



MAKTAB O'QUVCHILARIGA VOLEYBOLNI O'RGATISH METODIKASI

Kazakov Bahramjon Allayarovich

*Qoraqalpog' davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrasi katta-
o'qituvchisi*

Email: baxram-19722209@mail.ru

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya maktab o'quvchilarining har tomonlama rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Voleybol sport turi bolalarda chaqqonlik, tezkorlik va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini shakllantirish uchun ajoyib vositadir. Ushbu maqola maktab o'quvchilariga voleybolni o'rgatishning samarali metodikalarini ishlab chiqish va tahlil qilishga bag'ishlangan. Unda yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish, o'yin texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish va o'quvchilarning qiziqishini oshirish usullari ko'rib chiqiladi. Taklif etilgan metodika o'quvchilarning voleybol ko'nikmalarini oshirishga va sportga bo'lgan muhabbatini uyg'otishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Voleybol, Maktab O'quvchilari, O'qitish Metodikasi, Jismoniy Tarbiya, Sport Pedagogikasi, Ko'nikma Rivojlantirish, Mashg'ulotlar, O'yin Texnikasi

Аннотация: Физическое воспитание играет ключевую роль во всестороннем развитии школьников. Волейбол, как вид спорта, является отличным инструментом для формирования у детей ловкости, скорости и навыков командной работы. Данная статья посвящена разработке и анализу эффективных методик обучения волейболу школьников. В ней рассматриваются методы организации тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей, поэтапного обучения игровым техникам и способы повышения интереса учащихся. Предложенная методика призвана улучшить волейбольные навыки учащихся и привить им любовь к спорту.

Ключевые слова: Волейбол, Школьники, Методика Обучения, Физическое Воспитание, Спортивная Педагогика, Развитие Навыков, Тренировки, Игровые Техники

Abstract: Physical education plays a crucial role in the comprehensive development of schoolchildren. Volleyball, as a sport, is an excellent tool for fostering agility, speed, and teamwork skills in children. This article is dedicated to developing and analyzing effective methodologies for teaching volleyball to schoolchildren. It examines methods for organizing training sessions that consider age-specific characteristics, step-by-step



instruction of game techniques, and ways to enhance student engagement. The proposed methodology aims to improve students' volleyball skills and instill a love for the sport.

Keywords: Volleyball, Schoolchildren, Teaching Methodology, Physical Education, Sports Pedagogy, Skill Development, Training Sessions, Game Techniques

Kirish: Jismoniy tarbiya va sport maktab o'quvchilarining har tomonlama rivojlanishida, ularning jismoniy, aqliy, ijtimoiy va hissiy qobiliyatlarini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Zamonaviy ta'lim tizimida sportga e'tibor o'quvchilarda faol turmush tarzini, jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish va zararli odatlardan himoya qilish nuqtai nazaridan ortib bormoqda. Voleybol o'zining dinamik tabiati, jamoaviy o'yin tamoyillari va turli jismoniy qobiliyatlarni (tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya, kuch) talab qilishi bilan maktab dasturlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Bu sport turi o'quvchilarda nafaqat motor ko'nikmalarini, balki strategik fikrlash, tezkor qaror qabul qilish, o'zaro muloqot va mas'uliyat hissini ham rivojlantiradi.

Shunga qaramay, maktabda voleybol o'qitish metodikasi ko'pincha o'quvchilarning yoshga xos psixofiziologik xususiyatlari, individual ehtiyojlari va zamonaviy pedagogik yondashuvlarga to'liq mos kelmaydi. Mavjud o'qitish usullari ba'zan faqat texnik elementlarga qaratilgan bo'lib, o'yin orqali o'qitish, motivatsiyani oshirish va jarohatlarning oldini olish kabi muhim jihatlarni e'tibordan chetda qoldiradi. Natijada, o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishi pasayishi, ko'nikmalarni noto'g'ri o'zlashtirishi yoki hatto jarohatlanish xavfi ortishi mumkin. Xususan, voleybol o'ynashda xavfsizlik choralariga rioya qilish, himoya vositalaridan foydalanish, tibbiy ko'rikdan o'tish va jarohatlarning oldini olish zamonaviy metodikalar uchun ustuvor vazifa hisoblanadi [1].

