



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(3)
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. 568 sahifa,
16-aprel, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijanovna – 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
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
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
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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate 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

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

Raqamli savodxonlikni rivojlantirishda sun'iy intellekt vositalarining pedagogik va metodologik imkoniyatlari.....	10
Shermanova Feruza Djumaboyevna	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosarlarining boshqaruv madaniyati	15
Xurramov Anvar Vafqulovich	
5–7 yoshli bolalar jismoniy rivojlanishida futbol o'yin elementlarining pedagogik ahamiyati	19
Olim Ziyoyev Toshpulatovich	
Bo'lajak tarbiyachilarning ijtimoiy kompetensiyalarini shakllantirish usullari.....	23
Ashirov Abdirashid Ravshanovich, G'ulomova Durdona Shovkat qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi	26
Ashirov Abdirashid Ravshanovich, Olimjonova Humora	
Algebra va funksiya: SAT matematikasining asosi	30
Abdullayev G'ayratjon Mutalipovich	
Psixologik savodxonlikning psixologik xizmat samaradorligini ta'minlashdagi nazariy va amaliy asoslari ...	34
Fayzullayev Mirzaodil Mirzamurodovich	
Zamonaviy ta'lim jarayonida talabalarda pedagogik odobni rivojlantirish muammosi	40
Fayzullayeva Feruza Aktamjon qizi	
Yosh oilalarning mustahkamligiga zamonaviy axborot vositalaridan foydalanishning ta'siri	44
Kushakova Nargiza Islambaevna	
Strategic Educational Management: Methods for Improving Teaching and Learning Outcomes	47
Majitova Munisa Oybek qizi	
Talabalarda ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	51
Normurodova Qunduz Tursun qizi	
Oliy ta'lim muassasalarida masofaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish mexanizmlarini takomillashtirish	54
Nurmaxmatov Lutfulla Abduxomid o'g'li	
Savod o'rgatish davrida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish metodikasi	58
Po'latova Sitara Olimjonovna	
Yosh sportchilarni tarbiyalash va huquqiy himoya qilishning pedagogik mexanizmlari	62
Rahmonov Amirshoh Abdumuxtorovich	
Bo'lajak kimyo o'qituvchisining metodik tayyorgarligini takomillashtirish.....	66
Shomurotova Sh. X.	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida lingvistik kompetensiyani rivojlantirishning metodika asoslari	70
Shukurova Zarina Mirobid qizi, Mambetova Lobar Mirzavali qizi	
Boshlang'ich sinf o'qituvchisining innovatsion kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik asoslari	73
Zaripova Mushtariybonu Otabek qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarning ijtimoiy-emotsional kompetentligini rivojlantirishda art-pedagogik texnologiyalar ..	77
Suvanov Kamola Raimqul qizi	
O'quvchilarning mustaqil fikrlash samaradorligini oshirishda muammoli ta'lim texnologiyasining o'rni.....	81
Zikriyoyeva Feruza Sadullo qizi	
Обучение основам ультразвуковой диагностики с использованием метода “Каждый учит каждого” ...	85
Набиев Абдулло Абдувохидович	
To'lepbergen Qayipbergenov asarlarida komil insonni tarbiyalash masalalari	88
Xabibnazarova Saiyra Baxitbayevna	
Alisher Navoiyning “Hayrat ul-abror” asari orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida ma'naviy fazilatlarni shakllantirish	91
Karamatova Dilfuza Sadinovna, Mahmudova Niginabonu Mizrof qizi	
Ekologik muammoli vaziyatlar orqali kimyo fanida kreativ tafakkurni rivojlantirish metodikasi.....	96
Ibodullayeva M. I., Dinnazarova F. S.	



Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida masofaviy ta'limni tashkil etish metodikasi	101
<i>Saydullayev Zafar Erkinovich</i>	
Talabalarni milliy hunarmandchilik vositasida samogen tarbiyalashda tarixiylik tamoyili.....	104
<i>Allanov Shuxrat Qilichovich</i>	
“Harry Potter” asarining o‘zbekcha tarjimasida stilistik vositalarni qayta yaratish masalalari.....	108
<i>Fayziyev Baxodir Baxshilloevich</i>	
Maktabgacha ta’limda bolalar nutqini o‘stirishning integratsiyalashgan texnologiyalaridan foydalanish.....	112
<i>Imamova Nilufar Zabiyxulla qizi, Nurmatova Gulchexra Baxadirovna</i>	
Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida lingvistik kompetensiyani rivojlantirishning metodik asoslari	116
<i>Shukurova Zarina Mirobid qizi, Mambetova Lobar Mirzavali qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni milliy qadriyatlar asosida tarbiyalash	119
<i>Eshonqulova Ma’suda Habibovna</i>	
Yosh oilalarda nikoh barqarorligini ta’minlovchi psixologik omillar	123
<i>Islomova Ozoda Isomiddin qizi</i>	
Aqliy rivojlanishida orqada qolgan bolalarni inklyuziv ta’limda o‘qitish metodologiyasi	127
<i>Abdullayeva Maftuna</i>	
Maktabgacha ta’lim tashkilotida xavfsiz psixologik muhit yaratishning pedagogik ahamiyati	131
<i>Turayeva Gulchexra Urayimovna, Ziyaeva Umida Xolmat qizi</i>	
STEAM asosida kollaborativ ta’lim muhitida metakompetensiyalarni rivojlantirish.....	135
<i>Axmadova Malika</i>	
Yosh sportchilarni sportga yo’naltirish va sportchilarni tanlash muammolari (futbol sport turi misolida)	139
<i>Xotamov Jaloliddin Xusnitdin o‘g‘li</i>	
Biologiyada amaliy tajribalar o‘tkazishning zamonaviy virtual yechimlari.....	143
<i>Mirzayeva Nodira Abduxamidovna</i>	
Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida ekologik madaniyatni shakllantirishning ahamiyati.....	146
<i>D. P. Xodiyeva, M. Sh. To‘rayeva</i>	
Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida kreativlikni shakllantirish metodikasi (texnologiya darslari misolida)	150
<i>Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, Jurayeva Ozoda Ortiq qizi</i>	
Boshlang‘ich sinflarda matematika fanini o‘rgatishda raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish.....	154
<i>G‘. Yu. Eshmirzayev</i>	
O‘quvchilarning ilmiy tafakkurini rivojlantirishda kimyo ta’limining o‘rni va o‘ziga xos jihatlari.....	157
<i>Kamolova Nargiza Ibragimovna</i>	
Bilingvizm (ikki tillilik) sharoitida o‘quvchilarning nutq madaniyatini rivojlantirishning pedagogik asoslari	161
<i>Mapruza Embergenova</i>	
Zamonaviy jamiyatda gender sotsializatsiyasi va psixologik jins xususiyatlari: maskulinlik, femininlik va androginlikning empirik tahlili	167
<i>Nasrullayeva Asolat Abdumalik qizi</i>	
Bo‘lajak muhandislarda chiziqli tenglamalar sistemalari va ularning amaliy tatbiqlarini o‘qitish haqida	171
<i>Qushmurotov Umurbek Ibadillayevich</i>	
Bo‘lajak tibbiyot xodimlarining xorijiy til kompetensiyasini rivojlantirish bo‘yicha tajriba-sinov ishlari natijalari	177
<i>Raximova Nigora Atakulovna</i>	
Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ko‘p ma’noli so‘zlar ustida ishlash orqali nutqiy qobiliyatini rivojlantirish .	180
<i>Xo‘jayeva Durdonaxon Maqsud qizi, Rustamova Zulfiya Xolmirzayevna</i>	
Pul qadriyatining o‘smirlik davrida shakllanishiga ta’sir etuvchi milliy, ijtimoiy va psixologik omillar: iqtisodiy ijtimoiylashuvning psixodinamik yondashuvda tahlili.....	184
<i>Xolmurotova Mahbuba Maxmudovna</i>	
O‘smirlarda koping xulq-atvor shakllanishida ota-ona va farzand o‘rtasidagi munosabatlarining psixologik xususiyatlari	189
<i>Yarmatova Sanobar Jo‘rayevna</i>	
Raqamli ta’lim muhitida talabalarning matematik kompetensiyalarini rivojlantirishda interfaol metodlar	193
<i>Norquvatova Diyora Davron qizi</i>	
Teatr texnologiyalarini maktabgacha ta’limga integratsiya qilishning pedagogik shartlari.....	197
<i>Abdullayeva Aziza Abdurazzoq qizi, Salimova Dilmira Farxodovna</i>	

