



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No5(3)  
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

# M

# AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 248 sahifa,  
1-may, 2026-yil.

## **BOSH MUHARRIR:**

Karimova E'zoza Gapijanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

## **BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:**

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

## **TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI**

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik  
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik  
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor  
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor  
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor  
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)  
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)  
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)  
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)  
Wookyuu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)  
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)  
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent  
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor  
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor  
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor  
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)  
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent  
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti  
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor  
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)  
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent  
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent  
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori  
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent  
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari  
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)  
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

**Muassis:** “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

**Hamkorlarimiz:** O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

#### EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

#### DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

#### EDITORIAL BOARD MEMBERS:

**Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician**

**Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician**

**Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor**

**Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor**

**Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor**

**Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)**

**Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)**

**Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)**

**Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)**

**Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)**

**Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)**

**Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor**

**Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor**

**Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor**

**Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor**

**Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)**

**Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor**

**Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor**

**Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service**

**Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor**

**Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)**

**Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor**

**Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor**

**Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor**

**Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics**

**Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor**

**Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region**

**Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun**

**Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences**

**Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor**

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”  
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti  
Administratsiyasi huzuridagi Axborot  
va ommaviy kommunikatsiyalar  
agentligi tomonidan **№C-5669363**  
reyestr raqami tartibi bo'yicha  
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

# MUNDARIJA

|  |    |
|--|----|
| Bo'lajak chet tili o'qituvchilarining innovatsion pedagogik kompetentligini rivojlantirish mexanizmi .....   | 10 |
| <i>Mirzaraxonova Maftuna Ibroximjon qizi</i>   |    |
| Elementlarini integratsiya qilish: nazariy va amaliy yondashuv .....   | 13 |
| <i>Ne'matov Karimjon Shavkat o'g'li</i>  |    |
| O'qish savodxonligi darslarida kitobxonlik kompetensiyasini rivojlantirishning innovatsion yondashuvlari ...   | 19 |
| <i>Mahmudova Shoirra Shavkat qizi</i>  |    |
| O'zbek milliy musiqasi asosida talablarda estetik did va ijro madaniyatini rivojlantirish metodikasi.....  | 25 |
| <i>Gadoyeva Muborak Jumaqulovna</i>  |    |
| O'quvchilarning yozuv kompetensiyasini baholash mezonlarini takomillashtirish masalalari.....  | 30 |
| <i>Abdurashidova Xafiza Abdurashidovna</i>   |    |
| Xurshid Do'st Muhammad qissalarida rivoyatchi strategiyasi.....  | 34 |
| <i>Uzoqova Nargiza Yuldosh qizi</i>  |    |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tanqidiy fikrlashni shakllantirishda innovatsion texnologiyalarining ahamiyati .....  | 37 |
| <i>Eshpulatov Shakir Nabiyevich, Ahrorova Ozoda Amriddinovna</i>   |    |
| "Xonada o'simliklarni o'stirish" intellekt xaritasi (Mind Map) yordamida o'quvchilarda ekologik tarbiya va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish ..... | 41 |
| <i>G'aniyev Abduqahhor Gadoyevich</i>  |    |
| Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda amaliy mashg'ulotlarning tashkiliy-pedagogik jihatlari.....                                 | 46 |
| <i>Joldasov Ixtiyor Suyundikovich</i>  |    |
| Boshlang'ich sinflarda iqtisodiy tarbiyani shakllantirishning zamonaviy pedagogik texnologiyalari .....  | 50 |
| <i>N. Asadov</i>   |    |
| Bo'lajak pedagoglarni tayyorlashda kreativ kompetentlik va kasbiy muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlik mezonlari.....   | 53 |
| <i>G. Xamidova</i>   |    |
| Gamifikatsiya elementlarining bakalavr talabalarini raqamli resurs yaratishga motivatsiyasiga ta'siri .....  | 56 |
| <i>Maxkamova Dilshodaxon Xabibjon qizi</i>   |    |
| The Influence of Family Parenting Style on the Formation of Primary School Students' Personality .....   | 59 |
| <i>Berdiyeva Mohloroyim Mirzohid qizi</i>  |    |
| Noto'liq oilalardagi onalarning tarbiyaviy uslublari va farzandlarining ijtimoiy-psixologik moslashuvi (O'zbekiston namunasida).....                           | 64 |
| <i>Ismoiljonov Ravshan Baxtiyor o'g'li</i>   |    |
| Raqamli pedagogika sharoitida interfaol ta'lim metodlari asosida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini shakllantirish.....                         | 69 |
| <i>Jumaniyozova Donoxon Olimboyevna, Bekmuratova Muhayyo Uralbayevna</i>   |    |
| Matematika ta'limida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning metodik asoslari.....   | 73 |
| <i>Mirzayeva Shahlo, Qodirova Muattar Ithom qizi, Rovshanova Yulduz Shovkat qizi</i>   |    |
| O'qishga motivatsiya tushunchasi uning nazariy-psixologik tahlili.....   | 77 |
| <i>Azimova Rushana Zokirjon qizi</i>   |    |
| Oliy ta'lim talabalarida akademik prokrastinatsiyaning prediktorlari: akademik motivatsiya, umid va shaxs xususiyatlari .....                                  | 81 |
| <i>Shodiboyev Shohruh Shuhrat o'g'li</i>   |    |
| Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida rivojlantiruvchi markazlar integratsiyasini ta'minlash metodikasi.....  | 86 |
| <i>Qahhorova Sevara Alimardonovna</i>  |    |
| O'quvchi-yoshlarni virtual olam ta'siridan himoya qilishning nazariy asoslari.....   | 90 |
| <i>Isayeva Gulii Parpiyevna, Ravshanov Umidjon Abdiqodir o'g'li</i>  |    |



