

РЕЗЮМЕ

Мақолада Европа давлатлари тьюторлик тизими, тьюторлик тизими тушунчаси, мазмун ва тузилиши, ҳамда тьюторлик тизим хусусиятлари ва амалиёти ўрганилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается система тьюторства в Европе, раскрывается определение понятия «тьюторство», содержание и структура тьюторской работы, особенности тьюторской системы, практика тьюторской системы за рубежом.

SUMMARY

This article deals with the tutoring system in Europe, it reveals the definition of the concept of "tutorship", the content and structure of tutoring work, the features of the tutoring system, the practice of the tutoring system abroad.

КАСБ ТАНЛАШГА МУНОСАБАТ ТИЗИМИ ШАКЛЛАНТИРИШ – ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИНИНГ МУВАФФАҚИЯТИ ОМИЛИ

Қ.П.Қабулов – фалсафа фанлари бўйича фалсафа доктори, доцент

Урганч давлат университети

Таянч сўзлар: касб, касб танлаш, касбга йўналтириш, таълим, тарбия, ислохот, ўқитувчи, ўқувчи, инновация.

Ключевые слова: образование, воспитание, профориентация, реформа, учитель, студент, инновации.

Key words: education, upbringing, career guidance, reform, teacher, student, innovation.

Касб танлаш мотивлари шаклланишининг психологик тадқиқот предмети сифатида тадқиқ этишда турли хил ёндашувлар, илмий хулосалар ва махсус методология мавжуд бўлиб, улар касб танлаш, касбий таълим, касбий мотивлар, касбий фаолият, профориентация, касбий мотивлар шаклланиши ҳақида қарашларни ўзида мужассамлаштирган. Бу доирадаги илмий тадқиқотларнинг кўпчилигида касбий ривожланиш узок муддатли ва бир неча босқичли жараён эканлиги қайд қилинади. Маълумки, касб танлашга муносабат субъектив ҳодиса сифатида, ташқи оламни акс эттиришдаги онг фаоллиги ва унинг регулятив функциясини таъминлаш билан боғлиқ тарзда таркиб топади [3:309] (К.К.Платонов, 1982). Инсондаги муносабатлар, фаолият мотиви ва ўз мақсадини амалга ошириш сифатида ирода орқали намоён бўлади.

Муносабат омилининг шахс ва жамият уйғунлигини таъминлашга хизмат қилувчи ижтимоий психологик аҳамияти шундаки, «яратилган нарсa (қурилган бино, аниқ шеърин сатр, ўтқазилган дарахт, яратилган ёки ижро этилган қўшиқ ва ҳоказо) - бу бир томондан фаолият мавзуси бўлса, иккинчи томондан эса восита сифатида намоён бўладики, киши унинг ёрдами билан ижтимоий ҳаётда ўзини қарор топтиради. Негаки, бу нарсa бошқа одамлар учун яратилгандир. Шу нарсa орқали одамлар ўртасидаги муносабат бевосита ўз аксини топади, ижод қилаётганларга ва бажараётганларга ҳам, истеъмол қилаётганларга ва ўзлаштираётганларга ҳам баб-баравар тегишли бўлган умумий нарсани ишлаб чиқариш тарикасидаги муносабат ҳосил бўладики», бу муносабат шахснинг ижтимоий тараққиётига хизмат қилувчи психологик ҳимоя жараёни учун ҳам муҳим аҳамият касб этмай қолмайди [4].

Ижтимоий психологик муносабатлар турли ижтимоий йўналишларда ривожланувчи одамлар ўртасидаги боғлиқликни намоён қилувчи омил сифатида таркиб топади. Бунда: «биз–биз», «биз–сиз» ёки «мен–жамоа», «жамоа–мен», «Мен–жамоа–жамият» йўналишлари психологик хизмат учун ҳам маълум амалий йўналишларни белгилайди. Ижтимоий психологик муносабатларни психологик нуқтаи назардан пухта ва чуқур таҳлил қилиш муҳим амалий аҳамият касб этади. Бу аҳамият эса кўпроқ «ижтимоий қонунларни психологиялаштириш»да яққол, равшан кўринади. Муносабат муаммоси олимлар томонидан турли йўналишларда тадқиқ қилинади. Жумладан, табиий-илмий йўналишдаги муносабат мезонлари (И.П.Павлов, И.М.Сеченев ва бошқалар), ижтимоий йўналиш диапозонидаги муносабат мезонлари (Г.М.Андреева, Б.И.Додонов, Е.С.Кузьмин, А.И.Шербаков, Б.А.Ядов, О.И.Зотова), психологик йўналишдаги муносабат мезонлари (К.А.Абульханова–Славская, А.С.Асмолов, Л.И.Божович, А.Г.Ковалев, А.Ф.Лазурский, А.Н.Леонтьев, В.С.Мерлин,

