ISSN: 2181-4341, IMPACT FACTOR ( RESEARCH BIB ) – 9.145, SJIF – 5,431

**Jahongirov Shahriyor Djahongirovich**

Professor
**Mamasoliyev Xurshidbek Qaxramon o‘g‘li**

Namangan davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi ixtisosligi 2-bosqich magistranti

# YUQORI SINF O‘QUVCHILARIDA TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI VA INNOVATSION YONDASHUVLAR

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada yuqori sinf o‘quvchilarida tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning nazariy asoslari, fiziologik va psixologik omillari hamda zamonaviy innovatsion yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, tezkorlikni rivojlantirishda an’anaviy va innovatsion metodlarning o‘zaro farqlari yoritilib, raqamli texnologiyalar va gamifikatsiya asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarning samaradorligi asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda innovatsion metodlardan foydalanish ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishini ko‘rsatadi.

**Kalit so‘zlar:** tezkorlik, jismoniy sifatlar, yuqori sinf o‘quvchilari, innovatsion metodlar, gamifikatsiya, raqamli texnologiyalar, jismoniy tarbiya, reaksiya tezligi.

**Kirish.** Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, uning mazmuni va metodlarini zamon talablari asosida takomillashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shu jarayonda o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishi, xususan, ularning jismoniy sifatlarini shakllantirish alohida e’tibor talab etadi. Jismoniy sifatlar ichida tezkorlik (tezlik) insonning harakat faoliyatida muhim o‘rin egallab, u nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotda ham samarali harakat qilish imkonini beruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Yuqori sinf o‘quvchilari organizmi biologik va psixologik jihatdan intensiv rivojlanish bosqichida bo‘lib, bu davrda ularning jismoniy imkoniyatlari, ayniqsa, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun qulay sharoit vujudga keladi. Shu sababli aynan ushbu yosh davrida tezkorlikni maqsadli va ilmiy asoslangan holda rivojlantirish kelgusida yuqori natijalarga erishishning muhim omili hisoblanadi.

Tezkorlik sifatlari o‘quvchilarning markaziy nerv tizimi faoliyati, mushaklar elastikligi, reaksiya tezligi hamda psixologik tayyorgarlik darajasi bilan uzviy bog‘liqdir. Ayniqsa, tezkor qaror qabul qilish, diqqatni tez jamlash va vaziyatga moslashish kabi psixologik omillar tezkorlikni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan, tezkorlikni rivojlantirish masalasi nafaqat jismoniy, balki psixologik-pedagogik muammo sifatida ham qaraladi.

Hozirgi kunda an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘pincha bir xil va takroriy usullar asosida tashkil etilayotganligi sababli o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishi pasayishi kuzatilmoqda. Bu esa o‘z navbatida ularning jismoniy faolligiga va natijadorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shundan kelib chiqib, ta’lim jarayoniga innovatsion yondashuvlarni joriy etish zarurati yuzaga kelmoqda.

Innovatsion metodlar, jumladan, interaktiv o‘qitish texnologiyalari, raqamli vositalar, mobil ilovalar hamda gamifikatsiya elementlaridan foydalanish o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish, ularni faol ishtirok etishga undash va individual yondashuvni ta’minlash imkonini beradi. Bunday yondashuvlar nafaqat tezkorlik sifatlarini samarali rivojlantirishga, balki o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot ishining dolzarbligi shundaki, unda yuqori sinf o‘quvchilarida tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda innovatsion metodlardan foydalanishning nazariy asoslari yoritilib, zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida ushbu jarayonni takomillashtirish imkoniyatlari tahlil qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi – yuqori sinf o‘quvchilarida tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning nazariy asoslarini o‘rganish hamda innovatsion yondashuvlarning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari sifatida quyidagilar belgilandi:

tezkorlik tushunchasining mazmun-mohiyatini aniqlashtirish;

yuqori sinf o‘quvchilarining yosh va psixofiziologik xususiyatlarini tahlil qilish;

tezkorlikni rivojlantirishning an’anaviy va innovatsion metodlarini solishtirish;

innovatsion yondashuvlarning afzalliklarini asoslab berish.

