Sifatli ta’lim – yorqin kelajak

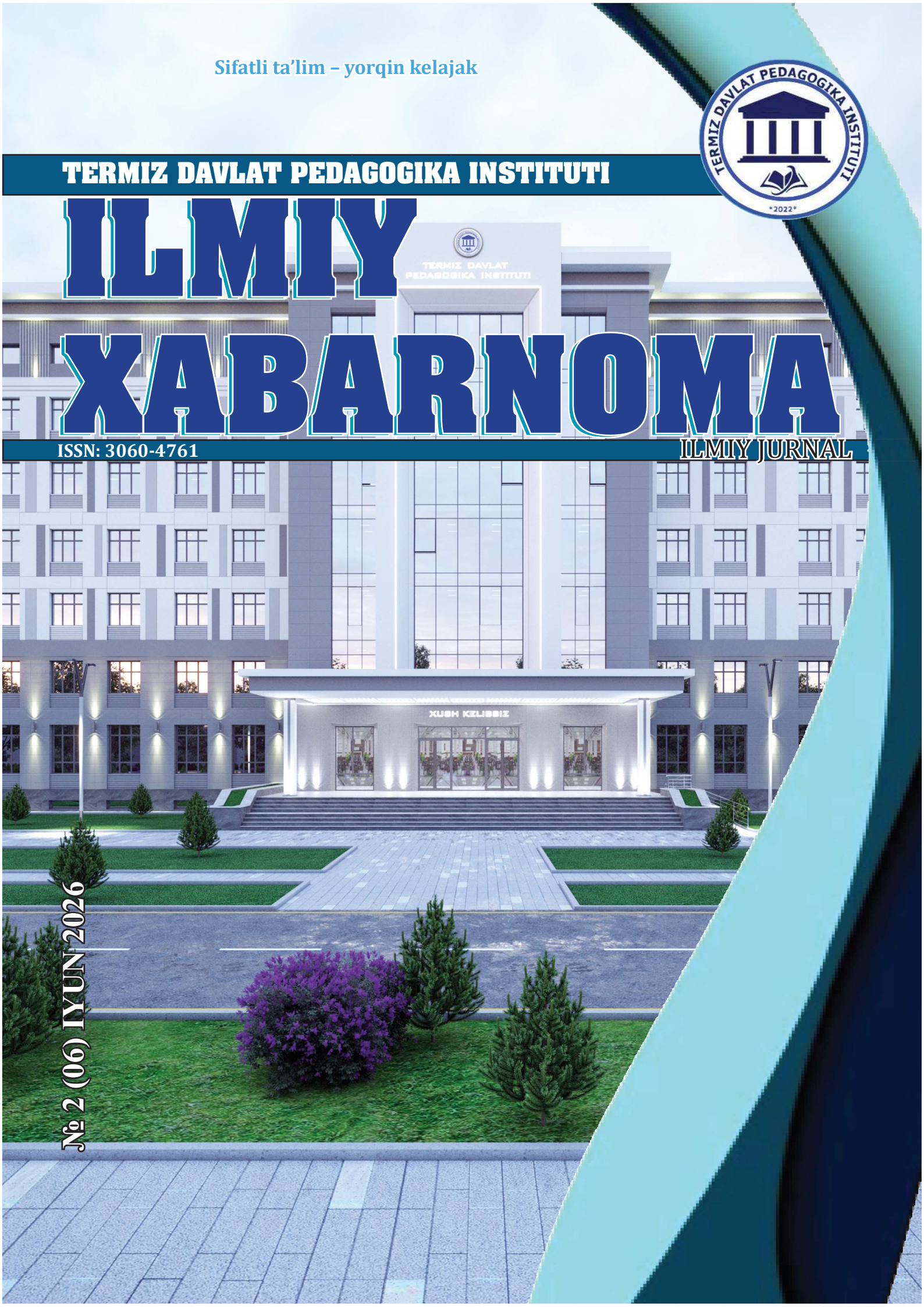
TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ILMIY XABARNOMA

ISSN: 3060-4761

ILMIY JURNAL

№ 2 (06) IYUN 2026



SIFATLI TA'LIM – YORQIN KELAJAK

ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI / SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI / НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARNOMASI

