



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI  
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

303-guruh tolibi Matkarimov Farhodning  
«Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi»  
Voleybol fanidan

# REFERAT

Mavzu: Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rsatishda ilmiy  
o'lchov tadbirlari

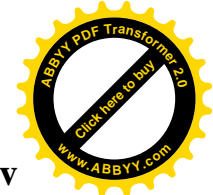
Tayyorladi: Matkarimov Farhod

Tekshirdi:

*Farhod* Yaqubov



Urganch 2015 yil



## **Mavzu: Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rsatishda ilmiy o'lchov tadbirlari**

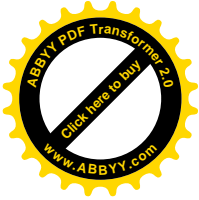
Reja:

Kirish

1. Sport mahoratini takomillashuvi jarayonida texnik tayyorgarlikning o'rni, ahamiyati va tafsiloti
2. Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari
3. Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar



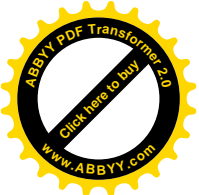
## Kirish

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

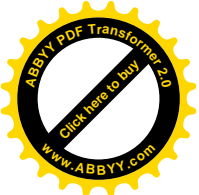
Texnika – bu shakllangan jismoniy sifatlar va taktikk mahoratni umumli qo'llash asosida foydali natija yoki g'alabaga erishish tushunchasini anglatadi.



Voleybolda o‘yin texnikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g‘alabaga erishish san’atiga aytiladi.

Texnikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g‘alaba sari qo‘llaniladigan o‘yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo‘llay olishdan iborat.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda ularni texnik – taktik va psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma’lumki, voleybol o‘yinida yoki o‘yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to‘g‘ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipatsiya), iroda, zukkolik hamda «ayyorlik» xislatlarining shakllangan bo‘lishini talab qiladi.



## Sport mahoratini ko‘p yillik takomillashuvi jarayonida texnik

### tayyorgarlikning o‘rni, ahamiyati va tafsiloti

Sportchilarni musobaqalarda ishtirok etish faoliyati ularni ma’lum sport turiga xos bo‘lgan harakat malakalarini maromiga yetkazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish, musobaqalarda g‘alaba qozonish – bu ko‘p yillik sport trenirovkasi evaziga namoyon bo‘lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo‘lsa, musobaqada g‘alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo‘ladi.

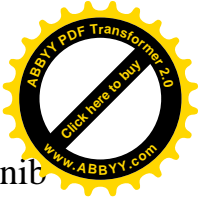
G‘alabaga erishish – bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin g‘alabaga erishish sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratilgan harakatlariga bog‘liq. Demak, texnik tayyorgarlik ko‘p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

**Sport texnikasi** – bu ixtisoslashtirilgan bir vaqtning o‘zida, ketma-ket va ma’lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi – harakatni aniq, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo‘lishi lozim.

**Texnik tayyorgarlik** – bu ko‘p yillik faoliyat bo‘lib, ma’lum harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma’lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta’minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo‘lib hisoblanadi.

**Texnik tayyorgarlikning** so‘nggi maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan har qanday vaziyatlarda va qarshi ta’sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir.

