



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No4(4)
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. 146 sahifa,
22-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)
Woogyu 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

Pedagog kadrlar tayyorlashda microteaching metodining tashkiliy asoslari va uni samarali qo'llash mexanizmlari.....	10
Abdiqayumova Malika	
Ijtimoiy pedagogik faoliyatning bolalarning moslashuv ko'nikmalarini shakllantirishdagi o'rni	14
Abdullayeva Yulduz Qurbon qizi, Xudayberdiyeva Zilola Azamat qizi	
Talabalarning og'zaki nutqini interfaol usullar yordamida rivojlantirish	18
Atamirzayeva Ezoza	
English Language Barriers Among Rural Ecotourism Guides in Uzbekistan	22
Aminova Asilaxon Sobir qizi	
Совершенствование методов обучения студентов эффективному управлению временем на основе тайм-менеджмента.....	25
Уразова М. Б., Абатова У. Б.	
Zamonaviy ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni va samaradorligi	30
Xurramova Dilso'z Baxtiyor qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin asosida ta'limni tashkil etishning pedagogik ahamiyati.....	33
Gaipova Akjunis Qayratovna	
Bo'lajak o'qituvchilarda o'zini o'zi tashkil etish tushunchasi va uning pedagogik mohiyati.....	37
Alimov Bekzod Nematovich	
O'qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanish tadbirlarini maktab darajasida boshqarishning integratsiyalashgan yondashuvi	41
Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi	
Talabalarning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlar	48
Xurramova Sanobar Mahmatmurod qizi	
Pedagogical Integration as a Factor of Humanization in Professional Teacher Education	53
Yusupova Mukhabbat Anatolyevna	
Yoshlarda iqtisodiy tafakkur shakllanishida etnik muhitning ta'siri.....	58
Erkinova Sevara Najmiddin qiz	
Innovative Approaches to Teaching English in Higher Education: a Methodological Study	61
Gulsara Khakimova	
Bo'lajak pedagoglarda kognitiv faollikni rivojlantirishda neyropedagogika asoslari.....	63
Hikmatova Jamila Fatox qizi	
Maktabgacha yoshdagi aqli zaif bolalarning eshituv idrokini rivojlantirish texnologiyalari.....	68
I. S. Xamrayeva, Nuriddinova Muxayyo Ishxodjayevna	
Badiiy matn asosida nutqiy ko'nikmalar va ijodiy tafakkur integratsiyasini ta'minlash metodikasi	73
Jo'rayeva Sevinch Abdialim qizi	
Etnopedagogik muhitda maktabgacha katta yoshdagi bolalarning nutqini rivojlantirish.....	77
Murodova Farangis G'anisherovna	
Malaka oshirish jarayonida muammoga asoslangan o'qitish vositasida MTT tarbiyachilarining 4K ko'nikmasini rivojlantirish texnologiyasi	81
Ravshanova Xafiza Komilovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xalq og'zaki ijodi vositalaridan (ertak, maqol, qo'shiq, afsona, doston va boshqalar) foydalanishning nazariy asoslari, xalqaro va milliy tajribasi	85
Tog'ayeva Munisa Muxammadiyevna	
Akademik ko'nikmalarni rivojlantirish asosida kelajakdagi o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini shakllantirish	89
Tursunova Elmira Ulug'bekovna, Rayimova Mushtariy Raup qizi	
Sensor integratsiya autizm spektori buzilishi bo'lgan bolalarning xulq-atvor va hissiy holatiga ta'siri.....	91
Xamidova Muyassar Polsaidovna, Abdullayeva Muslima Shovkat qizi	



Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	96
<i>Xoshimova Dilobar Kuchkarovna, Nortosheva Dildora Orif qizi, Avazmurodova Mehribon Sharif qizi</i>	
Инновационная методика нравственного воспитания в начальных классах: подход межпредметной интеграции	101
<i>Улугмурадова Шохсанам</i>	
Shaxs o'z-o'zini anglashining ijtimoiy-psixologik jihatlari	105
<i>Bobonazarov Oybek Shoyim o'g'li</i>	
Samarqand arxitektura-qurilish instituti va shahar infratuzilmasi rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlik (1950–1990yy).....	108
<i>Abulqosimova Dildora Asrorovna, O'ralov Sodiqjon</i>	
Tabiatshunoslik darslarida steam yondashuvi asosida ta'limni tashkil etish metodlari	111
<i>Gulnora Narmatova Tojiyevna</i>	
AI-Mediated Coil in Oral English Teacher Education: a Didactic Model for Developing Intercultural Communicative Competence.....	115
<i>Mukhammadiyeva Khalima Saidakhmadovna</i>	
Pedagogik faoliyatda kasbiy stress jarayonining ijtimoiy psixologik xususiyatlari	119
<i>Xotamova Madinabonu Iloxmon qizi</i>	
Pedagogik mahorat fani asosida bo'lajak o'qituvchilarning refleksiv ko'nikmalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	123
<i>Xurramova Mohidil Baxtiyorovna</i>	
Bo'lajak kutubxonachilarda ilm-fanga oid bilimlarni o'zlashtirish malakasini shakllantirish	126
<i>O'rozov Abdurasul Norboyevich</i>	
Методологические подходы к развитию духовно-творческого потенциала детей младшего школьного возраста	130
<i>Хасанова Гулшод Касимовна</i>	
Pedagogik ta'lim transformatsiyasida talabalarning tadqiqotchilik kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyasi.....	134
<i>Rustamova Shoxista Omonjonovna</i>	
O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda voleybol mashg'ulotlarining psixoemotsional holat va ijtimoiy faollikka ta'siri	138
<i>Xonimqulova Durdona</i>	
Farzandlar tarbiyasida otalik va onalik hissining shakllanishining o'ziga xosligi	141
<i>Tursunboyeva Gavharoy Abdivohid qizi</i>	

O'RTA MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA VOLEYBOL MASHG'ULOTLARINING PSIXOEMOTSIONAL HOLAT VA IJTIMOIY FAOLLIKKA TA'SIRI

Xonimqulova Durdona

Termiz davlat pedagogika instituti, 1-kurs magistranti

Annotatsiya: O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda voleybol mashg'ulotlarining psixoemotsional holat va ijtimoiy faollikka ta'siri IMRAD modeli asosida tahlil qilinadi. Ilmiy manbalar sintezi jamoaviy sportning stressni kamaytirish, ijtimoiy bog'liklikni mustahkamlash, o'ziga ishonch hamda o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishdagi imkoniyatlarini yoritadi. Olingan natijalar voleybol maktab sharoitida nafaqat jismoniy faoliyat turi, balki emotsional barqarorlik va konstruktiv muloqotni shakllantiruvchi samarali pedagogik vosita ekanini ko'rsatadi. Xulosada voleybol mashg'ulotlarini qo'llab-quvvatlovchi, xavfsiz va refleksiv muhitda tashkil etish zarurligi asoslanadi.

Kalit so'zlar: voleybol, o'quvchi, stress, psixoemotsional holat, ijtimoiy faollik, jamoaviy sport, jismoniy tarbiya, maktab.

Abstract: The impact of volleyball training on the psycho-emotional state and social activity of middle school students is analyzed based on the IMRAD model. A synthesis of scientific sources highlights the potential of team sports in reducing stress, strengthening social connectedness, and developing self-confidence as well as self-regulation skills. The findings indicate that volleyball in the school context is not only a form of physical activity but also an effective pedagogical tool for fostering emotional stability and constructive communication. The study substantiates the need to organize volleyball sessions within a supportive, safe, and reflective learning environment.

Key words: volleyball, student, stress, psycho-emotional state, social activity, team sport, physical education, school.

Аннотация: Влияние занятий волейболом на психоэмоциональное состояние и социальную активность учащихся среднего школьного возраста анализируется на основе модели IMRAD. Синтез научных источников раскрывает возможности командных видов спорта в снижении уровня стресса, укреплении социальной связанности, развитии уверенности в себе и навыков самоконтроля. Полученные результаты показывают, что волейбол в условиях школы выступает не только как физическая активность, но и как эффективное педагогическое средство формирования эмоциональной устойчивости и конструктивного общения. Обосновывается необходимость организации занятий волейболом в поддерживающей, безопасной и рефлексивной образовательной среде.

Ключевые слова: волейбол, учащийся, стресс, психоэмоциональное состояние, социальная активность, командный спорт, физическое воспитание, школа.

