



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



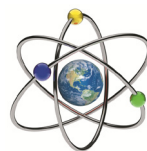
№6(7)
2026

- 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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 210 sahifa,
27-iyun, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – 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)
Wookyu 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)

Woosyu 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 oğlu – 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**

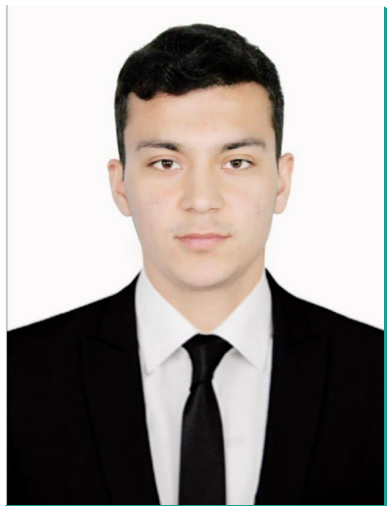
MUNDARIJA

Muqobil energiya manbalarida yarimo'tkazgichlar fizikasi: quyosh panellarining foydali ish koeffitsiyentini oshirish muammolari	10
<i>Abdullajonova Bashorat Olim qizi</i>	
Xavfsizlik tuyg'usining psixologik mazmuni	13
<i>Bahodirova Marhaboxon Tohirjon qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda muloqot madaniyatini rivojlantirishning innovatsion pedagogik texnologiyalari: kompetensiyaviy yondashuv asosida	17
<i>Boybo'riyeva Saodat O'ralovna</i>	
Tasviriy san'at fanlarini o'qitishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	21
<i>Ergasheva Go'zal Ruzimurod qizi</i>	
Kurash sportida innovatsion mashg'ulot texnologiyalaridan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslari	26
<i>Madumarov Jahongir Urinbayevich</i>	
O'quvchilarning texnik tafakkurini rivojlantirishda steam texnologiyalarining o'rni va roli	29
<i>Yo'ldoshev Mirjalol Qosim o'g'li</i>	
Sun'iy intellekt vositalarining bo'lajak o'qituvchilar diagnostik kompetentligini rivojlantirishdagi imkoniyatlari	33
<i>Teshaboyev Akramjon Yuldashevich</i>	
O'qituvchi va talabalar o'rtasidagi kommunikativ o'zaro ta'sir	39
<i>Turdibekova Risolat Shermatovna</i>	
6–7 yoshli bolalarni savodga tayyorlashda didaktik kartochkalar asosidagi leksik o'yinlarning ahamiyati	42
<i>Tursunova Durdona</i>	
Yengil atletika mashg'ulotlarida zamonaviy ilmiy yondashuvlar: maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va sport natijalari	46
<i>Xalmirzayev Azizillo Nabijonovich</i>	
Veb-kvest" va "Til portfeli" texnologiyalarini bir butun integrativ model asosida o'quv mashg'ulotlarida qo'llanilishi	49
<i>Yusupova Muxabbat Anatolevna</i>	
Содержание личностно-ориентированного образования и его роль в процессе самостоятельной подготовки студентов	53
<i>Рысова Галия Байбулатовна</i>	
Improving the Methodology for Teaching Lexical and Grammatical Transformations in the Translation of Literary Texts	57
<i>Asadova Zebiniso Makhmudovna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida pedagogik innovatsiyalarni joriy etish orqali ta'lim sifatini oshirish mexanizmlari	62
<i>Beketov Nurseit Alijan o'g'li</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida boksni o'qitish metodikasini takomillashtirish.....	67
<i>Rustamova Zuhro Sanjar qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni innovatsion yondashuv asosida o'qish darslari samaradorligini metodik takomillashtirishga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari.....	71
<i>To'ychiyeva Zulfiyaxon Abdulxoliq qizi</i>	
Mehrli maktabda shaxsga yo'naltirilgan ta'lim orqali bolalarning ijtimoiy faolligini oshirish mexanizmlari	76
<i>Tursunova Dildora Ziyadullayevna</i>	
Kasbiy fanlar integratsiyasiga asoslangan dasturiy ta'minot vositasida filologiya yo'nalishi talabalarining axborot kompetentligini rivojlantirish metodikasi	79
<i>Yakubov Baxtiyor Baxriddin o'g'li</i>	
Ta'lim klasterlari faoliyatini avtomatlashtirish va monitoring qilish tizimini joriy etish	83
<i>M. Badalova</i>	