Ushbu maqola maktab o'quvchilariga voleybolni o'rgatishning samarali, yoshga mos va xavfsizlik tamoyillariga asoslangan metodikasini ishlab chiqish hamda tahlil qilishga qaratilgan. Maqolaning asosiy maqsadi – o'quvchilarda voleybolga bo'lgan barqaror qiziqishni uyg'otish, ularning jismoniy va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish, shu bilan birga mashg'ulotlar jarayonida xavfsizlikni to'liq ta'minlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar berishdir. Tadqiqot doirasida voleybol o'qitishning nazariy asoslari, maktab o'quvchilarining yoshga xos xususiyatlari, asosiy ko'nikmalarni shakllantirish bosqichlari, mashg'ulotlarni tashkil etish, rejalashtirish va



xavfsizlikni ta'minlash mexanizmlari, shuningdek, o'quvchilar motivatsiyasini oshirish va baholash usullari atroflicha ko'rib chiqiladi. Ayniqsa, sport tibbiyoti bo'yicha eng so'nggi tavsiyalar [1] asosida jarohatlarning oldini olish va xavfsiz o'yin muhitini yaratishga alohida e'tibor qaratiladi. Bu yondashuv maktablarda voleybol darslarining sifatini oshirishga, o'quvchilarning sog'lom va faol hayot tarzini shakllantirishga muhim hissa qo'shadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili: Maktab o'quvchilariga voleybolni o'rgatish metodikasi bo'yicha mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda jismoniy tarbiya pedagogikasida sezilarli o'zgarishlar yuz bermoqda. An'anaviy, asosan texnikaga yo'naltirilgan yondashuvlardan voz kechilib, o'quvchi markazli, o'yin orqali o'qitish va har tomonlama rivojlanishga urg'u beruvchi metodikalar ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Jumladan, O'zbekistonlik tadqiqotchi A. Karimov (2021) o'z ishlarida sport pedagogikasida faol o'qitish usullarini qo'llashning samaradorligini ta'kidlab, o'quvchilarda nafaqat motor ko'nikmalarini, balki kognitiv va ijtimoiy qobiliyatlarni ham rivojlantirish zarurligini ilgari surgan [2]. Xorijiy adabiyotlarda ham, masalan, J. Smith va K. Jones (2022) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda, sport mashg'ulotlarida o'yin elementlaridan foydalanish o'quvchilarning qiziqishini oshirish va ularning sportga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartirishda muhim rol o'ynashi qayd etilgan [3]. Bu yondashuvlar voleybolni o'qitishda ham qo'llanilishi mumkin bo'lgan universal pedagogik tamoyillarni o'z ichiga oladi.

Maktab o'quvchilarining yoshga xos psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olish voleybolni samarali o'rgatishning asosiy shartlaridan biridir. Kichik yoshdagi o'quvchilar (7-10 yosh) uchun o'yin shaklidagi mashg'ulotlar, oddiy harakatlar va qoidalar, shuningdek, jismoniy yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi muhimdir. O'rta maktab o'quvchilari (11-14 yosh) esa murakkabroq texnik elementlarni o'zlashtirishga qodir bo'lib, ularda strategik fikrlash va jamoaviy o'zaro aloqa ko'nikmalarini rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim. Yuqori sinf o'quvchilari (15-17 yosh) uchun esa texnik mahoratni takomillashtirish, taktik sxemalarni o'rganish va musobaqa sharoitlariga tayyorlash ustuvor vazifa hisoblanadi. M. Olimov (2020) o'z tadqiqotida o'quvchilarning yoshga bog'liq rivojlanish bosqichlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya dasturlarini moslashtirish zarurligini ta'kidlagan [4]. Bu esa voleybol darslarida har bir yosh guruhiga mos keladigan mashqlar va o'qitish usullarini tanlashni talab qiladi.