KIRISH

O'rta maktab yoshidagi o'quvchilar hayotida ta'lim yuklamasi, ijtimoiy taqqoslash, tengdoshlar bilan munosabat va o'zlikni anglash jarayonlari bir vaqtda kuchayadi. Mazkur omillar emotsional zo'riqish, xavotir, tortinchoqlik yoki agressiv reaksiyalar ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bolalar va o'smirlar uchun kuniga kamida 60 daqiqa jismoniy faollikni tavsiya etadi va bu tavsiya psixik farovonlik bilan ham bog'lanadi ^[1]. Maktab amaliyotida sport darsi faqat jismoniy rivojlanish vositasi sifatida emas, balki stress profilaktikasi va ijtimoiylashuv mexanizmi sifatida ham ko'rilishi lozim.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ilmiy manbalarda sport ishtiroki bolalar va o'smirlarning psixologik hamda ijtimoiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan ^{[3]-[7]}. Ayniqsa, jamoaviy sport turlarida tegishlilik hissi, o'zaro yordam, muloqot va qo'llab-quvvatlash omillari kuchliroq namoyon bo'ladi ^{[3], [5], [6], [7]}.

Voleybol ana shu jihatdan dolzarb sport turi hisoblanadi, chunki unda har bir epizod hamkorlik, rol almashtiruvchi, vaziyatni tez baholash va intizomga tayangan holda bajariladi. Mahalliy jismoniy tarbiya darsliklarida ham sportning intizom, iroda va jamoaviylikni tarbiyalashdagi o'zni alohida ko'rsatilgan ^[2].



Mavzuning amaliy ahamiyati maktabda stress bilan ishlash masalasining faqat suhbat yoki individual nazorat bilan cheklanib qolmasligida ko'rinadi. Voleybol darsi o'quvchiga xatodan keyin qayta urinib ko'rish, sherik bilan kelishish, umumiy natijaga o'z hissasini qo'shish va emotsional bosimni konstruktiv faoliyatga aylantirish imkonini beradi. Shu sababli voleybolni psixologik profilaktika, ijtimoiy faollik va tarbiyaviy ta'sir birlashgan makon sifatida o'rganish dolzarb hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi voleybol mashg'ulotlarining o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda psixoemotsional holat va ijtimoiy faollikka ta'sirini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish hamda maktab amaliyoti uchun metodik xulosalar ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot bibliografik va qiyosiy-tahliliy yondashuv asosida bajarildi. Tanlovga jismoniy faollik, jamoaviy sport, o'smirlar mental salomatligi, ijtimoiy bog'liqlik va voleybol pedagogikasiga oid manbalar kiritildi [1]-[9]. Tahlilda normativ tavsiyalar, tizimli sharhlar, meta-tahlillar, kuzatuv tadqiqotlari hamda voleybol darsining motivatsion-pedagogik jihatlari yorituvchi ishlar ustuvor deb olindi. Maqsad mavjud dalillarni umumlashtirish va ularni maktab darsi sharoitiga mos metodik xulosaga aylantirishdan iborat bo'ldi.

Manbalarni tahlil qilishda uch ko'rsatkich markazga olindi: psixoemotsional natijalar, ijtimoiy natijalar va pedagogik tashkil etish shartlari. Psixoemotsional blokda stress, xavotir, kayfiyat va kompetentlik hissi; ijtimoiy blokda tegishlilik, muloqot, prosotsial xulq va sinfdagi ishtirok; pedagogik blokda yuklama, teskari aloqa, rol almashinuvi va xavfsiz emotsional muhit mezon sifatida qo'llandi. Ana shu yondashuv voleybolning maktab darsidagi real ta'sir mexanizmlarini aniqroq ko'rishga imkon berdi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tahlil voleybol mashg'ulotlarining birinchi muhim natijasi stressni yumshatish bilan bog'liqligini ko'rsatdi. Harakat faolligi emotsional zo'riqishni pasaytiradi, diqqatni akademik bosimdan faol vazifaga yo'naltiradi va muvaffaqiyatli epizodlar orqali ijobiy affektiv holatni kuchaytiradi. Biroq jamoaviy sportning qo'shimcha afzalligi emotsional yukni sheriklar bilan bo'lishish imkoniyatidir. Uzoq muddatli kuzatuvlar jamoaviy sportda barqaror qatnashgan shaxslarda stress pastroq, coping ko'rsatkichlari esa yaxshiroq ekanini ko'rsatadi [6]. Katta kuzatuv ma'lumotlari ham jamoaviy sport ishtiroki bolalar va o'smirlarda kamroq mental qiyinchiliklar bilan bog'liqligini tasdiqlaydi [7].

