



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



изд. - Чампаигн, ИЛ: Хуман Кинетисс, 2006. 264 с.

8. Иссурин В.Б. Блочная периодизация: прорыв в спортивной тренировке. - Мичиган: Ултимате Атхлете Консепт, 2010. 224 с.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

10. Matkarimov R.M. Og'ir atletikada sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi. - Toshkent: O'quv qo'llanma, 2018. 145 b.

11. Matkarimov R.M. Og'ir atletikachilarni tayyorlashning zamonaviy usullari. - Toshkent: Ilmiy nashr, 2020. 168 b.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktranti

O'G'.Rejapov

Toshkent, O'zbekiston

13-14 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA TO'P UZATISH ANIQLIGINI TA'MINLASHGA ZAMIN YARATUVCHI MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANISH SUR'ATI

Аннотация

В данной статье анализированы результаты исследования фактического уровня и темпов развития специальных физических качеств, которые создают предпосылки для своевременного выхода к мячу и выполнения передач мяча на точност.

Ключевые слова: юные волейболисты 13-14 лет, физические качества, сила рук, асимметрия, синхронность, передача мяча, развитие.

Annotation

Ushbu maqolada 13-14 yoshli voleybolchilarda to'pga o'z vaqtida chiqish va uni turli zonalarga uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarning rivojlangan darajasi va ularni o'sish sur'atini baholash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari qiyosiy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: 13-14 yoshli voleybolchilar, jismoniy sifat, qo'l kuchi, asimetriya, sinxron, to'p uzatish, rivojlanish.

This article analyzes the results of a study on the actual level and rate of development of special physical qualities that create the prerequisites for timely access to the ball and accurate passing.

Key words: Young volleyball players 13-14 years old, physical qualities, arm strength, asymmetry, synchronicity, ball passing, development.

Kirish. Bugungi kunga kelib deyarli barcha sport turlarida, shu jumladan voleybol amaliyotida ham, to'plangan ilmiy — nazariy bilimlardan ma'lumki, harakatlar texnikasiga o'rgatish, uni takomillashtirish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liqdir [Л.П. Матвеев, 2021; Ю.В. Верхошанский, 2021; В.Н. Платонов, 2019; В.М. Затсиорский, 2019]. Mazkur "qonuniyat" mantiqan chuqurlashtirilgan ma'noda voleybol misolida talqin etiladigan bo'lsa, shunday fikrni ilgari surish mumkin bo'ladiki, uzoq muddatli musobaqa sikllarida, hatto birgina musobaqa o'yin davomida barcha usullari va taktik kombinatsiyalarni yuksak natijadorlik bilan ijro etish imkoniyatini saqlab qolish aynan ana shunday jismoniy sifatlarga, qolaversa ularning simmetrik va proporsional prinsipda sayqal topganiga asoslanadi [Ю.Д. Железняк, 2013; А.Г. Фурманов, 2019; А.С. Ананин, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, 2021; А.А. Пулатов, 2025; С.Ф. Ашуркова, 2020]. Qayd etilgan o'ta muhim ma'lumotga tayangan xolda shuni ta'kidlash joizki, bunday jismoniy sifatlarni erta yoshlikdan boshlab maqsadli sayqallashtirib borish texnik — taktik mahoratni borgan sari barqarorlashtirib boraveradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi 13-14 yoshli voleybolchilarda maxsus jismoniy sifatlarni

an'anaviy mashg'ulotlar davomida o'sish sur'atini o'rganish va ularning "xizmat" funksiyasini ochib berishga bag'ishlangan.

Tadqiqotda "Archasimon" yugurish, sakrovchanlik, qo'llar kuchi (sinxron va alohida), o'ng va mushaklar kuchini belgilangan chegarada farqlash aniqligini baholashga mo'ljallangan testlar qo'llanilgan.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili. O'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, 13-14 yoshli voleybolchilarda to'g'ri yo'nalish bo'ylab 30 m. yugurish tezligi O'MY boshida $6,9 \pm 0,79$ s. ni tashkil etgan bo'lsa, O'MY yakuniga kelib bu ko'rsatkich $6,5 \pm 0,71$ s. ga teng bo'lgan yoki uning o'sish sur'ati shu muddat ichida 0,4 s. ni tashkil etgan xolos. (1 jadval). 5x6 m.ga mokisimon tartibda 30 m. yugurish tezligi esa O'MY boshida $12,9 \pm 1,06$ s.ga, uning yakunida $13,3 \pm 1,02$ s.ga teng bo'lgan yoki tezlikning o'sish farqi 0,6 s. bilan qayd etilgan xolos.

