



ISSN 2181-1709 (P)
ISSN 2181-1717 (E)

2024/№4

**TA'LIM VA
INNOVATION
TADQIQOTLAR**

**ОБРАЗОВАНИЕ И
ИННОВАЦИОННЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ**

**EDUCATION AND
INNOVATIVE
RESEARCH**

ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-МЕТОДИК
ЖУРНАЛ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND METHODOICAL
JOURNAL

TA'LIM VA INNOVATSION TADQIQOTLAR
ОБРАЗОВАНИЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
EDUCATION AND INNOVATIVE RESEARCH



№4/2024
APREL

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI		
<p>Muassis: Buxoro davlat universiteti Fan va ta'lim MChJ</p> <p>Bosh muharrir: Ma'murov Bahodir Baxshulloyevich, Buxoro davlat pedagogika instituti rektori</p> <p>Jamoatchilik kengashi raisi: Xamidov Obidjon Xafizovich, Buxoro davlat universiteti rektori</p> <p>Mas'ul kotib: Akramova Gulbahor Renatovna</p> <p>Texnik muxarrir: Davronov Ismoil Ergashevich</p> <p>Tahririyat manzili: Buxoro shahar, Q.Murtazoyev ko'chasi, 16-uy</p> <p>E-mail: eirjurnal2020@gmail.com</p> <p>Jurnalning elektron sayti: www.interscience.uz</p> <p>Jurnal OAK Rayosatining 2021 yil 30 sentyabr dagi 306/6-son Qarori bilan PEDAGOGIKA, PSIXOLOGIYA, FILOLOGIYA, TARIX FANLARI bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ruyxatiga kiritilgan</p> <p>Bosishga ruxsat etildi: 10.05.2024 y. Qog'oz bichimi 60x84 1/8, b/t. 12,5. Buyurtma raqami №0324 «FAN VA TA'LIM» nashriyotida chop etildi. Buxoro shahar https://interscience.uz/ saytida joylashtirildi</p> <p>Jurnal 28.07.2021 yilda 9305 raqami bilan O'zbekiston Ommaviy axborot vositalari davlat ro'yxatidan o'tgan</p> <p>Jurnal 2020 yilda tashkil topdi va 2 oyda 1 marta chop etildi. 2021 yil noyabr oyidan boshlab har oyda 1 marta o'zbek, rus va ingliz tillarida chop etiladi</p> <p>«Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar» xalqaro ilmiy-metodik jurnalidan ko'chirib bosish tahririyatning roziligi bilan amalga oshiriladi</p> <p>Maqolada keltirilgan faktlarning to'g'riligi uchun muallif mas'uldir</p>	<p>Ma'murov B. B., Beznosyok A. A. Влияние физкультуры и спорта на формирование коллектива, развитие личности</p> <p>Abdukadirov R. Sh. Bolalar jismoniy tarbiyasida qo'llaniladigan metodlarning samaradorligini oshirish usullari</p> <p>Abdullaeva G. A. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'qish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasiga doir qarashlar</p> <p>Arzikulova S. F. Kredit-modul tizimi sharoitida ta'limni individuallashtirish jarayonini tashkil etishning nazariy asoslanishi</p> <p>Ashurova L. Mustaqil ta'limda loyihalar metodidan foydalanish metodikasi</p> <p>Atakulova N. A. Talabalarda sog'lom diniy dunyoqarashni shakllantiruvchi badiiy-didaktik manbalar</p> <p>Axmedova F. A. Musiqa fanini o'qitishda o'quvchilarda umumadaniy kompetensiyani pivojlantirishning didaktik imkoniyatlari</p> <p>Azimov Yu. Maktabda fizika darsidan tashqari hamda mustaqil mashg'ulotlarda o'quvchilarning kreativ fikrlashni rivojlantirish metodikasi</p> <p>Абдуллаева Р. М. Особенности профессионального языка современного менеджера здравоохранения.</p> <p>Akobirova M. B. Tabaqalashtirilgan yondoshuv asosida gomogen guruxlarda talabalarining kasbiy tayyorgarligini rivojlantirish</p> <p>Байбаева М. Х., Халикова Г. Управленческая деятельность менеджмента в учебном заведении</p> <p>Балтабаев Ж. О., Матекеев Р.Х. Ўқувчиларнинг ижодий-конструкторлик қобилиятини ривожлантириш</p> <p>Boltayev A. A. Voleybol sport turida sakrashning texnik ko'nikmalarini shakllantirish mexanizmlari</p> <p>Elquliyeva F. D. O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning fiziologik va morfologik ko'rsatkichlari</p> <p>Ergasheva O. A. Xotin-qizlar guruhi talabalarida yengil atletika bo'yicha chidamlilikning glikolitik mexanizm imkoniyatlarini rivojlantirish texnologiyasi</p> <p>Ganiyeva G. V. Magistratura talabalarining komrentligini baholashning zamonaviy usullari va vositalari</p> <p>Hakimova S. Sh. Yoshlarda sog'lom dunyoqarashni shakllantirishning pedagogik asoslari</p> <p>Hidoyatov Sh. Sh. Talabalarda sog'lom turmush tarziga rioya etish ko'nikmalarini takomillashtirish</p>	<p>3</p> <p>15</p> <p>19</p> <p>25</p> <p>29</p> <p>34</p> <p>38</p> <p>44</p> <p>49</p> <p>53</p> <p>59</p> <p>65</p> <p>69</p> <p>75</p> <p>80</p> <p>85</p> <p>90</p> <p>95</p>