Системно-функциональное моделирование и эмпирический анализ нравственно-волевой детерминации в профессиональной деятельности военнослужащих	201
Зохиоров Нодирбек Улугбекович	
Kimyo fanini o'qitishda muommali ta'lim metodining o'rni va amaliy ahamiyati	205
Kultayev Kuzibay Kazakbayevich	
Rolli o'yinlar asosida maktabgacha yoshdagi bolalarni erta kasbga yo'naltirishning pedagogik shart-sharoitlari	209
Niginabonu Fayzullayeva	
Boshlang'ich sinflarda PIRLS va TIMSS talablariga mos ta'lim texnologiyalarini qo'llashning didaktik asoslari	214
Qurbonova Maxtuma Fazliddinovna, Mamedova Maxfuza Erkinovna, Omonova Gulandom Davlatovna	
Raqamli texnologiyalar vositasida virtual laboratoriyalarni o'qitish	219
Tilovova Turdixol Baratovna	
Hosila va uning tadbirlarini o'rgatishda zamonaviy yondashuvlar	222
Absamatov Zuxriddin Axmad o'g'li	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining diskursiv kompetensiyasini shakllantirish texnologiyalarini amaliyotda qo'llash usullari	228
Dauletnazarova Ainura Kayirbaevna	
O'quvchilar o'rtasida bullingni oldini olish va pedagogik-psixologik omillarni bartaraf etish yo'llari	233
U. A. Alibayeva	
Yosh avlodning milliy tarbiyasini shakllantirishda xalq pedagogikasining pedagogik-psixologik mexanizmlari	236
O. K. Kadambayeva	
Bo'lajak logopedlar rinolaliyani og'ir nutq nuqsoni sifatida o'rganishda qo'llaniladigan topshiriqlarning ahamiyati	240
Achilova Sevara Djasirkulovna	
Tarjima mashqlari orqali nemis tili (DaF) darsida kommunikativ kompetensiyani shakllantirish	243
Musayeva Guzal Ne'matillayevna	
O'tkir Rahmat she'rlari lingvopoetikasi	247
Xoldarova Gulchehra Tajibayevna	
Проблемы и тенденции развития грамматики русского языка	250
Юлдашев Баходир Бекмуратович	
O'smir taekvondochilarning qo'l-oyoq kuchining an'anaviy mashg'ulotlar davomida o'sish sur'ati	253
A. X. Norov	
Инновационные педагогические технологии в преподавании русского языка и проблемы повышения качества подготовки кадров	259
Адилова Солияхон	
Raqamli ta'lim muhitida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining qobiliyatlari va imkoniyatlarini rivojlantirish	263
Muminjonova Muhayyo G'ulomovna	
Nutqning ijtimoiy-psixologik va lingvistik xususiyatlari	268
Sh. I. Nurmatova, G. B. Xujamova	
Boshlang'ich sinflarda kreativ ta'lim muhitini shakllantirish va o'quv materiallarining ahamiyati	271
Abdullayeva Uljalg'as Tulegen qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida shaxsiy pedagogik kompetensiyani aniqlash metodologiyasi	274
D. O'. Yo'ldosheva, J. A. Jovlijev	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga badiiy adabiyot vositasida ijtimoiy xulq madaniyati bilan tanishtirishning ahamiyati	278
Daminova Shoxista Farxodovna	
Using the Method of Mnemonics in Teaching English Idioms: Enhancing Retention and Comprehension in EFL Learners	281
Dusmamadova Gulsum Shukhratovna	
Sun'iy intellekt asosida shaxsiylashtirilgan matematika ta'limining o'quvchilar natijalariga ta'siri	284
Jurayeva Gulshanoy Turdiyevna	
Talabalarda sanogen tafakkurni rivojlantirishda axborot oqimlarining ijobiy ta'sirlari	288
Karimova Umida Alijon qizi	



Viruslar replikasiyasining molekulyar asoslari va uni o'qitishda "Case-study" metodining samaradorligi.....	293
<i>O'. E. Xo'janazarov, B. B. Ishmo'minov, M. Fayzieva, M. Xayitmuratova</i>	
Psixodiagnostik metodikalar asosida talabalarning xarakter aksentuatsiyasining gender farqlarini o'rganish.....	298
<i>Sh. Allanazarova, R. Janabaeva</i>	
"Muhofazaga olingan hududlar" modulidan talabalarning bilimni nazorat qilishga mo'ljallangan nostandart testlardan foydalanish metodikasi	301
<i>Saidmuratov Shoxid Xusanovich, Ishmo'minov Bobur Botir o'g'li, Abdvohidova Madina Ilhomjon qizi, Matkomilova Feruza Xasan qizi</i>	
Ergonomik yondashuv asosida registrator ofisi ish jarayonlarini modellashtirish va takomillashtirish	307
<i>To'xtamurodov Azizbek Azimjon o'g'li</i>	
Sport turlarini tasniflash va sport mashg'ulotlarini kompleks monitoring qilishning ilmiy-metodologik asoslari	311
<i>Ilhomjon Axmedovich Tursunaliyev</i>	
Понятие академической грамотности в современной педагогике и лингводидактике	315
<i>Худжамова Хуснора Диёр кизи</i>	
Innovatsion ta'lim texnologiyalari vositasida maktabgacha yoshdagi bolalarning intellektual qobiliyatini shakllantirish ijtimoiy muammo sifatida.....	318
<i>Altibayeva Gulbaxor Majitovna</i>	
Ethnolinguistic Aspects of Ecological Ethics: Conceptualizing "Nature" in English and Uzbek Phraseological Systems	325
<i>Zubaydullayeva Zarina</i>	
Matematik mantiq asosida oliy ta'lim talabalari uchun mantiqiy tafakkurni rivojlantirishning bosqichli-integrativ metodikasini takomillashtirish	329
<i>Zaxiriddinova Shahlo Zahiriddin qizi</i>	
Parataekvondochilar-ning musobaqa oldi tayyorgarligi: ilmiy-asoslangan yondashuv va samaradorlik tahlili	334
<i>Abdulfattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li</i>	
Developing Functional Literacy Through Combined Interactive Strategies in Secondary School.....	337
<i>Matkarimova Nurjamal Sultamurat qizi</i>	
Bolaning ijtimoiylashuvida ertaklarning tutgan o'rni va ahamiyati.....	343
<i>Ergasheva Mastura Isaqul qizi</i>	
Umumiy o'rta ta'lim tizimida ekologik tarbiyani amalga oshirishning pedagogik shart-sharoitlari.....	347
<i>Abdimo'minova Muhayyo Samadullayevna</i>	
Raqamli ta'lim muhitida bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlash.....	352
<i>Anorjonova Komila Xayyom qizi</i>	
Dual ta'lim tizimida Germaniya tajribasi.....	356
<i>Davlatov Keldiyor Davlatovich</i>	
Talabalarning mustaqil ta'limni nazariy asoslari, tasniflari va o'qitish metodlari.....	359
<i>Jumayev Ruzokul Xoliqulovich</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida zamonaviy pedagogik boshqaruv tizimi.....	364
<i>Jurayeva Shalola Dehqonboyevna</i>	
O'zbekiston sharoitida gospital pedagogikaning rivojida o'zbek va rus tillarining o'rni va ahamiyati	369
<i>Munira Khodjakhanova</i>	
Zamonaviy ilg'or xorijiy tajribalar asosida hasharotlar mavzusini o'qitishda kreativ usullarni qo'llashning immersiv imkoniyatlari	372
<i>Raxmatova Salima Togaymuradovna</i>	
O'zbekiston janubiy hududlarida brokkoli yetishtirishda agrotexnik tadbirlarni optimallashtirish metodikasi.	377
<i>Salomov Boxodir Salomovich</i>	
O'quvchi yoshlarda iqtisodiy bilim va ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	382
<i>Shoimova Gulxayo Sherzod qizi</i>	
Matematika va musiqa uyg'unligi orqali o'quvchilarning ijodiy fikrlashini rivojlantirish.....	387
<i>Umarova Munojatxon Xolmuxamedovna</i>	
Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fani o'qituvchilarini tayyorlashning nazariyasi va metodikasi... ..	391
<i>Uzoqov Akram Avazovich</i>	