SCIENTIFIC BULLETIN OF TERMEZ STATE
PEDAGOGICAL INSTITUTE

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТЕРМЕЗСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

TERDPI ILMIY XABARNOMASI

2026/ № 2



O'zR OAK ning 2025-yil 24-sentabrdagi
375/5-sonli qarori bilan milliy ilmiy nashrlar
ro'yxatiga kiritilgan

Termiz – 2026

ISSN: 3060-4761

Muassis:
Termiz davlat pedagogika instituti

TERMIZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARNOMASI

ILMIY-USLUBIY JURNAL
Jurnal bir yilda bosma va elektron (o'zbek, rus, ingliz tillarida) shaklda chop etiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 6-iyundagi № 303723-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Matnlarda foydalanilgan manba, ko'chirma, mazmun va ma'lumotlar aniqligi uchun mualliflar javobgar. Jurnaldan ko'chirib bosilganda manba qayd etilishi shart.

Bosishga ruxsat etildi: 12.06.2026
Qog'oz bichimi: 70x85
Bosma tabog'i: 26,25
Ofset bosma. Ofset qog'ozi.
Adadi: 100 nusxa
Bahosi kelishilgan narxda.
Buyurtma: 174
Tahririyat manzili: Termiz tumani "Yangiobod" MFY, At-Termiziy ko'chasi 1-A uy.
"TerDU bosmaxonasi"da chop etildi.
Bosmaxona manzili: Termiz shahri, A.Navoiy ko'chasi, 42 uy.

BOSH MUHARRIR:
Xasanov Azizbek, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:
Kuldasheva Shaxnoza, kimyo fanlari doktori (DSc), professor

TEXNIK MUHARRIR:
Qurbanov Abdimalik, texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

MAS'UL KOTIB:
To'rayev Ro'ziboy, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

TAHRIR HAY'AT A'ZOLARI:
Bernd Müller-Jacquier,f.f.d, professor (Germaniya)
Ponomaryova Lyudmila, p.f.d, professor (Rossiya)
Gerasyov Aleksandr, p.f.d, professor (Rossiya)
Buligina Yelena, f..f.d, professor (Rossiya)
Eshmetov Izzat, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Abdikamalova Aziza, k.f.d, professor (O'zbekiston)
Salixanova Dilnoza, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Jumaeva Dilnoza, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Sagdullayeva Dilafruz, t.f.d, professor (O'zbekiston)
Turamuratov Ulug'bek, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Norbo'tayev Xo'shboq, p.f.d,(DSc) professor (O'zbekiston)
To'rayev Rasul, f.m.f.n, professor (O'zbekiston)
Shamuratova Nagima, q.x.f.d. (DSc), professor (O'zbekiston)
Saidov Chorixon, f.m.f.d, professor (O'zbekiston)
Bozorov Lutfulla, k.f.d., (DSc) (O'zbekiston)
Mahmudov Yusup, p.f.d, professor (O'zbekiston)
Xudoyqulov Xol, p.f.d, professor (O'zbekiston)
Alimov Parda, f.f.d, professor (O'zbekiston)
Xoliqnazarov Begali, b.f.n, dotsent (O'zbekiston)
Qodirov Baxtiyor, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Tojiyev Panji, t.f.d,(DSc), dotsent (O'zbekiston)
Qosimov Shavkat, PhD, professor (O'zbekiston)
Saidaxmatov Sharifbek, t.f.f.d., PhD,dotsent (O'zbekiston)
Xudoyberdiyev Shuxrat, PhD,dotsent (O'zbekiston)
Umarov Aziz, PhD (O'zbekiston)
Abduraxmonov Eldor, k.f.d, ,(DSc), professor (O'zbekiston)
Shabbazova Dilfuza, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Nuritdinova Xurshida, PhD (O'zbekiston)
Quvvatova Mohira, PhD (O'zbekiston)
Mardonova Lobar, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Nurmatov Norqobil, q.x.f.d, (DSc), professor (O'zbekiston)
Ismailov Botir, PhD, (O'zbekiston)
Sattorov Sardor, PhD (O'zbekiston)
Allamuradov Anvar, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Kabilova Sayyora, PhD (O'zbekiston)
Ismailov Murodulla, PhD, dotsent (O'zbekiston)
Eshmuradov Olmosbek, PhD,dotsent (O'zbekiston)
Isayev Oybek, Phd (O'zbekiston)
Norliyev Rustam, f.f.n, dotsent (O'zbekiston)
Berdiyeva Muhabbat, Phd, professor (O'zbekiston)
Shirnazarova Zamira, Phd,dotsent (O'zbekiston)
Narbasheva Mexri, p.f.n, professor (O'zbekiston)
Kuzimurotova Dinara, Tahririy-nashriyot bo'limi muharriri (O'zbekiston)

