

ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

MAXSUS SON (2021-yil, MAY)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2021

МУНДАРИЖА

Обиджон Хамидов. Демократик тараққиётнинг инсон манфаатлари устуворлигини таъминлаш асоси	5
Баҳодир МАЪМУРОВ. Акмеологик ёндашув тизимида ўқув машғулотларини лойиҳалаш	9
Alisher IBRAGIMOV. Harakatli o'yinlarga qo'yiladigan pedagogik talablar	12
Mehridin ABDULLAYEV, Obid BERDIYEV. Jismoniy madaniyat va sport fanini o'qitishdagi ilg'or xorijiy tajribalar	14
Mehridin ABDULLAYEV, Zarina TURAYEVA. Turli yoshdagi sportchilarga sog'lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o'rgatish uslubiyati	19
Alisher IBRAGIMOV, Feruz MO'MINOV. Yosh futbolchilar o'quv mashg'ulotlarini optimallashtirish metodikasi	24
Алишер ИБРАГИМОВ, Фаррух ЭСАНОВ. Боксда машғулотнинг ташкил этилиши ва методикаси асослари	29
Алишер ИБРАГИМОВ, Абдулатиф ЛАТИПОВ. Ёш гандболчиларни мусобакаларга бошланғич саралаш мезонларини аниқлаш технологиялари	34
Alisher IBRAGIMOV, Shoxruh USMONOV. 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish dinamikasi	39
Меҳриддин АБДУЛЛАЕВ, Зарифа ЖЎРАЕВА. Турли ёшдаги енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқлик	43
Меҳриддин АБДУЛЛАЕВ, Ҳаким ҚУРБОНОВ. Ўсмир енгил атлетикачилар организмга иқлим омилларининг таъсири	49
Анвар САТТОРОВ, А. РУСТАМОВ. Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобақаларини ташкил этиш ижтимоий-педагогик зарурият сифатида	54
Komiljon NORBOYEV. Sport maktablariga qabul qilishda sport va xalq harakatli o'yinlari orqali dastlabki tanlovni o'tkazish metodikasi	57
Бахтиёр ДЎСТОВ, Муроджон РЎЗИМБОЕВ. Мактаб ўқувчиларининг шахсини ривожлантиришда халқ ўйинларининг ўрни	61
Baxtiyor DO'STOV. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatishning metodik usullari	64
O'tkir FARMONOV. Talaba-yoshlar uchun sport va sog'lomlashtirish basketboli	68
Farrux NARZULLAYEV. Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari	71
Абдуҳамид НУРУЛЛАЕВ. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг чидамлилиқ сифатларини ривожлантиришнинг назарий асослари	76
Rustam HASANOV. Qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va og'ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini oshirish metodikasi	80
Рауф РАХМОНОВ. Ўрта масофаларга югуришда мусобақа олди тайёргарлигининг тузилиши ва асосий жиҳатлари	84
Яхши ФАЙЗИЕВ. Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари	89
Muazzam FATULLAYEVA, Alisher USMONOV, Marjona ZUBAYDULLAYEVA. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish metodikasi	93
Abdurashid NURULLAYEV, Murodjon RO'ZIMBOYEV. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlar tasnifi va metodikasi	97

Muazzam FATULLAYEVA
Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrası o'qituvchisi

Alisher USMONOV
Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy
madaniyat va sport
kafedrası o'qituvchisi

Marjona ZUBAYDULLAYEVA
Buxoro davlat universiteti
2-bosqich talabasi

VOLEYBOLCHILARDA SAKROVCHANLIK SIFATINI BAHOLASH TEXNOLOGIYASI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Maqolada 19-21 yoshli voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish metodikasi ilmiy jihatdan asoslangan.

Kalit so'zlar: sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sakrash texnikasi, joydan vertikal sakrash, musobaqa sikllari, sakrash mashqlari, sakrash koordinatsiyasi.

В статье научно обоснована методика развития прыгучести у волейболистов 19-21 года.

Ключевые слова: прыжки, прыжковая выносливость, техника прыжков, вертикальные прыжки с места, соревновательные циклы, упражнения на прыжки, координация прыжков.