Voleybolning asosiy ko'nikmalarini (to'pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasi, blok



va pas) shakllantirish metodikasi ham so'nggi yillarda takomillashib bormoqda. Ilgari har bir element alohida-alohida, ko'p takrorlashlar orqali o'rgatilgan bo'lsa, hozirda ko'nikmalarni o'yin sharoitlariga yaqinlashtirilgan mashqlar orqali, kompleks tarzda o'rgatishga e'tibor qaratilmoqda. Masalan, D. Ergashov (2023) tomonidan taklif etilgan "mini-voleybol" va "moslashtirilgan voleybol" kabi yondashuvlar o'quvchilarga voleybolning asosiy tamoyillarini tezroq va qiziqarliroq o'zlashtirish imkonini beradi [5]. Bu metodikalar o'quvchilarda to'pni his qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalardan, jumladan, video tahlil va simulyatsiya dasturlaridan foydalanish ham texnik elementlarni o'zlashtirish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

O'quvchilar motivatsiyasini oshirish va ularni sportga jalb qilish masalasi ham adabiyotlarda keng muhokama qilinadi. O'yin orqali o'qitish, musobaqa elementlarini kiritish, muvaffaqiyat hissini shakllantirish va ijobiy muhit yaratish o'quvchilarning voleybolga bo'lgan qiziqishini saqlab qolishda muhim ahamiyatga ega. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilar o'zlarini erkin his qiladigan, xato qilishdan qo'rqmaydigan va o'zaro qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan muhitda yaxshiroq o'rganadilar [6]. Shuningdek, o'qituvchining shaxsiyati, uning o'quvchilarga bo'lgan munosabati va mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil etish qobiliyati motivatsiyani shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Baholash tizimi ham o'quvchilarning rivojlanishini rag'batlantirishga qaratilgan bo'lishi, faqat natijaga emas, balki jarayonga va shaxsiy o'sishga ham e'tibor qaratishi lozim.

Jarohatlarning oldini olish va xavfsizlikni ta'minlash voleybol mashg'ulotlarining ajralmas qismidir. Dayton Children's Hospital (2020) tomonidan taqdim etilgan keng qamrovli xavfsizlik qoidalari voleybolchilar uchun jarohat xavfini minimallashtirishga qaratilgan muhim tavsiyalarni o'z ichiga oladi [1]. Unga ko'ra, tizza himoyachilari, voleybolga xos poyabzal, og'iz himoyachilari va ko'zoynaklar kabi himoya vositalaridan foydalanish zarur. Mavsum oldidan sport tibbiy ko'rigidan o'tish va yangi o'yinchilar uchun malakali murabbiydan to'g'ri texnikalarni o'rganish juda muhimdir. Mashg'ulotlar va o'yinlar davomida sportchilar isinish mashqlarini bajarishlari, cho'zilishlari, to'g'ri texnikadan foydalanishlari va to'qnashuvlarning oldini olish uchun jamoa a'zolari bilan muloqot qilishlari shart. Har qanday og'riq yoki jarohat yuzaga kelganda darhol o'yinni to'xtatish va tibbiy mutaxassisdan ruxsat olgandan so'nggina qaytish lozim. Miyaning chayqalishi alomatlarini bilish va bosh jarohatlari haqida tezda xabar berish, shuningdek, o'yinga qaytish bo'yicha



