E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

10-12 YOSHDAGI FUTBOLCHILARNING MAYDONDAGI HARAKATLANISH TEXNIKASINI TAHLIL QILISH ORQALI O'YINDAGI HARAKAT FAOLIYATI VA FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI TEKSHIRISH NATIJALARI

Y. Masharipov
O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti dotsenti

Safarov Aminjon Sunnatilla O'g'li
O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti magistri

Annotatsiya: 10-12 yoshdagi futbolchilarning maydondagi harakatlanish texnikalarini o'rganish, ularni qancha masofani bosib o'tishlari asosida murabbiylar o'quv mashg'ulotarda yuklamalarni taqsimlashlari mumkin ekanligini ilmiy asoslash.
Kalit so'z: Texnik-taktik tayyorgarlik, qadam uzunligi, qadam ritmi, masofa, yugurish, himoyachi.

Maqsad: Futbol o'yinlari davomida 10-12 yoshdagi futbolchilarning maydondagi texnik va taktik harakatlarini aniqlash va tahlil qilish.

Vazifalar:
- 10-12 yoshdagi futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini o'rganish;
- 10-12 yoshdagi futbolchilarning texnik harakatlanish taktikasini tahlil qilish;
- himoyachilarni hujum holatlarida ishtirok etishlarini aniqlash;
- himoyachilarni texnik-taktik tayyorgarligini aniqlash.

Usullari:
1. Ilmiy adabiyotlar tahlili
2. Pedagogik kuzatuvlar
3. Pedagogik testlash
4. Pedagogik tajriba
5. Ekspremental tadqiqot
6. Matematik statistik usullar

Natija: Kuzatishlarimizda yengil atletikachilardan futbolchilarning yugurish qadamlarining uzunligi qisqa masofadan yugurishlarda 2-2,2 m ga teng bo'lsa, katta yoshdagi futbolchilarda esa o'rtacha 1,3-1,5 m ga teng. Qadamlar chastotasi ritmlarda sekundiga 4-4,5 qadamga teng, futbolchilarda chastotasi sal ortiqroq, sekundiga 5.1-5.1 qadam bo'ladi. Bu esa tez burilib olishga yordam beradi.

Xulosa: Bizning tadqiqotimiz natijalarida quyidagilar aniqlandi. Oddiy yugurishdan asosan to'g'riga borayotgan o'yinchilar bo'sh joyga chiqish, raqibni quvish kabilardan foydalanildi. Harakat sxemasi ham, tuzilishi ham yengil atletika yugurishdan farq qilmagani uchun oddiy yugurish deyiladi, qadam uzunligi chastotasi va ritmidagina farq bor xolos.

Kirish

Futbolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rasatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat

yugurish ko’proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o’stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg’ulotga kiritiladi.

10-12 yoshdagi futbolchilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensevligining doim o’zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishinining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o’tishi bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar, yengil yugurish, yurish, to’xtash bilan almashinadi, harakat yo’nalishi ma’romi va yo’nalishi o’zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog’liq bo’lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishdagi jiddiy funksional o’zgarishlar bilan davom etadi.

Biroq, futbolchilarning o’yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Futbolchilar harakati anchagina murakkab. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g’ayritabiiy (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo’lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani hal qilgan holda to’pni samarali egallab olishga qarshilik qilmasligi kerak. Futbolchilar to’pni qanchalar yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o’ylab harakat qilsalar, futbol o’yini shuncha qiziqarli bo’ladi. Shuning uchun futolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o’yin faoliyati harakatini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, bu texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo’lsin.

Ko’proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo’l-yo’lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko’ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o’xshash bo’lgan maxsus mashqlar qo’llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg’ulotlarida ko’proq takroriy, oralatib o’tkaziladigan, o’zgaruvchan, o’yin va musoboqa uslublari qo’llanib turiladi.

