

Арыкбаев М.Ж., Рахманов М.А., Караев О.С.

ВОЛЕЙБОЛИСТТЕРДИН МАШЫГУУ ПРОЦЕССИН ПЛАДАШТЫРУУ ЖАНА УЮШТУРУУ

Арыкбаев М.Ж., Рахманов М.А., Караев О.С.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

M.Zh. Arykbaev, M.A. Rakhmanov, O.S. Karaev

PLANNING AND ORGANIZING THE TRAINING PROCESS OF VOLLEYBALL PLAYERS

УДК: 796.015.22

Макалада волейбол оюнунун заманбап эрежелери каралган. Спортчунун ишмердүүлүгүн жөнгө салган волейбол эрежелериндеги акыркы өзгөрүүлөр. Ар кандай квалификациядагы волейболчуларды машыктыруу процессинде колдонулуучу техникалык жабдыктарга талаптардын аткарылышы. Волейбол оюнчуларынын техникасынын, тактикасынын, физикалык сапаттарынын жана психологиялык даярдыгынын өз ара байланышы. Волейболдо спорттун чеберчилигин арттыруу үчүн техникасы. Кыймылдардын техникасын калыптандыруу. Техниканын натыйжалуулук: сандык жана сапаттык көрсөткүчтөр. Кыймыл кыймылынын мазмунун аныктоо методдору, оюн жана машыгуу учурунда волейболчулар денгээли. Спорт жана техникалык чеберчиликтин аткарылышы: спорттук көрсөткүчтөрдүн жогорку деңгээли; Технологиядагы каталар, алардын себептери жана негизги жолдору. Аныктоого теориялык ыкмалар, волейбол боюнча техникалык деңгээли. Волейбол боюнча мелдештин өзгөчөлүктөрү. Коргоонуудагы жана чабуулдагы волейболчулардын оюндук аткаруу кызматы (ылдамдык, ылдамдык-кубат жана башка.). Спорттун тактикалык мыктылыгы тактикалык билим, билгичтик жана көндүмдөр. Тактикалык ой жүгүртүүсү: тез кабыл алуу жана маалыматты иштеп чыгуу, атаандаштардын, өнөктөштөрдүн аракеттерин алдын-ала болжолдоо, мыкты тактикалык чечимдерди табуу. Чабуулдагы жана коргоонуудагы жеке, топтук жана командалык тактикалык аракеттердин. Спорттук даярдыктын негиздери жана милдеттерге жараша волейбол оюнчуларын даярдоонун ар кандай баскычтарында каражаттарды жана методдорду натыйжалуу бөлүштүрүү. Волейболисттердин кыймыл-аракетиндеги ийкемдүүлүктүн жана шамдагайлыкты көрсөтүү. Теориялык жана методикалык волейбол оюнчуларынын ийкемдүүлүгүн жана ыкчамдыгын тарбиялоо. Ийкемдүүлүктүн жана эптүүлүктүн башка физикалык сапаттар менен байланышы.

Негизги сөздөр: спорт, волейбол, ден соолук, дене тарбия, машыктыруучу, машыгуу процесси, оюнчу, оюндун тактикасы, оюндун техникасы.

В статье рассмотрены современные правила волейбола. Последние изменения в правилах волейбола, регулирующие деятельность спортсменов. Соблюдение требований к техническому оснащению, используемому при тренировке волейболистов разной квалификации. Взаимосвязь техники, тактики, физических качеств и психологической подготовки волейболистов. Приемы улучшения спортивного волейбола. Формирование техники движения. Эффективность оборудования: количественные и качественные показатели. Методы определения

содержания движений, уровня волейбола во время игры и тренировки. Показатели спортивно-технического мастерства: высокий уровень спортивной результативности; Ошибки в технике, их причины и основные пути. Теоретические методы обнаружения, технический уровень в волейболе. Особенности волейбольных соревнований. Защитные и атакующие волейболисты. (скорость, скорость-мощность и др.). Тактическое мастерство в спорте. Тактические знания, навыки и умения. Тактическое мышление: быстрый прием и обработка информации, прогнозирование действий конкурентов и партнеров, поиск оптимальных тактических решений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и защите. Эффективное распределение средств и методов на разных этапах подготовки волейболистов в зависимости от основных и задач спортивной подготовки. Демонстрирует гибкость и ловкость у волейболистов. Теоретико-методологические. Воспитание гибкости и ловкости волейболистов. Связь гибкости и ловкости с другими физическими качествами.

