

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

**2024/6--SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.M.Maxmutaliyev	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining kuch jismoniy sifati va uni tarbiyalash uslublari	111
G.S.Sidiqova	
Hozirgi kun jismoniy madaniyat yo'riqchilarining klassifikatsiyasi	118
X.X.Xaydaraliyev	
O'quv mashg'ulotlari davomida talabalarda vatanparvarlik fazilatlarini rivojlantirish metodikasini takomillshatirish	123
R.A.Hamroqulov	
Salomatlik testi talab va me'yorlarini topshirish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillash	128
E.I.Allomov	
Maktab o'quvchilari harakat faoliyatining yoshga xos me'yorlari	134
T.A.Eshimov	
Kasb - hunar maktablari o'quvchilarining jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari tahlili	141
Sh.M.Robilova	
O'quvchi-qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash samaradorligi	147
Q.M.Xakimov	
Yosh voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyati va uning funksional komponentlarini shakllantirish masalalari	150
Sh.V.Djalalov	
O'rta yoshdagi qizlarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi (5–9-sinflar) jismoniy tayyorgarlikning tabaqalashtirilgan tizim asosida	155
X.M.Sotvaldiyeva	
Ingliz tili darslarida og'zaki nutq ko'nikmalarini rivojlantirish usullari	159
S.I.Quziyev	
Ingliz tilini o'qitishda smart ta'lim texnologiyalari orqali virtual turizmni takomillashtirishning pedagogik usullari	162
N.K.Ergasheva	
Methodology and outcomes of english language teaching	168
M.Axmedova	
Maxsus yo'nalish talabalarining eshitish ko'nikmalarini rivojlantirishda autentik materiallarning roli	172
G.Astonova	
Germaniyada ta'lim tizimini boshqarishning hududiy xususiyatlari	176
G.R.Astonova, M.M.Kaharova	
Germaniya va O'zbekiston ta'lim tizimida o'xshash va farqli jihatlar	179
N.A.Abduvaliyeva, U.Sh.Abduvoxidova	
Nutq o'stirishning metodik usullari	183
M.S.Ro'ziboyeva	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida bag'rikenglik dunyoqarashini tarbiyalash: nazariy va amaliy yondashuvlar	188
N.N.Nabiyeva	
Triz texnologiyasi vositasida ta'lim oluvchilarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish mazmun va mohiyati	193
D.I.Asqarova	
Oliy ta'lim tizimidagi islohotlar yangicha yondashuvlar	197
D.T.Yuldasheva	
Maktabgacha yoshdagi bolalar kognitiv faoliyatini rivojlantirishda neyropedagogikaning imkoniyatlari	202
Y.A.Mirzaboyev	
Nostandart masalalar orqali bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida matematik kompetentlikni rivojlantirish metodikasi	206
R.Sh.Sharofutdinova	
Ko'zi ojiz o'quvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik-psixologik, ijtimoiy xususiyatlari	210



UO'K: 796.325: 378

**YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY ISH QOBILIYATI VA UNING FUNKSIONAL
KOMPONENTLARINI SHAKLLANTIRISH MASALALARI****ВОПРОСИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ЭЕ
ФУНКЦИОНАЛНИХ КОМПОНЕНТОВ У ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ****ISSUES OF FORMATION OF PHYSICAL PERFORMANCE AND ITS FUNCTIONAL
COMPONENTS IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS**

Xakimov Qobiljon Maxamadovich 
Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyati va uning funksional komponentlarini shakllantirish masalalari o'rganilgan bo'lib, voleybol o'yinlarida 5 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan davrda jismoniy ish qobiliyati va uning funksional komponentlarini shakllantirishning ilmiy-amaliy tomonlari ko'rsatib berilgan. Ushbu davrni yosh bo'yicha guruhlarga ajratib, shu yosh guruhiga mansub o'smir-voleybolchilarni oliy sport mahoratini takomillashtirish guruhlariga yoki professional voleybol jamoalariga qabul qilish va o'yin funksiyalariga mo'ljallangan holda chuqurlashtirilgan ixtisoslik mashg'ulotlarida shug'ullantirish o'rganilgan.

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы формирования физической работоспособности и ее функциональных компонентов у юных волейболистов, показаны научные и практические аспекты формирования физической работоспособности и ее функциональных компонентов в играх по волейболу от 5 до 16 лет. В этот период были разделены группы по возрасту и обучено заниматься углубленной специализированной подготовкой, направленной на прием подростков-волейболистов данной возрастной группы в группы совершенствования спортивного мастерства или профессиональных волейбольных команд и игровых функций.

