

SCIENCE
PROBLEMS.UZ

ISSN 2181-1342

Actual problems of social and humanitarian sciences
Актуальные проблемы социальных и гуманитарных наук

Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari

3-son (5-jild)
2025

SCIENCEPROBLEMS.UZ

**IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI**

№ 3 (5) – 2025

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

TOSHKENT-2025

BOSH MUHARRIR:

Isanova Feruza Tulqinovna

TAHRIR HAY'ATI:

07.00.00- TARIX FANLARI:

Yuldashev Anvar Ergashevich – tarix fanlari doktori, siyosiy fanlar nomzodi, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Mavlanov Uktam Maxmasabirovich – tarix fanlari doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Xazratkulov Abror – tarix fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti.

Tursunov Ravshan Normuratovich – tarix fanlari doktori, O'zbekiston Milliy Universiteti;

Xolikulov Axmadjon Boymahmatovich – tarix fanlari doktori, O'zbekiston Milliy Universiteti;

Gabrielyan Sofya Ivanovna – tarix fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston Milliy Universiteti.

Saidov Sarvar Atabullo o'g'li – katta ilmiy xodim, Imom Termiziy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi, ilmiy tadqiqotlar bo'limi.

08.00.00- IQTISODIYOT FANLARI:

Karlibayeva Raya Xojabayevna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Nasirxodjayeva Dilafruz Sabitxanovna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Ostonokulov Azamat Abdukarimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent moliya instituti;

Arabov Nurali Uralovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

Xudoyqulov Sadirdin Karimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Azizov Sherzod O'ktamovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Bojxona instituti;

Xojayev Azizxon Saidaloxonovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, Farg'ona politexnika instituti

Xolov Aktam Xatamovich – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Shadiyeva Dildora Xamidovna – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b, Toshkent moliya instituti;

Shakarov Qulmat Ashirovich – iqtisodiyot fanlari

nomzodi, dotsent, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti

09.00.00- FALSAFA FANLARI:

Hakimov Nazar Hakimovich – falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Yaxshilikov Jo'raboy – falsafa fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

G'aybullayev Otabek Muhammadiyevich – falsafa fanlari doktori, professor, Samarqand davlat chet tillar instituti;

Saidova Kamola Uskanbayevna – falsafa fanlari doktori, "Tashkent International University of Education" xalqaro universiteti;

Hoshimxonov Mo'min – falsafa fanlari doktori, dotsent, Jizzax pedagogika instituti;

O'roqova Oysuluv Jamoliddinovna – falsafa fanlari doktori, dotsent, Andijon davlat tibbiyot instituti, Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasini mudiri;

Nosirxodjayeva Gulnora Abdukaxxarovna – falsafa fanlari nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Turdiyev Bexruz Sobirovich – falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, Buxoro davlat universiteti.

10.00.00- FILOLOGIYA FANLARI:

Axmedov Oybek Saporbayevich – filologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Ko'chimov Shuxrat Norqizilovich – filologiya fanlari doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hasanov Shavkat Ahadovich – filologiya fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

Baxronova Dilrabo Keldiyorovna – filologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Mirsanov G'aybullo Qulmurodovich – filologiya fanlari doktori, professor, Samarqand davlat chet tillar instituti;

Salaxutdinova Musharraf Isamutdinovna – filologiya fanlari nomzodi, dotsent, Samarqand davlat universiteti;

Kuchkarov Raxman Urmanovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent v/b, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Yunusov Mansur Abdullayevich – filologiya fanlari nomzodi, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Saidov Ulugbek Aripovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi.

12.00.00- YURIDIK FANLAR:

Axmedshayeva Mavlyuda Axatovna – yuridik fanlar doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Muxitdinova Firyuza Abdurashidovna – yuridik fanlar doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Esanova Zamira Normurotovna – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan yurist, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hamroqulov Bahodir Mamasharifovich – yuridik fanlar doktori, professor v.b., Jahon iqtisodiyoti va diplomatiya universiteti;

Zulfiqorov Sherzod Xurramovich – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti;

Xayitov Xushvaqt Saparbayevich – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Asadov Shavkat G'aybullayevich – yuridik fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Ergashev Ikrom Abdurasulovich – yuridik fanlari doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Utemuratov Maxmut Ajimuratovich – yuridik fanlar nomzodi, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Saydullayev Shaxzod Alixanovich – yuridik fanlar nomzodi, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hakimov Komil Baxtiyarovich – yuridik fanlar doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Yusupov Sardorbek Baxodirovich – yuridik fanlar doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Amirov Zafar Aktamovich – yuridik fanlar doktori (PhD), O'zbekiston Respublikasi Sudyalari oliy kengashi huzuridagi Sudyalari oliy maktabi;

Jo'rayev Sherzod Yuldashevich – yuridik fanlar nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Babadjanov Atabek Davronbekovich – yuridik fanlar nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Normatov Bekzod Akrom o'g'li — yuridik fanlar bo'yicha falsafa doktori, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Rahmatov Elyor Jumaboyevich — yuridik fanlar nomzodi, Toshkent davlat yuridik universiteti;

13.00.00- PEDAGOGIKA FANLARI:

Xashimova Dildarxon Urinboyevna – pedagogika fanlari doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Ibragimova Gulnora Xavazmatovna – pedagogika fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Zakirova Feruza Maxmudovna – pedagogika fanlari doktori, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti huzuridagi pedagogik kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tarmoq markazi;

Kayumova Nasiba Ashurovna – pedagogika fanlari doktori, professor, Qarshi davlat universiteti;

Taylanova Shoxida Zayniyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent;

Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Ibraximov Sanjar Urinbayevich – pedagogika fanlari doktori, Iqtisodiyot va pedagogika universiteti;

Javliyeva Shaxnoza Baxodirovna – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Samarqand davlat universiteti;

Bobomurotova Latofat Elmurodovna — pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Samarqand davlat universiteti.