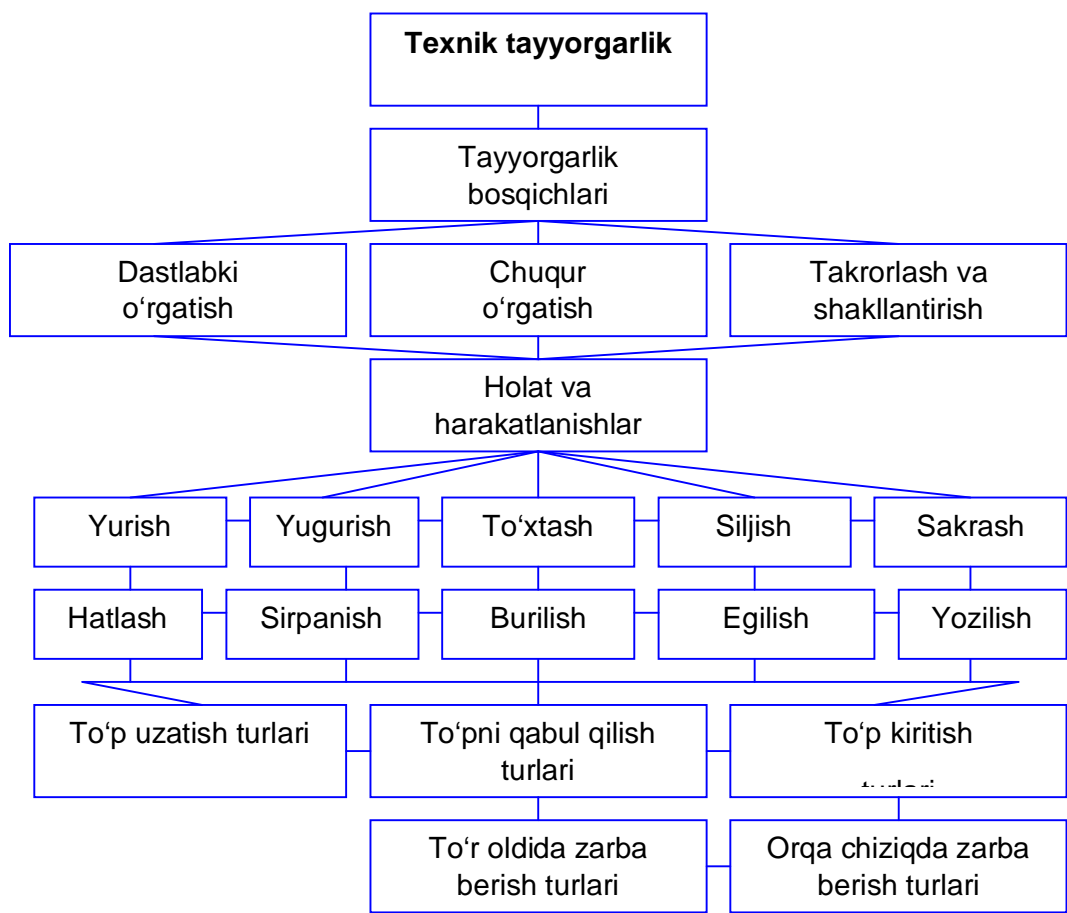
Texnik tayyorgarlikning pedagogik natijasi va uni sportchilar faoliyatida namoyon bo‘lishi sportchilarning mahorati deb ataladi. Bu sifat ma’lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va yozma kuzatuv



uslublari yordamida mashg‘ulotlar hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o‘yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog‘liq holda amalga oshirilishi lozim.

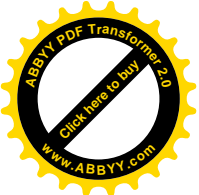
Texnik tayyorgarlik jarayoni 1-Jadvalda qayd etilgan tartibda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.



**1- Jadval**

**Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari**

**Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi** – o‘yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o‘zlashtirish va harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq barqaror va mukammal takomillashtirishdir.



Yangi harakat texnikasini o'rganish, o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilishi tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

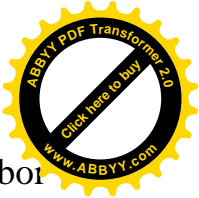
Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

- Birinchidan, ma'lum harakat texnikasini (agar noto'g'ri o'rgatilgan bo'lsa) qaytadan o'rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasiga o'rgatish zarur;

- Ikkinchidan, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini fikran to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri bajara olsin;

- Uchinchidan, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda, aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi yetarli rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratishi shart. Chunki o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatish yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi.

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, o'z ichiga quyidagi bosqichlarni oladi:



1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi haqida ilk botushuncha hosil qilish va o'rgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma malakalarini hosil qilish, tarbiyalash, o'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

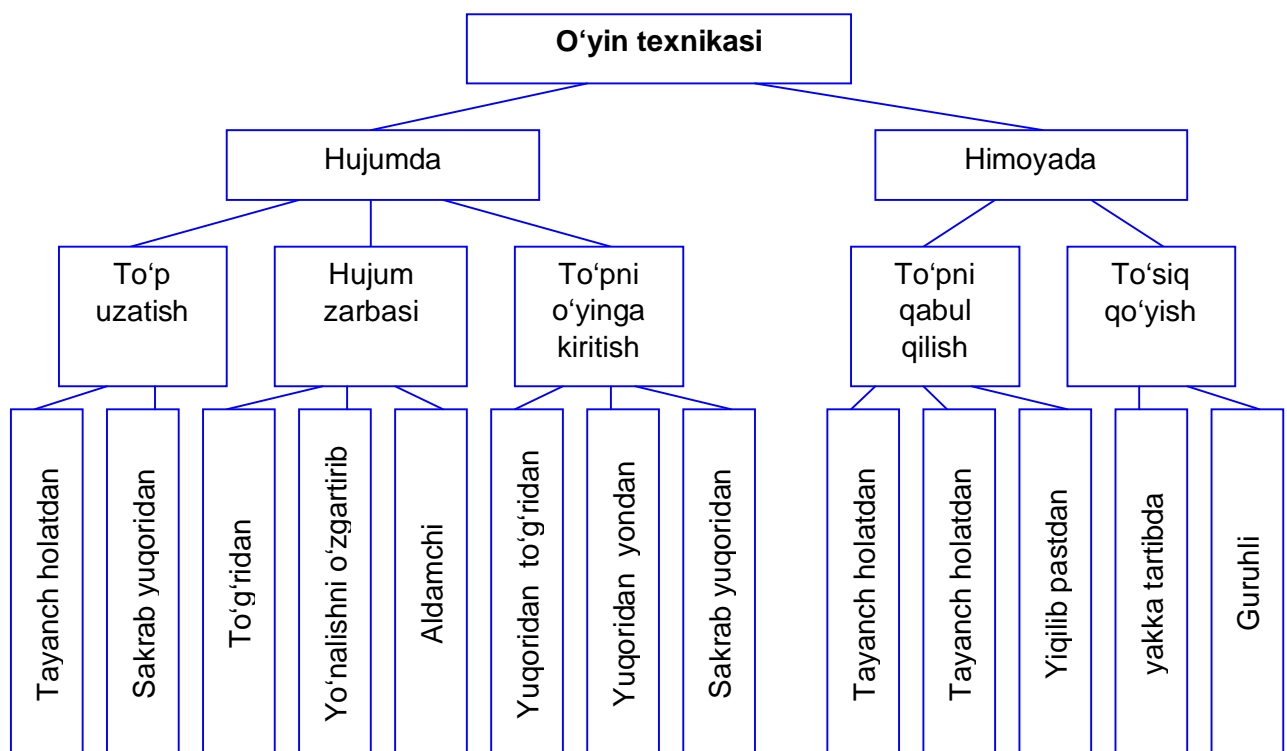
3-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xalos bo'lish.