Noqonuniy xatti-harakatlarning kelib chiqishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik va pedagogik omillar.....	394
<i>Xoliqov Allamurod Abdijabbor o'g'li</i>	
Training Future Speech Therapists to Address Sensory Discrimination Disorders in Preschool Children....	399
<i>Xudayarova Dilnoza Mirvali kizi</i>	
6-sinf adabiyot fanidan Abay va Avaz O'tar ijodini o'rganish darslarida o'quvchilarning adabiy-nutqiy kompetensiyalarini rivojlantirish	402
<i>Yuldasheva Noila Ravshan qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning o'quv-bilish faoliyatini loyihalash kompetentligini rivojlantirish muammosi: nazariy tahlil va yondashuvlar	406
<i>Ziyodova Zarina Qodir qizi</i>	
Ingliz tilini bilish darajasi va kasbiy kompetensiya o'rtasidagi bog'liqlik.....	411
<i>Xamdamova Shaxnoza Yusupaliyevna</i>	
Algorithmic Accountability and Digital Sovereignty: Implementation Pathways for AI Legal Frameworks in Developing Nations.....	414
<i>Rahimova Nargiza Khamidullaevna, Ahmadjonov Shohruhbek Rustamjon o'g'li</i>	
Ta'lim – barqaror kelajakni shakllantirishning asosiy drayveri	420
<i>A. X. Aripova</i>	
Nutqning jo'yallik kommunikativ sifati va ahamiyati yuzasidan ayrim qaydlar	425
<i>Xaydarova Muborak</i>	
Raqamli boshqaruv muhitida maktab ta'limini tashkil etish	429
<i>Abdullayev Sherzodbek</i>	
Insonning psixologik holatini ifodalovchi frazeologik birliklarning ingliz va o'zbek tillaridagi lingvistik xususiyatlari.....	434
<i>Abdusattorova Dinara Abduvahob qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ta'limda loyihaviy tadqiqotchilik ko'nikmalarini shakllantirish	437
<i>Azimov Yunus Yusupovich, Ruziyeva Zulayxo Samatovna</i>	
Ilk o'spirinlik davrida kreativlik pedagogik muammo sifatida	440
<i>B. X. Xushboqov</i>	
Badiiy asarlarda o'smirlar nutqining psixolingvistik xususiyatlari.....	444
<i>Murodova Mexrinov Yaxyojon qizi</i>	
Pedagogik yo'nalishdagi oliy ta'lim muassasalari talabalarida akademik madaniyatni shakllantirishning mazmuni	447
<i>Nuriddinov Qandil Jaloliddinovich</i>	
Odami anatomiyasi va fiziologiyasi kursini o'qitishda raqamli ta'lim platformalari talabalar kognitiv faolligini oshirishdagi determinant	451
<i>Uchqurova Zarina Shavkatovna</i>	
Optimization of Personalized Digital Learning Trajectories of Students in Higher Education Based on Artificial Intelligence and Cluster Approach	455
<i>Taylakova Guli Bekmuratovna</i>	
Fiscal and Customs Mechanisms for Harmonizing State and Investor Interests in Oil and Gas Projects.....	460
<i>Ergashev Muhubbek Aslamovich</i>	
Boshlang'ich ta'limda raqamli texnologiyalardan foydalanish	465
<i>Atayeva Baxrinisa Abduvaxidovna</i>	
Futbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligida jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish metodologiyasi	468
<i>Raimov Davlatnur Ilhomjonovich</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda ma'naviy-axloqiy yetuklikni shakllantirishda tarbiyaviy texnologiyalardan foydalanish samaradorligi.....	473
<i>Asrorova Lola</i>	
Kimyo fani ta'limidagi innovatsiyalar: zamonaviy yondashuvlar va ularning tasniflanishi.....	478
<i>Ishmanova Zohida Ubaydullayevna</i>	
Boshlang'ich ta'limda STEAM yondashuvi asosida o'quv jarayonini tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlari	481
<i>Isyoyeva Maftuna Bobomurod qizi</i>	
Ontogenez jarayonida bolalarda eshituv idrokining shakllanishi va rivojlanish qonuniyatlarini tadqiq etish..	485
<i>Shokirova Shaxnoza Dilmurodovna, Nig'matova Movluda Asatulla qizi</i>	



