



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING UMUMIY TAMOYILLARI

Akbarova Dilrabo Baxrom qizi

Buxoro Innovatsiyaalar Universiteti o'qituvchi Jismoniy madaniyat

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybolchilarni sportga tayyorlashning xarakterli va qo'llaniladigan usullari, texnika-taktika ko'nikmalari, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik jarayoni, shuningdek, sport mashg'ulotlarining prinsiplari va asosiy tamoyillari haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: sport, voleybol, jarayon, prinsiplari, tamoyillari, uslublar, mashg'ulotlar, yuklamalar, psixofunksional, to'siqlar, intilish.

KIRISH

Voleybol sporti jismoniy tayyorgarlik, texnika, taktika va psixologik tayyorgarlikni o'z ichiga olgan murakkab sport turidir. Voleybolchilarni tayyorlash jarayoni faqat jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish bilan cheklanmay, balki ularning raqobatbardoshlik qobiliyati, konsentratsiyasi, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini ham shakllantiradi. Shu bois, voleybolchilarni tayyorlashning umumiy tamoyillari sport pedagogikasi va sport metodikasi sohasida katta ahamiyatga ega bo'lib, samarali tayyorgarlikni ta'minlashda asosiy yo'nalishlarni belgilaydi.

Sportshunoslar va murabbiylar ta'kidlaydiki, voleybolchilarni tayyorlashda yondashuvlar individual va jamoaviy xususiyatlarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Har bir sportchi o'zining yosh, jins, jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga moslashtirilgan mashg'ulotlar orqali rivojlantiriladi. Shu bilan birga, tayyorgarlik jarayoni bosqichma-bosqich, tizimli va uzluksiz bo'lishi kerak. Bosqichlar oralig'ida texnik, taktika va jismoniy ko'nikmalar uyg'un ravishda rivojlantiriladi, bu esa sportchining yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi [1].

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi kuch, chidamlilik, tezlik, tezkor reflekslar, koordinatsiya va moslashuvchanlik kabi ko'plab parametrlarga asoslanadi. Shu bois tayyorgarlik mashg'ulotlari murakkab mashqlar, o'yin vaziyatlari, tezkor reaksiyalarni rivojlantiruvchi treninglar va maxsus jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, murabbiylar sportchilarni motivatsiya qilish, psixologik barqarorlikni oshirish va raqobatbardoshlikni kuchaytirish uchun pedagogik yondashuvlarni qo'llaydilar [2].

Voleybolchilarni tayyorlashning umumiy tamoyillari sport jarayonining samarali tashkil etilishiga, jarayon davomida sportchining sog'lig'ini saqlashga, shuningdek, uning individual va jamoaviy ko'rsatkichlarini oshirishga qaratilgan. Mazkur tamoyillarni amaliyotga tatbiq etishda murabbiylar mashg'ulotlar dasturini belgilash, mashq intensivligini nazorat qilish, tiklanish jarayonlarini rejalashtirish va sportchilarning natijalarini baholash kabi vazifalarni bajaradilar.

Maqolada voleybolchilarni tayyorlashning nazariy asoslari, umumiy tamoyillari va amaliyotdagi metodik yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, tayyorgarlik jarayonida



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

sportchilarning jismoniy, texnik va taktika tayyorgarligini uyg'un rivojlantirishning samarali usullari ko'rib chiqiladi. Bu tadqiqot yosh voleybolchilarni professional tayyorgarlikka yo'naltirishda murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi.

Sport texnikasi (harakat ko'nikmalari) o'qitish uslublari to'liq yoki qism-elementlarda amalga oshiriladi. Ba'zi hollarda, harakatlarni qism bo'yicha mashq qilish imkoniyati bo'lmasa, ularni to'liq o'rgatiladi. Biroq sport texnikasini uning aniq strukturaviy tuzilishiga muvofiq mashq qilishda qism-bo'lib o'rgatish katta samaraga ega. Bu borada ayniqsa taqlid (imitation) va to'p ishlatilmaydigan mashqlar (yoki to'p o'rniga qulay vosita) juda foydali hisoblanadi.

Qism-bo'lib o'rgatish uslubi boshlang'ich tayyorgarlik jarayonida alohida ahamiyatga ega. Harakatning texnik qismlari shakllana boshlagach (feedback uslubidan foydalanib), to'liq uslub bilan o'rgatish o'z o'rnini egallaydi.

