalishiga mos tushadi) va yo‘nalishni o‘zgartirib (bunda zarba berilgan to‘p yo‘nalishi hujumchining yugurib kelishi yo‘nalishiga mos tush-maydi). To‘pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo‘lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirishi bilan kuchli (tezkor), kaftni (tezlanishlar) va oldingi (sekin). Hujum zarbasini to‘g‘ri (to‘rga turgan holda) va yon tomon bilan (to‘rga nisbatan) bajarish mumkin. To‘g‘ri hujum zarba berish to‘rtta fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to‘pga zarba berish; qo‘nish.



1-Rasm. Bolalarga hujum qilish jarayonini o‘rgatish.

Hujumkor zarba berishni egallash uchun mashqlar

1. Tennis koptogini va toshlarni sakramasdan uloqtirish.

2. Shuning o‘zi, oldingi mashqdagidek, lekin voleybol to‘ri yoki arqon ustidan oshirib uloqtirish.

3. Voleybol to‘riga to‘p bilan zarba berish yoki qarama qarshi tomondagi maydonni ma’lum bir nuqtasiga to‘r ustidan oshirib uloqtirib tushirish.

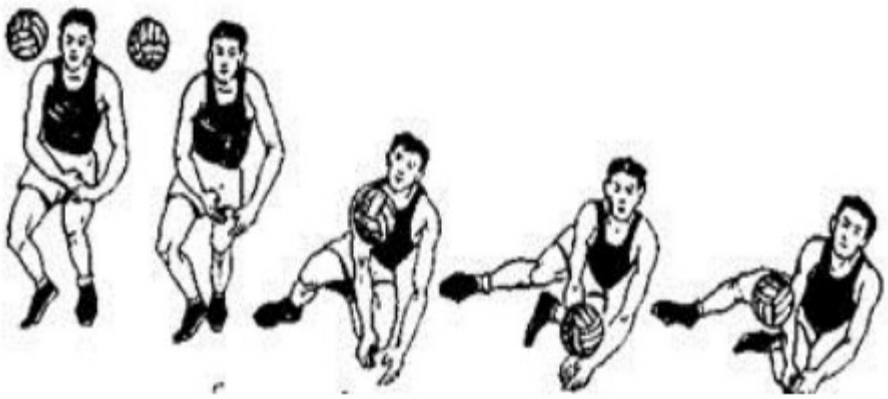
4. 3-mashqdagini xuddi o‘zi, lekin to‘pga bitta-ikkita qadam tashlash bilan bajarish.

5. Sakrab zarba berishlarni taqlid qilish (turgan joydan va yugurib kelish bilan – arqonga, daraxt shoxlariga, to‘r bo‘ylab kaftga urib chapak chalish va boshqalar. Yugurib kelib sakrash vaqtida, sekin yugurish bilan boshlashni va depsinish vaqtida uni tezlashishni kuzatish kerak.

6. To‘pni aniq uzatish bilan to‘r ustidan hujumkor zarba berish. Berilgan hujumkor zarbalarni qabul qilish (himoyada o‘ynash).



2-Rasm



3-Rasm

Voleybol o‘yinni o‘rgatish uchun harakatli o‘yinlar.

Yugurish bilan estafeta

Shug‘ullanuvchilar 2-3 ta komandaga bo‘linadilar, ular qatorda yoki safda turadilar. O‘qituvchining signalidan keyin qatorda birinchi borib turgan shug‘ullanuvchilar, nazorat chizig‘igacha (10-15 m) yugurib boradilar va orqaga qaytib keladilar. Yugurishni birinchi bo‘lib tugatgan komanda g‘olib chiqadi.

O‘yinlar, estafetalar

1. Shug‘ullanuvchilar bittadan qator bo‘lib turadilar. O‘qituvchining signalidan keyin birinchi o‘yinchi B-chizig‘iga o‘ng tomonga yonlama qadam tashlab harakatlanish, shundan so‘ng A-chizig‘idan qaytadan o‘ngga V-chizig‘igachan harakatlanishadi. V-chizig‘idan chap tomonga yonlama qadam tashlab harakatlanishi va huddi o‘sha vazifani bajaradi. Qachon u start chizig‘idan o‘tgandan keyin, ikkinchi o‘yinchi boshlaydi, birinchi o‘yinchi qatorni oxiriga borib turadi. Shundan

so‘ng yugurish bilan harakatlanish vazifasini berish mumkin, B-chizig‘i oldida to‘xtagandan keyin A-chizig‘iga oldingan orqa bilan harakatlanadi va boshqalar.

