

UDK:796.322

## 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI ISH QOBILIYATINING SAKROVCHANLIK KOMPONENTINI SHAKLLANISH DINAMIKASI

*Tuxtaboyeva Nazokat Azimjon qizi*

*Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi*

[tuhtaboevanazokat@gmail.com](mailto:tuhtaboevanazokat@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0001-9551-552X>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada 15-16 yoshli voleybolchilarning sakrovchanlik komponentini shakllantirish dinamikasi o'rganilgan. Tadqiqot davomida an'anaviy mashg'ulotlar yordamida ixtisoslashgan sakrovchanlik turlari, xususan hujum zarbalari va to'siq qo'yish uchun sakrash balandligini shakllantirishga e'tibor qaratildi. Eksperiment natijalariga ko'ra, an'anaviy mashg'ulotlarda sakrovchanlikni shakllantirishda muhim o'zgarishlar kuzatildi. Tajriba boshlanishida sportchilarning sakrash balandligi  $61,7 \pm 3,67$  sm edi, tajriba yakunida esa bu ko'rsatkich  $62,3 \pm 3,88$  sm ga oshdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulotlar orqali sakrovchanlikni rivojlantirishda ixtisoslashgan mashqlarning qo'llanilmasligi salbiy ta'sir ko'rsatgan. Shuning uchun, kelgusida, sakrovchanlikni shakllantirishda tabaqalashtirilgan mashqlarni qo'llash, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olib, samaradorlikni oshiradi. Bu metodika voleybolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi va ularning musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatishiga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida sportchilarning musobaqalardagi natijalari bilan trening jarayonlari orasidagi bog'liqlik ham o'rganildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulotlarda sakrovchanlikni shakllantirishga qaratilgan aniq va to'liq rejalashtirilgan dasturlar yordamida sportchilar yanada yuqori natijalarga erishgan. Shuningdek, tajriba natijalari kelajakda sportchilarning individual rivojlanishiga ko'proq e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatdi. Bu metodlar, o'z navbatida, voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirib, ularning texnik va taktika jihatidan musobaqalarda muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, voleybolchi ish qobiliyati, hujum zarbalari, to'siq qo'yish, ixtisoslashtirilgan mashqlar.

UDK:796.322

## ДИНАМИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРЫЖКОВОГО КОМПОНЕНТА РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Тухтабаева Назоката Азимжона дочь.*

*Преподаватель Наманганского государственного педагогического  
института*

[tuhtaboevanazokat@gmail.com](mailto:tuhtaboevanazokat@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0001-9551-552X>

**Абстракт:** В данной статье исследуется динамика формирования компонента прыжковой способности у волейболистов 15-16 лет. В ходе исследования было уделено внимание формированию специализированных видов прыжковой способности с использованием традиционных тренировок, особенно для прыжков при атакующих ударах и при блокировании. Результаты эксперимента показали, что в традиционных тренировках наблюдаются значительные изменения в формировании прыжковой способности. На начало эксперимента высота прыжка спортсменов составляла  $61,7 \pm 3,67$  см, а в конце эксперимента этот показатель увеличился до  $62,3 \pm 3,88$  см. Результаты исследования показали, что отсутствие использования специализированных упражнений в традиционных тренировках оказывает негативное влияние на развитие прыжковой способности. Поэтому в дальнейшем рекомендуется использовать дифференцированные упражнения для формирования прыжковой способности, с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, что повысит эффективность тренировок. Этот метод поможет развить технические и тактические навыки волейболистов и улучшит их результаты на соревнованиях. В ходе исследования также был изучен взаимосвязь между результатами спортсменов на соревнованиях и тренировочным процессом. Результаты показали, что с помощью четко и грамотно спланированных программ, направленных на развитие прыжковой способности в традиционных тренировках, спортсмены добились более высоких результатов. Также результаты эксперимента показали, что в будущем необходимо уделять больше внимания индивидуальному развитию спортсменов. Эти методы, в свою очередь, помогут улучшить физическую подготовленность волейболистов и обеспечат их успех на соревнованиях с точки зрения техники и тактики.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, ловкость, прыжковая выносливость, работоспособность волейболиста, атакующий удар, блокирование, специальные упражнения.

