

INNOVATION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

INNOVATIVE PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

Scientific journal

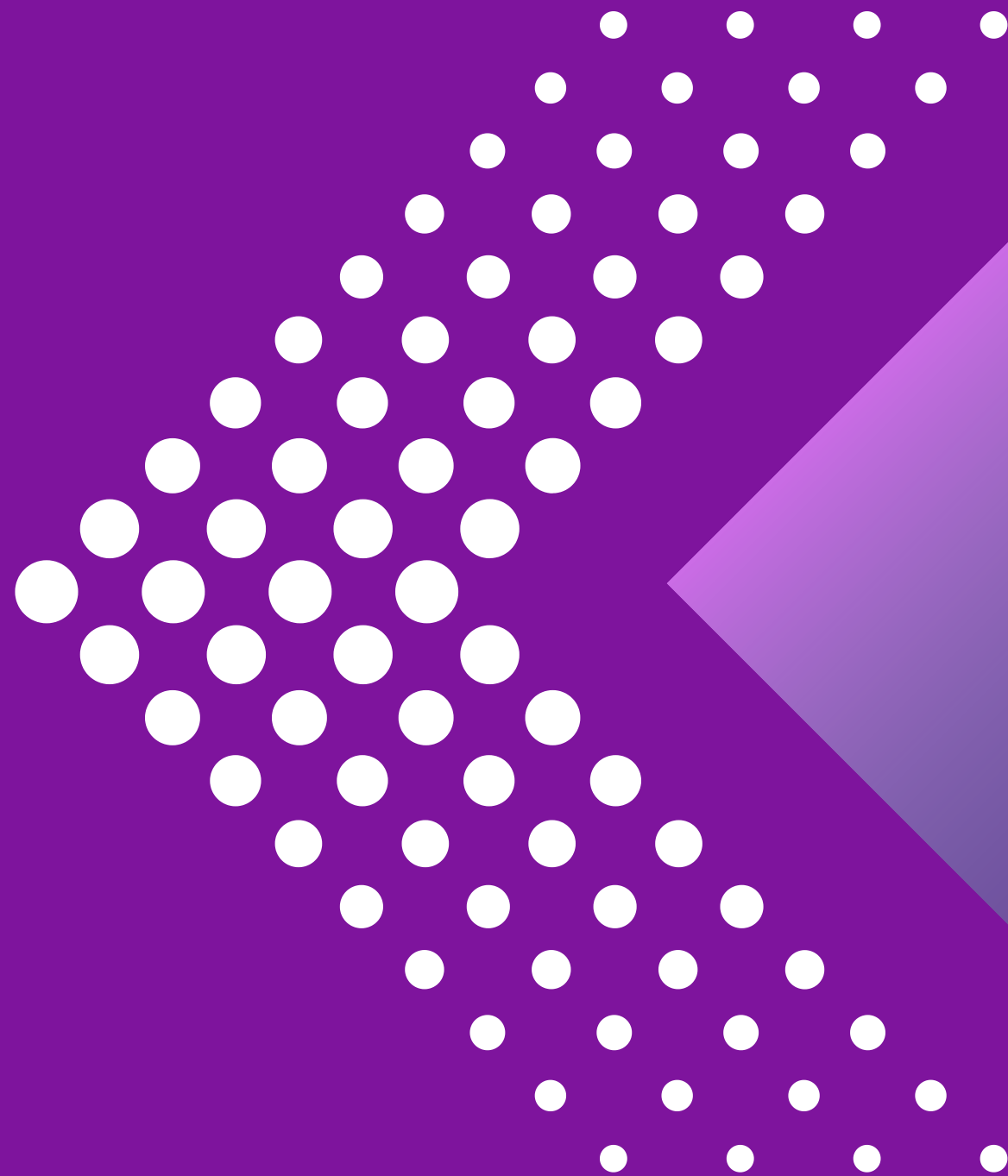
INNOVATION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

ISSN: 2181-4465

INNOVATIVE PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

Scientific journal





INNOVATSION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

(To‘rtinchi son)

Oliy attestatsiya komissiyasi (OAK) Rayosatining 2025-yil 24-sentyabrdagi 375/5-son qaroriga muvofiq pedagogika va psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga “Innovatsion pedagogika va psixologiya” ilmiy jurnali kiritilgan.

