

## 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA SAKRASH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR

**Sulaymonov Jaxongir Solijonovich**

**Abduraxmonov Saydillo Xakimovich**

**Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi**

Farg‘Ona Davlat Universiteti Sport Faoliyati

Fakulteti “Sport O‘Yinlari Nazariyasi

Va Uslubiyati Kafedrası” O‘Qituvchilari

**Annotatsiya:** Sakrash qobiliyatini rivojlantirish yosh voleybolchilarni tayyorlashning asosiy jihatlaridan biridir. Ushbu tadqiqotning maqsadi 15-16 yoshli voleybolchilarning sakrash qobiliyatini yaxshilash uchun maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligini aniqlash edi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, mashqlar majmuasidan foydalanish, jumladan pliometrik va kuch-quvvat mashqlari sakrash chidamliligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

**Kalit so‘zlar:** voleybol, sakrash qobiliyati, maxsus mashqlar, plyometrik, jismoniy tayyorgarlik.

**Абстрактный:** Развитие прыгучести является одним из ключевых аспектов подготовки юных волейболистов. Целью данного исследования было определение эффективности использования специальных упражнений для улучшения прыгучести у волейболистов 15-16 лет. Результаты показали, что использование комбинации упражнений, включая плиометрические и силовые тренировки, значительно улучшило выносливость при прыжках.

**Ключевые слова:** волейбол, прыгучесть, специальные упражнения, плиометрика, физическая подготовка.

**Abstract:** Developing jumping ability is one of the main aspects of training young volleyball players. The aim of this study was to determine the effectiveness of using special exercises to improve the jumping ability of 15-16 year old volleyball players. The results showed that the use of a set of exercises, including plyometric and strength exercises, significantly improves jumping endurance.

**Key words:** volleyball, jumping ability, special exercises, plyometric, physical training.

### **Kirish**

Sakrash qobiliyati voleybolchilarning eng muhim sifati bo'lib, o'yin harakatlarining, jumladan, hujum qilish, to'sish va xizmat qilish samaradorligini ta'minlaydi. Zamonaviy tadqiqotlar (Ertman, Geraskin, 2013; Jansen, 2006) portlovchi kuch va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradigan maxsus o'qitish usullaridan foydalanish zarurligini ta'kidlaydi. Ishning asosiy maqsadi ushbu yosh toifasidagi sportchilarda sakrash qobiliyatini rivojlantirishga maxsus mashqlarning ta'sirini o'rganish edi.

Usullar

*Ishtirokchilar:*

Tadqiqotda sport seksiyasida kamida 8 hafta shug'ullangan 15-16 yoshli 12 nafar voleybolchi ishtirok etdi.

*Mashg'ulot dasturi*

Dastur quyidagi mashqlarni o'z ichiga oladi:

- 1. Pliometrik sakrashlar** (qutidan sakrash seriyasi, vaznli sakrash).
- 2. Kuch mashqlari** (vaznli squats, o'pka).
- 3. Tezlikni rivojlantirish uchun muvofiqlashtiruvchi zinapoyaga sakrash.**

Dastur 8 hafta davomida, haftasiga 3 marta chastota bilan amalga oshirildi.

*O'lchash usullari*

Sakrash qobiliyati ko'rsatkichlari quyidagilar yordamida baholandi:

- vertikal sakrash (Sargent Jump Test usuli).
- 30 soniyada sakrashlar soni (Osadchi, 2008).

Pliometrik sakrashlar:

Voleybolchilarni tayyorlashda sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan pliometrik mashqlar faol qo'llaniladi. Ular hujumni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan portlovchi kuch, tezlik va muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi.

## **1. Stendda ketma-ket sakrash**

**Maqsadi:** oyoqlarda portlovchi kuch va quvvatni rivojlantirish.

**Uskunalar:** 30-60 sm balandlikdagi stendlar (yoki platformalar), sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab.

### **Texnika:**

1. **Boshlang'ich pozitsiyasi:** sportchi stend oldida turadi, oyoqlari yelkalarining kengligida, tanasi bir oz oldinga egilgan.
2. **Sakrash:** Yuqoriga va oldinga kuchli sakrashni amalga oshirish uchun bir vaqtning o'zida tizzalaringizni bukish va qo'llarni silkitish.
3. **Qo'nish:** platformada, tizzalaringizni bukish orqali qo'nish joyini yumshatuvchi.
4. **Pastga tushish:** tinchgina polga orqaga qadam qo'ying yoki yukni nazorat qilib, engil sakrab tushish.