92 m.ga "Archasimon" shaklda yugurish tezligi muvofiq ravishda $29,2 \pm 2,13$ va $28,7 \pm 2,06$ s. ni tashkil etgan. Tezlikning o'sish farqi 0,5s.ga teng bo'lgan. Voleybolda ko'p martalab takrorlanadigan siltanib uzunlikka xatlash yoki sakrash harakatlarini baholashga imkon yaratuvchi joydan uzunlikka sakrash mazkur yosh voleybolchilarda dastlab (O'MY boshida) $176,5 \pm 5,72$ sm.ni O'MY yakunida $179,2 \pm 5,79$ sm. ni



tashkil etgan. Sakrash uzunligini o'sish sur'ati 2,7 sm. bilan qayd etilgan. Joydan vertikal sakrash balandligi esa muvofiq ravishda $37,7 \pm 4,38$ va $38,8 \pm 4,56$ sm.ga teng bo'lgan. 1 kg.li to'ldirma to'pni bosh ortidan ikki qo'llab o'tirgan holatda otish

uzoqligi O'MY boshida $5,6 \pm 0,47$ m.ni, uning yakunida $6,8 \pm 0,73$ m.ni tashkil etgan. Farq 1,2 m. Shu test tik holatdan bajarilganda t/to'pni otish uzoqligi muvofiq ravishda $8,5 \pm 1,08$ va $9,8 \pm 1,17$ m.ga teng bo'lgan.

1 jadval

13-14 yoshli voleybolchilarda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni bir O'MY davomida rivojlanish sur'ati- $n=36 \times 2=72$ ($\bar{X} \pm \epsilon$)

Testlar	O'MY boshida	O'MY yakunida	AO'S
30 m-yugurish(s.)	$6,9 \pm 0,79$	$6,5 \pm 0,71$	+0,4
5x6 m-yugurish (s.)	$12,9 \pm 1,06$	$13,3 \pm 1,02$	+0,6
"Archasimon" yugurish (s.)	$29,2 \pm 2,13$	$28,7 \pm 2,06$	+0,5
Joydan uzunlikka sakrash(sm)	$176,5 \pm 5,72$	$179,2 \pm 5,79$	+2,7
Joydan balandga sakrash(sm)	$37,7 \pm 4,38$	$38,8 \pm 4,56$	+2,1
1 kg.li / to'pni bosh ortidan ikki qo'llab otish (m.): -o'tirgan holda	$5,6 \pm 0,47$	$6,8 \pm 0,73$	+1,2
- tik holatda	$8,5 \pm 1,08$	$9,8 \pm 1,17$	+1,3

Mazkur ko'rsatkichlarni taqqoslash maqsadida e'tirof etish mumkinki, Л.П.Сергиенко, А.В.Абликова [2016, с. 87-97] lar tomonidan tavsiya etilgan me'yoriy talablar bo'yicha 13-14 yoshli voleybolchilarda 30 m. ga yugurish 5,1-5,0 s.ni, 5x6 m.ga mokisimon yugurish 10,5-10,2 s.ni, 92 m.ga "Archasimon" yugurish 27,0-26,5 s.ni, joydan vertikal sakrash 60-65 sm.ni tashkil etishi lozim ekan. Ko'rinish turibdiki, bizning tadqiqotimizga jalb qilingan 13-14 yoshli voleybolchilarda qayd etilgan maxsus jismoniy sifatlarning minimal ko'rsatkichlari ham, maksimal ko'rsatkichlari ham yuqorida ko'rsatib o'tilgan me'yoriy talablar darajasidan ancha past bo'lgan. Ushbu ko'rsatkichlarning bir yillik o'sish sur'ati ham o'ta sust darajada qayd etilgan. Masalan 30 m.ga yugurish tezligining yillik o'sish sur'ati 0,4s.ni, 5x6 m.ga yugurish — 0,6 s. ni, 92 m.ga "Archasimon" yugurish — 0,5s.ni, joydan uzunlikka sakrash -2,7 sm.ni, joydan vertikal sakrash balandligi — 2,1 sm.ni, to'ldirma to'pni o'tirgan holatda otish -1,2 m.ni, tik turgan holatda otish — 1,3 m. ni tashkil etgan.