Abstract

The article examines the issues of formation of physical performance and its functional components in young volleyball players, shows scientific and practical aspects of formation of physical performance and its functional components in volleyball games from 5 to 16 years. During this period, groups were divided by age and trained to engage in in-depth specialized training aimed at accepting adolescent volleyball players of this age group into groups for improving sports skills or professional volleyball teams and game functions.

Kalit so'zlar: voleybol, voleybol jamoalari, yosh voleybolchi, aeroblik, anaeroblik, qobiliyatni shakllantirish.

Key words: volleyball, volleyball teams, young volleyball player, aerobicity, anaerobicity, development of abilities.

Ключевые слова: волейбол, волейбольные команды, юный волейболист, аэробность, анаэробность, формирование способностей.

KIRISH

Sport zahiralarini tayyorlash amaliyotida u yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarga o'rgatish, ularni shakllantirish va funksional imkoniyatlarni yuklamalar ta'siriga moslashtirish jarayonlari shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi hamda tayyorgarlik darajasiga qarab amalga oshirilishi sport pedagogikasining o'ta muhim shartlaridan biridir.

Voleybolda 5-8 yoshgacha sog'lomlashtirish guruhlarida shug'ullantirish, 9-11 yoshdan boshlab tayyorgarlik guruhlariga jalb qilish odat tusiga kirgan. 12-16 yoshgacha o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullantirish, 15-16 yoshdan boshlab sport mahoratini takomillashtirish guruhiga o'tkazish BO'SMLar dasturidan joy olgan. Aynan shu yosh guruhiga mansub o'smir-voleybolchilarni oliy sport mahoratini takomillashtirish guruhlariga yoki professional voleybol jamoalariga qabul qilish va o'yin funksiyalari (amplua)ga mo'ljallangan holda chuqurlashtirilgan ixtisoslik mashg'ulotlarida shug'ullantirish amalga kiritilgan.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODLAR

Mavzu bo'yicha maxsus adabiyotlarni tahlili ko'rsatdiki, Yu.Kleshev (2005), Yu.Jeleznyak (2005), L.R.Ayrapetyans (2005), A.V.Belyaev (2009), M.I.Popichev muallifligida maxsus adabiyotlar bor. Hozirgi kunda voleybol bo'yicha mashg'ulotlar olib borish metodikasiga oid o'zbek tilida darsliklar yetarli emas. Ba'zi adabiyotlarda umumiy tavsiflar va musobaqalarning rasmiy qoidalar L.R.Ayrapetyans (2004), voleybol nazariyasi va qoidalar (A.A.Po'latov, Sh.X.Isroilov, 2007) berib o'tilgan.

Shuningdek, yosh voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyati va uning funksional komponentlarini shakllantirish masalalarini o'rganilish adabiyotlarda to'liq yoritilmagan bo'lsada, qisman o'rganilgan. Jumladan, o'zbek olimlari Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Kodirova M.A., Maxmudova M.M.lar o'zlarining jismoniy tarbiyaga oid darsliklari, o'quv qo'llanma, uslubiy ko'rsatma va ma'ruzalarida mavzuga doir ma'lumotlarni o'rganishgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

A.V.Belyaev turli yoshli voleybolchilarni quyidagicha guruhlashtirgan: 8-10 yosh – boshlang'ich tayyorgarlik guruhi; 10-12 va 12-14 yosh – o'quv-mashg'ulot guruhi; 14-16 va 16-18 yosh – sport takomillashuvi; 17-18 va undan katta yosh – oliy sport mahoratini takomillashtirish guruhi.

Ammo BO'SMlarga mo'ljallangan bunday dasturlar rasman joriy etilgan bo'lsada, bolalarni yosh bo'yicha guruhlashtirish pasport yoshi bo'yicha amalga oshirilsada, aslida bu masalada aksariyat biologik yosh e'tiborga olinadi. Demak, 15-16 yoshdan boshlab iqtidorli voleybolchilar uchun professional voleybolga tanlov o'tkazish sinov ko'prigi vazifasini o'taydi. Ammo sport mahoratini takomillashtirish guruhlarida yoki professional voleybol jamoalarida shug'ullanuvchi o'smirlarda ish qobiliyatining jismoniy va funksional komponentlari, ayniqsa tezkorlik-kuch chidamkorligi, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda bolalarning real imkoniyatlarini nazarda tutish asosida yuklamalar hajmi va shiddatini tabaqalashtirilgan (yoki me'yorlashtirilgan) holda qo'llash muhim ahamiyatga egadir. [1,2,3,4,5]

Ma'lumki, "chidamkorlik" keng qamrovli integral tushuncha bo'lib, o'z tarkibiga tezkorlik-kuch, sakrash, koordinasion qobiliyat (chaqqonlik) va egiluvchanlik sifatlarini birlashtiradi. Chidamkorlik atamasining ma'nosi – bu uzoq muddat davomida ish faolligini tushirmasdan va toliqishni engib faoliyat ko'rsatish qobiliyatini anglatadi.

