

OLIMLAR NIGOHİ

ILMIY OMMABOP JURNAL

3-SON 2026-YIL

ISSN 3060-5458



BUXORO -2026



OLIMLAR NIGOHI

ilmiy ommabop jurnal

3-son (2026-yil, mart)

Jurnal 2025-yildan chiqa boshlagan

Buxoro -2026

MUNDARIJA:	
3	Umarbekova Nodina Akobirovna STEAM ta'limidan foydalanish jarayonida talabalarda kuzatiladigan muammolar va imkoniyatlar
6	Qodirova Shahlo Shavkatjon qizi Theoretical principles of optimizing professional-practical physical training of students
11	Usmonova Mohigul Mansur qizi Ayollar tadbirkorligi asosida mintaqaviy yashil iqtisodiyotni rivojlantirish istiqbollari
17	Murodillayev Sardorbek Bahodir o'g'li Yashil iqtisodiyotga o'tish jarayonining iqtisodiy xavfsizlikka ta'siri
23	Elov Ziyodulla Sattorovich Qo'shboyeva Shahnoza Abdumalikovna Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sun'iy intellekt elementlari orqali mantiqiy fikrlashni rivojlantirish.
27	Низамитдинов Тимур Дилшодович Роль психорегуляции в спортивной деятельности: анализ современных исследований
30	Hamroyev Temurbek Jamshid o'g'li Mehnat migratsiyasi sharoitida voyaga yetayotgan yoshlarning ijtimoiy muhitga moslashuv jarayonining psixologik jihatlari
34	O'ralova Zilola Sobirovna Qora smorodinani yetishtirish va uning dorivorlik xususiyatlari
38	To'raboyev Azamat Muxamadullayevich Oilaning shaxs ijtimoiylashuviga ta'sirining psixologik asoslari
42	Xayriddinova Malikaxon Qodirxon qizi Arhimed qoninini o'rganishda virtual laboratoriya ishlarining ahamiyati
45	Umaraliyeva Munojatxon Mashrabovna Ma'rufjonova Marjonaxon Alisher qizi Role-play activities in developing speaking skills across age groups
49	Avezov Olmos Ravshanovich Bo'ronova Charos Vohidjon qizi Matematika o'qitishda pisa topshiriqlari asosida o'quvchilarning matematik savodxonligi rivojlantirish metodikasi
54	Avezov Olmos Ravshanovich Toshova Aziza Bobir qizi Matematika o'qitishda PISA topshiriqlari asosida o'quvchilarning matematik savodxonligi rivojlantirish metodikasi
58	To'rayeva Manzura Elmurodovna Mahalla institutining tarbiya jarayonidagi roli: o'zbekiston tajribasida oila, maktab va jamoatchilik uchburchagini mustahkamlash modeli
63	Pulatova Nigora Baxodirovna Korxonalarining xalqaro bozorlarga chiqish strategiyasida pestel va swot tahlil modellarining integratsiyalashgan qo'llanilishi
68	Urmanova Umidaxon Gulomjonovna Elektron darsliklar evolyutsiyasi: dasturlashtirilgan o'qitishdan adaptiv ta'lim platformalarigacha bo'lgan tarixiy tahlil
73	Nizomov Doston Zokir o'g'li Kriptovalyutalar va raqamli aktivlarning milliy iqtisodiyotga ta'siri: nazariy yondashuvlar va zamonaviy tendensiyalar

