



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№3(1)
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. 144 sahifa,
2-mart, 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'izboev 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)
Woogyu 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
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
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalarini tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
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

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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

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

O'zbek oilalarida ona-bola munosabatlari va ularning oilaviy emotsional muhitni shakllantirishdagi ahamiyati.....	18
Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna	
O'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish – ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida	22
Mirzayeva Faroxat Odiljonovna	
Raqamli muhit ta'sirida bolalar psixikasidagi transformatsiya jarayonlari.....	30
Abdullayeva Sh. H.	
Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarining tafovutlanishi	33
Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o'g'li	
Bolalarni maktab ta'limiga intellektual tayyorlash va vitagen tajribasini rivojlantirishga metodik yondashuvlar.....	37
Abdullayeva Feruza Shavkatovna	
Boshlang'ich sinflarda tabiiy fanlarni steam asosida o'qitishning interfaol metodlari	42
Aliqarshiyeva Durdona Sharofiddin qizi	
O'simliklar guruhlari mavzusini o'quvchilarga tushuntirishda interfaol metod va vositalardan foydalanishning samaradorligi.....	49
Dehqonboyev Muhammad To'liqin o'g'li	
Kichik maktab yoshidagi shaxsda ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni rivojlantirishning pedagogik shartlari	55
Jo'rayev Avazbek Umar o'g'li	
Matematika o'qitish jarayonida o'quvchilarning mantiqiy kompetentligini shakllantirish.....	59
Kalandarova Maxliyo Aslonovna	
Raqamli ta'lim sharoitida bo'lajak o'qituvchilarni pedagogik madaniyatini rivojlantirishda raqamli ta'lim imkoniyatlaridan samarali foydalanish.....	63
Kamalova Dilrom Olimjon qizi	
Maktabgacha ta'limni rivojlantirish – kelajak avlod kamolotiga qaratilgan strategik islohot.....	68
Kamolova Gavhar Akbarovna	
Axloqiy qadriyatlar asosida milliy ertaklardan foydalanish texnologiyasi.....	71
Kayumova Nargiza Mirziyatovna, Xo'jayeva Sharofat Olimjon qizi	
Insult bilan xastalangan bemorlarda nutq buzilishlari korreksiyasiga yondashuvlar	74
Maxkamova Laylo Majidovna	
Milliy ta'lim tizimini yangilash va rivojlantirishning strategik modeli	77
Mengliqulova Maftuna Abdullayevna	
Yangi O'zbekistonda ijtimoiy-iqtisodiy barqarorlik va uning shaxs psixikasiga deterministik ta'siri	82
Nishonova Oydinoy Mashrabjon qizi	
Talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etishda o'qituvchining fasilitatorlik roli	86
Sariyeva E'tibor Matchanboyevna, Urazbayeva Sabohat Ortiqbayevna, Yuldasheva Gavxaroy O'rinboy qizi	
Raqamli ta'lim platformalaridan foydalanishning bugungi holati: muammo va imkoniyatlari.....	90
Suyarov Xurshid Baxriddinovich	
Tarbiya darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish metodikasi.....	95
Toshpo'latova Guldona Tulqin qizi	
Kreativ yondashuvni shakllantirishda o'qituvchining innovatsion faoliyatini shakllantirish metodikasi	98
Usarova Marg'uba Nazar qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ nutq malakasini rivojlantirishning metodologik asoslari.....	102
Vaisova Yodgora Sardorbek qizi	
Destruktiv oilalarda shaxslararo munosabat psixologiyasi	106
Sharafutdinova Xadichaxon Gulyamutdinovna	



Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktorlarining axborot kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	110
<i>Xalilayev Batirjon Taxirovich</i>	
O'quvchilarning individual ta'lim ehtiyojlarini aniqlash mezonlarining pedagogik va raqamli diagnostik asoslari	114
<i>Xalknazarova Aysuliy Maxsetbaevna</i>	
Klinik integratsiya asosida farmakologiya fanini o'qitish modelini ishlab chiqish	118
<i>Xasanboyeva Nafisaxon Abdullojonovna</i>	
Yurak glikozidlaridan zaharlanishni oldini olishni o'qitishning metodik-pedagogik asoslari	121
<i>Xoliqova Oyistaxon Yuldashevna</i>	
Oliy ta'lim tizimida raqamli transformatsiya sharoitida bo'lajak o'qituvchilarning universal va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi	125
<i>Xurramov Anvar Jumanazarovich</i>	
Studying the Role of Magic Numbers and Nucleon Shells in Nuclear Structure	129
<i>Yakubova Shoxidaxon Qodirovna, Dehqonova Ohista Qosimjonovna</i>	
Методика адаптивного физического воспитания молодежи с интеллектуальными нарушениями посредством специализированных гимнастических упражнений.....	133
<i>Аслонова Гуллола Акрам кизи</i>	
Понятие эмоционально-оценочной лексики	137
<i>Каримбаев Ниетбай Шарипович, Усенова Гульзира Женгисбай кызы</i>	
Изучение русского языка с использованием цифровых платформ: потребности, проблемы и решения.....	140
<i>Умарова Дильфуза Маматкуловна</i>	