Нравственное воспитание студентов средствами русской классической литературы: современные педагогические подходы.....	86
Родина Ирина Витальевна	
Bo'lajak tibbiyot xodimlarining kasbiy identikligini shakllantirishda psixologik diagnostika va rivojlantiruvchi yondashuvlar	91
Feruz Tohirova	
Tarbiya fanini o'qitish jarayonida xalq pedagogikasidan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	99
Islomova Mushtaribonu Akram qizi	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida multimedia vositalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	104
Nafisa Tuxtasinova	
Shaxsiy kreativ kompetentlikni rivojlantirishning metodik imkoniyatlari	108
To'xtasinov Dadaxon Farxodovich, Nafisa Tuxtasinova	
Zamonaviy ta'lim oluvchilarni milliy iftixor ruhida tarbiyalashning yangicha yondashuvi	113
Xudayberdiev Inom Xasanovich	
Yoshlar oilalarda ekologik madaniyati rivojlanishida turar joy muhiti va gender yondashuvlarining ahamiyati	117
Yusupova Muhabbatxon Abdulajon qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilariga tabiiy fanlarni o'qitish jarayonida O'simliklar mavzusini o'rgatish metodikasi	122
Normurotova Aziza Karim qizi, Fattoyeva O'g'iloy Ashurqulovna	
Inklyuziv ta'lim o'quvchilarining yozuv ko'nikmalarini rivojlantirishda robototexnika asosidagi assistiv texnologiyalar - "Power band" va "Quvvat qo'lqop" samaradorligi.....	127
Alimardanova Sitora Ikrom qizi, To'rayev Rasul Nortoziyevich	
Yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining innovatsion ahamiyati	133
Aminov Botir Umidovich	
Bo'lajak texnologiya fani o'qituvchilarining nutq madaniyatini rivojlantirish	138
Saydanova Dilafruz Sadirdinovna	
Ilmiy-tadqiqotchi ayollarda akademik o'zlik shakllanishi: O'zbekiston sharoitida motivatsion omillar va ijtimoiy-pedagogik aralashuv zarurati	142
Egamqulova Iroda Safar qizi	
Texnika oliygohlarida nogironligi mavjud talabalarining ilmiy kompetentligini rivojlantirish uchun "Adaptiv tadqiqot" interaktiv metodini ishlab chiqish.....	148
Gimayeva Liliya Maskurovna	
Maktab boshqaruvida raqamli monitoring va tahlil tizimlaridan foydalanishning pedagogik samaradorligi...	153
Imamaliyev Ulugbek Turapbayevich	
Onlayn qimor o'yinlariga tobe bo'lgan harbiy xizmatchilar bilan psixokorreksiya ishlarini olib borish tartibi..	157
Olimov Azamat Qahramon o'g'li	
Rusiya o'quvchilarining o'zbekcha bog'lanishli nutqini o'stirishda mashqlarning o'rni	163
Salisheva Zilola Ismoilovna	
Xorijiy mamlakatlar tajribasida raqamli ta'lim va raqamli savodxonlikni rivojlantirishning nazariy asoslari....	169
Toshpulatova Niyoxon Shavkatjon qizi	
Ko'p madaniyatli kompetensiyani rivojlantirish modelini amalga oshirishning tashkiliy va pedagogik mexanizmlari va kutilgan natijalari	174
Vasilyeva Elmira Raisovna	
The Specifics of the Formation of Systems Thinking in Technical Education, Methods and Means of Development.....	178
Yusupova Liliya Fanovna	
Individual yondashuv asosida ko'zi ojiz o'quvchilar uchun individual rivojlanish xaritasini ishlab chiqish metodikasi.....	183
Abdullayev Oybek Alisher o'g'li	