2. Oldingi estafetani huddi o‘zginasi, lekin start chizig‘i va A-chizig‘i o‘rtasidagi bo‘lakchada, shuningdek V va S chiziqlarida o‘yinchi 360° burilishni bajarishi shart.

3. Masofada to‘siqlar qo‘yilgan: gimnastika o‘rindig‘i va kon. O‘yinchi o‘rindiq ustidan sakrashni bajargandan keyin 360° burilishni bajaradi, shundan so‘ng kon ustidan tayanib sakrab o‘tadi. 360°ga burilgandan keyin orqaga qaytib kelayotganda qonni tagidan emaklab o‘tadi, yana burilishni bajaradi, o‘rindiq ustidan sakrab o‘tadi va qatorga qaytib keladi.

4. “Arqon ustidan to‘pni oshirish”. Ikkita komandani o‘yinchilari 2 m balandlikda tortilgan arqonni ikki tomonidan joylashib turadilar. maydonchani o‘rtasida turgan o‘yinchilar qo‘llarida voleybol yoki to‘ldirma to‘plar bo‘ladi. O‘qituvchining signali bo‘yicha to‘pni to‘rni ustidan otadi. Agarda ikkala to‘p o‘ng tomondan o‘tganda, komanda ochko yutqazadi. Shundan so‘ng o‘yin to‘rtta voleybol to‘p bilan o‘tkaziladi. O‘yin 30 ochkodan 10 ochkogachan o‘tkaziladi. Bu o‘yinda o‘yinchilarni 48 voleybol o‘yiniga o‘xshab o‘yinchilarni joylashtirish kiritiladi, har bir ochkoni o‘ynalgandan keyin o‘yinchilar soat strelkasi harakatlanish yo‘nalishi bo‘yicha joylarini almashib o‘tiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Texnikalarni o‘zlashtirish darajasini nazorat qilish kuzatishlar davomida amalga oshiriladi. Novik E. quyidagilarni qayd etadi: «Jismoniy tarbiya dasturida voleybol muhim o‘rin tutadi. Shu munosabat bilan o‘tkazilayotgan darslar samaradorligini oshirish zarurati paydo bo‘ladi.

Bu yangi usullarni izlash bilan bog‘liq ta’lim-tarbiya jarayonini tashkil etish. Pedagogik eksperiment davomida murabbiy maxsus registrga qaysi darsda yosh voleybolchi texnikaning u yoki bu bosqichini, umuman texnika asosini o‘zlashtirganini (demak, u o‘yin muhitidan tashqarida ishonch bilan bajargan) yozadi. Yosh voleybolchining texnikani o‘zlashtirishga sarflagan vaqti voleybolchining qobiliyat ko‘rsatkichlaridan biridir. Barcha respondentlar dastur materialining butun hajmini o‘zlashtirishlari kerak. Maxsus tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, o‘yinchilarning va umuman jamoaning ishonchi shunchalik yuqori bo‘ladi.

Maxsus qobiliyat va fazilatlarni rivojlantirish oqilona texnikani tezroq o‘zlashtirishni va taktik ko‘nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirishni ta’minlaydi. Jamoadagi barcha o‘yinchilar bir butun bo‘lib harakat qilishlari kerak, umuman olganda, asosiy maqsadga erishish va yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lish istagi. Pedagogik eksperiment davomida o‘g‘il bolalar umumiy jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi nazorat me’yorlaridan o‘tishdi.

Tarkibida texnikalar qo‘llanilgan o‘yinlardan foydalanish va o‘zlashtirish tajriba guruhidagi o‘g‘il bolalarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Eksperimental guruhdagi o‘g‘il bolalarda sprintda tezlik qobiliyati va sakrash testlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari yuqori edi.

Maxsus jismoniy tarbiya vositalari va usullarini to‘g‘ri tanlash o‘ziga xos fazilatlarni rivojlantirishning optimal darajasini ta’minlashi mumkin. Ular voleybol o‘ynash ko‘nikmalarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish uchun zarurdir. Spirin MP va boshqa mualliflar quyidagilarni ta’kidlaydilar: “Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, murabbiy va sportchilar bilan suhbatlar, o‘z tadqiqot ishlari o‘yin qoidalaridagi o‘zgarishlar musobaqa faoliyati mazmuniga ta’sir qilganligini aniqlashga yordam berdi. Voleybolchilarning mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda, ayniqsa, o‘rinbosarning mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda uning tarkibi va mazmunidagi o‘zgarishlarni hisobga olish kerak. Aks holda, mashg‘ulotning yo‘nalishi va mazmuni raqobat faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlariga mos kelmaydi va musobaqa natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.».