Ma'lumki, voleybol maydonida raqib yoki o'z sherigi tomonidan yo'llangan to'pga o'z vaqtida etib kelish va uni "zarur" zonaga aniq uzatish samaradorligi muvofiq jismoniy sifatlardan tashqari qo'llarni sinxron tartibda bukuvchi va yozuvchi mushaklar kuchiga bog'liqdir. Mazkur yo'nalishda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni

ko'rsatadiki, dinamometrik testlarga jalb qilingan 13-14 yoshli voleybolchilarda o'ng ko'l panja kuchi alohida O'MI boshida $27,7 \pm 3,5$ kg.ni, uning yakunida $29,4 \pm 3,9$ kg.ni tashkil etgan. (2 jadval). Chap qo'l panja kuchi esa muvofiq ravishda $24,5 \pm 2,8$ va $25,8 \pm 3,3$ kg.ga teng bo'lgan (1-rasm). Mazkur rasmda aks ettirilgan diagrammalardan ko'rinish turibdiki, alohida o'lchangan o'ng va chap qo'l panja kuchi o'rtasida O'MY boshida 3,2 kg.ga teng asimmetrik farq mavjud bo'lgan. O'MY yakuniga kelib esa mazkur asimmetrik farq qisman bo'lsada, ortgan va 3,6 kg. ni tashkil etgan. Sinxron tartibda o'lchangan o'ng va chap qo'l kuchi o'rtasida qayd etilgan asimmetrik farq O'MY boshida 1,6 kg.gacha, uning yakunida 1,2 kg.gacha kamaygan. Ushbu asimmetrik farqlar ikki pozitsiyada ham o'ng qo'l panja kuchi foydasiga yuzaga kelgan. Agar tadqiqotda ishtirok etgan voleybolchilarning barchasi o'naqay bolalar bo'lganligi hisobga olinsa, demak ushbu bolalarda chap qo'l panja kuchi nisbatan "zaif" rivojlangan deb e'tirof etish mumkin. Bunday holat, shubha yo'qki, to'p uzatish texnikasiga ham, uning aniqligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Shuni ham alohida ta'kidlash muhimki, to'p uzatish texnikasini samarali ijro etish va uning aniqligini ta'minlashda o'ng va chap qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegaralarini farqlash reaksiyalarining muvofiqligi amaliy ahamiyatga egadir.



