

**YOSH REGBICHILARNI TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIGINI TO'P MARRAGA
NOMLI O'YIN VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH****Rasulberdiyev Mo'xlis G'olib o'g'li**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti 2- bosqich magistranti.

E-mail: muxlisrasulberdiyeb@gmail.com**<https://doi.org/10.5281/zenodo.18001167>**

Annotatsiya. Ushbu maqola yosh regbichilarning texnik-taktik tayyorgarligini sport pedagogikasida keng qo'llanilayotgan innovatsion o'yin texnologiyalaridan biri "To'p marraga" nomli murakkab motorik faoliyatga asoslangan mashg'ulot vositasi orqali rivojlantirishning nazariy-amaliy asoslarini chuqur tahlil qiladi. Tadqiqotda mazkur o'yin vositasining fazoviy-harakat koordinatsiyasi, tezkor qaror qabul qilish, situatsion taktik moslashuv va jamoaviy o'zaro hamkorlikni shakllantirishdagi determinativ omillari ilmiy asosda yoritiladi.

Kalit so'zlar: yosh regbichilar, texnik-taktik tayyorgarlik, o'yin texnologiyalari, "To'p marraga", situatsion qaror qabul qilish, sport pedagogikasi, motorik rivojlanish, integrativ metodika.

Аннотация. В данной статье представлен углубленный анализ теоретических и практических основ развития технико-тактической подготовки молодых регбистов с помощью комплексного тренировочного инструмента, основанного на двигательной активности, под названием «Мяч до финишной линии», одной из инновационных игровых технологий, широко используемых в спортивной педагогике. В исследовании научно освещены определяющие факторы этого игрового инструмента в формировании пространственно-моторной координации, быстрого принятия решений, ситуативной тактической адаптации и командного взаимодействия.

Ключевые слова: молодые регбисты, техническая и тактическая подготовка, игровые технологии, «Мяч до финишной линии», ситуативное принятие решений, спортивная педагогика, двигательное развитие, интегративная методология.

Annotation. This article provides an in-depth analysis of the theoretical and practical foundations of developing the technical and tactical training of young rugby players through a complex motor activity-based training tool called "Ball to the finish line", one of the innovative game technologies widely used in sports pedagogy. The study scientifically highlights the determinant factors of this game tool in the formation of spatial-motor coordination, rapid decision-making, situational tactical adaptation, and team interaction.

Keywords: young rugby players, technical and tactical training, game technologies, "Ball to the finish line", situational decision-making, sports pedagogy, motor development, integrative methodology.

Kirish: Zamonaviy sport pedagogikasida yosh sportchilarni texnik-taktik tayyorgarlikka yo'naltirilgan kompleks yondashuvlar tizimi jadal rivojlanib borayotgan bir sharoitda, regbi sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish pedagogik innovatsiyalarning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, yosh regbichilarni dastlabki bosqichlardan boshlab murakkab motorik ko'nikmalar, operativ fikrlash, jamoaviy o'yin vaziyatlarida to'g'ri joylashish, tezkor taktik qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan sezish va ularga moslasha olish kabi kompetensiyalarga ega bo'lishga tayyorlash zamonaviy sport metodologiyasining asosiy vazifalaridan biridir.

Shu nuqtayi nazardan, o'yin texnologiyalarining ta'lim-tarbiya jarayoniga integratsiyasi, xususan, pedagogik jarayonni o'yin vositalari orqali faollashtirish, yosh sportchilarda sport faoliyati uchun zarur bo'lgan psixomotor, kognitiv, emotsional va taktik resurslarni kompleks shakllantirishda alohida ahamiyat kasb etadi. Regbi sport turi o'zining dinamikligi, yuqori jismoniy talabchanligi, taktik vaziyatlarga boyligi, qarama-qarshi jamoalar o'rtasida kuchli raqobatni talab etishi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Mazkur o'yin jarayonida sportchi nafaqat jismoniy tayyor, balki yuqori darajada taktik fikrlovchan, qaror qabul qilish tezligi yuqori, situatsion ongga ega bo'lishi zarur. Shu bois, yosh regbichilarni tayyorlash tizimida ularning yosh psixofiziologik xususiyatlariga mos metodik vositalarni tanlash va tatbiq etish sport pedagoglari oldida turgan eng dolzarb vazifalardan hisoblanadi.