Texnik tayyorgarlikning amaliy birligi aniq ko‘nikma va malakalar bilan shakllanadi. Ular o‘yinchiga individual yoki jamoa sheriklari bilan birgalikda harakat qilishiga yordam beradi. Voleybol bo‘yicha musobaqa faoliyati natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘yin davomidagi asosiy xatolar sportchilar tomonidan ularning o‘zaro ta’sirida sodir bo‘ladi, o‘rtacha hisobda xatolar foizi o‘yindagi barcha mumkin bo‘lgan xatolarning 60% ni tashkil qiladi. Bu o‘yinchilarning zaif o‘zaro ta’siri va o‘yin davomida voleybolda o‘yin vaziyatlarini bashorat qilish bilan bog‘liq. Ayol voleybolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishning asosiy maqsadi quyidagilardan iborat:

- qiyin reaktsiyalar tezligi,
- orientatsiya,
- zukkolikni rivojlantirish.

U asosan jismoniy va texnik tayyorgarlik jarayonida hal qilinadi. Buning uchun jismoniy tarbiya yoki texnikaning o‘quv-mashq jarayoniga qo‘shimcha shart va vazifalarni kiritamiz. Ushbu qo‘shimcha shart va vazifalar mashqlarning taktik xususiyatlarini beradi.

Xatolarni tuzatish - bu o‘yinchining murabbiy rahbarligi ostida o‘z kamchiliklarini bartaraf etish uchun amalga oshirgan ishi. Murabbiyning maqsadi xatoni payqash va o‘yinchiga uni qanday tuzatish kerakligini tushuntirishdir. Mashqlarni takrorlash to‘g‘ri ko‘nikmalarni egallashga yordam beradi. Misol uchun, agar blokirovka qiluvchi o‘yinchi doimo oldinga sakrab chiqsa, u devor yaqinida mashq qilish kerak, asta-sekin surish chizig‘ini devorga o‘tkazishi kerak.

Sakrashni o‘zlashtirish darslarning asosiy va tayyorgarlik qismlariga kiritilgan. Himoyachi hujumga doim tayyor turishi kerak.

To‘g‘ri ushlab turilgan yiqilish o‘yinchi tezda o‘rnidan turishi mumkin bo‘lgan qulay boshlang‘ich pozitsiyasiga olib kelishi kerak. Eksperimental guruhda xatolarni tuzatishga yetarli vaqt ajratildi. Ko‘p xatolar odatda yosh voleybolchilar tomonidan qo‘llar harakati paytida sodir bo‘ladi, bu erda barmoqlarning to‘g‘ri joylashishi muhimdir.

Keyingi xato - to‘pga o‘z vaqtida tegmaslik. Qo‘llar juda kech yoki juda erta, keyin to‘pni juda egilgan qo‘llar bilan yoki tekis qo‘llar bilan uradi, bu erda to‘pni qaytarish o‘rniga to‘xtaydi. Kollektiv mashqlar paytida (jamoada, guruhda) individual xatolarni nazorat qilish usuli afzalroqdir. Ushbu xatolarni tuzatish individual ravishda amalga oshiriladi, mashg‘ulotlar davomida murabbiy nazorati zarur. O‘yinchi to‘pga ko‘nikish uchun imkon qadar tez-tez to‘p bilan mashq qilishi kerak (devorga takroriy zarbalar va boshqalar).

G‘alaba qozonish istagi bor raqibning qarshiligiga duch keladi, bu qarshilikni engib o‘tish uchun o‘yinchilar nafaqat texnikada ustunlikka erishishlari, balki raqibning rejalarini taxmin qilishlari, samaraliroq taktika qo‘llashlari va ijobiy natijaga erisha olishlari kerak. o‘yinda. Jamoalar jiddiy o‘yinlarga oldindan tayyorgarlik ko‘rishadi, rejani tuzish va kerakli taktik harakatlarni, shu jumladan tegishli texnikani tayyorlash uchun raqibni o‘rganadilar va kuzatadilar. O‘yinchilar psixologik jihatdan ham tayyorlanishadi, umumiy mashg‘ulotlar o‘yinchilarga harakatlarni yanada qulayroq bajarish uchun individual ravishda qaror qabul qilishlariga yordam berish uchun o‘tkaziladi. Biroq, o‘yin taktikasi avvalroq boshlanadi: o‘yinchilarni jamoaga tanlash paytida. Bu o‘yinchilarning sifatlariga ko‘ra mos o‘yin uslubi tanlanadi va mashg‘ulotlarning log-muddatli rejasi tuziladi.