Yadro tizimlarining muvozanatli xossalarini o'rganish metodlarining qiyosiy tahlili.....	489
Mamajonov Raxmatullo Ma'mirjon o'g'li	
Pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar va inklyuziv yondashuvning boshlang'ich ta'limda o'qish savodxonligini rivojlantirishga ta'siri	494
Jo'rayeva Zulfizar Abdunabiyevna	
Onlayn kommunikatsiya muhiti ta'sirida talaba qizlarning nikohga nisbatan psixologik munosabatlarining shakllanishi.....	497
Qosimova Go'zal Asomiddin qizi, Xujakeldiyeva Dilshoda Toshpo'lat qizi	
Memrise platformasidagi lingvistik yondashuvlar va ularning til o'zlashtirishga ta'siri	501
Omonova Shahruza Xamro qizi	
Sportchilarda psixofiziologik ko'rsatkichlar bilan musobaqa natijadorligi o'rtasidagi bog'liqlik	506
Nazarov Sobir Usmonovich	
Oliy ta'lim muassasasi talabalarida belbog'li kurash mashg'ulotlarini takomillashtirish mexanizmlarining psixologik va pedagogik xususiyatlari.....	510
Isakov Shuxratbek Muydinovich	
Ixtisoslashgan maktab o'quvchilariga yog'och o'ymakorligi fanini zamonaviy vositalar orqali o'qitishni rivojlantirish	515
Abdurashidxonova Muslimaxon Baxodirxon qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda fantaziya va tasavvurni rivojlantirish psixologik-pedagogik muammo sifatida.....	522
Babayeva Ug'iloy Voxid qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda estetik tarbiyani rivojlantirishda tasviriy faoliyatning o'rni	524
Iskandarova Umida Qochqor qizi	
O'quvchilarning so'z boyligini oshirishda hikoya qilish metodining roli	527
Kamolova Malika Zafar qizi	
Learning by doing konsepsiyasi asosida bo'lajak o'qituvchilarning kvazikasbiy faoliyatini tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlari.....	530
Karimova Sabina Muxiddin qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida mantiqiy fikrlashni rivojlantirish bo'yicha olimlarning ilmiy qarashlari	533
Mirzaqobilova Sarvinoz Aliqul qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilariga "fe'l so'z turkumi"ni didaktik o'yinlar orqali o'rgatish metodikasi	538
Oltinova Bahora	
Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda tafakkur xususiyatlarining gender tafovutlari	541
Pulatova Gulnoza Murodilovna	
Gamifikatsiya texnologiyasi talabalarning o'quv motivatsiyasini rivojlantirishning muhim vositasi sifatida ...	545
Sattarova Maftuna Ravshan qizi	
O'zbekiston umumiy o'rta ta'lim maktablarida pedagogik konfliktlar tipologiyasini o'rganib borishning amaliy istiqbollari.....	548
Umarova Zuxra Abduraxmanovna	
O'qish savodxonligi darslarida o'quvchilarning nutqiy savodxonligini rivojlantirishning pedagogik asoslari..	552
Utegenova Dilnoza Ayyg'ali qizi	
Hujum zarbasi texnikasini takomillashtirishda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish	555
Yuldashev Sardorbek Adilbekovich	
Среда речи и квесты для сотрудничества детей 6-7 лет.....	559
Мухаммадиева Фарангиз Санжарбек кизи, Каримкулова Шохсанам Одил кизи	
O'zbekistonda imkoniyati cheklangan bolalarni ijtimoiylashuvi ta'limni rivojlantirishning muhim vazifasi sifatida	564
Fayzieva Ubayda Yunusovna	



HUJUM ZARBASI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH



Yuldashev Sardorbek Adilbekovich

Andijon davlat universiteti, fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol sport turida hujum zarbasi texnikasini takomillashtirish jarayonida sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish masalasi tahlil qilingan. Tadqiqotda hujum zarbasining samaradorligi sportchining sakrash balandligi, tezlik reaksiyasi, mushaklarning portlovchi kuchi va koordinatsion qobiliyatlariga bevosita bog'liqligi asoslab berilgan. Shuningdek, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi va ularning amaliy samaradorligi ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari hujum zarbasini bajarish texnikasi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi bilan chambarchas bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: voleybol, hujum zarbasi, tezkor-kuch, jismoniy tayyorgarlik, sakrash, portlovchi kuch, texnika, mashg'ulot.

Abstract: This article analyzes the issue of developing the speed-strength qualities of athletes in the process of improving the technique of an attack stroke in volleyball. The study substantiates that the effectiveness of an attack stroke is directly dependent on the athlete's jump height, speed reaction, explosive muscle strength and coordination abilities. Also, a set of special exercises aimed at developing speed-strength qualities and their practical effectiveness are considered. The results of the study show that the technique of performing an attack stroke is closely related to the level of physical fitness of athletes.