VOLEYBOL SPORT TURIDA SAKRASHNING TEXNIK KO'NIKMLARINI SHAKLLANTIRISH MEKANIZMLARI

*Boltayev A'zam Akramovich,
Oriental universiteti "Jismoniy tarbiya" kafedrasida katta o'qituvchisi (PhD)
O'zbekiston, Toshkent shahri
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.013>*

Annotatsiya: Maqolada voleybolchilarga hos sakrash qobiliyatini sakrab isyro etiladigan uchin usullariga mos tartibda shakllantirish zarurligi haqida fikr yuritilgan. Ushbu qobiliyatni qusima-vasiyatli uchin mashqlari erdamida takomillantirishga qaratilgan uslubiy endoshuvlar keltirilgan.

Ta'yanch so'zlar: sakrash, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sakrash qobiliyati, texnik-taktik usullar, portlovchi kuch, sakrash fazalari.

МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ПРЫЖКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

*Старший преподаватель (PhD) кафедры физического воспитания университета
Ориентал Узбекистан, г. Ташкент*

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы о необходимости развития прыжковой работоспособности у вoleyболистов в рамках соответствия её структуры координационному содержанию игровых навыков, выполняемых в прыжке. Определены методические подходы к совершенствованию этой способности с использованием сопряженно-ситуационных игровых упражнений.

Ключевые слова: прыжок, прыгучесть, прыжковая выносливость, прыжковая способность, технико-тактические приемы, взрывная сила, фазы прыжка

MECHANISMS OF FORMATION OF TECHNICAL SKILLS OF JUMPING IN VOLLEYBALL

*Boltayev A'zam Akramovich,
Senior Lecturer (PhD) of the Department of Physical Education at Oriental University
Uzbekistan, Tashkent city*

Abstract: In the article questions of need of development of hopping working capacity in volleyball players within compliance of its structure to the coordination maintenance of the game skills which are carried out in a jump are considered. Methodical approaches to improvement of this ability with use of the connected-situational game exercises are defined.

Keywords: jump, jumping ability, jumping endurance, jumping ability, technical and tactical techniques, explosive power, jump phases

Dolzarbli. O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach barcha soxalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha yo'nalishda shakllanib, yuksak cho'qqi sari qanot yozmoqda. Darhaqiqat yurtboshimiz Sh. Mirziyoev tashabbusi bilan so'ngi yillarda jismoniy tarbiya va sport to'g'risida bir qator qonun va qarorlar qabul qilindi. Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, sport mavqeini ko'tarishga ham jiddiy etibor qaratilmoqda.

O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz sharafini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda. Shu bilan bir qatorda voleybol sport turi ham so'ngi yillarda ancha rivojlanib o'z mavqiyiga ega bo'lib bormoqda.