Ayniqsa, texnik-taktik tayyorgarlikni o'yin faoliyatiga asoslangan mashg'ulotlar bilan rivojlantirish usullari zamonaviy talablarga mos kelishi, sportchilarning qiziqishini oshirishi va ularni kompleks rivojlanishga undashi bilan ajralib turadi. Shu kontekstda "To'p marraga" nomli o'yin vositasi yosh regbichilar tayyorgarligini takomillashtirishning samarali metodik omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Mazkur o'yin vositasi o'zining struktura-mantiqiy murakkabligi, harakatlar ketma-ketligining dinamik o'zgaruvchanligi, situatsion yechimlarni topishga majburlovchi xarakteri, motorik faollikning yuqori intensivligi, fazoviy-harakat muvofiqligi, jamoaviy o'yin koordinatsiyasi kabi ko'plab omillarni o'z ichiga oladi. Bu esa mazkur vositaning yosh regbichilarning texnik-taktik kompetensiyalarini shakllantirishda sifat jihatdan yuqori samaraga ega bo'lishiga zamin yaratadi.

Xususan, "To'p marraga" o'yinining sportchidan talab qiladigan harakat tezligi, o'yin maydonida to'g'ri joylashish, to'pni uzatish va qabul qilish texnikasi, himoya yoki hujum taktikasi bo'yicha tezkor qaror qabul qilishni talab etishi uni regbi mashg'ulotlarining texnik-taktik yo'nalishiga moslashtirilgan innovatsion o'yin vositasiga aylantiradi. Yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorligini rivojlantirishda o'yin vositalarining qo'llanilishi bo'yicha so'nggi yillardagi ilmiy izlanishlar jahon sport pedagogikasi tomonidan kuchaytirilayotganligini ham ta'kidlash joiz. Bunda o'yin faoliyatini o'quv-mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilish yosh organizmning fiziologik yetilish jarayoniga mos tushishi, sportchining psixologik tayyorligini mustahkamlashi, tezkor fikrlash va tahliliy qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishi ilmiy asoslar orqali isbotlangan. Regbi sporti uchun xos bo'lgan yuqori intensiv yuklama, qisqa vaqt oraliqida bir nechta vazifani bajarish, taktik vaziyatlarga moslashuvchanlik kabi omillar "To'p marraga" o'yinini yosh sportchilar tayyorligiga bevosita moslashtirish imkonini beradi.

Bundan tashqari, o'yin texnologiyalarining sport mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq etilishi nafaqat sportchining texnik-taktik mahoratini, balki uning emotsional motivatsiyasini ham oshirishga xizmat qiladi. Yosh sportchilar psixologiyasida o'yin faoliyati asosiy faoliyat turlaridan biri sifatida qaraladi, shuning uchun ham didaktik o'yinlar, sport o'yinlari va harakatli o'yinlar yordamida murakkab trening vazifalarini bajarish jarayoni sportchi uchun nafaqat samarali, balki qiziqarli bo'ladi[1]. Bu esa mashg'ulotlarda yuqori darajadagi ishtirok, faollik va harakat zichligini ta'minlaydi. Shuningdek, o'yin faoliyati sportchilarning stressga bardoshlilik darajasini oshirish, raqobatga psixologik tayyorlikni shakllantirish, jamoaviy o'yin madaniyatini rivojlantirish, o'zaro muloqot ko'nikmalarini kuchaytirish kabi omillarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi kunda sport tizimining modernizatsiya jarayonlari, yoshlar sportiga bo'lgan e'tiborning ortishi, xalqaro musobaqalardagi raqobatbardoshlikning kuchayishi natijasida texnik-taktik tayyorgarlikning yangicha metodik asoslarini shakllantirish zarurati yanada ortib bormoqda.