Yillik mashg’ulotlar siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko’rish tavsiya qilinadi. Futbol bilan ko’p yil shug’ullanish mobaynida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbati, shuningdek, ularning muayyan mazmuni, sport mahortini o’stirish yuzasidan maxsus tayyorgarlik salmog’i asta sekin ortib bormoqda. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik asosiy o’rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar futbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Asosiy qism

Maxsus ishlab chiqilgan metadologiya (sekin yugurish, tez yugurish va maksimal tezlikda, shuningdek to’p bilan to’psiz, tezlanishlar bilan bosib o’tiladgan masofa o’lchovini hisobga olish uchun metrologik blankalar) bo’yicha kuzatishlar olib borildi. Himoyachilar o’yin davomida sekin yugurish, tez yugurish va maksimal tezlikda qancha metr harakatlanganligi (o’yin vazifasiga qarab) aniqlanadi. Olingan ma’lumotlarga asoslanib, himoyachilarning o’yindagi harakat faoliyati va funksional tayyorgarligi to’g’risida fikr yuritish mumkin.

Tadqiqotlarda, yoshlar o’rtasidagi chempionatda ishtirok etgan turli yoshdagi himoyachilarning 12 nafar sportchi tekshirildi. Ularning hammasi chempionatda (Samarqand shahridagi BO’SM №1 va Samarqand shahridagi BO’SM №2) ishtirok etuvchi jamoalarning himoyachilari hisoblanishadi

Bunda futbolchilarni bir o’yin davomida qancha va qaysi tezlikda (sekin yugurish, o’rtacha tezlikda yugurish, tez yugurish) masofani bosib o’tganligini aniqlash jadvali (2.1-jadval).

2.1-jadval

1 taymda yugurib o’tiladigan masofa (metrlarda)						
5	**10**	**15**	**20**	**25**	**30**	

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

1- +--11 1- --1-+- 11111+	111-1- +- 1 111 1-11- 11	11-11 11–11 111+11	11+11+ 111111 111111	111+11 111111 1+111	- 11111 1	
2 taymda yugurib o'tiladigan masofa (metrlarda)						
5	**10**	**15**	**20**	**25**	**30**	
1- +111 1- ----1- +- -----+	111111 111-1– 11-1--	111111 111111 111111	111111 111111 111111	1111+1 11	1	

Izox: <<< - >> sekin yugurish, << >> o'rtacha tezlikda yugurish, <<+>> maksimal tezlikda yugurish. Agar qisqa masofaga yugursa << >> ichiga yugurgan masofasi yoziladi (2,3,4,6,8 metr).

O'yinda quyidagi ko'rsatkichlar qayd etildi:

- uzoq masofaga to'p uzatish;
- raqibni aldab o'tish;
- to'pni olib qo'yish;
- to'p uchun havoda kurash;
- bosh bilan o'ynash harakatlari;
- oyoqda darvozaga zarba berish;
- uzoq masofaga yon chiziqdan to'pni kiritish.

O'yin davomida to'g'ri bajarilgan (+) va noto'g'ri harakatlar (-) bilan belgilandi.

Tadqiqotlarda hammasi bo'lib 2022-2023 yildagi yoshlar o'rtasidagi chempionatda ishtirok etgan turli yoshdagi himoyachilarning 12 nafar sportchi tekshirildi, ularning hammasi chempionatda (Samarqand shahridagi BO'SM№1 va Samarqand shahridagi BO'SM№1) ishtirok etuvchi jamoalarning himoyachilari hisoblanadi.

BO'SM №1 va BO'SM №2 maktablarida shug'ullanuvchi 12 himoya ampulasida harakatlanuvchi futbolchilami pedagogik kuzatishlar natijasida ma'lum bo'ldiki, katta yoshdagi himoyachilar o'yin davomida eng ko'p to'p bilan va to'psiz harakat faoliyatini bajarganlar Keyin harakat faoliyati bo'yicha turli yoshdagi himoyachilar tomonidan bajarilgan harakat faoliyatlari pedagogik kuzatishlaridan qiziqarli natijalarga ega bo'ldik. Himoyachilar o'yin davomida kamroq maksimal va tez yugurish harakatlarini bajarishar ekan. Himoyachilar o'yin davomida enga kam harakat faoliyatini ko'rsatgan ampula futbolchilari hisoblanishi bo'yicha ko'pgina ma'lumotlar keltirilgan. Ularning natijalari yarim himoyachlar va hujumchilarning natijalaridan kamroq hisoblanadi.