Xozirg kunda sakrash hayotiy zarur harakat ko'nikmalari tarkibiga mansub bo'lib, insonning turmush tarzida muhim ro'l o'ynaydi. Bolalarda sakrash ko'nikmalari turli harakatli o'yinlar davomida shakllanib boradi. Ushbu ko'nikmaning hayotiy zarur ekanligi favqulotda yuzaga

kelishi mumkin bo'lib havfli vaziyatlarni (biror-bir hayvon hujumidan qochib ariqdan sakrash yoki baland joyga sakrab chiqish va h.k.) bartaraf etish holatlari bilan izohlanadi.

Agar sakrash ko'nikmasining mantiqiy mohiyati va amaliy ahamiyati yanada chuqurroq hamda kengroq talqin etiladigan bo'lsa, unda sakrash – bu nafaqat insonning turmush jarayonida, harbiy xizmatda yoki favqulodli vaziyatlarda amalga oshiriladigan hayotiy zarur harakatdir, balki bir qator sport turlarida (sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika va h.k.) hal qiluvchi ahamiyatga loyiq harakat ko'nikmasidir. Ushbu malaka sakrab ijro etiladigan har bir sport turida qo'llaniladigan texnik usullar xususiyatiga qarab, hatto bir sport turida, masalan, voleybolda – zarba turlari, zarba berish zonalarini, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish va o'yinda yuzaga kelgan taktik vaziyat talablariga muvofiq koordinatsion, biomexanik va aerodinamik jihatlar bilan keskin farqlanadi (1,2,3,4,6,8).

Sakrash ko'nikmalarining tarkibiy tuzilishidan yoki yugurib kelib, bir yoki ikki oyoq bilan debsinish asosida tayanch holatdan notayanch holatga o'tib vertikal yoki diagonal-yoysimon yo'nalishda «uchib», yana tayanch holatga qo'nish fazalari bilan izohlanadi. Tayanch holatdan «uchib» yana tayanch holatga qo'nish vaqti qanchalik uzoq bo'lsa, shunchalik sakrash balandligi yoki uzunligi ko'p bo'ladi. Aksariyat murabbiylar sakrash balandligi yoki sakrash uzunligini, odatda, oyoqlarning portlovchi kuchiga bog'lashadi. Ammo ular sakrashning bunday natijalarini tana, gavda va qo'llarning aerodinamik harakati yoki boshqacha qilib aytganda tana, gavda va qo'llarning keskin-faol yoysimon harakati ta'sirida yuzaga keluvchi inersion-reaktiv kuch omiliga e'tibor qaratishmaydi. Aynan ana shu inersion-reaktiv kuch oyoqlarning portlovchi kuchi bilan bir qatorda, sakrash balandligi yoki uzunligini ta'minlaydi.

Ma'lumki, balandga yoki uzunlikka sakrash qobiliyati sakrovchanlik deb qabul qilingan. Sakrovchanlik – bu joydan yoki yugurib kelib, oyoqlarni optimal burchakda bukib, ya'ni tananing umumiy og'irlik markazini pastroq tushirib, bir yoki ikki oyoq bilan debsinish asosida gavda va qo'llarning faol yoysimon inersion harakati evaziga maksimal balandga yoki uzunlikka sakrash qobiliyatini anglatadi. Bunday sakrash qobiliyatini uzoq muddat davomida koordinatsion «nususini» saqlagan holda ko'p martalab takrorlay olish imkoniyati sakrash chidamkorligi deb yuritiladi.

Sakrash ko'nikmasi, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi voleybolda ijro etiladigan aksariyat o'yin usullarining (zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish) samaradorligini ta'minlovchi poydevor omil sifatida ko'plab tadqiqotlarda o'z yechimini topgan, ularni shakllantirish usullari va vositalari muvofiq darsliklar hamda o'quv qo'llanmalarida ochib berilgan. Shu bilan bir qatorda, mazkur harakat sifatleri voleybolchining o'yin ixtisosligi (ampluasi), zarba berish usullari, zonalarini, to'siq qo'yish va to'p kiritish kabi texnik-taktik usullar xususiyatiga qarab tabaqalashirilgan yondoshuv asosida deyarli o'rganilmagan.