ISSN: 3060-4761

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
Хасанов Азизбек, доктор педагогических наук (DSc), профессор.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:
Кулдашева Шахноза, доктор химических наук (DSc), профессор

ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР:
Курбанов Абдималик, доктор философии по техническим наукам (PhD)

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:
Тураев Рузибой, доктор философии по педагогическим наукам (PhD)

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:
Бернд Мюллер-Жакье, д.ф.н., профессор (Германия)
Пономарева Людмила, д.п.н., профессор (Россия)
Герасёв Александр, д.п.н., профессор (Россия)
Булыгина Елена, д.ф.н., профессор (Россия)
Эшметов Иззат, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Абдикамалова Азиза, д.к.н., профессор (Узбекистан)
Салиханова Дильноза, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Джумаева Дильноза, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Сагдуллаева Дилафруз, д.т.н, профессор (Узбекистан)
Турамурадов Улугбек, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Норбутаев Хушбок, д.п.н, профессор (Узбекистан)
Тураев Расул, к.ф.м.н, профессор (Узбекистан)
Шамуратова Нагима, д.с.н, профессор (Узбекистан)
Саидов Чорихон, д.ф.м.н, профессор (Узбекистан)
Бозоров Лутфулла, д.т.н. (Узбекистан)
Махмудов Юсуп, д.п.н, профессор (Узбекистан)
Худойкулов Хол, д.п.н, профессор (Узбекистан)
Алимов Парда, ф.ф.н, профессор (Узбекистан)
Халикназаров Бегали, к.б.н, доцент (Узбекистан)
Кодиров Бахтиёр, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Таджиев Панджи, д.т.н., доцент (Узбекистан)
Касимов Шавкат, д.ф.п.н, профессор (Узбекистан)
Саидахматов Шарифбек, д.ф.и.н, доцент (Узбекистан)
Худойбердиев Шухрат, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Умаров Азиз, д.ф.п.н, (Узбекистан)
Абдурахманов Эльдор, д.х.н., профессор (Узбекистан)
Шаббазова Дилфуза, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Нуритдинова Хуршида, д.ф.п.н (Узбекистан)
Кувватова Махира, д.ф.п.н (Узбекистан)
Мардонова Лобар, д.ф.ф.н, доцент (Узбекистан)
Нурматов Норкабил, д.с.н., профессор (Узбекистан)
Исмаилов Ботир, д.ф.п.н (Узбекистан)
Сатторов Сардор, д.ф.п.н (Узбекистан)
Алламурадов Анвар, д.ф.п.н. доцент (Узбекистан)
Кабилова Сайёра, д.ф.ф.н, (Узбекистан)
Исмаилов Муродулла, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Эшмурадов Олмосбек, д.ф.п.н, доцент (Узбекистан)
Исаев Ойбек, д.ф.и.н (Узбекистан)
Норлиев Рустам, к.ф.н., доцент (Узбекистан)
Бердиева Мухаббат, д.ф.п.н, профессор (Узбекистан)
Ширназарова Замира, д.ф.ф.н, доцент (Узбекистан)
Нарбашева Мехри, к.п.н. профессор (Узбекистан)
Кузимуротова Динара, редактор редакционно-издательского отдела, (Узбекистан).

Основатель:
Термезский государственный педагогический институт

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТЕРМЕЗСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Журнал издается в печатном и электронном виде (на узбекском, русском, английском языках) в течение одного года.

