



VOLEYBOL SEKSIYASINING TUZILISHI, MAQSADI VA VAZIFALARI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

Mustaqil Izlanuvchi, O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya

Va Sport Universiteti Farg'ona Filiali "Sport O'Yinlari

Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrası" O'Qituvchisi

E-mail: sulaymonovjaxongir8182@gmail.com

Annotatsiya:

Maqolada maktablarda va boshqa ta'lim muassasalarida voleybol seksiyasining maqsadlarini belgilash, vazifalari, rejalashtirish va o'tkazish masalalari batafsil ko'rib chiqiladi. Voleybol sporti seksiyasining tashkiliy-uslubiy qismlarini o'z ichiga olgan tuzilishi tavsiflangan. Maqolada voleybol sporti seksiyasining tuzilishi haqida to'liq ma'lumot berilgan, har bir tarkibiy qismning muvaffaqiyatli ishlashi va maqsadlariga erishish uchun muhimligi ta'kidlangan.

Абстрактный:

В статье подробно рассматриваются цели, задачи, планирование и реализация секции волейбола в школах и других образовательных учреждениях. Описана структура спортивной секции волейбола, включая организационную и методическую части. В статье представлена подробная информация о структуре спортивной секции волейбола, подчеркнута важность каждого компонента для успешной работы и достижения ее целей.

Abstract:

The article examines in detail the goals, tasks, planning and implementation of the volleyball section in schools and other educational institutions. The structure of the volleyball sports section, including organizational and methodological parts, is described. The article provides detailed information on the structure of the volleyball sports section, highlighting the importance of each component to the successful operation and achievement of its goals.



International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: econfseries.com

2nd February, 2025

Kalit soʻzlar: Voleybol, seksiya, maktab, yillik, ish reja, qabul, yoshi, mashgʻulotlar, tadbirlar, oʻquvchilar, jismoniy, sport.

Ключевые слова: Волейбол, секция, школа, годовой, план работы, прием, возраст, подготовка, мероприятия, учащиеся, физкультура, спорт.

Key words: Volleyball, section, school, annual, work plan, admission, age, training, events, students, physical, sport.

KIRISH

Voleybol sport turi boʻyicha seksiya - bu aynan voleybolga ixtisoslashtirilgan jarayon boʻlib, voleybol sport turini mukammal darajada egallashga qaratilgan va musobaqalarda yuksak natijalariga erishish uchun bajariladigan mashgʻulotlar majmuasidir.

Voleybol maktabda jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan va oʻquvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini hal qilish vositalaridan biri hisoblanadi. Salomatlikni mustahkamlash, harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini rivojlantirish, kuch, tezlik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishdan iborat oʻyin turidir. Voleybol oʻynash texnikasi va elementar taktikasini oʻrganish 5-11-sinflarda jismoniy tarbiya darslarida va sport seksiyalarida (sinf dan tashqari ishlar) olib boriladi” deb yozadi Belyayev A.V., Jeleznyak Yu.D., Kleshev Yu.N va boshqalar voleybol nomli darsligida [1].

Voleybol sporti seksiyasining tuzilishi. Hozirgi zamon maktab oʻquvchisi oʻzining 80-85% vaqtini oʻtirib oʻtkazadi. 9 - sinf dan boshlab, sinf dan sinfga koʻchgan sari harakat faolligi susayib bormoqda. Bu esa ularning salomatligi va jismoniy rivojlanishga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Asli sport tadqiqotlari natijalariga koʻra 9-sinfni bitirishdan boshlab, sportda yuqori natijalarga erishish isbotlab berilgan boʻlsada, texnologiyalarning rivojlanishi bizning yoshlarimizda bu aks taʼsirini bermoqda [2].

A.Abdullayev (1984), R.Rasulov (2008)lar tomonidan jismoniy tarbiyadan sinf dan tashqari ishlarni tashkil etishga oid nomzodlik dissertatsiyalari doirasida Fargʻona



vodiysi umumiy o'rta ta'lim maktablarida olib borilgan tadqiqotlar "Maktab sporti" va "O'quvchilarni sog'lomlashtirish ommaviy sporti" muammolarini aniqlash uchun xizmat qildi [3].