Yaqin masofalarga yugurishda o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish usullari.....	190
<i>Abduqahhorov Nuriddin Xabibulloyevich</i>	
Darslik yozish mas'uliyati.....	194
<i>Ahmadova Mahbuba Shavkat qizi</i>	
Mobil ta'lim texnologiyalari vositalari yordamida darslarni tashkil etish metodikasini takomillashtirish	198
<i>Mamasoliyev Akmaljon Azizjon o'g'li</i>	
Yengil atletika qisqa masofaga yugurish turini o'rgatishda bosqichma-bosqich tayyorlash metodikasi	202
<i>Omonov Shohrux Orzimurot o'g'li</i>	
Abdulla Avloniyning o'zbek tamaddunidagi o'rni xususida ba'zi mulohazalar	206
<i>Tasbolatova Yeliza Yesey qizi</i>	



YAQIN MASOFALARGA YUGURISHDA O'QUVCHILARNING MOTIVATSIYASINI OSHIRISH USULLARI

Abduqahhorov Nuriddin Xabibulloyevich

Termiz davlat pedagogika instituti Magistratura bo'limi,
Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va
metodikasi yo'nalishi 1-bosqich magistranti

ORCID: 0009-0004-0382-3368

Annotatsiya: Mazkur maqolada yaqin masofalarga yugurish mashg'ulotlarida o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishning pedagogik va psixologik asoslari tahlil qilingan. Tadqiqotda individual yondashuv, rag'batlantirish, musobaqa elementlari, o'yin texnologiyalari hamda raqamli vositalardan foydalanishning o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishi va mashg'ulotlar samaradorligiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, motivatsiyani rivojlantirish orqali sprint texnikasi, jismoniy tayyorgarlik va sport natijalarini yaxshilash bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari motivatsion yondashuvlarning yaqin masofalarga yugurish mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: yaqin masofalarga yugurish, sprint, motivatsiya, sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya, o'quvchilar, rag'batlantirish, sport psixologiyasi, mashg'ulot metodikasi, innovatsion texnologiyalar.

Abstract: This article examines the pedagogical and psychological foundations of enhancing students' motivation in short-distance running training. The study analyzes the impact of individualized instruction, reward systems, competitive activities, game-based methods, and digital technologies on students' interest in sports and the effectiveness of training sessions. In addition, scientific and practical recommendations are proposed to improve sprint technique, physical fitness, and athletic performance through the development of motivation. The findings indicate that motivational approaches play a significant role in improving the effectiveness of short-distance running training.

Key words: short-distance running, sprint, motivation, sports pedagogy, physical education, students, encouragement, sports psychology, training methodology, innovative technologies.

Аннотация: В данной статье проанализированы педагогические и психологические основы повышения мотивации учащихся на занятиях по бегу на короткие дистанции. Рассмотрено влияние индивидуального подхода, системы поощрения, соревновательных элементов, игровых технологий и цифровых средств на повышение интереса учащихся к занятиям спортом и эффективность тренировочного процесса. Также разработаны научно-практические рекомендации по совершенствованию техники спринтерского бега, физической подготовленности и спортивных результатов посредством развития мотивации. Результаты исследования подтверждают, что мотивационный подход является одним из ключевых факторов повышения эффективности тренировок в беге на короткие дистанции.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, спринт, мотивация, спортивная педагогика, физическое воспитание, учащиеся, поощрение, спортивная психология, методика тренировки, инновационные технологии.

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Yoshlarni sog'lom turmush tarziga jalb qilish, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda xalqaro sport maydonlarida raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashda yengil atletika muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, yaqin masofalarga yugurish sport turi tezkorlik, koordinatsiya, reaksiya tezligi va kuch sifatlarini kompleks rivojlantiruvchi mashqlar tizimi sifatida alohida ahamiyatga ega.

