



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№2(2)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 230 sahifa,
2-fevral, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijranovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

- Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik*
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalarini tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo‘yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo‘yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta’limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo‘yicha
ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Kasbiy mahorat va tajribalarni rivojlantirishning mazmuni, shakl va usullari	22
<i>Yo'ldasheva Feruzaxon Shavkatbekovna</i>	
O'zbek tili darslarida 5E modelini qo'llash orqali ta'lim sifatini oshirish: Chimboy tumani 36-sonli ixtisoslashtirilgan maktab misolida	26
<i>Kojamuratova Ulbosin Punkitbaevna</i>	
Shaxs ijtimoiy faolligi: tushuncha va tahlil.....	29
<i>Baxriyeva Nargiza Axmadovna</i>	
Fiziognomika va psixologik yondashuvlar asosida portret qalamtasviri ta'limini takomillashtirish.....	33
<i>Babadjanov Axmadjan Xudayberdiyevich</i>	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini pedagogik texnologiyalar asosida rivojlantirish	37
<i>Nusharov Bobir Bolbekovich</i>	
Личностные характеристики как ассимиляция системы отношений младших школьников и предмет воспитательного воздействия учителя	41
<i>Олимова Азиза Кахрамоновна</i>	
"Vitagen ta'lim texnologiyalari" asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini o'quvchilarda perseptiv qobiliyatni rivojlantirishga o'rgatishning didaktik imkoniyatlari	47
<i>Tursunboyeva Kamola Iloxmjon qizi</i>	
Ekologik ta'lim va tarbiya asosida talabalarda ekoturistik madaniyatni rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari.....	50
<i>Kamolov Baxtiyor Xasanboyevich</i>	
Individual ta'lim trayektoriyasi: maktabgacha yoshdagi bolalarda ekspressiv nutq buzilishlarining o'ziga xos xususiyatlari	54
<i>Fayziyeva Nozima Oybek qizi</i>	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida mantiqiy masalalardan foydalanish samaradorligi	59
<i>Ibragimova Nozima Ulug'bekovna, Pardayeva Hosila Qudratulla qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda tarbiyachining kreativ roli	64
<i>Botirova Lobar Kamolovna</i>	
O'quvchilarda mantiqiy fikrlashni rivojlantirish.....	69
<i>Kaipova Tazagul, Kaipova Elmira</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini zamonaviy kasb-hunarlariga qiziqtirishda integrativ usullardan foydalanish	73
<i>Ergasheva Nigora Erkinovna</i>	
Proposals for the Development of Education in Teaching Musical-Historical and Theoretical Subjects	76
<i>Sobirova Gulkhayo Aktamjonovna</i>	
Raqamli ta'lim sharoitida talabalarda mediakompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	81
<i>Rustemov Abseit Trijan o'g'li</i>	
Hamkorlik ko'nikmalarini takomillashtirishga oid tajriba-sinov ishlarini tashkil etish mazmuni	85
<i>Baxramova O'ramol Uralovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining matn ustida ishlash orqali o'quvchilarning nutqiy kompetensiyalarini rivojlantirishda nazariy asoslanish mohiyati.....	88
<i>Boxodirova Muxlisa Xoljigitovna</i>	
Zoologiya fanini o'qitish jarayonida talabalarining ilmiy-tadqiqot faolligini rivojlantirish mexanizmlari	92
<i>Dushekeeva Nasiba Rustembaevna, Arepbaev Islambek Muratbaevich</i>	
Ingliz tilini o'rganishda zamonaviy texnologiyalarning roli	96
<i>Ergasheva Mehriyona</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining tasviriy ko'nikmalarini shakllantirishning nazariy asoslari.....	100
<i>Jummayeva Sayyora Shokir qizi</i>	



