



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi[®] digital object
identifier

eoconf.com - from 2024

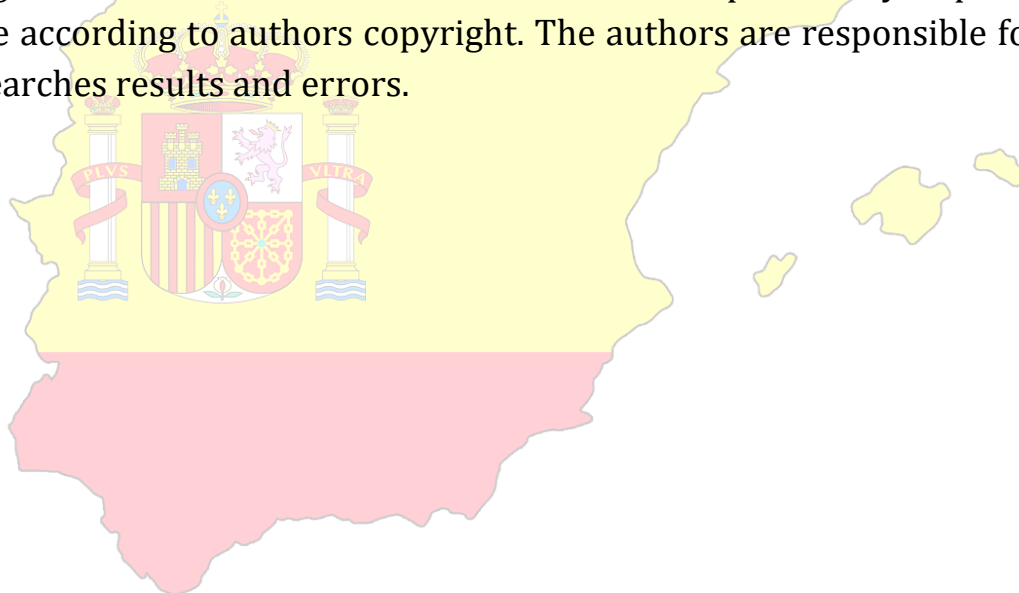


INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MOERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2025, Issue 3.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MOERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2025.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.





Zahiriddin Muhammad Bobur: Tarixdagi birinchi “Soft Power” amaliyotchisi sifatida.

Xabibullayev Boburmirzo Baxtiyor o‘g‘li
Alfraganus University 1-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: Turdiyev Madiyor Mamanazarovich - katta o‘qituvchi.

Annotatsiya. Ushbu maqola Zahiriddin Muhammad Boburning tarixiy siymosini “soft power” — yumshoq kuch nazariyasi asosida qayta talqin qilishga urinadi. Mazkur kontseptsiya XX asr oxirlarida amerikalik olim Joseph Nye tomonidan ilgari surilgan bo‘lib, davlat yoki shaxsning zo‘ravonlik va iqtisodiy bosimsiz, balki madaniyat, qadriyat va diplomatik joziba orqali boshqa subyektlarga ta‘sir ko‘rsatish qobiliyatini ifodalaydi. Bobur aynan shu zamonaviy tushuncha mezonlariga mos ravishda, Hindistonga qilgan yurishlari davomida qurol bilan emas, balki madaniy-ma‘naviy, adabiy va siyosiy ta‘sir orqali o‘z hokimiyatini mustahkamlagan tarixiy arbob sifatida tahlil qilinadi.

Maqolada Boburning “Boburnoma” asari, uning she‘riyati, diniy bag‘rikengligi va ijtimoiy qadriyatlarni tarannum etgan siyosiy qarashlari asosida yumshoq kuch omillari aniqlanadi. Shuningdek, Boburiylar saltanati misolida soft power‘ning nasliy ta‘siri, madaniy diplomatiya, xalqlararo murosaga asoslangan boshqaruv modeli o‘rganiladi. Ushbu yondashuv Boburni faqat zabt etuvchi sarkarda sifatida emas, balki o‘z madaniyatini strategik uslubda eksport qilgan geosiyosiy lider sifatida talqin qilish imkonini beradi. Maqola tarixshunoslik, siyosatshunoslik va madaniyatshunoslik kesishmasida olib borilgan bo‘lib, tarixiy shaxsiyatni zamonaviy nazariya orqali tahlil qilishga qaratilgan. Bu esa o‘z navbatida, tarixni yangi nigoh bilan o‘rganish va bugungi global munosabatlarda yumshoq kuchning ildizlarini tushunishga zamin yaratadi.