Chidamkorlikning darajasi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

- organizmning funksional imkoniyatlari;
- funksional organlarning O₂ iste'mol qilish imkoniyati;
- yurak faoliyatining funksional imkoniyati;
- qon-tomir faoliyatining funksional imkoniyati;
- mushaklarni uzoq muddatli aerob va anaerob ish faoliyatiga moslashishi yoki gipoksik turg'unlik;
- organizmdagi energetik zahiralar hajmining ortishi;
- texnik mahoratni shakllanishi;
- irodaviy imkoniyat.

Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida voleybol bo'yicha sport zahiralarini professional voleybolga mo'ljall qilish doirasida tayyorlash bosqichma-bosqich didaktik prinsiplarga asoslangan holda yuklamalar hajmi va shiddatini "to'lqinsimon" tartibda oshirib borilishi darkor. Bolalar 15-16 yoshga etganda ular jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional jihatlaridan shu yosh guruhlariga mo'ljallangan me'yoriy talablar va model ko'rsatkichlar darajasida etilgan bo'lmog'i lozim.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, voleybol bo'yicha sport zahiralarini tayyorlashga mo'ljallangan o'quv-mashg'ulot dasturida barcha tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik-taktik) uchun ajratilgan yuklamalar hajmi boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga 312-416 soat (3 yil), o'quv-mashg'ulot guruhiga 1040 soat (5 yil), sport takomillashuvi guruhiga 1456 soat (3 yil) va oliy sport mahoratini takomillashtirish guruhi uchun 1664 soat deb belgilangan. Aynan 15-16 yoshli o'smir voleybolchilarning yillik yuklamalari 1040 soat hajmida ifodalangan. Demak, ana shu yuklamalar hajmi 15-16 yoshli voleybolchilar sport takomillashuvi guruhi (yuklamalar hajmi 1248-1456 soat)ga jalb qilinganda yuklamalar 208-416 soatga, oliy sport mahoratini takomillashtirish guruhiga yoki professional jamoaga jalb qilinganda yuklamalar hajmi yana 624 soatga ortadi.

Qayd etilgan yuklamalar hajmidan ko'rinib turibdiki, yosh voleybolchilarni professional jamoalarga tayyorlashda jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish va texnik-taktik mahoratni shakllantirish bilan bir qatorda ularning psixofunksional imkoniyatlarini samarali sayqal topishiga urg'u berish muhimdir. Lekin ushbu yo'nalishda chop etilgan manbalarda jismoniy sifatlari yoki ish qobiliyatining jismoniy va funksional komponentlarini integral asosda shakllantirish masalalariga bag'ishlangan fikr-mulohazalar yoki tadqiqot natijalari o'ta chegaralangan. Mazkur muammo ayrim sport o'yinlari (futbol, basketbol, gandbol)da aynan sport rezervlarini tayyorlashda funksional imkoniyatlar jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda poydevor vositasi sifatida tadqiqotlar ostiga olingan [6,7, 8,9].

Voleybolchilar tayyorlash doirasida esa bunday mavzularga bag'ishlangan tadqiqotlar ko'lami o'ta chegaralangan [10].

M.I.Popichev o'z tadqiqotlari natijalariga asosan yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uchun ularning tana bo'g'imlarini uzunligiga qarab to'rt guruhga ajratish lozimligini ta'kidlaydi:

- 1 – qisqaboldirli, uzun son va gavdali bolalar;
- 2 – uzun son, gavdali va qisqa boldirli bolalar;
- 3 – uzun boldirli va qisqa sonli bolalar;
- 4 – kalta son, uzun gavdali va uzun sonli bolalar.