Зарегистрировано Агентством информации и массовых коммуникаций при Администрации Президента Республики Узбекистан свидетельством № 303723 от 6 июня 2024 года.

Авторы несут ответственность за достоверность источников, выдержек, содержания и информации, используемых в текстах. При копировании из журнала необходимо указывать источник.

Разрешение получено: 12.06.2026.
Размер бумаги: 70x85.
Печатная форма: 26,25.
Офсетная печать.
Офсетная бумага.
Количество: 100 экз.
Цена указана по договорённой цене.
Заказ: 174
Адрес редакции: Термезский район, «Янгиабад» МФМ, улица Ат-Термизи, дом 1-А.
Отпечатано в типографии «ТерГУ».
Адрес типографии: город Термез,улица А.Навоий, дом 42.

ISSN: 3060-4761

Founder:
Termiz State Pedagogical Institute

SCIENTIFIC BULLETIN OF TERMEZ STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL

The magazine is published in printed and electronic form (in Uzbek, Russian, English) in one year.

Registered by the Information and Mass Communications Agency under the Presidential Administration of the Republic of Uzbekistan with certificate No. 303723 dated June 6, 2024.

The authors are responsible for the accuracy of the sources, excerpts, content and information used in the texts. When copying from a journal, the source must be noted.

Permission to print: 12.03.2026
Paper size: 70x85
Printing plate: 26.25
Offset printing.
Offset paper.
Quantity: 100 copies
Price at the agreed price.
Order: 174
Editorial address: Termez district, «Yangiabad» MCK, At-Termiziy street, 1-A.
Printed at the "TerSU printing house". Address: Termez city, A.Navoiy street, 42.

THE EDITOR-IN-CHIEF:
Xasanov Azizbek, Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:
Kuldasheva Shakhnoza, Doctor of Chemical Sciences (DSc), Professor

TECHNICAL EDITOR:
Qurbanov Abdimalik, Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences

RESPONSIBLE SECRETARY:
Turaev Ruziboy, Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:
Bernd Müller-Jacquier, Doctor of Philological Sciences, Professor (Germany)
Ponomaryova Lyudmila, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Gerasyov Aleksandr, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Buligina Yelena, Doctor of Philological Sciences, Professor (Russia)
Eshmetov Izzat, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Abdikamalova Aziza, Doctor of Chemical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Salikhanova Dilnoza, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Jumaeva Dilnoza, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Sagdullayeva Dilafruz, Doctor of Technical Sciences, Professor (Uzbekistan)
To'ramuratov Ulug'bek, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Norbo'tayev Xo'shboq, Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Prof. (Uzbekistan)
To'rayev Rasul, Candidate of Physical and Mathematical Sciences, Prof. (Uzbekistan)
Shamuratova Nagima, Doctor of Agricultural Sciences (DSc), Prof. (Uzbekistan)
Saidov Chorikhon, Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Prof. (Uzbekistan)
Bozorov Lutfulla, Doctor of Technical Sciences (DSc), (Uzbekistan)
Mahmudov Yusup, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Khudoyqulov Khol, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Parda Alimov, Candidate of Philological Sciences, Professor (Uzbekistan)
Xoliqnazarov Begali, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, (Uzbekistan)
Qodirov Baxtiyor, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Tojiyev Panji, Doctor of Technical Sciences (DSc), Associate Professor (Uzbekistan)
Qosimov Shavkat, PhD, Professor (Uzbekistan)
Saidakhmatov Sharifbek, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Khudoyberdiyev Shuxrat, PhD (Uzbekistan)
Umarov Aziz, PhD (Uzbekistan)
Abduraxmonov Eldor, Doctor of Chemical Sciences, Professor (Uzbekistan)
Shabbazova Dilfuza, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Nuritdinova Khurshida, PhD (Uzbekistan)
Quvvatova Mohira, PhD (Uzbekistan)
Mardonova Lobar, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Nurmatov Norqobil, Doctor of Agricultural Sciences (DSc), Profess. (Uzbekistan)
Ismailov Botir, PhD (Uzbekistan)
Sattorov Sardor, PhD (Uzbekistan)
Allamuradov Anvar, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Kabilova Sayyora, PhD, (Uzbekistan)
Ismailov Murodulla, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Eshmuradov Olmosbek, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Isayev Oybek, PhD (Uzbekistan)
Norliyev Rustam, Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor (Uzbekistan)
Berdiyeva Muhabbat, PhD, Professor (Uzbekistan)
Shirnazarova Zamira, PhD, Associate Professor (Uzbekistan)
Narbasheva Mexri, Candidate of Psychological Sciences, Professor (Uzbekistan)
Kuzimurotova Dinara, Editor, Editorial-Publishing Department (Uzbekistan)