Ключевые слова: спорт, волейбол, здоровье, физкультура, тренер, тренировочный процесс, игрок, тактика игры, техника игры.

The article discusses the modern rules of volleyball. Recent changes in volleyball rules governing the activities of athletes. Compliance with the requirements for technical equipment used in training volleyball players of different qualifications. Interrelation of technique, tactics, physical qualities and psychological training of volleyball players. Techniques for improving sports volleyball. Formation of movement techniques. Equipment efficiency: quantitative and qualitative indicators. Methods for determining the content of movements, the level of volleyball during the game and training. Indicators of sports and technical skills: high level of sports performance; Errors in technique, their causes and main ways. Theoretical detection methods, technical level in volleyball. Features of volleyball competitions. Defensive and attacking volleyball players (speed, speed-power, etc.). Tactical prowess in sports. Tactical knowledge, skills and abilities. Tactical thinking: fast reception and processing of information, forecasting the actions of competitors and partners, finding optimal tactical solutions. Individual, group and team tactical actions in attack and defense. Effective distribution of means and methods at different stages of training volleyball players, depending on the foundations and objectives of sports training. Demonstrates flexibility and agility among volleyball players. Theoretical and methodological. Education of flexibility and agility of volleyball players. The connection of flexibility and agility with other physical qualities.

Key words: Sports, volleyball, health, physical education, coach, training process, player, game tactics, game technique.

Спорттук жана кыймылдуу оюндар ден-соолукту сактоодо жана чыңдоодо эффективдүү болгон дене тарбия сабагынын сезимтал ыкмасы, балким спорттун эң ыңгайлуу жана популярдуу түрү бул волейбол. Волейбол – бул эмгекке жарамдуу калкты дене тарбияга жана спортко, жигердүү эс алууга. Эми ушул оюндун адам организминде тийгизген таасири жөнүндө кыскача сөз кылабыз.

Оюндун тактикасынын жөнөкөйлүгү жана топко түз атаандаштыктын жоктугу волейбол оюнун популярдуу кылууга мүмкүнчүлүк берет. Волейболчулардын орточо салмагы бар. Организмге күчтүү таасир этүүчү көнүгүү бул жерде сейрек колдонулат.

Волейбол ойноо реакциянын ылдамдыгын, шамдагайлыгын, туруктуулугун өрчүтүүгө жардам берет, дем алуу, жүрөк-кан тамыр жана булчуң системаларын чыңдайт, акыл-эс чарчоосун басат жана жалпы организмге жакшы таасир берет.

Волейбол адамды жамааттык иш-аракетке, жеке кызыкчылыктарын команданын кызыкчылыгына баш ийдирүүгө, тартиптүү болууга, башкаларга өз убагында жардам берүүгө үйрөтөт.

Дарыгерлердин, дене тарбия жана спорт адистеринин айтымында, волейболдун айыгып кетүү мүмкүнчүлүгү чоң. Демек, бул эң сонун оюн ар бир мекеме, университетте, мектепте жана эс алуу борборунда бекем орун алса, жаркыраган нур болмок.

Волейбол оюну 9:18 м аянтта өткөрүлөт. Борбордук сызык аймакты экиге бөлөт. Борбордук сызыктын үстүндө эки колоннага созулган волейбол тору жайгашкан. Тордун бийиктиги оюнчулардын жашына, же эркек балдардын же кыздардын командасында ойной тургандыгына жараша болот. Өспүрүм балдар үчүн тордун бийиктиги 220 см, кыздар үчүн 210 см. Оюнга ар бири 6 оюнчудан турган эки команда катышат. Ар бир команданын оюнчулары оюн талаасында болушат. Оюн үчүн диаметри 65-68 см, салмагы 250 г болгон топ колдонулат. Ошол эле команданын оюнчулары топко үч жолудан ашык тийбеши мүмкүн. Андан кийин топту тордон өткөрүү керек. Ошондой эле, бир оюнчу топко катары менен эки жолу тийүүгө тыюу салынат.

Оюн учурунда топ түшкөн команда бул жолу упай жоготкон деп эсептелет. Топту оюнга кошууга укугу бар оппоненттер сааттын жебеси боюнча кыймылдашат жана кыймылдашат. Оюн ушинтип уланып жатат.