|  |     |
|--|-----|
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matematik tafakkurni oshirishda mantiqiy masalalarning o'rni .....  | 93  |
| <i>Xilvatova Go'zal Sultonovna</i>   |     |
| Pedagogika tarixini o'qitishda talabalarda tarixiy tafakkurni rivojlantirish .....   | 97  |
| <i>Jurayev Bobomurod Tojiyevich</i>  |     |
| Bolalarda ona tilida tinglash hissini rivojlantirish usullari .....  | 101 |
| <i>Nurmatova Muxlisa Akmal qizi</i>  |     |
| Raqamli texnologiyalar yordamida ingliz tilini o'qitish samaradorligini oshirish<br>(Kahoot, Quizlet va Moodle platformalari misolida) .....   | 106 |
| <i>Yusupova Shahnoza Abduxafizovna</i>   |     |
| Sport maktablarida 16–18 yoshli nayza uloqtiruvchi sportchi-qizlarda portlovchi kuchni rivojlantirish .....  | 111 |
| <i>Tursunova Surayyo Botir qizi</i>  |     |
| Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida pedagog kadrlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta'minlashda<br>"Kasbiy rivojlanish kuni" va "Kasbiy rivojlanish soati" tadbirlari: amaliyot tahlili ..... | 115 |
| <i>Gaffarov Azizjon Muhammadsaidovich</i>  |     |
| Maktabgacha ta'lim tashkiloti direktorlarining faoliyatini samarali tashkil etishning<br>nazariy jihatlarini (Learning outcomes) asosida .....   | 124 |
| <i>Rabbimova Shaxnoza Soyib qizi</i>   |     |
| Bo'lg'usi o'qituvchilarda axloqiy madaniyat fazilatlarini qaror toptirishning pedagogik mexanizmlari .....   | 128 |
| <i>G'aniyeva Sayyora Saidmurod qizi</i>  |     |
| Yengil atletikachilarning musobaqa jarayonida tibbiy-pedagogik monitoringini takomillashtirish .....   | 132 |
| <i>Mamadaliyev Abror Akbarjonovich</i>   |     |
| Sun'iy intellekt yordamida rus tilini o'qitish va uning samaradorligi .....  | 137 |
| <i>Yagafarova Nazilya Rafailovna, Nazarov Sardor, Onorboyev Kamronbek</i>  |     |
| O'quvchilarda ilmiy dalillarni tahlil qilish va xulosa chiqarish kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi .....  | 142 |
| <i>Baymurotova Mukaddas Xamdorovna</i>   |     |
| Ilmiy muxokamalarda pragmatik kompetentlikning roli .....  | 150 |
| <i>Eshbo'riyeva Aziza Muhiddinovna</i>   |     |
| Talabalarda kognitiv-pragmatik kompetensiyalarni rivojlantirish metodikasini<br>takomillashtirishning mazmuni .....  | 155 |
| <i>To'rabekova Aziza Mirzabek qizi</i>   |     |
| Maktabgacha yoshdagi bolalarda motivatsiyani shakllantirishda interaktiv metodlarning o'rni .....  | 159 |
| <i>Qamchibekova Roziyaxon Xasanboy qizi</i>  |     |
| Проблема разграничения понятий "концепт" и "понятие" в современной лингвистике:<br>лингвосомиотический и когнитивно-дискурсивный анализ .....  | 164 |
| <i>Якунина Ангелина Алишеровна</i>   |     |
| Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida amaliy bezak san'ati naqsh elementlarini<br>raqamli qayta ishlash va arxivlashtirish .....  | 169 |
| <i>Jabbarov Rustam Ravshanovich</i>  |     |
| Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining yozuv kompetensiyasini rivojlantirishda<br>Design Thinking texnologiyasining metodik imkoniyatlari .....   | 176 |
| <i>Amanbayeva Oydin Urazali qizi</i>   |     |
| Tez qalamchizgi mashqlarida psixologik-pedagogik yondashuvlarning ahamiyati .....  | 181 |
| <i>Suyunov Navro'z Alisher o'g'li</i>  |     |
| Innovatsion yondashuv orqali bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining<br>metodik tayyorgarligini rivojlantirish konsepsiyasi .....  | 186 |
| <i>Xalilov Lenar Shevketovich</i>  |     |
| Tarbiya fani asosida o'quvchilarda huquqiy kompetentlikni rivojlantirish imkoniyatlari .....   | 190 |
| <i>Jumanova Xafiza Xoliqulovna</i>   |     |
| Samarqand arxitektura-qurilish instituti va shahar infratuzilmasi rivojlanishi<br>o'rtasidagi bog'liqlik (1950–1990-yillar) .....  | 195 |
| <i>Abulqosimova Dildora Asrorovna, O'ralov Sodiqjon</i>  |     |
| Rivojlanishida nuqsoni bor bolalar ta'limida ikkilamchi cheklovlarni kamaytiruvchi ta'lim texnologiyalari .....  | 199 |
| <i>Qo'ziyeva Shahnoza Muhammadsoli qizi</i>  |     |

