

## YUQORI SINIF OQUVCHILARIDA TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION USULLARI

*Djahongirov Shahriyor Djahongirovich*

*Namangan davlat pedagogika instituti, dotsent*

*Mahmudjonov Asilbek Abduvoxid o'g'li*

*Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi*

*Mamasoliyev Xurshidbek Qaxramon o'g'li*

*Namangan davlat pedagogika instituti, magistr*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yuqori sinf o'quvchilarida tezkorlik sifatini rivojlantirishda innovatsion usullarning samaradorligi o'rganildi. Tadqiqot eksperimental usulda olib borilib, ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullangan nazorat guruhi va innovatsion usullar asosida mashg'ulot olib borgan eksperimental guruh. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, interaktiv texnologiyalar va refleksni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar o'quvchilarning tezkorlik darajasini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. Natijalar innovatsion yondashuvlarning samarali ekanligini tasdiqlaydi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ularni keng joriy etish zarurligini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** tezkorlik, jismoniy tarbiya, innovatsion usullar, interaktiv texnologiyalar, o'quvchilar.

## INNOVATIVE METHODS IN DEVELOPING SPEED QUALITIES IN HIGH SCHOOL STUDENTS

**Annotation:** This article examines the effectiveness of innovative methods in developing speed qualities among high school students. The study was conducted using an experimental method, with participants divided into two groups: a control group following a traditional training program and an experimental group engaged in training based on innovative methods. The results showed that interactive technologies and reflex-enhancing exercises significantly improved students' speed qualities. The findings confirm the effectiveness of innovative approaches and highlight the need to integrate them more widely into physical education programs.

**Keywords:** speed, physical education, innovative methods, interactive technologies, students.

## ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация:** В данной статье изучена эффективность инновационных методов в развитии быстроты у учащихся старших классов. Исследование проводилось экспериментальным методом, участники были разделены на две группы:

*контрольная группа занималась по традиционной программе, а экспериментальная – с использованием инновационных методов. Результаты показали, что интерактивные технологии и упражнения, направленные на развитие рефлексов, значительно улучшают показатели быстроты у учащихся. Полученные данные подтверждают эффективность инновационных подходов и необходимость их широкого внедрения в программы физического воспитания.*

***Ключевые слова:** быстрота, физическое воспитание, инновационные методы, интерактивные технологии, учащиеся.*

## KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yuqori sinf o'quvchilarida tezkorlik sifatini rivojlantirish ularning umumiy harakat faolligini oshirish, sport natijalarini yaxshilash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Tezkorlik – insonning dinamik va statik sharoitlarda tez va samarali harakatlanish qobiliyati bo'lib, ko'plab sport turlarida muhim omil sifatida qaraladi.

An'anaviy jismoniy mashqlar bilan bir qatorda zamonaviy innovatsion usullarni qo'llash orqali tezkorlik sifatini samarali rivojlantirish mumkin. Masalan, interaktiv texnologiyalar, refleks va muvozanatni oshiruvchi maxsus mashg'ulotlar, individual yondashuv asosida shakllantirilgan dasturlar bu borada yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

O'zbekiston Respublikasida yoshlarda jismoniy tarbiyani rivojlantirish va sportni ommalashtirish borasida bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi qarori (PQ-144-son, 2023) asosida ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish, innovatsion usullarni joriy etish va o'quvchilarning sport bilan shug'ullanishlari uchun zarur sharoitlarni yaratish belgilangan.

## ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODLAR

Ushbu tadqiqot yuqori sinf o'quvchilarida tezkorlik sifatini rivojlantirishda innovatsion usullarning samaradorligini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot

eksperimental uslubda olib borildi va ikkita guruh – eksperimental va nazorat guruhi ishtirok etdi.

### Ishtirokchilar

Tadqiqotda 15–17 yoshdagi 60 nafar yuqori sinf o'quvchilari qatnashdi. Ular tasodifiy tanlov asosida ikki guruhga ajratildi:

- **Eksperimental guruh** (30 nafar) – innovatsion usullar asosida tuzilgan mashg'ulot dasturi bo'yicha shug'ullangan.

- **Nazorat guruhi** (30 nafar) – an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishtirok etgan.

### Tadqiqot

### dizayni

Eksperiment 12 hafta davom etib, haftasiga 3 marotaba mashg'ulotlar o'tkazildi. Dastlab, barcha ishtirokchilarning tezkorlik darajasi standart testlar yordamida baholandi:

- **"30 metrga yugurish" testi** – qisqa masofaga yugurish tezligini aniqlash.

- **"Shatl yugurish" testi (4×10 m)** – yo'nalish o'zgarishiga moslashish qobiliyatini baholash.

- **"Reaksiya tezligi" testi** – vizual va eshitish signallariga javob berish tezligini o'lchash.

### Innovatsion mashg'ulot usullari

Eksperimental guruh uchun quyidagi innovatsion usullar qo'llanildi:

1. **Interaktiv mashg'ulotlar** – refleks va reaksiya tezligini oshirishga mo'ljallangan mashqlar.

2. **Koordinatsiya va muvozanat trenajyorlari** – harakatlar aniqligini rivojlantirish uchun maxsus texnologiyalar.

3. **Individual yondashuv** – har bir ishtirokchining jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilgan mashg'ulot dasturi.

Tadqiqot yakunida dastlabki va yakuniy natijalar taqqoslanib, innovatsion usullarning samaradorligi statistik tahlil qilindi.