The Role of Digital Technologies and Virtual Reality in Modern English Teaching Methodologies	104
<i>Seilkhanova Rita Nurniyazovna, Kalbaeva Mexriban Elbrus qizi</i>	
Sog'lom separatsiya orqali yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash: tibbiy-psixologik yondashuvning empirik tahlili	109
<i>Mavlyanova Surayo Sultanaliyevna</i>	
Badiiy-tarixiy meros asosida pedagog shaxsini tarbiyalash: nazariya va amaliyot uyg'unligi	112
<i>Qodirova Mavluda Maxodir qizi</i>	
Gamified Programming Platforms: Analysis and Recommendations	116
<i>Ra'nokhon Ne'matjon kizi Rakhimova</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida giperaktiv bolalar bilan ishlashning ilmiy-nazariy asoslari	123
<i>Raimqulova Sojida Abdusaid qizi</i>	
Qandli diabet bilan og'riqan bemorlarga pedagogik yordam ko'rsatish tizimi.....	126
<i>Shermatova Yakut Sabirovna</i>	
O'smirlar o'rtasida kiberbulling	129
<i>Tashbekova Aziza Mirsuxbatovna</i>	
Uzoq muddatli davolanishga muhtoj bolalar uchun tyutorlik yordamini tashkil etish	132
<i>Tolipova Pokiza Xasan qizi, Isamuxamedova Dildora Raxmatilayevna</i>	
Zamonaviy maktablarda xavfsizlik madaniyatining roli.....	135
<i>Turdiyeva Zilola Jalilovna</i>	
Global akademik reyting va raqobat muhitida xalqaro olimpiadalarning o'rni	138
<i>Xalikova Umida Mirovna</i>	
Tarbiyachining bolalarni tasviriy faoliyatga o'rgatish jarayonidagi o'rni	143
<i>Xasanova Shaxnoza To'xtasinovna, Rahimova Umida Abdurasul qizi</i>	
Biologiya darslarida TIMSS topshiriqlarini integratsiyalash.....	148
<i>Zayniyev Suxrobjon Islombek o'g'li, Komiljonova Muslima Shuxrat qizi</i>	
О трансверсальных компетенции воспитателя дошкольного образования.....	153
<i>Садыкова Шоиста Акбаровна, Назарматова Дилшода Умаралиевна</i>	
Talaba-yoshlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashning pedagogik-psixologik xususiyatlari	156
<i>Kushakova Gulnora Egamkulovna</i>	
Yosh oilalarda ajralishlarni bartaraf etishning pedagogik mexanizmlarini aksiologik yondashuv asosida takomillashtirish	160
<i>Normurodova Gulnora Ikromovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tarbiyachilarining innovatsion faoliyatini rivojlantirish mexanizmlari	164
<i>Mamadaliyeva Dildora Alisher qizi</i>	
Psixologik zo'ravonlikning o'smirlarda destruktiv xulq shakllanishiga ta'siri	168
<i>Jurakulova Dildora Ziyadullayevna</i>	
Maktab maslahatchilarining boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	172
<i>Kazakova Saxiba Abdurayimovna</i>	
Kichik maktab yoshi o'quvchilarida ongli intizomni tarbiyalashning samarali usullari.....	178
<i>Ziyayev Adxamjon</i>	
Lingvokulturologiyada konsept tushunchasining nazariy talqini	182
<i>Jo'rayeva Nozima Nozim qizi</i>	
Sport takomillashuvi bosqichida voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirish texnologiyasi	185
<i>Shaimardanov Sherbek Abdurashid o'g'li</i>	
Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarda nutq rivojlanishining pedagogik-psixologik xususiyatlari	189
<i>Teshaboyeva Feruza Raximovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasiga oilaning katta avlodi va ularning ta'siri.....	192
<i>Ashirova Sojida Baxromovna</i>	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy-metodik tayyorgarligini differensial yondashuv asosida o'qitishning tarixiy pedagogik ildizlari	196
<i>Bekmuratova Shoxida Ne'matjonovna</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Talabalarda yozuv kompetensiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	200
Jabborova Salomat Abdijalilovna	
Integrativ o'qitish asosida bo'lajak logopedlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish mazmuni.....	204
Maxmudova Madinaxon Sobirxonovna	
6-7 yoshli bolalarda mehnatsevarlik xislatlarini shakllantirishda xalq og'zaki ijodidan foydalanish	208
Kasimova Dilrabo Baxadirovna, Omonxonova Muzayamxon Sarvar qizi	
Bo'lajak surdopedagoglarni koxlear implantli bolalar bilan ishlashga tayyorlashda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish texnologiyasi	213
Raximova Xurshidaxon Sadikovna	
Yevropa muhandislik ta'limi tajribasi asosida texnika yo'nalishlari talabalarida texnik kompetentlikni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari	217
Xalikova Nargiza Abduvaliyevna	
Tilning obrazli kuchi: perifrazarlar turlari va xususiyatlari	221
Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna	
Inklyuziv ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan ishlashning pedagogik va psixologik xususiyatlari.....	224
Zayirkulova Nozima Ilyas qizi	