Sport natijalariga ta'sir qiluvchi omillar orasida jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va funksional imkoniyatlar bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham muhim o'rin tutadi. Psixologik tayyorgarlikning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri esa motivatsiyadir. Motivatsiya sportchining mashg'ulotlarda faol ishtirok etishi, o'z ustida muntazam ishlashi, murakkab mashqlarni bajarishga intilishi va musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.



Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab o'quvchilar jismoniy imkoniyatlari yetarli bo'lishiga qaramasdan, motivatsiya yetishmasligi sababli sport natijalarini to'liq namoyon eta olmaydilar. Ayniqsa, sprint mashg'ulotlarining yuqori intensivligi ayrim o'quvchilarda qiziqishning pasayishiga olib keladi. Natijada mashg'ulotlarga davomat kamayadi, yuklamalarni bajarish sifati pasayadi hamda sport natijalari kutilgan darajada bo'lmaydi.

Zamonaviy pedagogika va sport psixologiyasi fanlari motivatsiyani oshirishning turli usullarini taklif etmoqda. Jumladan, individual yondashuv, differensial mashg'ulotlar, musobaqa elementlarini qo'llash, o'yin texnologiyalari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, muntazam rag'batlantirish hamda o'quvchilarning shaxsiy yutuqlarini monitoring qilish samarali vositalar sifatida e'tirof etiladi. Ushbu yondashuvlar nafaqat mashg'ulotlarga qiziqishni oshiradi, balki o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonch, maqsad sari intilish va sport faoliyatidan qoniqish hissin ham rivojlantiradi.

So'nggi yillarda sport pedagogikasi sohasida motivatsion texnologiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilayotgan bo'lsa-da, yaqin masofalarga yugurish mashg'ulotlari misolida o'quvchilar motivatsiyasini oshirishning kompleks metodikasi yetarli darajada o'rganilmagan. Bu esa mazkur tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi. Mazkur maqolaning maqsadi yaqin masofalarga yugurish mashg'ulotlarida o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishning pedagogik va psixologik usullarini ilmiy asoslash hamda mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Yaqin masofalarga yugurishda o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish masalasi sport pedagogikasi, sport psixologiyasi va yengil atletika nazariyasi kesishgan nuqtada joylashgan bo'lib, mazkur yo'nalishda mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan ko'plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Ushbu tadqiqotlarda motivatsiyaning sport natijalariga, mashg'ulotlar samaradorligiga hamda o'quvchilarning jismoniy faolligiga ta'siri keng yoritilgan.

Sport psixologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar motivatsiyani sport faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi omillaridan biri sifatida baholaydi. Jumladan, Edward L. Deci va Richard M. Ryan tomonidan ishlab chiqilgan Self-Determination Theory (O'z-o'zini belgilash nazariyasi) bugungi kunda sport motivatsiyasini o'rganishda eng ko'p qo'llaniladigan nazariy asoslardan biri hisoblanadi ^[1]. Mazkur nazariyaga ko'ra, sportchilarning ichki motivatsiyasi ularning mustaqillik, kompetentlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish ehtiyojlari qondirilganda sezilarli darajada ortadi. Ayniqsa, o'quvchilarga mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini yaratish, individual muvaffaqiyatlarini e'tirof etish hamda murabbiy tomonidan ijobiy psixologik muhitni shakllantirish motivatsiyani kuchaytiruvchi muhim omillar sifatida e'tirof etilgan.

Sport pedagogikasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda Richard A. Schmidt va Timothy D. Lee harakat ko'nikmalarini o'rgatishda muntazam fikr-mulohaza (feedback), bosqichma-bosqich murakkablashuvchi mashqlar hamda individual yondashuv sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshirishini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Olimlarning fikriga ko'ra, sportchi o'z natijalarini muntazam kuzatib borishi va ularning ijobiy o'zgarishini ko'rish ichki motivatsiyaning shakllanishiga xizmat qiladi ^[2,3].