Ular maktab jismoniy madaniyati mazmunidagi yuqorida qayd qilingan maktabdagi sport turlarini ommalashtirishda, o'quvchilarni kichik maktab yoshidan sportning o'yinlar turlari bilan oshno bo'lishida o'ta zarur bo'lgan maktab sport seksiyalari faoliyati talab darajasida emasligini asosladilar. Lekin tadqiqotni amaliyotda qo'llash muammosi mualliflar ilmiy, nazariy, amaliy asoslangan maktab sporti va uning mashg'ulotlari turli shakllarini amaliyotda qo'llashni tashkil etishdagi kamchilik sifatida qolmoqda.

A.Abdullaev, R.Rasulov, A.Xasanovlarning fikricha va olib borgan tadqiqotlari natijasiga ko'ra "Umumiy o'rta ta'lim maktablari va davlat ta'limining boshqa ta'limi tizimida sportning u yoki bu turi bilan sport mahoratini oshirish maqsadida shug'ullanishni hohlovchilar uchun sport seksiyalari tashkillanadi. Sport seksiyalari maktab o'quvchilaridan maktabdan tashqari sport muassasalarida shug'ullanishni imkoniyati bo'lmagan, sportning u yoki bu turida shug'ullanishga nisbatan qobiliyatli o'quvchilar uchun tashkillanadi. Seksiyani tuzishda shu seksiya uchun maktabdagi sharoit, uni tashkillash va olib borish uchun mutaxassis-o'qituvchining mavjudligi hisobga olinadi. Umumiy rahbarlik albatta maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari zimmasiga yuklatiladi" [4].

Muammoning "Sport turlari bilan erta shug'ullanish"ga oid tomonlari tadqiq qilinganligi (S.S.Niyazov,2011y.) esa mamlakatimiz bolalar sportining nazariy asoslarini boyitish bilan ahamiyatga molik. Sport bilan erta shug'ullanish maktab sport seksiyalaridagina amalga oshiriladi.

Seksiyalar maktablar kesimida 1-11 sinf o'quvchilari qamrab olinadi. Oliy ta'lim muassasalarida esa barcha talabalar ichidan tanlab olinadi. Seksiyalar o'quv yili uchun mo'ljallangan bo'lishi lozim. Seksiyalarning har bir guruhiga 15 nafardan kam bo'lmagan o'quvchilar qabul qilinadi. O'quvchilarni seksiyaga qabul qilishda ularni yoshlarini, qiziqishlarini hisobga olinadi. Har bir seksiya a'zosi o'quv yili mobaynida seksiyadan chiqib ketishi, boshqa seksiyaga a'zo bo'lishi va hohishi bo'yicha bir vaqtning o'zida bir nechta seksiyada ishtirok etish huquqiga ega.



Seksiya rahbarining me'yoriy hujjatlari quyidagilar:

1. Mashg'ulot jadvali;
2. Seksiya ishtirokchilari haqida ma'lumot;
3. Yillik yuklamalari;
4. Yillik ish reja o'quv soatlarining taqsimoti;
5. Yillik kalendar ish reja;
6. Oylik kalendar ish reja;
7. Seksiya yo'qlama jurnali;
8. Mashg'ulot ishlanmasi.

Sport seksiyalarining murabbiylik faoliyatini jismoniy tarbiy fani o'qituvchisi yoki sport murabbiylari tomonidan yuritiladi, nazorati esa maktab ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha direktor o'rinbosarida bo'ladi.

Quyida umumta'lim maktablarida eng ko'p foydalanilayotgan voleybol sport turi bo'yicha maktab sport seksiyasi strukturasini (1-jadvalga qarang), maktabning boshqa sport seksiyalari uchun ham tavsiya qilamiz. Biz voleybol sport seksiyasini 5 guruhga bo'ldik. Har bir qayd etilgan guruhlarining o'zining nomi, qabul qilinish chegarasi hamda yosh nisbatlari sog'lomlashtirish, dastlabki tayyorgarlik hisobga olingan. Ularning tarkibidagi shug'ullanuvchilar soni 16 nafardan 32 nafargacha bo'lishi mumkin. Bu yerda umumiy o'rta ta'lim maktablari sentyabr-may oralig'ida mashg'ulotlar olib borilishi hisobga olingan.

