



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(2)
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. 210 sahifa,
13-aprel, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijranovna – 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)

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

| | |
|---|----|
| Alohida ehtiyojga muhtoj bolalarga matematika darslarida integratsion yondashuvni amalga oshirish | 10 |
| Mamadjanova Ma'muraxon Kadirjanovna | |
| O'quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirishning nazariy asoslari..... | 13 |
| Boltayeva Go'zal Komilovna | |
| Inkluziv ta'lim sharoitida o'qituvchilarning metodik tayyorgarligini aniqlash metodologiyasi | 21 |
| D. Sh. Jo'rayeva, J. A. Jovliyev | |
| Bolalarda leksik-grammatik nutq kamchiliklarini bartaraf etishda kontekstli texnologiyalardan foydalanish | 25 |
| Abdullayeva Yoqutjon Qalandar qizi | |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarining kognitiv qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi | 30 |
| Abduvaliyeva Sabina Kurbonali qizi | |
| O'g'il bolalarni oilaviy munosabatlarga tayyorlashning pedagogik-psixologik asoslari..... | 35 |
| Aripov Shokirjon Olimovich, Raxmatillayeva Sug'diyona Muhammadjon qizi | |
| Pedagogik intuitsiyani rivojlantirishga yo'naltirilgan zamonaviy metodikalar | 39 |
| Axmedov Jaloliddin Oribovich | |
| The Impact of AI-Generated English Learning Materials Based on Uzbek Rural Life on the Learning Motivation of Rural Students..... | 42 |
| Baxramova Malika Muzaffarovna | |
| Raqamli kutubxonalarda sun'iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanish texnologiyalari va imkoniyatlari | 47 |
| Choriyeva Zarina Anvarbek qizi | |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarida orfografik savodxonlikni shakllantirishning nazariy-pedagogik asoslari ... | 50 |
| D. Teshaboyev, M. Sotvoldiyeva | |
| Oliy ta'limda tblt metodik modeli asosida baholash tizimini takomillashtirish | 53 |
| Djurayeva Nargiza Kudratillayevna | |
| Yangi O'zbekiston ta'lim tizimida pedagogik etikaning rivojida xorijiy mamlakatlar tajribasi..... | 59 |
| Dushayeva Nazokat Sharofiddinovna | |
| Uilyam Shekspir tragediyalarining o'zbek adabiyotidagi o'rni..... | 62 |
| Ergasheva Mehriyona | |
| Qizlarning oilaviy kompetensiyasi uchun ijodiy pedagogika: Koreya dizayn ta'limi modelini O'zbekiston kontekstiga moslash..... | 65 |
| G'ayratova Mohidil Zafar qizi | |
| Jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish metodikasi | 69 |
| Maksetova Nurjamal Kuatovna | |
| Integrativ ta'lim muhitida bo'lajak surdopedagoglarning metodik kompetensiyalarini shakllantirish | 72 |
| Malikova Xurshida Ikramovna | |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarda ko'p uchraydigan tovush talaffuzi kamchiliklari va ularni bartaraf etishda lopedik usullar..... | 75 |
| Moxirabonu G'aniyeva Adxam qizi | |
| Talabalarga an'anaviy xonandalik ijrochiligini o'rgatishning pedagogik yondashuvlari..... | 78 |
| Muxammadova Ozoda Muzrabovna | |
| Hayotiy sifat tushunchasini psixologik mazmuni..... | 82 |
| N. G. Pulatova | |
| Inklyuziv ta'lim sharoitida alohida ehtiyojlarga ega o'quvchilarni qo'llab-quvvatlashning kompleks yondashuvlari | 85 |
| Nazarova Dildora Asatovna, Abdurashidova Feruza Qaxramonovna | |
| Inklyuziv ta'lim tizimida o'qituvchining ko'p qirrali pedagogik faoliyati va uning nazariy asoslari | 89 |
| Nazarova Dildora Asatovna, Axmedova Aziza Temurovna | |