Olingan natijalar 3.1-jadvalida keltirilgan bo'lib unda Samarqand shahridagi BO'SM №2 hamda 3.2-jadvalda Samarqand shahridagi BO'SM №1 da shug'ullanadigan turli yoshdagi o'ng qanot himoyachilaming maydondagi harakatlanishlar soni metrda va foizdagi ko'rinishi bo'yicha taqsimlangan Jadvaldagi natijalar jamoa o'yinchilarining o'rtacha ko'rsatkichi (X) keltirilgan.

3.1-jadval

Samarqand shahridagi BO'SM №2 da shug'ullanadigan turli yoshdagi o'ng qanot himoyachilarning maydondagi harakatlanishlar soni metrda va foizdagi

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

ko’rinishi.

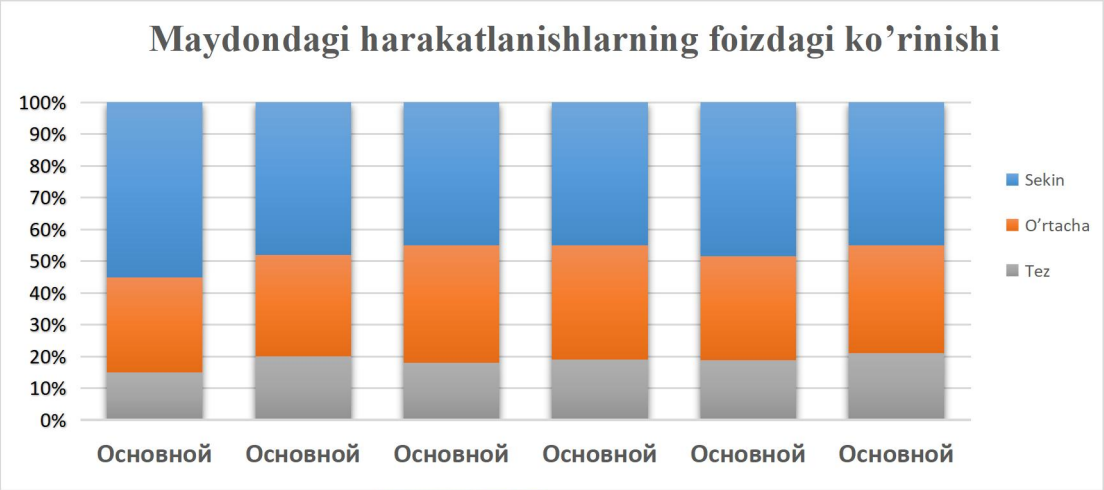
№	F I SH	Yoshi	Maydondagi harakatlanishlarning metrdagi ko’rinishi			
			Sekin	O’rtacha	Tez	Jami
1	Aliqulov Eldor	11	200	150	75	425
2	Islomov Alijon	12	250	195	100	545
3	Mo’minov Nortoy	13	275	215	125	615
4	Farmonov Farrux	14	320	275	150	745
5	Ochilov Qalandar	15	415	285	165	865
6	Mamurov Usmon	16	455	325	175	955
№	F I SH	Yoshi	Maydondagi harakatlanishlarning foizdagi ko’rinishi			
			Sekin	O’rtacha	Tez	Jami
1	Aliqulov Eldor	11	47	35	18	100
2	Islomov Alijon	12	46	36	18	100
3	Mo’minov Nortoy	13	45	35	20	100
4	Farmonov Farrux	14	43	37	20	100
5	Ochilov Qalandar	15	48	33	19	100
6	Mamurov Usmon	16	48	34	18	100

3.1. chizma

Samarqand shahridagi BO’SM №2 da shug’ullanadigan turli yoshdagi o’ng qanot himoyachilarining maydondagi harakatlanishlarning foizdagi ko’rinishi