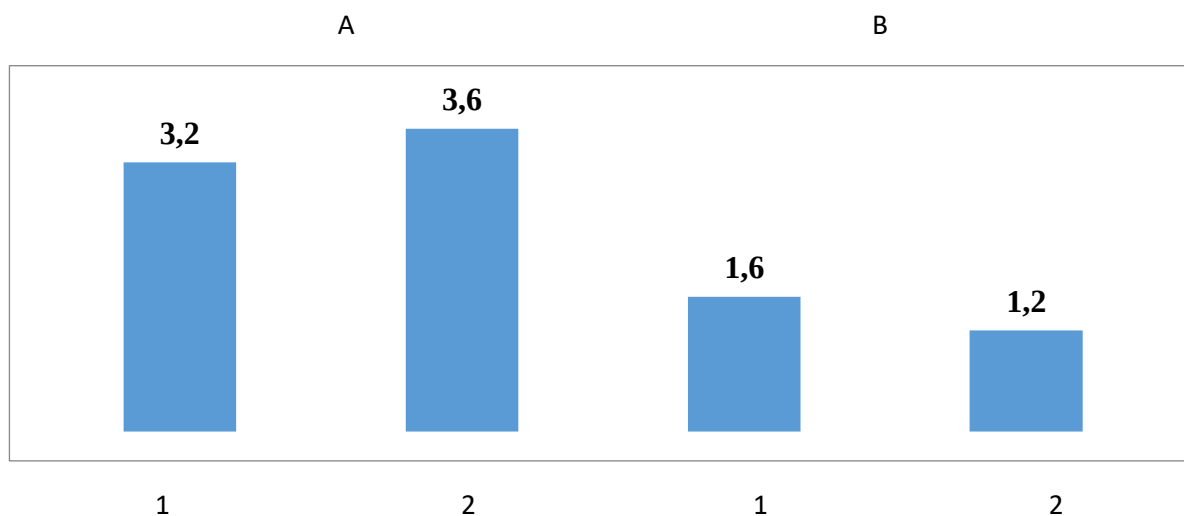
2 jadval

13-14 yoshli voleybolchilarda qo'llar panjalarini bukuvchi mushaklar kuchi va kuchlanish chegarasini farqlash aniqligini bir O'MY davomida o'sish sur'ati –n=36x2=72 ($\bar{X} \pm \epsilon$)

Testlar	O'MY boshida	O'MY yakunida	AO'S
Alohida: O'ng qo'l panja kuchi (kg)	27,7 ± 3,5	29,4±3,9	+1,7
Chap qo'l panja kuchi (kg)	24,5 ± 2,8	25,8±3,3	+1,3
Sinxron:O'ng qo'l panja kuchi	25,9 ± 2,4	26,1±3,4	+1,1
Chap qo'l panja kuchi	23,7 ± 2,0	24,9±2,3	+1,2
O'ng qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasini (15 kg) farqlash reaksiyalari: (10 imkoniyat-marta)-barvaqt	4,3± 0, 37	4,5±0,30	-0,8
-kechikkan	2,5 ± 0,29	3,2±0,28	-0,3
-aniq	3,2 ± 0,37	2,3±0,35	+1,1
Chap qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasini (15 kg) farqlash reaksiyalari:(10 imkoniyat- marta)	4,6 ± 0,27	5,3±0,23	-0,3
-barvaqt			
-kechikkan	5,2 ± 0,29	4,3±0,30	+0,1
-aniq	1,2 ± 0,23	1,4±0,24	+0,2

Aynan mazkur mushaklarni o'z vaqtida kuchlantirish qobiliyati qo'llar bo'g'imlarini zarur amplitudada bukish-yozish imkoniyatini yaratadi. Bu borada o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, shu tadqiqotlarga jalb qilingan 13-14

yoshli voleybolchilarda aynan o'ng va chap qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasi farqlash reaksiyalar o'rtasida xam yaqqol ko'zga tashlanuvchi asimmetrik farqlar mavjud ekan.



1-rasm. 13-14 yoshli voleybolchilarda alohida va sinxron tartibda o'lchangan o'ng-chap qo'l panja kuchining asimmetrik farqlarini bir O'MY davomida o'zgarish dinamikasini ifodalovchi diagrammalar.

Izoh: A — alohida o'lchangan o'ng va chap qo'l panja kuchining asimmetrik farqlari; B — sinxron tartibda o'lchangan o'ng va chap qo'l panja kuchining asimmetrik farqlari; 1- O'MY boshida; 2-O'MY yakunida

Masalan, mazkur voleybolchilarda dinamometrni o'ng qo'l panja mushaklari bilan 10 marta takroran siqib (kuchlantirib), uni 15 kg.li chegarada to'xtatish (farqlash) aniqligi (soni)O'MY boshida $4,3 \pm 0,37$ marta barvaqt reaksiyalar bilan qayd etilgan, O'MY yakunida esa

bunday reaksiyalar $4,5 \pm 0,30$ martagacha tushib ketgan (ya'ni dinamometr strelkasi 15 kg.li chegaraga etkazilmagan). Kechikkan reaksiyalar soni muvofiq ravishda $2,5 \pm 0,29$ va $3,2 \pm 0,28$ martaga teng bo'lgan. (ya'ni dinamometr strelkasi 15 kg.li chegaradan o'tib ketgan). Aniq reaksiyalar soni esa 10 imkoniyatdan O'MY boshida $3,2 \pm 0,37$ martani, uning yakunida $2,3 \pm 0,35$ martagacha ortgan. Chap qo'l panja mushaklari bilan 15 kg.li chegarani farqlab siqishda barvaqt reaksiyalar soni O'MY boshida $4,6 \pm 0,27$ martaga, yakunida $5,3 \pm$