Boshlang'ich tayyorgarlik jarayonida tayyorlovchi va yaqinlashuvchi mashqlarga e'tibor qaratish muhimdir. Sport texnikasini qism-bo'lib o'rgatish uslubi faqat boshlang'ich tayyorgarlikda emas, balki texnik-taktik ko'nikmalarning yuqori bosqichlarida ham yangicha texnikalarni yoki taktika kombinatsiyalarini kashf qilishda juda foydali hisoblanadi.

Ko'pchilik harakat sifatlarini (jismoniy) rivojlantirishga qaratilgan uslublar – mashqlarni qo'llash tabiatiga qarab (yuklama – og'ir yengil, intensivlik) strukturaviy mohiyatda farq qiladi. Sport tayyorgarligi davomida barcha mashqlar ikki asosiy uslub doirasida bajariladi: uzluksiz va to'xtab-to'xtab bajarish uslublari.

- Uzluksiz uslub – mashq biror to'xtashsiz yoki harakat faoliyati uzilmasdan bajariladi.

- To'xtab-to'xtab (takrorlash) uslubi – mashq belgilangan intervalda bajarilib, tanaffus beriladi.

Ikki uslub bir vaqtda qo'llanilganda ham mashqlar uzluksiz yoki uzilish bilan bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va qo'llash tabiatiga qarab, mashg'ulot umumlashtirilgan (integral) yoki ma'lum bir yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

Maksimal kuchlanish uslubi eng yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilar bilan ishlashda tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal yuklama yoki kuch mashqlari va maksimal tiklanish vaqtiga asoslanadi. Mashqlarni umumiy tarzda qo'llash bir vaqtda bir nechta sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ma'lum bir yo'nalishda mashqlarni qo'llash esa asosan sifadni shakllantirishga qaratilgan.

Bundan tashqari, o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar sifatida qo'llaniladi.

Amaliy uslublar o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

1. Ma'lum bir sport turiga xos texnik malakalar, ya'ni harakat ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan usullar. Bu uslublar sportning ko'pgina texnikalarini egallashga mo'ljallangan.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

2. Jismoniy sifatlarni tarbiya qilish va rivojlantirishga qaratilgan usullar, ya'ni harakatlarning aksariyat sifatlarini shakllantirishga mo'ljallangan usullar. Shu bilan birga, belgilangan hollarda bir yoki boshqa uslub ikkalasida ham qo'llanilishi mumkin.

Sport texnikasi (harakat ko'nikmalari) o'qitish uslublari to'liq yoki qism-elementlarda amalga oshiriladi. Ba'zi hollarda harakatlarni qism bo'yicha mashq qilish imkoniyati bo'lmasa, ularni to'liq o'rgatish talab etiladi. Ammo sport texnikasini uning aniq strukturaviy tuzilishiga muvofiq mashq qilishda qism-bo'lib o'rgatish katta samaraga ega. Bu borada ayniqsa taqlid (imitation) va to'psiz mashqlar (yoki to'p o'rniga qulay vosita) juda foydali hisoblanadi.

Qism-bo'lib o'rgatish uslubi boshlang'ich tayyorgarlik jarayonida alohida ahamiyatga ega. Harakatning texnik qismlari shakllana boshlagach (feedback uslubidan foydalanib), to'liq uslub bilan o'rgatish o'z o'rnini egallaydi.

Boshlang'ich tayyorgarlik jarayonida tayyorlovchi va yaqinlashuvchi mashqlarga e'tibor qaratish muhimdir. Sport texnikasini qism-bo'lib o'rgatish uslubi faqat boshlang'ich tayyorgarlikda emas, balki texnik-taktik ko'nikmalarning yuqori bosqichlarida ham yangi texnik usullarni o'rganish yoki taktika kombinatsiyalarini kashf qilishda juda foydalidir.

Ko'pchilik harakat sifatlarini (jismoniy) rivojlantirishga qaratilgan uslublar – mashqlarni qo'llash tabiatiga qarab (yuklama – og'ir, yengil, intensiv) strukturaviy jihatdan farq qiladi. Sport tayyorgarligi davomida barcha mashqlar ikki asosiy uslub doirasida bajariladi: uzluksiz va to'xtab-to'xtab bajarish uslublari.

- Uzluksiz uslub – mashq biror to'xtashsiz, harakat faoliyati uzilmasdan bajariladi.
- To'xtab-to'xtab (takrorlash) uslubi – mashq belgilangan intervalda bajarilib, tanaffus beriladi.