WORDLY KNOWLEDGE

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934



3.2-chizma

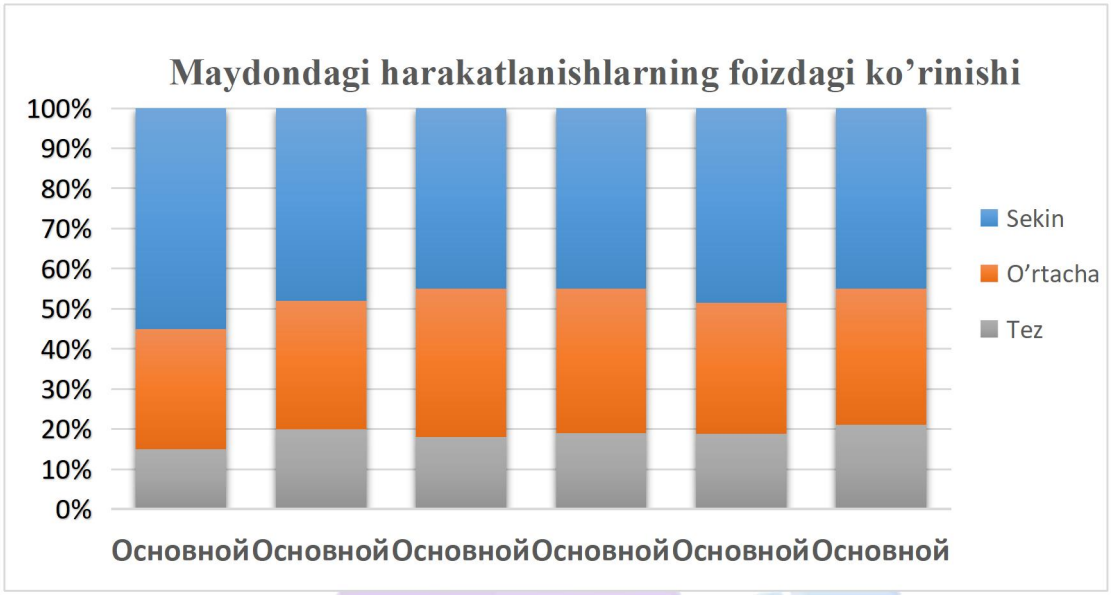
Samarqand shahridagi BO'SM №1 da shug'ullanadigan turli yoshdagi o'ng qanot himoyachilarning maydondagi harakatlanishlar soni metrda va foizdagi ko'rinishi.

№	F I SH	Yoshi	Maydondagi harakatlanishlarning metrdagi ko'rinishi			
			Sekin	O'rtacha	Tez	Jami
1	Nazarov Jonibek	11	240	130	65	435
2	Qayumov Yashnar	12	245	165	105	515
3	Sattorov Suxrob	13	275	230	110	615
4	Norov Jaxongir	14	320	255	135	710
5	Saloxov Diyor	15	415	280	160	855
6	Latipov Azimjon	16	420	315	195	930
№	F I SH	Yoshi	Maydondagi harakatlanishlarning foizdagi ko'rinishi			
			Sekin	O'rtacha	Tez	Jami
1	Nazarov Jonibek	11	55	30	15	100
2	Qayumov Yashnar	12	48	32	20	100
3	Sattorov Suxrob	13	45	37	18	100
4	Norov Jaxongir	14	45	36	19	100
5	Saloxov Diyor	15	49	33	19	100
6	Latipov Azimjon	16	45	34	21	100

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

3.2-chizma

Samarqand shahridagi BO'SM№1 da shug'ullanadigan turli yoshdagi o'ng qanot himoyachilarning maydondagi harakatlanishlarining foizdagi ko'rinishi.



Samarqand shahridagi BO'SM №1 da shug'ullanadigan himoyachilarning maydondagi harakatlanishlariga to'xtaladigan bo'lsak (3.2-jadvalda), o'yin davomida tezlik bilan 11 yoshli himoyachi 65m, 12 yoshli himoyachi 105m, 13 yoshli himoyachi 110m, 14 yoshli himoyachi 135m, 15 yoshli himoyachi 160m, 16 yoshli himoyachi 195 m masofani bosib o'tishgan. O'rtacha tezlik bilan esa 11 yoshli himoyachi 130 m, 12 yoshli himoyachi 165 m, 13 yoshli himoyachi 230 m, 14 yoshli himoyachi 255 m, 15 yoshli himoyachi 280 m, 16 yoshli himoyachi 315 m masofani bosib o'tishgan. Sekin yugurishda 11 yoshli himoyachi 240 m, 12 yoshli himoyachi 245 m, 13 yoshli himoyachi 275 m, 14 yoshli himoyachi 320 m, 15 yoshli himoyachi 415 m, 16 yoshli himoyachi 420 m masofani bosib o'tishgan.

