

Umarov Ozod Temirovich

Qarshi davlat universiteti “Jismoniy tarbiya va sport
kafedrası” dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD)

e-mail: o.umarov77@gmail.com

MALAKALI VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Annotatsiya: Bugungi kunda ko‘pchilik tadqiqotchilar faqatgina to‘pni uzatishni bajarish, to‘pni uzatish texnikasini takomillashtirishni tahlil qilishgan. Lekin, voleybolda, yoshlar o‘rtasida iqtidorli sportchilarni saralashning (seleksiya qilishning) samarali va shaffof tazimi mavjud emasligi ta’kidlanadi, bu holat, terma jamoalarni sifatli tashkil qilish uchun sport zahirasini shakllantirishni va yuqori klassli sportchilarni tayyorlashni ta’minlash imkonini bermaydi. Voleybolchilarning yetakchi jismoniy sifatlarini aniqlash va ularni voleybolchilarda sportda takomilashuv bosqichida rivojlanishi darajasini tadqiq qilish ilmiy jihatdan qiziqish uyg‘otadi. Ushbu maqolada turli o‘yin amplasiga mansub malakali voleybolchilarda maxsus jismoniy sifatlarini shakllantirish, har tomonlama sog‘lom, barkamol shaxs bo‘lib yetishishlarida jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda yangisha yondashuv asosida ta’lim berish yo‘llari ko‘rsatilagan.

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, ta’lim, tarbiya, barkamol avlod, ma’naviy-axloqiy tarbiya, voleybol, kasbiy ko‘nikmalar, shaxsiy sifatlar.

Умаров Озод Темирович

Доцент, кандидат наук, кафедра физического воспитания и спорта
Каршинского государственного университета

e-mail: o.umarov77@gmail.com

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация: Сегодня большинство исследователей анализируют только выполнение передачи мяча, совершенствование техники передачи мяча. Но в волейболе подчеркивается отсутствие эффективной и прозрачной системы отбора (отбора) талантливых спортсменов среди молодежи, что не позволяет обеспечить формирование спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса для качественной организации сборных команд. Выявление ведущих физических качеств волейболистов и исследование уровня их развития у волейболистов на этапе совершенствования в спорте представляет научный интерес. В данной статье показаны пути формирования у квалифицированных волейболистов различных игровых амплуа особых физических качеств, воспитания на основе нового подхода к физической культуре, физическому воспитанию, оздоровлению, физическому совершенствованию, физическому развитию, укреплению здоровья, пропаганде здорового образа жизни в достижении всесторонне здоровой, гармоничной личности.

Ключевые слова: физическая культура, образование, воспитание, гармоничное поколение, духовно-нравственное воспитание, волейбол, профессиональные навыки, личностные качества.

Umarov Ozod Temirovich

Associate Professor, PhD, Department of Physical Education and Sports, Karshi State University

e-mail: o.umarov77@gmail.com

METHODS OF DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS

Annotation: Today, most researchers have only analyzed the performance of the ball pass, the improvement of the technique of passing the ball. But, in volleyball, it is noted that there is no effective and transparent tazimi of qualifying (selection) talented athletes among young people, this situation does not allow to ensure the formation of Sports Reserves and the training of high-class athletes for the qualitative Organization of national teams. It is of scientific interest to

determine the leading physical qualities of volleyball players and to study the degree of their development in volleyball players at the stage of their evolution in sports. This article shows ways to educate qualified volleyball players of different game amplua on the basis of a new approach to the formation of their special physical qualities, promotion of Physical Culture, physical education, wellness, physical maturation, physical development, health promotion, healthy lifestyle in all respects as a healthy, competent person.

Key words: *physical culture, education, upbringing, mature generation, spiritual and moral education, volleyball, professional skills, personal qualities.*