SPORT TAKOMILLASHUVI BOSQICHIDA VOLEYBOLCHILARNING SAKRASH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

Shaimardanov Sherbek Abdurashid o'g'li
 O'zbekiston Milliy universiteti stajor-o'qituvchi

Annotatsiya: Maqolada yuqori malakali voleybolchilarda sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish jarayonining samaradorligini oshirish masalasi dolzarb ilmiy muammo sifatida yoritilgan. Sakrovchanlik hozirgi kunda hujum va himoya harakatlarning muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlovchi yetakchi jismoniy sifat sifatida e'tirof etiladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi sport takomillashuvi bosqichidagi voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot texnologiyasini ishlab chiqish va uni tajriba asosida asoslab berishdan iborat bo'ldi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik manbalarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik testlash, tajriba-sinov mashg'ulotlari hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Natijada mashg'ulot jarayoniga integratsiyalashgan plyometrik, kuch va tezkor-kuch mashqlar majmuasini o'z ichiga olgan texnologiya ishlab chiqildi. O'tkazilgan pedagogik tajribalar joydan va yugurib kelib yuqoriga sakrash ko'rsatkichlarining ishonchli darajada ($p < 0,05$) oshganini, shuningdek, hujum va bloklash harakatlarning samaradorligi yaxshilanganini tasdiqladi. Shunday qilib, ishlab chiqilgan texnologiyani yuqori malakali voleybolchilarning mashg'ulot jarayonida qo'llash maqsadga muvofiq deb hisoblanadi.

Kalit so'zlar: voleybol, sakrovchanlik, pliometrika, tezkor-kuch sifatleri, sport takomillashuvi bosqichi, mashg'ulot texnologiyasi.

Abstract: The article examines the issue of increasing the effectiveness of developing jumping ability in highly skilled volleyball players as a relevant scientific problem. Jumping ability is currently recognized as the leading physical quality that ensures the successful execution of offensive and defensive actions. The main purpose of the research was to develop and experimentally substantiate a training technology aimed at improving the jumping ability of volleyball players at the stage of sports improvement. The study employed methods of theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological sources, pedagogical testing, experimental training sessions, and mathematical-statistical analysis. As a result, a training technology was developed that integrates a complex of plyometric, strength, and speed-strength exercises into the training process. The conducted pedagogical experiments confirmed a statistically significant ($p < 0,05$) increase in vertical jump performance from both standing and running positions, as well as an improvement in the effectiveness of attacking and blocking actions. Thus, the application of the developed technology in the training process of highly skilled volleyball players is considered expedient.

Key words: volleyball, jumping ability, plyometrics, speed-strength qualities, stage of sports improvement, training technology.

Аннотация: В статье рассматривается актуальная научная проблема повышения эффективности процесса развития прыгучести у высококвалифицированных волейболистов. Прыгучесть в настоящее время признаётся ведущим физическим качеством, обеспечивающим успешное выполнение атакующих и защитных действий. Основной целью исследования являлась разработка и экспериментальное обоснование технологии, направленной на развитие прыгучести у волейболистов на этапе спортивного совершенствования. В ходе исследования использовались методы теоретического анализа и обобщения научно-методических источников, педагогического тестирования, экспериментальных тренировочных занятий и математико-статистического анализа. В результате была разработана технология, включающая комплекс плиометрических, силовых и скоростно-силовых упражнений, интегрированных в тренировочный процесс. Проведённые педагогические эксперименты подтвердили достоверное ($p < 0,05$) повышение показателей прыжков вверх с места и с разбега, а также улучшение эффективности атакующих и блокирующих действий. Таким образом, применение разработанной технологии в тренировочном процессе высококвалифицированных волейболистов является целесообразным.