ISSN: 3060-4761
TerDPI ILMIY XABARNOMASI / SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI / НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

UDK: 796.011.3:376.1:378.4 ORCID: 0009-0004-5578-425X

AMRIYEVA DILFUZA
Termiz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi

OLIY TA'LIMDA IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA ERTALABKI BADANTARBIYANING TA'SIRI: ADAPTIV YONDASHUV VA AMALIY MODEL

ANNOTATSIYA: Maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ertalabki badantarbiyaning (8-12 daqiqalik) sog'lomlashtiruvchi imkoniyatlari tahlil qilinadi. Ertalabki badantarbiya yurak-qon tomir va nafas tizimlarini bosqichma-bosqich faollashtirib, mushak tonusini me'yorlashtiradi, bo'g'imlar harakatchanligini kengaytiradi hamda muvozanat-koordinatsiya mexanizmlarini qo'llab-quvvatlaydi. OTM sharoitiga mos 6-8 haftalik adaptiv model taklif etiladi: yuklama individual ehtiyoj va tibbiy ko'rsatmalarga tayanadi, mashqlar o'tirgan yoki tayanchli variantlar bilan almashtiriladi, baholash esa sodda testlar (6 daqiqalik yurish, bir oyoqda turish, devor push-up, "sit-and-reach"ning mos ko'rinishi) orqali olib boriladi. Amaliy tavsiyalar EBni darslar oldidan odatga aylantirish, xavfsizlik mezonlarini (og'riqsiz amplituda, nafasni ushlab qolmaslik, o'rtacha zo'riqish) saqlash va motivatsion qo'llab- quvvatlash zarurligini asoslaydi.

KALIT SO'ZLAR: *ertalabki badantarbiya, adaptiv jismoniy tarbiya, inklyuziv ta'lim, jismoniy sifatlar, muvozanat, egiluvchanlik, chidamlilik.*

ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: АДАПТИВНЫЙ ПОДХОД И ПРАКТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ

АННОТАЦИЯ: В статье анализируются оздоровительные возможности утренней гимнастики продолжительностью 8-12 минут в развитии физических качеств студентов с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в учреждениях высшего образования. Утренняя гимнастика обеспечивает поэтапную активацию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует нормализации мышечного тонуса, увеличению подвижности суставов, а также поддержанию механизмов равновесия и координации. Предложена адаптивная модель, рассчитанная на 6-8 недель и ориентированная на условия высшего учебного заведения: уровень физической нагрузки определяется с учётом индивидуальных потребностей и медицинских показаний, упражнения модифицируются с использованием сидячих или опорных вариантов, а оценка эффективности проводится посредством простых тестов (6-минутная ходьба, стойка на одной ноге, отжимания от стены, адаптированный вариант теста «sit-and-reach»). Практические рекомендации обосновывают необходимость формирования устойчивой привычки выполнения утренней гимнастики перед учебными занятиями, соблюдения критериев безопасности (безболезненная амплитуда движений, отсутствие задержки дыхания, умеренная интенсивность нагрузки), а также обеспечения мотивационной поддержки обучающихся.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *утренняя гимнастика, адаптивное физическое воспитание, инклюзивное образование, физические качества, равновесие, гибкость, выносливость.*

THE IMPACT OF MORNING EXERCISE ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL PERFORMANCE IN STUDENTS WITH DISABILITIES IN HIGHER EDUCATION: AN ADAPTIVE APPROACH AND A PRACTICAL MODEL