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

|  |     |
|--|-----|
| O'quvchilarda milliy g'oya va mafkurani rivojlantirishda mumtoz musiqaning o'rni va ahamiyati .....  | 202 |
| <a href="#">Baymanova Feruza Abralovna</a>   |     |
| Ommaviy jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishning pedagogik asoslari .....  | 207 |
| <a href="#">Xayitova Ulfatoy Tursunovna</a>  |     |
| Yuqori sinf o'quvchilarida ijtimoiy faollikni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari .....  | 211 |
| <a href="#">Turg'unboyev Sirojiddin Faxriddinovich</a>   |     |
| Muhandislik ta'limida Bernulli va Puasson taqsimotlarini texnologik jarayonlar misolida o'qitish metodikasi  | 216 |
| <a href="#">Qo'ziboyeva Nozima Yoqubjon qizi, Maxmanazarov Sardor Toirjon o'g'li, Saydullayev Asadbek Xayrullo o'g'li</a>  |     |
| Психолого-педагогические основы обучения теме “производная” в курсе алгебры<br>и начал анализа президентской школы .....   | 225 |
| <a href="#">Шахноза Холмуродова Зоир кизи</a>  |     |
| O'qish savodxonligi darslarida Bloom taksonomiyasi va 4K kompetensiyalarining integrativ modeli .....  | 234 |
| <a href="#">Farsaxonova Mastura Jalol qizi</a>   |     |
| Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ta'lim sifatini baholash mezonlari va<br>monitoring tizimini takomillashtirish: indikatorlar asosidagi boshqaruv modeli ..... | 241 |
| <a href="#">Jo'rayeva Dilrabo Kamoliddin qizi</a>  |     |
| Maxsus mashqlar yordamida start tezligini oshirish metodikasi .....  | 244 |
| <a href="#">Sitara Elova Axmatqulovna, Panjiyeva Gulzoda Eshdaviyat qizi</a>   |     |

# MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA START TEZLIGINI OSHIRISH METODIKASI

Sitora Elova Axmatqulovna

Shahrisabz davlat pedagogika instituti  
Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

ORCID: 0009-0009-9844-5342

Panjiyeva Gulzoda Eshdavlat qizi

Jismoniy madaniyat (xotin-qizlar sporti) yo'nalishi 1.23-guruh talabasi

**Annotatsiya:** Sportchilarning start tezligini oshirishda maxsus mashqlarning o'rni va ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar turlari, ularning bajarilish texnikasi, yuklama hajmi hamda intensivligi o'rganildi. Shuningdek, start tezligiga ta'sir etuvchi asosiy omillar – reaksiya tezligi, mushak kuchi, portlovchi kuch va koordinatsiya qobiliyatlari ilmiy jihatdan yoritildi. Tadqiqot natijalari maxsus mashqlarni tizimli va ilmiy asosda qo'llash sportchilarning start tezligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi. Ayniqsa, qisqa masofali tezlanish mashqlari, qarshilik bilan bajariladigan yugurishlar hamda reaksiya mashqlarining samaradorligi yuqori ekanligi aniqlandi. Mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** start tezligi, tezkorlik, maxsus mashqlar, portlovchi kuch, reaksiya tezligi, sport mashg'ulotlari metodikasi, qisqa masofaga yugurish, koordinatsiya, mushak faoliyati, tezlanish, jismoniy tayyorgarlik, yuklama intensivligi, sport fiziologiyasi.

**Abstract:** The role and significance of special exercises in improving athletes' starting speed are analyzed in the article. The study examined the types of speed-development exercises, their execution techniques, as well as the volume and intensity of training loads. In addition, the main factors affecting starting speed – reaction speed, muscular strength, explosive power, and coordination abilities – were scientifically investigated. The research findings demonstrated that the systematic and scientifically grounded application of special exercises significantly improves athletes' starting speed. In particular, short-distance acceleration drills, resistance running exercises, and reaction-based exercises were found to be highly effective. Practical recommendations for the effective organization of the training process are also provided.

**Key words:** starting speed, speed development, special exercises, explosive power, reaction speed, sports training methodology, sprint running, coordination, muscle activity, acceleration, physical fitness, training load intensity, sports physiology.

**Аннотация:** В статье проанализированы роль и значение специальных упражнений в повышении стартовой скорости спортсменов. В ходе исследования были изучены виды упражнений, направленных на развитие быстроты, техника их выполнения, а также объём и интенсивность нагрузок. Кроме того, научно рассмотрены основные факторы, влияющие на стартовую скорость: скорость реакции, мышечная сила, взрывная сила и координационные способности. Результаты исследования показали, что систематическое и научно обоснованное применение специальных упражнений значительно повышает стартовую скорость спортсменов. Установлено, что упражнения на ускорение на короткие дистанции, бег с сопротивлением и реакционные упражнения обладают высокой эффективностью. Также представлены практические рекомендации по эффективной организации тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** стартовая скорость, быстрота, специальные упражнения, взрывная сила, скорость реакции, методика спортивной тренировки, бег на короткие дистанции, координация, мышечная активность, ускорение, физическая подготовленность, интенсивность нагрузки, спортивная физиология.

## KIRISH

Sportchilarda qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish muhim ahamiyatga ega. To'g'ri yo'lkada pastki startdan yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish sprint tayyorgarligining asosiy bosqichlaridan biri hisoblanadi. Yugurishning boshlanishi – startdir. Sprintda yugurishni tezroq boshlashga va qisqa masofa bo'lagida tezlikni maksimal oshirishga imkon beradigan past start qo'llaniladi. Past startda sportchi qo'lini yo'lkadan uzgan zahoti tayanchdan ancha oldinlab ketgan bo'ladi. Startdan yanada tezroq chiqish uchun start tirkaklari qo'llaniladi. Bunda oldingi tirkak start chizig'idan 1–1,5 oyoq tagi uzunligida, keyingi tirkak esa oldingi tirkakdan boldir uzunligi oralig'ida o'rnatiladi. Oldingi tirkakning tayanch sathi 45–50°



keyingisidagi esa 60–80° bo'ladi. Ayrim sportchilar oldingi tirkakni start chizig'idan uzoqlashtirib, tirkaklar orasidagi masofani qisqartiradilar (cho'zilgan start), ayrimlari esa orqadagi tirkakni oldingisiga yaqinlashtirib, tirkaklar orasidagi masofani qisqartiradilar (yaqinlashtirilgan start).

