

Shukurllayev Jurabek Maksadbayevich

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrası dotsenti,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

[Orcid ID: 0009-0006-8436-6027](https://orcid.org/0009-0006-8436-6027)

KICHIK VOLEYBOL SPORT TURIGA TAYORLASH AKMEOLOGIIYASINI VOLEYBOLGA INTEGRATSIYALASHNING DIDAKTIK ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalashning didaktik asoslari bo'yicha ko'rsatma va takliflar keltirilgan. Jarayon Chirchiq davlat pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat fakultet talabalarida o'tkazilgan. Ayniqsa maxsus ishlab chiqilgan kichik voleybol sport turi Respublikamizdagi umumta'lim maktablaridagi mavjud sport inshootlari va o'quvchilar holatlariga mos statistikalariga asoslanib tashkil qilingan. Tadqiqotda kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash mexanizmining ilmiy-metodologik asoslari hamda dasturiy ta'minoti ishlab chiqilgan bolib, voleybol parametrlari talablariga ixtisoslashtirish hamda transferlash asosida didaktik ta'minoti amalga oshirilgan. Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash mezonlari, mashg'ulotlarning maqsadli, natijaviy rivojlantiruvchi, adaptiv, refleksiv darajalarini baholashning past, o'rta, yuqori darajalari hamda qobiliyatli pozitiv o'zgarishni intensiv ta'minlaydigan ko'nikmalarni rivojlantiruvchi adaptiv kompleks mashqlar tizimi shakllangan. Mazkur mashqlarni mashg'ulot jarayoniga kiritish voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishga yordam berdi. Tadqiqot natijalari bu sport turini Jismoniy tarbiya darslari va voleybol mashg'ulotlarida keng qo'llashni tavsiya etadi. Natijalarni Smart (aniqlilik, o'lchamlilik, erishimlilik, resurs bilan ta'minlanganlik, reglament, maqsad belgilash va natijaga mo'ljal olish) mezonlari asosida 2 yillik pedagogik tajribada St'yudent – Fisher kriteriyasi bo'yicha tahlil qildik.

Kalit so'zlar: Kichik voleybol, mexanizm, akmeologiya, integratsiya, sifat, mashg'ulot, natija, sport, voleybol.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕГРАЦИИ АКМЕОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ К МИНИ ВОЛЕЙБОЛЬНОМУ ВИДУ СПОРТА В ВОЛЕЙБОЛ

Аннотация. В данной статье представлены рекомендации и предложения по дидактическим основам интеграции акмеологии подготовки в мини волейбол. Процесс проводился у студентов факультета физической культуры Чирчикского государственного педагогического университета. Специально разработанный вид спорта мини волейбол организован на основе статистики, соответствующей существующим спортивным сооружениям и статусу учащихся в общеобразовательных школах нашей республики. В ходе исследования были разработаны научно-методологические основы и программное обеспечение механизма интеграции акмеологии подготовки к мини волейбольному виду спорта в волейбол, осуществлено дидактическое обеспечение на основе специализации и переноса требований к параметрам волейбола. Сформулированы критерии интеграции акмеологии подготовки к мини волейбольному виду спорта в волейбол, низкий, средний, высокий уровни оценки целевого, результативно развивающего, адаптивного, рефлексивного уровней подготовки, а также система адаптивных комплексных упражнений, развивающих

умения и навыки, интенсивно обеспечивающих позитивное изменение способностей. Включение данных упражнений в тренировочный процесс помогло значительно повысить технико-тактическую подготовку волейболистов. Результаты исследования рекомендуют широкое применение этого вида спорта на уроках физкультуры и волейбола. Мы проанализировали результаты по критерию Стюдента – Фишера в 2-летнем педагогическом опыте на основе критериев Smart (точность, размерность, доступность, ресурсоемкость, регламент, целеполагание и ориентация на результат).

Ключевые слова: Мини волейбол, механизм, акмеология, интеграция, качество, тренировка, результат, спорт, волейбол.