Toshkent – 2025



**“Innovatsion pedagogika va psixologiya”
ilmiy jurnalining tahrir hay’ati:**

Bosh muharrir:

*Nishanova Z. T. – psixologiya fanlari doktori, professor,
Xalqaro psixologiya fanlari akademiyasining haqiqiy a’zosi (akademigi)*

Bosh muharrir o‘rinbosari:

Egamberdiyeva F.O. – pedagogika fanlari nomzodi, professor

Mas’ul muharrir:

Umarov B.M. – psixologiya fanlari doktori, professor

Musahhih:

Norkulova G.

Tahrir hay’ati a’zolari:

<i>Kozlov V.V.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, akademik (Rossiya);</i>
<i>Lekerova G.J.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor (Qozog‘iston);</i>
<i>Sibel Sönmez</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor (Turkiya);</i>
<i>Shafiyeva I.I.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor (Ozarbayjon);</i>
<i>Palatkina G.V.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor (Rossiya);</i>
<i>Xazova S.A.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, dotsent (Rossiya);</i>
<i>Ibragimov X.I.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, akademik;</i>
<i>Mirqosimova M.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, akademik;</i>
<i>Quchqorova N.M.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Niyozmetova R. X.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Muslimov N.A.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Xalilova Sh.T.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Xodjayev B.X.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Kadirova M.R.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Nazarova D.A.</i>	<i>Pedagogika fanlari nomzodi, professor;</i>
<i>Shoumarov G‘. B.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, akademik;</i>
<i>Karimova V.M.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Atabaeva N.B.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Abdullaeva D.U.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Baykunosova G.Y.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Qarshieva D.S.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Alimbayeva Sh.T.</i>	<i>Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent;</i>
<i>Nishanov S.Y.</i>	<i>Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)</i>

**MUNDARIJA**
PEDAGOGIKA**Quchqorova Nargiza Mamajonovna**

Shaxsga yoʻnaltirilgan yondashuv asosida talabalar ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishning didaktik taʼminoti 4

Boltayev Aʼzam Akramovich

Yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish mexanizmlari 13

Пасилов Баходир Абдуллаевич

Изучение межнациональных отношений в Узбекской ССР в 1920-1930-е годы в высших учебных заведениях 23

Abdullayev Ilhom Xushnudovich

Sport kurashlarida mashgʻulot samaradorligini oshirish 35

Taylakova Dilnoza Norbekovna

Ona tili fanini oʻqitishda shaxsga yoʻnaltirilgan pedagogik texnologiyalardan foydalanish metodikasini takomillashtirish 44

Moʻydinov Maxsudbek Rustambek oʻgʻli, Joʻrayeva Shalola Kamol qizi

Belbogʻli kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda koordinatsion mashqlarning oʻrni 50

Qodirova Mashxura Mirzaakbarovna

Chet tili oʻqitish metodikasida ogʻzaki nutqni shakllantirishga oid ilmiy-nazariy yondashuvlar (arab tili misolida) 60

Maʼmurbekova Gulzoroy Aʼzamjon qizi

Malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishda maxsus mashqlar majmuasining samaradorligi 69

Rahmanova Difuza Abdibannayevna

Gimnastrada mashgʻulotlaridan foydalanish asosida talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish 79

Boʻronboyeva Xushriyo Toshkenboyevna

Maktab direktorlari boshqaruvida oʻquv jarayonini samarali tashkil etish 89

Sattorova Gulmira Asqarjon qizi

Maktab rahbarlari boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishning samarali yoʻllari 100

PSIXOLOGIYA**Poʻlatov Laziz Azamat oʻgʻli**

Oliy taʼlimda talabalarning intellektual salohiyatini rivojlantirishda, shaxsiy rivojlanish tizimining innovatsion modeli 109

Odilbekov Mansurbek Maxmudjon oʻgʻli

Kasbiy faoliyatda stressga bardoshlilik va emotsional charchashdagi bogʻliqlik 120

Mamataliyeva Xulkaroy Murodjonovna

Ingliz tilini oʻqitishda kollaborativ yondashuvning ilmiy-nazariy asoslari 130

Gulamjanova Komila Farrux kizi, Rustamova Jamila Farrukhovna

Cognitive and affective factors influencing the effectiveness of foreign language learning 137

Oʻrozaliyeva Oʻlmasoy Kubay qizi

Xarakter aksentuatsiyasi va uning ijtimoiy moslashuvga taʼsiri 146



YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI

MECHANISMS OF DEVELOPING JUMPING ABILITY IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Boltayev A'zam Akramovich