1. Sog'lomlashtirish guruhi - bir o'quv-mashq mashg'ulotlari haftasiga 2 marta 1 akademik soatdan (1 hafta 2 soat, 1 oy 8 soat, 9 oy 72 soat qilib belgilab oldik.) ortiq bo'lmasligi (shug'ullanuvchilar soni 32 nafargacha);

2. Dastlabki tayyorgarlik guruhi - bir o'quv-mashq mashg'ulotlari haftasiga 2 marta 2 akademik soatdan (1 hafta 4 soat, 1 oy 16 soat, 9 oy 144 soat qilib belgilab oldik.) ortiq bo'lmasligi (shug'ullanuvchilar soni 32 nafargacha);

3. O'quv-mashq guruhi - bir haftada 3 marta 2 akademik soatdan ortiq (1 hafta 6 soat, 1 oy 24 soat, 9 oy 216 soat qilib belgilab oldik.) bo'lmasligi (shug'ullanuvchilar soni 16-22 nafargacha);

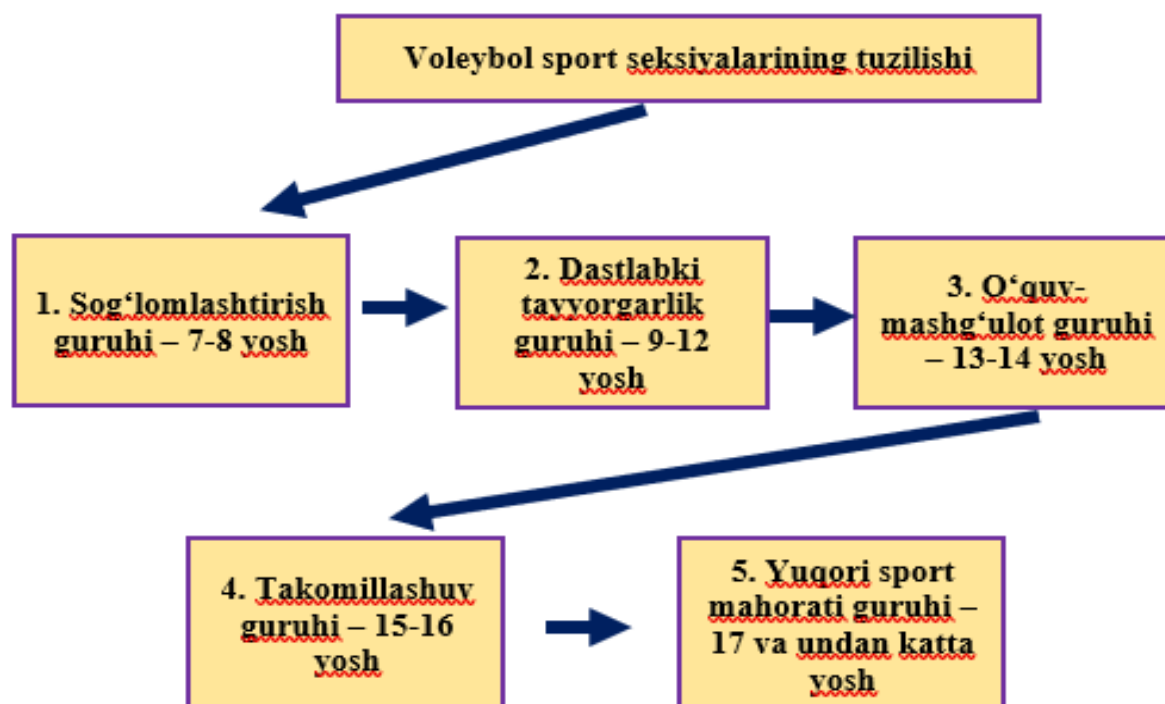
4. Takomillashuv guruhlarida esa - bir haftada 4 marta 2 akademik soatdan ortiq (1 hafta 8 soat, 1 oy 32 soat, 9 oy 288 soat qilib belgilab oldik.) bo'lmasligi (shug'ullanuvchilar soni 16 nafargacha);