Ikkinchi natija ijtimoiy faollikning kuchayishi bilan bog'landi. Voleybolda o'yin sifati qabul, uzatma, himoya va hujum bosqichlaridagi muvofiqlashuvga tayanganligi sababli o'quvchi signal berish, tinglash, sherik xatti-harakatini oldindan ko'rish va o'z rolini umumiy vazifa bilan uyg'unlashtirishga majbur bo'ladi. D. Won va hamkorlar jismoniy tarbiya va sport faoliyati ijtimoiy bog'liqlikni kuchaytirishi, ijtimoiy bog'liqlik esa depressiv va agressiv reaksiyalarni kamaytiruvchi vositachi omil sifatida ishlashini ko'rsatgan [8]. Voleybol darsida mazkur mexanizm jamoaga mansublik hissi, o'zaro ishonch va konstruktiv muloqot ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Uchinchi natija voleybolning motivatsion-pedagogik imkoniyati bilan bog'liq. O'quvchi mayda, o'lchab bo'ladigan yutuqlar – to'g'ri qabul, aniq uzatma, to'g'ri joylashuv, sherik bilan vaqtni moslashtirish orqali kompetentlik hissini boshdan kechiradi. J. Langdon va hamkorlar voleybol bo'limi yakunida o'quvchi natijadorligi avtonomiyani qo'llab-quvvatlash va ichki motivatsiya bilan bog'liqligini ko'rsatgan [9]. Bu xulosa voleybolning samarasi texnik takrorlar sonigagina emas, balki pedagogik muhit sifati, ijobiy teskari aloqa va xatoga nisbatan xavfsiz munosabatga ham bog'liq ekanini anglatadi.

To'rtinchi natija voleybolning inklyuziv tashkil etilganda yanada kuchli pedagogik resursga aylanishini ko'rsatdi. Sinfdagi o'quvchilar jismoniy tayyorgarlik, xarakter va muloqot uslubi jihatidan farqlanadi. Agar o'yin faqat kuchli o'quvchilar manfaatiga qurilsa, ijobiy ijtimoiy ta'sir susayadi. Aksincha, kichik guruhlarda ishlash, rollarni almashib turish, topshiriqni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va har bir o'quvchi uchun faol ishtirok maydoni yaratish voleybolning tarbiyaviy samaradorligini oshiradi [2], [9]. Shunday yondashuvda voleybol kuchlilar namoyishi emas, balki sinfning umumiy psixologik resursini mustahkamlovchi darsga aylanadi.

Olingan natijalar voleybolni maktabda psixoemotsional barqarorlik va ijtimoiy faollikni rivojlantirish vositasi sifatida qo'llash mumkinligini ko'rsatadi. Voleybolning pedagogik ustunligi "harakat + muloqot + mas'uliyat" birligida ko'rinadi. O'quvchi bunda nafaqat yuguradi va sakraydi, balki sherik bilan kelishadi, vazifani bo'lishadi, xatodan keyin tez tiklanadi va umumiy maqsad uchun javobgarlik sezadi. Shuning uchun voleybolning ta'siri oddiy jismoniy yuklama bilan tushuntirib bo'lmaydi; unda jamoaviy muloqot va tegishlilik hissi asosiy psixologik omil sifatida ishlaydi.

Natijalar yana bir muhim jihatni ko'rsatadi: ijobiy ta'sir avtomatik yuz bermaydi. Agar dars haddan tashqari selektiv, jazolovchi yoki faqat kuchli o'quvchilarni ajratuvchi uslubda olib borilsa, voleybol qo'shimcha stress manbaiga aylanishi mumkin. Shu sababli yuklamani mos dozada berish, rollarni almashib turish, har bir o'quv-

chiga faol ishtirok imkonini yaratish, dars yakunida qisqa refleksiya o'tkazish va ijobiy teskari aloqani kuchaytirish zarur.

Ana shunday muhitda voleybol sinf iqlimini yaxshilovchi va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantiruvchi samarali pedagogik vositaga aylanadi.

Maqolaning cheklovi tadqiqotning nazariy-sintez xarakteriga egaligidadir. Mahalliy maktablar kesimidagi bevosita empirik o'lchovlar keltirilmagan. Kelgusida tajriba va nazorat guruhlari asosida stress, sinfga mansublik hissi, o'z-o'zini baholash hamda ijtimoiy faollik indikatorlarini o'lchash zarur. Bunday izlanishlar voleybolning mahalliy ta'lim muhitidagi psixopedagogik samaradorligini aniqroq dalillar bilan asoslashga xizmat qiladi.