Ana shu morfologik xususiyatlarni e'tiborga olgan holda sakrovchanlik mashqlarini qo'llash muallifning e'tirof etishicha, 1-chi guruhga mansub bolalarda progressiv natija berar ekan. Ularda ma'lum vaqt o'tgandan so'ng sakrash balandligi, deysinish kuchi o'sgan, vaqti esa qisqargan. Bir qator mualliflarning fikriga ko'ra, yosh voleybolchilarda kuch turlarini rivojlantirishda o'yin yuklamalari qaysi texnik usulni ijro etuvchi "mushaklar" guruhini e'tiborga olish zarurligini bilmoq muhim ekan. Ular 8 ta ijrochi organlar mushaklarini ko'rsatib o'tganlar: 1) bilaklarni bukuvchi; 2) tirsaklarni yozuvchi; 3) elkarni yozuvchi; 4) gavdani bukuvchi; 5) gavdani yozuvchi; 6) sonlarni yozuvchi; 7) boldirlarni yozuvchi; 8) oyoq panjalarini bukuvchi. Bu borada mualliflar kuch turlari rivojlantirishning sensitiv davrlarini e'tiborga olishni tavsiya etadilar: bilaklarni bukuvchi mushaklarni rivojlantirish 11-12 yoshda, tirsaklarni yozuvchi mushaklar – 12 va 14-15 yoshda, gavdani bukuvchi – 11-12 va 14 yoshda, gavdani yozuvchi – 11 va 13-15 yoshda, oyoq panjalarini bukuvchi – 11 va 14-16 yoshda deb fikr bildirilgan. [4, 9]

A.V.Suxanov, E.V.Fomin, L.V.Bulikinalarning fikrlariga muvofiq voleybolchilar tayyorlash amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda har bir bo'g'imning sakrash harakatida ishtirok etish ulushi e'tiborga olinishi muhim ekan (1-jadval).

E.K.Axmerovning fikriga qaraganda, voleybolchilarning ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda mashqlarni qo'llash muhim ahamiyatga loyiq ekan. U ayniqsa kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashda, birinchidan, shu mashqlarning voleybolga xos texnik-taktik usullarga moslashtirish lozimligini, ikkinchidan, qo'llaniladigan mashqlar oraliqlarida ish qobiliyatini tiklovchi vositalardan unumli foydalanish, uchinchidan esa, mashqlar mazmuni, yo'nalishi va ixtisosligi yillik tayyorgarlik sikllariga mos bo'lishi zarur ekanligini ta'kidlaydi.

1-jadval

Voleybolchilarga xos sakrash harakatida bo'g'imlarning ishtirok etish ulushi

T/r	Tana bo'g'imlari	Tana bo'g'imlarining sakrash harakatida ishtirok etish ulushi (%)
1	Oyoq panjalarini bukuvchi mushaklar	22
2	Tizzalarni yozuvchi mushaklar	56
3	Gavdani yozuvchi mushaklar	10
4	Boshni ko'taruvchi bo'yin mushaklari	2
5	Qo'llarni faol harakatga keltiruvchi mushaklar	10

Italiyalik mutaxassislar C.Pittera, P.Pedata, P.Pasqualonilar 11-14 yoshli voleybolchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazish jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik harakatlar (usullar)ga o'rgatishga mo'ljallangan mashqlarni qo'llashda bolalarning psixofiziologik xususiyatlari

PEDAGOGIKA

hamda ularning morfologik imkoniyatlari e'tiborga olinishi progressiv natijalarga olib kelishi e'tirof etiladi. [11]

Voleybolchilarda yil davomida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash nafaqat tayyorgarlik sikllarida rejalashtirilgan mashg'ulotlar maqsadi va musobaqalar xususiyatiga moslashtirilishi zarur ekan, balki turli o'yin funksiyalariga ixtisoslashgan (amplua) o'yinchilar uchun ustuvor bo'lgan jismoniy qobiliyatlarga asoslanishi ham kerak ekan. Jumladan, to'p uzatuvchilar uchun tezkorlik qobiliyati – 94,6%, tezkorlikka bo'lgan chidamkorlik – 83,8%, sakrovchanlik – 59,5%, hujumchilar uchun sakrovchanlik – 91,9%, sakrash chidamkorligi – 86,5%, zarba vaqtida qo'lni tezkor harakati – 81,1%, libero uchun tezkorlik – 97,3% ga teng bo'lishi mutaxassislar fikrlari bilan isbotlangan. Muallifning tadqiqotlarida shu narsa aniqlandiki, voleybolda etakchi jismoniy sifatlar ulushi turlicha ballarga ega ekan. Masalan, birinchi o'rinda tezkorlik-kuch sifatleri – 6,5 ball, ikkinchi – tezkorlik – 6,2 ball, uchinchi – chidamkorlik – 5,9 ball, kuch qobiliyatlari – 5,8 ball. Bunday ma'lumotlarga asoslanish zarurligini u shunday omillar bilan isbotlaydiki, musobaqa davri yakunlashgan sari o'yinchilarda, ayniqsa hujumchi va to'p uzatuvchilarda ana shu asosiy jismoniy qobiliyatlar sekin-asta sustlashib borar ekan. Chunonchi, ularda kuch qobiliyatlari 18,9%, tezkorlik – 21,0%, tezkorlik-kuch – 22,2%, chidamkorlik – 22,0% gacha tushib ketishi aniqlangan. Liberoda esa joyda uchkarra sakrash – 18,1%, tezkorlik – 23,0%, joydan vertikal sakrash – 24,1%, tezkorlik chidamkorligi – 19,4% gacha sustlashishi mumkin ekan. Shunga o'xshash fikr-mulohazalar V.Yu.Zubkov (2000) tomonidan ham ma'qullangan. Bundan tashqari ana shu muallifning e'tirof etishicha, tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida – tezkorlik-kuch sifatleri, tezkorlik va chaqqonlik, ikkinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, sakrovchanlik, chavvonlik va sakrash chidamkorligi; uchinchi bosqichda – tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik va tezkorlik chidamkorligi. Musobaqa davrida esa birinchi oraliq bosqichida – tezkorlik, sakrash chidamkorligi va chaqqonlik, ikkinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, tezkorlik, uchinchi bosqichda – tezkorlik, sakrash chidamkorligi, to'rtinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, tezkorlik va maxsus sakrovchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiq ekan.