Yengil atletika nazariyasiga oid ilmiy manbalarda sprint mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi alohida o'rin egallaydi. Peter J. L. Thompson tomonidan ishlab chiqilgan sprint tayyorgarligi metodikasida mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil etish, o'yin elementlarini qo'llash, qisqa muddatli maqsadlarni belgilash hamda sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish mashg'ulot samaradorligini oshiruvchi omillar sifatida tavsiya etilgan. Muallifning ta'kidlashicha, yuqori intensivlikdagi sprint mashg'ulotlarida motivatsiyani saqlab qolish murabbiyning pedagogik mahoratiga bevosita bog'liq ^[4].

Tudor O. Bomp va Carlo Buzzichelli tomonidan ishlab chiqilgan sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash konsepsiyasida sport motivatsiyasining mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish bilan uzviy bog'liqligi ko'rsatib berilgan. Olimlar yuklamalarni sportchining yosh xususiyatlari, funksional imkoniyatlari va psixologik holatiga mos ravishda tanlash motivatsiyaning pasayib ketishining oldini olishini ta'kidlaydilar ^[5].

Sport psixologiyasi bo'yicha Robert S. Weinberg va Daniel Gould tadqiqotlarida maqsad qo'yish (goal setting), o'z-o'zini nazorat qilish, ijobiy rag'batlantirish va musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik sportchilarning motivatsiyasini oshirishda samarali vositalar ekanligi ilmiy dalillar bilan asoslangan. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, aniq va real maqsadlarni belgilash o'quvchilarning sport faoliyatiga mas'uliyat bilan yondashishiga hamda natijalarni yaxshilashga xizmat qiladi. So'nggi yillarda ilmiy adabiyotlarda raqamli texnologiyalar yordamida sportchilarning motivatsiyasini oshirish masalalariga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Mobil ilovalar, video-analiz dasturlari, elektron monitoring tizimlari va fitnes-trekerlardan foydalanish o'quvchilarning mashg'ulot jarayonidagi faolligini oshirishi, o'z natijalarini real vaqt rejimida kuzatish imkonini berishi hamda mashg'ulotlarga qiziqishni kuchaytirishi qayd etilgan.

O'zbekistonlik olimlarning jismoniy tarbiya va sport pedagogikasiga oid ilmiy ishlarida ham motivatsiya masalasi muhim pedagogik omil sifatida e'tirof etiladi. Tadqiqotlarda o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash, sog'lom raqobat muhitini yaratish

hamda rag'batlantirish tizimini takomillashtirish orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshirish mumkinligi ko'rsatib o'tilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda yaqin masofalarga yugurish mashg'ulotlarida o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish usullarini aniqlash va ularning samaradorligini baholash maqsadida pedagogik kuzatish, ilmiy adabiyotlarni qiyosiy tahlil qilish, sport-pedagogik tajriba hamda tahlil va umimlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida motivatsiyani oshirishga qaratilgan individual yondashuv, rag'batlantirish tizimi, mini-musobaqalar, o'yin elementlari, video tahlil va natijalarni monitoring qilish kabi pedagogik usullar qo'llanildi. Olingan ma'lumotlar qiyosiy tahlil qilinib, ushbu yondashuvlarning o'quvchilarning mashg'ulotlardagi faolligi, sportga qiziqishi va sprint natijalariga ta'siri ilmiy jihatdan baholandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mazkur tadqiqotda yaqin masofalarga yugurish mashg'ulotlarida o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishga qaratilgan pedagogik usullar tahlil qilindi hamda ularning mashg'ulotlar samaradorligiga ta'siri baholandi. Tadqiqot davomida motivatsiyani oshirishning asosiy omillari sifatida individual yondashuv, rag'batlantirish tizimi, musobaqa elementlarini qo'llash, raqamli texnologiyalardan foydalanish va muntazam fikr-mulohaza (feedback) berishning samaradorligi o'rganildi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulotlarda o'quvchilar ko'pincha murabbiy ko'rsatmalarini bajarish bilan cheklanadi va mashg'ulot jarayonida passiv ishtirok etadi. Bu esa ularning sportga bo'lgan qiziqishi hamda ichki motivatsiyasining pasayishiga olib keladi. Mashg'ulotlar bir xil mazmunda tashkil etilganda o'quvchilarda zerikish holati kuzatiladi, natijada davomat pasayadi va mashqlarni bajarish sifati yomonlashadi.