KIRISH

Voleybol, bugungi kunda juda boy tarixga va ommaviylikka ega sport turidir. Zamonaviy voleybolning xarakterli an'anasi – har xil darajadagi jamoalar o'rtasida raqobatni o'tkirlashishi hisoblanadi. Voleybol – jamoaviy o'yin sifatida har xil o'yin amplusidagi o'yinchilarga ega bo'lib, ular murakkab o'yin holatlarida nafaqat xujumchilar tomonidan, balki himoyachilar tomonidan ham kutilmagan harakatlarni bajarishga qobiliyatlidir. Uzoq vaqt davomida, yuksak sport mahorati bosqichida voleybolda texnik tayyorgarlikning samaradorligini oshirish muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar o'tkazilmoqda. Lekin, sport mahoratini takomillashtirish bosqichida voleybolda texnik usullarni bajarishni sifatli baholash va texnik mashqlarning samaradorligini informativligini baholash usullarini yetarli emasligi aniqlangan. Voleybol sport turi rivojlangan davlatlarda musobaqa hamda mashg'ulot jarayonida vositalarni tabaqalashtirish, funksional zahira imkoniyatlarini boshqarishga qaratilgan organizmni tiklovchi texnologiyalar ishlab chiqish, texnik va taktik imkoniyatlari oshirish bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Taniqli olimlarning ta'kidlashicha, "Voleybol" fani materialini o'qitishga tabaqalashtirilgan yondashuv bo'yicha pedagogik ko'nikmalar va shaxsiy sifatlarni shakllantirish uchun ushbu sport turi vositalaridan foydalanish istiqbollari bugungi kungacha yetarlicha o'rganilmagan. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassis o'qituvchiga o'z vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo'lgan muhim kasbiy

bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishning samarali uslubiyatini ishlab chiqishni taqazo etmoqda.

Davlatimiz rahbari tomonidan Respublikamiz ta'lim tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda ularning asosiy kasbiy faoliyati turlari tizimini yanada takomillashtirish, ilmiy yutuqlarni amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish vazifalari ustuvor yo'nalishlar sifatida belgilab berilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Voleybol – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va ko'p qirrali vositasidir. Voleybol bilan shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga ko'ra voleybol ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Voleybol BO'SMlar (Bolalar o'smirlar sport maktabi), umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda voleybol bilan shug'ullanishadi. Voleybol bog'larda, cho'milish joylarida, dam olish uylarida, ko'plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo'llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag'ishlaydi [1; 12-18-b., 2; 4-7-b.].

Voleybol bilan shug'ullanish organizmning ko'plab funksiyalariga va o'yinchilarning shaxsiy sifatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi, jumladan:

- o'yin asosidagi muhim jismoniy mashqlar: sakrash, zarba berish, tezlashish, keskin to'xtash, yiqilish, umbaloq oshish ko'nikmalari takomillashadi;
- o'yinchilarning ko'plab jismoniy sifatleri: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamliligi takomillashadi;
- o'yinchilarning intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi. Bu boradagi ijobiy belgilar: mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat'iylik, g'alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir;

- sportning har qanday boshqa turi kabi, voleybol bilan shug‘ullanishning to‘liq foydaliligi to‘g‘risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo‘rttirish bo‘ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e‘tiborga olgan holda, ularning miqdori, me‘yorini ham e‘tibordan chetda qoldirmaslik lozim. Qadim zamonlardanoq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo‘lishi mumkin – hamma ish me‘yorga bog‘liq bo‘ladi, deb ta’kidlashgan. Jumladan, voleybol sport turida ham o‘ta zo‘riqib mashg‘ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog‘lomlashtiradi. Ko‘plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo‘riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatadi;

- boshqa tomondan esa, sport mashg‘ulotlariga juda ko‘p vaqt ajratilsa (deyarli har kuni ikki-uch martadan mashqlar, yig‘inlar, turnirlar), professional o‘yinchi organizmi genetik dasturida mavjud o‘zga funksiyalarni takomillashtirishning bir qator jihatlarini, inson faoliyatining hayotiy muhim sohalarini ta‘minlovchi boshqa yo‘nalishlar e‘tibordan chetda qoladi. Bu esa shaxsni ma’lum bir chegaragacha cheklashga olib keladi. Sportni kasb sifatida tanlagan inson uchun bu muqarrar qo‘shimcha natijadir, barcha kasblar ham inson shaxsiga muayyan ta’sirini o‘tkazadi;

- organizmning boshqa a‘zolari esa zo‘riqadi va toliqadi. Psixologik tartibdagi doimiy zo‘riqishlar ham xavfli – ular sportchilarni (birinchi navbatda murabbiylarni) ancha ertaroq hissiy zo‘riqishiga, tushkunlik va boshqa kasalliklarga olib kelishi mumkin;