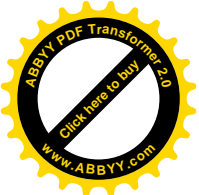
4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, to'liq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. «Chuqurlashtirilgan» – murakkablashtirilgan o'rgatish va takomillashtirish jarayoni.

7-bosqich. O'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularning ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.





**Texnik tayyorgarlikni maqsad va vazifalarini** amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida «vositalar» keng ma'noga ega bo'lib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama voleybol o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida voleybolchiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

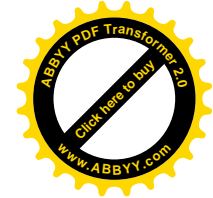
Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi. Uslublar – bu murabbiyni o'rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarni) qo'llash texnologiyasidir.

Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, ko'rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarni yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi bo'lishi mumkin.

**Tushuntirishga oid uslublar** o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, taxlil va muhokama kabilarni oladi.

**Ko'rgazmali uslublar:** o'quv filmlari, tasviriy filmlar, suratlar, texnikani murabbiy tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.



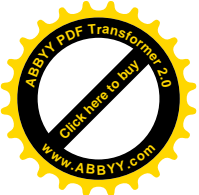
### **Amaliy uslublar:**

1. Harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish;
2. Harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish;
3. Boshqaruv uslubi;
4. Harakatli ko'rgazma uslubi;
5. Qaytarish uslubi;
6. Murakkablashtirish uslubi;
7. Charchoq holatida o'yin malakalarini bajarish uslubi;
8. Qo'shma uslub;
9. Aylanma usulida mashq bajarish;
10. O'yin uslubi;
11. Musobaqa uslubi.

### **Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar**

Voleybolchining texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

1. Maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi;
2. O'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi;
3. Musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida hamda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi;
4. Voleybolchining o'z o'yin funksiyasini yuqori mahorat bilan bajarishi;



5. O‘yin qoidalariga va o‘yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko‘rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.

6. Voleybolchi o‘z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi;

7. Organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta‘minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo‘ljal bo‘lib xizmat qilish kerak.

### **Harakatni ijro etish texnikasini tarbiyalash (o‘zlashtirish) uslubiyati**

O‘yin malakalari va ko‘nikmalarining shakllanishi ularni o‘zlashtirish tartibi va o‘rgatish texnologiyasiga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o‘rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. O‘rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nusxasini) qoldirish;

2. Malakani oddiy sharoitda o‘zlashtirish;

3. Malakani murakkablashtirilgan sharoitda o‘zlashtirish;

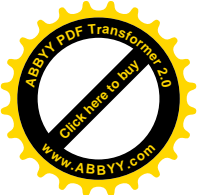
4. Malakani o‘yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O‘rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo‘llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prinsiplarga asoslanishi shart:

- oddiydan murakkabga;
- yengildan og‘irga (nagruzka nuqtayi nazaridan);
- o‘tilganidan o‘tilmaganiga;

O‘rgatish jarayonida qo‘llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o‘tilgan prinsiplarga asoslanishi kerak.