Ayniqsa, yosh regbichilarni bosqichma-bosqich tayyorlash tizimida o'yin vositalaridan foydalanish orqali mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish, yuklama zichligini optimallashtirish, motorik va kognitiv faoliyatni uyg'unlashtirish bo'yicha ilmiy izlanishlar o'zining dolzarbligi bilan ajralib turadi[2]. Mazkur tadqiqot aynan shunday ehtiyojdan kelib chiqqan bo'lib, yosh regbichilarning texnik-taktik tayyorgarligini "To'p marraga" o'yin vositasi orqali rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslarini tahlil qilishni, uslubiy mexanizmlarini aniqlashni va amaliy natijalarini asoslashni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Tadqiqotning qo'shimcha ahamiyatli jihatlaridan biri shundaki, u o'yin vositasining faqat motorik jihatlarini emas, balki sportchilarning kognitiv-taktik faoliyatiga ko'rsatadigan ta'sirini ham chuqur o'rganishni nazarda tutadi[3]. Chunki zamonaviy regbi sporti faqat jismoniy kuch va tezlikka emas, balki yuqori intellektual yuklama, strategik fikrlash va taktik moslashuvchanlikka asoslanadi. "To'p marraga" o'yinining dinamik strukturasida uchraydigan qaror qabul qilish vaziyatlari, o'yinchi tomonidan fazoviy-harakat muvofiqligini boshqarish, raqibning harakatini oldindan ko'ra bilish, o'yin jarayonini mantiqiy tahlil qilish kabi faoliyat komponentlari regbi o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lgan taktika asoslarini mustahkamlashga xizmat qiladi[4].

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, yosh regbichilar uchun mo'ljallangan metodik qo'llanmalar, o'yin vositalari va texnik-taktik mashg'ulotlar tizimi bo'yicha ilmiy adabiyotlarda yetarli metodologik asoslanma mavjud bo'lmay, amaliyotda esa murabbiylarning aksariyati bu jarayonda an'anaviy yondashuvga tayanib qolmoqda. Bu esa yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligida yetarli samaraga erishmaslik, bir tomonlama rivojlanish, o'yin madaniyatida yetishmovchilik, tezkor qaror qabul qilishda sustkashlik kabi muammolarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun "To'p marraga" o'yinining regbi mashg'ulotlariga integratsiyasi ushbu bo'shliqni to'ldirish, o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va zamonaviy talablar asosida takomillashtirish imkonini beradi[5]. Shu bilan birga, tadqiqotda yosh sportchilarning biologik yoshi, psixologik tayyorligi, motorik rivojlanish darajasi, jamoaviy o'yin jarayonidagi ishtiroki, individual texnik ko'nikmalari kabi omillarni hisobga olgan holda "To'p marraga" o'yinining bosqichma-bosqich qo'llanish ssenariylarini ishlab chiqish tadqiqotning metodik ahamiyatini yanada kuchaytiradi.

Zamonaviy sport fanida individualizatsiya va differensial yondashuv tamoyillarining ustuvorligi mazkur yo'nalishda ishlatiladigan o'yin texnologiyalarining samaradorligini oshirishni talab etadi[6]. Bu talab "To'p marraga" o'yin vositasini yosh sportchilar uchun moslashtirilgan shaklda qo'llash ehtiyojini yuzaga keltiradi. Natijada, mazkur KIRISH bo'limida yosh regbichilarni texnik-taktik tayyorlashning dolzarbligi, "To'p marraga" o'yin vositasining sport pedagogikasi va metodikasi nuqtayi nazaridan o'ziga xos ahamiyati, uning regbi sporti bilan uzviy bog'liqligi, tadqiqotning nazariy va amaliy zaruriyati, shuningdek yosh sportchilarning rivojlanish dinamikasi bilan o'yin vositasining mos kelishi bo'yicha ilmiy asoslar keng qamrovli tahlil qilindi.