- jismoniy madaniyat tizimida mazkur qiziqarli o‘yin – voleybol bilan mashg‘ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar o‘qishga, kasb egallashga, sog‘lom bo‘lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko‘maklashsin. Shundagina voleybol bilan shug‘ullanish inson hayotiga huzur bag‘ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali o‘yin kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va

voleybolchi shaxsining ko‘plab ijobiy sifatleri shakllanadi [1; 12-18-b.,3; 31-b.,4; 42-45-b.].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlilidan ko‘rinib turibdiki, bo‘lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash sifatini sport ixtisosligi vositalari yordamida oshirish kam o‘rganilgan muammolardan biri bo‘lib qolmoqda: ularning o‘quv faoliyati natijadorligini belgilab beruvchi ustuvor ko‘nikma va malakalarni, shaxsiy sifatlarini shakllantirish, harakat va texnik tayyorgarlik darajasini oshirish masalalari yetarlicha to‘liq yoritilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Biz o‘tkazgan tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so‘rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ishning maqsad va vazifalarining amaliy hamda ilmiy asoslanganligi, muallifning dastlabki uslubiy pozitsiyalarining mantiqiyliigi, pedagogik tadqiqotlarning turli usullari yordamida olingan ma‘lumotlarning qiyosiy tahlili, haqiqiy amaliy faoliyatning maqsadli tahlil qilinganligi, gipotezaning aniq nazariy va amaliy natijalar bilan tasdiqlanganligi, natijalarning ishonchliligi empirik ma‘lumotlarni olishning fanda qabul qilingan usullaridan, natijalarni qayta ishlashning umume’tirof etilgan statistik usullaridan foydalanganlik va tanlovning kengligi bilan ta‘minlangan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Pedagogika oliy ta‘lim muassasalari talabalarida sportga nisbatan qiziqish va qadriyatlar, ularning o‘zgarishi xususiyati natijalari bayon qilingan, jismoniy tarbiya sohasida oliy ma‘lumotiga ega mutaxassislarning kasbiy faoliyati moxiyatini kompleks holda aks ettiruvchi eng muhim sifatlarining batafsil tavsifi berilgan, sport ixtisosligining jismoniy tarbiya pedagogining kasbiy ko‘nikmalari shakllanishiga ta’sir etish darajasi aniqlangan, voleybol vositalari orqali samarali shakllantiriladigan shaxsiy sifatlar va qobiliyatlar ro‘yxati aniqlangan, pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy madaniyat fakultet talabalariga “Sport maxoratini

oshirish” o‘quv fanini o‘qitishda vositalar xamda tashkiliy-uslubiy usullar tizimi ishlab chiqilgan hamda taqdim etilgan.

Voleybol vositalari yordamida talabalarining jismoniy sifatlarini variativ tizimi asosida takomillashtirish mexanizmi 5 blokdan iborat. Bloklarda talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar, ularning qo‘llanilish uslubiyati, vazifalari, ta’sir yo‘nalishi hamda nomoyon bo‘lish shakillari yoritib berilgan.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi mutaxassisligi bo‘yicha ishlaydigan oliy jismoniy tarbiya ma’lumotiga ega mutaxassisning faoliyati modeli tuzib chiqildi, u uchta modelni o‘z ichiga oladi: mutaxassis tayyorgarlik modeli, u pedagogik amaliyotida o‘qigan IV bosqich talabalarining fikr-mulohazalariga asoslangan; amaldagi model, u kamida 5 yil amaliy ish stajiga ega bo‘lgan malaka oshirish fakulteti tinglovchilarining fikr-mulohazalariga asoslangan; mukammal model, u pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya kafedralari professor-o‘qituvchilar tarkibi fikr-mulohazalariga asoslangan. Har bir tuzilgan model murakkab tuzilgan hamda jismoniy tarbiya va sport sohasida ishlaydigan mutahassislar kasbiy faoliyati bilimlarining bir-biriga bog‘liq tizimi hisoblanadi. Korrelatsiya koeffitsientining salbiy qiymatlari mavjudligi shundan dalolat beradiki, har xil faoliyat turlari amalda muayyan ko‘nikma va malakalarni talab qiluvchi mutlaqo mustaqil qarama-qarshi amalga oshirish usullariga ega. Talabalar fikr-mulohazalarini etalon model bilan taqqoslay turib, pedagogika oliy o‘quv yurtlarida jismoniy madaniyat fakultetlari o‘quv jarayonlarida qanday kamchiliklar borligini aniqlash mumkin.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilar tomonidan bildirilgan fikr-mulohazalarni tahlil qilib, bu kamchiliklarni bartaraf etishga imkon beruvchi usullarni topish mumkin. Sport ixtisosligining jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘qituvchining kasbiy ko‘nikmalarini shakllanishiga ta’sir etish darajasi to‘g‘risida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar fikr-mulohazalari tahlili shuni aniqlab berdiki, sport o‘yinlarida ko‘proq shakllanadigan kasbiyko‘nikmalar va qobiliyatlar sifatida g‘alabaga bo‘lgan iroda (2,81 b.), qat’iyatlilik (2.76 b.), o‘zini nazorat qilish