Pedagogik eksperiment davomida o‘g‘il bolalarning texnik tayyorgarligi me’yorlarining bajarilishi natijalarini qayd etdik. Tajriba guruhi o‘g‘il bolalari nazorat guruhidagi o‘g‘il bolalarga qaraganda texnik tayyorgarlik me’yorlarini bajarishda nazorat qilishda yaxshi natijalarni ko‘rsatdilar: aniqlik bo‘yicha 3-chi zonadan 4-chi zonaga ikkinchi o‘tish, 2-chi zonadan 4-chi zonaga ikkinchi o‘tish (2-jadval, 1-rasm). Bu eksperimental metodologiyaning o‘ziga xosligi bilan bog‘liq. Unda texnikani o‘zlashtirishga ko‘proq vaqt ajratildi. Eksperimental guruh o‘g‘illari ularni juftlik, trio va turli murakkablikdagi kombinatsiyalarda o‘zlashtirdilar.

Voleybol uchun jamoaviy musobaqa xarakteriga ega bo‘lgan o‘yin, taktika juda muhim. Taktikani o‘rganish yangi boshlanuvchilarni o‘rgatishning dastlabki bosqichlaridan boshlanadi, bu o‘yin taktikasini mukammal o‘zlashtirishning yagona yo‘lidir. Har bir boshlang‘ich mashg‘ulot darslarida o‘yin taktikasi bilan tanishadi.

XULOSA

Texnikalarni o‘zlashtirish sifatiga integral yondashuv - bu istiqbolli (miqdoriy va sifat baholari birlashtirilgan kompleks indeks). O‘yin faoliyati, bir tomondan, voleybolchilarni tayyorlashda qo‘llaniladigan vositalarni tasniflashda (jismoniy mashqlar) boshlang‘ich nuqtasi bo‘lsa, ikkinchi tomondan, o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirishning yakuniy bosqichi - mahoratga erishish va texnik-taktik usullardan samarali foydalanish. o‘yindagi arsenal. O‘qitish jarayonida biz o‘qitish shakllarini muntazam ravishda almashtirdik. Ular turli yo‘nalishlarga ega - texnikani o‘rganish elementlari davomida va umuman. Barcha o‘yinchilarni shunday tarbiyalash kerakki, kerak bo‘lsa hujumchi va himoyachi bo‘lishi mumkin. Shundan so‘ng ularga zamonaviy voleybol o‘yinining yanada rivojlangan uslublarini o‘zlashtirish osonroq bo‘lardi. O‘g‘il bolalarning jamoaviy o‘zaro harakati aniq taktik kombinatsiyalarda moslashtiriladi va o‘rgatiladi, pedagogik tajriba davomida ular o‘yin davomida himoya va hujumda o‘zlarini yaxshi yo‘naltirdilar. O‘quv mashg‘ulotlari davomida ular o‘zlarining texnikasi, taktik mahorati va jamoa o‘yinchilari bilan o‘zaro munosabatlarini rivojlantirdilar.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, - b 1-4.
2. Belyaev A.V. Obuchenie texnike igrы v voleybol i yeyo sovershenstvovanie. // Metodicheskoe posobie. Olimpiya. Chelovek, M.: 2008. - 54 s.
3. Jeleznyak Yu.D., Kunyanskiy V.A., Chachin A.V. Voleybol. // Metodicheskoe posobie po obucheniyu igre. M.: Olimpiya PRESS, 2005. - 111 s.
4. Ma’murov, B., & Xamrayev, I. (2021, March). PROFESSIONAL PEDAGOGICAL TRAINING OF UNIVERSITY TEACHERS IN THE CONTEXT OF EDUCATION OF ADULTS.
5. В И Кравчук, ББ Маъмуров, КК Кобилжонов. Воспитание и спорт.
6. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. T.: 2002. - 53 b.
7. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O‘quv qo‘llanma. T.:2007. – 148 b.
8. Sportivnыe igrы: Texnika, taktika, metodika obucheniya. //Uchebnik dlya stud. vыssh. ped. ucheb. zavedeniy. Pod. red. Yu.D.Jeleznyaka, Yu.M.Portnova. M.: Akademiya, 2004. - 520 s.
9. Nigmanov B., Xo‘jaev F. Raximkulov K. “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi”, T: ILM-ZIYo, 2016