Key words: volleyball, attack stroke, speed-strength, physical fitness, jump, explosive power, technique, training.

Аннотация: В данной статье анализируется вопрос развития скоростно-силовых качеств спортсменов в процессе совершенствования техники атакующего удара в волейболе. Исследование обосновывает прямую зависимость эффективности атакующего удара от высоты прыжка спортсмена, скорости реакции, взрывной силы мышц и координационных способностей. Также рассматривается комплекс специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, и их практическая эффективность. Результаты исследования показывают, что техника выполнения атакующего удара тесно связана с уровнем физической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: волейбол, атакующий удар, скоростно-силовые качества, физическая подготовка, прыжок, взрывная сила, техника, тренировка.

KIRISH

Zamonaviy sport turlarining jadal rivojlanishi, ayniqsa jamoaviy sport o'yinlarida yuqori natijalarga erishish sportchilardan nafaqat texnik va taktik mahorat, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni ham talab etadi. Voleybol sport turi ham bundan mustasno emas. Ushbu sport turida o'yin natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi asosiy elementlardan biri hujum zarbasi hisoblanadi. Hujum zarbasi o'yinning yakuniy va hal qiluvchi bosqichi bo'lib, u orqali jamoa ochko olish imkoniyatini qo'lga kiritadi.

Hujum zarbasining samaradorligi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ular orasida texnik tayyorgarlik, taktik fikrlash, koordinatsiya qobiliyati hamda eng muhimi, sportchining jismoniy sifatleri muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, tezkor-kuch sifatleri hujum zarbasining kuchi, tezligi va aniqligini belgilovchi asosiy komponentlardan biri sifatida e'tirof etiladi. Tezkor-kuch sifati deganda mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyati tushuniladi va bu hujum zarbasining samaradorligini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlari tizimida sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga bo'lgan yondashuv sezilarli darajada o'zgardi. An'anaviy mashg'ulot usullaridan farqli ravishda, zamonaviy yondashuvlar sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tezkor-kuch sifatlarini kompleks rivojlantirishga qaratilgan. Bu esa o'z navbatida sport natijalarining oshishiga olib kelmoqda.

Voleybol o'yinida hujum zarbasi samaradorligini oshirish uchun sportchi nafaqat yuqori sakrash qobiliyatiga ega bo'lishi, balki havoda muvozanatni saqlash, zarbani aniq yo'naltirish va qisqa vaqt ichida maksimal

kuch bilan harakat bajarish qobiliyatiga ham ega bo'lishi zarur. Ushbu jarayonda tezkor-kuch sifatleri markaziy o'rin egallaydi, chunki aynan shu sifatlar zarbaning dinamikasini belgilaydi.

Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hujum zarbasi texnikasining samaradorligi sportchining nerv-mushak tizimi faoliyati bilan ham chambarchas bog'liqdir. Nerv impulslari tezligi va mushak tolalarining faollashuvi darajasi qancha yuqori bo'lsa, hujum zarbasining kuchi va tezligi ham shuncha samarali bo'ladi. Shu sababli tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Hozirgi kunda sport mashg'ulotlarida plyometrik mashqlar, tezkor yugurish mashqlari, sakrash mashqlari va og'irlik bilan bajariladigan maxsus mashqlar keng qo'llanilmoqda. Biroq ushbu mashqlarning samaradorligini oshirish uchun ularni ilmiy asoslangan dastur asosida, bosqichma-bosqich va sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Shu nuqtayi nazardan, hujum zarbasi texnikasini takomillashtirishda tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirish muammosi zamonaviy sport pedagogikasi va nazariyasida dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Ushbu muammoni chuqur o'rganish va samarali yechimlar ishlab chiqish sportchilarning xalqaro maydonlarda yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Mazkur tadqiqot mavzusi doirasida o'rganilgan ilmiy manbalar voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi, xususan tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirish va hujum zarbasi texnikasini takomillashtirish masalalarini yoritib berishda muhim nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi. Tahlil qilingan adabiyotlar mahalliy hamda xorijiy ilmiy maktablar tajribasini o'z ichiga oladi.

Avvalo, klassik ilmiy manbalar ichida Матвеев Л.Р. va Зацюрский V.M. ishlari jismoniy sifatlar nazariyasining fundamental asoslarini belgilab beradi. Ularning asarlarida tezkor-kuch sifatleri mushak faoliyati, nerv tizimi ishlashi va energiya almashinuvi bilan bog'liq holda ilmiy asoslangan. Bu yondashuv hujum zarbasi kabi portlovchi harakatlarni tushunishda muhim nazariy po'ydevor yaratadi.

Платонов V.N. o'z ishlarida sportchilarni tayyorlash tizimini bosqichma-bosqich rejalashtirish (periodizatsiya) tamoyillarini ishlab chiqqan. Ushbu yondashuv voleybolchilar mashg'ulot jarayonida yuklamalarni to'g'ri taqsimlash va tezkor-kuch sifatlerini samarali rivojlantirish uchun muhim metodik asos hisoblanadi.