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat"

kafedrası dotsenti,

pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Tel.: +998 93-610-96-96

E-mail: a.a.boltaev2020@gmail.com

Annotatsiya. Bugungi voleybol o'z mohiyati jihatidan o'ta shiddatli hamda keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda tezkor harakatlanishlar, to'p kiritish, hujum zarbalari va to'siqlar qo'yish usullarini ijro etish uchun ko'plab sakrash ko'nikmalari bilan farqlanadi. Bundan tashqari to'r oldida raqib o'yinchilarini chalg'itish uchun turli mazmunli sakrash malakalari ijro etiladi. Yuqorida qayd etilganidek, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi, jumladan maydonning yon va hujum chiziqlari kesishgan joydan hujum zonasini chegaralaydigan chiziqni maydon tashqarisiga 175 sm kesim chiziqlar bilan davom ettirilishi hamda hujum taktikasi doirasining kengayishi himoya zonalaridan zarba berish imkoniyatlarini kuchaytiradi. Agar hujum zonasining chegara chizig'idan o'rta chiziqqacha bo'lgan oraliq 3 m ligi e'tiborga olinsa, himoya zonalaridan ijro etiladigan zarbalar samaradorligi diagonal sakrash qobiliyati bilan ta'minlanishi mumkin.

Kalit so'zlar: *yosh voleybolchilar, sakrovchanlik, diagonal sakrash, o'yin mashqlari, pedagogik tajriba, vertikal sakrash, to'siq qo'yish, sakrash chidamkorligi, plyometrik mashqlar, tezkor-kuchlilik.*

Abstract. Today's volleyball is characterized by its high-speed movements, ball penetration, attack strokes and blocking techniques in extremely fast and rapidly changing situations. In addition, various meaningful jump skills are performed in front of the net to distract the opponent's players. As noted above, a fundamental change in the rules of the competition, including the continuation of the line delimiting the attack zone from the intersection of the side and attack lines of the court with 175 cm diagonal lines outside the court, and the expansion of the scope of attack tactics, increases the possibilities of hitting from the defensive zones. If we take into account the 3-meter distance from the boundary line of the attack zone to the center line, the effectiveness of hits from the defensive zones can be ensured by the ability to jump diagonally.



Keywords: *youth volleyball players, jumping ability, diagonal jump, game-based exercises, pedagogical experiment, vertical jump, blocking, jumping endurance, plyometric exercises, speed-strength.*

Аннотация. Современный волейбол характеризуется скоростными перемещениями, проникновением мяча, атакующими ударами и блокирующими приемами в чрезвычайно быстро меняющихся ситуациях. Кроме того, перед сеткой выполняются различные значимые прыжковые навыки, чтобы отвлечь игроков соперника. Как отмечалось выше, принципиальное изменение правил соревнований, включающее продолжение линии, разграничивающей зону атаки от пересечения боковой и линии атаки площадки диагональными линиями 175 см за пределами площадки, и расширение сферы применения тактики нападения, увеличивает возможности ударов из защитных зон. Если принять во внимание 3-метровое расстояние от граничной линии зоны атаки до центральной линии, эффективность ударов из защитных зон может быть обеспечена умением прыгать по диагонали.

Ключевые слова: *юные волейболисты, прыгучесть, диагональный прыжок, игровые упражнения, педагогический эксперимент, вертикальный прыжок, блок, прыжковая выносливость, плиометрические упражнения, скоростно-силовые качества.*

KIRISH

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi boshqa jismoniy sifatlar bilan o'zaro bog'liq bo'lib, aksariyat sport turlariga (voleybol, basketbol, futbol, gandbol, gimnastika, yengil atletika va h.k.) xos ayrim texnik elementlarni (masalan, voleybolda sakrab to'siq qo'yish, futbolda sakrab to'pni bosh bilan darvozaga kiritish va h.k.) ijro etish samaradorligini ta'minlovchi muhim omildir. Lekin har bir sport turida ijro etiladigan sakrash elementlari o'yin usuli va vaziyatga qarab bir-biridan keskin farq qiladi va bunday sakrash turlarini rivojlantirishda o'ziga xos mashqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur sifat hayotiy zarur harakat ko'nikmalari turkumiga mansub bo'lib, go'daklik yoshidan boshlab shakllana boradi. Bolalar hayotda, ro'zg'or ishlarida, harakatli o'yinlarda balandga, uzunlikka, to'siqlar osha sakraydilar. Sport to'garaklariga qabul qilinayotganlarida ham aynan sakrash sifatlariga e'tibor beriladi. Bu sifat voleybolda o'ziga xos fundamental xususiyatga ega bo'lib, uni rivojlantirish masalalari dastlabki o'rgatish va tayyorgarlik bosqichidanoq diqqat markazida bo'ladi. Lekin, voleybol to'garaklari (BO'SM, BO'OZSM)ning o'quv-mashg'ulot dasturlarida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini bolalar yoshi, o'rgatish yili va tayyorgarlik bosqichiga qarab rivojlantirish vositalari hajm, shiddat va soatlar miqdori jihatidan alohida ajratilmagan.