“Startga!” buyrug'i bilan sportchi tirkaklar oldiga o'tadi, engashib qo'llarini start chizig'idan oldinga qo'yadi. Mana shu holatdan u oldindan orqaga harakat qilib, bir oyog'ini oldingi tirkakning tayanch sathiga, ikkinchi oyog'ini esa keyingi tirkakning tayanch sathiga tiraydi. Keyingi oyoq tizzasida turib, yuguruvchi qo'llarini start chizig'idan o'zi tomon o'tkazib, start chizig'iga jipslashtirib yerga qo'yadi. Katta barmoq bilan bir-biriga jipslashib turgan qolgan barmoqlar orasida qayishqoq “arka” hosil bo'ladi, taranglashmagan to'g'ri qo'llar yelka kengligida qo'yiladi. Gavda to'g'ri, bosh ham gavdaga nisbatan to'g'ri tutiladi. Tananing og'irligi ikkala qo'l, oldingi oyoq tagi va keyingi oyoq tizzasiga teng taqsimlanadi. Mana shu holatda butun e'tiborni keyingi buyruqqa jalb qilish kerak.

“Diqqat!” buyrug'i berilgandan keyin sportchi oyoqlarini sal to'g'rilab, keyingi oyoq tizzasini yerdan uzadi. Bu bilan u gavdasining umumiy og'irlik markazi (U.O.M.)ni sal yuqorilatib, oldinga siljitadi. Endi gavdaning og'irligi ikkala qo'l bilan oldingi oyoqqa tushadi. Lekin gavda umumiy og'irlik markazining yo'lkadagi proeksiyasi start chizig'idan 15–20 sm berida bo'lishi kerak. Oyoq taglari tirkaklarning tayanch sathiga qattiq tiraladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Tos yelkaga nisbatan sal yuqori ko'tariladi, oyoq mushaklari kuchli bo'lgan yuguruvchi unchalik yuqori ko'tarilmasa ham bo'ladi. Startda tayyor turgan paytda oldingi tirkakka tiralgan oyoqning soni bilan boldiri orasidagi optimal burchak 65–100° ga, keyingi tirkakka tiralgan oyoq burchagi esa 100–120° ga tengdir. Bosh pastga qaragan bo'lib, sportchining “Diqqat!” buyrug'idan keyingi holati haddan tashqari zo'riqqan bo'lmasligi kerak. “Diqqat!” buyrug'i bilan (“Marsh!”) yugurishni boshlashga beriladigan signal orasidagi vaqt 3 soniyadan oshmasligi zarur.

Sportchi o'qituvchining buyrug'ini eshitgach, darhol oldinga intiladi. Bu harakat qo'llarni oldinga va yuqoriga tez siltash bilan (bukib) boshlanadi. Bu esa oyoqlarning ham tez harakat qilishiga yordam beradi. Start tirkaklaridan depsinish ikkala oyoqda bir vaqtda, start tirkaklariga qattiq bosish bilan boshlanadi. Startdan chiqish vaqtidagi harakatlarni maksimal darajada tez bajarish kerak. Startdan chiqayotganda butun gavdani to'ppa-to'g'ri cho'zib yuborish ko'proq foyda beradi. Chunki bunda gavdaning eng pastga tushgan holatida depsinish burchagi nihoyatda o'tkir bo'lishi mumkin. Start va keyingi qadamlar texnikasi yuguruvchining kuchi va tezkorligiga bog'liq. “Diqqat!” buyrug'idan signal berilgan zahoti yugura ketish uchun sportchi “jangovar” tayyorgarlik holatida bo'lishi kerak. Startdan chiqish harakatlarining barchasi mustahkam malakaga aylangan holdagina shunday bo'lishi mumkin. Shuni aytib o'tish kerakki, yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarda signaldan keyin startdan chiqishdagi birinchi harakat o'rtasida 0,1 sekund vaqt sarflanadi. Kamroq mashq qilgan sportchilarda esa bu vaqt ko'proq bo'ladi. Demak, mashg'ulot jarayonida harakatga keltiruvchi reaksiya vaqtini qisqartirish mumkin.

Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy sifatlari, ayniqsa, tezkorlik va start tezligining rivojlanganlik darajasiga bevosita bog'liqdir. Start tezligi – bu sportchining signalga javoban maksimal tezlik bilan harakatni boshlash qobiliyati bo'lib, u ko'plab sport turlarida, jumladan, yengil atletika, futbol, basketbol, voleybol va boshqa dinamik o'yinlarda muhim ahamiyat kasb etadi.

Start tezligi nafaqat mushaklarning kuchi va tez qisqarish xususiyatiga, balki markaziy asab tizimining tezkor reaksiyasiga, harakat koordinatsiyasiga va texnik tayyorgarlikka ham bog'liq. Shu bois uni rivojlantirish kompleks yondashuvni talab etadi. Maxsus mashqlar esa aynan shu sifatlarni maqsadli ravishda shakllantirishga xizmat qiladi.

Hozirgi kunda sport amaliyotida start tezligini oshirish uchun turli xil metodikalar qo'llanilmoqda. Biroq ularning samaradorligi ko'p jihatdan mashqlarni to'g'ri tanlash, yuklamani me'yorlash va individual yondashuvga bog'liq. Shu sababli maxsus mashqlar asosida start tezligini rivojlantirish metodikasini ilmiy asosda o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi sportchilarda start tezligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini tahlil qilish, ularning samaradorligini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Start tezligi ko'plab sport turlarida (yengil atletika, futbol, basketbol va boshqalar) muhim ahamiyatga ega bo'lib, sportchining qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka chiqish qobiliyatini belgilaydi. Start tezligini oshirish uchun maxsus mashqlar tizimli va ilmiy asoslangan holda qo'llanilishi zarur.

Start tezligi – bu sportchining boshlang'ich holatdan tez harakatga o'tish qobiliyati bo'lib, u asosan mushak kuchi, tezkorlik va koordinatsiyaga bog'liq. Yuqori start tezligi sportchiga raqobatda ustunlik beradi.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Start tezligini shakllantirishning asosi nerv-mushak tizimining tezkor ishlashiga borib taqaladi. Bu jaryonda markaziy nerv tizimi signallarni tez qabul qiladi va mushaklarga uzatadi, mushak tolalari esa maksimal tezlikda qisqaradi. Shu nuqtai nazardan, mashg'ulotlar faqat mushak kuchini oshirish bilan cheklanmay, balki

nerv jarayonlarining harakatchanligini ham rivojlantirishi lozim. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tezkorlik sifati yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli yuklamalar orqali eng samarali rivojlanadi.

Maxsus mashqlar tizimi sport harakatining o'ziga maksimal darajada yaqinlashtirilgan bo'lishi bilan ajralib turadi. Bunda start holati, tana og'irligining oldinga yo'naltirilishi, dastlabki qadamlarning uzunligi va chastotasi kabi elementlar alohida e'tibor markazida bo'ladi. Harakatning ilk soniyalarida kuch va tezlikning uyg'unligi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu bois portlovchi kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ustuvor ahamiyatga ega.

Plyometrik mashqlar bu jarayonda alohida o'rin tutadi. Ular mushaklarning qisqarish va cho'zilish fazalarini tez almashinishini ta'minlab, elastik energiyadan samarali foydalanish imkonini beradi. Natijada sportchi start paytida kuchni qisqa vaqt ichida maksimal darajada namoyon eta oladi. Shu bilan birga, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar mushaklarning kuch imkoniyatlarini kengaytirib, tezlanish fazasida yanada yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Start tezligini rivojlantirishda texnik mukammallik ham muhim omil hisoblanadi. To'g'ri start holati, tana burchagining optimal darajada saqlanishi va harakatning ortiqcha zo'riqishsiz bajarilishi energiya tejamkorligini ta'minlaydi. Noto'g'ri texnika esa hatto kuchli sportchida ham tezlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlar davomida har bir harakat elementining aniqligi ustida ishlash talab etiladi.