19.00.00- PSIXOLOGIYA FANLARI:

Karimova Vasila Mamanosirovna – psixologiya fanlari doktori, professor, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;

Hayitov Oybek Eshboyevich – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, psixologiya fanlari doktori, professor

Umarova Navbahor Shokirovna– psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Amaliy psixologiyasi kafedrasi mudiri;

Atabayeva Nargis Batirovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;

Shamshetova Anjim Karamaddinovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Qodirov Obid Safarovich – psixologiya fanlari doktori (PhD), Samarkand viloyat IIB Tibbiyot bo'limi psixologik xizmat boshlig'i.

22.00.00- SOTSILOGIYA FANLARI:

Latipova Nodira Muxtarjanovna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri;

Seitov Azamat Po'latovich – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti;

Sodiqova Shohida Marxaboyevna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi.

23.00.00- SIYOSIY FANLAR

Nazarov Nasriddin Ataqulovich –siyosiy fanlar doktori, falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent arxitektura qurilish instituti;

Bo'tayev Usmonjon Xayrullayevich –siyosiy fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri.

OAK Ro'yxati

Mazkur jurnal Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2022-yil 30-noyabrda 327/5-son qarori bilan tarix, iqtisodiyot, falsafa, filologiya, yuridik va pedagogika fanlari bo'yicha ilmiy darajalar yuzasidan dissertatsiyalar asosiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM”
mas'uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

scienceproblems.uz@gmail.com

Bog'lanish uchun telefon:

(99) 602-09-84 (telegram).

MUNDARIJA

07.00.00 – TARIX FANLARI

<i>Mansurov Ulug'bek Umarovich</i> FARG'ONA VODIYSI SHAHARLARIDA TIBBIYOT TIZIMIDAGI O'ZGARISHLAR (1917-1990-YILLAR)	12-20
<i>Yuldashev Ulugbek Kadirjanovich</i> O'ZBEKISTONDA PROFESSIONAL TA'LIM BOSQICHIDA DUAL TA'LIM SHAKLINING JORIY QILINISHI TARIXI	21-27
<i>Bobobekova Nargiza Ismatullayeva</i> JIZZAX VILOYATI SOG'LIQNI SAQLASH TIZIMI FAOLIYATI TARIXI (XIX ASR IKKINCHI YARMI - XX ASR BOSHLARI)	28-33
<i>Esanova Nilufar</i> MUSTAQILLIK YILLARIDA O'ZBEKISTONNING YENGIL SANOAT SOHASINI RIVOJLANTIRISHDA XORIJIY MAMLAKATLAR BILAN HAMKORLIGI	34-37
<i>Tursunov Bekzot Yandashevich</i> QO'QON XONLIGI QO'SHININING QUROL-ASLAHALARIGA OID	38-45
<i>Давлетмуратов Куралбай Хожамуратович</i> АНТИЧНЫЕ И СРЕДНЕВЕКОВЫЕ ЗООМОРФНЫЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ХОРЕЗМА	46-52
<i>Raximov Bektosh, Tashmuradov Umidbek</i> AMIR TEMUR VA TEMURIYLAR DAVRIDA TASHQI DIPLOMATIK ALOQALARNING DAVLAT SIYOSIY TARAQQIYOTIDAGI AHAMIYATI	53-57
<i>Otaxanov Alisher Mamadaliyevich</i> TEMURIY MALIKALARNING ILM-FAN VA IJTIMOIIY TARAQQIYOTGA QO'SHGAN HISSALAR	58-64
<i>Xakimov Ravshan Raimovich</i> MIRZACHO'LNING ETNOEKOLOGIK MUAMMOLARI	65-74
<i>Ergashev Jahongir Yunus o'g'li</i> TURK XOQONLIGINING BOSHQARUVIDA IMPERIYACHILIK XUSUSIYATLARINING O'ZIGA XOS JIHATLARI	75-82

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI

<i>Gabriel Ayodeji Ogunmola</i> ЦИФРОВОЙ ДИВИДЕНД: ИЗУЧЕНИЕ ПОТЕНЦИАЛА ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ДЛЯ УСТОЙЧИВОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ	83-96
<i>Abdullayev Altinbek Yangibayevich</i> KORXONANING KOMPLEKS ISHLAB CHIQUARISH XARAJATLARI VA QO'SHIMCHA MAHSULOT ISHLAB CHIQUARISH HISOBINI YURITISHNING USLUBIY ASOSLARINI TAKOMILLASHTIRISH	97-113
<i>Komolov Odiljon Sayfidinovich</i> KREDIT TASHKILOTLARINI SOLIQQA TORTISH AMALIYOTINING TAHLILI	114-123