DIDACTIC FUNDAMENTALS OF INTEGRATING THE ACMEOLOGY OF TRAINING IN THE SPORT OF MINI VOLLEYBALL INTO VOLLEYBALL

Annotation. This article provides instructions and suggestions on the didactic basis of integrating the acmeology of preparation for the sport of mini volleyball into volleyball. The process was carried out at the students of the Physical Culture Faculty of Chirchik State Pedagogical University. Especially specially designed mini volleyball sports are organized based on the existing sports facilities in the secondary schools of our Republic and statistics corresponding to the state of students. The study developed the scientific and methodological foundations and software of the mechanism for integrating the accmeology of preparation for the sport of mini volleyball into volleyball, and didactic provision was carried out on the basis of specialization and transfer to the requirements of volleyball parameters. A system of adaptive complex exercises has been formed, which includes criteria for integrating the acmeology of training in volleyball, low, medium, high levels of assessment of the target, outcome-developing, adaptive, reflexive levels of training, as well as skills that intensively provide a capable positive change. The inclusion of these exercises in the training process helped to significantly increase the technical and tactical training of volleyball players. The results of the study recommend the widespread use of this sport in physical education classes and volleyball classes. We analyzed the results according to the St'yudent – Fisher criterion in a 2-year pedagogical experiment based on the criteria of Smart (accuracy, dimensionality, accessibility, resource availability, regulation, goal setting and focus on the result).

Keywords: Mini volleyball, mechanism, acmeology, integration, quality, training, result, sport, volleyball.

KIRISH. Butun jahon mamlakatlarida hozirda voleybol sport turini o'rgatishning samarali usullarini tatbiq qilish eng muhim vazifadan hisoblanadi. Rivojlangan davlatlar orasida shunday klublar borki, o'smirlarni hatto 4-5 yoshidan boshlab mashg'ulotga qobiliyati borligini va genetik prognoz orqali saralab olish jarayonlari amalga oshiriladi. Shuningdek, bu jarayonga kompleks tarzda zamonaviy yondashish zarurati yuzaga kelmoqda. Shu jumladan bolalarning har tomonlama intellektual rivojlanishida yosh avlodni shakllantirish, jamiyat rivojiga mos barkamol shaxsni voyaga yetkazishga barcha imkoniyatlar yaratilmoqda.

Voleybol sport turi bo'yicha o'tkazib kelinayotgan milliy chempionatlar va o'ta nufuzli xalqaro musobaqalarda yuksak natijaga erishish uchun jismoniy potensial zahirasini kuchaytirish va kengaytirishda kichik voleybol sport turidan ham foydalanish, voleybol mashg'ulotlari va darslarda kichik voleybol sport turiga tizimli ravishda o'rgatish muhim manba hisoblanadi [4; 28-30-b.].

“O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi”da davlat sport ta'limi muassasalarida trener va mutaxassislarining sifat tarkibi, xususan, oliy ma'lumotlilar sonini bosqichma-bosqich 80 % ga yetkazish; sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-majmua laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida samarali tibbiy

80 va farmakologik ta'minotni yo'lga qo'yish tizimini joriy etish ustuvor vazifalar sifatida belgilandi.

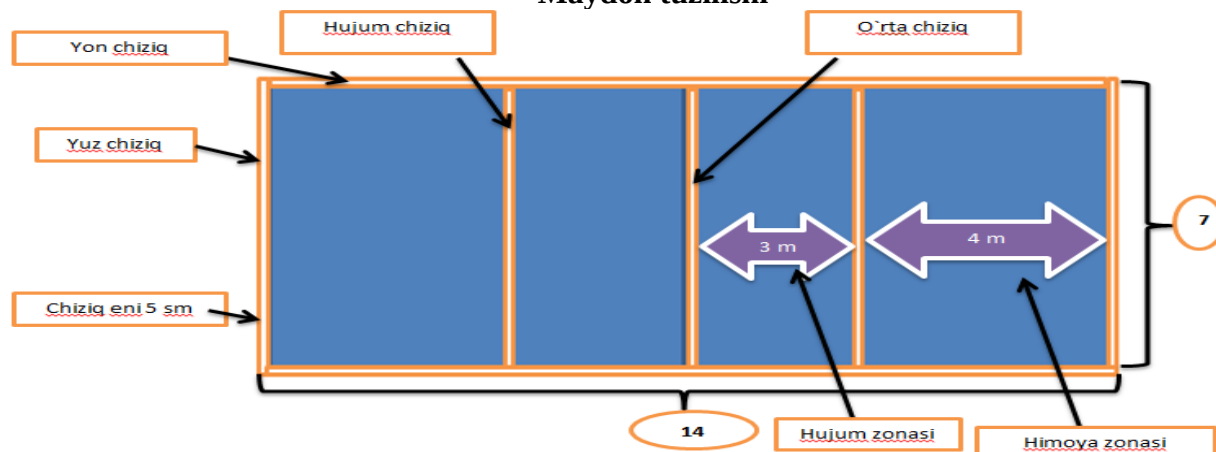
Ayniqsa Respublikamiz Prezidentining 2024-yil 4-dekabrda "Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-421-sonli, 2024 yil 19 iyulda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev tomonidan "Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-274-sonli qarorlariga bizning maqolamiz muayyan darajada xizmat qiladi