UDK:796.322

## DYNAMICS OF FORMATION OF THE JUMPING COMPONENT OF WORKING CAPACITY OF 15-16-YEAR-OLD VOLLEYBALL PLAYERS

*Tukhtaboyeva Nazokat Azimjon kizi*

*Teacher at Namangan State Pedagogical Institute*

[tuhtaboevanazokat@gmail.com](mailto:tuhtaboevanazokat@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0001-9551-552X>

**Abstract:** This article examines the dynamics of developing the jumping ability component in 15-16-year-old volleyball players. The study focused on developing specialized types of jumping ability using traditional training, particularly for jumping during attack hits and blocking. The results of the experiment showed significant changes in the development of jumping ability through traditional training. At the start of the experiment, the athletes' jump height was  $61.7 \pm 3.67$  cm, and by the end of the experiment, this figure increased to  $62.3 \pm 3.88$  cm. The findings of the study indicated that the lack of specialized exercises in

*traditional training had a negative impact on the development of jumping ability. Therefore, it is recommended to use differentiated exercises for developing jumping ability in the future, considering the individual characteristics of athletes, which will enhance the effectiveness of training. This method will help develop volleyball players' technical and tactical skills and improve their performance in competitions. The study also explored the relationship between the athletes' results in competitions and the training process. The results showed that with well-planned programs focused on developing jumping ability through traditional training, athletes achieved better results. Additionally, the experimental results emphasized the need for more focus on the individual development of athletes in the future. These methods, in turn, will enhance the physical fitness of volleyball players and ensure their success in competitions in terms of technique and tactics..*

**Key words:** *physical fitness, agility, jumping endurance, volleyball player performance, offensive shots, blocking, specialized exercises*

## KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, yirik sportni ham rivojlantirishga ahamiyat qaratilmoqda. Har yili respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalar o'tkazilib, yoshlarning sportga qiziqishi ortib bormoqda. Sportchilarimiz Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida ishtirok etib, yuqori natijalarga erishib, yurtimiz obro'sini oshirib kelmoqdalar. Ushbu muammoni hal etish yo'llaridan biri har xil turdagi maqsadli jismoniy tarbiya dasturlarini har bir talabanning ehtiyojlarini maksimal darajada qondirishga, ta'lim oluvchilarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini imkon qadar to'liq hisobga olishga qayta yo'naltirish hisoblanadi. Afsuski, sport o'yinlari, xususan, voleybol sport turi keng rivojlangan bo'lsa-da, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishilayotgani yo'q.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Voleybol jismoniy va psixologik jihatdan murakkab sport turi bo'lib, unda texnik-taktik usullarni mukammal bajarish uchun sportchining jismoniy holati, ayniqsa, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi katta ahamiyat kasb etadi. Voleybolda aksariyat o'yin malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. [7].

Zamonaviy voleybolda sakrab ijro etiladigan texnik-taktik usullarning samaradorligi sakrash balandligi (sakrovchanlik), sakrash koordinatsiyasining ushbu usullar xususiyatlariga bog'liq ekanligi isbot talab qilmaydi. Shunday ekan,

sakrash ko'nikmalariga o'rgatishda, sakrovchanlik va sakrash chidam korligini rivojlantirishda. mazkur ko'nikmalarni ijro etish zonalari, ularning o'ziga xos koordinatsiyasi, kinematil fazalari va elementlarini e'tiborga olish muhim amaliy ahamiyat hasb etadi. [4].

Zamonaviy voleybolda ijro etiladigan aksariyat o'yin malakalarini (sakrab o'yinga to'p kiritish, sakrab to'p uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish), havoda, amalga oshiriladi. Demak, bunday malakalarni ijro etish samaradorligi nafaqat texnik mahoratga balki ustuvor ravishda sakrovchanlik va sakrash chidamkorgiga bog'liqdir. Ushbu sifatlarni rivojlantirish masalalari voleybol amaliyotida ,muhum va amaliy mavzu sifatida ko'pgina tadqiqotchilar ishlarida va ilmiy adaliyotlarida o'z ifodasini topgan. [1].

Hozirgi kunda voleybol musobaqalari tobora raqobatbardosh bo'lib bormoqda, bu esa sportchilarning o'yindagi samaradorligini oshirish uchun yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Sakrovchanlik, ayniqsa, hujum zarbalari va to'siq qo'yish kabi muhim texnik-taktik usullarda samaradorlikni oshirish, raqobat ustunligini qo'lga kiritish uchun juda muhimdir. [3].

Sakrash-sakrovchanlik sur'ati, boshqa jismoniy sifatlarning proporsional nisbatida rivojlanganligi bilan belgilanadi. Jumladan, voleybolda joyidan yoki yugurib kelib hujum zarbasini berish uchun muayyan zonadan sakrash - oddiy reaksiya, harakat (yugurish) tezligi, oyoqlarning absolyut va portlovchi kuchi, gavda va qo'llarning tezkor inersion kuchi, aerodinamik kuchga asoslanadi. [1].