(2,73b.), faollik, stresslarga bardoshlilik, chidamlilik, jur'at, mehnatsevarlik va bir zumda ko'rish reaksiyasi qayd etilgan.

Gimnastika sport turlarida 100% respondentlar birinchi o'ringa ishga bo'lgan ijodiy yondashuv (3,00 b.) qo'yilgan, keyin ma'suliyat (2,93 b.) va mehnatsevarlik (2,83 b) qayd etilgan. Yakkakurash ixtisosligiga ega respondentlar g'alabaga bo'lgan iroda (2,81 b.), burch hissi, muloqatchanlik va faollikni, tezlik-kuch sport turlari vakillariga esa mehnatsevarlik (3,00 b.), g'alabaga bo'lgan iroda (2,82 b.) va bardoshlilik (2,78 b.) ajratib ko'rsatilgan. Aniqlanishicha, boshqa sport turlariga nisbatan (1-jadvalga qarang). sport o'yinlari bilan shug'ullanadigan ko'proq pedagogik ko'nikmalar (2,65 b.), irodaviy (2,81 b.), intellektual (2,55 b.) va psixofiziologik ko'nikmalar (2,83 b.) rivojlanar ekan.

1-jadval.

Sport ixtisosligining kasbiy ko'nikma va qobiliyatlarning shakllanishiga ta'siri darajasi (ball)

№	Kasbiy ko'nikma va qobiliyatlar	Sport o'yinlari		Yakkakurash		Tezlik-kuch sport turlari		Gimnastika	
		$\bar{X}$	o'rin	$\bar{X}$	o'rin	$\bar{X}$	o'rin	$\bar{X}$	o'rin
1.	Irodaviylik	2,81	2	2,84	1	2,66	3	2,32	4
2.	Psixofiziologik	2,83	1	2,40	2	2,11	4	2,38	3
3.	Ishga bo'lgan munosabat	2,68	2	2,55	3	2,31	4	3,00	1
4.	Pedagogik	2,65	1	2,14	3	2,13	4	2,51	2
5.	Intellektual	2,55	1	2,35	2	2,25	4	2,30	3
6.	Axloqiy	2,48	2	2,79	1	2,39	4	2,44	3
7.	Jamoadi o'zini tutish	2,42	1	2,32	3	2,24	4	2,36	2
8.	Shaxsiy	2,22	4	2,32	3	2,42	2	2,65	1

Olingan natijalardan kelib chiqib, voleybol vositalari yordamida kasbiy ko'nikmalar hamda qobiliyatlarni hosil qilish va shakllantirish masalalarini o'rganish uchun quyidagilarni tanlab oldik: pedagogik ko'nikmalar ular orasida voleybolni o'qitish davomida o'z rivojini taqozo etuvchi va har xil shug'ullanuvchining ushbu sport turida muvoffaqiyatlarga erishish imkoniyatiga asoslanuvchi qobiliyat hisoblanishi oldindan ko'ra bilish va bashoratlash: intellektual sifatlar, bu yerda asosiy e'tiborni oldindan ko'ra bilish hamda bashoratlash bilan bevosita bog'liq bo'lgan intuitsiya va tasavurga qaratamiz;

irodaviy sifatlar, ular orasida g'alabaga bo'lgan iroda, tirishqoqlik, o'zini nazorat qilishni ajratamiz, zero ular ko'proq ball to'plagan.