Ma'lumki, voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezkor-kuchlilik sifatlariga mansub bo'lib, oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarishi bilan ifodalanadi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 10-11 yoshdir.

Sakrovchanlik sifati turlari ko'p. Masalan, ikki oyoq bilan depsinib yugurib kelib yoki joydan turib vertikal sakrash, bir oyoq bilan depsinib vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki oyoq bilan depsinib uzunlikka sakrash va h.k. Har bir sakrash turining o'ziga xos maqsadi va maqsadga mos ijro etish tartibi (texnikasi) bo'ladi. Voleybol, futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning sakrovchanligi bir-biridan farq qiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinida, masalan futbolda bosh bilan darvozaga to'pni yo'naltirish, to'pni sherigiga uzatish, havoda aylanib oyoq bilan darvozaga yoki sherigiga uzatishda ijro etiladigan sakrash malakalarining mazmuni va yo'nalishi bir-biridan tubdan farq qiladi. Demak, sakrovchanlik haqida gap ketganda, bilish kerakki, ushbu sifat texnik malakalarni ijro etish usullariga qarab har xil turlarga bo'linadi: sakrab to'siq qo'yish, past to'pdan zarba berish, sakrab to'p kiritish, orqa zonadan sakrab zarba berish, baland to'pdan zarba berish va h.k. Turli o'yin vaziyatlarida xoh hujumda bo'lsin, xoh himoyada bo'lsin shu vaziyatlar talablariga mos texnik-taktik kombinatsiyalarni ijro etish samaradorligi aksariyat sakrovchanlik sifatiga borib taqaladi. Ko'pgina mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, keskin vaziyatlarda, ayniqsa past yoki gorizontal yo'nalishda tezkor to'p uzatishdan zarba berish muvofiq sakrash sifatiga bog'liq bo'ladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Yetakchi olim V.N. Platonovning ta'kidlashicha, umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondashish oddiy inson sog'lig'ini (sportchi ham) shakllantirish nuqtayi nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, "Katta" sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud bo'ladi (Беляев А.В., 2004, № 3. Россия, с. 37-38)

So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o'rni, jumladan, jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda



ularning sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda (V.M. Zatsiorskiy, Yu.V. Verxoshanskiy, V.N. Platonov, L.P. Matveev, M.A. Godik) o'zlarining ilmiy-uslubiy ishlarida jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ma'lumot berishgan (Ayrapetyans L.R., 2011: 160)

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining texnik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi (V.P. Filin, J.K. Xolodov, V.S. Kuznesov, M.A. Godik., 2011: 160)

Jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda, harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash o'yin davomida qo'llaniladigan texnik malakalar (zarba berish, to'siq qo'yish va h.k.) xususiyatga qarab amalga oshirish zarur bo'ladi (Былеева Л.В., 2012: 224)

A.M. Naraliyev vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik-kuchlilik sifatini "zarbdor" uslubda rivojlantirish imkoniyati afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha "portlovchi" kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10-12 hafta avval 3 martadan o'tkazib turish lozim (Верхошанский Ю.В. 2001: 330)

Chan Suan Dong o'z tadqiqotlariga asoslangan holda shuni ma'lum qiladiki, voleybolchilarning o'yin samarasini ta'minlovchi maxsus jismoniy tayyorgarlik davrining barcha bosqichlarida ikki omil bilan belgilanadi: tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi va tayyorgarlikning aralash omili (tezkorlik va tezkorlik chidamkorligi). I bosqichda ularning ulushi 83,3% ga teng. Bunda tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi birinchi o'rinda tursa, tezkorlik tayyorgarligi ikkinchi o'rinda bo'lishi kerak (Chan Suan Dong, 2017: 123)

E.A. Sergeev fikriga ko'ra, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida tananing uzunligidan tashqari, sakrovchanlik va chaqqonlik sifatlari ko'rsatkichlari o'ta muhim hisoblanadi. Keyingi usullarni chaqqonlik bilan bajarish va o'yin davomida voleybolchini tezlik bilan joy o'zgartirishni yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulodda har xil vaziyatlar paydo bo'lib qoladiki, bu vaziyatlar o'yinchini to'siq qo'yishda va zarba berishda tez va aniq fikrlanishini talab qiladi (Xolodov. J.K., E.A. Sergeev 2002:200)