Tadqiqot doirasida maxsus ishlab chiqilgan kichik voleybol sport turi Respublikamizdagi umumta'lim maktablaridagi mavjud sport inshootlari va o'quvchilar holatlariga mos statistikalariga asoslanib tashkil qilingan. Shuningdek mavjud statistikalaridan ma'lum bo'ldiki, hozirda Respublikamizdagi umumta'lim maktablarining 57% ko'rsatkichga ega sport zallari 9-18 m ni tashkil qiladi. Bu esa voleybol sport turiga zid holatdaligi va aynan kichik voleybol o'yinining maydon o'lchami 7-14 m bo'lishi unga mosligi, yana bir jihati o'quvchilar son miqdori sinfda 10 nafardan oshmaydigan maktablar 30 % ga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lishi, vaholanki bu voleybol sportini o'ynashga yetarli emasligi, kichik voleybol o'yiniga esa o'yinchilar soni $3 \times 3 = 6$ nafarni tashkil qilishi bilan izoxlanadi.

Metodlar. Tadqiqot asosida kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash mexanizmining ilmiy-metodologik asoslari hamda didaktik dasturiy ta'minoti ishlab chiqildi va quyidagicha belgiladik.

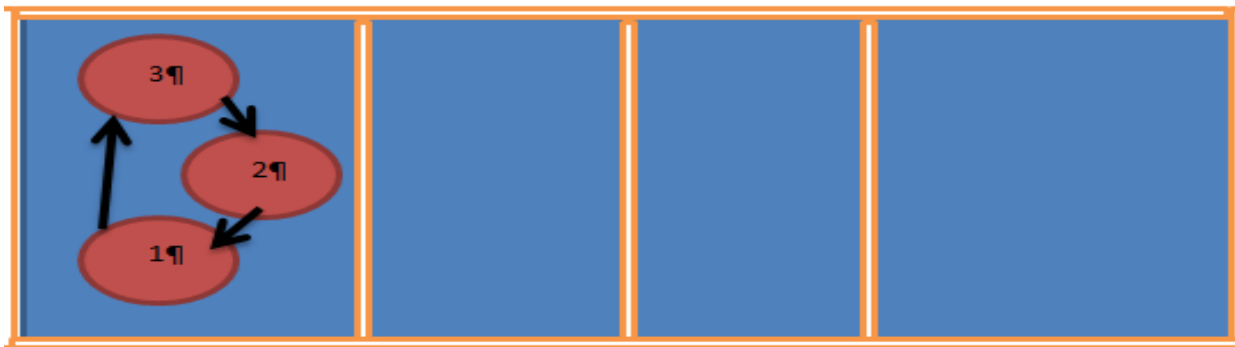
1. O'yin maydonini belgilab oldik. Maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, **uzunligi 14m, eni 7 m.** 1-(rasm) ga qarang. O'yin maydonining voleybolga qaraganda kichikligi va o'yinchilar sonining kamligi shug'ullanuvchilar individual jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Maydon tuzilishi



1-rasm. "Kichik voleybol" o'yini maydoni

2. O'yinchilar joylashishi va harakatlanish tartibi ishlab chiqildi. O'yinchilarning joylashishi 2-(rasm) ga qarang O'yin jarayonida 3 nafar o'yinchi ishtirok etadi, zahira o'yinchilar soni 3 nafar, jami har bir jamoada 6 nafar ishtirokchidan iborat. Harakatlanishda hujum faqat orqa zonadan amalga oshiriladi. Bu esa shug'ullanuvchining maydonni ko'rish kengligini orttiradi, hujum qilish, sakrovchanlik va to'pni qabul qilish hamda boshqarish darajalarini kengaytirishga xizmat qiladi. Bunda shug'ullanuvchuvchi hujum qilishi va achko olish masofasi uzoqlashgandan keyin voleybolga nisbatan birmuncha qiyin tarzda bajariladi.