Pedagogik jihatdan voleybol darsini samarali tashkil etish uchun o'qituvchi baholash mezonlarini ham qayta ko'rib chiqishi lozim. Natijani faqat ochko, kuchli zarba yoki g'alaba bilan o'lchash sustroq o'quvchilarni chetga suradi. Aksincha, to'g'ri qaror qabul qilish, sherikni qo'llab-quvvatlash, uzatma aniqligi, himoyadagi faollik, qoidaga rioya qilish va ijobiy muloqotni ham baholash mezoniga kiritish voleybolning tarbiyaviy salohiyatini oshiradi. Bunday yondashuv o'quvchiga "men jamoa uchun foydaliman" degan ichki hissiy tayanch beradi va stressni kuchaytiruvchi taqqoslashlarni kamaytiradi ^{[2], [9]}.

Voleybolning maktab muhitidagi yana bir ahamiyati sinf iqlimiga ko'rsatadigan bilvosita ta'sirida namoyon bo'ladi. Jamoa bilan muvaffaqiyatli harakat qilgan o'quvchi keyingi darslarda ham faolroq, ochiqroq va mas'uliyatliroq bo'lishga moyil bo'ladi. Sport maydonida shakllangan navbat kutish, sherikni tinglash, o'z hissasini vaqtida qo'shish va nizoni qoidalar doirasida hal etish ko'nikmalari boshqa o'quv vaziyatlariga ham ko'chadi. Shuning uchun voleybol darsini faqat jismoniy tayyorgarlik emas, maktabdagi sog'lom ijtimoiy muhitni mustahkamlash texnologiyasi sifatida ham ko'rish mumkin ^{[3], [8]}.

Shu nuqtai nazardan voleybol darslarini rejalashtirishda psixologik xavfsizlik tamoyili alohida ko'zda tutilishi zarur. O'qituvchi tanbeh o'rniga yo'naltiruvchi fikr bildirish, kuchli va sust o'quvchilarni aralashtirib guruhlash, o'yin oldidan maqsadni aniq belgilash va dars yakunida qisqa refleksiya o'tkazish orqali ijobiy ta'sirni barqarorlashtirishi mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ilmiy manbalar sintezi voleybol mashg'ulotlari o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash va ijtimoiy faollikni kuchaytirishda muhim imkoniyatga ega ekanini ko'rsatdi. Ta'sirning asosiy manbalari harakat faolligi, jamoaga tegishlilik hissi, rol va mas'uliyat taqsimoti, ijobiy teskari aloqa hamda qo'llab-quvvatlovchi muhit bilan belgilanadi. Demak, voleybolni maktab amaliyotida shunchaki sport turi sifatida emas, o'quvchining psixopedagogik rivojlanishiga xizmat qiluvchi metodik vosita sifatida tashkil etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
2. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya. Toshkent: O'qituvchi; 2011.
3. Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T., Charity M.J., Payne W.R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013; 10: 98. doi:10.1186/1479-5868-10-98.
4. Biddle S.J.H., Ciaccioni S., Thomas G., Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019; 42: 146–155. doi:10.1016/j.psychsport.2018.08.011.
5. Panza M.J., Graupensperger S., Agans J.P., Dore I., Vella S.A., Evans M.B. Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020; 42(3): 201–218. doi:10.1123/jsep.2019-0235.
6. Murray R.M., Sabiston C.M., Dore I., Belanger M., O'Loughlin J.L. Association between pattern of team sport participation from adolescence to young adulthood and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2021; 31(7): 1481–1488. doi:10.1111/sms.13957.
7. Hoffmann M.D., Barnes J.D., Tremblay M.S., Guerrero M.D. Associations between organized sport participation and mental health difficulties: data from over 11,000 US children and adolescents. *PLoS ONE*. 2022; 17(6): e0268583. doi:10.1371/journal.pone.0268583.
8. Won D., Bang H., Davis L., Park S. The role of adolescents' participation in physical education and leisure-time sport activity on their social connectedness, depression, and aggressive behaviour. *Asia Pacific Journal of Education*. 2025; 45: 942–961. doi:10.1080/02188791.2023.2243650.
9. Langdon J.L., Webster C., Hall T., Monsma E. A Self-Determination Theory Perspective of Student Performance at the End of a Volleyball Unit in Compulsory High School Physical Education. *Sport Scientific and Practical Aspects*. 2014; 11(1): 4–10.

- 
- 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(4)

© 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.