Qayd etilganhar bir o'yin malakasi (texnik-taktik malaka), o'z navbatida, bir necha usullardan iborat bo'lib, ularni ijro etish zonasiga qarab sakrash koordinatsiyasi, biomexanikasi va aerodinamikasi bir-biridan keskin farqlanadi. Jumladan, 4- zonadan zarba berishda fazalari, aerodinamikasi va koordinatsiyasi quyidagi nusxa-mazmunda ifodalanadi: ikkinchi temp o'yinchisi hujum va yon chiziqlar kesishgan joy atrofida dastlabki tayyorgarlik holatini qabul qiladi; to'p yo'nalishi, baland-pastligi, to'pni to'rdan va antennadan uzoq-yaqinligini aniqlagandan so'ng 2–3 qadam keskin yuguradi va 4- qadamda hatlab-qo'nib, tizzalar optimal bukiladi va og'irlik markazi pastga tushiriladi, keyin debsinish bilan bir qatorda «orqada qolgan gavda va qo'llarni yoysimon yo'nalishda yuqoriga keskin harakatlantirib sakraydi (uchadi)»; sakrashning maksimal nuqtasida gavda va zarba beruvchi qo'l orqaga qisman bukilib, shu zahoti ularni keskin oldinga (to'pga nisbatan) harakatlantirish asosida to'pga zarba beriladi; undan keyingi faza qo'nish va muvozanatni saqlab qolish bilan yakunlanadi.

3-zonadan zarba berish birinchi temp hujumchisi ijrosida amalga oshiriladi. Bunda yugurish (1–2 qadam), hatlash-debsinish, sakrash va boshqa fazalar oralig'i va vaqti qisqaradi; hatlab-debsinish vaqtida oyoqlar tizza bo'g'imidan qisman bukilib, portlovchi kuch bilan keskin yozilib, sakrash fazasi bajariladi (debsinish vaqtida gavda va qo'llarni orqadan yuqoriga keskin harakatlantirish amplitudasi ikkinchi temp o'yinchisining nisbatan kichik bo'ladi); sakrashning maksimal nuqtasida gavda va zarba beruvchi qo'lining orqaga bukilishi juda kichik

amplitudaga teng bo'ladi, lekin zarba berish uchun bajariladigan harakat inersion-reaktiv jihatdan o'ta keskin bo'ladi; yakuniy fazada qo'nish va muvozanat saqlash ko'nikmalari bajariladi.

2-zonada zarba berishda ham qayd etilgan fazalar va gavda-qo'llarning aerodinamik (inersion-reaktiv) harakati nisbatan qisqa bo'ladi. 4,3 va 2- zonalarga uzatilgan to'pni yon chiziqlar tomon burib zarba berishda tana, gavda va qo'llarning harakat koordinatsiyasi ham o'zgaradi.

Ma'lumki, 1998 yildan boshlab musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi tufayli himoya zonalaridan hujum zarbalarini uyushtirish soni 9,6% dan 35% gacha ortdi (7). Himoya zonalaridan ijro etiladigan bunday hujum zarbalarining nusxasi, sakrash fazalari va ularning koordinatsion mazmuni tamomila boshqacha xususiyatga egadir. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berishda yugurib kelish, hatlash, oyoqlarning tizza qismidan bukilishi va tezkor yozilishi, tana, gavda va qo'llarning yoysimon harakati yanada shiddatli kechadi. Sakrash vertikal yo'nalishda emas, balki diagonal-yoysimon yo'nalishda ijro etiladi. Debsinish harakati hujum chizig'ining ortidan boshlanib, qo'nish fazasi o'rta va hujum chizig'i o'rtasida yakunlanishi odat tusiga kirgan. Himoya zonalaridan tamomila yangicha koordinatsion nusxada sakrab ijro etiladigan hujum zarbalarini guruhli to'siq bilan qaytarish imkoniyati nihoyatda chegaralangan bo'lgani tufayli, bunday zarbar samaradorligi tobora ortib bormoqda.