Каршылашынан эки упайга эң көп упай топтогон команда жеңишке жетет.

Жаштар оюну 3 этаптан турат. Эки турда тең жеңген команда жеңүүчү деп эсептелет. Ар бир айлампадан кийин командалар аянтчаларын алмаштырышат. Акыркы баскычтарда бир команда 8 упай топтогондон кийин, эки команда талааларды алмаштырышат.

Волейбол өлкөдөгү эң популярдуу оюндардын бири. Анын массалык мүнөзү.

Волейбол оюнунун эрежелери жана керектүү шаймандар жөнөкөй жана бул оюн кызыктуу жана таасирдүү.

Волейболдун эрежелерине төмөнкү айла-амалдар кирет: окуучулар кыймылдашат, топту бири-бирине өткөрүп беришет, топту оюнга кошуп, чабуул жасап, тосушат.

Волейбол аянтчасынын кичинекейдигине карабастан, оюнчу оюн учурунда жөн гана өз ордун сактап калбайт. Оюн учурунда кырдаалды эске алуу менен орун алмаштыруу чоң мааниге ээ.

Көчүрүү - техникалык ыкмаларды жана тактикалык иш-аракеттерди өздөштүрүү максатында оюнчуларды бир командадан экинчи командага которуу. Эгерде оюнчу баштапкы абалда ыңгайлуу абалда болсо, ал оңой эле кыймыл жасай алат. Оюнчунун баштапкы позициясы анын негизги позициясы. Волейбол оюнчусу үчүн эң ыңгайлуу баштапкы позиция - эки колун чыканактан бир аз бүгүп, дененин салмагын эки бутка чейин төмөндөтүп, төштү бир аз алдыга коюп туруу. Окуу процессин пландаштыруу жана уюштуруу ыкмалары

Дене тарбия боюнча келечектеги адистерди даярдай турган атайын спорттук мектептердин жана билим берүү мекемелеринин окуучуларынын волейбол оюнунун татаалдыгына канааттануу – бул өтө татаал процесс. Алар:

1. Волейболисттин дене түзүлүшү, күчү жана командалык духу иш-аракетке жакын көнүгүүлөрдү тандаңыз;
2. Ар бир машыктыруучунун психологиялык өзгөчөлүктөрүнө ар дайым көңүл буруңуз;
3. 10-20 жаштагы өсүү жана анатомиялык-физиологиялык курак структуранын акылдуу экспертизасы;
4. Волейболдун келечектеги чеберлери үчүн атайын талаптарды дайыма жетекчиликке алуу зарылдыгы;
5. Оюн учурунда машыктыруучулардын функцияларынын алдын алыңыз алдын-ала орнотулган
6. Окутуу тутумунун натыйжаларын алдын-ала пландаштыруу менен талдоо;

7. Алдыда боло турган спорттук мелдештердин максаты оюнчулар менен талкуулоо;

8. Машыктыруучулар үзгүлтүксүз медициналык кароодон өтүп, аларга берилип турду жүктөрдүн организмдин мүмкүнчүлүктөрүнө шайкештигин көзөмөлдөө;

9. Окуу мезгили менен эс алуу жана жарык берүү мезгилдеринин ортосунда органикалык бирикменин мөөнөтүн белгилөө;

10. Жаш тарбиялануучуларга келечектеги чоң спортто улуу инсан деңгээлине көтөрүлүүгө шарт түзүү.

Ошентип, узак мөөнөттүү машыктыруучулардын жана машыктыруучулардын максаттарына жетүүнүн бирден-бир себеби жогоруда көрсөтүлгөн мезгилдердин ырааттуу, ырааттуу айкалышынын натыйжасы экендигин эсиңиздерге салабыз.

Көп жылдык окутуу процесси менен байланышкан көрүнүш. Себеби окутуу учурунда ар бир студент-окуучу тапшырманы алат, ал өз алдынча аткарат. Машыктыруучу тапшырмалардын түрлөрүн алдын-ала пландаштырып, алардын аткарылышын көзөмөлдөп турат. Машыктыруучулар аткарган оюн ыкмалары, алар буга чейин өздөштүргөн техникалык көнүгүүлөрдүн татаал түрү же мурда өздөштүргөн оюн элементинин уландысы болушу мүмкүн.

Ошо сыяктуу эле, жылдык окуу мезгили жылдын эки мезгилине бөлүнөт.