In the article, the methodology for the development of saccharification abilities of 19-21-year-old volleyball players is scientifically based.

Key words: jumping, jumping endurance, jumping technique, vertical jump from place to place, competition cycles, jumping exercise, jumping coordination.

Kirish. 2020-yil 23-sentabrda O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ 637-son Qonunini, 2000-yil 26-mayda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 76-II-son Qonunini, 2017-yil 3-iyunda "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2018-yil 5-martda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020-yil 30-oktabrda PF-6099-sonli Farmoni va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrda 735-sonli "Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlari, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga oid chiqqan hukumat qarorlarida belgilangan vazifalar, barcha ta'lim muassasalarida bugungi kunda eng dolzarb masala, ya'ni aholi o'rtasida jismoniy tarbiya va sport harakatini kuchaytirish, uning ommaviyligini oshirish, shu jumladan, barcha ta'lim tizimidagi yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, Vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga yetkazish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini yangi usul va vositalar orqali tashkil qilish va o'tkazish, ko'proq o'quvchi-yoshlarni sport mashg'ulotlariga ommaviy ravishda uzluksiz jalb qilishga va rivojlantirishga qaratilgan hamda ommaviy-sport tadbirlarini tashkil qilishga yo'naltirilgan.

Asosiy qism. Ko'p sonli voleybol mashg'ulotlarini vizual kuzatish, voleybolga o'rgatish va voleybolchilar tayyorlash jarayonlarini tahlil qilish natijasida shu narsa ko'zga tashlandiki, sakrab ijro etiladigan o'yin usullarini shakllantirishga doir mashqlarni qo'llashda shu usullarga muvofiq sakrash turininig kinematik va koordinatsion elementlari hamda fazalariga jiddiy e'tibor qaratilmas ekan. Shunday tasavvur yuzaga keladiki, sakrash, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi tushunchalari go'yo sakrab ijro etiladigan o'yin usullari texnikasiga qarab ixtisoslashmaydi, aksincha, ushbu tushunchalarga bir xil ma'no-mazmun va koordinatsion xususiyatlar bilan qaraladi. Sakrash turlariga o'rgatish va ularni shakllantirish aynan shu prinsip asosida amalga oshiriladi. Vaholanki, sakrab ijro etiladigan o'yin usullariga o'rgatishda, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda joydan yoki yugurib kelib sakrashga tayyorlanish, qo'llarni yoysimon yo'nalishda (orqa-pastdan yuqoriga) faol harakatlantirish va inersion kuchni vujudga keltirish, debsinish, havoda (tayanchsiz holatda) zarur koordinatsiya - texnikani saqlash, muvofiq o'yin usulini ijro etish, yerga qo'nish va muvozanatni saqlash kabi kinematik faza - elementlarga alohida e'tibor qaratish o'ta muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayonni samarali tashkil qilish uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan bir qator blok-andozalardan foydalanish ijobiy natija berishi tahmin qilinadi.

qotariyatlarini va uni ijro etish texnikasiga urg'u berish muhimdir. Boshqacha qilib aytganda, sakrash turlariga o'rgatishda uni ijro etish texnikasiga, hatto, takтикаsiga ham jiddiy e'tibor qaratish dardkor.

Voleybol to'g'raaklari, voleybol klublari va terma jamoalarga muvofiq normozodlarni tanlov asosida qabul qilishda hamda o'qituvchi-trenerlar mashg'ulotlarini o'tkazish davomida mutaxassis-trenerlar sakrash qobiliyati, sakrovchanlik va sakrash chidamliligi kabi jismoniy sifatlarga alohida e'tibor qaratishadi. Lekin barcha trenerlar ham ushbu qobiliyat va sifatlarni rivojlantirishda doimo samarali mashqlardan foydalana bermaydi va ularni shakllanish (o'sish) dinamikasini muvofiq testlar yordamida baholab berishni jiddiy masala sifatida qabul qilmaydi. Vaholanki, sakrash ko'nikmalariga o'rgatish, sakrovchanlik va sakrash chidamliligini rivojlantirishda maqsadli mashqlarni tanlash, ushbu sifatlarni rivojlantirish dinamikasini mantiqan nazorat qilib berish (baholab berish) mazkur jarayonni samarali tashkil qilish imkoniyatini yaratadi.