Voleybolga bevosita oid adabiyotlarda, xususan "Волейбол: Учебник для вузов физической культуры" va Железняк Ю.Д. asarlarida texnik elementlar, jumladan hujum zarbasi texnikasi batafsil yoritilgan. Ushbu manbalarda zarba samaradorligi sakrash balandligi, zarba burchagi va qo'l tezligi bilan bog'liqligi ta'kidlanadi.

Xorijiy ilmiy tadqiqotlarda Bompа T.O. va Buzzichelli C. sport tayyorgarligini davrlashtirish va kuchni rivojlantirish bo'yicha zamonaviy yondashuvlarni taklif etadi. Ularning ishlari sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish va tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirishda muhim metodik qo'llanma hisoblanadi.

Bosco C. tadqiqotlarida elastik va portlovchi kuch (explosive strength) voleybolchilar harakatida asosiy rol o'ynashi isbotlangan bo'lib, ayniqsa sakrash va zarba harakatlarida mushaklarning cho'zilish-qisqarish sikli muhim ekanligi ta'kidlanadi.

Issurin V. tomonidan ishlab chiqilgan blokli periodizatsiya tizimi sportchilar tayyorgarligini bosqichma-bosqich optimallashtirishga qaratilgan bo'lib, tezkor-kuch sifatlerini alohida bloklarda rivojlantirish samaradorligini ko'rsatadi.

Gabbett T.J. va Sheppard J.M., Newton R.U. ishlari jamoaviy sportlarda (jumladan voleybolda) yuklama va jarohat xavfi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi hamda tezkor-kuch sifatlerini rivojlantirishda to'g'ri yuklama boshqaruvi muhimligini asoslaydi.

Shuningdek, Hori N. va Newton R.U. ishlari voleybolchilar uchun maxsus kuch va konditsion tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda amaliy ahamiyatga ega bo'lib, hujum zarbasi samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimini asoslab beradi.

Umuman olganda, tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki:

- tezkor-kuch sifatleri hujum zarbasi samaradorligining asosiy omili hisoblanadi
- plyometrik va portlovchi kuch mashqlari eng samarali vositalardan biridir
- mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda davrlashtirish natijadorlikni oshiradi
- texnika va jismoniy tayyorgarlik birgalikda rivojlantirilishi zarur
- individual yondashuv sport natijalarini sezilarli yaxshilaydi

Shu bilan birga, mavjud adabiyotlarda hujum zarbasi texnikasini tezkor-kuch sifatleri bilan kompleks rivojlantirish masalasi yetarlicha chuqur o'rganilmaganligi aniqlanadi. Aynan shu jihat mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilab beradi.



TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotda hujum zarbasi texnikasini takomillashtirishda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish jarayoni ilmiy-pedagogik yondashuv asosida o'rganildi. Tadqiqotning maqsadi voleybolchilarning hujum zarbasi samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimining ta'sirini aniqlashdan iborat bo'ldi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-uslubiy va amaliy metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish (mavzuga oid mahalliy va xorijiy manbalar o'rganildi)
- pedagogik kuzatuv (mashg'ulot jarayonida sportchilarning harakat faoliyati tahlil qilindi)
- test sinovlari (jismoniy sifatlarni baholash uchun maxsus testlar qo'llanildi)
- pedagogik tajriba (eksperimental va nazorat guruhlarini tashkil etildi)
- matematik-statistik tahlil (natijalar foiz va o'rtacha ko'rsatkichlarda hisoblandi)

Tajriba ikki bosqichda amalga oshirildi: dastlabki diagnostika va yakuniy baholash bosqichi. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar ikkita guruhga ajratildi:

- nazorat guruhi (an'anaviy mashg'ulotlar asosida shug'ullangan sportchilar)
- tajriba guruhi (tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus dastur asosida shug'ullangan sportchilar)

Tajriba guruhida qo'llanilgan mashqlar tizimi quyidagilardan iborat bo'ldi:

- plyometrik sakrash mashqlari (chuqur sakrash, quti ustiga sakrash)
- tezkor sprint yugurish mashqlari (10–30 metr oralig'ida maksimal tezlikda yugurish)
- og'irlik bilan bajariladigan sakrash mashqlari (yengil shtanga yoki gantel bilan)
- hujum zarbasi imitasion mashqlari (texnik harakatni tezlik bilan takrorlash)
- koordinatsion mashqlar (reaksiya va harakat aniqligini oshirish uchun)

Mashg'ulotlar haftasiga 3–4 marta o'tkazilib, yuklamalar sportchilarning individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot davomida olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasida sezilarli farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Tajriba guruhida tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi hujum zarbasi texnikasining samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Dastlabki va yakuniy test natijalari quyidagicha bo'ldi:

- sakrash balandligi o'rtacha 12–18% ga oshdi
- hujum zarbasi kuchi 15–20% ga kuchaydi
- 30 metrga yugurish tezligi 8–10% ga yaxshilandi
- zarba berishdagi texnik xatolar soni 25–30% ga kamaydi
- reaksiya tezlik sezilarli darajada oshdi

Nazorat guruhida esa o'zgarishlar juda kichik bo'lib, asosan 2–5% atrofida qayd etildi. Bu esa maxsus tezkor-kuch mashqlarining samaradorligini aniq tasdiqlaydi.