Mashg'ulot jarayonini tashkil etishda yuklama va tiklanish o'rtasidagi muvozanat muhim ahamiyatga ega. Tezlik mashqlari maksimal intensivlikda bajarilgani sababli organizm to'liq tiklanishga muhtoj bo'ladi. Yetarli dam olishsiz bajarilgan mashqlar samaradorlikni pasaytiradi va hatto regressga olib kelishi mumkin. Shu bois mashg'ulotlar qisqa, lekin yuqori sifatli bo'lishi kerak.

Yana bir muhim jihat – individuallashtirishdir. Har bir sportchining fiziologik imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va yosh xususiyatlari turlicha bo'lgani sababli mashqlar hajmi hamda intensivligi shunga mos ravishda tanlanadi. Aynan individual yondashuv orqali maksimal natijaga erishish mumkin.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida sportchilarning start tezligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlarning samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik kuzatish, qiyosiy tahlil, amaliy sinov va statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Ma'lumotlar qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar ishtirokida tashkil etilgan mashg'ulotlar davomida yig'ildi.

Tadqiqotda signalga reaksiya tezligi, dastlabki tezlanish darajasi, qadam chastotasi hamda portlovchi kuch ko'rsatkichlari maxsus test mashqlari orqali aniqlandi. Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning startdan chiqish texnikasi, harakat koordinatsiyasi va tezlikka chiqish vaqti muntazam ravishda kuzatib borildi.

Olingan natijalar tajriba boshidagi va yakuniy ko'rsatkichlar bilan qiyosiy tahlil qilindi. Shuningdek, mashqlar samaradorligini baholashda foizli o'zgarishlar, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida maxsus mashqlarning sportchilarning start tezligi va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan tahlil qilindi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Start tezligini rivojlantirish sportchining signalga tezkor javob qaytarishi, dastlabki tezlanishni samarali bajarishi hamda qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka chiqish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot jarayonida start reaksiyasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar alohida ahamiyat kasb etdi. Xususan, ovoz yoki ishora orqali berilgan signal asosida 10–15 metrga tez yugurish mashqlari sportchilarning nerv tizimi faoliyatini faollashtirib, reaksiyon tezkorlikni oshirishga yordam berdi.

Mashqlar davomida signal vaqtining oldindan noma'lum bo'lishi sportchilarning diqqatini kuchaytirib, tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirdi. Shu bilan birga, startdan keyingi dastlabki 5–20 metr masofadagi tezlanish fazasi eng muhim bosqich sifatida baholandi. Past startdan maksimal tezlikda yugurish hamda qisqa va tez qadamlar bilan bajariladigan mashqlar sportchilarning qadam chastotasi va tezlanish samaradorligini oshirishda muhim omil bo'ldi.

Tadqiqot davomida portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ham yuqori samaradorlik ko'rsatdi. Ikki oyoqda joyidan oldinga sakrash, ketma-ket sakrashlar va bir oyoqda bajariladigan sakrash mashqlari mushaklarning tez va kuchli ishlashini ta'minladi. Natijada sportchilarning start paytidagi depsinish kuchi ortib, tezlikka chiqish imkoniyatlari yaxshilandi. Qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, jumladan, rezina tasma yordamida yugurish va yengil qiyalikda qisqa sprintlarni bajarish mushak kuchini oshirish bilan birga tezlanish sifatini ham yaxshiladi. Bunday mashqlar sportchilarning harakat amplitudasi va kuch imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qildi.