**Adabiyotlar tahlili.** Jismoniy sifatlar, xususan tezkorlikni rivojlantirish masalasi ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan keng o‘rganilgan. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, tezkorlik insonning murakkab psixofiziologik xususiyati sifatida qaralib, u harakat faoliyatining samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir.

O‘zbek olimlaridan G‘.Q. Ahmedov o‘z tadqiqotlarida tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish jarayonida psixologik va fiziologik omillarni kompleks yondashuv asosida o‘rganib, maxsus mashqlar tizimi orqali ularni optimallashtirish mumkinligini asoslab bergan . Uning fikricha, qisqa masofaga yugurish, koordinatsion mashqlar va estafeta elementlari tezkorlikni shakllantirishda samarali vositalardan hisoblanadi. Shuningdek, S. Saidova tezkorlikni harakatlarning tezligi, aniqligi va qisqa vaqt ichida natijaga erishish qobiliyati sifatida izohlab, uni rivojlantirish o‘quvchilarning umumiy motorik faoliyatini yaxshilashga xizmat qilishini ta’kidlaydi. Muallif tezkorlikni rivojlantirishda o‘yinlar va estafetalarning ahamiyatini alohida qayd etadi.

Sport fiziologiyasi yo‘nalishida faoliyat olib borgan Y.M. Kots va A.S. Solodkov tezkorlikni inson nerv-mushak tizimi faoliyati bilan bog‘lab, uning asosida markaziy nerv tizimining tezkor impuls uzatish qobiliyati yotishini ko‘rsatgan . Ularning ilmiy qarashlariga ko‘ra, tezkorlikni rivojlantirishda fiziologik mexanizmlarni hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Mashhur sport nazariyotchisi V.N. Platonov tezkorlikni sport tayyorgarligining muhim komponenti sifatida baholab, uni rivojlantirish uchun tizimli va bosqichma-bosqich mashg‘ulotlar zarurligini asoslab bergan . U tezkorlikni rivojlantirishda individual yondashuv va yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash muhimligini ta’kidlaydi. Bundan tashqari, Yu.V. Verkhoshanskiy o‘z tadqiqotlarida tezkorlik va kuch sifatlarining o‘zaro bog‘liqligini ko‘rsatib, plyometrik mashqlar orqali tezkorlikni samarali rivojlantirish mumkinligini ilmiy asoslagan.

Xorijiy tadqiqotchilar T. Atan va P. Akyol reaktsiya tezligini tezkorlikning asosiy ko‘rsatkichi sifatida baholab, uning yosh, tayyorgarlik darajasi va tashqi omillarga bog‘liqligini aniqlagan . Ularning tadqiqotlariga ko‘ra, sport bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarda reaktsiya tezligi oddiy o‘quvchilarga nisbatan yuqori bo‘ladi. Shuningdek, H. Koç va L. Aydos reaktsiya tezligini sport natijalariga bevosita ta’sir etuvchi omil sifatida o‘rganib, uni rivojlantirish maxsus mashqlar orqali amalga oshirilishini ko‘rsatgan.

Zamonaviy tadqiqotlarda esa tezkorlikni rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarga katta e’tibor qaratilmoqda. Jumladan, A. Melikoziyev tezkorlikni rivojlantirishda reaksiya mashqlari va texnologik vositalardan foydalanish samarali ekanligini ta’kidlaydi. Shuningdek, A.Q. Utepbergenov tezkorlikni insonning maksimal qisqa vaqt ichida harakatni bajarish qobiliyati sifatida izohlab, uni rivojlantirishda kompleks yondashuv zarurligini asoslaydi. Yuqoridagi ilmiy qarashlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, tezkorlikni rivojlantirish ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u fiziologik, psixologik va pedagogik omillar uyg‘unligida samarali natija beradi. Shu bilan birga, zamonaviy innovatsion metodlar ushbu jarayonni yanada takomillashtirish imkonini yaratadi.