Olib borilgan kuzatishlarimiz natijalari keltirilgan jadvalda himoyachilarning tez, o'rtacha tezlikda hamda sekin yugurish harakatlari foizlarda ko'rsatilgan. Bundan tashqari natijalarni yaqqol ko'rish maqsadida 3.1-chizmada Samarqand shahridagi BO'SM №1 da mashg'ulotlarni olib boradigan himoyachlaming natijalan keltirilgan.

Natijalardan ko'rish mumkinki, o'yin davomida 15-21% atrofida turli yoshdagi himoyachilar tez yugurish harakatlarini bajarishar ekan. Bu ko'rsatkichlar jami harakatlar faoliyatining natijalaridan olingan hisoblanadi. O'rtacha tezlikda harakatlarni bajarishda esa jami harakat faoliyatining 30-37% tashkil etadi. Sekin yugurish harakatlari esa, 43-55% tashkil etmoqda.

Xulosalar

✓ Natijalardan ko'rish mumkinki, o'yin davomida 15-21% atrofida turli yoshdagi himoyachilar tez yugurish harakatlarini bajarishar ekan. Bu ko'rsatkichlar jami harakat faoliyatining natijalaridan olingan hisoblanadi. O'rtacha tezlik harakatlarni bajarishda esa jami harakat faoliyatining 30-37% ni tashkil etadi. Sekin yugurish harakatlari esa 43-45% ni tashkil etmoqda.

✓ Natijalardan ayonki, dastlabki tayyorlov guruhida shug'ullanuvchi yoshlarning harakatlanish faoliyati o'quv tayyorlov guruhi hamda sport takomillashuv guruhidagi yoshlarga qaraganda yuqori emasligi aniqlandi. Bunga ularning yoshi, o'yinni kam vaqtda olib borilishi, hali yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega emasliklaridan dalolat beradi. Ammo, biz tomonimizdan turli yoshdagi himoyachilarning harakatlanish faoliyatida tez yugurish, o'rtacha

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

tezlikda yugurish hamda sekin yugurish harakatlarini foizlarda ko'rinishida natijalarni ancha yaqinlikni ko'rmoqdamiz.

✓ Olingan natijalardan bizga shu narsa ayon bo'ldiki, boshlang'ich tayyorlov guruhidagi himoyachilar hujum harakatlarida yetarli darajada ishtirok etmasliklari hisobiga ularda darvozaga zarba berish holatlari ko'zga tashlanmaydi. Bu holatdan o'quv-mashg'ulot jarayonida murabbiylar e'tiborga olgan holda hujum harakatlarida himoyachilami ishtirokiga bog'liq bo'lgan mashqlarni joriy etsalar maqsadga muvofiq bo'lar edi.

✓ Biz olingan natijalardan boshlang'ich tayyorlov guruhidagi futbolchilarda texnik-taktik harakatlarni soni hamda samaradorlik ko'rsatkichlari yetarli darajada emasliklarini aniqladik.

✓ Keltirib o'tilgan natijalardan boshlang'ich tayyorlov guruhidagi shug'ullanuvchi himoyachilar hujum holatlarida deyarli ishtirok etmasliklarini ko'rishimiz mumkin.

✓ Biz tajriba guruhida jismoniy va texnik harakatlarga to'xtalib qolmasdan taktik harakatlarga taalluqli bo'lgan devor va kesishuv usullarini bo'lib-bo'lib hamda oddiydan murakkabga o'tish uslublari yordamida vositalarimizni joriy etganimiz ta'sir qildi.

Amaliy tavsiyalar

Yuqorida keltirilgan natijalardan dastlabki tayyorlov guruhida shug'ullanuvchi yoshlarning harakatlanish faoliyati o'quv tayyorlov guruhi hamda sport takomillashuv guruhidagi yoshlarga qaraganda yuqori emasligi tasdiqlangan edi. Bunga ularning yoshi, o'yinni kam vaqtda olib borilishi, hali yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega emasliklaridan dalolat beradi. Ammo, biz turli yoshdagi himoyachilarning harakatlanish faoliyatida tez yugurish, o'rtacha tezlikda yugurish hamda sekin yugurish harakatlarini foizlarda ko'rinishida natijalarni ancha yaqinlikni ko'rmoqdamiz. Ya'ni, o'yin davomida 15- 21% atrofida turli yoshdagi himoyachilar tez yugurish harakatlarini bajarishar ekan. Bu ko'rsatkichlar jami harakat faoliyatining natijalaridan olingan hisoblanadi. O'rtacha tezlikda harakatlarni bajarish esa jami harakat faoliyatining 30-37% ni tashkil etadi. Sekin yugurish harakatlari esa 43-55% ni tashkil etmoqda.