5. Yuqori sport mahorati guruhida ham - bir haftada 5 marta 2 akademik soatdan ortiq (1 hafta 10 soat, 1 oy 40 soat, 9 oy 360 soat qilib belgilab oldik.) bo‘lmasligi (shug‘ullanuvchilar soni 12-14 nafargacha), musobaqa oldi jarayonlarda esa bir kunda ikki martadan ham mashg‘ulotlarni o‘tkazish tavsiya qilinadi, ammo jami haftalik yuklama 24 soatdan oshmasligi kerak.

Agarda har bir o‘quv guruhi o‘rtacha 20 nafardan shug‘ullanuvchini o‘zida mujassamlashtirsa, faqat o‘g‘il bolalar guruhlarining shug‘ullanuvchilari 100 nafarni tashkil qilishi mumkin. Ularga qizlar guruhidagilar soni qo‘shilsa (100 nafar) voleybol seksiyasining o‘zi jami 200 nafar sportchi o‘quvchini o‘z tarkibiga biriktiradi [4].

Albatta ushbu 5 ta gurugdagi o‘quvchilar uchun bitta emas bir necha sport murabbiyi yoki jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisini jalb qilinishi kerak bo‘ladi. Voleybol sport seksiyasining tavsiya etilgan barcha me‘yoriy hujjatlari alohida ilovalarda taqdim etilgan.

1.1-jadval





Sport seksiyalarining kengashi maktabning barcha sport turlari bo'yicha tashkillangan seksiyalar faoliyatini boshqaradi.

Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

1. Sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh, shug'ullanuvchilar soni 32 nafargacha;
2. Dastlabki tayyorgarlik guruhi – 9-12 yosh, shug'ullanuvchilar soni 32 nafargacha;
3. O'quv-mashg'ulot guruhi – 13-14 yosh, shug'ullanuvchilar soni 22 nafargacha;
4. Takomillashuv guruhi – 15-16 yosh, shug'ullanuvchilar soni 16 nafargacha;
5. Yuqori sport mahorati guruhi – 17 va undan katta yosh, shug'ullanuvchilar soni 12-14 nafargacha.

Barcha guruhlar uchun yillik soatlar me'yorini quyidagicha taqsimladik

1.2-jadval

Sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh

T/r	Tayyorgarlik turlari	Yuklamalar hajmi
1	Nazariy tayyorgarlik	4
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (voleybol o'yiniga oid harakatli o'yinlar orqali)	50
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	9
4	Texnik tayyorgarlik	9
5	Nazorat test mashqlari sinovi	
JAMI:		72

1.3-jadval Voleybol bo'yicha yillik ish reja o'quv soatlarining taqsimoti

№	Mashg'ulotlar jadvali	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Jami
1	Nazariy tayyorgarlik	1	1	1	1	-	-	-	-	-	4
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (voleybol o'yiniga oid harakatli o'yinlar orqali)	5	5	5	5	6	6	6	6	6	50
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4	Texnik tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	Nazorat test mashqlari sinovi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Jami soatlar:		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72



1.4-jadval Dastlabki tayyorgarlik guruhi

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yuklamalar hajmi
		9 -12 yosh
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	62
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	12
3	Texnik tayyorgarlik	60
4	Taktik tayyorgarlik	-
5	Integral (o'yin) tayyorgarlik	9
6	Nazorat test mashqlari sinovi	1
JAMI:		144

1.5-jadval Voleybol bo'yicha yillik ish reja o'quv soatlarining taqsimoti

№	Mashg'ulotlar jadvali	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Jami
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6	6	6	6	6	8	8	8	8	62
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	1	2	1	1	1	1	2	2	1	12
3	Texnik tayyorgarlik	7	7	8	8	8	6	5	5	6	60
4	Taktik tayyorgarlik	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Integral (o'yin) tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Nazorat test mashqlari sinovi	1									1
Jami soatlar:		16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