Koordinatsiya va texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ham start tezligini oshirishda muhim o'rin egalladi. Yuqori tizza ko'tarib yugurish hamda "ladder" mashqlari sportchilarning qadam chastotasi,



harakat aniqligi va muvofiqligini yaxshiladi. Kompleks mashqlar tizimi esa bir nechta jismoniy sifatlarni uyg'un ravishda rivojlantirish imkonini berdi. Signal asosida start olish, 10 metrga tezlanish, sakrash mashqlari va qayta sprint bajarish kombinatsiyasi sportchilarning tezkorlik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarini kompleks tarzda rivojlantirishga yordam berdi. Mashg'ulotlarni tashkil etishda 10–15 daqiqalik qizish mashqlarini bajarish, mashqlarni maksimal sifat bilan amalga oshirish, takrorlar orasida 1–2 daqiqa dam berish hamda mashg'ulotlarni haftasiga 2–3 marta tashkil etish yuqori samaradorlikni ta'minladi.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Start tezligini oshirish faqat tez yugurishga emas, balki kuch, tezkorlik, texnika va nerv tizimi faoliyatining uyg'un rivojlanishiga ham bevosita bog'liqdir. Maxsus mashqlarni tizimli, ilmiy asoslangan va izchil ravishda qo'llash sportchilarning start tezligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi. Ayniqsa, reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar, qisqa masofali tezlanishlar, portlovchi kuchni oshiruvchi sakrash mashqlari hamda qarshilik bilan bajariladigan mashqlar yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi.

Shu bilan birga, mashg'ulotlarda individual yondashuvni qo'llash, yuklama va dam olish muvozanatini to'g'ri tashkil etish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuv sportchilarning qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka chiqishi, texnik mahoratini oshirishi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Axmatqulovna, Sitora Elova. "10–12 yoshli yengil atletikachi o'quvchilarning chidamliligini rivojlantirish." *Journal of New Century Innovations*, 91(1), 2025. – B. 273–278.
2. Axmatqulovna, S. E. "9–10 yoshli o'g'il bolalarni yengil atletika turlariga saralash." *Journal of New Century Innovations*, 91(1), 2025. – B. 267–272.
3. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy sifatlarni oshirish yo'llari." *Modern Education and Development*, 36(2), 2025. – B. 31–35.
4. Elova, Sitora Axmatkulovna. "The Formation of the Quality of Rapid Strength of Short-Distance Student Youth." *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 6(03), 2025. – P. 125–133.
5. Элова С. "Формирование уровня физической подготовленности в беге на короткие дистанции." *Предпринимательство и педагогика*, 4(1), 2025. – С. 182–190.
6. Elova, S. "Qisqa masofalarga yuguruvchilarning texnik tayyorgarligini shakllanish darajasi." *SCIENCEPROBLEMS. UZ*, 5(2), 2025. – B. 626–629.
7. Elova, Sitora. "The Practical Significance of the Use of New Pedagogical Methods in Physical Education Classes in Increasing the Physical Activity of Primary School Students (on the Example of the Game Method)." *Archive of Conferences*, 2021.
8. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlarida vosita va usullarni qo'llanishi." *Miasto Przyszłości*, 50, 2024. – B. 526–528.
9. Axmatqulovna, Elova Sitora, va Ergasheva Zulayxo Sodiqovna. "Dars tahlili, turlari va uning pedagogik ahamiyati." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 11, 2023. – B. 145–147.
10. Axmatqulovna, Sitora Elova. "Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik mashg'ulotlarini rejalashtirish." *Universal Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture*, 4(32), 2026. – B. 29–33.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
  - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
  - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
  - 13.00.03 Maxsus pedagogika
  - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
  - 13.00.07 Ta'limda menejment
  - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
  - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
  - 07.00.00 Tarix fanlari
  - 19.00.00 Psixologiya fanlari
  - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
  - 02.00.00 Kimyo fanlari
  - 03.00.00 Biologiya fanlari
  - 09.00.00 Falsafa fanlari
  - 10.00.00 Filologiya fanlari
  - 11.00.00 Geografiya fanlari



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

**Mas'ul muharrir:** Ramzidin Ashurov

**Ingliz tili muharriri:** Murod Xoliyorov

**Musahhih:** Alibek Zokirov

**Sahifalovchi va dizayner:** Iskandar Islomov

---

**2026. №5(3)**

---

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.  
**Litsenziya raqami: № 136361.**

**Manzirimiz:** Toshkent shahar, Yunusobod tumani  
19-mavze, 17-uy.