МЕТОДИКА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аслонова Гуллола Акрам кизи

Преподаватель Национального университета Узбекистана
имени Мирзо Улугбека

Аннотация: В статье рассматривается влияние адаптивной гимнастики на физическое и психоэмоциональное состояние молодёжи с интеллектуальными нарушениями. Представлена авторская методика, основанная на интеграции двигательных навыков, мотивационных стратегий и контроля когнитивной нагрузки. Обоснована необходимость применения комплексного мониторинга для оценки динамики развития обучающихся.

Ключевые слова: молодёжь с интеллектуальными нарушениями, адаптивная гимнастика, психоэмоциональное состояние, когнитивная нагрузка, комплексный мониторинг.

Abstract: Maqolada adaptiv gimnastikaning intellektual rivojlanishida nuqsoni bo'lgan yoshlarning jismoniy va ruhiy-hissiy holatiga ta'siri tahlil qilingan. Harakat ko'nikmalari, motivatsion strategiyalar hamda kognitiv yuklamani nazorat qilish integratsiyasiga asoslangan mualliflik metodikasi yoritilgan. Ta'lim oluvchilarning rivojlanish dinamikasini baholashda kompleks monitoringdan foydalanish zarurligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Key words: intellektual nuqsoni bo'lgan yoshlar, adaptiv gimnastika, ruhiy-hissiy holat, kognitiv yuklama, kompleks monitoring.

Annotatsiya: The article examines the impact of adaptive gymnastics on the physical and psycho-emotional state of young people with intellectual disabilities. The author's methodology, based on the integration of motor skills, motivational strategies, and cognitive load control, is presented. The necessity of applying comprehensive monitoring to assess the dynamics of students' development is scientifically substantiated.

Kalit so'zlar: youth with intellectual disabilities, adaptive gymnastics, psycho-emotional state, cognitive load, comprehensive monitoring.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура для молодёжи с нарушениями интеллектуального развития является ключевым инструментом социальной адаптации. Однако традиционные методики часто не учитывают специфику восприятия и эмоциональной лабильности данной категории лиц. Основной проблемой является не столько недостаток физической силы, сколько низкий уровень мотивации, нарушения внимания и высокий уровень тревожности при выполнении стандартных нормативных упражнений.

Для молодёжи с интеллектуальными нарушениями (ИН) физическая активность выступает не только средством укрепления здоровья, но и важнейшим каналом взаимодействия с внешним миром. Существенным препятствием в достижении результатов нередко становится повышенный уровень тревожности, проявляющийся в мышечном зажиме и социальной замкнутости. Традиционные тесты физической подготовки (бег на время, прыжки) зачастую воспринимаются данной категорией лиц как ситуация угрозы, что искажает объективные показатели их физического потенциала.

В связи с этим разработана методика, в рамках которой “измерение” состояния осуществляется мягко и наглядно, представляется крайне актуальной.

Предлагаемая методика опирается на принципы “соразмерности усилий” и “игровой доступности”. Специализированная гимнастика рассматривается не как спортивная дисциплина, а как средство нейрокоррекции. Для оценки эффективности занятий разработана комплексная система мониторинга, включающая не только физические параметры, но и психологические маркеры.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Проблематика адаптивного физического воспитания лиц с интеллектуальными нарушениями активно разрабатывается в современной научной литературе. Т. В. Абызова и Е. В. Тукалов в 2022 году рассматривают особенности развития силовых качеств у школьников с интеллектуальными нарушениями и подчёркивают необходимость дифференцированного подхода к дозированию нагрузки. Авторы отмечают, что эффективность физической подготовки напрямую связана с учётом психоэмоционального состояния обучающихся, что особенно важно при организации специализированных гимнастических упражнений.

В исследовании А. В. Аксенова, С. П. Евсеева, О. Э. Евсеевой и А. В. Шевцова 2021 года раскрываются инновационные технологии в системе дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре. Авторы обосновывают значимость комплексного мониторинга, мотивационных стратегий и рефлексивных механизмов в процессе занятий. Данный подход подтверждает необходимость интеграции двигательных и когнитивных компонентов в структуре адаптивной гимнастики.