TADQIQOT METADOLOGIYASI

Ushbu uslub yordamida mavzu yo'nalishi doirasiga mansub ilmiy va uslubiy manbalar o'rganildi. O'rganilganlik darajasi aniqlandi. Sakrovchanlik ko'nikmalarining shakllanishida boshqa jismoniy sifatlarning ahamiyati ochib berildi. Sakrash turlarini rivojlantirishda turdosh yoki maxsus moslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish



afzalligi e'tirof etildi. Adabiyotlar tahliliga asosan sakrovchanlik sifati nafaqat voleybolda, balki boshqa qator sport o'yinlari turlarida ustuvor ahamiyatga ega ekanligi qayd etildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga chambarchas bog'liqligi azaldan isbot qilingan. Bir sifatni rivojlantirish natijasida ozmi yo ko'pmi ikkinchi bir sifat ham rivojlana boradi. Masalan, kuchni rivojlantirish ma'lum darajada tezkorlikni ham rivojlantiradi yoki aksincha, tezkorlikni rivojlantirish kuchni shakllantiradi. Bunday holat ilmiy adabiyotlarda "sifatlarning ko'chishi" deb ataladi. Shunday ekan, bir sifatning uzoq muddatli va samarali namoyish etilishi boshqa sifatlarning shakllanganlik darajasi bilan belgilanishi muqarrar.

Yuqorida qayd etilganidek, voleybolda sakrash qobiliyati deyarli barcha o'yin usullarini ijro etishda muhim rol o'ynaydi. Aynan shuning uchun ham voleybol to'garaklarida faoliyat ko'rsatayotgan ayrim murabbiylar ushbu o'yin usullarini o'rgatish jarayonining barcha bosqichlarida shakllantirish zarur deb fikr bildiradilar. Ammo tajribali trener-o'qituvchilar psixofiziologik va biomexanik qonuniyatlarga asoslangan holda murakkab o'yin usullarini ham erta yoshlikdan boshlash muhimligiga e'tibor berishadi.

Zamonaviy sport amaliyotidan ma'lumki, sportning gimnastika, akrobatika, batut ustida sakrash, suvga sakrash turlari bo'yicha shug'ullanayotgan bolalar 5-6 yoshidayoq nihoyatda murakkab mashqlarni bajarishadi. Demak, yuqorida qayd etilgan fikr haqiqatga loyiqdir.

Ana shuning uchun ham voleybol \ga xos sakrash turlarini yosh voleybolchilarda o'rganish tadqiqotimizning bosh maqsadi sifatida tanlangan edi.

Buning uchun 6 oylik pedagogik tajriba o'tkazildi. Tajribaga nazorat va tajriba guruhlarini jalb qilingan bo'lib, birinchi guruh odatdagi an'anaviy mashg'ulotlarda ishtirok etishdi, ikkinchi guruh mashg'ulotlarida esa 2 bobda batafsil izohlab berilgan maxsus o'yin mashqlari muntazam qo'llanildi.

Ikki guruhda ham tadqiqot tajribadan avval va tajriba tugaganidan so'ng o'tkazildi. Vertikal sakrash va yugurib diagonal sakrash samaradorligi quyidagi test natijalari yordamida baholandi. Olingan natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

Jadvaldan shu narsa ko'zga tashlanadiki, tajribadan avval barcha testlar bo'yicha olingan ko'rsatkichlar ikki guruh shug'ullanuvchilarida ham bir-biridan deyarli keskin farq bilan ifodalanmadi. Binobarin, bunday holat tajribada ishtirok etgan barcha shug'ullanuvchilar jismoniy jihatdan nisbatan bir xil tayyorgarlikka ega ekanliklaridan dalolat beradi.

Devor oldida to'siq qo'yish tartibida joydan vertikal sakrash nazorat guruhida tajribadan avval 19,6 sm ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich 20 sm



ga teng bo'ldi. BO'SMlarga mo'ljallangan dastur bo'yicha sport maktabiga qabul qilinayotgan 10 yoshli bolalar eng kamida 30-24 sm, 11 yosh – 32-27 sm, 12 yosh – 34-29 sm ni tashkil etishi kerak (Yu.D. Jeleznyak, K.A. Shves, N.V. Dolinskaya).