ABSTRACT: This article analyzes the health benefits of 8-12-minute morning exercises in developing the physical performance of students with disabilities studying in higher education institutions. Morning exercises provide gradual activation of the cardiovascular and respiratory systems, promote normal muscle tone, increase joint mobility, and maintain balance and coordination. An adaptive model designed for 6-8 weeks and tailored to the needs of higher education institutions is proposed. The level of physical activity is determined based on individual needs and medical indications, exercises are modified using seated or supported options, and effectiveness is assessed through simple tests (such as a 6-minute walk, a one-legged stand, wall push-ups, and an adapted version of the sit-and-reach test). Practical recommendations substantiate the need to develop a sustainable habit of performing morning exercises before classes, adhere to safety criteria (pain-free range of motion, no breath holding, moderate intensity), and provide motivational support to students.

KEYWORDS: *morning exercises, adaptive physical education, inclusive education, physical skills, balance, flexibility, endurance.*

KIRISH. Bugungi oliy ta'lim tizimi talabalarning bilim olishini ta'minlash bilangina cheklanmaydi: ularning sog'lig'i, psixoemotsional holati va kundalik funksionalligi ham ta'lim natijasining ajralmas qismi sifatida qaralmoqda. Inklyuziv ta'lim tamoyillari kuchaygani sayin imkoniyati cheklangan talabalar soni va ularning ehtiyojlari ham aniqroq ko'rinmoqda [2, 5]. OTM sharoitida bu guruhdagi talabalarda harakat faolligining kamayishi, gipodinamiya, ergonomik jihatdan noqulay o'tirish, darslar va mustaqil ta'limning uzluksizligi, transport va muhit to'siqlari kabi omillar jismoniy sifatlar rivojiga bevosita ta'sir qiladi [2, 6].

Ko'pincha muammo "sport zaliga borish"dan oldinroq boshlanadi: talaba ertalab uyg'ongan paytda organizmning funksional tizimlari sust, bo'g'imlar qotishgan, mushaklar "uyqu rejimi"da bo'ladi, kayfiyat esa tashqi yuklamalarga sezgir holatga o'tadi. Shu fonda "ertalabki badantarbiya" (EB) - qisqa, sodda va tizimli sog'lomlashtirish vositasi sifatida ko'rilishi mumkin [1, 4]. EBning afzalligi shundaki, u katta vaqt, maxsus jihoz va murakkab sharoit talab qilmaydi. 8-12 daqiqalik mashqlar to'plami yotoqxonada, uyda, hatto dars boshlanishidan avval auditoriya oldi maydonchasida ham bajarilishi mumkin. Muhimi, EB muntazamlikni "odatiy" holga keltiradi: kunlik kichik yuklama organizmning moslashuv mexanizmlarini ishga tushiradi, yurak-qon tomir va nafas tizimlari faoliyati yaxshilanadi, mushak-tayanch tizimi esa kundalik harakatga tayyorlanadi [3]. Imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlar turlicha namoyon bo'ladi. Masalan, harakat apparati cheklangan talabalarda muvozanat va koordinatsiya sustlashishi, mushak kuchi asimmetriyasi yoki bo'g'imlar harakatchanligining cheklanishi kuzatilishi mumkin.

Eshitish yoki ko'rishida cheklovi bo'lgan talabalarda esa motor harakatlarning o'zlashtirilishi ko'proq kommunikatsiya va makon orientatsiyasiga bog'liq bo'ladi. Shuningdek, surunkali somatik holatlar (yurak-qon tomir tizimi bilan bog'liq cheklovlar, metabolik o'zgarishlar) yuklama dozalanishini yanada ehtiyotkorlik bilan tashkil etishni talab qiladi [3, 4]. Demak, EB umumiy "bir xil kompleks" emas, balki adaptiv yondashuvga tayangan, xavfsizlik mezoni aniq belgilangan, bir nechta variantlari bo'lgan mashg'ulot modeli bo'lishi kerak.