### **Amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar:**

-  Trening darajasi stendning balandligi va takroriy soniga ta'sir qiladi.
-  Epizodlar soni: 3-4.
-  Ketma-ket takrorlash: 8-10 sakrash.
-  Seriyalar orasidagi dam olish: 2-3 daqiqa.

### **Afzalliklari:**

- oyoq ekstansorlarida kuchning oshishi.
- harakatlarni muvofiqlashtirish yaxshilanadi.

**Eslatma:** Haddan tashqari charchoqdan qochish kerak, chunki bu texnikani yo'qotish va shikastlanishga olib kelishi mumkin.

## **2. Og'irliklar bilan sakrash.**

**Maqsad:** pastki ekstremitalarda mushaklar kuchini oshirish va sakrash qobiliyatini rivojlantirish.

**Uskunalar:** To'ldirma to'p (2-5 kg), vaznli yelek yoki gantel (har bir qo'lda 1-2 kg).

### **Texnika:**

#### **I. Boshlang'ich pozitsiyasi:**

- a) sportchi og'irlikni (masalan, to'ldirma to'p) oldida ushlab turadi yoki yelek kiyadi.

b) oyoqlar yelka kengligida, orqa tekis.

## **II. Bounce:**

a) tizlarni bukish va qo'llarni chayqash bilan birga kuchli itarish.

b) sportchi texnikani saqlab, maksimal balandlikka erishishga harakat qiladi.

## **III. Uchish:**

a) yumshoq, bo'g'inlardagi stressni kamaytirish uchun tizzalarda yostiq bilan.

## **Amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar:**

✓ Og'irlik darajasi sportchining yoshi va mashg'ulotlariga qarab tanlanadi (tana vaznining 10-15% dan ko'p bo'lmagan).

✓ Epizodlar soni: 3-4.

✓ Takrorlashlar: 10-12 sakrash.

✓ Seriyalar orasidagi dam olish: 2 daqiqa.

## **Afzalliklari:**

➤ Mushaklar kuchi va chidamliligini oshirish.

➤ Yuqori intensivlikdagi takroriy sakrashlarni bajarish qobiliyatini rivojlantirish.

➤ O'yin vaziyatlarini simulyatsiya qilish (masalan, blok yoki hujumga sakrash).

**Eslatma:** Yangi boshlanuvchilarga yengilroq og'irliklar va kamroq takrorlashlardan boshlash va yukni asta-sekin oshirish tavsiya etiladi.

Plyometrik sakrashlarni bajarishda xavfsizlik

**1. Qizdirish (razminka):** mashg'ulotdan oldin yaxshi qizib olish, shu jumladan kardio va cho'zish mashqlarini bajarish muhimdir.

**2. Texnik nazorat:** Murabbiy sakrashlarning to'g'ri bajarilishini ta'minlashi kerak.

**3. Yuzaki:** zarbani yutuvchi sirtidan foydalanish tavsiya etiladi (masalan, sport gilam yoki kauchuk gilamcha).

**4. Qo'llash mumkin bo'lmagan holatlar:** bo'g'imlarning shikastlanishi yoki jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmagan sportchilar uchun plyometriyani o'tkazish tavsiya etilmaydi. Ushbu mashqlar to'g'ri yondashuv bilan 15-16 yoshli voleybolchilarning asosiy o'yin fazilatlarini yaxshilaydi.

## Kuch mashQLARI

Og'irlikdagi chayqalish va o'pka kabi kuch mashqlari voleybolchilar uchun juda muhim bo'lgan pastki tananing kuchini, barqarorligini va mushaklarini nazorat qilishni yaxshilash uchun asosiy hisoblanadi. Ushbu mashqlar sakrash kuchini, mudofaa pozitsiyalarida barqarorlikni va yo'nalishni tezda o'zgartirish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi.

### **1. Og'irliklar bilan cho'zilish**

**Maqsad:** Quadrisepts, glutes, boldir va son mushaklarini o'z ichiga olgan pastki ekstremal mushaklarda kuch va quvvatni oshirish.

#### **Inventarizatsiya:**

- Barbell yoki dumbbelllar (vazn individual ravishda tanlanadi).
- Rodni xavfsiz o'rnatish uchun stend.