В.Н.Мяси́хев, К.К.Платонов, С.Л.Рубинштейн) каби олимлар томонидан у ёки бу мақсадда ишлаб чиқилган. Зеро, мазкур йўналишлардаги муносабат мезонлари тадқиқининг барчаси бир-бири билан ҳамиша ўзаро алоқада намоён бўлади.

Муносабат психологиясининг касб танлаш самарадорлигини белгилаш мезони сифатида тадқиқ қилиш мақсадга мувофиқ. Чунки, касб танлаш муваффақияти ҳар бир шахс фаолиятидаги муносабатлар тизимининг ижтимоий психологик жихатдан нечоғлиқ юқори савияда таркиб топганлиги билан бевосита боғлиқдир. Ваҳоланки, Д.Н.Узнадзе талқинидаги муносабат ва установка, В.С.Мерлин талқинидаги муносабат ва индивидуаллик, А.Ф.Лазурский талқинидаги муносабат ва иш жараёнларни, Л.С.Виготский талқинидаги муносабат ва психик таракқиёт, С.Л.Рубинштейн талқинидаги муносабат ва «ташқи», «ичқи» фаоллик, В.К.Виллюнас талқинидаги муносабат ва инсон психологик механизми мотивацияси, К.К.Платонов талқинидаги муносабат ва шахс психологик тизими, А.Н.Леонтьев талқинидаги муносабат ва онгли фаолият, Ж.Н.Брунер талқинидаги муносабат ва билиш психологияси, В.С.Магун талқинидаги муносабат ва шахс ижтимоий фаолиятга ундовчи эҳтиёжлар, В.А.Ядов талқинидаги муносабат ва шахс ижтимоий хулқ-атвори билан боғлиқ ўз-ўзини идора қилиш жараёни каби қатор илмий-тадқиқий мулоҳазалар жараёнини шахс фаоллигини камол топтиришдаги ижтимоий психологик мезон сифатида қабул қилишимиз учун назарий–илмий асос бўлиб хизмат қилади. Яна шуни қайд этиш керакки, муносабат жараёнининг психологик тузилишини тасаввур этишда С.Л.Рубинштейн мулоҳазаларининг алоҳида ўрни бор. Унинг фикрича, барча психологик муносабатлар ҳиссиёт ёки интилиш ёхуд баҳолаш доирасида намоён бўлади [5:720]. Шунингдек, муносабатнинг эмоционал жихати - бу, генерализациялашган ҳиссиёт бўлиб, мазкур генерализациялашув маълум қатъийлик асосида намоён бўлади. Муносабат борасида олиб борилган тадқиқотларнинг методологик таҳлили шуни кўрсатадики, шахснинг у ёки бу объектга таъсири бевосита мазкур объектнинг шахс томонидан қай даражадаги ижтимоий савияда қабул қилинишига боғлиқ.

Кузатишлар ва илмий таҳлиллар шуни кўрсатдики, касб танлашга муносабат жараёни ҳам шахс психологик йўналишида ўзига хос иерархик тизимга эга бўлиб, мазкур тизим асосида шахс фаоллигининг намоён бўлиш белгисини, натижаси ва динамикасини тадқиқ қилиш мумкин. Умуман, психологияда шахс йўналишлари билан боғлиқ иерархик тизим ҳақидаги назарий ва эмпирик маълумотлар мавжуд. Масалан, В.А.Ядов тадқиқотлари асосида шахс эҳтиёжларини кенгайтириш билан боғлиқ фаолият иерархияси, Д.О.Хедд шкаласи бўйича эмоционал кўзғалишлар

иерархияси, К.К.Платонов тадқиқотлари асосида яратилган шахс психологик тузилиши иерархияси, А.Н.Леонтьев талқинидаги фаолият иерархияси, А.Маслоу тадқиқотларида қайд этилган инсон эҳтиёжлари иерархияси кабилар шулар жумласидандир.