Ikki uslub bir vaqtda qo'llanilganda ham mashqlar uzluksiz yoki uzilish bilan bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va qo'llash tabiatiga qarab, mashg'ulot umumlashtirilgan (integral) yoki ma'lum bir yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

Maksimal kuchlanish uslubi eng yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilar bilan ishlashda tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal yuklama yoki kuch mashqlari va maksimal tiklanish vaqtiga asoslanadi. Mashqlarni umumiy tarzda qo'llash bir vaqtda bir nechta sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ma'lum bir yo'nalishda mashqlarni qo'llash esa asosan sifatni shakllantirishga qaratilgan.

Bundan tashqari, o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar sifatida qo'llaniladi.

O'yin uslubi - bu o'yin uslubida yoki o'yin davomida bajarilayotgan harakatning ifodasi. Bu usul nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llashda mashqlar ma'lum bir o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Aynan shu tarzda mashg'ulotlar ishtirokchilarning hissiy holatini ko'taradi. Ushbu usulda murakkab texnik va taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni to'g'ri tanlash va boshqalar) va psixologik vaziyatlar hal qilinadi. Musobaqa uslubi aynan musobaqa mashqlarini bajarish, musobaqa uslubida mashq qilish va turli musobaqalarda ishtirok etishdir.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

Bu usul mashqlar yuqori intensivlikda bajarilishini yoki musobaqadagi g'alaba intensivlik, usul, aniqlikni talab qiladigan tarzda amalga oshirilishini nazarda tutadi. Musobaqa usuli sport mashg'ulotlari jarayonida shakllanadigan texnik va taktik ko'nikmalar, kombinatsiyalar, fazilatlar, qobiliyatlarni umumlashtirish, bog'lash (integratsiyalash)da asosiy rol o'ynaydi. Shu bilan birga, ushbu uslubni qo'llashda sportchilarning malakasi, ko'nikmalari va imkoniyatlarini hisobga olish kerak. Qayd etilgan uslublardan tashqari, birlashtirilgan yoki aralash uslub, harakat tahlili texnikalari ham mavjud. Qo'shma usuldan foydalanish natijasida bir vaqtning o'zida bir nechta fazilatlar (kuch, tezlik, chidamlilik va boshqalar) va malakalar (texnik usul, taktik harakatlar) shakllanadi.

Sport mashg'ulotlari jarayoni ma'lum tamoyillar (printsipilar), protsedura, ilmiy va metodologik qonunlar asosida amalga oshiriladi. Bu qonunlar sportchini tayyorlash tizimini bitta tartibda to'g'ri va samarali tashkil etishning asosiy omili hisoblanadi.

Sport mashg'ulotlari tamoyillari odatda mashg'ulotlar va mashg'ulotlar jarayonida universal-didaktik tamoyillarga asoslanadi. Ammo sport mashg'ulotlari davomida qo'llaniladigan intensiv, og'ir va uzoq muddatli mashqlar ushbu tamoyillarga alohida e'tibor berishni talab qiladi. Chunki, bu holat ishtirokchilarning organizmining to'g'ri rivojlanishiga, ularning psixofunksional imkoniyatlarini diqqat bilan kengaytirishga qaratilgan.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy tamoyillar qo'llaniladi:

xabardorlik va faollik "imkon berish" (mashg'ulot o'tkazish imkoniyatiga mos ravishda nagruzka berish) va individualizatsiya, muntazamlilik, vizyonerlik, "o'sish" (progressiv-ing).

Onglilik va faollik tamoyili mashg'ulot jarayonida bosqichma-bosqich qo'yilgan barcha maqsadlarga erishish, o'yin ko'nikmalarini o'zlashtirish va takomillashtirishning muhim shartlaridan biridir. Mashg'ulot mashg'ulotlari topshiriqlarini (nagruzkani) jalb qilish imkoniyatiga mos ravishda berish (imkon berish) va individuallashtirish tamoyili. Bu tamoyil shundan iboratki, berilgan barcha mashg'ulotlar amaliyotchidan ularning yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos kelishini talab qiladi.

Muntazamlilik tamoyili ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mashg'ulotlarning uzluksizligini ta'minlash uchun talabalarning mashg'ulotlardan mashg'ulotlarga o'tish darajasini oshirish maqsadini qo'yadi.

"O'sishda davom etish" (progressivizatsiya) tamoyili mashg'ulot va mashg'ulot jarayonida mashg'ulot vazifalarini murakkablashtirish, nagruzka hajmi va intensivligini oshirish, ko'nikmalarni yangi bosqichlarga ko'tarishdan iborat.