Bundan tashqari harakat faoliyatiga katta ta'sir etadigan holat aniqlandi. Olingan natijalardan bizga shu narsa ayon bo'ldiki, boshlang'ich tayyorlov guruhidagi himoyachilar hujum harakatlarida yetarli darajada ishtirok etmasliklari hisobiga ularda darvozaga zarba berish holatlari ko'zga tashlanmaydi. Bu holatdan o'quv mashg'ulot jarayonida murabbiylar e'tiborga olgan holda hujum harakatlarida himoyachilarni ishtirokiga bog'liq bo'lgan mashqlarni joriy etsalar maqsadga muvfiq bo'lar edi.

Biz quyidagi mashqlarni 11-12 yoshli himoyachilar uchun tavsiya qilamiz. Bu mashqlar orqali ularni hujumda ishtirok etish holatlarini ko'paytirishimiz, maydondagi harakatlanish faoliyatiga samarali ta'sir ko'rsatadi deb o'ylaymiz. Shuning uchun 11-12 yoshli himoyachilarga ko'proq quyidagi mashqlarni tavsiya etamiz.

Himoyachi uchun:

- Oyoq uchida to'g'ri chiziq bo'ylab to'pni olib yurish; Oyoqni o'rta qismi bilan to'g'ri chiziq bo'ylab to'pni olib yurish;
- Oyoqni ichki yuzasi bilan aylana, sakiz shaklida to'pi olib yurish: Ilon izi bo'ylab to'pni olib yurish va boshqarish;
- Turgan to'pga, dumalab kelayotgan, sakrab kelayotgan, kelayotgan to'plarga zarba berish;
- Oyoqni turli qismlari bilan turli trayektoriyada kelayotga to'plarga zarbalar berish;
- Osilgan to'plarga boshda "kalla qo'yish"lar va boshqalar;
- To'pni turli usullarda to'xtatishlar, aldamchi harakatlarni har-xil ko'rinishlari;
- Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritishlar;
- To'pni raqibdan olib qo'yishni tuli shakllari.

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “O’zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to’g’risida” O’zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. Toshkent 2020-yil 24-yanvar PF-5924-son.
2. Iseyev Sh.T. “Futbolchilarni yillik siklda tayyorlashni rejalashtirish”. O’quv qo’llanma. Toshkent. “ITA-PRESS” 2015y.460 bet.
3. Tolipjonov A.I. “Yuqori malakali futbolchlar tayyorlashning zamonaviy tizimi”. O’quv qo’llanma. Toshkent. O’ZDJTvaSU. 2012-y. 164b.
4. Abidov Sh.U. “Yosh futbolchilarning o’quv mashg’ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish”. Uslubiy tavsiyanoma. Toshkent O’zDJTvaSU. 2011 y 38 bet.
5. Nurimov R.I. “Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash”. T.2005-104 b.
6. Isroilov Sh. “Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi”. Jismoniy tarbiya va sport fan, ta’lim, innovatsiyalar. Respublika ilmiy amaliy anjumani to’plami.243-244 bet.
7. Mahkamjonov K.M, Salomov RS, Sarkisyan R.S, Matomedova M.X. “Futbol o’yini texnikasi”. Toshkent, 1999-yil 10-45 bet.
8. Ibragimov M.B. “Zamonaviy futbolda texnika va taktika”. Buxoro, 2010-yil.
9. Akramov R.A. Talibjanov A.V. “Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash” Toshkent-1994y. 125 bet.
10. Qo’shbaxtiyev I.A.” Futbol mahorati sari”. Toshkent, 1990-yil, 4-32 bet.

WORDLY
KNOWLEDGE