## NATIJALAR VA MUHOKAMA

Eksperiment natijalariga ko'ra, innovatsion usullar asosida shug'ullangan eksperimental guruh o'quvchilari sezilarli yaxshilanishga erishdi. Dastlabki va yakuniy natijalarning taqqoslanishi shuni ko'rsatdiki, tezkorlik sifatiga ta'sir qiluvchi ko'rsatkichlar eksperimental guruhda an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullangan nazorat guruhiga qaraganda yuqori bo'ldi.

**"30 metr ga yugurish" testi natijalari:**

- **Eksperimental guruh:** o'rtacha vaqt **4.8 soniyadan 4.3 soniyaga** qisqardi (**10.4% yaxshilanish**).
- **Nazorat guruhi:** o'rtacha vaqt **4.9 soniyadan 4.7 soniyaga** qisqardi (**4.1% yaxshilanish**).

**"Shatl yugurish" (4×10 m) testi natijalari:**

- **Eksperimental guruh:** o'rtacha natija **10.5 soniyadan 9.6 soniyaga** qisqardi (**8.6% yaxshilanish**).
- **Nazorat guruhi:** o'rtacha natija **10.6 soniyadan 10.2 soniyaga** qisqardi (**3.8% yaxshilanish**).

**"Reaksiya tezligi" testi natijalari:**

- **Eksperimental guruh:** vizual reaksiya vaqti **0.35 soniyadan 0.28 soniyaga** qisqardi (**20% yaxshilanish**).
- **Nazorat guruhi:** vizual reaksiya vaqti **0.36 soniyadan 0.33 soniyaga** qisqardi (**8.3% yaxshilanish**).

Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, innovatsion usullar yuqori sinf o'quvchilarida tezkorlik sifatini rivojlantirishda samarali bo'lib, an'anaviy mashg'ulotlarga qaraganda sezilarli darajada yaxshiroq natijalar beradi.

Tadqiqot natijalari yuqori sinf o'quvchilarida tezkorlik sifatini rivojlantirishda innovatsion usullar samaradorligini tasdiqladi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, interaktiv texnologiyalar, refleks va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashg'ulotlar, shuningdek, individual yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot dasturlari o'quvchilarning tezkorlik darajasini sezilarli darajada oshirishga yordam berdi.

Ushbu natijalar avvalgi tadqiqotlar bilan hamohang bo'lib, ilgari olib borilgan izlanishlarda ham shaxsiylashtirilgan va innovatsion yondashuvlarning jismoniy

sifatlarni rivojlantirishda yuqori natijalar bergani ta'kidlangan (Petrov va boshq., 2020). Ayniqsa, vizual va eshitish reaksiyalarini tezlashtirishga qaratilgan mashqlar o'quvchilarning sport harakatlarida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qildi.

Shu bilan birga, innovatsion usullarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga keng joriy etishda ayrim qiyinchiliklar kuzatildi. Masalan, texnik vositalarning yetishmovchiligi, murabbiy va o'qituvchilarning yangi metodikalarga moslashish zaruriyati hamda barcha o'quvchilar uchun moslashtirilgan dasturlar ishlab chiqish ehtiyoji mavjud.

Kelajakda bu yo'nalishda tadqiqotlarni davom ettirish, innovatsion usullarni turli yosh toifalarida sinab ko'rish va ularni ta'lim tizimiga keng tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etadi.

## XULOSA

Ushbu tadqiqot yuqori sinf o'quvchilarida tezkorlik sifatini rivojlantirishda innovatsion usullarning samaradorligini aniqlashga qaratildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, interaktiv texnologiyalar, refleks va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek, individual yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot dasturlari an'anaviy usullarga qaraganda sezilarli darajada samarali bo'ldi.

Eksperiment natijalariga ko'ra, eksperimental guruh o'quvchilarining 30 metrga yugurish, shatl yugurish va reaksiya tezligi testlari bo'yicha ko'rsatkichlari nazorat guruhiga qaraganda yaxshiroq natijalarni qayd etdi. Bu esa innovatsion usullar sport mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun samarali vosita ekanini isbotlaydi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, innovatsion metodlar yordamida o'quvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish nafaqat sport natijalarini yaxshilashga, balki umumiy jismoniy tayyorgarlik va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Shu sababli, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga yangi texnologiyalar va ilg'or metodlarni keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Kelajakda innovatsion usullarning uzoq muddatli ta'sirini o'rganish, ularni turli yosh guruhlari uchun moslashtirish hamda ta'lim muassasalarida qo'llash

imkoniyatlarini kengaytirish bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar olib borish tavsiya etiladi.

## ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V., & Mahmudjonov, A. A. (2024). Oripov AF SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2), 121.
2. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2 (121)), 85-90.
3. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILİYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. Экономика и социум, (9 (124)), 82-86.
4. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(3), 307-312.
5. Boltobaev, S. A., Kostikova, O. V., Azizov, S. V., & Azizov, N. N. (2022). Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes. International journal of health sciences, 6(S3), 1394-1410. Азизов, С. В., & Габдуллина, А. З. (2024). Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров. Scientific Impulse, 2(19), 120-124.
6. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2, 29-33.
7. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
8. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.
9. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
10. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.
11. Болтобаев, С. А., Музафарова, Л. М., Азизов, С. В., & Мирзаев, С. (2019). ДВИЖЕНИЯ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ И В МАРАФОНЕ КАК ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМ БЕГУНОВ. Наука и мир, 1(12), 37-39.

12. Болтаев, С. А., Азизов, С. В., & Бутаев, З. А. (2016). Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения. In Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования (pp. 28-31).