2-jadval

Sport ixtisosligining pedagogik ko'nikmalarning shakllanishiga ta'siri (ball)

№	Kasbiy ko'nikma va qobiliyatlar	Sport o'yinlari		Yakkakurash		Tezlik-kuch sport turlari		Gimnastika	
		$\bar{X}$	o'rin	$\bar{X}$	o'rin	$\bar{X}$	o'rin	$\bar{X}$	o'rin
1.	Kommunikativ	2,70	1	2,44	3	2,45	2	2,41	4
2.	Gnostik	2,58	1	2,17	4	2,30	3	2,31	2
3.	Harakatli	2,82	1	2,55	2	2,25	4	2,35	3
4.	Konstruktiv	2,71	1	2,40	3	2,35	4	2,41	2
5.	Tashkiliy	2,61	1	2,37	2-3	2,14	4	2,37	2-3

Turli xil sport turlarining pedagogik ko'nikmalarining shakllanishiga ta'sir e'tish darajasini baholash 2-jadvalda ko'rsatib o'tilgan. Sport o'yinlari mashg'ulotlarining pedagogik ko'nikmalar shakllanishiga ta'sir etish darajasini baholash shuni ko'rsatadiki, ko'yidagi pedagogik ko'nikmalarni shakllantirish jarayonini tadqiq qilish istiqbolli ko'rinadi: sportchilarning jismoniy yuklamalarini boshqarish; sportchilarda mustaqil ishlash malakalarini shakllantirish; shahsiy fikrlarni tanqidiy tahlil qilish; mashqni namoyon qilishni to'g'ri bajarish.

Shunday qilib, e'tirof etish joizki, har xil sport turlari bilan shug'ullanishning zarur kasbiy ko'nikmalarini shakllantirish jarayoniga ta'sir qilishda farq borligi to'g'risidagi masalaning haqqoniy qo'yilganligi ko'p sonli mutaxassislarda shubha tug'diradi.

Voleybol mashg'ulotlarining aniq kasbiy ko'nikmalarini xosil qilish imkoniyatlarini tekshirish voleybolni o'qitishga bo'lgan yangi yondashuvlarni qo'llash zaruratini belgilab beradi. O'qitish shartlari, birinchidan, umuman talabalar sporti xususiyatlari, ikkinchidan, talabalarning bo'lajak kasbpedagogikaning o'ziga xos xususiyatlari bilan aniqlanadi.

Talabalarni voleybolni boshlashga o'rgatish biz tomonimizdan tuzib chiqilgan o'quv rejasi aslida amalga oshirildi. Bunda nazorat va tajriba guruhlarining o'quv rejalari pedagogik tajriba vazifalariga muvofiq birbiridan farq qiladi. Tajriba guruhi talabalari uchun mo'ljallangan o'quv rejada oliy kasbiy

ta'limning davlat ta'lim standartlarida bayon qilingan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash bo'yicha talablar inobatga olinadi.

XULOSA

Pedagogika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya kafedralarining yetakchi o'qituvchilari orasida o'tkazilgan anketa so'rovi oliy jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega mutaxassilarning kasbiy faoliyati mohiyatini kompleks holda aks ettiruvchi eng muhim ko'nikmalarni, shuningdek, sport ixtisosligining jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy ko'nikmalari shakllanishiga ta'sir etish darajasini aniqlash imkonini berdi. Sport o'yinlarida ko'prok shakllanadigan kasbiy ko'nikma va qobiliyatlar sifatida g'alabaga bo'lgan iroda (2,81 b.), qat'iyatlilik (2.76 b.), o'zini nazorat qilish (2,73 b.), stresslarga bardoshli, chidamkorlik, jur'at, mehnatsevarlik va bir zumda ko'rish reaksiyasi qayd etildi. Gimnastika sport turlarida 100% respondentlar birinchi o'ringa ishga bo'lgan ijodiy yondashuv (3.00 b.) qo'yilgan, keyin ma'suliyat (2,93 b.) va mehnatsevarlik (2,83 b.) qayd etilgan. Yakkakurash ixtisosligiga ega respondentlar g'alabaga bo'lgan iroda (2,81b.), burch hissi, muloqotga kirishuvchanlik faollik, tezlik-kuch sport turlari vakillariga ega mehnatsevarlik (3,00 b.), g'alabaga bo'lgan ishonch (2,82 b.) va bardoshlilik (2,78 b.) ajratib ko'rsatilgan.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. –T.: “Fan va texnologiya”, 2012. – 208 b.
2. Boltayev Z.B. – “Voleybol nazariyasi va uslubiyati” – Darslik. Samarqand – 2019., 4-7-b.
3. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. – М.: “Олимпия”, 2007. – 31 с.
4. Пулатов А.А., Умматов А.А. Волейбол мусобақа ўтказиш тартиби ва қоидалари. –Т.: “Илмий техника ахборот-пресс”, 2018. – 42-45 б.
5. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. –Т., 2008. – 38 б.