Yosh voleybolchilarda to'siq qo'yishga xos sakrash sifatini o'yin mashqlari yordamida shakllantirish samaradorligi

Test sinovlari	Guruhlar	Tajribadan avval	Tajribadan keyin
Joydan vertikal sakrash (sm)	NG	19,6	22,2
	TG	20,0	28,4
O'ngga bir qadam siljib sakrash (sm)	NG	18,4	20,6
	TG	17,8	25,2
Chapga bir qadam siljib sakrash (sm)	NG	20,4	23,6
	TG	21,0	30,4
Yugurib kelib vertikal-diagonal sakrash	NG	28,6	30,4
	TG	29,0	36,4

Izoh: NG – nazorat guruhi

TG – tajriba guruhi

To'g'ri, ushbu dasturda qayd etilgan sakrash testi erkin holatdan, qo'llar bilan faol yordam berish asosida bajarilishi ko'zda tutilgan. Devorga yaqin turib, to'siq qo'yish taqlidini bajarib, sakrashda qo'llarning yordami chegaralanadi. Ehtimol, shuning uchun ham bizning tadqiqotimizda qayd etilgan ko'rsatkichlar ancha past natijalar bilan ifodalangan.

Pedagogik tajriba davomida nazorat guruhida o'tkazilgan an'anaviy mashg'ulotlar va shu mashg'ulotlarda qo'llanilgan standart mazmunli mashqlar 6 oy davomida to'siq qo'yishga xos sakrash qobiliyatini juda sust rivojlanganligi kuzatildi. Chunonchi, ushbu guruh bolalarida joydan vertikal sakrash tajribadan avval 19,6 sm ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba muddati tugaganidan so'ng bu ko'rsatkich 22,2 sm bilan ifodalangan. Sakrash qobiliyatini ng o'sish farqi 2,6 sm ni tashkil etdi, xolos. Sakrovchanlikning bunday shakllanishi tabiiy, ya'ni biologik taraqqiyot bilan bog'liq bo'lishi ham mumkin.

O'ngga bir qadam siljib sakrash tajribadan avval 18,4 sm, tajribadan keyin 20,6 sm ga teng bo'ldi. O'sish farqi 2,2 sm.

Chapga bir qadam siljib sakrash muvofiq ravishda 20,4 sm va 23,6 sm bilan ifodalangan. O'sish farqi 3,6 sm.

Tajriba guruhida qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasi sakrash qobiliyatini jadal shakllanganligiga e'tibor qaratadi. Masalan, joydan vertikal sakrash ushbu guruhda tajribadan avval 20,0 sm, tajriba yakunida 28,4 sm. O'sish farqi 8,4 sm.

O'ngga bir qadam siljib sakrash 17,8 sm va 25,2 sm ga teng bo'ldi. O'sish farqi 7,4 sm.



Chapga bir qadam siljib sakrash esa 21,0 sm va 30,4 sm ni tashkil etdi. O‘shish farqi 9,4 sm.

Yuqorida qayd etilgan ko‘rsatkichlarning qiyosiy tahlilidan shunday to‘xtamga kelish mumkinki, tajriba guruhida qo‘llanilgan maxsus sakrash (to‘siq qo‘yishga xos) elementlaridan iborat o‘yinsimon mashqlar mazkur qobiliyatni samarali shakllantirish “kuchiga” ega ekan.

O‘ngga va chapga bir qadam siljib to‘siq qo‘yish ko‘nikmasiga asoslangan sakrash natijalari yana bir muhim masalani aniqlash imkonini berdi. Jumladan, test topshirish davomida barcha tajriba ishtirokchilari “o‘naqay” xususiyatga ega ekanligi ko‘zga tashlandi. Lekin, shunday bo‘lsa-da, o‘ngga bir qadam siljib sakrash ko‘rsatkichlari chapga bir qadam siljib sakrash ko‘rsatkichlaridan kam miqdorni tashkil etdi. Demak, “o‘naqay” xususiyatga ega bolalar o‘ng tomonga siljib sakrashlarida natijalar yuqori bo‘lmasligi ehtimol qilinishi mumkin. Bu borada uzil-kesil xulosa qilish uchun bunday testlar asosida maxsus tadqiqotlar o‘tkazish zarur bo‘ladi.

Zamonaviy voleybolda 1998-yilda ushbu o‘yin qoidalarining keskin o‘zgarishi, xususan hujum chiziqlarining yon chiziqlardan 175 sm ga kesim chiziqlar bilan davom ettirilishi orqali zonalardan hujum zarbalarini ijro etish ustuvorligiga olib keldi. Boshqacha qilib aytganda, orqa zonalardan shiddatli va samarali zarba berish uchun voleybolchi hujum zonalarini chegaralovchi chiziqni bosmasdan balandga ham vertikal, ham diagonal yo‘nalishda sakrab zarba berishlari odat tusiga kirib ketdi. Ishonch bilan aytish mumkinki, agar voleybolchi qanchalik baland va diagonal sakrash ko‘nikmasini yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lsa, shunchalik uning hujum zarbasi samarali bo‘ladi.