Даставвал муносабат омили мезонлари танланишининг илмий-назарий ва амалий-услубий жиҳатлари ҳамда уларни тадқиқ қилишининг амалий жиҳатлари ҳақида қисқача тўхталмоқчимиз.

Ўз-ўзига муносабатни шакллантириш мезонининг назарий асоси шундаки, ҳар бир шахс ўз-ўзига нисбатан талабчан бўлсагина, унинг ижтимоий қимматга эга бўлган барча имкониятлари рўёбга чиқиши ва бу айни пайтда шахс фаоллигини таъминлашда хизмат қилиши мумкин. Ўз-ўзига муносабатни шакллантиришнинг ижтимоий қиммати ва аҳамиятини тасдиқловчи талайгина илмий тадқиқотлар мавжудки, уларнинг барчасида ўз-ўзига муносабатнинг у ёки бу жиҳатлари чуқур таҳлил қилинган ҳолда шахс тарақиётини таъминлашга хизмат қилувчи муҳим омил сифатида тадқиқ қилинади. Бу эса касб танлашга муносабат жараёни самарадорлигини белгилашимиз учун маълум маънодаги назарий-илмий асос бўлиши мумкин.

Дарҳақиқат, ўз-ўзига фаол-ижобий муносабатнинг намоён этилиши, аввало, ўз-ўзини англаш ва ўз-ўзини ривожлантиришга интилишдан бошланади, қолаверса, таниқли психолог В.В.Столин ўзининг докторлик диссертациясида мазкур масаланинг ижтимоий психологик моҳиятини илмий жиҳатдан тўлиқ, батафсил асослаб беради. Ушбу йирик тадқиқотга асосланиб, шахснинг «ўз-ўзини англаш жараёни»ни психологик ҳимоя белгиси, ўз-ўзини ривожлантириш жараёни - психологик ҳимоя динамикаси; ўз-ўзига фаол-ижобий муносабатни эса муҳофаза натижаси сифатида тадқиқ қилиш мумкин [6]. Шахслараро муносабат психологияси ижтимоий психологияда энг кўп ва кенг қўламда тадқиқ қилинган мезонлардан ҳисобланади.

Ижтимоий психология фанида маълумки, ҳар бир шахс фаолияти ва тараққиёти у билан биргаликда фаолият кўрсатувчи шахслар ва гуруҳлар тараққиёти билан бевосита боғлиқдир. Чунки, шахсга ижтимоий психологик ёндашув, аввало шахслараро муносабатдан қониқиш ва ўзгалар билан муваффақиятли муомала ўрнатишни таъминлаш жараёни асосида амалга оширилиши лозим. Бундай «таъминланиш», бизнингча, муносабат мотивацияси мақсадларини ифодалайди. Қолаверса, мазкур фикрни тасдиқловчи қатор тадқиқотлар мавжудки, биз уларга илмий-методологик маъна сифатида таянишимиз мумкин. Жумладан, Г.М.Андреевнинг ўзаро муносабатларда намоён бўлувчи қизиқишлар, қадриятлар, эҳтиёжлар билан боғлиқ ижтимоий психологик таҳлиллари [1], Б.Д.Парўгиннинг жамоадаги ижтимоий психологик иқлим йўналишларини тадқиқ қилувчи илмий хулосалари, А.Г.Ковалевнинг жамоадаги шахслар ва шахслараро муносабатларнинг бошқарув жиҳатлари ҳақида кўрсатма берувчи тадқиқотлари, И.Е.Столярованинг жамоадаги шахслараро муносабатлар намоён бўлишининг ижтимоий кўрсаткичлари ҳақида маълумот берувчи фикр-мулоҳазалари, Л.М.Фридман, Т.А.Пушкина, И.Я.Каплуновичларнинг ўқувчилар шахси ва жамоасини ўрганишга қаратилган методик йўлланмалари, Н.П.Анникеевнинг жамоадаги руҳий муҳит ва унинг ҳар бир бола (ўқувчи)нинг ижтимоий фаолиятига таъсирини ўрганиш бўйича қайд этилган назарий ва эмпирик маълумотлари, О.И.Зотованинг меҳнат жамоаларидаги шахслараро муносабат психологиясини таҳлил қилиш усуллари, Т.А.Ишутинанинг ижтимоий ва ишлаб чиқариш жамоаларидаги ижтимоий психологик муносабатларга