2-rasm. O'yinchilarning maydonda joylashishi

3. Ochkoalar va bo'limlarni quyidagicha taqsimladik. O'yin jarayoni 3 bo'limdan iborat, 2 ta bo'lim 20 ochko, oxirgi bo'lim 10 ochkodan iborat bo'lib, 3-bo'lim 5 ochkoga borganda jamoalar maydonni almashinadi, 2 ochko farqi bilan bo'limlar tugallanishi lozim. Agar to'p hujum zonasiga tushsa **2 ochko**, himoya zonasiga tushsa **1 ochko** beriladi. 3-(rasm) ga qarang. Bu esa shug'ullanuvchilarni 2-ochko olishga undaydi. Endi o'yinchi 2-achko olishi uchun orqa zo'nadan to'pni raqib maydoninig oldingi zonasiga tushirishga to'g'ri keladi. Shuningdek bu jarayon o'yinchidan yuqori darajada jismoniy, aqliy va texnik tayyorgarlikni talab qiladi. 1-achkolik jarayonda ya'ni orqa zonadan raqibga hujum qilishi natijasida o'yinchilar to'pni qabul qilish texnikasi ortadi, takomillashadi. Shunday tayyorgarlik bosqichlaridan o'tgan shug'ullanuvchi voleybol sport turi elementlarini yuqori darajada amalga oshirishi ko'zda tutilgan. To'pni o'yinga kiritishda xatolok yuz bersa raqib jamoaga 1 ochko beriladi, o'yin jarayonida hujum zonasidan to'p raqib jamoaga o'tkazilsa ham 1 ochko raqib jamoaga beriladi.

4. To'r balandligini belgilab oldik. To'r balandligi yoshga va jinsga qarab o'zgaradi. 3-(rasm) ga qarang. To'r balandligi voleybolga nisbatan pastroq sababi maydon kichraygandan keyin to'r balandligi ham pasayishi maqsadga muvofiq.

TO'R DIZAYNI	O'g'il bolalar u	Qizlar uchun
	17 + 2m 40 <u>sm</u>	17 + 2m 20 <u>sm</u>
	15-16 yosh-2m 30	15-16 yosh 2m
	13-14 yosh 2m 20	13-14 yosh 2m
	11-12 yosh 2m 10	11-12 yosh 1m
		90

Yuqorida belgilangan qoidalarga asoslanib mashg'ulotlar olib borildi. Mashg'ulot shuni ma'lum qildiki biz tomondan ishlab chiqilgan kichik voleybol sport turimiz voleybolga qaraganda birmucha murakkabroq bo'lib, ko'proq harakat talab qiladi. Masalan voleybolga o'yinchi 1-bo'lim davomida 1000 kkal inergiya sarf qiladigan bo'lsa bizning kichik voleybolga 1500-2000 kkal inergiya sarf qilishi lozim bo'ladi. Bu degani kichik voleybol mashg'ulotida shug'ullanuvchi yuqori darajada jismoniy – aqliy tayyorgarlikka ega bo'lib takomillashib borishni nazarda tutadi.

Tadqiqot jarayonida kichik voleybol o'yinini voleybol parametrlari talablariga ixtisoslashtirish hamda transferlash asosida didaktik ta'minoti amalga oshirilgan. Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash mezonlari, mashg'ulotlarning maqsadli, natijaviy rivojlantiruvchi, adaptiv, refleksiv darajalarini baholashning past, o'rta, yuqori darajalari hamda qobiliyatli pozitiv o'zgarishni intensiv ta'minlaydigan ko'nikmalarni rivojlantiruvchi adaptiv kompleks mashqlar tizimi shakllangan. Mazkur mashqlarni mashg'ulot jarayoniga kiritish voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishga yordam berdi.

Tadqiqot natijalari muhoqamasi. Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalashning maqsadli va ehtiyojga yo'nalgan hamkorlik shakllari va SMART mezonlari (aniqlik, o'lchamlilik, erishimlilik, resurs bilan ta'minlanganlik, reglament) maqsad belgilash va natijaga mo'ljal olish tamoyillariga ustuvorlik berish asosida takomillashtirilgan.

Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash jarayoni tadqiqot doirasida shug'ullanuvchilarning qobiliyat va samaradorligini baholashda mazkur **SMART mezonlari** ishlab chiqildi [4; 41,56-b.]. Ular quyidagilar:

- aniqlik;
- o'lchamlilik;
- erishimlilik;
- resurslar bilan ta'minlanganlik;
- reglament.

Ushbu mezonlarga **SMART** qobiliyatining berilishi ularning har bir shug'ullanuvchining iqtidor xususiyatidan kelib chiqqan holda egiluvchan qo'llanilishi bilan izohlanadi.

Aniqlik. Mini voleybol sport turida mazkur mezon juda muhim hisoblanadi. Mini voleybol sport turida to'pning tushish nuqtasini, uning tarektoriyasini (qabul qilib olish va uzatishda) aniqlik mezoniga amal qilish juda muhim. Aniqlik mezonini o'yinchidan katta tajribani talab qiladi.

O'lchamlilik. O'lchamlilik mezonini aniqlik mezonini bilan yonma-yan keluvchi mezon bo'lib, u to'pni uzatishda qanday kuch bilan berishni, o'yinlar o'rtasidagi oraliq masofaning saqlanishini, har bir o'yinchining o'z hududiga egaligini belgilashda zarur hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, mini voleybol sport turida o'lchamlarni to'g'ri olish asosiy mezon qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Erishimlilik. Ushbu mezon aniqlik va o'lchamlilik mezonlarining natijasi qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Resurslar bilan ta'minlanganlik. Mini voleybol sport turi boshqa sport turlari kabi muayyan vositalar bilan ta'minlanganlikni, ta'lim vositalari va pedagogik shart-sharoitni talab qiladi. Bularsiz mumkin emas. Pedagogik tajriba-sinov ishlari jarayonida mazkur masalada sport inshootlarining barchasida ham birdek shart-sharoitlar yaxshi emasligiga guvoh bo'ldik. Shu nuqtai nazardan, aytish mumkinki, umumta'lim maktablarida qaysi sport turi uchun vositalar, jihozlar va pedagogik shart-sharoit mavjud bo'lsa, o'sha sport turi bo'yicha shug'ullanuvchilarning amaliy, jismoniy ko'nikmalari rivojlanganligi ko'zga tashlanadi. Demak, resurslar bilan ta'minlanganlik mezoniga shug'ullanuvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim omili qobiliyatida qarash mumkin.

Reglament. Sportda reglament muhim mezon qobiliyatida qaraladi. U o'yinning mavjud qonun-qoidalari majmui va sport bilan shug'ullanishda vaqt bilan bog'liq me'yorlarni anglatuvchi tushunchadir.

Tadqiqotimizda shug'ullanuvchilarning jismoniy qobiliyat va samaradorligini baholashda **SMART mezonlari**, ya'ni aniqlik, o'lchamlilik, erishimlilik, resurs bilan ta'minlanganlik, reglament kabilar maqsad belgilash va natijaga mo'ljal olish tamoyillariga ustuvorlik berish asosida takomillashtirishga erishildi.

Qo'yilgan vazifalarni hal etishda, shug'ullanuvchilar o'yin faoliyatining o'ziga xosligini aks ettiruvchi ma'lumotlarni olish zaruriyati ham nazarda tutildi.

Sportchilarni o'yin faoliyati tahlili quyidagi tavsiflar asosida amalga oshirildi: 1-(jadval) ga qarang.

Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash me'yorlari	
1.	Hujum zarbasi. (olgan achkoga nisbatan)
2.	To'pni uzatishlar
3.	2 achkoli hujum (olgan achkoga nisbatan)

4.	To'pni qabul qilishlar
5.	2-achkolib hujumni bartaraf qilishlar

Sportchilar harakatlarini baholash individual va jamoaviy tarzda amalga oshirildi. Ushbu ishda tadqiqotning asosiy uslubiyati, 1 yil mobaynida o'tkazilgan pedagogik tajribalar bo'ldi.

Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash tadqiqoti jarayoni Chirchiq davlat pedagogika universiteti Sport pedagog klubida tashkil etilgan voleybol to'garagi talaba qatnashuvchilari orasida amalga oshirildi. Tajriba-sinov ishlariga jami 23 nafar shug'ullanuvchi qizlar jalb etildi. 2-3 (jadval) ga qarang.

Mazkur baholash parametrlari bo'yicha yillik ko'rsatkichlar.