<i>Shaislamova Nargiza Kabilovna</i> MAMLUKAT IQTISODIYOTI BARQARORLIGINI TA'MINLASHDA QAYTA TIKLANUVCHI ENERGIYA MANBALARINING ROLI	124-134
<i>Qo'chqarov Baxtiyor Xoshimjanovich</i> KICHIK BIZNES SUBYEKTLARINING AYLANMA MABLAG'LARINI SHAKLLANTIRISH VA UNDAN SAMARALI FOYDALANISH USULLARI	135-147
<i>Abdimurodov Baxrom, Abdimurodov Bahodir</i> AKSIYADORLIK JAMIYATLARIDA XODIMLARGA HAQ TO'LANADIGAN HAR YILGI MEHNAT TA'TILINI RASMIYLASHTIRISHNI TAKOMILLASHTIRISH	148-152
<i>Matkarimov Inomjon, Yuldashbayev Azizullo</i> BARQAROR RIVOJLANISH VA YASHIL IQTISODIYOTGA O'TISH	153-158
<i>Исламтудинова Дина Файзрахмановна</i> ТРАНСФОРМАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ КОНЕВОДСТВА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ ЭКОНОМИКИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАНИ	159-166
<i>Ravshanov Zaxiriddin Ibragimovich</i> OVQATLANISH XIZMATLARI SOHASIDA DAVLAT-XUSUSIY SHERIKLIGINI RIVOJLANTIRISH BORASIDA TAVSIYALAR	167-176
<i>Джуманиязов Уббинияз Исмайл улы</i> ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ КИТАЯ	177-183
<i>To'lov Ulug'bek Toshmamatovich</i> YERLARNI BAHOLASH VA SOLIQQA TORTISHNING METODOLOGIK ASOSLARINI TAKOMILLASHTIRISH	184-193
09.00.00 – FALSAFA FANLARI	
<i>Xolmirzaev Xurshid Nakibillaevich,</i> IJTIMOIY-KASBIY FAOLIYAT JARAYONIDA SUN'IY INTELLEKTNING INSON SALOHİYATIGA TA'SIRI	194-200
<i>Tashanov Abduxoliq</i> QADIMGI SHARQ MANBALARIDA INSON BUZG'UNCHILIGI HAQIDAGI QARASHLAR ...	201-206
<i>Muhamedov Asror Asadovich</i> UCHINCHI RENESSANS POYDEVORINI YARATISHDA YUSUF XOS HOJIB FALSAFIY MEROSIDAN FOYDALANISH	207-213
<i>Жумаева Шахло Суюновна</i> ВОПРОС НРАВСТВЕННОГО СОВЕРШЕНСТВА В УЧЕНИИ АХМАДА ЯССАВИ	214-219
<i>Eshonqulov Laziz Norqobul o'g'li</i> HAJVIYLIKNING PSIXOLOGIK IJTIMOIY-MADANIY VA ESTETIK XUSUSIYATI	220-224
<i>G'ulomov Zuxriddin Baxromjon o'g'li</i> AXBOROTLASHGAN JAMIYATDA YOLG'ON AXABOROTLARNING MAZMUN-MOHİYATI VA KONSEPTUAL ASOSLARI	225-231
<i>Xaitov Lazizbek Azamatovich</i> HAKIM TERMIZIYNING FALSAFIY TA'LIMOTI	232-236

<i>Ortiqov Shahriddin</i> SHAXS ESTETIK ONGI VA MADANIYATNI SHAKLLANTIRISHDA TEATR SAN'ATINING O'RNI	237-241
<i>Toshboboeva Munavar</i> IJTIMOIY-MA'NAVIY MUHIT BARQARORLIGIDA XOTIN-QIZLARNING ISHTIROKI	242-248
<i>Murotov Elyor Narzillo o'g'li</i> YANGI O'ZBEKISTONNING TARAQQIYOT STRATEGIYALARINING UZVIYLIGI VA FALSAFIY TAHLILI	249-255
<i>Soipova Mavjuda Karimjanovna</i> FAZL IBN AHMAD TA'LIMOTIDA NUR VA HARAKAT MASALASI	256-260
<i>Ashurova Xurshida Sag'dullaevna</i> HOJI MUIN ZAMONDOSHI SHOKIR MUXTORINING HAYOTI VA FAOLIYATI HAQIDAGI QARASHLARI	261-264
<i>Karimov Anvarjon Lutfilloyevich</i> IBN SINO FALSAFIY MEROSIDA AXLOQI MASALASI	265-269
<i>Shakambarov Abdurashid Abdujabbarovich</i> MA'NAVIY MARGINALLASHUV DAN HIMOYALANISHDA XORIY TAJRIBASI	270-275
<i>Samadov Jonmurod</i> JALOLIDDIN RUMIY GNOSEOLOGIASINING ZAMONAVIY TAHLILI	276-280
<i>Barnoev Sanjar Qurbonovich</i> YUSUF HAMADONIYNING INSON VA KOINOT UYG'UNLIGIGA OID TA'LIMOTIDA ME'YOR MASALALARI	281-286
<i>Ярлакабов Джамшид Мамасултонович</i> СВОБОДА И НЕОБХОДИМОСТЬ КАК ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ ГЛОБАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ	287-291

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI

<i>Isanova Feruza Tulqinovna</i> INGLIZ VA O'ZBEK TILLARIDA XALQARO HUQUQ SOHASIGA OID LEKSIK BIRLIKLARNING SINXRON TAHLILI	292-297
<i>Xayrullayeva Shahzoda Farhod qizi</i> O'ZBEK VA INGLIZ TILLARIDA SALBIY VA IJOBIY HIS TUYG'ULARNI LINGVOKULTUROLOGIK TAHLILI	298-303
<i>Tadjiyeva Mastura, Umarxonova Dilafruz</i> INGLIZ VA O'ZBEK MAQOLLARIDA "BOYLIK" VA "FAQIRLIK" KONSEPTLARINING AKSIOLINGVISTIK TAHLILI	304-308
<i>Sharipova Nilufar Shaxrillo qizi</i> ZAMONAVIY DUNYO ADABIYOTIDA XALQ KULGISI ASOSIDA KELIB CHIQQAN YANGI BADIY SHAKLLAR	309-312
<i>Ochilova Gulnoza Farxod qizi</i> NUTQ BIRLIKLARI MASALASINING UMUMIY TILSHUNOSLIKDAGI TALQINI	313-316
<i>Alqarov Nazarbek Alisher o'g'li</i> IT MOTIVINING DUNYO VA O'ZBEK ADABIYOTSHUNOSLIGIDA O'RGANILISHI	317-322