#### **Texnika:**

##### **Boshlang'ich pozitsiyasi:**

- Shtanga trapezius mushaklarining yuqori qismiga o'rnatiladi, qo'llar snaryadni mahkamlaydi.
- Oyoqlar yelka kengligida, barmoqlar biroz tashqariga qaratiladi.
- Orqa tekis, nigoh oldinga qaratilgan.

##### **Squat:**

- Gavdani pastga tushirish, tizzalarni egib, stulda o'tirgandek, tos suyagini orqaga qaytarish.
- Tizlar oyoq barmoqlari chizig'idan tashqariga chiqmaydi, orqa tabiiy burilishni saqlaydi.

##### **Ko'tarilish:**

- Nafas olayotganda, gluteal mushaklar va quadriseptsni tarang qilib, boshlang'ich pozitsiyasiga ko'tarish.

##### **Amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar:**

- Yondashuvlar: 3-4.
- Takrorlashlar: 10-12 (o'rtacha yuk uchun) yoki 6-8 (kuchni oshirish uchun).
- To'plamlar orasidagi dam olish: 2-3 daqiqa.

**Afzalliklari:**

- Yaxshilangan vertikal sakrash.
- O‘yin holatlarida barqarorlikni oshirish.
- Umumiy kuch va barqarorlikni rivojlantirish.

**Maslahat:**

• Yangi boshlanuvchilar uchun yengilroq vazndan boshlash yoki o‘z tana vaznidan foydalanish yaxshiroqdir.

- Og‘ir yuklarni bajarayotganda og‘irlikni ko‘tarish kamaridan foydalanish.

**2. O‘pkalar**

**Maqsad:** Kuch, barqarorlik va muvozanatni rivojlantirish, shikastlanishning oldini olish uchun assimetrik yuklar bilan ishlash.

**Inventarizatsiya:**

- Dumbbelllar yoki barbelllar (ixtiyoriy).

**Texnika:****1. Boshlang‘ich pozitsiyasi:**

- Asosiy turish, oyoqlar yelka kengligida, qo‘llaringizda bellar yoki yelkada.
- Orqa tekis, nigoh oldinga qaratilgan.

**2. Lunge:**

○ Bir oyog‘i bilan oldinga qadam qo‘yish, ikkala tizza 90 graduslik burchak ostida egilib, o‘pkaga tushish.

○ Old oyoqning tizzasi barmoq chizig‘idan tashqariga chiqmasligi kerak, orqa tizza deyarli yerga tegishi kerak.

**3. Dastlabki holatiga qaytish:**

○ Kuchli harakat bilan, oyoq bilan oldinga siljiting, boshlang‘ich pozitsiyasiga qaytish.

- Mashqni boshqa oyoqda takrorlash.

**Amalga oshirish bo‘yicha tavsiyalar:**

- Yondashuvlar: 3-4.
- Takrorlashlar: har bir oyoqda 8-10.
- To‘plamlar orasidagi dam olish: 1,5-2 daqiqa.

### **Afzalliklari:**

- Kuadriseps, glutes va boldir mushaklarini mustahkamlaydi.
- Yaxshilangan muvozanat va muvofiqlashtirish.
- Mushaklar muvozanatini ushlash.

Kuch mashqlarini bajarish uchun umumiy tavsiyalar

1. **Isitish:** Kuch mashqlarini boshlashdan oldin, dinamik cho‘zilishlarni o‘z ichiga olgan 5-10 daqiqalik qizib olish.
2. **Texnika:** Og‘irlikni oshirishdan ko‘ra, to‘g‘ri texnikaga ustunlik berish kerak.
3. **Progression:** Og‘irlik yoki takroriy takrorlash orqali yukni asta-sekin oshirish.
4. **Nafas olishni nazorat qilish:** dam olish paytida nafas olish (pastga tushirish), harakat paytida nafas olish (ko‘tarilish).
5. **Qayta tiklash:** Mashqlar orasida tiklanish vaqti etarli bo‘lishi kerak (1-2 kun).

Ushbu mashqlar voleybol uchun zarur bo‘lgan kuch va quvvatni samarali rivojlantiradi, ayniqsa sakrash, blokirovka qilish va xizmat ko‘rsatish bilan bog‘liq o‘yin vaziyatlari uchun.

Koordinatsiya tezlikni rivojlantirish

Koordinatsion zinapoyadan sakrash (shuningdek, **muvofiqlashtirish yoki tezlik narvonlari** deb ataladi ) tezlikni, chaqqonlikni, muvofiqlashtirishni va reaksiya vaqtini yaxshilash uchun samarali mashqdir, bu ayniqsa voleybolchilar uchun muhimdir. Ushbu mashqlar maydonda harakatlanish samaradorligini va yo‘nalishni o‘zgartirish tezligini oshirishga yordam beradi.