Ana shu dolzarb muammalarni e'tiborga olgan holda biz turli yosh va sport tayyorgarligiga ega voleybolchilar ustida bir qator tadqiqotlar uyushtirdik.

Tadqiqotda voleybolga ixtisoslashtirilgan BuxDUda 2 yil davomida shug'ullanib kelayotgan 19-21 yoshli bolalar ishtirok etdi.

Mavzu asbob-muslama yordamida joydan vertikal sakrashning quyidagi kinematik elementlari o'rganildi:

- ikki qo'ling faol harakati asosida sakrash balandligi (klassik variant);
- faqat o'ng qo'ling faol harakati asosida sakrash balandligi (chap qo'l tanaga bog'lanadi);
- faqat chap qo'ling faol harakati asosida sakrash balandligi (o'ng qo'l tanaga bog'lanadi);
- ikki qo'ling faol harakatsiz sakrash balandligi (ikkala qo'l tanaga bog'lanadi);
- faqat o'ng oyoq bilan debsinib asosida sakrash balandligi;
- faqat chap oyoq bilan debsinib asosida sakrash balandligi.

Modifikatsiyalashtirilgan testlar yordamida esa o'ng va chap oyoqda maksimal marta tezkor o'tirib-turish (o'ng va chap oyoqning portlovchi kuchi) soni aniqlanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, klassik variantli joydan vertikal sakrash balandligi sakrovchanlikni ta'minlovchi bir qator kinematik elementlarini simmetrik ijro etilishi, o'ng va chap oyoq kuchining (portlovchi kuch) bir xil darajada rivojlanganligi, debsinib - sakrash vaqtida o'ng va chap qo'ling sinaron ravishda faol harakatlantirishiga (ularning inversion harakatiga) uzviy bog'liq ekan. Shundan, platformada turib, joydan vertikal sakrash balandligi oyoq-gavida-boshni oldinga egish, orqada qoldirilgan qo'llarni oldinga-yuqoriga bir xil tezlikda siltab harakatlantirish, oyoqlarni optimal burchakda bukish va nihoyat oyoqlarning portlovchi kuchiga asoslanishi aniqlandi. Ana shu kinematik omillarining tadqiqot ishtirokchilarida turlicha "kuchga" ega bo'lganligi, ularda sakrash balandligining katta diapazonida (22 sm.) qayd etilishiga olib keldi (1-jadval). Kinematik omillar (sakrash elementlarining funksional harakati) eng zaif shakllangan tekshiruvchida sakrash balandligi 31 sm. nisbatan "kuchli" shakllangan tekshiruvchi esa 53 sm bilan ifodalandi. O'rtacha statistik ko'rsatkich ($\bar{x}$) 43,6 sm ni tashkil etdi. Minimal va maksimal ko'rsatkichlar farqi (diapazoni) katta bo'lgani sababli o'rtacha ko'rsatkichning o'rtacha kvadratik og'ishnisi (σ) ham katta miqdor bilan farqlandi (4,32).

1-jadval. 19-21 yoshli voleybolchilarda joydan vertikal sakrash balandligi va uni ta'minlovchi ayrim kinematik omillarining rolini ifodalovchi ko'rsatkichlar (n=16)

Vertikal sakrash shartlari	Olingan natijalar	
	min – max	$\bar{x} \pm \sigma$
Platformada joydan vertikal sakrash (sm)	31 – 53	43,6 $\pm$ 4,32
Faqat o'ng qo'ling faol harakati asosida sakrash (sm)	28 – 47	38,2 $\pm$ 3,28
Faqat chap qo'ling faol harakati asosida sakrash (sm)	25 – 46	38,2 $\pm$ 3,28
Ikki qo'ling faol harakatsiz sakrash (sm)	25 – 46	18,2 $\pm$ 3,16
Faqat o'ng oyoqda debsinib sakrash (sm)	27 – 39	32,8 $\pm$ 3,74
Faqat chap oyoqda debsinib sakrash (sm)	29 – 43	37,2 $\pm$ 3,22