| | |
|--|-----|
| Xo'ja ahmad Yassaviy e'tiqod tarbiyasi haqida..... | 93 |
| <i>Norova Sevara Uyg'un qizi</i> | |
| Matritsa va uning determinanti mavzusini o'qitish orqali bo'lajak iqtisodchilarning analitik tafakkurini rivojlantirish texnologiyalari..... | 97 |
| <i>Nuriddinov Jalolxon Tursunboy o'g'li, Otaboyev Muxsinjon Muqimjonovich</i> | |
| Odam anatomiyasi darslarida interfaol va multimedia vositalaridan foydalanish yo'llari..... | 104 |
| <i>Nurmatov Norqobil Jo'rayevich, Qo'chqorova Moxira Dilmurod qizi, Boxodirova Nilufar Ikrom qizi</i> | |
| AQSh ta'lim tizimining o'ziga xos jihatlari va bugungi kundagi rivojlanishi..... | 110 |
| <i>Orishev Jamshid Bahodirovich</i> | |
| Boshlang'ich sinf ona tili darslarida nutqiy kompetensiyalarini shakllantirishda xorijiy ta'limi tajribalari..... | 116 |
| <i>Pardayeva Gulbahor Jalg'ashovna</i> | |
| Kreativ ta'lim texnologiyalarining pedagogik mohiyati..... | 119 |
| <i>Sariboyev Nurali Abdunazarovich</i> | |
| Shaxsga yo'naltirilgan ta'limning zamonaviy pedagogik tizimdagi o'rni..... | 122 |
| <i>Siddiqov Azamat Muhammadjon o'g'li</i> | |
| Konstruktiv yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida 4K ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi..... | 126 |
| <i>Sobirova Sarvinoz Quvondiqovna</i> | |
| Criteria of Scientific Activity Implementation of Physical Culture Education Students..... | 133 |
| <i>Sapayev Ruzmat Radjapovich</i> | |
| O'smir yoshdagi o'quvchilarning ma'naviy ehtiyojlarini shakllantirishning nazariy asoslari..... | 136 |
| <i>Tilovova Qizlarxon Ishpulat qizi</i> | |
| PIRLS tadqiqotida so'rovnomalarning qamrov doirasida maktab muhiti..... | 141 |
| <i>To'qliyeva Matluba Boqiyevna</i> | |
| Onlayn til o'rganish platformalarining esl o'quvchilarining og'zaki nutq ishonchi (speaking confidence) ga ta'siri..... | 146 |
| <i>Tojiboyeva Shohistaxon, Omonova Nargiza</i> | |
| Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda dialogik nutqni rivojlantirishda kommunikativ o'yinlarning ahamiyati..... | 151 |
| <i>Toshpo'latova Sevinch O'ral qizi</i> | |
| Maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalashning samarali uslublari..... | 155 |
| <i>Turdiyev Azam Xasanovich</i> | |
| O'quvchilarda tayanch kompetensiyalarni rivojlantirishda xalqaro baholash tizimini tatbiq etish imkoniyatlari..... | 158 |
| <i>Turobov Mamarajab Sodiq o'g'li</i> | |
| Maktabgacha ta'limda ijodiy va mantiqiy fikrlashni rivojlantirish..... | 163 |
| <i>Umirzoqova Surayyo Xudoyberdiyevna</i> | |
| Talabalarda perspektiv tasvir bajarishga oid ko'nikmani shakllantirishda CAD dasturlaridan amaliy foydalanish imkoniyatlari..... | 165 |
| <i>Valiyev A'zamjon Nematovich, Toxirov Sardorbek Muzaffar o'g'li</i> | |
| Duduqlanishni bartaraf etishda qo'llaniladigan usullar va vositalar..... | 173 |
| <i>Xasanova Barnoxon Abdusattor qizi</i> | |
| Boshlang'ich sinf ona tili darslarida o'quvchilarning yozma nutqini rivojlantirish usullari..... | 176 |
| <i>Xudoyberdiyeva Dildora Nazarjon qizi, Mambetova Lobar Mirzavali qizi</i> | |
| Duduqlanishga ega bolalar nutqini rivojlantirishda kompleks korreksion ishlar tizimi..... | 179 |
| <i>Xusanova Nozimaxon Zuxriddin qizi</i> | |
| Sirdaryo viloyatida tabiat va mehnat jarayonlarining tasviriy san'at orqali estetik va ekologik ifodasi..... | 182 |
| <i>Yorlaqova Malika Ahmad qizi</i> | |
| The Relevance of Artificial Intelligence in Teaching the English Language..... | 186 |
| <i>Yusupova Gulnoza Mirzoyevna</i> | |
| Umumta'lim maktabida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kuzatiladigan nutq xususiyatlari..... | 189 |
| <i>Zairova Nigora</i> | |