### **Mashqning maqsadi:**

1. Oyoq harakatlarining tezligi va aniqligini rivojlantirish.
2. Neyromuskulyar muvofiqlashtirish yaxshilandi.
3. Yo‘nalishning tez o‘zgarishi paytida reaktivlikning kuchayishi.

### **Inventarizatsiya:**

- Koordinatsion narvon (uzunligi 4-6 m, kengligi 40-50 sm).

- Bir tekis yuzaga ega bo'lgan maydon.

Texnika:

### **1. Asosiy mashqlar:**

#### **• Ikki oyoq bilan sakrash:**

- Ikkala oyog'i bilan birga zinapoya oldida turish.
- Ikki oyoq bilan bir zinapoyadan ikkinchisiga sakrab, tanangizni to'g'ri tutish.
- Tez va yengil harakat qilish orqali oyoqning sirt bilan aloqasini

minimallashtirish.

#### **• Oldinga sakrash:**

- Oyoqlaringizni almashtirib, bir zinapoyadan ikkinchisiga o'ting (masalan, "o'ng-chap").
- Umumiy muvozanatni rivojlantirish uchun oyoqlar va qo'llarni sinxronlashtirish.

#### **• Hujayralar ustidan lateral sakrashlar:**

- Zinapoyaga yonma-yon turish.
- Zinapoya bo'ylab harakatlanib, bir hujayradan ikkinchisiga o'tish.

#### **• Bir oyoqda sakrash:**

- Muvozanatni saqlab, bir oyog'ingiz bilan zinapoyadan oldinga sakrab chiqish.
- Harakatni birinchi navbatda bir oyog'ida, keyin ikkinchisida bajarish.

### **2. Murakkab mashqlar:**

#### **• "Uch marta sakrash":**

- Ikki bo'shliqqa oldinga sakrab chiqing va keyin nazoratni ushlab turgan holda bir bo'shliqqa orqaga sakrab chiqish.

#### **• Burilish bilan tez sakrash:**

- Har bir hujayrada 90 graduslik burilishni bajarib, ikkala oyoqqa oldinga sakrab chiqish.

#### **• Diagonal sakrashlar:**

- Birinchi katakdan boshlash, diagonal ravishda keyingisiga o'tish.

Amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar:

1. **Tezlik:** texnikani o'zlashtirish uchun sekin boshlash, so'ngra aniqlikni saqlab, sur'atni oshirish.
2. **Yakunlash vaqti:** Har bir mashq 20-30 soniya davom etadi. 3-4 to'plamni takrorlash, ular orasida 1 daqiqa dam olish.
3. **Texnika:**
  - Tizzalar biroz egilgan.
  - Orqa tekis.
  - Muvozanatni yaxshilash uchun qo'llarini oyoqlar bilan sinxronlashtirish.

Muvofiqlashtiruvchi sakrashning afzalliklari:

1. **Yaxshilangan reaksiya tezligi:** Voleybolchilar o'yin vaziyatlariga, masalan, yo'nalishning keskin o'zgarishiga tezroq moslashadi.
2. **Barqarorlikni oshirish:** Jismoniy mashqlar stabilizator mushaklarini kuchaytiradi va shikastlanish xavfini kamaytiradi.
3. **Harakatlarni sinxronlashtirish:** oyoq va qo'llarning muvofiqlashtirilgan ishlashiga yordam beradi.
4. **O'yin samaradorligini oshirish:** tarmoqqa kirishni tezlashtiradi, zonalar o'rtasida o'tish va past pozitsiyalarda ximoya.

1-jadval

**1-jadval. Voleybolchilarda sakrash qobiliyati ta'lim dasturi**

| Mashq qilish            | Yondashuvlar soni | bajarish vaqti | To'plamlar orasida dam olish |
|-------------------------|-------------------|----------------|------------------------------|
| Ikki oyoq bilan sakrash | 3                 | 20 soniya      | 1 daqiqa                     |
| Oldinga sakrash         | 3                 | 25 soniya      | 1 daqiqa                     |
| Yon sakrashlar          | 3                 | 20 soniya      | 1 daqiqa                     |

|                             |   |           |          |
|-----------------------------|---|-----------|----------|
| Bir oyoqda sakrash (o'ngda) | 3 | 15 soniya | 1 daqiqa |
| Bir oyoqda sakrash (chapda) | 3 | 15 soniya | 1 daqiqa |
| Diagonal sakrashlar         | 3 | 20 soniya | 1 daqiqa |

Amalga oshirish bo'yicha maslahatlar:

1. Narvonni silliq bo'lmagan sirtida ishlatish.
2. Har xillik uchun qizib olish yoki asosiy mashg'ulotga mashqlarni qo'shish.
3. Intensivlikni oshirish uchun oyoq bilagi zo'r og'irliklardan foydalanish mumkin.