Shu sababli tadqiqotda motivatsion yondashuvga asoslangan mashg'ulot modeli ishlab chiqildi. Ushbu modelda har bir o'quvchi uchun qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlar belgilandi, natijalar muntazam monitoring qilindi hamda erishilgan yutuqlar rag'batlantirib borildi. Mashg'ulotlarda mini-musobaqalar, estafeta elementlari, jamoaviy bellashuvlar va o'yin texnologiyalaridan foydalanildi. Bundan tashqari, sprint texnikasi video orqali tahlil qilinib, o'quvchilarga o'z harakatlarini mustaqil baholash imkoniyati yaratildi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, individual yondashuv qo'llanilgan mashg'ulotlarda o'quvchilarning faolligi sezilarli darajada oshdi. O'quvchilar murabbiy tomonidan berilgan tavsiyalarni mas'uliyat bilan bajara boshladilar, mashg'ulotlarda faol ishtirok etdilar va yangi natijalarga erishishga intildilar. Ayniqsa, shaxsiy rekordlarni qayd etish va ularni muntazam taqqoslab borish sportchilarda o'z-o'zini rivojlantirish motivatsiyasini kuchaytirdi.

Musobaqa elementlarini mashg'ulotlarga kiritish ham yuqori samaradorlikni namoyon etdi. Qisqa masofalarga yugurish bo'yicha kichik guruhlar o'rtasida tashkil etilgan bellashuvlar o'quvchilarda sog'lom raqobat muhitini shakllantirdi. Bunday mashg'ulotlarda ishtirok etgan o'quvchilar yugurish texnikasini yanada puxta egallashga va yuqori natija ko'rsatishga harakat qildilar. Bu esa ularning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda psixologik tayyorgarligini ham rivojlantirdi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish ham motivatsiyani oshirishda muhim vosita bo'lib xizmat qildi. Mashg'ulotlar videoga olinib, yugurish texnikasidagi xatolar birgalikda tahlil qilindi. O'quvchilar o'z harakatlarini vizual ravishda kuzatish orqali texnik kamchiliklarini tezroq anglay boshladilar. Natijada start holati, tezlanish fazasi, qadam uzunligi va finish texnikasida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. O'z natijalarining yaxshilanayotganini ko'rish esa mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni yanada kuchaytirdi.

Shuningdek, ijobiy psixologik muhit yaratish ham motivatsiyani shakllantirishning muhim omillaridan biri ekanligi aniqlandi. Murabbiy tomonidan berilgan maqtov, qo'llab-quvvatlash, konstruktiv tavsiyalar va adolatli baholash o'quvchilarning o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshirdi. O'z navbatida, bu omillar mashg'ulotlarga muntazam qatnashish va sport natijalarini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tadqiqot davomida kuzatilgan natijalarni umimlashtirish maqsadida motivatsiyani oshiruvchi asosiy pedagogik usullar va ularning ta'siri quyidagi jadvalda keltirilgan.