| | |
|--|-----|
| Teatr texnologiyalarini maktabgacha ta'limga integratsiya qilishning pedagogik shartlari | 193 |
| <i>Abdullayeva Aziza Abdurazzoq qizi, Salimova Dilmira Farxodovna</i> | |
| Педагогические технологии совершенствования физических качеств как основы здорового образа жизни | 197 |
| <i>Журабаев Абдукарим Маматкулович</i> | |
| Формирование духовно-нравственной компетентности будущих учителей как педагогическая проблема | 200 |
| <i>Зокиржонova Ф. Р., Рихситиллаева Д. Р., Меликузиева Ш. А.</i> | |
| Межкультурный диалог как инструмент воспитания гармоничной личности в школе | 203 |
| <i>Махмудхожаев Ориф Бахтиёрович</i> | |
| Talaba yoshlarining ma'naviy madaniyatini rivojlantirishda zamonaviy yondashuvlar | 205 |
| <i>Xojametov Ajiniyaz Andriyanovich</i> | |
| Методика формирования познавательных интересов у младших школьников в процессе выполнения творческих заданий на уроках русского языка | 207 |
| <i>Юлдашева Тахмина Бону Гайратовна</i> | |



ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Журабаев Абдукарим Маматкулович
Старший преподаватель

Джизакского государственного педагогического университета

Аннотация: В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки аксиомой является представление о пяти основных физических качествах человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), а также об основах методики их совершенствования, учитывающих чувствительные периоды и гендерные особенности их целенаправленного развития. Существующая практика организации работы спортивных секций или массовой физической культуры слабо учитывает базовые принципы педагогической науки в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физические качества, тренировка, физическая культура, массовый спорт.

Аннотация: Jismoniy tarbiya va sportchilarni tayyorlash nazariyasi va metodologiyasida insonning beshta asosiy jismoniy sifati (kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, chaqqonlik) tushunchasi hamda ularni maqsadli rivojlantirishning sezgir davrlari va jinsga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda takomillashtirishning fundamental usullari aksiomatik hisoblanadi. Sport seksiyalari yoki ommaviy jismoniy tarbiya dasturlarini tashkil etishning hozirgi amaliyoti jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagogika fanining fundamental tamoyillarini yetarli darajada hisobga olmaydi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, jismoniy sifatlar, mashg'ulotlar, jismoniy tarbiya, ommaviy sport.

Abstract: In the theory and methodology of physical education and sports training, the concept of five fundamental human physical qualities (strength, speed, endurance, flexibility, agility), as well as the fundamental methods for their improvement, taking into account sensitive periods and gender-specific characteristics of their targeted development, is considered axiomatic. Current practices in organizing sports sections or mass physical education programs insufficiently take into account the fundamental principles of pedagogical science in the field of physical education and sports.

Key words: healthy lifestyle, physical qualities, training, physical education, mass sports.

ВВЕДЕНИЕ

Особенно наглядно это проявляется при организации учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях. Тренеры, как правило, уделяют основное внимание совершенствованию тех качеств, которые непосредственно влияют на спортивный результат. В технически сложных видах спорта основное внимание уделяется освоению техники, в силовых – совершенствованию силы, в циклических – совершенствованию быстроты или выносливости и т.п. Такой подход противоречит тезису о гармоничном развитии человека и необходимости всесторонней общей физической подготовленности как необходимой базы для длительной и успешной спортивной деятельности. Современное общество сталкивается с многочисленными вызовами, связанными с ухудшением состояния здоровья населения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения^[1], более 60% всех смертей в мире обусловлены неинфекционными заболеваниями, которые во многом являются следствием образа жизни. В связи с этим формирование и поддержание здорового образа жизни становится важнейшим направлением в системе профилактики болезней, общественного здравоохранения, массовой физической культуры и индивидуального благополучия.

Здоровый образ жизни – это не только отсутствие вредных привычек, но и целенаправленная система поведенческих установок, обеспечивающих оптимальное физическое, психическое и соци-

альное функционирование личности. Обобщая это, можно заключить, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это система повседневного поведения и устоявшихся привычек человека в совокупности со специально организованным педагогическим процессом, направленным на укрепление и сохранение здоровья и физической подготовленности. Системное решение этих вопросов является базой для повышения качества и продолжительности жизни человека и базируется на двух основных компонентах, способствующих формированию ЗОЖ:

- осознанно сформированное и активно поддерживаемое на протяжении всей жизни человека отношение к образу жизни (рациональное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, психоэмоциональное здоровье, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена и профилактика заболеваний и т.п.);
- педагогический процесс, управляемый специалистами, по совершенствованию всех физических качеств, лежащих в основе высокой физической работоспособности и здоровья человека.