Faqat o'ng qo'ling faol harakati (inversion harakati) asosida joydan vertikal sakrash balandligi bo'yicha qayd etilgan min ko'rsatkich 28 sm, max ko'rsatkich 47 smni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichlar oralig'i (diapazoni) 19 sm ga teng bo'ldi. O'rtacha statistik ko'rsatkich 38,2 $\pm$ 3,28 sm. Ko'rinib turibdiki, an'anaviy tartibda aniqlangan joydan vertikal sakrash balandligi 43,6 $\pm$ 4,32 sm ga teng bo'lgan bo'lsa, chap qo'l tanaga bog'langan holda faqat o'ng qo'ling faol harakati asosida qayd etilgan vertikal sakrash balandligi 38,2 $\pm$ 3,28 sm ni tashkil etdi. Demak, sakrash balandligi birgina kinematik omilni "yo'q" qilinishi bilan 5,2 sm ga kamayib ketdi.

Faqat chap qo'ling faol harakati asosida joydan vertikal sakrash balandligi (o'ng qo'l tanaga bog'langan) 35,4 $\pm$ 4,02 sm ga teng bo'ldi. An'anaviy tartibda sakrash balandligidan 12,2 sm ga kam miqdor bilan ifodalandi.

Faqat o'ng qo'lning faol harakati asosida qayd etilgan sakrash balandligi chap qo'l faol harakati bilan bajarilgan sakrash balandligidan 3 sm ga ortiq bo'ldi. Demak, ishonch bilan ta'kidlash mumkin, sakrash uchun debsinib vaqtida bajariladigan qo'llarning faol harakatida asimmetrik farq individual ko'rsatkichlarning minimal va maksimal natijalari o'rtasidagi realiy diapozonlari bilan ham tasdiqlandi.

Chunonchi, o'ng qo'lning faol harakati asosida kuzatilgan sakrash balandligining min va max ko'rsatkichlari o'rtasidagi diapozon 19 sm ga, chap qo'l harakati bilan sakrash ko'rsatkichlari diapozoni 21 sm ni tashkil etdi.

Ushbu test natijalari shuni ko'rsatdiki, tadqiqotda ishtirok etgan tekshiriluvchi-voleybolchilarda qo'llarni bog'lagan holda sakrash balandligining minimal (14 sm) va maksimal (25 sm) ko'rsatkichlari katta diapozon (11 sm) bilan farqlanadi. Ehtimol qilish mumkin, bunday katta diapozonli farq tadqiqotda ishtirok etgan voleybolchilarda oyoq mashaklari turlicha portlovchi kuchga ega ekanligi bilan asoslanadi.

Qo'llar bog'liq holda sakrash balandligining o'rtacha ko'rsatkichi 18,2 sm ga teng bo'ldi. Demak, qo'llar yordamisiz sakrash balandligi an'anaviy tartibda sakrash balandligidan (43,6 sm) 25,4 sm kam miqdor bilan farqlandi.

Qo'llar yordamida, lekin o'ng oyoqda alohida, chap oyoqda alohida debsinib sakrash testlari bo'yicha olingan natijalar oyoqlarning portlovchi kuchi asimmetrik xususiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Jumladan o'ng oyoqda debsinib sakrash balandligi o'rtacha $32,8 \pm 3,74$ sm ni tashkil etgan bo'lsa, chap oyoqda debsinib sakrash $37,2 \pm 3,22$ sm ga teng bo'ldi. Ko'rinib turibdiki, joydan vertikal sakrashda oyoqlar sinxron bukilib-yozilgan bo'lsa, chap oyoqning portlovchi kuchi o'ng oyoqnikiga qaraganda kuchliroq ekan. Ishonch bilan ta'kidlash mumkin, o'ng va chap oyoqning portlovchi kuchi simmetrik nisbatda yaxshi rivojlangan bo'lganda edi, vertikal sakrash balandligi 43,6 sm emas, balki undanda yuqori bo'lishi aniq edi.