Zinadan sakrashni muvofiqlashtirish voleybolchilarni tayyorlashning ajralmas qismi bo'lib, o'yinda yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan vosita funktsiyalarini rivojlantirishga yordam beradi.

2-jadval

**2-jadval. Voleybolchilarda sakrash qobiliyatining o'zgarishi**

| Ko'rsatkich                            | Dasturdan oldin | Dasturdan keyin | O'sish, % |
|----------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------|
| <b>Vertikal sakrash balandligi, sm</b> | 42,5 ± 3,2      | 47,8 ± 3,5      | +12,5     |
| <b>Sakrashlar soni, marta</b>          | 18 ± 2          | 22 ± 1          | +22,2     |

### ***Ma'lumotlarni tahlil qilish***

Sakrash qobiliyatining oshishi dasturning samaradorligini tasdiqlaydi. Eng katta o'zgarishlar pliometrik mashqlarni bajargan ishtirokchilarda kuzatildi (Pittera va boshq. 2010).

### **Munozara**

Natijalar plyometrik mashqlar samaradorligini qo'llab-quvvatlovchi adabiyotlar (Teri va boshq., 2012) bilan mos keladi. Sakrash qobiliyatini yaxshilashning asosiy mexanizmi asab-mushaklarning muvofiqlashtirilishi va portlovchi kuchning rivojlanishi bilan bog'liq. Dasturning muhim jihati - bu kuch va tezlik mashqlarining kombinatsiyasidir.

### **Xulosa**

15-16 yoshli voleybolchilarda sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar dasturi o'z samarasini isbotladi. Kompleksni muntazam ravishda amalga oshirish sakrash qobiliyatini va o'yin ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABI DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI. Научный Фокус, 1(9), 285-289.
2. Solijonovich, S. J. (2023). SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARINI MAZMUNI, TASHKILLASH VA O'TKAZISH METODIKASI. Scientific Impulse, 2(15), 312-316.
3. Sulaymonov, J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA HARAKATLI O'YINLARNING MASHG'ULOTLARGA IJOBIY TA'SIRI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
4. Sulaymonov, J. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

5. Sulaymonov, J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA TO'PNI SAKRAB O'YINGA KIRITISHNING AFZALLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

6. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o 'yinida joy tanlash asosida to 'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

7. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida o'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

8. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

9. Sulaymonov, J. (2023). 11-12 YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

10. Sulaymonov, J. (2023). VOLEYBOL O'YINIDA TO'P UZATISHNING SAMARALI USULLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.

11. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARIDA MUSOBAQALARGA PROFESSIONAL DARAJADA TAYYORLASH JARAYONLARI. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 159-164.

12. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOLDA MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARI UCHUN MAXSUS TAYYORGARLIKLAR SIKLI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 66(3), 383-390.

13. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINIDA MUSOBAQALARDAN KEYINGI QAYTA TIKLANISHDA SAMARALI USULLAR. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 153-158.

14. Solijonovich, S. J. (2025). 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQA OLDI RUHIY TAYYORGARLIGI. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 147-152.

15. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINIDA YUQORIDAN TO'PNI QABUL QILISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64 (4), 192-197.
16. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINI TEXNIKASINI QISMLARGA BO'LIB O'RGATISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64(4), 206-212.
17. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA O'YIN CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN DASTLABKI O'RGATISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64(4), 198-205.
18. Solijonovich, S. J. (2025, January). 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARI ORQALI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH. In *International Conference on Economics, Finance, Banking and Management* (pp. 10-22).
19. Solijonovich, S. J. (2025, January). VOLEYBOL SEKSIYASINING TUZILISHI, MAQSADI VA VAZIFALARI. In *International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (pp. 6-17).
20. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. Экономика и социум, (2 (117)-1), 673-676.
21. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI O 'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.