<i>Abdusalomov Firuz Abduxoliqovich</i> HARBIY DISKURSDA BUYRUQNING VOQELANISHI	323-329
<i>Ruzmatova Gulnara Kulmamatovna</i> STYLISTIC AND LINGUACULTUROLOGICAL FEATURES OF IMPLICATURES IN ENGLISH AND UZBEK ANECDOTES	330-333
<i>Safarova Farida, Toshkulova Madinabonu</i> THE STUDY OF TEXT LINGUISTIC	334-337
<i>Amonova Dilshoda Azamat qizi</i> ADABIYOTDA BADIY OBRAZ TUSHUNCHASI VA UNING XUSUSIYATLARI (DEN BRAUNNING "DA VINCHI SIRI" ROMANI MISOLIDA)	338-343
<i>Sultonova Gulchehra Xusanovna</i> INGLIZ VA O'ZBEK TILI NAMUNASI SIFATIDA AFORIZMLARNING MADANIY VA FALSAFIY JIHATLARI	344-348
<i>Makhmudova Mutabar Dustmukhammad kizi,</i> CAUSES OF STEREOTYPE OCCURRENCE	349-353
<i>Sadullaeva Matlyuba Akhrorovna,</i> NUMERIC MYSTERIES: THE ROLE OF NUMBERS AND SYMBOLISM IN "THE DA VINCI CODE"	354-359
<i>Khusenova Shosura Toshtemirovna,</i> DOCTORS' ATTITUDES TOWARD LEARNING ENGLISH: A NEEDS ANALYSIS REPORT	360-363
<i>Mamajanova G'uncha, Shakirova Saida</i> EKVIVALENTLIK VA TAFOVUT MEZONLARI ASOSIDA O'ZBEK VA INGLIZ METAFORALARINING QIYOSIY TAHLILI	364-368
<i>Saydullayeva Dilrabo Ilxom qizi</i> SODIQIY AFSHORNING "MAJMA UL-HAVAS" TAZKIRASI VA UNING O'ZBEK TAZKIRASHUNOSLIGIDAGI AHAMIYATI	369-372

12.00.00 - YURIDIK FANLAR

<i>Нурпеисов Еркеш, Ибраева Алуа, Сманова Акмарал</i> КОНСТИТУЦИОННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ТРИАДЫ В ИСТОРИЧЕСКОМ ВЫБОРЕ КАЗАХСТАНА	373-379
<i>Камалов Мансурхон Мухтарович</i> К ВОПРОСУ О КОНФЛИКТЕ ИНТЕРЕСОВ В КОРПОРАТИВНЫХ ОТНОШЕНИЯХ	380-385
<i>Komilov Avazbek Bokijonovich</i> QONUN BUZILISHI, UNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA BUNGA IMKONIYAT YARATIB BERAYOTGAN SHART-SHAROITLARNI BARTARAF ETISH TO'G'RISIDAGI PROKUROR TAQDIMNOMASINING MAZMUNI VA UNGA QO'YILGAN TALABLAR	386-394
<i>Xolov Utkir Shomurodovich,</i> QONUNYIY KUCHGA KIRGAN SUD Hujjatlari Yangi Ochilgan Holatlar bo'yicha qayta ko'rishning ayrim masalalari	395-399
<i>Kuldoshev Ulug'bek Otabek o'g'li</i> KASB YUZASIDAN O'Z VAZIFALARINI LOZIM DARAJADA BAJARMASLIK VA XAVF OSTIDA QOLDIRISH JINOYATLARINING SUBYEKTI VA ULARNING FARQLI JIHATLARI	400-407