1.6-jadval O'quv- mashg'ulot guruhi

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yuklamalar hajmi
		13-14 yosh
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	60
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	30
3	Texnik tayyorgarlik	80
4	Taktik tayyorgarlik	9
5	Integral (o'yin) tayyorgarlik	28
6	Nazorat test mashqlari sinovi	9
JAMI:		216



1.7-jadval Voleybol bo'yicha yillik ish reja o'quv soatlarining taqsimoti

№	Mashg'ulotlar jadvali	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Jami
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7	7	7	7	8	6	6	6	6	60
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	3	3	3	3	3	4	4	4	3	30
3	Texnik tayyorgarlik	9	9	9	9	8	9	9	9	9	80
4	Taktik tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	Integral (o'yin) tayyorgarlik	3	3	3	3	3	3	3	3	4	28
6	Nazorat test mashqlari sinovi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Jami soatlar:		24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

1.8-jadval Takomillashuv guruhi

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yuklamalar hajmi
		15-16 yosh
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	50
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	80
3	Texnik tayyorgarlik	80
4	Taktik tayyorgarlik	36
5	Integral (o'yin) tayyorgarlik	36
6	Nazorat test mashqlari sinovi	6
JAMI:		288



1.9-jadval Voleybol bo'yicha yillik ish reja o'quv soatlarining taqsimoti

№	Mashg'ulotlar jadvali	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Jami
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6	6	6	6	6	5	5	5	5	50
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	9	9	9	8	9	9	9	9	9	80
3	Texnik tayyorgarlik	9	9	9	9	8	9	9	9	9	80
4	Taktik tayyorgarlik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
5	Integral (o'yin) tayyorgarlik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
6	Nazorat test mashqlari sinovi				1	1	1	1	1	1	6
Jami soatlar:		32	32	32	32	32	32	32	32	32	288

1.10-jadval Yuqori sport mahorati guruhi

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yuklamalar hajmi
		17 va undan katta yosh
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	36
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	80
3	Texnik tayyorgarlik	80
4	Taktik tayyorgarlik	80
5	Integral (o'yin) tayyorgarlik	80
6	Nazorat test mashqlari sinovi	4
	JAMI:	360

1.11-jadval Voleybol bo'yicha yillik ish reja o'quv soatlarining taqsimoti

№	Mashgulotlar jadvali	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Jami
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	9	9	9	9	9	9	8	9	9	80
3	Texnik tayyorgarlik	9	9	9	8	9	9	9	9	9	80
4	Taktik tayyorgarlik	9	9	9	9	9	9	9	9	8	80
5	Integral (o'yin) tayyorgarlik	8	9	9	9	9	9	9	9	9	80
6	Nazorat test mashqlari sinovi	1			1			1		1	4
Jami soatlar:		40	40	40	40	40	40	40	40	40	360

Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida jismoniy, psixologik va morfofunksional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin. Bolalarni guruhlarga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya dasturining ma'lum qismini sport o'yinlari tashkil qiladi. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida voleybol seksiyasi ishini tahlili, undan yetarlicha samarali qo'llanmaganligini ko'rsatadi, bu usul o'qitish va tarbiyalash jarayonida muhim ahamiyatga ega.

Maqsadi:

1. Ishtirokchilarning jismoniy rivojlanishi. Salomatlikni mustahkamlash, jismoniy chidamlilik, kuch, tezlik va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirish.
2. Jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirish. Hamkorlar bilan muloqot qilish, jamoaviy qarorlar qabul qilish va raqiblarni hurmat qilish qobiliyatini rivojlantirish.



3. Voleybolning texnik va taktik usullariga o'rgatish. To'pni uzatish, oshirish, to'sish, zarba berish va qabul qilish kabi o'yin texnikasi asoslarini o'zlashtirish.
4. Sport mahoratini oshirish. Turli darajadagi musobaqalarda, maktab ichida o'tkaziladigan mintaqaviy va respublika turnirlarida ishtirok etishga tayyorgarlik.
5. Sportga barqaror qiziqishni shakllantirish. Voleybolga mehr va faol hayot tarzini uyg'otish, muntazam mashg'ulotlar o'tkazish odatini shakllantirish.
6. Voleybol sport seksiyalarining joriy etilishi ushbu sport turini yoshlar orasida ommalashtirishga xizmat qiladi, maktab seksiyalaridagi ta'lim va mashg'ulotlar kelajakdagi professional sportchilarni tayyorlash uchun asos bo'lishi mumkin hamda bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazgan holda jinoyatchilikka yo'l qo'yilmaydi.