Балким, алар күз-кыш жана жаз-жай. Бул баскычтарга ылайык, окутуу процесси үч негизги мезгилге бөлүнөт: даярдануу, конкуренция жана өтүү. Машыктыруучу спорт Ошондой эле машыктыруучу машыктыруучуга өз алдынча машыгуу боюнча тапшырмаларды бере алат. Бул спортчунун өз алдынча изилдөө ишинин абдан позитивдүү формасы. Ар бир студент-спортчу командалык оюндагы ролуна байланыштуу сапаттуу иш-аракеттерди жасоонун ыкмаларын татаалдаштыруунун техникасын өз алдынча өздөштүрө алат жана оюндун жүрүшүндө боло турган окуяга чейинки даярдыгын камсыздайт. Машыктыруучу-спортчулардын өз алдынча иштеши командалык оюндун үлгүсүн өздөштүрүүгө гана мүмкүнчүлүк бербестен, жеке спортчунун оюнчу катарында баалуу сапаттарын, өзүн-өзү башкарууну, уюштуруучулукту, өз максаттарына жетүү үчүн максатка умтулууну калыптандырат.

Ошентип, машыгуунун ар бир этабынын милдеттерин жана максаттарын жана формаларын тандоо

биринчиден, машыгуу максаттарына, экинчиден, машыгуунун көлөмүнө жана татаалдыгына, үчүнчүдөн, командадагы спортчулардын даярдыгына жана спорттук мүмкүнчүлүктөрүнө байланыштуу.

Волейболисттер машыгуу процессиндеги негизги адам. Эгер машыктыруучу машыгуу учурунда ар бир спортчуга көңүл буруп, убагында жардам берип, талапкерге көңүл бурса, анда ар бир волейболчу өзүн машыктыруучунун ишенимдүү шакирти сезет, чын жүрөктөн анын моралдык жардамын кабыл алат. Ушундай кызматташтык педагогикасынын шартында бардык машыктыруучулар чындыкты билүүнү, өзүнүн оюн үлгүлөрүн түзүүнү сүйүшөт жана келечектеги спортто өздөрү каалаган спортто чоң ийгиликтерди жана макамдарды күтүшөт. Волейболчулар үчүн жылдык машыгуунун нормаларын туура аткаруу негизги мыйзам болуп калышы керек.

Ошондой эле, атайын спорттук мектептерде волейбол боюнча машыгуу топтору үчүн төмөнкүдөй документтер болушу керек: окуу планы, окуу планы, окуу сааттарынын жылдык тизмеси, жеке топтордун жеке жана келечектеги командалык пландары, машыгуу графиги, тестирилөөнүн жыйынтыктары жана машыктыруучулар курамы. Тренердин кол жазмасы болушу керек лекциянын мазмуну, бир айдан кем эмес иш-лекция планы.

Волейболчулардын машыгуу процессине, оюнчулардын күчүн жана шамдагайлыгын жогорулатуу үчүн дене тарбия сабагы, ошондой эле ден-соолукту чыңдоочу жайларга баруу үчүн камтылган бардык машыгуу жүктөрү алдын ала кылдат пландаштырууга байланыштуу. Алардын эң маанилүүлөрү: спортко жараша күчтү арттыруу, оюн ыкмаларын өздөштүрүү, тактикалык чеберчилик мектебин окутуу, теориялык жана интеграцияланган машыгуунун жыйындысы.

Мастер мектебине келечектеги волейболчуларды даярдоонун негизги талаптарынын бири - анын командалык оюндагы жеке ролуна өзгөчө көңүл буруу зарыл. Макалдын педагогикалык маанисине көңүл бурушубуз керек.

Волейбол мектеби жыл сайын белгилүү тесттерди, экзамендерди жана келечек үчүн жол көрсөтүүчү окуу мектеби болгондо гана максатына жетет.

Маселен, машыктыруучунун кийинки машыгуу процессинин жаңы бийиктиктерге көтөрүлүшү үчүн жаңы программасы жана окуу программасы, спортчунун жарыштан кийинки ой жүгүртүүсү, башкача айтканда, жетишкендиктер менен каталарды өлчөө,

жаңы максаттарды коюу ж.б.