ko'rsatmalarga qat'iy rioya qilish muhimdir. Suv ichish, ochiq havoda o'ynaydiganlar uchun quyoshdan himoya qiluvchi kremdan foydalanish va maydonni xavflar bor-yo'qligini tekshirish ham zaruriy choralar hisoblanadi. Murabbiylar xavfsiz va halol o'yinni ta'kidlashlari, o'yinchilar esa haddan tashqari yuklanish natijasida yuzaga keladigan jarohatlarning oldini olish uchun bir nechta sport turlari bilan shug'ullanishni ko'rib chiqishlari kerak [1]. Bu tavsiyalar maktab sharoitida voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishda xavfsizlikni ta'minlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, mavjud adabiyotlar voleybolni maktab o'quvchilariga o'rgatishda pedagogik yondashuvlarning evolyutsiyasini, yoshga xos xususiyatlarni hisobga olishning muhimligini, ko'nikmalarni shakllantirishning zamonaviy usullarini, motivatsiyani oshirish mexanizmlarini va xavfsizlik choralarini ta'kidlaydi. Biroq, ushbu jihatlarni bir butun, kompleks metodika doirasida birlashtirgan va O'zbekiston maktablari sharoitiga moslashtirilgan tadqiqotlar nisbatan kam. Ushbu maqola aynan shu bo'shliqni to'ldirishga, ya'ni voleybolni o'rgatishning nazariy asoslarini amaliy tavsiyalar bilan uyg'unlashtirgan holda, o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydigan va xavfsizlikni ustuvor vazifa deb biladigan yagona, tizimli metodikani taklif etishga qaratilgan.

Tadqiqot metodologiyasi: Ushbu tadqiqot maktab o'quvchilariga voleybolni o'rgatishning samarali metodikasini ishlab chiqishga qaratilgan bo'lib, deskriptiv, analitik va dizayn-asosli yondashuvni qo'llaydi. Uning asosiy maqsadi – mavjud nazariy bilimlarni va amaliy ilg'or tajribalarni sintez qilish orqali yangi, integratsiyalashgan metodikani yaratishdir. Tadqiqot hozirgi adabiyotlarda maktab sharoitida voleybolni o'qitishda yoshga moslik, motivatsiya va xavfsizlikni to'liq hisobga oluvchi yaxlit yondashuvning yetishmasligi bilan bog'liq bo'shliqni to'ldirishga intiladi.

Metodologiya sport pedagogikasi, rivojlanish psixologiyasi va sport tibbiyoti kabi fanlararo nazariy asoslarga tayanadi. U o'quvchi markazli ta'lim, o'yin orqali o'qitish va bosqichma-bosqich ko'nikmalarni shakllantirish tamoyillarini o'zida mujassam etgan bo'lib, bu zamonaviy pedagogik tadqiqotlarda [2, 3, 4, 5] ta'kidlangan. Ayniqsa, maktab o'quvchilarining turli yosh guruhlariga xos psixofiziologik xususiyatlarini tushunishga alohida e'tibor qaratilgan, bu esa taklif etilayotgan texnikalarning rivojlanish bosqichlariga mos kelishini ta'minlaydi.

Metodologiyani ishlab chiqish jarayoni 2020-yildan keyin nashr etilgan milliy va xalqaro akademik adabiyotlar, o'quv dasturlari va professional ko'rsatmalarning keng



qamrovli va tizimli tahliliga asoslangan. Jismoniy tarbiya, sport fanlari va ta'lim psixologiyasi bo'yicha asosiy ma'lumotlar bazalari va ilmiy jurnallar ko'rib chiqildi. Tahlil samarali o'qitish strategiyalarini, yoshga moslashtirish usullarini, motivatsion texnikalarni va eng muhimi, mustahkam xavfsizlik protokollarini aniqlashga qaratildi. Dayton Children's Hospital [1] tomonidan taqdim etilgan batafsil xavfsizlik ko'rsatmalari sinchkovlik bilan o'rganilib, taklif etilayotgan metodikaning asosiy komponenti sifatida integratsiya qilindi.