В работе В. В. Андреева, Л. А. Парфеновой, И. Е. Коновалова и И. Ш. Мутаевой 2023 года анализируются особенности специальной физической подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Особое внимание уделяется развитию координационных способностей и поэтапному формированию сложных двигательных навыков. Полученные выводы служат теоретическим обоснованием использования специализированных гимнастических упражнений как средства одновременного развития физических качеств и высших психических функций.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методика мониторинга

Критерий оценки	Методика измерения	Целевой показатель
Уровень тревожности	Шкала визуально-аналоговой оценки	Снижение мышечного зажима, открытость в общении
Мотивация	“Метод выбора” (свободное предпочтение упражнений)	Инициатива при выборе заданий
Когнитивная нагрузка	Выполнение команд в цепочке (более 3 шагов)	Улучшение концентрации и памяти на инструкцию
Самоконтроль	Реакция на “Стоп-сигнал”	Своевременное прекращение движения

Использование элементов лечебной гимнастики, переходящих в игровые формы. Включение упражнений, требующих принятия решений (например, выбор направления движения при получении визуального сигнала). Создание среды, свободной от страха перед оценкой.

В отличие от классической гимнастики, упражнения “Мостик” или “Ходьба по узкой опоре” сопровождаются когнитивной задачей: “Пройди по линии и назови цвет фигуры, которая лежит в конце пути”. Это побуждает мозг распределять ресурсы между балансировкой и анализом информации.

Упражнения, основанные на ритмических прыжках, дополняются сигнальной системой. Тренер даёт звуковой или визуальный сигнал, при котором ученик должен мгновенно принять статичную позу. Это способствует тренировке тормозных процессов в коре головного мозга.

Шкала визуально-аналоговой оценки (ШВАО). Поскольку вербальное описание своих чувств для лиц с ИН затруднено, использование графических символов (смайликов, цветовых зон) становится наиболее надёжным способом обратной связи.


Таблица 1: Матрица психофизического мониторинга

Параметр оценки	Методика измерения	Индикаторы (Целевой показатель)
Уровень тревожности	Шкала визуально-аналоговой оценки (графические карточки)	Снижение индекса страха, отсутствие избегающего поведения
Мышечный тонус	Пальпаторная оценка и визуальный контроль зажима	Расслабленность плечевого пояса, плавность движений
Коммуникация	Наблюдение за инициативностью во время теста	Открытость к диалогу, готовность следовать инструкциям
Мотивация	Сравнительный анализ времени входа в упражнение	Сокращение периода “колебания” перед выполнением

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Специализированный комплекс гимнастических упражнений: гимнастика выбрана как базовый вид спорта благодаря возможности строгого дозирования нагрузки и акценту на координацию.

Цель нашей методики – с помощью упражнений на растяжку и релаксацию снять “панцирь” тревожности. Мышечный зажим напрямую коррелирует с уровнем страха. Упражнения типа “кошечка”, “лотос” (адаптированные) выполняются под спокойную музыку, что способствует снижению симпатической активности нервной системы.

Координационные тесты как индикаторы адекватности. Использование гимнастической скамьи и фитболов позволяет оценивать не только силу, но и уверенность в себе. В ходе апробации методики было замечено, что систематическое использование визуальных шкал перед началом занятия приучает молодёжь к рефлексии.

Таблица 2: Динамика изменений показателей за 6 месяцев (в %)

Этап исследования	Снижение мышечного зажима	Улучшение коммуникации	Рост физических показателей
Контрольный срез (начало)	15%	20%	10%
Промежуточный этап	45%	55%	35%
Итоговый результат	75%	80%	60%

Применение данной методики в течение 6-ти месяцев показало следующие тенденции. Для снижения тревожности участники перестали воспринимать гимнастический зал как стрессовую среду (снижение признаков вегетативных реакций – на 40%). Благодаря игровым элементам повысилась посещаемость занятий и вырос уровень мотивации. Повышение способности следовать многоступенчатым инструкциям сопровождалось когнитивными сдвигами.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Адаптивное физическое воспитание молодёжи с инвалидностью (ИН) должно базироваться на гуманистическом подходе. Использование специализированной гимнастики в сочетании со шкалой визуально-аналоговой оценки позволяет объективно фиксировать снижение психологических барьеров, трансформировать физическую нагрузку в средство социальной реабилитации, добиваться устойчивой “открытости в общении”, что является фундаментом для дальнейшей интеграции в общество.