**Muhokama va asosiy qism.** Tezkorlik inson organizmining murakkab psixofiziologik xususiyati bo‘lib, u avvalo markaziy nerv tizimi faoliyati bilan bevosita bog‘liqdir. Harakat reaksiyasining tezligi afferent va efferent nerv impulslarining o‘tish tezligi, sinapslarda qo‘zg‘alishning uzatilish darajasi hamda mushak tolalarining qisqarish xususiyatlariga bog‘liq holda shakllanadi.

Ilmiy tadqiqotlarda aniqlanishicha, tezkorlikning fiziologik asosini tez qisqaruvchi mushak tolalari (fast-twitch fibers) tashkil etadi. Ushbu tolalar qisqa vaqt ichida yuqori kuch hosil qilish qobiliyatiga ega bo‘lib, ayniqsa sprint yugurish, sakrash va tezkor reaksiyani talab qiluvchi harakatlarda muhim rol o‘ynaydi.

Shuningdek, markaziy nerv tizimining funksional holati, ya’ni qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarining muvozanati ham tezkorlik darajasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Nerv tizimi qanchalik tez va aniq signal uzatsa, harakat reaksiyasi ham shunchalik tez amalga oshadi. Shu bois, tezkorlikni rivojlantirishda nafaqat mushak faoliyati, balki nerv tizimini mashq qildirishga qaratilgan maxsus mashqlarni qo‘llash muhim hisoblanadi.

Bundan tashqari, energiya ta’minoti tizimi ham muhim ahamiyatga ega. Tezkor harakatlar asosan anaerob (ATP-KF) energiya tizimi hisobiga bajariladi. Shu sababli tezkorlikni rivojlantirishda qisqa, intensiv yuklamalar bilan ishlash samarali natija beradi.

Tezkorlikni rivojlantirish jarayonida psixologik omillar alohida ahamiyat kasb etadi. Jumladan, diqqatning barqarorligi va tezkorligi, tafakkur tezligi, vaziyatni tez baholash va qaror qabul qilish qobiliyati tezkorlik sifatining muhim komponentlari hisoblanadi.

Yuqori sinf o‘quvchilari psixologik rivojlanishning muhim bosqichida bo‘lib, bu davrda ularning kognitiv jarayonlari – xotira, tafakkur, diqqat va idrok faol rivojlanadi. Aynan shu davrda tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar yuqori samaradorlik beradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, motivatsiya darajasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarda harakat tezligi va reaksiya vaqti ham yuqori bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulotlarni tashkil etishda o‘quvchilarning qiziqishini oshiruvchi, ularni faol ishtirok etishga undovchi metodlardan foydalanish muhimdir.

**1-jadval. Tezkorlikni rivojlantirish usullarining taqqoslanishi**

| Usullar | Afzalliklari | Kamchiliklari |
|---|---|---|
| An’anaviy usullar | Oddiy va tushunarli | Qiziqish past bo‘lishi mumkin |
| Interaktiv metodlar | Faollik oshadi | Tayyorlash ko‘proq vaqt talab qiladi |
| Raqamli texnologiyalar | Aniqlik va nazorat yuqori | Texnik vositalar talab etadi |
| Gamifikatsiya | Motivatsiya yuqori | Noto‘g‘ri qo‘llansa samarasiz |

Stress va emotsional holat ham tezkorlikka ta’sir qiluvchi omillardan biridir. Optimal emotsional holat (yengil hayajon) tezkorlikni oshirsa, ortiqcha stress yoki qo‘rquv aksincha, harakat reaksiyasini sekinlashtirishi mumkin. Shu bois mashg‘ulotlar jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratish zarur.