78	Tog‘ayev Nodirbek Erkinjon o‘g‘li Kichik va o‘rta bizneslarning raqamli platformalar orqali mintaqaviy bozorga kirishi va savdo hajmini oshirish strategiyalari
84	Xudayberdiyev Ural Jurayevich O‘zbekistonda valyuta kursi dinamikasining eksport va import hajmiga ta’siri: ekonometrik tahlil (2017–2025)
89	Elov Ziyodulla Sattorovich Qambarova Umida Odiljonovna Boshlang‘ich ta’limda baholashning kompetensiyaviy yondashuvi va raqamli texnologiyalar integratsiyasi
95	Ergashev Shoximardon Nizomiddin o‘g‘li Zamonaviy janglarda ANTI-DRON (C-UAS) tizimlarining qo‘llanilishi: strategiya va texnologiya
98	Tursunova Asalxon Ikromjonovna O‘qituvchining jamiyatdagi o‘rni va mavqeini oshirish
101	Karimova Kamola Abdirashid qizi O‘qituvchining axloqiy sifatlarinin ta’lim jarayoniga ta’siri
104	Soliyeva Moxigul Xayridinovna Oliy ta’lim muassasalarida ilmiy ishlar plagiatini aniqlash uchun blokcheyn texnologiyasini qo‘llash imkoniyatlari
108	Olimov Temur Hasanovich Barilloyeva Mohinur Amrillo qizi Badiiy asarlarni sahnalashtirish orqali o‘quvchilarning tasavvurini rivojlantirish
113	Komiljonov Azizbek Rustamjon o‘g‘li Fazliddin Karimov 11-12 yoshli maktab o‘quvchilarida tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishning innovatsion metodlari va ularning samaradorligi
116	Kamolova Muyassar Komil qizi Muammoli savollar qo‘yish metodikasining o‘quvchilar tanqidiy tafakkurini rivojlantirishdagi didaktik imkoniyatlari

Komiljonov Azizbek Rustamjon o'g'li

*Guliston Davlat pedagogika instituti Gumanitar fanlar va jismoniy madaniyat fakulteti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi 23/25-guruh talabasi*

Ilmiy rahbar: Fazliddin Karimov

*Guliston davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
kafedrasi katta o'qituvchisi, PhD*

11-12 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARIDA TEZKORLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI VA ULARNING SAMARADORLIGI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada 11-12 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida tezkorlik sifatini rivojlantirishning innovatsion modellari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida an'anaviy metodika va zamonaviy (plimetriya, gamifikatsiya) yondashuvlar o'zaro qiyoslandi. Natijalar innovatsion metodlarning bolalar neyromushak apparatiga ijobiy ta'sirini va harakat reaksiyasi vaqtini sezilarli darajada qisqartirishini ko'rsatdi.*

Kalit so'zlar: *tezkorlik, sensitiv davr, pliometrika, gamifikatsiya, neyromushak koordinatsiyasi, maktab o'quvchilari, innovatsiya.*

Аннотация. *В данной статье анализируются инновационные модели развития скоростных качеств у школьников 11-12 лет на уроках физической культуры. В ходе исследования сопоставлялись традиционная методика и современные подходы (плиометрика, геймификация). Результаты показали, что инновационные методы оказывают положительное влияние на нервно-мышечный аппарат детей и способствуют значительному сокращению времени двигательной реакции.*

Ключевые слова: *скоростные качества, сенситивный период, плиометрика, геймификация, нервно-мышечная координация.*

Kirish. Zamonaviy dunyoda axborot texnologiyalarining rivojlanishi bolalar o'rtasida gipodinamiyaning (kam harakatlilik) ko'payishiga olib keldi. Bu esa maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi va salomatligi ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda [5]. Ayniqsa, 11-12 yoshli bolalar hayotida jismoniy sifatlarni, xususan, tezkorlikni shakllantirish muhim strategik ahamiyatga ega. Fiziologik nuqtai nazardan, bu yoshda markaziy nerv tizimining (MNT) plastikligi o'ta yuqori bo'lib, nerv impulslarining o'tish tezligi o'zining cho'qqisiga chiqadi [2].