бағишланган экспериментларининг натижалари, Е.С.Кузьминнинг жамоадаги ижтимоий психологик муносабатларни тадқиқ қилувчи назарияси каби қатор илмий-амалий кўрсатмалар маълум маънода шахслараро муносабат мезонини ижтимоий психологик нуқтаи назардан тўғри белгилашга ва талқин қилишга имкон беради.

Яна шуни алоҳида қайд этишимиз керакки, муносабат мотивацияси самарадорлигини ифодалаш учун муҳим бўлган мазкур шахслараро муносабат мезонини белгилашимизда ва тадқиқ қилишимизда психология фанлари доктори, профессор В.М.Каримова томонидан қайд этилган қуйидаги илмий мулоҳазалар асос бўлади: «Ҳозиргача, саноат ижтимоий психологик йўналишида қилинган кўп ишлар саноат бирлашмаларида алоҳида ишлаб чиқариш гуруҳларидаги ижтимоий психологик муҳитни ўрганишга қаратилган бўлиб, тадқиқот мобайнида унинг ишлаб чиқаришнинг самарадорлиги, ишчиларнинг ишга муносабатлари, гуруҳдаги нормаларга бўйсунушлари ва ҳоказолар билан боғлиқлиги ўрганилган. Айниқса, кўп тадқиқотларда ана шу психологик феноменнинг раҳбарликка таъсири, норасмий лидерларнинг маълум сифатларга боғлиқлиги масалалари тўлиқ ўрганилмаган. Лекин шу йўналишдаги тадқиқотлар ҳозирги иқтисодий муносабатлар шароитида етарлича ўтказилгани йўқ. Шунинг учун ҳам яқин келажакда ижтимоий психологлар томонидан саноат корхоналарида ўтказилиши мумкин бўлган аспектларига қуйидагиларни киритишимиз мумкин:

1) жамоа аъзолари ўртасидаги вертикал ўзаро муносабатларни ўрганиш (раҳбарлик масалалари, раҳбарнинг жамоа аъзолари томонидан идрок қилиниши ва аксинча, ҳар бир аъзонинг раҳбарликда иштироки, ундан қониқиши ва бошқалар);

2) жамоа аъзолари ўртасида горизонтал ўзаро муносабатлар, яъни жамоанинг уюшганлиги, шахслараро муносабатларнинг ўзига ҳослиги, зиддиятлар ва уларнинг типлари, уларнинг чоралари;

3) меҳнатга муносабат, ундан жамоа аъзоларнинг қанчалик қониқишлари ва унинг меҳнат унумдорлигига таъсири, иш мотивлари ва ҳоказолар [2].

Фаолиятга муносабат мезони, фаолият ва фаоллик психологияси ва унинг ижтимоий аҳамияти ҳақидаги назарий-илмий таҳлиллар, хулосалар ҳақидаги фикр-мулоҳазалар фаолиятга муносабатни юқори даражада таркиб топтиришнинг муносабат мотивацияси самарадорлиги учун муҳим мезон сифатида қабул қилиш имконини беради. Чунки, фаолиятга берилган таърифнинг (яъни: «Фаолият – кишининг англашилган мақсад билан бошқариб туриладиган ички (психик) ва ташқи (жисмоний) фаоллигидир») ўзиёқ инсоннинг у ёки бу даражадаги муносабатлари мажмуини ифодалаб турибди. Демак, шунга мувофиқ, фаолиятга нисбатан муносабатнинг уч даражасини (ижобий, индифферент, салбий) шартли равишда белгилаш мумкин.