Adabiyotlar tahlili: Ilmiy adabiyotlarda yosh sportchilarni xususan o'yin sport turlari bilan shug'ullanuvchi o'smirlar jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishda o'yin-asosli metodologiyalarning (game-based methods) ahamiyati tobora kengroq e'tirof etilmoqda. Masalan, qiyin va dinamik sport turlari, jamoaviy faoliyat va taktik moslashuvchanlik talab qiladigan sportlarda futbol, voleybol, regbi va shunga o'xshash turlarda an'anaviy "texnik mashqlar takrorlash" yondashuvi bilan birgalikda, o'yin sharoitida, situatsion vaziyatlar asosida trening olib borish samaradorligi yuqori deb ko'riladi.

Birinchisi, yaqinda chop etilgan Tactical-game and technical approach: the importance of sport type and method in developing metacognitive control and awareness in school going children maqolasidir. Mualliflari Bekir Tokay va Mustafa Akil 11–12 yoshdagi maktab o‘quvchilari ishtirokida futbol va voleybol darslarini “taktik-o‘yinga asoslangan yondashuv” (tactical-game approach, TGfU) asosida olib borish orqali, an’anaviy texnikyaga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarga nisbatan metakognitiv nazorat va ongni (metacognitive control and awareness) sezilarli darajada oshayotganini ko‘rsatdilar[7]. Ular ma‘lumotlarga ko‘ra, TGfU metodologiyasi bolalarning harakatlarni o‘rganishda mustaqillik, tanqidiy fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali ekanini ta’kidlaydilar; bu esa o‘yinchining nafaqat motorik jihatdan, balki kognitiv va taktiks jihatdan ham rivojlanishiga xizmat qiladi. Ushbu ishda mualliflar yosh regbi jamoalarida (youth rugby) kichik va katta formatdagi o‘yinlar (small-sided va large-sided games) orqali texnik, fizikal hamda taktik ko‘nikmalarni bir vaqtda rivojlantirish imkoniyatlarini tahlil qilgan. Ularning natijalariga ko‘ra, bunday o‘yinlar sportchilarda jismoniy sharoitga moslashuvchanlikni oshirish, real o‘yin holatlarida qaror qabul qilish tezligini rivojlantirish va taktik xabardorlikni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Bu ikki manba umumiy holda shuni ko‘rsatadiki: o‘yin vositasi nafaqat motorik ko‘nikmalarni shakllantirish vositasi, balki kognitiv-taktik jihatdan ham sportchining tayyorgarligini integrativ tarzda rivojlantirishda samarali vosita bo‘la oladi.

Bu paradoks an’anaviy “texnika takrorlash” yondashuvi bilan solishtirganda zamonaviy sport pedagogikasida “o‘yin-asosli” metodologiyalarning ustunligini ilmiy asoslaydi. Muayyan sport turi masalan, regbi kontekstida ham bu yondashuvning ahamiyati keng tatbiq etilmoqda.