Voleybolchi yuksak sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi kabi qobiliyatlarga ega bo'lsayu, lekin unda sakrab ijro etiladigan o'yin usullari turi, uni ijro etish zonasi va usul taktikasiga mos sakrash texnikasi, koordinatsiyasi, sakrovchanlikni ta'minlovchi kinematik elementlar zaif shakillangan bo'lsa foydali natijaga erishish imkoniyati chegaralinadi. [2].

Voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish erta yoshlikdan boshlab boshlanadigan mashg'ulotlarda bosqichma-bosqich amalga oshirilishi kerak. Lekin, 15-16 yoshli voleybolchilar o'rtasida o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulotlar metodlari sakrovchanlikni rivojlantirishda yetarli samaradorlikni bermaydi. Shu nuqtada, voleybolchilarning sakrovchanlik va

sakrash chidamkorligini oshirish uchun ixtisoslashtirilgan va tabaqalashtirilgan mashqlar asosida o'tkaziladigan metodlar dolzarb bo'ladi. Bugungi kunda voleybol sportida yuksak natijalarga erishish uchun jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. 15-16 yoshli yosh sportchilarda bu ko'nikmalarni shakllantirish orqali ularning texnik-taktik ko'nikmalari samaradorligini oshirish mumkin. Biroq, amaliyotda ko'p hollarda an'anaviy metodlar asosida o'qitilishiga e'tibor berilmaydi. Tadqiqot natijalari, mashg'ulotlarda ixtisoslashtirilgan va tabaqalashtirilgan mashqlarni qo'llash orqali voleybolchilarning sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini yaxshilash imkoniyatlarini ko'rsatadi. Bu esa sportchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

15-16 yoshli voleybolchilar ustida joriy tadqiqotlarni o'tkazish davomida an'anaviy mashg'ulotlarni kuzatish natijasida ixtisoslashtirilgan sakrovchanlik turlari (hujum zarbalari, to'siq qo'yish va boshqa sakrab ijro etiladigan texnik-taktik usullar uchun) tabaqalashtirilgan mashqlar yordamida shakllantirishga urg'u berilmasligi aniqlandi.

Yetakchi mutaxassis-olimlarning ta'kidlashicha, sakrovchanlik qobiliyati 4, 3, 2- va orqa zonalarda hujum zarbalarini ijro etish yoki to'siq qo'yish uchun o'ziga xos ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantirilishi zarur ekan. Biroq, voleybol bo'yicha chop etilgan o'quv va ilmiy manbalarda sakrovchanlikni bunday yondashuv asosida rivojlantirish tajribasi haqida aniq ma'lumotlar joy olmaganligi kuzatiladi. Yurtimizda faoliyat ko'rsatayotgan BO'SMlar, voleybol klublari, hatto terma jamoalarda ham sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va sakrash texnikasi muvofiq bo'lmagan yoki tabaqalashtirilmagan mashqlar asosida shakllantirilishi ko'zga tashlanadi[1].

Shuning uchun ham biz ushbu muammoni ilmiy asosda o'rganish maqsadida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini 12 oylik pedagogik tajriba davomida nazorat guruhida o'tkazilgan an'anaviy mashg'ulotlar va tavsiya etilgan eksperimental mazmunli mashg'ulotlar ta'sirida rivojlanish samaradorligini aniqladik.

Tadqiqot o'tkazish davomida adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv,

pedagogik tajriba, test o'tkazish, matematik statistika.

## NATIJAR VA MUHOKAMA

Tajriba natijalaridan ma'lum bo'ldiki, to'siq qo'yish uchun muhim bo'lgan joydan sakrash balandligi an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullanishni davom ettirib borgan NGda tajribadan avval  $61,7 \pm 3,67$  sm. ni, tajribadan keyin  $62,3 \pm 3,88$  sm. ni tashkil etdi.