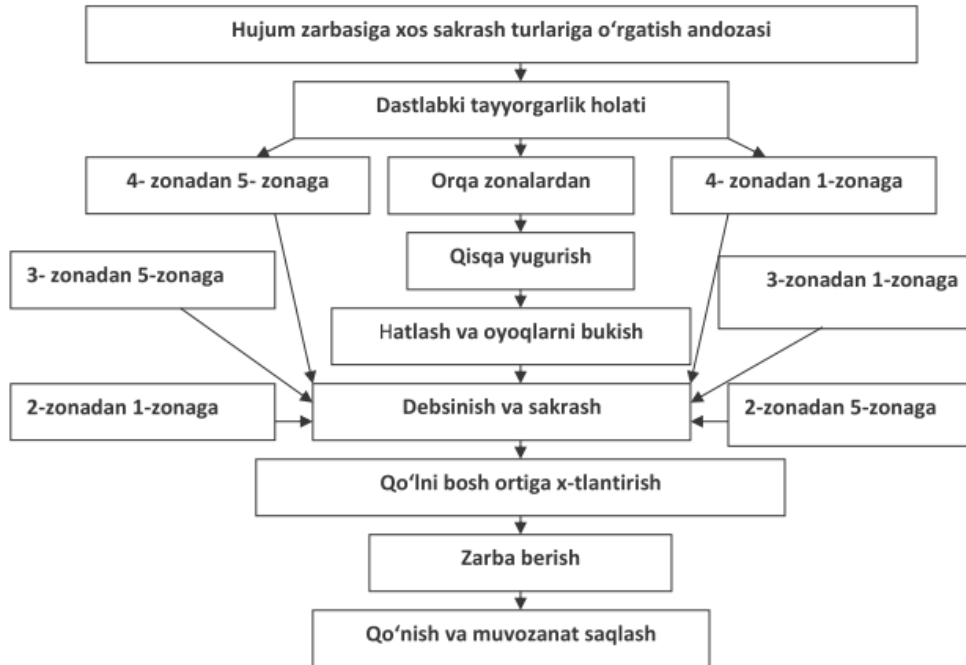
Muhokama etilayotgan mavzuning yana bir e'tiborga loyiq joyi shundaki, vertikal (2,3-zonalarda) yoki diagonal-yoysimon yo'nalishda (himoya zonalarida) sakrash uchun bajariladigan shiddatli yugurish texnikasi, hatto raqib tomonidan yo'naltirilgan to'pni qabul qilish uchun o'ng yoki chap tomonlar bo'ylab tezkor yonlama harakatlanishlar (yonlama yugurishlar) texnikasi ham ma'lum darajada sakrash va hatlash elementlaridan iborat. M.A. Godikning (5) ta'kidlashicha, yugurish texnikasi quyidagi fazalarni o'z ichiga oladi; sportchi avval bir oyoq bilan debsinib (masalan chap oyoq bilan), bir qo'lini (o'ng qo'lini) tirsak bo'g'imidan qisman bukkan holda oldinga, ikkinchi qo'lini (chap qo'lini) siltab orqaga keskin harakatlantirish evaziga tayanch holatdan aerodinamik qonuniyatga asosan "uchish" fazasiga o'tadi (tayanchsiz holatga), so'ng ikkinchi oyog'iga (o'ng oyog'iga) qo'nadi va shu sikl zarur miqdorda takrorlanadi. Oyoqlarning portlovchi kuchi qanchalik salmoqli bo'lsa "uchish" fazasi shunchalik davomli bo'ladi, binobarin, qo'nish va qayta debsinish (boshqa oyoq bilan) nuqtasi ham uzoqroq bo'ladi. Ushbu fazalar va debsinish-uchish-qo'nish sikli qanchalik tez takrorlansa, belgilangan masofa shunchalik qisqa vaqt ichida o'tilishi mumkin.

Voleybolga xos yonlama yugurish (oyoqlar yarim bukilgan holda sakrab yoki xatlab harakatlanish), ko'krak balandligida bukilgan qo'llarning baland-pastga keskin harakatlanishi bilan sakrab-siljib yoki xatlab-siljib amalga oshiriladi.