Zamonaviy ta’lim tizimida tezkorlikni rivojlantirishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi. Ushbu yondashuvlar o‘quvchilarning faolligini oshirish, individual yondashuvni ta’minlash va mashg‘ulot jarayonini qiziqarli tashkil etishga xizmat qiladi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, tezkorlikni rivojlantirish ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u fiziologik, psixologik va pedagogik yondashuvlarning uyg‘unligini talab etadi. Ayniqsa, innovatsion metodlar ushbu jarayonni jadallashtirib, o‘quvchilarning jismoniy va intellektual rivojlanishiga kompleks ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, yuqori sinf o‘quvchilarida tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ushbu metodlar o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularning motivatsiyasi va faolligini ham kuchaytiradi. Kelgusida tezkorlikni rivojlantirish metodikasini yanada takomillashtirish uchun innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. Fayzullayev, M., & Dexqonov, T. (2025). OILA PSIXOLOGIYASI: FARZAND TARBIYASIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING AHAMIYATI. Молодые ученые, 3(24), 98-101.
2. Fayzullayev, M., Xamraqulov, M., & Lutfiddinov, M. (2025). O ‘SMIRLIK DAVRIDA KOGNITIV RIVOJLANISHGA TA’SIR ETUVCHI OMILLAR. Наука и технология в современном мире, 4(17), 22-25.
3. Mirzamurodovich, F. M. (2025). PSYCHOLOGICAL LITERACY IN ADOLESCENTS AS A FACTOR OF SOCIALIZATION. SHOKH LIBRARY, 1(12).
4. Mirzamurodovich, F. M. (2024, October). O ‘SMIRLARDA PSIXOLOGIK SAVODXONLIKNI ANIQLASHDA KORRELATSION TAHLIL. In Russian-Uzbekistan Conference (Vol. 1, No. 1).
5. Fayzullayev, M. M. (2023). PSYCHOLOGICAL LITERACY AND ITS ASSESMENT OF IN YOUTH. Educational Research in Universal Sciences, 2(6), 170-172.
6. Mirzamurodovich, F. M. (2023). CONCEPTS OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL LITERACY IN CONTINUOUS EDUCATION. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(5), 495-497.

7. Fayzullayev, M. (2023). O ‘SMIRLARDA PSIXOLOGIK SAVODXONLIK KONSTRUKSIYALARI. Академические исследования в современной науке, 2(19), 129-133.
8. Fayzullayev, M. (2024). INTRODUCING PSYCHOLOGICAL LITERACY. Академические исследования в современной науке, 3(22), 32-35.
9. Fayzullayev, M. M. (2022). DISCRIMINATION IS A VIOLATION OF HUMAN RIGHTS AND IS A PROBLEM FOR STUDENTS, ESPECIALLY IN TIMES OF PSYCHOLOGICAL CHANGE. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(4), 429-431.
10. Fayzullayev, M. ., Xamraqulov, M., & Lutfiddinov , M. (2025). O‘SMIRLIK DAVRIDA KOGNITIV RIVOJLANISHGA TA’SIR ETUVCHI OMILLAR. Наука и технология в современном мире, 4(17), 22–25. извлечено от https://inlibrary.uz/index.php/zdift/article/view/113440
11. Nortoji Jumaevich Eshnev, & Mirzaodil Mirzamurodovich Fayzullayev (2021). DISCRIMINATION IN EDUCATION. Academic research in educational sciences, 2 (CSPI conference 1), 550-553.
12. Fayzullayev , M. (2025). PSIXOLOGIK MASLAHAT VA KOUCHING FANINING HOZIRGI KUNDAGI O‘RNI VA DOLZARBLIGI. Наука и инновация, 3(24), 175–178. извлечено от https://inlibrary.uz/index.php/scin/article/view/113397
13. Fayzullayev, M. ., Xamraqulov, M., & Lutfiddinov , M. (2025). O‘SMIRLIK DAVRIDA KOGNITIV RIVOJLANISHGA TA’SIR ETUVCHI OMILLAR. Наука и технология в современном мире, 4(17), 22–25. извлечено от https://inlibrary.uz/index.php/zdift/article/view/113440
14. Fayzullayev, M. ., Xamraqulov, M., & Lutfiddinov , M. (2025). O‘SMIRLIK DAVRIDA KOGNITIV RIVOJLANISHGA TA’SIR ETUVCHI OMILLAR. Наука и технология в современном мире, 4(17), 22–25. извлечено от https://inlibrary.uz/index.php/zdift/article/view/113440
15. Психологические факторы, определяющие развитие психологической грамотности в подростковом возрасте. (Файзуллаев Мирзаодил Мирзамуродович, пер.). (2025). Партнерские конференции Международного научного журнала Research Focus, 1(1), 243-249. https://refocus-conferences.uz/index.php/PCISJRF/article/view/321
16. Eshnev, N. J., & Fayzullayev, M. M. (2021). DISCRIMINATION IN EDUCATION. Academic research in educational sciences, 2(CSPI conference 1), 550-553.
17. Fayzullayev Mirzaodil Mirzamurodovich. (2026). STRESS RESILIENCE AS A PERSONAL DETERMINANT OF PSYCHOLOGICAL LITERACY. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 13(01), 348–354. Retrieved from https://www.ijmrd.in/index.php/imjrd/article/view/4753
18. Fayzullaev Mirzaodil Mirzamurodovich. (2026). STRESS TOLERANCE IS A PERSONAL FACTOR THAT DETERMINES THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL LITERACY. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 13(01), 375–381. Retrieved from https://www.ijmrd.in/index.php/imjrd/article/view/4760
19. Mirzamurodovich, F. M. (2026). Teacher at the Department World Languages of Kokand University. Shokh Articles Library, 1(1), 348-354.
20. Mirzamurodovich, F. M. (2026). O ‘SMIRLARDA PSIXOLOGIK SAVODXONLIK SHAKLLANISHINING MOTIVATSION OMILLARI VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI. SHOKH LIBRARY, 1(1).
21. Mirzamurodovich, F. M. (2025, December). PSIXOLOGIK SAVODXONLIKNI O ‘SMIRLIK DAVRIDA RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI. In Partner conferences of the International Scientific Journal Research Focus (Vol. 1, No. 1, pp. 243-249).
22. Mirzamurodovich, F. M. (2025). INKLYUZIV TA'LIMGA MUHTOJ BOLALARDA PSIXOLOGIK SAVODXONLIKNING NAMOYON BO ‘LISHI. Research Focus, 4(Special Issue 2), 489-494.