Abstract:

This article explores the historical personality of Zahiriddin Muhammad Babur through the lens of contemporary international relations theory—specifically, the concept of soft power as articulated by Joseph Nye. While Babur is widely recognized as a military commander and founder of the Mughal Empire in India, this study focuses on his strategic use of culture, literature, religious tolerance, and diplomacy to exert influence and establish long-lasting legitimacy in a foreign land. The central thesis is that Babur’s leadership approach exemplifies key components of soft power, namely the ability to attract and co-opt rather than coerce.

**Mavzu: Talabalarni darsdan bo'sh vaqtlarida, zamonaviy
sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar texnologiyasi asosida sog'lom
turmush tarzini optimallashtirish metodikasini takomillashtirish.**

Turg'unova Dilnura Mamanazar qizi

Andijon davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat kafedrası
o'qituvchisi.

Butabayev Mashxur Adixamjanovich

Andijon davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat kafedrası
o'qituvchisi.

Annotatsiya. Biz talabalarda, darsdan bo'sh vaqtlarida, zamonaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar texnologiyasi asosida mashg'ulotlar va ularni sog'lom turmush tarzi asoslarini ishlab chiqdik. Dastlab 50 ta ya'ni 301 va 304-grux talabalarini tadqiqotga jalb qildik, baxolash mezonini asosida taxlil qildik hamda so'vnomlar olib bordik, taxlillarning dastlabki qismiga ko'ra ular sog'lom turmush tarzini olib bormasligi dars davomida charchoq, asabiylashish va boshqa muammolar kuzatilayotgan ekanligi aniqlandi. Yakuniy natijalarga ko'ra biz tomondan olib borilgan "kvadrat nafas" texnologiyasi, va "kun-tun-kun" metodikalari orqali ularning dars davomidagi diqqatini jamlashga, faollik, jismoniy charchoqning kamayishi hamda darsga bo'lgan qiziqishlari ortdi va ruhiy holatlari yaxshilanganini yakuniy so'rovnoma orqali ko'rishimiz mumkin.

Kalit so'zlar: *psixiko-emotsional, kvadrat-nafas, texnologiya, iroda, ahloqiy, funksional, morfologik.*

Annotation. We developed exercises based on modern health-improving physical activity technologies and their foundations of a healthy lifestyle for students during their free time from classes. Initially, 50 students from groups 301 and 304 were involved in the study. We conducted analyses based on evaluation criteria and carried out surveys. The preliminary analysis showed that these students did not maintain a healthy lifestyle and experienced fatigue, nervousness, and other problems during classes. According to the final results, through the implementation of the "Square Breathing" technology and the "Kun-Tun-Kun" methods, we observed improvements in their concentration, activity levels, reduction in physical fatigue, increased interest in classes, and enhanced mental state, as confirmed by the final surveys.

Keywords: *psycho-emotional, square breathing, technology, willpower, moral, functional, morphological.*

Аннотация. Мы разработали занятия на основе современных оздоровительных технологий физических упражнений и основ здорового образа жизни для студентов в их свободное от занятий время.

Изначально в исследование были вовлечены 50 студентов из групп 301 и 304. Мы провели анализ на основе критериев оценки и опросы. Предварительный анализ показал, что студенты не ведут здоровый образ жизни и во время занятий испытывают усталость, нервозность и другие проблемы. По итогам исследования, благодаря применению технологии «Квадратное дыхание» и методики «Кун-Тун-Кун», наблюдается улучшение концентрации внимания, уровня активности, снижение физической усталости, рост интереса к занятиям и улучшение психоэмоционального состояния, что подтверждено итоговыми опросами.

Ключевые слова: психо-эмоциональный, квадратное дыхание, технология, воля, нравственный, функциональный, морфологический.