Diagonal sakrab shiddat bilan hujum zarbasini ijro etish nisbatan murakkab ko‘nikma hisoblanadi. Shunday ekan, diagonal sakrash asosida zarba berish usuli qanchalik erta yoshdan shakllantirilib borilsa, shunchalik uni o‘zlashtirish imkoniyati yuqori bo‘ladi. Ammo so‘rov natijalaridan aniqlandiki, sport to‘garaklarida yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayonida diagonal sakrash qobiliyatini maqsadli shakllantirishga umuman jiddiy e‘tibor qaratilmas ekan.

Biz o‘z tadqiqotimizda yugurib kelib vertikal-diagonal sakrash sifatini turli o‘yin mashqlari yordamida shakllantirish imkoniyatlarini o‘rgandik (2-jadval). Jadvaldan shu narsa ko‘zga tashlanadiki, pedagogik tajribadan avval olingan natijalar ikki guruhda ham sezilarli farq bilan ifodalanmaganligidan dalolat beradi. Chunonchi, yugurib kelib vertikal-diagonal sakrash nazorat guruhida 28,6 sm, tajriba guruhida 29 sm ni tashkil etdi. Lekin, 6 oy davomida an‘anaviy mazmunli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullangan nazorat guruhida va eksperimental mazmunli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullangan tajriba guruhida vertikal-diagonal sakrash qobiliyati turlicha dinamik yo‘nalishda o‘zgardi. Jumladan, nazorat guruhida ushbu qobiliyatni ifodalovchi ko‘rsatkich 28,6 sm dan 30,4 sm ga yaxshilangan bo‘lsa, tajriba guruhida bu ko‘rsatkichlar 29,0 sm dan 36,4 sm gacha o‘sdi.



O'sish farqi nazorat guruhida 0,8 sm ni, tajriba guruhida 7,4 sm ni tashkil etdi. Demak, ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, tajriba guruhi mashg'ulotlarida 6 oy davomida muntazam qo'llanilgan sakrash elementlaridan iborat maxsus o'yin mashqlari ushbu qobiliyatni samarali shakllantirish salohiyatiga ega ekan.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Mavzu yo'nalishiga doir adabiyotlar, ilmiy-uslubiy ma'lumotlar, so'rovnoma natijalari, tadqiqot va pedagogik tajriba materiallarining qiyosiy tahlili quyidagi xulosa hamda amaliy tavsiyalarni e'tirof etish imkoniyatini yaratdi:

1. Zamonaviy voleybolda sakrash qobiliyati nihoyatda dolzarb ahamiyat kasb etib bormoqda. Voleybolchilar tayyorlash amaliyotida sakrovchanlik turlarini samarali shakllanishi ustuvor jihatdan boshqa jismoniy sifatlarni rivojlangan bo'lishiga bog'liq ekanligi o'z ifodasini topdi. Deyarli barcha o'yin usullarini ijro etish samaradorligi ustuvor jihatdan sakrash qobiliyatiga bog'liqligi nazariy va ilmiy ma'lumotlarga asoslanganligi yoritildi.

2. So'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida, ayniqsa maktab voleybol to'garaklarida o'tkazilayotgan mashg'ulotlarda sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishga jiddiy e'tibor qaratilmasligi aniqlandi. Aksariyat respondentlarning (60-100%) fikrlariga qaraganda tayyorgarlik jarayonida sakrash, sakrovchanlik sifatlari mohiyati va mazmunini ifodalovchi nazariy bilimlar berilmasligi, ushbu sifatni shakllantirishda noan'anaviy mashqlardan foydalanish, sakrovchanlikni nazorat qilish masalalariga urg'u berilmasligi ayon bo'ldi.

3. Nazorat guruhida qo'llanilgan an'anaviy mazmunli mashg'ulotlar hatto uzoq muddat davomida sakrash turlari, umuman sakrovchanlik sifatini jadal shakllantirish qudratiga ega emasligi o'z tasdig'ini topdi.

4. Tajriba guruhida sinab ko'rilgan maxsus ishlab chiqilgan sakrash elementlaridan iborat o'yin mashqlari to'siq qo'yishga xos sakrovchanlikni jadal shakllantirish kuchiga ega ekan. Jumladan, 6 oy davomidagi o'sish farqi 8,4 sm dan 9,4 sm gacha yetdi. Nazorat guruhida esa bunday farq 2,6 sm dan 3,8 sm gacha bo'lgan miqdorni tashkil etdi. Yugurib kelib vertikal-diagonal sakrash nazorat guruhida 0,8 sm ga, tajriba guruhida 7,4 sm ga o'sganligi qayd etildi.