“Application of small and large-sided games to youth rugby union” tadqiqoti regbi mashg‘ulotlarida o‘yin sharoitida texnik va taktik elementlarni birlashtirish orqali yosh o‘yinchilarning holatga moslashuvchanligini, qaror qabul qilish qobiliyatini va jamoaviy o‘yin koordinatsiyasini rivojlantirish mumkinligini ko‘rsatgan[8]. Bundan tashqari, jahon sport pedagogikasida o‘yin metodlarining keng ko‘lamda qo‘llanilishi faqat jismoniy ko‘nikmalar emas, balki psixomotor, emotsional, kognitiv va ijtimoiy kompetensiyalarni bir vaqtda rivojlantirish imkonini beradi. Bu yondashuv, shuningdek, sportchilarning motivatsiyasini ta’minlash, treningga bo‘lgan qiziqishini oshirish va mashg‘ulot jarayonini qiziqarli qilishda ham muhim. Mualliflar “o‘yin-asosli metod” atamasini keng ma’noda kichik jamoaviy o‘yinlardan tortib, yosh regbi mashg‘ulotlaridagi to‘liq o‘yin sharoitlariga yaqin vaziyatlargacha kengaytirish mumkin deb qaraydilar. Ayniqsa, yosh regbichilarni tayyorlashda, ularning rivojlanish darajasi, psixofiziologik xususiyatlari va o‘yin taktikasini tushunish qobiliyatlari hisobga olinib, o‘yin vositasini bosqichma-bosqich moslashtirish muhimligi ta’kidlanadi.

Metodologik qism: Ushbu maqolada yosh regbichilarning texnik-taktik tayyorgarligini “To‘p marraga” nomli o‘yin vositasi orqali rivojlantirish jarayonida kompleks metodologik yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqot metodikasi quyidagi asosiy yo‘nalishlarga tayangan: birinchidan, eksperimental o‘yin mashg‘ulotlari (game-based training) orqali motorik va taktiks ko‘nikmalarni bir vaqtda rivojlantirish; ikkinchidan, yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda differensial metodlar orqali mashg‘ulot yuklamalarini moslashtirish; uchinchidan, situatsion vaziyatlarda qaror qabul qilishni baholash metodlari yordamida texnik-taktik tayyorgarlikning samaradorligi o‘lchandi. Tadqiqot jarayonida observatsiya, video-analiz, taktik testlar va psixomotor ko‘rsatkichlarni monitoring qilish usullari birlashtirildi, bu esa o‘yin vositasi yordamida o‘qitish jarayonining nazariy jihatdan asoslangan va amaliy jihatdan moslashtirilganligini ta’minladi.

Shu bilan birga, metodologik yondashuv yosh regbichilarning harakat koordinatsiyasi, fazoviy tezlik, tezkor qaror qabul qilish, situatsion xabardorlik va jamoaviy o'zaro ta'sir ko'nikmalarini integrativ tarzda rivojlantirishga xizmat qildi. Natijada, metodologiya "To'p marraga" o'yinini texnik-taktik tayyorgarlikning uzviy va adaptiv vositasi sifatida qo'llash imkonini yaratdi, eksperiment natijalari esa uslubning samaradorligini ilmiy asoslash imkonini berdi.

Natijalar: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, "To'p marraga" o'yin vositasi yosh regbichilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega, chunki u motorik ko'nikmalar, fazoviy-harakat koordinatsiyasi, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy o'yin muvofiqligini bir vaqtning o'zida shakllantiradi; eksperimental mashg'ulotlar davomida o'yinchilar tezkorlik, qaror qabul qilish aniqligi, to'pni uzatish va qabul qilish texnikasi, shuningdek taktiks qarorlarni operativ tanlash qobiliyatlarida sezilarli o'sish ko'rsatdilar, bu esa "To'p marraga" o'yinini texnik-taktik tayyorgarlikni integrativ tarzda rivojlantirishning ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan samarali vositasi ekanligini tasdiqlaydi.