Vazifalari:

1. Trenirovka vazifalari. Voleybolning asosiy elementlarining to'g'ri texnikasini o'rnatish (qabul qilish, uzatish, urish, blokirovka qilish). O'yinda asosiy taktik harakatlarni shakllantirish, shu jumladan hujumlar, himoya va jamoaviy o'zaro munosabatlarni qurish.
2. Sog'lomlashtirish vazifalari. Ishtirokchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish. Muntazam jismoniy faoliyat orqali immunitet tizimini mustahkamlash orqali kasallik xavfini kamaytirish.
3. Ta'lim vazifalari. Ishtirokchilarda intizom, mehnatsevarlik, mas'uliyat va fidoyilikni rivojlantirish. Sport etikasi va o'yin qoidalariga va raqiblarga hurmat ko'rsatish qobiliyatini shakllantirish.
4. Raqobat vazifalari. Seksiya doirasida o'rtoqlik o'yinlari va turnirlar tashkil etish va o'tkazish. Jamoani maktablararo va hududiy musobaqalarda qatnashishga tayyorlash.
5. Uslubiy vazifalar. Har bir ishtirokchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va maqsadlarini hisobga olgan holda o'quv jarayonini individuallashtirish. Mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun yangi texnika va mashqlarni joriy etish. Seksiya qatnashuvchilarida kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish, tezlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi, o'quvchilarga asosiy texnik elementlarni va taktik harakatlarni o'zlashtirish imkoniyat beradi, muntazam jismoniy mashqlar orqali o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi odatlari shakllanadi,



intizom, chidamlilik, o'zini tuta bilish kabi fazilatlarni rivojlantiradi, maktab va maktablararo voleybol musobaqalarini o'tkazish o'quvchilarning sport bilan shug'ullanish mahoratini va ishtiyoqini oshirishga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni takidlash lozimki, maqolada maqsad, vazifalar, rejalashtirish va tuzilma kabi asosiy jihatlarni umumlashtirib, voleybol seksiyasini tashkil etish va o'tkazishga kompleks yondashuv muhimligi ta'kidlangan. "Voleybol sporti" seksiyasining asosiy maqsadi o'quvchilarning jismoniy, texnik va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishdan iborat bo'lib, bu voleybolni ommalashtirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Seksiyaning vazifalari, jumladan, o'yin asoslarini o'rgatish, texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish, shuningdek, jamoaviy ruhni shakllantirish ishtirokchilarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan.

Voleybol sport seksiyasining tuzilishi yaxshi tashkil etilgan tizim bo'lib, unda har bir element maqsadlarga erishishda muhim rol o'ynaydi. Seksiyani boshqarishga kompleks va tizimli yondashish nafaqat ishtirokchilarning mahorat va ko'nikmalarini rivojlantirish, balki yoshlar o'rtasida voleybolni ommalashtirishga ham xizmat qiladi, bu esa natijada sport an'alarini mustahkamlash va jamiyatda jismoniy madaniyat darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., ВОЛЕЙБОЛ. Учебник. Москва «Физкультура, образование и наука» 2000.368 с
2. Solijonovich SJ. Maktab va professional ta'lim tizimida voleybol seksiyasining maqsad va vazifalari. Pedagog. 2024 Feb 15;7(2):122-7.
3. А.Абдуллаев Педагогические аспекты совершенствования внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских школах» дис-я на соиск. уч. степ. кан.пед. наук. 13 00 001- теория и ист. пед. наук. Ташкент – 1984.
4. A.Abdullaev, R.Rasulov, A.Xasanov. O'quv qo'llanma. "Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar" Toshkent 2009. 210 b.