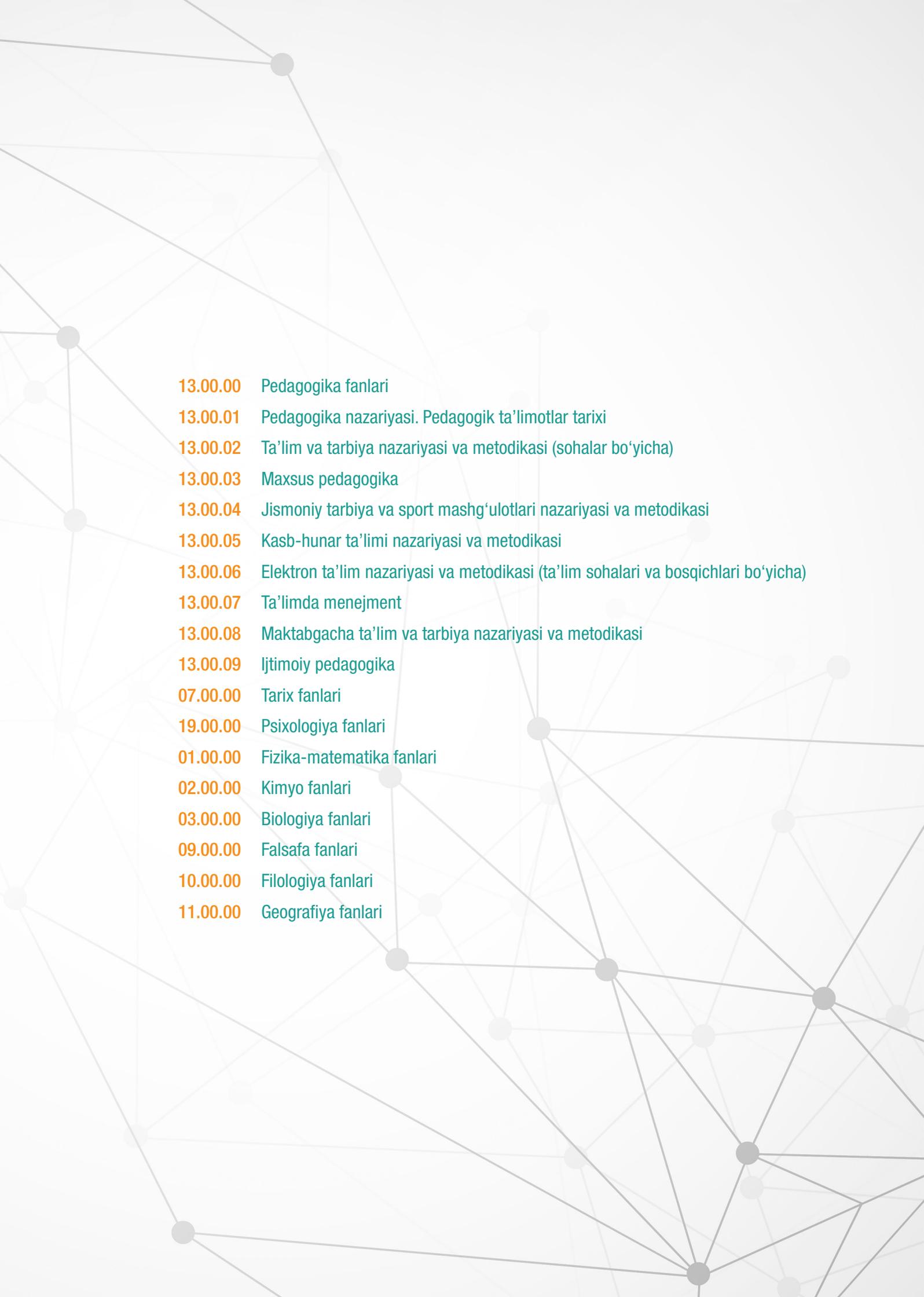
Рекомендации для педагогов: используйте визуальные карточки для объяснения каждого движения; минимизируйте конкурентную среду, заменяя её “командным сотрудничеством”; ведите “Карту личностного роста”, где фиксируется не время пробежки, а способность довести начатое упражнение до конца.

Методика адаптивного физического воспитания молодёжи с интеллектуальными нарушениями требует перехода от количественных показателей к качественному мониторингу личностных достижений. Специализированная гимнастика в предложенном формате является эффективным средством не только физического оздоровления, но и развития высших психических функций.

Применение данной методики в течение 6 месяцев показало следующие тенденции. Для снижения тревожности участники перестали воспринимать гимнастический зал как стрессовую среду (снижение признаков вегетативных реакций на 40%). Благодаря игровым элементам, посещаемость занятий выросла мотивации. Повышение способности следовать многоступенчатым инструкциям отслеживалось когнитивный сдвиги.

Список использованной литературы:

1. Абызова, Т. В. Аспекты развития силовых качеств у школьников с интеллектуальными нарушениями / Т. В. Абызова, Е. В. Тукалов // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь, 2022. – С. 168–171.
2. Аксенов, А. В. Инновационные технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре / А. В. Аксенов, С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, А. В. Шевцов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 80–82.
3. Андреев, В. В. Специальная физическая подготовка легкоатлетов с интеллектуальными нарушениями / В. В. Андреев, Л. А. Парфенова, И. Е. Коновалов, И. Ш. Мутаева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 87–89.

- 
- 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. №3(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.