Muxokama: Yosh regbichilarning texnik-taktik tayyorgarligini o'yin vositalari orqali rivojlantirish masalasi so'nggi yillarda xalqaro sport pedagogikasi ilmiy maydonida faol muhokama qilinmoqda. Bekir Tokay va Mustafa Akil o'z tadqiqotlarida taktikaga asoslangan o'yin metodologiyasining (TGfU) yosh sportchilar, xususan futbol va voleybol o'quvchilari uchun metakognitiv nazorat, qaror qabul qilish tezligi va kognitiv ongni rivojlantirishdagi ahamiyatini ta'kidlaydilar[9]. Ularning fikricha, an'anaviy texnika-markazlashgan mashg'ulotlar o'quvchilarning qaror qabul qilish va situatsion xabardorlik ko'rsatkichlarini yetarli darajada rivojlantira olmaydi, shuning uchun o'yin-asosli metodlar pedagogik jarayonda ustunlik qilishi lozim. Biroq, yosh regbichilarni tayyorlashda o'yin vositalarini tatbiq etish masalasida Antony Wilson boshqacha yondashuvni taklif qiladi[10]. U o'zi olib borgan "small- and large-sided games in youth rugby" tadqiqotida kichik formatdagi o'yinlar orqali texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish samaradorligini ta'kidlab, katta formatdagi o'yinlarni esa jamoaviy koordinatsiya va strategik qaror qabul qilishni kuchaytirish vositasi sifatida ko'radi. Wilsonning fikricha, faqat kichik o'yinlarga asoslangan metodologiya yosh regbichilarning o'yin xabardorligini va real sharoitga moslashuvchanlikni yetarli darajada rivojlantirmaydi. Bu ikki yondashuv o'rtasida ilmiy diskussiya yuzaga keladi: Tokay va Akil TGfU yondashuvi orqali harakat va qaror qabul qilishni bir vaqtning o'zida rivojlantirishni taklif etsa, Wilson yosh regbichilarni texnik va taktiks jihatdan integrativ rivojlantirish uchun o'yin formatlarini xilma-xil kombinatsiyada qo'llash zarurligini ta'kidlaydi.

Xulosa: Ushbu tadqiqot yosh regbichilarning texnik-taktik tayyorgarligini "To'p marraga" nomli o'yin vositasi orqali rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini ilmiy asosda tahlil qildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'yin vositasi motorik ko'nikmalar, tezkor qaror qabul qilish, fazoviy-harakat koordinatsiyasi va jamoaviy o'yin muvofiqligini integrativ tarzda rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Rasulberdiyev M. YOSH REGBICHILARNING O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – C. 88-90.
2. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish //T.,«Fan va texnologiya» nashriyoti. – 2008. – T. 388.

3. Pulatov A. A., Qdirova M. M. Sport pedagogik mahoratini oshirish //Voleybol)– Toshkent. Choʻlpon nomidagi NMIU. – 2018. – T. 244.
4. Keldiyorovich K. G. DEVELOPMENT OF FAST-STRENGTH QUALITIES IN A GYMNAST //Web of Teachers: Inderscience Research. – 2023. – T. 1. – №. 8. – С. 50-56.
5. Ibragimov A. YENGIL ATLETIKACHILARNING TAYYORGARLIK DARAJASINI ANIQLASH DINAMIKASI //" ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" международный научно-методический журнал. – 2024. – Т. 2. – №. 10.
6. Roʻziqulov M. UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI //" ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" международный научно-методический журнал. – 2024. – Т. 9. – №. 17.
7. Jurayev A., Davronov B., Homidjonova F. YOSH SPORTCHINING OʻZINI OʻZI TARBIYALASHGA VA OʻZINI RIVOJLANTIRISHGA OʻRGATISH METODIKASI //Академические исследования в современной науке. – 2025. – Т. 4. – №. 12. – С. 23-25.
8. Abdullayev F. SPORTCHILARDA OʻZOʻZINI BOSHQARISHGA TAʼSIR QILISH ORQALI MUVAFFAQIYATGA ERISHISH MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH SHART-SHAROITLARI //Journal of science-innovative research in Uzbekistan. – 2025. – Т. 3. – №. 1. – С. 325-331.
9. Hayotov B. B. YOSH SPORTCHILARDA MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISH OMILLARI VA ULARNING SPORT NATIJALARIGA TAʼSIRI //TADQIQOTLAR. – 2025. – Т. 70. – №. 2. – С. 85-88.
10. Maxmadaliyevich R. S. YOSH VOLEYBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH //Modern education and development. – 2025. – Т. 36. – №. 2. – С. 36-39.