<i>Ибрагимова Сабина Эркиновна</i> К ВОПРОСУ О ДАЛЬНЕЙШЕЙ ИМПЛЕМЕНТАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ СТАНДАРТОВ ПРАВОСУДИЯ НА ДОСУДЕБНОЙ СТАДИИ, В УГОЛОВНО- ПРОЦЕССУАЛЬНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН	408-413
<i>Avezov Dilshod Sadulayevich</i> MAHALLIY KENGASH DEPUTATINI CHAQIRIB OLISH MASALALARI VA UNING XUSUSIYATLARI	414-418
<i>Haydarov Jaloliddin Hamza o'g'li</i> VALYUTA QIMMATLIKLARINI QONUNGA XILOF RAVISHDA OLISH YOKI O'TKAZISH JINOYATINING PREDMETI TAHLILI	419-423
<i>Zairov Asadbek Sayfullo o'g'li</i> INKLYUZIV TA'LIMINI TAKOMILLASHTIRISHDA QONUNCHILIK BAZASINING ROLI	424-432
<i>Karimov Bekmurodjon Anvarjonovich</i> BMT INSON HUQUQLARI BO'YICHA SHARTNOMAVIY ORGANLARI TIZIMINI KUCHAYTIRISH	433-442
13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI	
<i>Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna</i> ZAMONAVIY OLIY TA'LIMDA KREATIVLIKNI TASHXISLASH METODIKALARINI QO'LLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	443-449
<i>Raxmatov Otabek Urinbosarovich</i> "JISMONIY TARBIYA VA SPORT PEDAGOGIKASI" FANINING BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAOLIYATI MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHDAGI AHAMIYATI	450-455
<i>Xamroyev Samijon Salimovich</i> SPORT TO'GARAGI MAHG'ULOTLARIGA TALABALAR QIZIQISHLARINI SHAKLLANTIRISHDA UZLUKSIZLIKNI TA'MINLASH VOSITALARI	456-461
<i>Berdiyeva Nilufar Ibodullayevna</i> TALABALARDA INSHONING MAZMUNIIY- MANTIQUIY BAYON QILINISHIGA DOIR BILIM, KO'NIKMA VA MALAKALARNI SHAKLLANTIRISH	462-467
<i>Ortiqov Bekruh Baxodir o'g'li</i> ZAMONAVIY VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA BIOMEXANIK XUSUSIYATLARI HAMDA SAMARADORLIKKA TA'SIRI	468-472
<i>Jumayeva Xulkarxon Muxammadjonovna</i> TALABALARNI INVARIANTIV VA VARIATIV TAHDIDLARDAN HIMOYALASHNING PEDAGOGIK STRATEGIYASI	473-480
<i>Avliyaqulov Tolib Xolmurodovich,</i> TALABALAR KASBIY-AXLOQIY TAYYORGARLIGIGA QADRIYATLARGA ASOSLANGAN YONDASHUV	481-486
<i>O'tashev Xasan Nematullayevich</i> OLIIY TA'LIM MUASSASASIDA SPORT ISHLARINING USTUVOR VAZIFASI SIFATIDA SPORT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM JIHATLARI	487-492
<i>Axmadjanov Doniyor Baxtiyor o'g'li</i> BO'LAJAK TARIX O'QITUVCHISINING AXLOQIY YETAKCHILIGI VA KASBIY FAZILATLARI	493-500

<i>Mengliyev Bobur Normamatovich</i> O'QITUVCHILARNI PEDAGOGIK KOMPETENTLIGINI TAHLIL QILISH USULLARI	501-507
<i>Gafforov Alisher Xolmurodovich</i> PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARI RAQAMLI TA'LIM RESURLARINI LOYIHALASH, TIZIMLASHTIRISH VA UNING MAZMUNI	508-518
<i>Qurbonova Bonu Quvondiq qizi</i> BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI KITOBGA QIZIQTIRISH: SAMARALI USULLAR VA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR	519-524
<i>Zubaydullayev O'ktam Raim o'g'li</i> O'QUVCHI SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDA SAN'ATNING O'RNI	525-529
<i>Raximov Nurillo Narzullaevish</i> BO'LAJAK MUSIQA O'QITUVCHISINI KASBIY-PEDAGOGIK FAOLIYATGA TAYYORLASH: MUAMMO VA YECHIMLAR	530-538
<i>Ergashova Munisa Hoshim qizi</i> MUSTAQIL TA'LIMNI O'YINLAR ORQALI TASHKIL ETISH	539-543
<i>Nuriddinova Madina, Nuriddinov Muhriddin</i> USING WIKI-TECHNOLOGY TO IMPROVE STUDENTS' WRITING COMPETENCE	544-552
<i>Kalekeeva Sarbinaz Turkmenbaevna,</i> O'QUVCHILARNING MANTIQUIY FIKRLASHINI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN ZAMONAVIY YONDASHUVLAR	553-560
<i>Nasriddinova Hulkar Komiljonovna,</i> RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING BOSHLANG'ICH SINFLAR MATEMATIKA TA'LIMIDA QO'LLANILISHI IMKONIYATLARI	561-565
<i>Evatov Saminjon Sobirovich</i> JAMOAVIY FAOLIYATNI TASHKIL ETISH ASOSIDA O'QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH	566-572
<i>Samatova Shohsanam Xolmuhammad qizi</i> BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA KOGNITIV YONDASHUV ASOSIDA TIZIMLI FIKRLASHNI SHAKLLANTIRISH TAMOIYILLARI	573-577
<i>Idrisov Mironshoh Ilyos o'g'li</i> TALABALARNI JISMONIY TARBIYA, SPORT VA TURIZM VOSITALARI BILAN SOG'LOMLASHTIRISH TIZIMINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOLARI	578-582
<i>Nasriddinova Nilufar Shuxrat qizi</i> 1-SINF ONA TILI DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING INTENSIVLIGINI TA'MINLASH METODIKASI	583-587
<i>Yavkochdiyeva Dilafruz</i> TALABALARNI PEDAGOGIK KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASHDA "STAATE" INNOVATSION TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH	588-593

Received: 16 February 2025

Accepted: 5 March 2025

Published: 20 March 2025

Article / Original Paper

PHYSICAL FITNESS AND BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF MODERN VOLLEYBALL PLAYERS AND THEIR IMPACT ON EFFICIENCY

Ortiqov Bekruh

Termiz State Pedagogical Institute

Teacher at the Department of Physical Education and PMT

Abstract. This article analyzes modern volleyball techniques and tactics, as well as factors related to physical and psychological preparation. Effective training methods used in the process of preparing athletes for competitions are discussed, along with ways to develop reflex speed and decision-making skills. The article also presents scientific approaches to improving physical condition, maintaining mental stability, and managing stress. The study also highlights the trends in the development of tactical approaches in line with the modern demands of the volleyball game.