Жылдык жыйынтыктоочу стандарттарды тапшырууда атайын даярдык мектебинен өткөн спортчулардын көрсөткүчтөрү эки тараптуу педагогикалык жана спорттук маселелерди чечет. Аларда, биринчиден, машыктыруучунун билими жана анын спорттогу чеберчилиги, экинчиден, машыктыруучулардын тандап алган спортко болгон сүйүүсү жана өз милдеттерине берилгендиги, үчүнчүдөн, спорттун окутуучулар курамынын жөндөмүн чагылдырган факторлор чагылдырылат мамлекеттик иш-чараларды жүзөгө ашыруу үчүн мектеп.

Студенттерге спорт мектебинин окуу программаларынын негизги документтеринин негизги документтерин жана негизги машыгуу процессинин чыныгы булагы болгон машыгуу процессинин негизги этаптарын көрсөткөн долбоордун үлгүсүн сунуштайбыз.

Эскертүү: Ар бир спорттук мектеп бул окуу планына өзгөртүү киргизүүгө укуктуу [8].

Эскертүү: Окуу мезгилин каттоо жыл сайын сентябрь айынын биринчи жумасында башталат. Мектептин педагогикалык кеңеши айрым облустардын, райондордун, шаарлардын жана калктуу конуштардын аба ырайына, окуу шаймандарынын даярдыгына жараша окуу мезгилинин программасына өзгөртүүлөрдү киргизүүгө укуктуу экендигин эскертебиз. Ошосыяктуу эле, тренерлер кыймылдын конкреттүү жолдорун түзүү үчүн өздөштүрүлгөн методдорго ылайыкташуусу керек. Мисалы, тордун алдында туруп, волейбол ойноп секирүү. Ошол эле учурда Тренингдин жүрүшүндө стажерлор торго терс карап, секирүү жана секирүү элементтери менен машыгуулары керек. Машыгуу мезгилиндеги эң татаал көнүгүүлөрдүн бири - талаанын коргонуу тилкесиндеги мейкиндикти өздөштүрүү, атаандаштын талаасынан топ алуу жана волейбол аянтчасынын ар бир зонасын кылдаттык менен өздөштүрүү көндүмдөрүнүн татаалдашуусу.

Машыгуу мезгилинде машыктыруучулар коргонууда гана ойнобостон, оптималдуу чабуул линиясын да өздөштүрүшү керек. Алар оюнчуларга чабуул учурун макулдашылган багытта өтпөстөн уюштурууга, тез кыймылдоого мүмкүндүк берет. Бул этаптагы машыктыруучулардын негизги муктаждыктарынын бири студенттердин оюнду 2: 1, 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3 сыяктуу өздөштүрүүсүнө шарт түзүү.

Мугалимдер орто мектептеринин X-XI класстарында дене тарбия сабагынын бардык өзгөчөлүк-

төрүн кылдаттык менен уюштурушу керек. Бул класстардын окуучулары спорттун бир түрүнө кылдаттык менен жана тырышчаактык менен катышууга өзгөчө маани беришкендиктен, алардын оюн чеберчилигине көңүл буруп, үзгүлтүксүз, максаттуу көнүгүүлөрдү уюштурууну максат кылып коюу керек. Ушул жаштагы студенттердин психологиясынын өзгөчөлүктөрү, алардын кыймыл-аракетиндеги гармония, өз ара гармония, акылдуулук, аң-сезим жана ыктыярдуулук сыяктуу сапаттарды тутумдаштыруу этаптарынын башталышы, ошондой эле спорттук оюндардын ыкмаларын өздөштүрүү. Ошондуктан, ушул этапта мугалимдердин жана машыктыруучулардын негизги шарттарынын бири – бул келечекте алардын иш-аракеттеринин натыйжалуулугун камсыз кылган, оюндун татаал эрежелерин үйрөнүүгө атайын убакыт бөлүү экендигин эске салабыз. Студенттер үчүн волейбол сабактарын натыйжалуу уюштуруунун эң пайдалуу жана натыйжалуу формаларынын бири бул атайын багыттагы практикалык сабак. Бул этапта, оюн учурунда ар тараптуу өнүгүү көнүгүүлөрүн натыйжалуу пайдалануу аркылуу, алар талапка ылайык тажрыйба топтошот, көндүмдөрүн өркүндөтүүчү жалпы спорттук көнүгүүлөр түрүндө өз алдынча тандоо мүмкүнчүлүгүнө ээ болушат.