5. Olingan natijalar, qo'llanilgan test mashqlari, sinovdan o'tkazilgan sakrash elementlaridan iborat maxsus o'yin mashqlari yosh voleybolchilar amaliyotiga joriy etilishi iqtidorli voleybol zaxiralarini tayyorlash sur'atini kuchaytirishi shubha uyg'otmaydi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi "Olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-336-sonli Qarori.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. (2006) Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam - 240.
3. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. (2011) Спортивные игры. Т.: Ибн Сино -160.
4. Аюратыянс Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. (2009) Voleybol. Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T- 77 b.
5. Беляев А.В., Булкин М.В, (2004) Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности ТипПФК-230.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М. (2012) Подвижные игры // Учебное пособию для ИФК. М., ФиС-224 с.
7. Верхошанский Ю.В. (2001) Основы специальной физической подготовки спортсменов. М- 330.
8. Годик М.А. (1993) Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт – 136.
9. Годик М.А. (2006) Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт-272 с.
10. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. (2000) Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство) Т.: Ибн Сино – 144.
11. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. (1999) Волейбол Учебник для ИФК. М., ФиС-239.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. (2004) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник. М., Академия-520 с.

REFERENCES:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi "Olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-336-sonli Qarori. (In Uzbek)
2. Аюратыянс Л.Р. (2006). Voleybol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Т.: Zar qalam – 240 b. (In Russian)
3. Аюратыянс Л.Р., Годик М.А. (2011). Sport o'yinlari. Т.: Ibn Sino – 160 b. (In Russian)
4. Аюратыянс Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. (2009). Voleybol. Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т. – 77 b. (In Uzbek)
5. Belyayev A.V., Bulkin M.V. (2004). Voleybolchilarning tayyorgarlik davrida sakrash tayyorgarligi ularning musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida. TipPФK – 230 b. (In Russian)



6. Byleyeva L.V., Korotkov I.M. (2012). Harakatli o'yinlar. IFK uchun o'quv qo'llanma. M.: FiS – 224 b. (In Russian)
7. Verkhoshanskiy Yu.V. (2001). Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asoslari. M. – 330 b. (In Russian)
8. Godik M.A. (1993). Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish. M.: Fizkultura i sport – 136 b. (In Russian)
9. Godik M.A. (2006). Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. M.: Terra-Sport – 272 b. (In Russian)
10. Jeleznyak Yu.D., Ayrapetyants L.R., Pimenov M.P., Kunyanskiy V.A. (2000). Ommaviy voleybol (o'qitish, musobaqalar, hakamlilik). T.: Ibn Sino – 144 b. (In Russian)
11. Jeleznyak Yu.D., Ivoylov A.V. (1999). Voleybol. IFK uchun darslik. M.: FiS – 239 b. (In Russian)
12. Jeleznyak Yu.D., Portnov Yu.M. (2004). Sport o'yinlari: Texnika, taktika, o'qitish metodikasi. Darslik. M.: Akademiya – 520 b. (In Russian)



Oriental universitetining
“Innovatsion pedagogika va psixologiya”
nomli jurnali

Jurnal Oliy o‘quv yurtlari hamda ilmiy-tadqiqot muassasalarining professor-o‘qituvchilari, doktorantlari, mustaqil tadqiqotchilari, magistrantlari, talabalari va keng kitobxonlar ommasiga mo‘ljallangan. Maqola muallifining fikri tahririyat fikrini ifodalamaydi.

INNOVATSION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Bosh muharrir: **Nishanova Z. T.**

Bosh muharrir o‘rinbosari: **Egamberdiyeva F. O.**

Mas’ul muharrir: **Umarov B. M.**

Musahhih: **Norkulova G.S**

Manzil: Toshkent shahri, Olmazor tumani, Norzatepa ko‘chasi, 52.

Telefon: +998 93 004-57-77. Murojaat uchun: https://t.me/Innovative_Pedagogy_Psychology

“Innovatsion pedagogika va psixologiya” jurnali
O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi
Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligining
№ 061546 raqamli guvohnomasi bilan ro‘yxatdan o‘tkazilgan.
Oriental universiteti Kengashining 2025-yil 23-dekabr, 4-sonli
yig‘ilish bayonnomasiga asosan nashrga ruxsat etildi.