Muhokamalar va natijalar. Qayd etilgan ko'rsatkichlar tahlilidan shunday xulosaga kelish mumkin, sakrash vaqtida qo'llarning faol harakati (inersion harakati), oyoqlarning portlovchi kuchi simmetrik tartibda shakllanishi ta'minlarisa, joydan vertikal sakrash ham, yugurib kelib sakrash ham ancha baland ko'rsatkichlar bilan ifodalangan bo'lar edi.

Oyoqlarning portlovchi kuchi asimmetrik nisbatda rivojlanganligi o'ng va chap oyoqda alohida maksimal tezlikda hamda maksimal marta o'tirib-turish testlari natijalari bilan ham tasdiqlandi (5-jadval). Chunonchi, o'ng oyoqda o'tirib-turish testining minimal ko'rsatkichi 3 marta, maksimal ko'rsatkichi 16 martani tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichlar diapozoni 13 martaga teng bo'ldi. O'rtacha statistik ko'rsatkich esa $6,5 \pm 2,4$ marta bilan ifodalandi.

Chap oyoqda maksimal tezlikda va maksimal marta o'tirib-turish soni esa 5-15 marta, ko'rsatkichlar diapozoni 10 martani tashkil etdi. O'rtacha statistik ko'rsatkich $8,8 \pm 2,9$ martaga teng bo'ldi. Demak, chap oyoqning portlovchi kuchi o'ng oyoqnikiga qaraganda yuksakroq ekan. Ushbu testlar natijalaridan ham portlovchi kuch asimmetriyasi yaqqol ko'zga tashlanmoqda.

Yuqorida qayd etilganidek, bugungi voleybolda sakrash chidamkorligi o'yin samaradorligini ta'minlovchi o'ta muhim omillardan biridir. Tadqiqot ob'ekti bo'lmish 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrash chidamkorligi "yuqoriga ko'tarilgan qo'ldan 25 sm balandda osilgan to'kirma to'pga maksimal "marta sakrah qo'l tekkirosh testi" orqali o'rganildi (2-jadvalga qarang).

Olingan individual natijalarning minimal ko'rsatkichi 4 marta, maksimal ko'rsatkichi esa 11 martani tashkil etdi. Ko'rsatkichlar farqi 7 martaga teng bo'ldi. O'rtacha statistik ko'rsatkich $6,7 \pm 1,04$ marta bilan ifodalandi. Shubha yo'qki, agar bir o'yin davomida faqat hujum zarbalarini ijro etish uchun 242-394 marta gacha, to'siq qo'yish uchun 244-441 marta gacha sakrash harakatlari talab qilinadigan bo'lsa, markaz tadqiqot davomida qayd etilgan sakrash chidamkorligi (6,7 marta) nihoyatda past rivojlangan deb xulosa qilish mumkin. Demak, tekshiriluvchi voleybolchilar qayd etilgan sakrash hajmidan ham ko'p sakrashlari mumkin, lekin sakrash balandligi 25 sm dan kam bo'ladir. Bunday balandlikda sakrash hujum zarbalarini ham samarali ijro etish imkoniyatini bermaydi.

2-jadval. 19-21 yoshli voleybolchilarda o'ng va chap oyoq portlovchi kuchi va sakrash chidamkorligini ifodalovchi ko'rsatkichlar (n=16)

Test mashqlari	min – max	$\bar{x} \pm s$
O'ng oyoqda maksimal tezlikda va maksimal marta o'tirib-turish (marta)	3 – 16	$6,5 \pm 2,4$
Chap oyoqda maksimal tezlikda va maksimal marta o'tirib-turish (marta)	5 – 15	$8,8 \pm 2,9$
Yuqoriga ko'tarilgan qo'ldan 25 sm balandda osilgan to'pga maksimal marta sakrah qo'l tekkirosh (marta)	4 – 11	$6,7 \pm 1,04$

Xulosa. 1. Turli yosh va tayyorgarlikka munosab voleybolchilar mashg'ulotlarini virtual usulda tahlil qilish natijasida shu narsa aniqlandiki, bugungi voleybolda ushbu ahamiyatga loyiq sakranchilik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda sakrash texnikasi, koordinatsiyasi va sakrash balandligini ta'minlovchi qator mavofiqlashgan holda ijro etilishiga jiddiy e'tibor qaratilmas ekan.