Ключевые слова: волейбол, прыгучесть, плиометрика, скоростно-силовые качества, этап спортивного совершенствования, тренировочная технология.

KIRISH

Hozirgi davr sport amaliyotida voleybol yuqori intensivlik va dinamik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ushbu sport turida texnik-taktik harakatlarning samarali amalga oshirilishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa, sakrash qobiliyatining rivojlanganlik darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Sakrovchanlik voleybolchi faoliyatida hujum va blok harakatlarining muvaffaqiyatini ta'minlovchi muhim jismoniy sifat sifatida namoyon bo'ladi.

Sport takomillashuvi bosqichida mashg'ulot jarayonini oqilona tashkil etish, jismoniy tayyorgarlikni maqsadli rivojlantirish hamda zamonaviy metodik yondashuvlardan foydalanish voleybolchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu nuqtayi nazardan, sakrash qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan texnologiyani ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy-pedagogik masala hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ilmiy manbalarda voleybolchilarda sakrovchanlikni oshirishga doir turli metodik tavsiyalar mavjud. Biroq sport takomillashuvi bosqichida yuqori malakali sportchilar bilan ishlashda yuklama parametrlarini puxta rejalashtirish, plyometrik, kuch va tezkor-kuch mashqlarini optimal uyg'unlashtirish, shuningdek, ularni mashg'ulot jarayoniga kompleks tarzda integratsiya qilishga qaratilgan texnologiyani ishlab chiqish zarurati saqlanib qolmoqda.

Shu boisdan, mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi sport takomillashuvi bosqichidagi voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirish texnologiyasini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajribaviy jihatdan asoslashdan iboratdir.

Ilmiy adabiyotlarda voleybolchilarning texnik-taktik faoliyati samaradorligi ko'p hollarda ularning sakrovchanlik darajasi bilan bevosita bog'liqligi ta'kidlanadi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, hujum va blok elementlarini muvaffaqiyatli bajarish sportchining vertikal sakrash balandligi hamda portlovchi kuchni tezkor namoyon qila olish qobiliyatiga tayanadi (Miller va boshq., 2018; Verkhoshanskiy, 2012). Shu sababli sakrash qobiliyatini rivojlantirish voleybolchilarning tayyorgarlik tizimida ustuvor yo'nalish sifatida qaraladi.

Sakrash qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirishda plyometrik mashqlar eng samarali metodlardan biri hisoblanadi. Mazkur mashqlar mushaklarning cho'zilish-qisqarish mexanizmini faollashtirib, sportchining tezkor-kuch imkoniyatlarini sezilarli darajada rivojlantiradi. Jumladan, turli balandliklardan sakrash, qiya platformadan sakrash yoki bir oyoqli ketma-ket sakrash mashqlari voleybolchilarda sakrovchanlik ko'rsatkichlarini samarali oshirishi aniqlangan (Markovic & Mikulic, 2010).

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mushak kuchi va sakrovchanlik darajasi o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, shuningdek, umumiy va maxsus kuch tayyorgarligi mushak massasini mustahkamlab, plyometrik mashqlarning natijadorligini oshiradi (Newton & Kraemer, 1994). Demak, kuch tayyorgarligi va plyometrik mashqlarning uyg'unlashtirilgan qo'llanilishi sakrovchanlikni rivojlantirishda muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlarda, shuningdek, sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida mashg'ulot yuklalarini puxta rejalashtirishga alohida e'tibor qaratiladi. Mashq hajmi va intensivligi sportchining individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi ortiqcha zo'riqishlarning oldini olib, rivojlanish jarayonining samaradorligini ta'minlaydi. Xususan, sport takomillashuvi bosqichida jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich va izchil shakllantirish yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi (Platonov, 2015).