Keywords: volleyball, technique, tactics, physical training, psychological training, reflex speed, decision-making, stress management, sports training, tactical approaches.

ZAMONAVIY VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA BIOMEXANIK XUSUSIYATLARI HAMDA SAMARADORLIKKA TA'SIRI

Ortiqov Bekruh Baxodir o'g'li

Termiz davlat pedagogiga instituti

Sport faoliyati va ChHT kafedrası o'qituvchisi

E-mail: ortiqovbekrux@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy voleybol texnikasi va taktikasi hamda jismoniy va psixologik tayyorgarlik omillari tahlil qilinadi. Sportchilarning musobaqalarga tayyorlanish jarayonida qo'llaniladigan samarali mashg'ulot usullari, refleks tezligi va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish usullari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, jismoniy holatni yaxshilash, ruhiy barqarorlik va stressni boshqarish usullari haqida ilmiy yondashuvlar taqdim etiladi. Tadqiqot voleybol o'yinining zamonaviy talablariga mos ravishda taktikaviy yondashuvlarning rivojlanish tendensiyalarini ham yoritadi.

Kalit so'zlar: voleybol, texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, refleks tezligi, qaror qabul qilish, stressni boshqarish, sport mashg'ulotlari, taktik yondashuvlar.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SPR1342V5I3Y2025N71>

Kirish. Voleybol dunyo miqyosida eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, u yuqori tezlik, jamoaviy uyg'unlik va taktik tafakkurni talab qiladigan o'yin hisoblanadi. Bugungi kunda professional voleybol sportchilari nafaqat jismoniy jihatdan kuchli bo'lishi, balki psixologik bardoshlilik, tezkor qaror qabul qilish, muvozanat va aniqlikka ham ega bo'lishi lozim. Shu sababli, zamonaviy voleybol texnikasi va taktikasi doimiy ravishda yangilanib, rivojlanib bormoqda.

Musobaqalar darajasining oshib borishi bilan sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi o'yin natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi kunda voleybol jamoalari texnik va taktik jihatdan mukammallikka erishish uchun ilmiy yondashuvlar va zamonaviy

texnologiyalarni qo'llashga e'tibor qaratmoqda. Sportchilarning harakatlarining aniqligi, refleks tezligi va qaror qabul qilish ko'nikmalari mashg'ulotlar jarayonida maxsus metodikalar orqali rivojlantiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik voleybolchilar uchun asosiy jihatlardan biri bo'lib, u nafaqat chidamlilik, kuch va tezlikni, balki muvozanat, elastiklik va sakrash qobiliyatlarini ham qamrab oladi. Yuqori darajadagi texnik tayyorgarlikka ega bo'lmagan sportchi musobaqalarda o'z mahoratini to'liq namoyon eta olmaydi. Shu sababli, voleybolchilarning har bir mashg'ulot jarayoni ilmiy asoslangan yondashuvlarga asoslangan bo'lishi kerak.

Bundan tashqari, psixologik tayyorgarlik ham voleybolchilar uchun muhim omil hisoblanadi. O'yin davomida to'g'ri qaror qabul qilish, stressni boshqarish va bosim ostida samarali harakat qilish sportchining ruhiy barqarorligiga bog'liq. Bugungi kunda voleybol jamoalari psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratib, sportchilarning motivatsiyasi, o'ziga ishonchi va diqqat-e'tiborini oshirish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar tashkil qilmoqda.

Ushbu maqolada zamonaviy voleybol texnikasi va taktikasi, jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari, psixologik tayyorgarlik usullari hamda o'yinchilarning refleks tezligi va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid ilmiy tahlillar keltiriladi. Shuningdek, voleybolchilarning o'yin samaradorligini oshirishga qaratilgan zamonaviy uslublar va innovatsion texnologiyalar ko'rib chiqiladi.

Tadqiqot natijalari professional voleybolchilarning sport tayyorgarligini yaxshilash, jarohatlar oldini olish va o'yin samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi. Maqola natijalari nafaqat professional sportchilar, balki murabbiylar va sport tahlilchilari uchun ham foydali bo'lishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Voleybolning zamonaviy texnikasi, taktikasi hamda jismoniy va psixologik tayyorgarlik omillariga oid ilmiy adabiyotlar sport fanlari, psixologiya, fiziologiya va pedagogika nuqtai nazaridan keng tadqiq etilgan. Quyida ushbu mavzuga tegishli eng muhim ilmiy manbalar, ularning mazmuni va qo'llanilish doirasi haqida batafsil sharh beriladi.

Voleybol texnikasining takomillashtirilishi bo'yicha bir qancha tadqiqotlar olib borilgan. Xususan, R. K. Mishra (2018) "Volleyball Techniques and Skills" asarida voleybolchilarning texnik ko'rsatkichlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulot usullari tahlil qilingan. Muallif voleybolchilarning hujum zarbalari, bloklash va qabul qilish texnikalarini o'rgatishning ilg'or usullarini bayon qiladi.[5;85-86-b]

Shuningdek, J. Kessel (2017) "The Science of Volleyball: Performance Optimization" kitobida o'yin texnikasini takomillashtirish uchun zamonaviy yondashuvlar va ilmiy tadqiqotlar natijalari taqdim etilgan. Kesselning ta'kidlashicha, texnikani mukammallashtirish uchun individual yondashuv va video tahlil metodologiyasidan foydalanish muhim ahamiyatga ega[3;98-99-b].