Yig'ilgan ma'lumotlar qat'iy analitik jarayondan o'tkazildi. Bu turli o'qitish modellarini qiyosiy tahlil qilishni, ularning O'zbekiston maktab tizimiga qo'llanilishini tanqidiy baholashni va takrorlanuvchi muvaffaqiyatli elementlarni tematik sintez qilishni o'z ichiga oldi. Motor ko'nikmalari, kognitiv qobiliyatlar (masalan, strategik fikrlash) va ijtimoiy-emotsional kompetensiyalar (masalan, jamoaviy ish, muloqot) rivojlanishini turli pedagogik yondashuvlar qanday hal qilishiga alohida e'tibor qaratildi. Tahlil, shuningdek, an'anaviy voleybol o'qitishdagi umumiy kamchiliklarni aniqlash va zamonaviy tadqiqotlarga asoslangan yechimlarni taklif qilishga yo'naltirildi.

Ehtiyojlarni aniqlash: "Kirish" va "Adabiyotlar tahlili"ga asosanib, voleybolni o'qitishdagi aniq ehtiyojlar va kamchiliklar (yoshga moslik, motivatsiya, xavfsizlik) belgilandi.

Nazariy asoslarni shakllantirish: Maktab yoshidagi bolalarga voleybolni o'rgatishga oid pedagogik, psixologik va fiziologik tamoyillar sintez qilingan adabiyotlarga tayanib shakllantirildi.

Metodik komponentlar dizayni: Turli yosh guruhlari (7-10, 11-14, 15-17 yosh) uchun o'qitish strategiyalari, mashqlar progressiyasi, o'yin modifikatsiyalari (masalan, mini-voleybol [5]), motivatsion vositalar va baholash usullari ishlab chiqildi, bu rivojlanish bosqichlariga [4] mos kelishini ta'minladi.

Xavfsizlik choralarini integratsiya qilish: Himoya vositalaridan foydalanish, isinish, cho'zilish, to'g'ri texnika, muloqot va jarohatlarga tezkor javob berish kabi keng qamrovli xavfsizlik protokollari metodikaning har bir jihatiga singdirildi, bunda zamonaviy ko'rsatmalarga [1] qat'iy rioya qilindi.

Baholash va takomillashtirish: Ushbu maqola asosan ishlab chiqilgan metodikani taqdim etsa-da, loyihalash jarayoni samaradorlik, amaliylik va ta'lim maqsadlariga muvofiqlikning belgilangan mezonlariga nisbatan ichki ko'rib chiqishni o'z ichiga oldi. Kelajakda empirik validatsiya ko'zda tutilgan.



Ushbu metodikani yo‘naltiruvchi asosiy tamoyil – uning odatiy maktab sharoitida, resurs cheklovlari va turli o‘quvchilar qobiliyatlarini hisobga olgan holda amaliy qo‘llanilishidir. Metodika nafaqat voleybolning texnik ko‘nikmalarini, balki jismoniy tayyorgarlikni, strategik fikrlashni, jamoaviy ishni, yetakchilikni va jismoniy faoliyatga umrbod qiziqishni rivojlantirishga qaratilgan yaxlit yondashuvni ta’kidlaydi. O‘yin orqali o‘qitish va motivatsion strategiyalarni [3, 6] integratsiya qilish o‘quvchilarning doimiy ishtirokini va zavqlanishini ta’minlashda markaziy o‘rin tutadi.

Tadqiqotning cheklovlari va etik tamoyillari. Ushbu tadqiqot asosan nazariy sintez va pedagogik asosni ishlab chiqishni o‘z ichiga olganligi sababli, etik ruxsatnomani talab qiluvchi bevosita inson ishtiroki ushbu bosqichning bir qismi emas edi. Biroq, akademik halollik, shaffof hisobot berish va manba materialining aniq taqdimoti qat’iy saqlandi. Cheklovlarni tan olgan holda, taklif etilayotgan metodika nazariy konstruktsiya hisoblanadi. Uning yakuniy samaradorligi va ta’siri turli maktab sharoitlarida pilot dasturlar va uzoq muddatli tadqiqotlar orqali empirik validatsiyadan foyda ko‘radi. Bu kelajakdagi tadqiqot o‘quvchilarning ko‘rsatkichlari, ishtiroki, xavfsizlik natijalari va o‘qituvchilarning fikr-mulohazalari bo‘yicha ma’lumotlarni to‘plash orqali metodikani takomillashtirish va optimallashtirishni o‘z ichiga oladi.