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar plyometrik mashqlarni kuch va tezkor-kuch yo'nalishidagi mashqlar bilan uyg'unlashtirishning yuqori samaradorligini ko'rsatmoqda. Mazkur integratsiyalashgan yondashuv nafaqat sakrash balandligini oshiradi, balki voleybolchilarning musobaqa faoliyatida hujum va himoya harakatlari sifatini ham sezilarli darajada yaxshilaydi (Sheppard va boshq., 2012).

TADDIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot sport takomillashuvi bosqichida voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, metodologik asos sifatida kompleks tajriba-sinov yondashuvi qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy metodlarning o'zaro uyg'unligi ta'minlandi hamda mashg'ulot jarayoniga ilmiy asoslangan texnologiya tatbiq etildi.

Tajriba jarayoniga sport maktablari hamda oliy ta'lim muassasalarida muntazam shug'ullanuvchi, 18–22 yoshdagi 30 nafar voleybolchi jalb qilindi. Tadqiqot ishtirokchilari tajriba va nazorat guruhlariga teng miqdorda taqsimlandi. Guruhlar tarkibi yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sport malakasiga ko'ra muvofiqlashtirildi, bu esa olingan natijalarning qiyosiy tahlilini ta'minlashga xizmat qildi.



Tajriba 6 oy davomida olib borildi. Tajriba guruhi uchun kuch va plyometrik mashqlarni uyg'unlashtirgan, sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus kompleks dastur qo'llanildi. Nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi, bunda mashg'ulotlar mazmuniga maxsus o'zgartirishlar kiritilmadi.

Sakrash qobiliyatini baholash maqsadida bir qator o'lchov va testlar qo'llanildi. Jumladan, vertikal sakrash testi serg'iyometr yordamida o'lchandi, joydan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari aniqlandi, 30 soniya davomida ketma-ket sakrashlar soni qayd etildi, shuningdek, maxsus voleybol mashqlarida blok qo'yish va hujum zarbalarining balandligi baholandi.

Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil metodi orqali ilmiy-uslubiy manbalar o'rganildi va mavjud metodik yondashuvlar solishtirildi. Pedagogik kuzatish mashg'ulot jarayonini monitoring qilish, sportchilarning harakat faolligi va sifat ko'rsatkichlarini qayd etish imkonini berdi. Eksperimental metod yordamida ishlab chiqilgan texnologiya amaliyotga joriy etilib, uning samaradorligi tekshirildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar asosida qayta ishlanib, o'rtacha qiymatlar va farqlarning ishonchliligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi tajriba muddatining yetariligi, guruhlar kesimida ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili hamda statistik ma'lumotlarni qayta ishlash orqali ta'minlandi. Tadqiqotning dolzarbligi esa voleybolchilar tayyorgarligi jarayonida sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishning samarali vositalarini aniqlash zarurati bilan belgilanadi.

Ishlab chiqilgan texnologiya asosiy tayyorgarlik mezotsiklida qo'llanildi hamda uchta asosiy blokni o'z ichiga olgan tuzilmalashtirilgan mashqlar kompleksidan iborat bo'ldi. Kuch bloki haftasiga 2 marotaba o'tkazilib, oyoq mushaklarining maksimal va portlovchi kuchini rivojlantirishga yo'naltirildi. Asosiy mashqlar qatoriga shtanga bilan cho'qqayib o'tirish (1PM ning 80–90%), og'irlik bilan cho'qqayib o'tirishdan sakrab chiqish, oyoqlarni portlovchi rejimda siqish hamda shtanga bilan oyoq uchiga ko'tarilish mashqlari kiritildi.

Plyometrik blok haftasiga 2 marotaba amalga oshirilib, mushaklarning reaktiv xususiyatlarini rivojlantirishga xizmat qildi. Ushbu blok doirasida turli balandlikdagi tumbalarga sakrash, chuqurlikka sakrash (depth jumps), ko'p sakrash, to'siqlardan oshib sakrash hamda "zarbdor" sakrash mashqlari qo'llanildi.

Maxsus o'yin bloki musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan vaziyatlarda erishilgan sakrovchanlik darajasini mustahkamlashni ko'zda tutdi. Mashg'ulotlar jarayonida sportchilar hujum zarbalari va to'siq qo'yish harakatlarini maksimal balandlikda bajarishga yo'naltirildi.