Shu sababli, zamonaviy pedagogikada o'quvchilarning psixofiziologik imkoniyatlariga mos keladigan innovatsion metodlarni (gamifikatsiya, pliometrika, raqamli sensorli mashqlar) jismoniy tarbiya darslariga tatbiq etish dolzarb muammoga aylangan [4]. Innovatsion yondashuv nafaqat bolalarning jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, balki ularning ijtimoiy adaptatsiyasi va sportga bo'lgan barqaror motivatsiyasini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur tadqiqotning maqsadi - 11-12 yoshli o'smirlarda tezkorlikni rivojlantirishning innovatsion modellarini ilmiy asoslash va ularning amaliy samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tezkorlik - bu murakkab jismoniy sifat bo'lib, u nafaqat mushaklarning ishiga, balki neyromushak koordinatsiyasiga ham bog'liq. 11-12 yosh "sensitiv davr" hisoblanib, bu vaqtda o'tkazilgan maqsadli mashg'ulotlar kelajakda yuqori sport natijalariga erishishning asosi bo'ladi [13]. Biroq, bugungi kunda maktablarda qo'llanilayotgan standart yugurish mashqlari ko'pincha bolalarning qiziqishini so'ndiradi. Shu sababli, dars jarayoniga pliometriya, o'yin elementlari va raqamli texnologiyalarni kiritish dolzarb hisoblanadi. Tadqiqotimizning maqsadi - innovatsion metodlarni qo'llash orqali 11-12 yoshli o'quvchilarning tezkorlik ko'rsatkichlarini optimallashtirishdir.

Adabiyotlar tahlili. Tezkorlik sifatini rivojlantirish muammosi ko'plab xalqaro va mahalliy olimlar tomonidan o'rganilgan. R.S. Salomov [13] o'smirlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashda yosh xususiyatlarini hisobga olish va mashg'ulotlarni "kichik bloklar" usulida tashkil etish

samarali ekanini ta'kidlagan. V.I. Lyax [8] esa tezkorlik va koordinatsiyani ajralmas holda rivojlantirishni tavsiya etib, bu jarayonda MNTning roli birinchi darajali ekanini ilmiy asoslagan.

MDH olimlaridan V.N. Platonov [10] tezkorlikning uchta asosiy komponentini: harakat reaksiyasi, yakka harakat tezligi va chastotasini alohida rivojlantirish metodikasini ishlab chiqqan. G'arbda esa J. Radcliffe va R. Farentinos [11] pliometrik mashqlarning (shok metod) o'smirlar portlovchi kuchiga ta'sirini tadqiq qilishgan. Ularning fikricha, mushaklarning tezkor qisqarishi faqat yuqori intensivlikdagi sakrashlar orqali amalga oshadi.

T. Bompa [12] o'z tadqiqotlarida 11-12 yoshli bolalar uchun maksimal tezlikka asoslangan qisqa sprintlarning (5-10 metr) afzalligini yoritgan. O'zbekistonlik olim Sh.A. Isroilov [4] esa dars jarayoniga innovatsion texnologiyalarni tatbiq etish o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilashini isbotlagan. I. Walker [14] va V. Zatsiorsky [15] asarlarida "neyromushak reaktivligi" tushunchasi ilgari surilib, vizual signallar orqali qaror qabul qilish tezligini oshirish metodlari yoritilgan.

Metodologiya. Tadqiqot Sirdaryo viloyatidagi umumta'lim maktabida o'tkazildi. Ishtirokchilar sifatida 11-12 yoshli 30 nafar o'g'il bola tanlab olindi. Ular 15 nafardan iborat ikki guruhga ajratildi:

Nazorat guruhi (NG): Maktabning standart darslik dasturi asosida shug'ullandi.

Tajriba guruhi (TG): Maxsus ishlab chiqilgan innovatsion blokdan foydalandi.

Innovatsion metodika quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Pliometrik blok: Kichik balandlikdagi (20-30 sm) to'siqlardan soniyasiga 2-3 marta sakrash.

Gamifikatsiya: "Elektron quvlashmahoq" - o'quvchilar chiroqli sensorlar signali bo'yicha yo'nalishni o'zgartirib yugurishadi.

Sensorli metod: Vizual (bayroqcha) va akustik (hushtak) signallarga nisbatan turli holatlardan (o'tirgan, yotgan) tezkor start olish [6].