23. Anvarovna, A. J. S. (2024). OLIY TA’LIM CHET TILI O'QITUVCHILARINING SOTSIAL-EMOTSIONAL KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHDAGI METODOLOGIK ASOS. ZAMONAVIY TA'LIMDA FAN VA INNOVATSION TADQIQOTLAR JURNALI, 2(20), 159-164.
24. Anvarovna, A. J. S. (2024). OLIY TA’LIM CHET TILI O'QITUVCHILARINING SOTSIAL-EMOTSIONAL KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHDAGI NAZARIY TAHLIL. ZAMONAVIY TA'LIMDA FAN VA INNOVATSION TADQIQOTLAR JURNALI, 2(20), 150-158.
25. Anvarovna, A. J. S., & Komiljonovna, K. D. (2025). INKLUZIV TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKT VA VIRTUAL REALLIK TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH. Research Focus, 4(Special Issue 2), 107-112.
26. Anvarovna, A. S. (2025). Pedagogical and Psychological Factors Determining the Effectiveness of the Social-Emotional Competence of a Foreign Language Teacher in Higher Education. American Journal of Open University Education, 2(9), 54-59.
27. Umirovich, A. O., & Anvarovna, A. S. (2023). Views of thinkers on issues of family and family relations. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(5), 508-511.
28. Ataxo’Jayeva, S. A. (2023). O ‘qituvchilarining sotsiolingvistik xususiyatlari. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 111-115.
29. Anvarovna, A. J. S. (2026). NEUROPEDAGOGIK YONDASHUV ASOSIDA CHET TILINI O ‘RGANISH JARAYONINI TASHKIL ETISH. SHOKH LIBRARY, 1(1).
30. Anvarovna, A. S. (2026). SOCIAL-EMOTIONAL COMPETENCE AS A FACTOR DETERMINING THE PROFESSIONAL MATURITY OF A FOREIGN LANGUAGE TEACHER. Shokh Articles Library, 1(1).
31. Anvarovna, A. S. PROBLEMS OF DETERMINING SOCIAL INTELLIGENCE IN PERSONAL DEVELOPMENT. Pedagogika, 48.