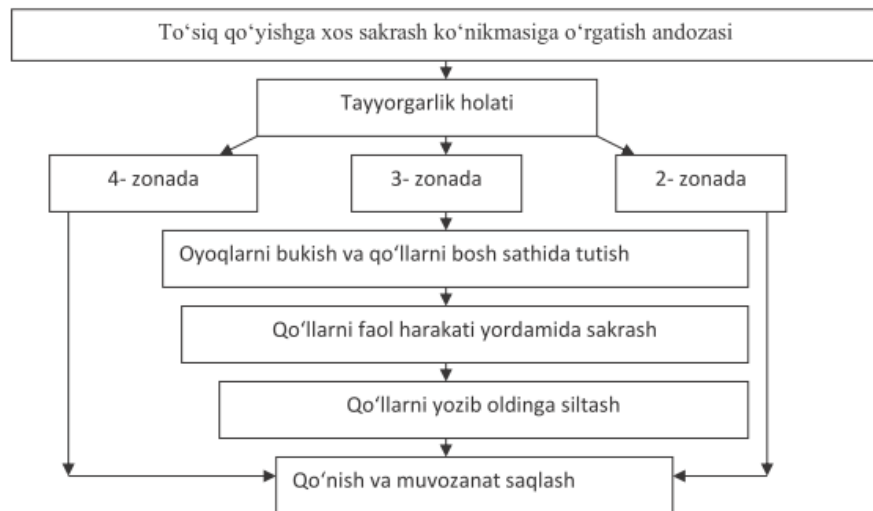
Sakrash uchun yugurib kelishda debsinish-uchish-qo'nish fazalari oraliqlar bo'yicha bir-biridan farqlanadi: birinchi qadam kattaroq, ikkinchisi – kichikroq, uchinchisi yoki debsinishga xatlab qo'nish (sakrash uchun debsinish fazasigacha) zarba berish usuli va zarba beriladigan zonaga bog'liq bo'ladi.

Voleybol mashg'ulotlarini vizual kuzatish, ilmiy va o'quv adabiyotlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, sakrab ijro etiladigan texnik-taktik ko'nikmalarga dastlabki o'rgatish amaliyotida «sakrash-texnik usul» turlari, fazalari, sakrash zonalar, tana, gavda, bosh, oyoq va qo'llarning o'zaro koordinatsion xususiyatlariga chuqur ahamiyat qaratilmaydi. Vaholanki, musobaqalarda ko'pincha sakrash koordinatsiyasi ijro etiladigan texnik-taktik usulning (turli zonalardan zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish) maqsadi va taktikasiga muvofiq emasligi ko'zga tashlanadi. Shuning uchun ham, hatto a'lo sakrovchanlikka ega voleybolchining hujum zarbasida yoki to'siq qo'yishida yetarli samaradorlik bo'lmaydi. Binobarin, bugungi raqobatli voleybol amaliyotida, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichlarida yuqorida muhokama etilayotgan o'ta dolzarb masalalarni e'tiborga olish, sakrab ijro etiladigan texnik-taktik usullar turi va ijro etish joyiga (zonasiga) qarab sakrash fazalari, koordinatsiyasi, aerodinamikasi (tana, gavda, bosh va qo'llar harakati)ni shakllantirish va shu orqali sakrovchanlik hamda sakrash chidamkorligini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar majmualarini ishlab chiqish va amalga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

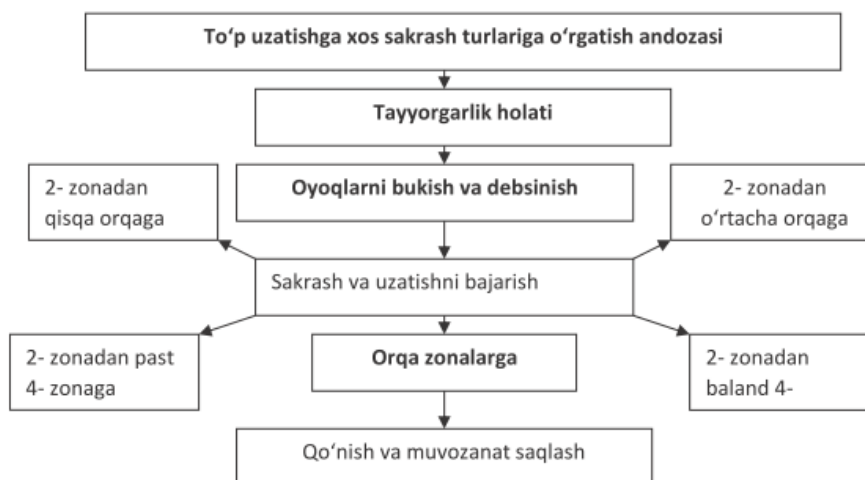
Biz ana shu fikrga asoslangan holda texnik usullar mazmuniga mos sakrash ko'nikmalariga o'rgatish jarayonida foydalaniladigan bir qator mashqlar andozalarini ishlab chiqdik (1,2,3,4-rasmlar).