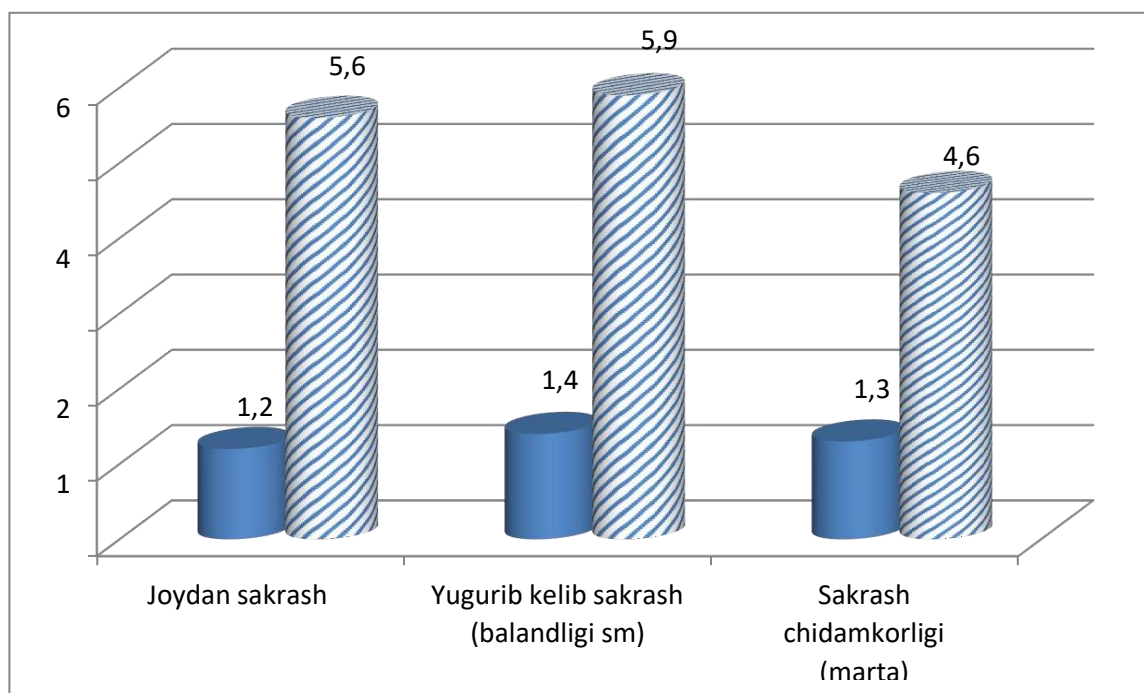
1-jadval

**15-16 yoshli voleybolchilardan iborat nazorat va tajriba guruhlarida ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentini tajriba davomida shakllanish dinamikasi, (n=65,  $\bar{X} \pm \sigma$ )**

Testlar	Guruh	Tajribadan avval	Tajribadan keyin	Ko'rsatkichlar farqi	tst	p
Joydan sakrash balandligi, (sm.)	NG	$61,7 \pm 3,67$	$62,9 \pm 3,88$	+1,2	1,78	>0,05
	TG	$61,8 \pm 3,52$	$67,4 \pm 2,17$	+5,6	1,72	<0,001
Yugurib kelib sakrash balandligi, (sm.)	NG	$65,9 \pm 4,3$	$66,9 \pm 4,48$	+1,4	1,76	>0,05
	TG	$65,8 \pm 4,13$	$71,7 \pm 3,19$	+5,9	3,42	<0,01
Sakrash chidamkorligi, (marta)	NG	$29,5 \pm 3,34$	$30,8 \pm 3,41$	+1,3	1,81	>0,05
	TG	$30,3 \pm 3,12$	$34,9 \pm 2,47$	+4,6	3,43	<0,01

Joydan sakrash balandligining 12 oylik statistik ishonchsiz o'sish sur'ati ushbu guruhda 1,2 sm.ni tashkil etdi, xolos ( $t_{st}=1,78$  va  $r>0,05$ ). Tajriba davomida o'z mashg'ulotlarida eksperimental mazmunli ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarib borgan TGda esa joydan sakrash balandligi tajriba boshlanmasdan oldin  $61,8 \pm 3,52$  sm., tajriba yakuniga kelib mazkur ko'rsatkich  $67,4 \pm 2,17$  sm. ga teng bo'ldi yoki sakrovchanlikning 12oylik statistik ishonchli o'sish farqi 5,6 sm. ni tashkil ( $t_{st}=3,72$  va  $r<0,001$ ) etdi Qayd etilganidek, joydan sakrash balandligi 15-16 yoshli voleybolchilarda me'yoriy talablar bo'yicha 70-80 sm. oralig'ida bo'lishi lozim. Yuqori malakali va katta yoshli voleybolchilarda esa 84-86 sm. ni tashkil etishi kerak ekan.