Ko'rgazma tamoyili barcha tamoyillarni samarali qo'llash va mo'ljallangan natijaga erishishda alohida ahamiyatga ega. Shuni ham ta'kidlash joizki, yuqorida aytib o'tilgan barcha tamoyillar quyidagi didaktik protseduralar bo'yicha qo'llanilishi kerak:

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan to'xtovsizga;
- osondan qiyingacha;

Muhokama qilingan tamoyillar sport mashg'ulotlari qonunlariga mos kelishi bu jarayonni samarali tashkil etishni ta'minlaydi. Sport mashg'ulotlari quyidagi qonunlar



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

asosida amalga oshiriladi: "yuqori natijalarga yo'naltirilganlik", "umumiy va maxsus mashg'ulotlarning birligini ta'minlash", "mashg'ulotlarning uzluksizligi", "nagruzkani asta-sekin va maksimal darajada oshirish", "nagruzkani to'lqinsimon usulda qo'llash (o'zgarishga borish)", "mashg'ulot jarayonini relaps (sikl) asosida tashkil etish".

Yuqori natijalarga yo'naltirilganlik - mashg'ulot va mashg'ulot jarayonining asosiy maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori darajada "Sport formasi"da tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratishdir. Shuning uchun muntazam, uzluksiz mashg'ulotlar davomida qo'yilgan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo'naltirish bilan bog'liq.

Umumiy va maxsus mashg'ulot birligini ta'minlash - voleybol bo'yicha maxsus-ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 10-12 yoshdan boshlab amalga oshiriladi. Ammo, "chuqur" ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar jarayoni boshlangunga qadar, 15-16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda universallashtirish tamoyili ustunlik qiladi, bu yosh sportchilarning har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lish maqsadiga muvofiq amalga oshiriladi. 17-18 yoshda mashg'ulot jarayoni individual yo'nalishda bo'ladi. O'yinchilarning mahorat-iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funktsiyalari yanada chuqurroq ixtisoslashadi va shakllanadi.

Mashg'ulotlarning uzluksizligi - mashg'ulot jarayonida yuzaga keladigan turli xil tanaffuslar sportchi va murabbiy tomonidan qo'yilgan maqsadning yo'q qilinishiga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik mashg'ulot jarayonida muntazamlikning uzilishi uning uzluksizligini ta'minlashi kerak, turli tanaffuslar sodir bo'lishiga yo'l qo'ymasdan. Ammo bu uzluksizlik mashg'ulotlari, dam olish, ishlash qobiliyatlarni tiklash bilan almashinish asosida amalga oshirilishi kerak.

Yukni asta-sekin va maksimal darajada oshirish - aynan shu qonunchilik musobaqa paytida voleybolchilarning barcha kuch va imkoniyatlarini safarbar qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida jismoniy, texnik va taktik mashg'ulotlarga oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin maksimal hajm va intensivlik darajasida, "osondan qiyinga", "oddiydan murakkabga", "improvizatsiya qilingandan buzilmasga" tartibiga asoslanib bajariladi.

Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida nagruzka to'lqinsimon tarzda ko'paytirilishi kerak - nagruzkani kuchaytirish. Bu qonun charchoq asoratlarining "yo'qolishi" vaqtidan nagruzkadan keyin tananing tiklanish davriga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun nagruzka bilan dam olish, nagruzka bilan tanani tiklaydigan mashqlar - faoliyatning mos va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Mashg'ulot jarayonining takrorlanishi (siklikligi) - mashg'ulot-mashg'ulot jarayoni haftalik sikllarga bosqichlar va davrlarga bo'linadi. Aynan shu ko'p yillik sikllar jarayonida "spiral" takrorlanish yuqori natijalarga qaratilgan.

Xulosa qilib aytganda, o'qituvchi-murabbiy amaldagi o'quv dasturida qayd etilgan fundamental, maxsus va ixtisoslashtirilgan fanlar bo'yicha belgilangan nazariy bilimlarni, kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni, jismoniy tarbiya va sportga oid huquqiy,



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

me'yoriy va ma'muriy hujjatlarning mohiyatini bilish va ularga amal qilish, ommaviy sport mashg'ulotlarini o'tkazish tajribasini o'rganish, sport zaxiralari va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni o'zlashtirishi kerakligini ta'kidlash kerak.