Kirish. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlarida yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega qilib voyaga yetkazish eng ustuvor vasifadur. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qator farmonlari, hukumat qarorlari hamda "Sportdagi har bir natija-millatning sog'lomligini, qudratini, buyukligini namoyon. Jismoniy tarbiya bu insonni irodaviy, ahloqiy, funksional, morfologik takomillashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, uning maqsadi o'quvchilarni mehnatda va Vatan himoyasida eng yaxshi natijalarga erishishi uchun ko'nikma, malakava maxsus bilimlar bilan qurollantirishdir. Zamonaviy jismoniy tarbiya harakati- bu millionlab ishtirok etuvchi chinakam ommaviy xarakterlidir. Salomatlik - bu tolaqonli jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning turli sport va ommaviy shakllarida umumiy va maxsus ko'rsatkichlarni oshirish vositalari va usullarini tanlashda ayollar tanasining xususiyatlarini hisobga olish kerak. Bunday holda, asosiy e'tibor ularning salomatligi va reproduktiv funksiyasini saqlashga qaratilishi kerak. Shunday ekan, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jumladan ijtimoiy faoliyatlarda ishtirok etish va muntazam jismoniy mashqlar bajarish, hayot sifatining oshishi bilan bog'liq. Harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy etadi, yurak va nafas olish sistemasining faoliyati yaxshilanadi. Qadimgi yunon tarixchisi, faylasuf olim Plutarx fikriga ko'ra: "Sparta maktablaridagi ta'lim-tarbiya haqida gapirib, shunday deydi, o'qish va yozishga kelganda bolalarga faqat ularning eng zaruri o'rgatilar edi, tarbiyaning qolgan qismi esa bitta maqsad, hech so'zsiz itoat qildirishni, chidamli bo'lishni va yengish ilmini o'rgatishni ko'zda tutar edi. Shuni ta'kidlash lozimki, Spartada qiz bolalarning jismoniy chiniqishi va rivojlanishiga ham alohida e'tibor qaratilgan". Talabalarni dars davomidagi sog'lom turmush tarzini takomillashtirishda yuqoridagi fikrlar, ushbu ilmiy izlanishlarni asosli ekanligini belgilab beradi.

Tadqiqotning maqsadi: Talabalarni darsdan bo'sh vaqtlarida, zamonaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar texnologiyasi asosida sog'lom turmush tarzini optimallashtirish metodikasini takomillashtirishdan iborat.

Natijalar va muhokama: Kvadrat nafas bu **-to'rt bosqichli nafas olish texnikasi** bo'lib, har bir bosqich **bir xil davom etadi** (odatda 4 soniya). **Nafas olish** – 4 soniyada burun orqali sekin nafas oling **Nafasni ushlab turish** – 4 soniya nafasni ushlang (ushlab turing). **Nafas chiqarish** – 4 soniyada og'iz orqali sekin nafas chiqaring. **Nafas chiqargandan keyin kutish** – 4 soniya hech qanday nafas olmang (pauza). 25 nafar talaba ishtirokida kvadrat nafas texnologiyasi o'rgatildi. Dars davomida 25 nafar talaba ishtirokida kvadrat nafas texnologiyasi o'rgatildi va amaliy mashqlar bajarildi. Talabalarga texnikaning asosiy bosqichlari: nafas olish, ushlab turish, chiqarish va kutish — har biri 4 soniyadan iborat bo'lishi tushuntirildi. Talabalar bu bosqichlarni bir necha marotaba takrorlash orqali o'zlarida diqqatni jamlash, ichki xotirjamlik va nafasni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirdilar. Hamda Dars jarayonida talabalar zerikkan va jismonan charchagan holatda edilar. Diqqatni jamlash, faoliyatga jalb qilish va energiyani tiklash maqsadida “Sen-Kun-Tun” nomli jismoniy mashq-o'yin o'tkazildi. Talabalar aylana shaklida saf tortdilar yoki o'rinlaridan turib turishdi. O'qituvchi (yoki o'yinni boshlovchi) uch xil so'zni aytadi: “Sen” – o'quvchi o'ng qo'li bilan havoga musht ko'taradi. “Kun” – chap qo'lni tepaga ko'taradi. “Tun” – ikkala qo'lni yon tomonga ochadi. O'qituvchi bu so'zlarni tartibsiz aytadi (tezroq va chalg'ituvchi tarzda). Talabalar kayfiyati ko'tarildi, darsga bo'lgan qiziqish tiklandi, jismoniy charchoq kamaydi, zerikish holati yo'qoldi. Natijalar so'rovnoma orqali Diqqatni jamlanganligi, kayfiyatni ko'tarilganligi, faollik, jismoniy charchoqning kamayishi so'rovnoma orqali aniqlab olindi (**1-jadvalga qarang**).