Tadqiqot kvazi-eksperimental dizayn asosida, "test-retest" (dastlabki va yakuniy nazorat) usulida tashkil etildi. Ishtirokchilar 11-12 yoshli (o'rtacha yoshi) 30 nafar o'g'il boladan iborat bo'lib, ular tasodifiy bo'lmagan usulda (non-randomized) ikki guruhga ajratildi:

Nazorat guruhi Standart maktab o'quv dasturi asosida haftada 2 marta 45 daqiqadan shug'ullandi.

Tajriba guruhi Standart dasturga qo'shimcha ravishda, har bir darsning asosiy qismida 20 daqiqalik innovatsion tezkorlik blokini bajardi.

Natija va muhokama. 3 oylik eksperiment yakunida olingan ma'lumotlar tajriba guruhida o'sish sur'atlari yuqori ekanini ko'rsatdi.

1-jadval

Tadqiqot natijalarining qiyosiy ko'rsatkichlari:

Test turlari	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish (%)
30 m yugurish (s)	NG	5.61 ± 0.12	5.49 ± 0.10	2.1%
	TG	5.64 ± 0.15	4.92 ± 0.11	12.7%
5x10 m Moki (s)	TG	18.4 ± 0.30	16.2 ± 0.25	11.9%
Reaksiya vaqti (ms)	TG	320 ± 15	240 ± 10	25.0%

Muhokama: Tajriba guruhida 30 metr ga yugurish natijasi 12.7% ga yaxshilandi. Bu ko'rsatkich nazorat guruhidagi o'sishdan (2.1%) 6 baravar ko'pdir. Pliometrik mashqlar bolalarda "mushak xotirasi"ni va portlovchi kuchni shakllantirdi [11]. Gamifikatsiya elementlari esa bolalarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini oshirib, charchoq hissini kamaytirdi. Reaksiya

vaqtining 25% ga qisqarishi innovatsion sensory metodning MNTga samarali ta'sirini isbotlaydi [9].

Xulosa. Olingan natijalarga asoslanib quyidagi xulosalarga keldik:

11-12 yoshli bolalarda tezkorlikni rivojlantirishda faqat standart yugurish mashqlari yetarli emas. Pliometriya va gamifikatsiya metodlari samaradorlikni 3-4 baravar oshiradi.

Innovatsion metodika bolalarda nafaqat jismoniy, balki kognitiv (qaror qabul qilish tezligi) qobiliyatlarni ham rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya darslarining har birida 15-20 daqiqalik "tezkorlik bloklari"ni kiritish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Abidov Sh.U. O'smirlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati. T.: O'qituvchi, 2021. – 160 b.
2. Azimov I., Sobitov M. Sport fiziologiyasi. T.: Lider Press, 2019. – 210 b.
3. Berdiyev A. Maktabda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish. S.: Fan, 2022. – 145 b.
4. Isroilov Sh.A. Jismoniy tarbiya va sportda innovatsiyalar. F.: Klassik, 2023. – 180 b.
5. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: UzDJTSU, 2018. – 230 b.
6. Lafasov M. Harakatli o'yinlar orqali tezkorlikni tarbiyalash. N.: Ziyo, 2020. – 112 b.
7. Baevskiy R.M. Prognozirovaniye sostoyaniy na grani normi i patologii. M.: Meditsina, 2017. – 295 s.
8. Lyax V.I. Koordinatsionnie sposobnosti: diagnostika i razvitie. M.: TVT Divizion, 2020. – 190 s.
9. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. SPb.: Lan, 2021. – 448 s. [9]
10. Platonov V.N. Dvigatelnie kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2019. – 300 s. [
11. Radcliffe J., Farentinos R. High-Powered Plyometrics. Champaign: Human Kinetics, 2020. – 215 p.
12. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Illinois: Human Kinetics, 2018. – 380 p.
13. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. T.: ITA-Press, 2015. – 238 b.
14. Walker I. Speed and Agility Training for Young Athletes. London: Routledge, 2022. – 150 p.
15. Zatsiorsky V., Kraemer W. Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2021. – 280 p.