### **Shakllangan malakalarni barqarorlashtirish va mukammallashtirish**



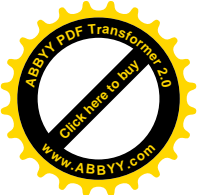
Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta'sirlar natijasida o'zining tarkibiy (koordinatsion, biomexanik, kinematik jihatlari) nusxasini yo'qotish mumkin. Masalan, harorat, havo namligi, atmosfera bosimi, tomoshabinlarning olqishi va hokazo tashqi ta'sirlar yoki aylanma tezlanishlar vaqtida tana muvozanatining yo'qolishi (chayqalish), charchash, psixologik stress va hokazo ichki ta'sirlar natijasida yuksak shakllangan o'yin usullari texnik jihatdan yengil, tez va aniq ijro etilmasligi mumkin.

Bunday holatlar yuz bermasligi uchun o'yin texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlarda, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish, sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarida qayta-qayta takrorlash zarur.

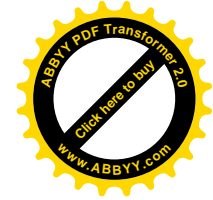
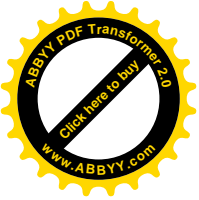
Sport tayyorgarligining har davr va bosqichlarida o'quv-mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va «dam olish – mashg'ulot-yuklama»si tizimini boshqarishga qaratiladi. Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, «bekatma-bekat» aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, oraliq (interval), «qo'shma» uslublari kiradi.

Yuqorida qayd etilgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi tartibda qo'llaniladi:

- harakatlanish texnikasi;
- to'pni o'yinga kiritish, uni turlari va usullari;
- to'p uzatish, uni turlari va usullari;
- to'pni qabul qilish, uni turlari va usullari;
- zarba berish, uni turlari va usullari;
- to'siq qo'yish, uni turlari va usullari;
- ikki yoqlama o'yin (o'yin mashg'uloti).



Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlar hajm, shiddat, mazmun va muddat jihatlaridan shug'ullanuvchi yoshi, tayyorgarligi va jinsiga qarab tanlanishi zarur. O'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari har xil tartibda qo'llanilishi mumkin.



## Xulosa

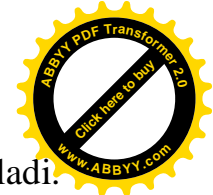
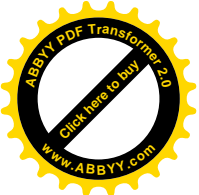
Texnikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

Texnik savodxonlik (bilimdonlik) va taktika mahoratni takomillashtirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni shakllantirish bilan bir qatorda zukkolik, uddaburonlik, tashabbusni o'z qo'lga olish, «ayyorlik» (yaxshi ma'noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda ularni texnik – taktik va psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, voleybol o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipatsiya), iroda, zukkolik hamda «ayyorlik» xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

. Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Quyidagi andozada o'yin taktikasining xususiyatlari, hujum va himoya taktikasi turlari ifodalangan. Taktik tayyorgarlikni ushbu tartibda tashkil qilish tavsiya etiladi

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar taktikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).



Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi. Uslublar – bu murabbiyni o'rgatish jarayonida (texnikasi tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarni) qo'llash texnologiyasidir.

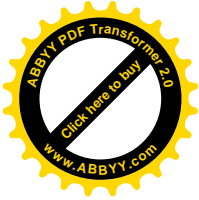
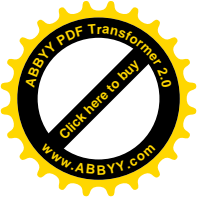
Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, ko'rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarni yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi bo'lishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o'yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.

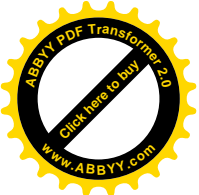
Sport tayyorgarligining har davr va bosqichlarida o'quv-mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va «dam olish – mashg'ulot-yuklama»si tizimini boshqarishga qaratiladi. Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, «bekatma-bekata» aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, oraliq (interval), «qo'shma» uslublar kirar ekan.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi, ya'ni yordamchi faollar joyi shundaki, yordamchi faollar ommaviy voleybolni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turarjoylarda – mahallalardagi bolalarni voleybolga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda «Alpomish» va «Barchinoy» testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.



## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Ayropetyants L.R. Voleybol. Darslik. T, O'zDJTI 2005 .
3. Rasulov O.T. Basketbol o'yinning rasmiy qoidalari. Metodik qo'llanma. Toshkent, 1993 y.
4. Pavlov SH., Abduraxmonov F., Akromov J. Gandbol. Darslik. T, O'zDJTI 2005.
5. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev.F.«Harakatli o'yinlar»Toshkent O'qituvchi1992 y.



## MUNDARIJA

<b>Kirish</b>	3
Sport mahoratini takomillashuvi jarayonida texnik tayyorgarlikning o‘rni, ahamiyati va tafsiloti	5
Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari	10
Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar	12
<b>Xulosa</b>	14
<b>Foydalanilgan</b>	16