“Kvadrat nafas” va “Sen-tun-kun” texnologiyalari dars davomida o'tkazilishi va yakuniy natijalarning solishtirma taxlili

<i>No</i>	<i>soni</i>	<i>Diqqatni jamlashni</i>	<i>Kayfiyatning ko'tarilishi</i>	<i>faollik</i>	<i>jismoniy charchoqning kamayishi</i>
Nazorat guruh	25	5	5	10	11
Tajriba guruh	25	15	20	22	23
Xulosa	50	25	25	32	34

1-jadval

Dars jarayonida talabalar psixo-emotsional holatini barqarorlashtirish va jismoniy faollik orqali motivatsiyani oshirish maqsadida “Kvadrat nafas” hamda “Sen-tun-kun” texnologiyalari qo'llandi. “Kvadrat nafas” texnologiyasi

orqali talabalar ongli nafas nazoratini o'rganib, diqqatni jamlash va ichki xotirjamlik holatiga erishdilar, "Sen-tun-kun" mashq-o'yini esa ularni jismonan faollashtirib, darsga bo'lgan qiziqish va ishtirokchilik darajasini oshirdi. Mazkur texnologiyalar talabalar ruhiy va jismoniy holatini tiklashga samarali ta'sir ko'rsatdi. Dars jarayonida diqqat, ishtirok faolligi va ijobiy muhit ancha kuchaydi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, "Kvadrat nafas" va "Sen-tun-kun" texnologiyalarini dars jarayonida qo'llash talabalarning psixo-emotsional holatini barqarorlashtirishda, diqqatni jamlashda, jismoniy charchoqni kamaytirishda va darsga bo'lgan qiziqishni oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qildi. So'rovnomalar va baholash mezonlari asosida aniqlanishicha, tajriba guruhi a'zolarida diqqat, kayfiyat, faollik kabi ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni qayd etdi.

Mazkur texnologiyalarni tizimli ravishda qo'llash orqali talabalar orasida sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqish va ongli yondashuv shakllana boshladi. bu esa ularning umumiy jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam berdi.

Tajriba ko'rsatdiki, darslarda qo'llangan nafas olish va jismoniy o'yinlar texnikalari talabalar energiyasini oshirishga, charchoqni kamaytirishga va o'zini yaxshi his qilishga yordam berdi. Ushbu usullar yordamida talabalar diqqatini jamlashga muvaffaq bo'ldi, darsga bo'lgan qiziqishlari ortdi va ruhiy holatlari yaxshilandi.

Adabiyotlar:

1. Tursunaliyev, I. A. Sport o'yinlari darslik / Umid Design nashriyoti Toshkent 2021.- 3 b.
2. O'.A.Farmanov. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. "Buxoro" nashriyoti, 2019 y-3b.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. 86
4. Tolametov A.A. sport inshootlari//o'quv qo'llanma umid design nashriyoti. Toshkent 2021-y.3b
5. M.Z. Rizamuhamedova, K.H. Karimov sog'lom turmush tarzi asoslari va oila
6. Serebryakov V.V. Xushvakov N.Yu. Sport fiziologiyasi darslik.// Chirchiq: O'zDJTSU, 2023 – 335-354 b
7. Reves MM, Terranova CO, Winkler E, McCarthy N, Hickman IJ, Ware RS, et al. Effect of a remotely delivered weight loss intervention in early-stage breast cancer: randomized controlled trial. *Nutrients* 2021;13(11):4091. <https://doi.org/10.3390/nu13114091>.
8. M.A.qurbonova va M.U.Qosimova Milliy va harakatli o'yinlar (jti umumiy kurs talabalariga mo'ljallangan o'quv-uslubiy qo'llanma) toshkent – 2009-y 4-b
9. .B.B.Mamurov Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi; Тошкент: "Turon zamin ziyo" нашриёти, 2014. -86.