2-jadval

Me'yor natijalari. (Tajriba-sinovdan oldingi ko'rsatkich).		
Tajriba guruhi 23 nafar		
	Hujum zarbasi.	2,7%
	To'pni uzatishlar	41,4%
	2 achkoli hujum	3,2%
	To'pni qabul qilishlar	48,1%
	2-achkolib hujumni bartaraf qilishlar	2,2%
	O'rtacha ko'rsatkich	19,52%

3-jadval

Me'yor natijalari. (Tajriba-sinovdan keyingi ko'rsatkich).		
Tajriba guruhi 23 nafar		
	Hujum zarbasi.	9,7%
	To'pni uzatishlar	71,4%
	2 achkoli hujum	14,2%
	To'pni qabul qilishlar	64,8%
	2-achkolib hujumni bartaraf qilishlar	8,6%
	O'rtacha ko'rsatkich	33,74%

Keltirilgan ma'lumotlarni matematik formulalar orqali foizlarda ifodalaymiz. Tajriba-sinov ishlarida reprezentativ asosida tanlangan Shug'ullanuvchilarning har bir o'zlashtirish darajalarini foiz koeffitsientlarini quyidagi formula orqali aniqladik: 4-(jadval) ga qarang.

$$Kq \frac{J}{Q} \cdot 100\% \quad (1)$$

Bunda: **J** – o'tkazilgan tajriba – sinov ishlarida so'rovnomalarga o'quvchilar tamonidan berilgan to'g'ri javoblar soni;

Q – tajriba – sinov ishlarida natijalari hisobga olinayotgan guruhdagi talabalarning umumiy soni.

St'yudent – Fisher kriteriyasiga asosan natijalarni matematik – statistik tahlillarini o'tkazdik.

Xulosa va tavsiyalar. Olingan natijalardan ma'lumki, tadqiqotdan oldingi natijalarga qaraganda tadqiqotdan keyingi natijada o'sish darajasi samaradorligi 14,22 % yuqorililigi aniqlandi. Yuqorida ko'rsatilgan mazkur bosqichlar shug'ullanuvchilarning jismoniy qobiliyatini kichik voleybol mashg'ulotlari vositasida qobiliyatli pozitiv o'zgarishni intensiv ta'minlaydigan muammoli, interfaol usullari va ko'nikmalarni rivojlantiruvchi adaptiv kompleks mashqlar tizimidan o'quv mashg'ulotlarida, tegishliligi bo'yicha dastur (yo'riqnoma) larni tushuntirish va yo'nalishlar berishda, voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlashda foydalanishni tavsiya qilamiz. Mazkur mashqlarni mashg'ulot jarayoniga kiritish voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishga yordam berdi. Tadqiqot natijalari bu sport turini Jismoniy tarbiya darslari va voleybol mashg'ulotlarida keng qo'llashni tavsiya etadi.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev tomonidan "Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-274-sonli qarori 2024 yil 19 iyul.
2. Shukurllaev J.M. Voleybolga yosh talabalarni tanlashning uslubiy xususiyatlari. Ta'lim fanlari bo'yicha akademik tadqiqotlar. № 1. 2020 yil 2 oktyabr.
3. Shukurllayev J.M. "Sport mahoratini oshirish (Voleybol)". Darslik Chirchiq "City of book", 2023-240 b. UDK796/799.
4. Shukurllaev J.M. Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga tayyorlashda akmeologik yondashuvning mazmuni. "XALQ TA'LIMI" ilmiy-metodik jurnali. 2023. № 5. B. 28-30 b.
5. Kuzmina N.V. Akmeologicheskaya teoriya razvisheniya kachestva podgotovki spetsialistov obpazovaniya / N. V. Kuzmina. Moskva: Iccledovatelckiy sentp problem kachestva podgotovki spetsialistov, 2001. 144 c.
6. JM Shukurllaev. 7-14 yoshli maktab o'quvchilarini voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. - Mug'allim, 2019 2-son, 153-156 b.
7. Ernazarova G.O., Islamova M. Sh. O'quvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlashda akmeologik yondashuv. Monografiya., Chirchiq: 2020. -204b.
8. Shukurllaev J.M. "Maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol sport turi misolida)" (PhD) dissertatsiyasi Chirchiq-2023.
9. Kichik voleybol sport turiga tayorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash mexanizmi. Monografiya / - Toshkent: Zebo Prints, 2024. - 120 b.