Yugurib kelib sakrash balandligi deyarli barcha zonalardan hujum zarbalarini ijro etishda, ayniqsa 4 va orqa zonalardan hujumni amalga oshirishda y e takchi ahamiyatga egadir. Lekin tadqiqotimizga jalb qilingan yosh voleybolchilarda sakrovchanlikning bu turi ham me'yoriy talablardan past bo'lgani (15-16 yoshli voleybolchilar uchun yugurib kelib sakrash balandligining me'yori 78-88 sm.) kuzatildi. Chunonchi, NGda ushbu ko'rsatkich tajribadan oldin  $65,9 \pm 4,43$  sm., tajribadan keyin  $66,9 \pm 4,48$  sm. bilan ifodalandi. Yugurib kelib sakrash balandligining statistik ishonchsiz o'sish sur'ati 1,4 sm.ni tashkil etdi, xolos ( $t_{st}=1,76$  va  $r>0,05$ ).



**1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlarida sakrash ko'rsatkichlarining tajriba yakunida o'sish sur'ati**

TGda esa ushbu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda  $65,8 \pm 4,13$  sm. (tajribadan avval) va  $71,7 \pm 3,19$  sm. ga (tajriba yakunida) teng bo'ldi yoki sakrovchanlikning 12 oylik o'sish farqi mazkur guruhda 5,9 sm. gacha statistik ishonchli ortdi ( $t_{st}=3,42$  va  $r<0,01$ ). Joydan va yugurib kelib sakrash balandligining me'yoriy ko'rsatkichlardan past darajada qayd etilganligining asosiy sabablari – bu, birinchidan, an'anaviy mashg'ulotlarda sakrovchanlikni har doim ham ixtisoslashtirilgan mashqlar asosida rivojlantirilmasligi bo'lsa, ikkinchidan, sakrash

mashqlarini bajarishda qo'llarning faol aerodinamik harakatiga e'tibor berilmasligidir. Ayrim tadqiqotlardan ma'lumki, vertikal sakrash vaqtida qo'llarning faol aerodinamik harakati qo'shimcha inertsion kuchni yuzaga keltirib, sakrash balandligining ortishiga turtki beradi. Aniqlanganki, agar bir yoki ikki qo'lni tanaga bog'lagan holda vertikal sakrash mashqi bajariladigan bo'lsa, sakrash balandligi keskin tushib ketar ekan.

Pedagogik tajribada ishtirok etgan 15-16 yoshli voleybolchilarda yuqoriga ko'tarilgan qo'llar uchidan 43 sm. balandda belgilangan markerga maksimal marta sakrash testi yordamida aniqlanadigan sakrash chidamkorligi ikki guruhda ham dastlabki natijalar (tajribadan avval) bo'yicha yetarli shakllanmaganligini ko'rsatdi. Jumladan, tajribadan oldin ushbu ko'rsatkich  $29,5 \pm 3,34$  martani tashkil etgan bo'lsa, tajribadan keyin mazkur ko'rsatkich  $30,8 \pm 3,41$  marta bilan ifodalandi. Sakrash chidamkorligining o'sish sur'ati 12 oylik an'anaviy mashg'ulotlar ta'sirida 1,3 martaga statistik ishonchsiz ortdi, xolos ( $t_{st}=1,76$  va  $r>0,05$ ). TGda esa sakrash chidamkorligi tajriba boshlanmasdan avval  $30,3 \pm 3,12$  martaga teng bo'ldi, 12 oylik eksperimental mashg'ulotlar ta'sirida mazkur ko'rsatkich 4,6 martaga chastatik ishonchli ortdi ( $t_{st}=3,43$  va  $r<0,01$ ).

Voleybol bo'yicha yetakchi mutaxassis-olimlar va amaliyotchi-trenerlarning ta'kidlashicha, professional voleybolda harakat tezkorligi, portlovchi kuch, dinamik va inertsion kuch, aerob va anaerob chidamkorlik kabi jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish bilan bir qatordasakrash chidamkorligini shakllantirishga alohida e'tibor berish sakrab ijro etiladigan barcha texnik-taktik usullar samaradorligini uzoq muddat davomida saqlanishiga imkon yaratar ekan.