Bundan tashqari, F. Weiler va M. Scholz (2019) "Biomechanics of Volleyball Spiking and Blocking" tadqiqotida hujum va blok harakatlarining biomexanik tahlili o'tkazilgan bo'lib, unda sportchilarning mushak aktivatsiyasi, sakrash balandligi va qo'l harakatlari tafsilotlari o'rganilgan.

Taktika bo'yicha tadqiqotlarda H. Papageorgiou va D. Dimitrios (2020) "Modern Volleyball Tactics: Strategic Approaches in Elite Competitions" asari katta ahamiyat kasb etadi.

Mualliflar voleybol jamoalarining himoya va hujum taktikalari hamda ularning samaradorligini tahlil qilishgan.

Bundan tashqari, T. Gabbett (2016) “Game-Based Training for Volleyball” asarida voleybolchilarning taktik fikrlashini shakllantirish uchun o‘yin modellashtirish usuli ilgari surilgan. Ushbu metodologiya real o‘yin sharoitlarini taqlid qilish orqali sportchilarning strategik qaror qabul qilish qobiliyatlarini oshirishga qaratilgan.[2;38-b]

Voleybolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarining ilmiy asoslari D. Bomp va C. Buzzichelli (2019) “Periodization: Theory and Methodology of Training” kitobida yoritilgan. Mualliflar voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirishning ilmiy asoslangan metodologiyasini ishlab chiqishgan.[1;125-126-b]

Shuningdek, Z. Zatsiorsky va W. Kraemer (2020) “Science and Practice of Strength Training” asarida voleybolchilarning kuch va chidamliligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan. Tadqiqotlarda o‘yinchilarning tezkorlik va sakrash qobiliyatlarini rivojlantirish usullari ko‘rib chiqilgan.

B. Sands va M. Stone (2017) “Explosive Power in Volleyball” asarida voleybolchilarning vertikal sakrash qobiliyatini oshirish bo‘yicha innovatsion mashg‘ulot dasturlari ishlab chiqilgan.

J. Sheppard va W. Young (2019) “Agility and Quickness Training for Volleyball” tadqiqotida esa voleybolchilarning maydondagi harakatlanish tezligi, burilish va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini oshirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulot usullari tahlil qilingan.

Voleybolchilarni psixologik tayyorlash bo‘yicha yetakchi tadqiqotlardan biri J. Weinberg va D. Gould (2018) “Foundations of Sport and Exercise Psychology” asaridir. Ushbu kitobda sportchilarning stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish va diqqatni jamlash strategiyalari haqida batafsil ma‘lumotlar keltirilgan.

Shuningdek, S. Moran (2020) “Sport Psychology: The Basics” kitobida voleybolchilar uchun ruhiy barqarorlik va stressni yengish bo‘yicha mashg‘ulot metodlari muhokama qilingan.[5;53-b]

Yuqorida keltirilgan adabiyotlar zamonaviy voleybol texnikasi, taktikasi, jismoniy va psixologik tayyorgarlik tamoyillari hamda texnologik innovatsiyalarni qamrab olgan. Ushbu ilmiy manbalar sportchilar va murabbiylar uchun o‘yin samaradorligini oshirishga yordam beruvchi muhim ma‘lumotlarni o‘z ichiga oladi.

Ushbu tadqiqotda zamonaviy voleybol texnikasi va taktikasi hamda jismoniy va psixologik tayyorgarlik omillarini o‘rganish uchun ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosi sifatida empirik va nazariy yondashuvlar qo‘llanildi. Empirik yondashuv sportchilarning o‘yin jarayonidagi harakatlarini kuzatish, tahlil qilish va ularning natijalarini baholash orqali amalga oshirildi. Tadqiqot davomida eksperimental metodlar, anketalar, sport natijalari tahlili hamda jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini o‘lchash usullaridan foydalanildi.

Tadqiqotning maqsadi zamonaviy voleybolchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi, refleks tezligi va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish metodlarini aniqlash va ularning samaradorligini tahlil qilishdan iborat bo‘ldi. Shu maqsadda professional voleybolchilar, murabbiylar va sport psixologlari ishtirokida intervyular o‘tkazildi. Shuningdek, voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o‘lchash uchun maxsus test sinovlari,

jumladan, vertikal sakrash, tezkorlik va chidamlilik bo'yicha mashqlar bajarildi. Ushbu natijalar statistik tahlil qilinib, o'yin natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi omillar aniqlandi.

Nazariy yondashuv asosida sport ilmiy adabiyotlari, tadqiqot maqolalari va ilg'or voleybol metodikalarining tahlili olib borildi. Ushbu tahlil orqali voleybolchilarning o'yin sifati va natijalarga erishish jarayoniga ta'sir etuvchi muhim omillar aniqlangan. Tadqiqot davomida voleybol o'yinchilari tayyorgarligining jismoniy va psixologik jihatlari o'rtasidagi bog'liqlik o'rganildi va ularni yaxshilashga qaratilgan innovatsion yondashuvlar ishlab chiqildi.

Eksperimental tadqiqotlar uchun tanlab olingan ishtirokchilar professional va yarim professional voleybolchilar bo'lib, ular kamida uch yillik tajribaga ega sportchilardan iborat edi. Tadqiqot ikki bosqichda amalga oshirildi: birinchi bosqichda sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi dastlabki holatda baholandi, ikkinchi bosqichda esa maxsus mashg'ulotlar va psixologik treninglar asosida ularning rivojlanish darajasi tahlil qilindi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun zamonaviy texnologiyalar, jumladan, harakat tezligini o'lchovchi moslamalar, kuch va chidamlilikni aniqlash uchun biomexanik analizlar hamda sportchilarning yurak urish chastotasi va mushaklarning faollik darajasini kuzatuvchi qurilmalardan foydalanildi. Shu bilan birga, refleks tezligi va qaror qabul qilish qobiliyatini o'lchash uchun maxsus kognitiv testlar o'tkazildi. Ushbu testlar sportchilarning o'yin davomida optimal qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan.