2. 2020-yilda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining rivojlanish dinamikasini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar shundan iborat bo'lib, Ushbu sifatlarini ifodalovchi ko'rsatkichlarning o'sish dinamikasi 19-21 yoshli voleybolchilarda o'ta sust o'sganligi bilan farqlangan bo'lib, (sakrovchanlik 2sm ga, sakrash chidamkorligi 3.37 smga), shuning bo'yicha belgilangan ma'ruziy tashabbuslar asosiga yetkazilganligi aniqlandi.

3. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini ta'minlovchi, shu bilan bir qatorda, sakrab ijro etiladigan o'yin usuliga mos sakrash texnikasining tarkibini belgilovchi asosiy kinematik elementlari birligi hamda uning integratsion funksiyasiga rioya qilinmasligini isbotlab berdi. Aynan ana shu holat sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini voleybolchilar imkoniyatidan past darajada ijro etishga olib keladi – deb xulosa qilishga imkon beradi.

4. Voleybolchilarda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini maspadli hamda xattarali rivojlantirish uchun birinchi navbatda sakrab ijro etiladigan o'yin usuliga mos sakrash texnikasiga o'rgatish, uni lokal va integrallashtiruvchi muvofiq mashqlar yordamida takomillashtirish zarur. Mazkur jarayonni maspadga muvofiq tashkil qilishda bir shu bobda keltirilgan 1, 2 va 3 blok-andozalardan foydalanishni taklif qilamiz. Bundan tashqari voleybolga o'rgatish, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish jarayoniga “sakrash texnikasi va taktikasini”, “sakrash texnikasi va taktikasini ta'minlovchi kinematik elementlar” tushunchalarini kiritish maspadga muvofiq deb o'ylaymiz.

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (инги тасхирин). -Тошкент, 26 май 2020 йил.
2. Мағрибев Ш.М. “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янгида таъминлаш тарихи ва амалиётлари чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
3. Айтираев Л.Р., Пулатов А.А. Вoleybol nazariyasi va usuliyati. -Тошкент, 2011-йил.
4. Мағрибев Ш.М., Нарзуллоев Ф.А. Спорт va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Voleybol). - Buxoro. “Dunyo” nashriyoti, 2019-yil. 65-67 betlar.
5. М.А.Фатуллаева, Ф.А.Нарзуллоев “15-17 ёшли вoleybolchilarning bilimlariaro munosabat jarayonlari va psixologik tayyarlilik xususiyatlari. Хонери тараққиёт босқичида хотин-қизлар спортини муайянлаш ва енгилар. Халқаро олимлар илмий маълуми анжумани. -Бухоро, 2020-йил 6-май. 614-617 бетлар.
6. Azimova F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 5. – C. 1446-1450.
7. Azimova F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 99-103.
8. Nematovich K. S. Abdurayeva Sitonabonu Saviddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimova, Karbarov Shakhmat Kuddusovich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
9. Rakhmonov Rauf Basirovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // Academia: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
10. Сабогана Н.Р. Развитие физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
11. Akmalovich D. B. et al. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student //Journal of Critical Reviews. – 2020. – T. 7. – №. 6. – C. 466-469.
12. Nematovich K. S. The possibilities of physical culture in the modern youth internet community //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 177-180.
13. Murodov J. Muallimlarining xizmat kursatish sohasida olib boriladigan pedagogik-metodik ishloqlar tizimi //Arxiv ilmiy ishloqlari. – 2020. – №. 29.
14. Juraevich M. J. Actual problems of teaching physical culture in schools //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 181-187.