1. Фаолиятга нисбатан ижобий муносабатнинг намоён бўлиши, бизнингча, фаолиятнинг ижтимоий мазмунига талабчанлик ва фаолият маҳсулидан қониқиш асосида юз беради. Айни пайтда, фаолиятнинг ижтимоий мазмунига талабчанлик А.Н.Леонтьев талқинидаги «фаолият-онг-шахс», С.Л.Рубинштейн талқинидаги «ташқи-ички», А.Б.Петровский талқинидаги «ижтимоий иқлим ва фаоллик», В.А.Ядов талқинидаги «ўз-ўзини идрок қилиш ва хулқ-атвор», Г.М.Андреев ва В.Н.Мяси́хевлар талқинидаги «шахс ва ижтимоий муносабатлар», К.К.Платонов ва В.С.Магунлар талқинидаги «эҳтиёж ва ижтимоий қониқиш», К.А.Абульханова-Славская талқинидаги «фаолият ва шахс тараққиёти» уйғунлигини таъминлашга хизмат қилувчи шахсдаги операционал

сифатларнинг маълум даражада таркиб топганлиги билан характерлидир.

2. Фаолиятга нисбатан индифферент (юзаки) муносабатлар, бизнингча, фаолият талаблари ва маҳсулидан етарли қоникмаслик, фаолиятга нисбатан барқарор қизиқишларнинг йўқлиги, фаолият ва шахснинг ижтимоий тараққиёти ўртасидаги уйғунлик таъминланишининг етарли эмаслиги ва фаолият билан шунчаки мажбурий асосида машғул бўлиш натижасида содир бўлади.

3. Фаолиятга нисбатан салбий муносабатларнинг намоён бўлиши шахс индивидуаллик дунёси ва фаолият талаблари ўртасидаги адекватлик йўқолганда

фаолиятга нисбатан фақат моддий-мажбурий ҳаракатларининг ёки фаолият талаби ва унинг маҳсулидан ҳиссий-ижтимоий мазмундаги қоникшининг ниҳоятда паст даражада намоён этилиши билан характерланади.

Юқоридаги мулоҳазалар талқинидаги фаол-ижобий муносабатнинг ҳар бир шахсда намоён этилиши ўз талаблари маҳсулидан қоникш асосидагина қарор топиши мумкинлигини уқтирмакда, қолаверса, фаолият маҳсулидан қоникш ва шахснинг ўз фаолиятдан мамнун бўлиши ҳамда ўз ижтимоий эҳтиёжларининг қондирилиши асосида қарор топтирилган ҳаракатлар мажмуасини ифодалайди.

Адабиётлар

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. –М.: Аспект Пресс, 2001.
2. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya va amaliyot. –T.: 2009.
3. Платонов К.К.. Система психологии и теория отражения . –М.: «Наука», 1982. –С. 309.
4. Петровский А. «Психология неадаптивной активности» (1992).
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. –Питер, 2002. –С. 720.
6. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности. Докторской диссертации. 1985 г.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада касб танлашга муносабат тизими мезонларининг танланиши, касб танлашга таъсир қилувчи омиллар ёритилган бўлиб, ушбу ўқучиларни касбга йўналтириш, уларни эркин касб танлашга ўргатиш масалалари ёритилган. Шунингдек мақолада касб танлашга муносабат омили мезонлари танланишининг илмий-назарий ва амалий-услубий жиҳатлари ҳамда уларни тадқиқ қилишнинг жиҳатлари ўрганилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматриваются вопросы реализации реформ в сфере образования в нашей стране, на основе этих реформ вопросы профориентации учащихся, подготовки их к выбору свободной профессии. В статье также рассматриваются такие аспекты образования последних лет в нашей стране, как практическое решение реформ в сфере профессионального обучения студентов.

SUMMARY

This article discusses the implementation of reforms in the field of education in our country, on the basis of these reforms, the issues of career guidance for students, preparing them for the choice of a free profession. The article also discusses such aspects of education in recent years in our country as a practical solution to reforms in the field of vocational training of students.