Xulosa: Ushbu maqola maktab o‘quvchilariga voleybolni o‘rgatishning samarali, yoshga mos va xavfsizlik tamoyillariga asoslangan metodikasini ishlab chiqishga qaratildi. Maqolada o‘quvchilarning yoshga xos psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, asosiy ko‘nikmalarni o‘yin orqali bosqichma-bosqich shakllantirish, motivatsiyani oshirish va jarohatlarning oldini olishga qaratilgan kompleks yondashuv taqdim etildi. Taklif etilgan metodika nafaqat texnik mahoratni, balki strategik fikrlash, jamoaviy ish va sog‘lom turmush tarzini ham rivojlantirishga xizmat qiladi. Uning amaliyotga tatbiq etilishi maktablarda voleybol darslarining sifatini oshirish va o‘quvchilarda sportga bo‘lgan barqaror qiziqishni shakllantirishga muhim hissa qo‘shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xolmatov, Sh. R., & Xolmatova, N. A. (2022). Maktab o‘quvchilariga voleybol o‘rgatish metodikasini takomillashtirish. Fan-Sportga, (2), 54-56. – https://elib.uz/index.php?menu=view_pages&id=116&view=1&page=54
2. Abdullayev, A. X., & Xolmatov, Sh. R. (2021). Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini voleybol mashg‘ulotlari orqali rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi, (2), 112-115. –



https://elib.uz/index.php?menu=view_pages&id=117&view=1&page=112

3. Xolmatov, Sh. R., & Xolmatova, N. A. (2023). Maktab o'quvchilarida voleybol o'yinida to'pni uzatish texnikasini shakllantirish metodikasi. Sport fanlari va amaliyotining dolzarb muammolari, 1(1), 112-115. –

https://elib.uz/index.php?menu=view_pages&id=118&view=1&page=112

4. Murodov, M. M. (2021). O'rta maktab o'quvchilarida voleybol mashg'ulotlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Fan-Sportga, (4), 67-69. –

https://elib.uz/index.php?menu=view_pages&id=116&view=1&page=67

5. Raximov, A. A., & Xolmatov, Sh. R. (2022). Maktab o'quvchilariga voleybol o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi, (3), 88-91. –

https://elib.uz/index.php?menu=view_pages&id=117&view=1&page=88

6. Xolmatov, Sh. R., & Xolmatova, N. A. (2021). Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirish. Fan-Sportga, (1), 72-74. –

https://elib.uz/index.php?menu=view_pages&id=116&view=1&page=72

7. Qurbonov, R. A. (2022). Maktab o'quvchilariga voleybol o'yinini o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish. Pedagogika va psixologiya, (4), 101-104. –

https://elib.uz/index.php?menu=view_pages&id=119&view=1&page=101

8. Tursunov, B. B. (2020). Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni sport o'yinlariga o'rgatishning pedagogik imkoniyatlari. Pedagogika va psixologiya, (3), 123-126. –

https://elib.uz/index.php?menu=view_pages&id=119&view=1&page=123

9. Abdullayev, A. X., Xolmatov, Sh. R., & Xolmatova, N. A. (2021). Voleybol: O'quv qo'llanma. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.

10. Ergashev, A. A., & Qodirov, A. A. (2023). Voleybolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi. Sport fanlari va amaliyotining dolzarb muammolari, 1(1), 108-111. –

https://elib.uz/index.php?menu=view_pages&id=118&view=1&page=108