Texnologiyaning o'ziga xosligi yuklamalarning aniq dozalanligi, zarba va tiklanish mikrotsikllarining ketma-ketlikda almashtirilishi, shuningdek, mashqlarni bajarishda texnika talablariga qat'iy amal qilinishi orqali jarohatlanishlarning oldini olish imkoniyatida namoyon bo'ldi.

TAHLIL VA NATIJALAR

12-haftalik pedagogik tajriba-sinov yakunida sportchilarda sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi (1-jadval).

1-jadval: Voleybolchilarning sakrash qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasi (M±m)

Ko'rsatkich	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish, %	Ishonchlilik (p)
Joydan yuqoriga sakrash, sm	TG	58,2 ± 2,1	64,8 ± 1,9	11,3	< 0,05
	NG	57,9 ± 2,3	59,5 ± 2,0	2,8	> 0,05
Yugurib kelib sakrash, sm	TG	78,5 ± 3,2	85,1 ± 2,8	8,4	< 0,05
	NG	77,8 ± 3,5	79,4 ± 3,1	2,1	> 0,05

TAHLIL VA NATIJALAR

1-jadval tahlilidan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha o'lchangan ko'rsatkichlar bo'yicha statistik jihatdan ishonchli o'sish qayd etildi. Nazorat guruhida esa standart dastur asosida mashg'ulot olib borilishiga qaramay, ko'rsatkichlardagi ijobiy siljishlar ahamiyatsiz bo'lib, statistik ishonchlilik darajasiga erishilmadi.

Shuningdek, tajriba guruhida o'yin faoliyatining samaradorligi ham sezilarli darajada yaxshilandi. Xususan, hujum zarbalari samaradorligi 48 % dan 54 % gacha, to'siq qo'yish samaradorligi esa 21 % dan 26 % gacha oshdi. Olingan natijalar ilg'or mutaxassislarining ilmiy ishlari bilan uyg'un bo'lib, ularda plyometriya va kuch mashqlarini kompleks qo'llash portlovchi kuch hamda sakrovchanlikni rivojlantirishning eng maqbul usuli ekanligi ta'kidlanadi^[3].

Ayniqsa, katta og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarni zarba berish texnikasi bilan uyg'unlashtirish asab-mushak tizimining turli moslashuv mexanizmlarini faollashtiradi va natijada sinergetik ta'sir yuzaga keladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish jarayonida "plato" holatini bartaraf etish oddiy mashg'ulot dasturlari bilan cheklanmay, balki kompleks yondashuvni talab etadi. Tadqiqot davomida kuch, plyometrik mashqlar hamda maxsus o'yin vositalarini uyg'unlashtirish asosida ishlab chiqilgan texnologiya sakrash qobiliyatlarini takomillashtirishning samarali usuli sifatida namoyon bo'ldi. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari tadqiqot gipotezasini tasdiqlab, nafaqat sakrovchanlikning miqdoriy ko'rsatkichlari, balki tajriba guruhi voleybolchilarining musobaqadagi natijadorligi ham sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi. Mazkur texnologiyani professional voleybol jamoalarini tayyorlash jarayoniga amaliy joriy etish istiqbolli hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 40(10), 859–895. <https://doi.org/10.2165/11318370-000000000-00000>
2. Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2008). The effects of a 6-week plyometric training program on agility. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(3), 459–465.
3. Newton, R. U., & Kraemer, W. J. (1994). Developing explosive muscular power: Implications for a mixed methods training strategy. *Strength & Conditioning Journal*, 16(5), 20–31.
4. Платонов, В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература.
5. Sheppard, J. M., Cronin, J. B., Gabbett, T. J., McGuigan, M. R., Etxebarria, N., & Newton, R. U. (2012). Relative importance of strength, power, and anthropometric measures to jump performance of elite volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 758–765.
6. Verkhoshansky, Y. V. (2012). *Special strength training manual for coaches*. Rome: Verkhoshansky SSTM.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №2(2)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzirimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.