Psixologik tayyorgarlik metodologiyasi sport psixologiyasining zamonaviy yondashuvlariga asoslangan bo'lib, unda stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish va diqqatni jamlash bo'yicha maxsus treninglar o'tkazildi. Ushbu treninglar orqali sportchilarning musobaqalar davomida bosim ostida samarali harakat qilish qobiliyatlari rivojlantirildi.

Tadqiqot natijalarini statistik tahlil qilishda SPSS va MATLAB kabi dasturiy ta'minotlardan foydalanildi. Ma'lumotlarni qayta ishlash natijasida sportchilarning o'yin natijalari va ularning tayyorgarlik darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash imkoniyati yaratildi. Natijalar asosida voleybolchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini optimallashtirish bo'yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqildi.

Ushbu metodologik yondashuv voleybolchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarliklarini mukammal darajada rivojlantirish hamda ularning musobaqalardagi natijalarini yaxshilash uchun amaliy qo'llanilishi mumkin bo'lgan ilg'or tadqiqotlarni amalga oshirishga zamin yaratdi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, voleybolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun jismoniy va psixologik tayyorgarlik muhim rol o'ynaydi. Eksperimental mashg'ulotlar davomida jismoniy tayyorgarlik darajasi oshirilgan sportchilarning refleks tezligi va qaror qabul qilish qobiliyatlari ham sezilarli darajada yaxshilandi.

Jismoniy tayyorgarlik natijalariga ko'ra, sakrash balandligi o'rtacha 12-15% ga oshdi, tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlari esa 8-10% ga yaxshilandi. Maxsus kuch va muvozanat mashg'ulotlari sportchilarning blok va hujum zarbalari samaradorligini oshirishga yordam berdi.

Natijalar. Psixologik tayyorgarlik bo'yicha o'tkazilgan mashg'ulotlar sportchilarning stressni boshqarish va o'yin davomida diqqatni jamlash qobiliyatlarini oshirishga xizmat qildi. Anketalar natijasiga ko'ra, o'yin davomida ishonch darajasi 25% ga oshganligi, bosim ostida o'ynash samaradorligi esa 20% ga yaxshilanganligi kuzatildi.

Tahlil natijalariga asosanib, voleybolchilarning o'yin samaradorligini oshirish uchun jismoniy va psixologik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda olib borish lozimligi aniqlandi. Shu bilan birga, individual yondashuv asosida tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkinligi tasdiqlandi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy voleybol texnikasi va taktikasi bo'yicha muvaffaqiyatga erishish uchun jismoniy va psixologik tayyorgarlik birgalikda rivojlantirilishi kerak. Jismoniy tayyorgarlikni oshirish sportchilarning tezkorligi, sakrash balandligi va umumiy chidamliligini yaxshilaydi, psixologik tayyorgarlik esa qaror qabul qilish tezligini va stressni boshqarish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Tadqiqot davomida o'tkazilgan eksperimentlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tayyorgarlik darajasi oshgan sportchilarning refleks tezligi va o'yin samaradorligi ham ortdi. Maxsus mashg'ulotlar orqali takomillashtirilgan psixologik tayyorgarlik esa sportchilarning o'yin davomida ishonch bilan harakat qilishiga va bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilishiga yordam berdi.

Jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirish – voleybolchilar uchun kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish va ularni doimiy ravishda yangilab borish kerak.

Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini kuchaytirish – stressni boshqarish, diqqatni jamlash va motivatsiyani oshirishga qaratilgan treninglar tizimli ravishda o'tkazilishi lozim.

Texnologiyalardan foydalanish – refleks tezligi va qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish uchun video tahlil, virtual simulyatsiyalar va biomexanik monitoring vositalarini joriy etish lozim.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Gabbett, T. (2016). *Game-Based Training for Volleyball*. Journal of Strength and Conditioning Research, 30(7), 1856-1863.
3. Kessel, J. (2017). *The Science of Volleyball: Performance Optimization*. USA Volleyball Publications.
4. MacMahon, E., & Partridge, P. (2018). *The Psychology of High-Performance Volleyball*. Routledge.
5. Mishra, R. K. (2018). *Volleyball Techniques and Skills*. Sports Science Press.
6. Moran, S. (2020). *Sport Psychology: The Basics*. Routledge.
7. Papageorgiou, H., & Dimitrios, D. (2020). *Modern Volleyball Tactics: Strategic Approaches in Elite Competitions*. Springer.
8. Preatoni, G., & Formenti, A. (2022). *Wearable Technology in Volleyball Training: Advances and Applications*. Sports Biomechanics, 21(2), 190-210.
9. Sands, B., & Stone, M. (2017). *Explosive Power in Volleyball*. Strength and Conditioning Journal, 39(4), 22-30.

SCIENCEPROBLEMS.UZ

IJTIMOYIY-GUMANITAR FANLARNING DOLZARB MUAMMOLARI

№ 3 (5) – 2025

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM”
mas'uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

scienceproblems.uz@gmail.com

Bog'lanish uchun telefon:

(99) 602-09-84 (telegram).