1-jadval: Yaqin masofalarga yugurish mashg'ulotlarida o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish usullari va ularning samaradorligi

Motivatsiyani oshirish usuli	Kuzatilgan natija
Individual yondashuv	O'quvchilarning mashg'ulotlardagi faolligi va qiziqishi oshdi.
Rag'batlantirish tizimi	O'ziga ishonch va mashg'ulotlarga muntazam qatnashish kuchaydi.
Mini-musobaqalar	Sog'lom raqobat muhiti shakllandi, natijalar yaxshilandi.
Video tahlil	Sprint texnikasidagi xatolar tezroq bartaraf etildi.
Natijalarni monitoring qilish	O'quvchilarda o'z-o'zini rivojlantirish motivatsiyasi shakllandi.
Guruhli mashqlar	Hamkorlik va jamoaviy ruh kuchaydi.



Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, motivatsiyani oshirishga qaratilgan zamonaviy pedagogik yondashuvlar yaqin masofalarga yugurish mashg'ulotlarining samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ayniqsa, individual yondashuv, rag'batlantirish, musobaqa elementlari va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini uyg'un holda qo'llash o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish, mashg'ulotlarda faol ishtirok etishini ta'minlash hamda sprint natijalarini yaxshilashda yuqori samara beradi.

Tadqiqot natijalari asosida shuni ta'kidlash mumkinki, yaqin masofalarga yugurish mashg'ulotlarini faqat jismoniy tayyorgarlikka qaratish yetarli emas. Mashg'ulot jarayoniga motivatsion-pedagogik texnologiyalarni tizimli ravishda joriy etish o'quvchilarning ichki motivatsiyasini rivojlantiradi, sport faoliyatiga barqaror qiziqish uyg'otadi hamda ularning sport natijalarini izchil yaxshilashga xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Mazkur tadqiqot davomida yaqin masofalarga yugurish mashg'ulotlarida o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishning pedagogik va psixologik jihatlarini ilmiy tahlil qilindi hamda zamonaviy o'qitish yondashuvlarining mashg'ulotlar samaradorligiga ta'siri o'rganildi. Olingan natijalar motivatsiya sport mashg'ulotlarining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati va sport natijalarining barqaror rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, motivatsiyani shakllantirish va rivojlantirishda individual yondashuv, ijobiy rag'batlantirish, mini-musobaqalar tashkil etish, o'yin elementlaridan foydalanish, muntazam fikr-mulohaza (feedback) berish hamda raqamli texnologiyalarni mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilish eng samarali pedagogik vositalar hisoblanadi. Mazkur usullar o'quvchilarda sport faoliyatiga nisbatan qiziqishni kuchaytiradi, mashg'ulotlarda faol ishtirok etishga undaydi hamda o'z natijalarini muntazam yaxshilashga intilish hissini shakllantiradi.

Shuningdek, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, murabbiy yoki o'qituvchining pedagogik mahorati, o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatishi, sog'lom psixologik muhit yaratishi va har bir sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olishi motivatsiyaning barqaror rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Mashg'ulotlarning mazmungan xilma-xil tashkil etilishi, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion vositalardan foydalanish esa sport mashg'ulotlarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Bompá, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Press.
4. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). Motor Learning and Performance: From Principles to Application (6th ed.). Human Kinetics.
5. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.
6. Thompson, P. J. L. (2009). Introduction to Coaching Theory. International Association of Athletics Federations (IAAF).
7. World Athletics. (2024). Coaching Education and Development Resources. <https://worldathletics.org>
8. American College of Sports Medicine. (2022). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.
9. Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Human Kinetics.
10. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physiology of Sport and Exercise (7th ed.). Human Kinetics.
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni. "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida."
12. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). 2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi.
13. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. (2023). Yengil atletika sport turini rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar. Toshkent.
14. Karimov, F. A. (2021). Sport pedagogikasi. Toshkent: O'qituvchi.
15. Rasulov, A. A. (2022). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: Tafakkur.
16. Ismonov, M. M. (2021). Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent.
17. Matveyev, L. P. (2010). Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. Moskva: Sport.
18. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev.
19. Ozolin, N. G. (2004). Nastolnaya kniga trenera po legkoy atletike. Moskva.
20. Verxoshanskiy, Yu. V. (2013). Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. Moskva.

- 
- 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. №6(7)

© 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.

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