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА АЙРИМ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ КЎРСАТКИЧЛАРНИ ТУРЛИ ЮКЛАМАЛАР ТАЪСИРИДА ЎЗГАРИШ ДИНАМИКАСИ

П.У.Қалжанов – катта ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институтини

Таянч сўзлар: жисмоний ва функционал кўрсаткичлар, тест, юклама, сакраш, моккисимон югуриш, машғулоти, ўйин, юракни қисқариш сони (ЮҚС), нафас олиш сони (НОС).

Ключевые слова: показатели физического и функционального статуса, тест, нагрузка, прыжок, челночный бег, тренировка, игра, частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД).

Key words: physical and functional indicators, test, volleyball players, special working capacity, hopping endurance, shuttle run, heart rate, breath frequency, arterial blood pressure.

Ишнинг долзарблиги. Барча спорт турларида, шу жумладан волейболда ҳам техник-тактик маҳорат даражасини узоқ муддатли машғулоти ва мусобақа юкломалари таъсирида сақлаб қолиш нафақат жисмоний тайёргарлик билан белгиланади, балки устувор жиҳатдан функционал имкониятларга боғлиқдир. Лекин, айрим манбалардан маълумки, ҳатто юқори малакали спортчиларда ҳам жисмоний ва функционал имкониятлар машғулоти ҳамда мусобақа юкломалари таъсирида кескин тушиб кетади.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, айрим ҳолатларда жисмоний ва функционал кўрсаткичлар баъзи тестлар юкломаларидан сўнг ҳам сустлашиб кузатилган. Бундай ҳолат машғулоти ва мусобақалар оралиқларида уларнинг якунида иш қобилиятини тиклашга қаратилган релаксацион машқларни қўллашга жиддий эътибор бермаслигидадир (Л.П.Матвеев, 2005; Л.П.Волков, 2002; В.Н.Платонов, 2015; М.А.Годик, 2006; А.В.Беляев, 2000; Ж.К.Холодов; В.С.Кузнецов, 2014; А.Г.Фурманов, 2007).

Тадқиқотнинг мақсади. Ёш волейболчиларда айрим жисмоний ва функционал кўрсаткичларни турли юкломалар (машғулоти, мусобақа, тест юкломалари) таъсирида ўзгариш динамикасини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқот объекти сифатида Тошкент шаҳридаги 2-болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи 43 нафар 15-16 ёшли волейболчилар танланди. Тадқиқотда қуйидаги услуб-тестлардан фойдаланилди: юқорида

қўтарилган қўллар учидан 43 см. баландда ўрнатилган маркерга максимал марта сакраб қўлларни теккизиш сонини аниқлаш (сакраш чидамкорлиги): юракнинг қисқариш сони (ЮҚС) ва артерия қон босими (АҚБ)ни MiBand-2 асбоби ёрдамида аниқлаш, нафас олиш сони (НОС)ни аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Тадқиқот натижаларининг қиссий таҳлилидан маълум бўлдики, 15-16 ёшли волейболчиларда машғулотида аввал ва кейин маҳсул иш қобилиятини ифодаловчи кўрсаткичлар бир-биридан яққол фарқланувчи ўзгаришлар динамикаси билан қайд этилди. Масалан, ушбу волейболчи болаларда 43 см. баландда ўрнатилган маркерга максимал марта сакраш сони $31,9 \pm 3,44$ мартани ташкил этди. Демак, ана шу максимал марта вертикал сакрашлар сони мазкур болаларнинг сакраш иш қобилиятини ифодалайди – деб эътироф этиш мумкин. Лекин бундай ҳажмга лойиқ максимал марта сакраш иш қобилияти шу ёшли волейболчилар учун етарлими ёки йўқми? – деган савол туғилади. А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина (2012)ларнинг маълумотларига қараганда, 5 партияли бир ўйин давомида юқори малакали волейболчилар фақат ҳужум зарбалари ва тўсиқ қўйиш учун ўртача 106 марта, ўйин функцияларига қараб индивидуал кўрсаткичлар диапазони 76–114 мартани ташкил этар экан. Бир машғулоти давомида эса фақат зарба ва тўсиқ қўйиш учун 147 мартагача сакрашга тўғри келар экан. Бундан ташқари ушбу волейболчилар яна 250