A.P.Grigorev va b.larning tavsiyalariga ko'ra, voleybolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatleri rivojlantirish va texnik-taktik harakatlarni shakllantirish bilan bir qatorda murakkab harakat reaksiyalari, ayniqsa harakatlanayotgan to'pga reaksiya ko'rsatish qobiliyatini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida sayqal toptirishga urg'u berish muhim ahamiyat kasb etar ekan.

Tayyorgarlik jarayonining qaysi davri yoki qaysi bosqichi bo'lishidan qat'i nazar, o'yin sport turlarida har bir texnik usul ijrosini ta'minlovchi kuch sifatleri shakllantirib borish va o'z vaqtida ushbu kuch turlarini tiklab borish mashg'ulot hamda musobaqa samaradorligini saqlash imkoniyatini yaratadi. Chunki, muallifning asosli ta'kidlashicha, kuch sifatleri susaygan sari deysinish, sakrash, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va hatto egiluvchanlik sifatleri ham zaiflashib, maxsus ish qobiliyatining sur'ati tushib ketar ekan. Bunday oqibatning oldini olish uchun, shu jumladan mashg'ulot va musobaqa samaradorligini tushirmaslik uchun ham tayyorgarlik jarayonining barcha bosqichlarida funksional tayyorgarlik va ish qobiliyatini tiklash vositalarini qo'llab borishga urg'u berish zarur ekan [10].

XULOSA

Yuqorida qayd etilgan ma'lumotlar va fikr-mulohazalar tahlilidan ko'rinib turibdiki, yosh voleybolchilarni tayyorlash, ayniqsa professional voleybol "ostonasida" turgan 15-16 yoshli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlari, boshqacha qilib aytganda umumiy va maxsus jismoniy ish qobiliyatini shakllantirishda yillik tayyorgarlik sikllarining o'ziga xos xususiyatlariga rioya qilishni talab qiladi. Bu borada shug'ullanuvchi bolalarda ob'ektiv natijalar beruvchi testlar o'tkazish orqali ularning real imkoniyatlarini bilish va mashqlarni qo'llashda ana shu imkoniyatlarga asoslanish olib borilayotgan pedagogik jarayonning samaradorligini ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Беляев А.Б., Савин М.В. Волейбол. Учебник для ст-в вузов физ-ры. М.: ТБТ. Дивизион, 2009.-359 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр.и доп. / Л.П.Матвеев. – Санкт-Петербург: "Лань", 2005. – 384 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Академия, 2008. – 478 с.
4. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. Учеб.-метод.пособие / А.В.Беляев.-2-е изд.-М.: ФиС: Спорт Академ Пресс, 2005. - 143 с.

5. Булыкина Л.В., Ананьин А.С. Выявление ведущих физических качеств волейболистов. №1, 2018, С.61-62.
6. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. - T.: Fan va texnologiya, 2012. - 208 b.
7. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. Тошкент – 2007 й. -148 с.
8. Пулатов А.А., Кодирова М.А. Sport pedagogik mahoratini oshirish (voleybol)/ Ўқув қўлланма. Т.: 2018. – 242 б.
9. Денисенко Ю.П., Гумеров Р.А., Морозов А.И. Повышение специальной физической работоспособности спортсменов посредством применения релаксационных упражнений. // Теория и практика физической культуры. №9, 2018, С.69-71.
10. Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. навыков в игре/ Т.М. Титова, Т.В. Степанова. - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с.
11. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / Пособие для студентов факультетов физ-ры. "Человек Олимпия", М. 2008, 56 с.