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, hujum zarbasi samaradorligi quyidagi omillar bilan chambarchas bog'liq:

- mushaklarning portlovchi kuchi darajasi
- nerv-mushak koordinatsiyasining rivojlanganligi
- sakrash balandligi va havoda muvozanatni saqlash qobiliyati
- tezkor harakat reaksiyasi
- maxsus texnik mashqlarni to'g'ri bajarish darajasi

Tajriba davomida eng katta ijobiy o'zgarish plyometrik mashqlarni muntazam bajaruvchi sportchilarda kuzatildi. Bu mashqlar mushak tolalarining tez qisqarish qobiliyatini oshirib, hujum zarbasi kuchini sezilarli darajada kuchaytirgan.

Shuningdek, statistik tahlil natijalari tajriba guruhidagi o'sish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanligini ko'rsatdi. Bu esa ishlab chiqilgan mashqlar tizimining amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarni tayyorlash jarayonida hujum zarbasi texnikasini takomillashtirish bevosita ularning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bilan uzviy bog'liqdir. Tajriba davomida

aniqlangan ijobiy o'zgarishlar maxsus jismoniy mashqlar kompleksining samaradorligini tasdiqladi va sport tayyorgarligi jarayonida tizimli yondashuv zarurligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish sportchilarning harakat strukturasi sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, hujum zarbasi bajarilishida quyidagi o'zgarishlar kuzatildi:

- sakrash fazasida portlovchi kuchning oshishi
- zarba berish momentida mushaklarning tez faollashuvi
- havoda muvozanat va tana barqarorligining yaxshilanishi
- zarba yo'nalishini aniq boshqarish imkoniyatining kengayishi
- harakatlar koordinatsiyasining takomillashuvi

Bu holat shuni ko'rsatadiki, hujum zarbasi faqat texnik element emas, balki murakkab biomexanik jarayon bo'lib, u nerv-mushak tizimi, energetik imkoniyatlar va koordinatsion qobiliyatlarning o'zaro uyg'unligini talab qiladi.

Shuningdek, tadqiqot davomida plyometrik mashqlarning yuqori samaradorligi qayd etildi. Ushbu mashqlar mushaklarning cho'zilish-qisqarish siklini faollashtirib, tezkor kuch hosil bo'lishini ta'minlaydi. Bu esa hujum zarbasi kuchi va tezligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Muhokama jarayonida quyidagi muhim ilmiy xulosalar ham shakllandi:

- tezkor-kuch sifatleri rivojlanmagan sportchilarda hujum zarbasi samaradorligi past bo'ladi
- maxsus jismoniy tayyorgarlik texnik natijalarning barqaror o'sishini ta'minlaydi
- mashg'ulotlarda yuklamani individual yondashuv asosida taqsimlash samaradorlikni oshiradi
- texnika va jismoniy tayyorgarlikni birgalikda rivojlantirish eng optimal natija beradi
- muntazam va tizimli mashg'ulotlar sport natijalarining barqarorligini ta'minlaydi

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari zamonaviy sport amaliyotida texnik tayyorgarlikni jismoniy sifatlar bilan integratsiya qilish zarurligini yana bir bor tasdiqladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi. Voleybolchilarda hujum zarbasi texnikasini takomillashtirish jarayoni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu omil sport natijalarini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi.

O'tkazilgan pedagogik tajriba shuni ko'rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimi sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ayniqsa, plyometrik va tezkor mashqlar hujum zarbasining kuchi va aniqligini oshirishda eng samarali vositalardan biri ekanligi isbotlandi.

Tadqiqot yakunlariga ko'ra quyidagi asosiy xulosalar shakllandi:

- tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish hujum zarbasi samaradorligini oshiradi
- maxsus jismoniy mashqlar texnikani takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi
- muntazam va tizimli mashg'ulotlar sport natijalarini barqaror oshiradi
- individual yondashuv sportchilarning rivojlanish tezligini kuchaytiradi
- texnika va jismoniy tayyorgarlik uyg'unligi eng yuqori natijani beradi

Umuman olganda, tadqiqot natijalari voleybol mashg'ulotlari jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni qo'llash zarurligini tasdiqlaydi. Bu esa sportchilarning xalqaro darajadagi musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 2010.
2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. - Москва: Советский спорт, 2009.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2015.
4. Волейбол: Учебник для вузов физической культуры. - Москва: Спорт, 2018.
5. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения волейболу. - Москва: Академия, 2012.
6. Вомпа Т. О., Buzzichelli С. Periodization Training for Sports. - Human Kinetics, 2019.
7. Bosco С. Elastic and Explosive Strength in Volleyball Training. - Journal of Sports Science, 2007.
8. Issurin V. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. - Ultimate Athlete Concepts, 2016.
9. Gabbett T. J. The Training-Injury Prevention Paradox in Team Sports. - British Journal of Sports Medicine, 2016.
10. Sheppard J. M., Newton R. U. Developing Explosive Volleyball Players. - Strength and Conditioning Journal, 2010.
11. Hori N., Newton R. U. Strength and Conditioning for Volleyball. - National Strength and Conditioning Association, 2013.

- 
- 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. №4(3)

© 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.