0,32 martaga teng bo'lgan. Kechikkan reaksiyalar muvofiq ravishda $5,2 \pm 0,29$ va $4,3 \pm 0,25$ martani tashkil etgan. Aniq reaksiyalar esa O'MY boshida $1,2 \pm 0,23$ martagacha, uning yakunida $1,4 \pm 0,24$ martagacha kamaygan. Ko'rinib turibdiki, tadqiqotga jalb qilingan 13-14 yoshli voleybolchilarda o'ng qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasini (15 kg) farqlashda qayd etilgan aniq reaksiyalar soni chap qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasini farqlashda kuzatilgan aniq reaksiyalar sonidan ortiq bo'lgan. Ushbu rasmda aks ettirilgan diagrammalardan ko'rinib turibdiki, mazkur yosh voleybolchilarda o'ng va chap qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasini (15 kg) farqlashda qayd etilgan aniq reaksiyalar o'rtasida yaqqol ko'zga tashlanuvchi asimmetrik farqlar yuzaga kelgan. Bunday holat, shubha yo'qki, to'p uzatish texnikasiga ham, uning aniqligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga asosan shunday xulosaga kelish mumkinki, ushbu tadqiqotga jalb qilingan 13-14 yoshli voleybolchilarda, birinchidan, o'rganilmagan maxsus jismoniy sifatlar, masalan, "Archasimon" yo'nalish bo'ylab yugurish tezkorligi, sakrovchanlik, o'ng va chap qo'l bilan alohida va sinxron tartibda namoyish etilgan kuch sifati, jumladan o'ng va chap qo'l bo'g'imlarini bukuvchi mushaklar kuchini belgilangan chegarada farqlash aniqligi o'ta sust darajada taraqqiy etgan ekan. Ikkinchida, mazkur jismoniy sifatlar hatto bir o'quv-mashg'ulot yili davomida ham nihoyatda sekin sur'atlar bilan o'sgan. Uchinchidan, qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi o'rtasida qayd etilgan asimmetrik va sinxron farqlar to'p uzatish texnikasiga ham, uning aniqligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi shubha uyg'otmaydi. Afsuski, voleybol bo'yicha chop etilgan o'quv adabiyotlarida va sport maktablari uchun mo'ljallangan mashg'ulotlar dasturlarida o'ng va chap mushaklarining alohida va sinxron tartibda namoyish etiladigan kuchlanish chegaralarini farqlash aniqligini baholashga mo'ljallangan me'yoriy test natijalari berilmagan, lekin ularni joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию

физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для ВУЗов физкультурного профиля – М.: спорт. 2021, с 260-276;

2. Верхошанский.Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, -М : советский спорт, 2021,с. 111-123;

3. Платонов В.Н Двигательные качество и физическая подготовка спортсменов / — М: Спорт., 2019, с. 269-294

4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019– 2019,с.79-88

5. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013, с. 105-108

6. Фурманов А.Г. Волейбол: учеб. пособие / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2019, с. 101-112

7. Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап). Методическое пособие. / авт.- сост. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021, с. 153-154

8. Ашуркова С.Ф., Теория и методика волейбола // Учебник для высших учебных заведений //, Т. «O'zkitobsavdonashriyot»: 2020. – с. 210-240;

9. Пулатов А.А.Тенденции современного волейбола диктует на необходимость нового подхода к обучению игровым навыкам (на примере юных волейболистов 13-14 лет) / O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bo'lib o'tadigan Universitetning 70 yilligiga bag'ishlangan "Sportda zamonaviy innovatsion texnologiyalar" Xalqaro ilmiy anjuman 2025-yil 26-27 sentyabr, 806-810 b.

10. Сергиенко.Л.П., Абликова.А.В. Спортивный отбор волейболистов: генетические критерии определения двигательной одаренности ISSN (Ukrainian ed. Print) № 2(52),2016, с. 87-97