В рамках проводимой научной конференции имеет смысл обсудить проблемы целенаправленного совершенствования физических качеств человека. Важность такой постановки вопроса объясняется тем, что эффективность педагогического процесса по совершенствованию физических качеств человека зависит от научного обоснования целесообразности применения наиболее эффективных средств и методов их развития с учетом возрастных и гендерных особенностей при систематических занятиях физической культурой и спортом.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки давно устоялось представление о пяти основных физических качествах человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) и основах методики их совершенствования [2]. Однако в практике организации самостоятельных занятий физической культурой или тренировки в спортивных секциях базовые принципы теории и методики физического воспитания далеко не всегда используются в полной мере. Это существенно снижает эффективность решения основной задачи по гармоничному развитию личности спортсмена.

Как правило, основной акцент делается на совершенствовании только двух наиболее понятных физических качеств – силы и выносливости. Динамику развития этих качеств легко контролировать, легко подбирать и варьировать средства и методы тренировки. Меньше внимания уделяется проблеме целенаправленного совершенствования гибкости (суставной подвижности). Очень слабо решается проблема развития быстроты (в различных ее проявлениях). Использование спортивных игр не может гарантировать должный объем воздействий на это качество, который может стимулировать его прогресс.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основная проблема существующей системы организации учебно-тренировочной работы со спортсменами (и в группах ОФП) состоит в том, что практически не уделяется внимание совершенствованию наиболее важного физического качества – ловкости (или координационных возможностей) человека. По образному определению Н.А. Бернштейна "...ловкость – козырная масть, которая откроет все остальные карты (физические качества) человека..." [5]. При этом необходимо понимать, что ловкость и координационные возможности – разные понятия. По утверждению Н.А. Бернштейна "...необходимой предпосылкой для ловкости является хорошая двигательная координация..." [5].

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты исследования показали, что внедрение современных педагогических технологий, направленных на совершенствование физических качеств, оказывает положительное влияние на уровень физической подготовленности обучающихся и формирование у них навыков здорового образа жизни. В частности, использование дифференцированного подхода, индивидуализация учебного процесса, применение интерактивных методов и информационно-коммуникационных технологий способствуют развитию таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота и координация. В ходе исследования также было установлено, что у обучающихся повысился интерес к занятиям физической культурой, сформировались навыки самостоятельной тренировки, а также возрос уровень мотивации к регулярной двигательной активности. Это свидетельствует о важной роли педагогических технологий в формировании устойчивой потребности в здоровом образе жизни [3].



Обсуждение результатов показало, что сочетание традиционных методов физического воспитания с инновационными педагогическими технологиями обеспечивает более высокую эффективность учебного процесса. Вместе с тем выявлено, что недостаточный учет индивидуальных особенностей обучающихся, их уровня физической подготовленности и состояния здоровья может снижать эффективность применяемых методов. В связи с этим особое значение приобретает индивидуальный подход и систематический контроль за динамикой физического развития ^[4].

Таким образом, применение педагогических технологий, направленных на развитие физических качеств, способствует не только повышению физической подготовленности обучающихся, но и формированию у них устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, что является важным условием воспитания гармонично развитой личности.

В этой связи акцентированное совершенствование координационных возможностей должно рассматриваться как важнейший и приоритетный компонент применяемых средств и методов физической подготовки, используемых в рамках обеспечения здорового образа жизни человека. В качестве наиболее доступного и эффективного способа совершенствования координационных возможностей целесообразно использовать различные варианты занятий спортивной аэробикой, гимнастическими и танцевальными видами спорта. Подбор и практическое использование наиболее эффективных педагогических технологий по совершенствованию всех физических качеств создаст благоприятные условия для формирования здорового образа жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение следует отметить, что совершенствование физических качеств, обучающихся на основе современных педагогических технологий является важным условием формирования здорового образа жизни. Проведенное исследование показало, что системное и целенаправленное использование инновационных методов обучения способствует эффективному развитию физических способностей, повышению уровня физической подготовленности и укреплению здоровья молодежи.

Установлено, что интеграция традиционных и современных педагогических подходов обеспечивает более высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой, формирует навыки самостоятельной двигательной активности и развивает ответственность за собственное здоровье. Особое значение имеет учет индивидуальных особенностей обучающихся, что позволяет повысить результативность учебного процесса.

Список использованной литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения (WHO). URL: <https://www.who.int>
2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.: ил.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Спорт-Человек, 2021. – 520 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165158>
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.
5. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.

- 
- 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. №4(1)

© 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.