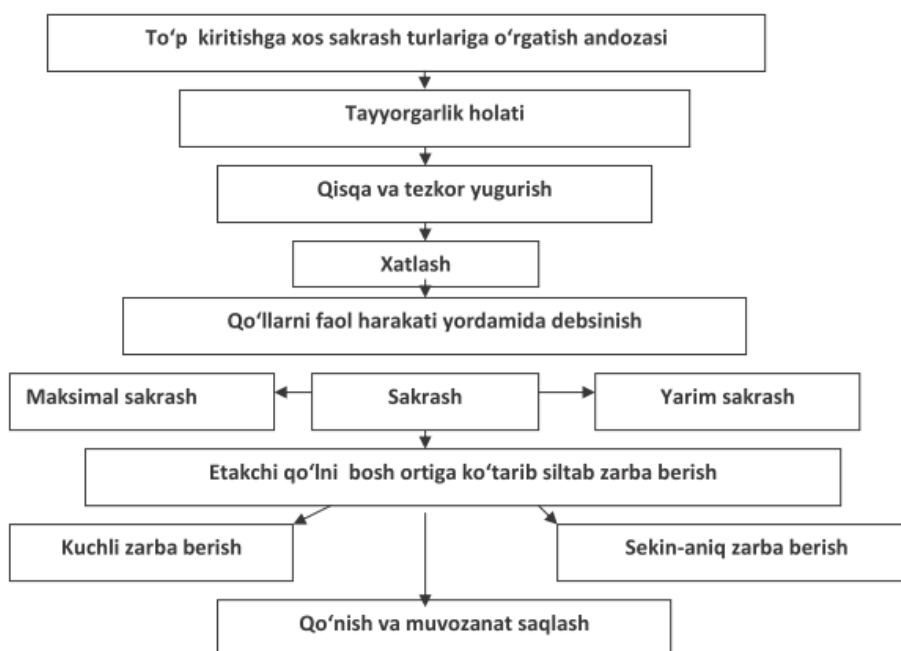
1-rasm. Hujum zarbasiga xos sakrash turlariga o'rgatishda foydalaniladigan andoza bloki.



2- rasm. To'siq qo'yishga xos sakrash ko'nikmasiga o'rgatishda foydalaniladigan andoza bloki.



3-rasm. To'p uzatishga xos sakrash turlariga o'rgatishda foydalaniladigan andoza bloki.



4-rasm. To'p kiritishga xos sakrash ko'nikmasiga o'rgatishda foydalaniladigan andoza bloki.

Alohida shuni ta'kidlash joizki, voleybolga xos sakrash usullari, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini erta yoshlikdan boshlab sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalar turi hamda uning xususiyatlariga moslab, ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantirish foydali natijaga olib keladi. Sakrash fazalari – dastlabki tayyorgarlik holati, yugurish (2–4

qadam), debsinishga xatlash va oyoqlarni tizza bo'g'imidan optimal burchakda bukish, gavda va qo'llarning faol harakati yordamida debsinish, sakrash («uchish»), zarba beruvchi qo'lni orqaga harakatlantirish va keskin siltab xujum zarbasini taqlid qilish, qo'nish va muvozanat saqlash uzviy ketma-ketlikda mashqlantirilishi o'rgatish jarayonining o'ta muhim shartlaridan biridir. Ushbu jarayonda tavsiya etilayotgan andozalardan didaktik tartibda foydalanish sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini texnik usullar mazmuniga mos ravishda shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Adabiyotlar:

Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012, B.40 – 50.

Айрапетьянц Л.Р. Вoleyбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.

Беляев А.В., Савин М.В. Вoleyбол. М.: Фон, 2000. – 368 с.

Беляев А.В., Буликина Л.В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности. // Теория и практика физической культуры. 2004, №3, С. 37–38.

Годик .М.А. Физическая подготовка футболистов. М.:Терра-Спорт. 2006. – 272 с.

Железняк Ю.Д. Вoleyбол: У истоков мастерства. М.: ФАИР-ПРЕСС. 1998.– 336 с.

Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе. // Теория и практика физической культуры. 2004, №4, С. 30–33.

Клещев Ю.Н. Вoleyбол. М.: Спорт Академ Пресс. 2003. – 189 с.