Дене тарбия мугалимдери келечектеги волейбол оюнчуларын мектептеги дене тарбия сабагында тарбиялоонун биринчи бешиги экендигин унутпашыбыз керек, анткени өнүгүүнүн ушул этабында гана төмөнкү сапаттык критерийлер бар. Алар: теориялык жана методикалык билимдерди, программалык материалдарды, анын ичинде чеберчилик деңгээлин, дене тарбияны, сергек жашоо образын баяндоону өздөштүрүү деңгээли.

Адабияттар:

1. Cuspina L.P. Көл жээгиндеги волейбол түрүн таануу кызматын көрсөтөт/ L.P. Cuspina, S. Uetsuji, F.J. Ордонез Моралес, Д.Рогген // ISWC: ISWC '16: 2016 ACM эл аралык симпозиумунун тагына турган компьютерлери. – Гейдельберг, Германия, 12-16-сентябрь, 2016. - С. 44-45. - Кирүү режими: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/2971763.2971781>. Кайрылган датасы 14-февраль, 2020-жыл.
2. Dumeck J. Учучу жээк волейболунда аракеттенүүчү күчтөрдүн толук мүнөздөмөсү / J.Dumeck, P.Safarik // EPJ Web of conferences 180. - 02021, 2018. - S. 1-6. - Кирүү режими: https://www.epj-conferences.org/Articles/epjconf/abs/2018/15/epjconf_efm2018_02021/epjconf_efm2018_02021.html. Кайрылган датасы 20-январь, 2020-жыл.
3. Filgueiras A. Пляж волейболундагы тейлөөнү өркүндөтүү боюнча сүрөттөр: Бирдиктүү мисал / A. Filgueiras // Revista

- Brasileira de Psicologia do Esporte, San Paulo, Brasil, Dezembro, 2016. - Vol .6 ... - № 3. - Б 57-76.
4. Giatsis G. Элиталык пляждык волейбол оюнчулары аткарган кумдун жана катуу жердин үстүндөгү кол кыймылынын каршы кыймылынын биомеханикалык айырмачылыктары / G. Giatsis, V.Panoutsakopoulos, I.A.Коллиас // Спорт илимдеринин журналы. - 2018. - Том. 36. - Жок. 9. - S. 997-1008.
 5. Хименес-Олмедо Ж.М. Эркектердин Европалык Университетинин Пляж волейбол боюнча чемпионаты учурунда коргонуу тутумдары / J.M. Хименес-Олмедо, Б.Пуэо, А.Пеничет-Томас // Дене тарбия жана спорт журналы. - 2016. - Том. 16 (3). - S. 945-950.
 9. Хименес-Олмедо Ж.М. Кесипкөй пляж волейболундагы физиологиялык иш багыттары: Кейс-стади / Ж.М. Хименес-Олмедо, Б.Пуэо, А.Пеничет-Томас, Дж. Шиншилла-Мира, Ж.А. Перес-Турпин // Ретос. - 2017. - No 31. - С. 94-97.
 10. Шилтеме D. Элиталык жээктеги волейбол оюндарынын көрсөткүчтөрү - Бир видеотасмада орунсуздук кийинки чабуулга таасирин тийгизеби? / D. Линк, С.Веннингер // Психологиядагы чек аралар. - 2019. - 10-том.-Art.919.-S.1-Кирүү режими: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00919/толулук>. Кайрылган датасы 17-январь, 2020-ж.
 11. Medeiros A.I. A. 19 жашка чейинки, 21 жашка чейинки курактагы жана эркектердин жээк волейболундагы улук командаларынын ортосундагы айырмачылыктар / A.I. A. Medeiros, R. Marcelino, I.M. Mesquita, J.M. Палао // Спорт тармагындагы эл аралык талдоо журн. - 2017. - Том17. - Жок. 1-2. - С.96-108.
 12. Oliveira W.K. Пляждагы волейбол оюнчуларынын машыгуусун көзөмөлдөө: Олимпиадалык курама команда менен бир мисал / В. - 2018. - Том. 24. - № 1. - S. 1-8. - Кирүү режими: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742018000100305 & lng = en & tlng = en. Кайрылган датасы 2020-жылдын 5-февралы.
 13. Бейшекеев Э.М., Арыкова Ч.Н. Влияние концентрированности внимания спортсменов на результативность игр в соревнованиях по волейболу. / Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2015. №. 9. С. 161-166.
 14. Бердибаева Н.М. История, происхождение и современное состояние волейбола. / Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2016. №. 8-1. С. 212-213.