### XULOSA

Ushbu tadqiqotning natijalariga ko'ra, 15-16 yoshli voleybolchilarning sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda an'anaviy mashg'ulotlardan foydalanish samaradorligini ta'minlamaydi. Tajriba guruhda ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida amalga oshirilgan mashg'ulotlar natijasida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining sezilarli darajada yaxshilanishi kuzatildi. Tajriba davomida, joydan sakrash balandligi va yugurib kelib sakrash balandligi ko'rsatkichlari ixtisoslashtirilgan mashqlar orqali sezilarli o'sishni



ko'rsatdi. Bundan tashqari, sakrash chidamkorligi ham tajriba guruhda statistik jihatdan ishonchli o'sish ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda ixtisoslashtirilgan, mashg'ulotlar qo'llanilishi kerak. Bu esa, o'z navbatida, voleybolchilarning o'yin samaradorligini yaxshilash va ularning uzoq muddatli chidamkorligini ta'minlashga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlar orqali yosh voleybolchilarning yuqori natijalarga erishish imkoniyatlari ortadi va sport sohasida yuksak malakali kadrlarni tayyorlashga zamin yaratadi. Tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish, sportchilar va murabbiylarning tayyorgarlik jarayonini yanada samarali qilishga xizmat qilishi mumkin.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Po'latov A. A., Bottayev A. A., Abdujabborov J. K. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish uslubiyati. – Toshkent, 2017. – B. 6-7. (Technology for Assessing and Developing Jumping Ability in Volleyball Players)
2. Акулыч Л. И., Пулатов А. А., Ашуркова С. Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). – Ташкент: «O'zkitobsavdo» nashriyoti, 2023. (Theory and Methodology of Sports Training in the Selected Sport (Volleyball))
3. Isroilov Sh. X., Pulatov A. A. Voleybol sportida sakrovchanlikni rivojlantirishning zamonaviy usullari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2023. – 256 b. (Modern Methods of Developing Jumping Ability in Volleyball)
4. Pulatov A. A., Xodjayev M. K. Voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlikda innovatsion yondashuvlar. – Toshkent: «O'zbekiston» nashriyoti, 2022. – 193 b. (Innovative Approaches to Physical Training of Volleyball Players)
5. Ayrapetyants L. R., Isroilov Sh. H. Voleybol: Nazariya va metodika. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 275 b. (Volleyball: Theory and Methodology)
6. Belyaev A. V., Savin M. V. Volleyball: The Theory and Training Methodology. – Moscow: TVT Division, 2021. – 355 p.
7. Vishinskaya O. N. Physical Education and Volleyball: A Course for Students. – Lugansk: LNU named after Taras Shevchenko, 2021. – 200 p.
8. Pulatov A. A., Isroilov Sh. X., Xodjayev D. Voleybolchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini rivojlantirish. – Toshkent: AOKA, 2023. – 230 b. (Development of Technical and Tactical Skills of Volleyball Players)
9. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. – Экономика и социум, 2024, (6-2 (121)), B. 85-90. (The Importance of Psychological Training in Preparing Sprinters)
10. Azizov S. V., Azizova R. I., Mahmudjonov A., Tuxtaboyeva N. Sportchilarda o'yin jarayonini yuqori darajada idrok qilish qobiliyatini shakllantirish intellektual

- tayyorgarlikning asosiy vazifasi. – Экономика и социум, 2024, (9 (124)), В. 82-86. (Developing High-Level Game Perception in Athletes as a Key Task of Intellectual Training)
11. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. – Экономика и социум, 2024, (6-2). (The Importance of Psychological Training in Preparing Sprinters)
12. Makhmudovich G. A. The Importance of Special Methods in Increasing the Efficiency of Sports Exercises. – International Journal of Science and Technology, 2024, В. 730-734.
13. Makhmudovich G. A. Movement Skills of Young Gymnasts and the Laws of Its Formation. – International Journal of Science and Technology, 2024, В. 751-754.
14. Makhmudovich G. A. Methods of Monitoring the Physical Development of High School Students through Gymnastics. – International Journal of Science and Technology, 2024, В. 735-739.
15. G'ofirjonova A. I. Milliy harakatli o'yinlarni sport elementlarini o'zlashtirishda qo'llashning samaradorligi. – International Conference on Learning and Teaching, 2022, 1(9), В. 171-176. (The Effectiveness of Using National Motion Games in Learning Sports Elements)
16. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. The Effectiveness of Using National Action Games in Developing Sports Elements. – Masters, 2024, 2, В. 29-33.
17. Азизова Р. И. ТЕХНОЛОГИЯ РОСТА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ // Экономика и социум. 2024. №6-2 (121). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-rosta-skorostno-silovoy-podgotovki-sprinterov> (дата обращения: 15.03.2025). (Technology for the Growth of Speed-Strength Training of Sprinters)