Shaxs sifatida shakllangan, yuksak ma'naviy va madaniy fazilatlariga ega, aqliy jihatdan o'ychan, mustaqil fikrlaydigan, ijodiy, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni o'zida mujassam etgan, murakkab vaziyatlarda tashabbuskorlik va mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga qodir va keng dunyoqarashga ega shaxs bo'lib ulg'ayishi talab etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. B. Boltayev - Voleybol nazaritasi va uslubiyati. Daralik. Samarqand 2019
2. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybol bilan shug'ullanishning inson organizmiga ijobiy ta'siri. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10009881>. International Journal of Education, Social Science & Humanities. Finland Academic Research Science Publishers
3. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish. issn 2181-351 volume 2, special issue 12 october 2023, <https://erus.uz/>
4. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi Voleybol o'yinini o'rgatishning pedagogik asoslari. Vol. 2 No. 11 (2023): Educational Research in Universal Sciences (ERUS).
6. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbining o'ziga xos xususiyatlari va talablari. E Conference Zone. 2022/11/22
7. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirish samaradorligini oshirish shartlari va metodlari. vol. 2 no. 8 (2023): theory and analytical aspects of recent research.
9. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Ways to determine students' interest and abilities in the profession of a physical education teacher. 2023: icde-turkey-jan
10. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda sport to'garaklarining o'rni. 2022: icde-turkey-september.
11. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Принадлежность к разным возрастным группам особенности тренировки волейболистов. ISSN 2181-0664 Doi journal 10/26739/2181-0664 <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0850-2023-7-2>
12. Soyibnazarov A.I. "The Purpose, Objectives And Status Of Training School Teachers Using An Online Platform." JournalNX 6.09 (2020): 67-71.
13. Soyibnazarov A. I. "Development of Study Skills in the Development of School Teachers on the Basis of Public Online Open Courses." International Journal on Orange Technologies 2.11 (2020): 10-13.
14. Икромжонович, Сойибназаров Аббосжон. «Развитие учебных навыков в развитии школьных учителей на основе публичных онлайн-открытых курсов». Международный журнал по оранжевым технологиям 2.11 (2020): 10-13.



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

15. Сойибназаров А. (2021, июнь). ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ОНЛАЙН-КУРСОВ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ. В международных научно-исследовательских конференциях (стр. 129-132).
16. Sh.I.Po'latova - Voleybolchilarni musobaqa jarayonlariga psixologik tayyorgarlik. **Международный современный научно-практический журнал**
17. Sh.I.Po'latova - Dars ta'limida rivojlantirish texnologiyasi va prinsiplari. **Международный современный научно-практический журнал**
18. Sh.I.Po'latova - Ta'lim jarayonining ta'limiy, tarbiyaviy va rivojlantirish funksiyalari. **Международный современный научно-практический журнал**
19. Sh.I.Po'latova - Kasb-hunar maktablarida voleybol seksiyasi ishini rejalashti-rish. "Pedagogical akmeology" international scientific-methodical journal.
20. Sh.I.Po'latova - Kasb ta'limini umumiy o'rta ta'lim, oliy ta'lim va fan bilan Integratsiyalash. **Международный научный журнал «Научный Фокус»**
21. Sh.I.Po'latova - Педагогик жараёнлар, педагогик тизим. **Международный научный журнал «Научный Фокус».**
22. Sh.I.Po'latova - Shaxsning individual psixologik – xususiyatlari. **Международный научный журнал «Научный Фокус»**
23. Sh.I.Po'latova - Bo'lg'usi mutaxassis - kadrlarni tayyorlashning dolzarb masalalari. **Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў.**
24. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi - Jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish. **Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў.**
25. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi - Voleybolchilarni musobaqa jarayonlariga psixologik tayyorgarlik. **Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў.**
26. Sh.I.Po'latova - Yosh voleybolchilarda tezkor-sakrovchanlik sifatini harakatli o'yinlar yordamida o'stirish samaradorligi. **Ijodkor o'qituvchi jurnali.**
27. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi - Zamonaviy voleybol o'yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligi. **Ijodkor o'qituvchi jurnali.**
28. Sh.I.Po'latova - Voleybolda – strategiya va taktika. **Pedagog respublika ilmiy jurnali.**
29. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi - Voleybolchilar sport trenirovkasining umumiy asoslari. So'nggi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi **Respublika ilmiy-uslubiy jurnali.**
30. Sh.I.Po'latova - Voleybolchilar sport trenirovkasining vositalari. So'nggi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi **Respublika ilmiy-uslubiy jurnali.**
31. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi - Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari.
32. Sh.I.Po'latova - **Международный научный журнал «Новости образования: исследование в XXI веке».**
33. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi - Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish tajribasini savolnoma asosida o'rganish.



ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ

"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025"

Международный научный журнал «Новости образования: исследование в XXI веке».