Maqolada EBning fiziologik-pedagogik asoslari yoritilib, OTM sharoitida imkoniyati cheklangan talabalarga mos 6-8 haftalik model taklif etiladi. Mashqlar mazmuni, yuklama bosqichlari, nazorat va baholash mezonlari hamda amaliy joriy etish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Adaptiv jismoniy tarbiya yondashuvida jismoniy faollik salomatlikni qo'llab- quvvatlash, funksional cheklovlarni yumshatish va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish omili sifatida qaraladi. Xalqaro tavsiyalarda nogironligi bo'lgan shaxslar ham imkon qadar o'rtacha intensivlikdagi mashqlarni muntazam bajarishi, mushak kuchi va muvozanatga qaratilgan mashqlarni ham kiritishi lozimligi qayd etiladi [3, 7]. Mazkur yondashuv EBning konseptual asosini kuchaytiradi: qisqa, lekin muntazam yuklama haftalik umumiy faollik hajmini oshiradi va sedentarlikni kamaytiradi. Sport tibbiyoti va reabilitatsiya adabiyotlarida ertalabki mashqlar vegetativ tizimlarni uyg'otishi, periferik qon aylanishini faollashtirishi, mushaklarda elastiklikni oshirishi hamda bo'g'imlarda harakatchanlikni yaxshilashi ko'rsatiladi. Shu bilan birga, imkoniyati cheklangan shaxslarda yuklama dozasini noto'g'ri tanlash (tez ritm, keskin amplituda, nafasni ushlab qolish) noxush holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun amaliyotda og'riqsiz amplituda, muvozanatni sug'urtalash, tana holatini saqlash va individual kontrendikatsiyalarni hisobga olish bosh tamoyil bo'lib qoladi [8].

Universitet yoshidagi talabalar orasida jismoniy faollik pasayishi va sedentarlik ko'payishi ko'plab tadqiqotlarda qayd etilgan. Imkoniyati cheklangan talabalar uchun esa muhit to'siqlari (transport, lift, sport infratuzilmasiga kirish), psixologik omillar (o'ziga ishonch, qo'llab-quvvatlash) va kommunikatsion qiyinchiliklar (yo'riqnoma tushunilishi) qo'shimcha risk bo'lishi mumkin. Shu kontekstda EB "kirish eshigi" vazifasini bajaradi: u talabaning kundalik rejimiga oson singadi, keyinchalik kengroq jismoniy faoliyatga tayanch yaratadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Tadqiqot jarayonida oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan imkoniyati cheklangan talabalar ishtirokida 6-8 haftalik adaptiv ertalabki badantarbiya (EB) modeli amaliy sinovdan o'tkazildi. Mashg'ulotlar haftasiga 5 kun, kuniga o'rtacha 812 daqiqa davomida tashkil etildi hamda yuklama individual funksional holat va tibbiy tavsiyalar asosida moslashtirildi.

Pedagogik kuzatuvlar va nazorat testlari natijalari EBning talabalar jismoniy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatganini tasdiqladi. Eng avvalo, talabalar organizmida funksional faollikning ertalabki davrda tezroq tiklanishi kuzatildi. Mashg'ulotlarning dastlabki haftalarida harakatlarni bajarishda ehtiyotkorlik va past amplituda ustun bo'lgan bo'lsa, 3-4-haftalardan boshlab harakat koordinatsiyasi va ishonchlilik darajasi oshgani qayd etildi.

6 daqiqalik yurish testi natijalari yurak-qon tomir tizimining moslashuv imkoniyatlari yaxshilanganini ko'rsatdi. Talabalarda yurish masofasining ortishi chidamlilikning oshganidan dalolat berdi. Bu holat qisqa, ammo muntazam jismoniy yuklama vegetativ tizimlarni bosqichma-bosqich faollashtirishi haqidagi ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi.

Muvozanat ko'rsatkichlari (bir oyoqda turish testi) sezilarli darajada yaxshilandi. Ayniqsa harakat apparati cheklangan talabalar guruhida tana barqarorligini saqlash muddati ortgani kuzatildi. Bu natija EB tarkibiga kiritilgan statik va yarim-dinamik mashqlarning proprioseptiv mexanizmlarni faollashtirishi bilan izohlanadi.

Devor push-up testi natijalari yuqori tana mushaklari kuchi va mushak chidamliligi ortganini ko'rsatdi. Mashqlarni tayanchli variantlarda bajarish xavfsizlikni ta'minlagan holda mushak faoliyatini samarali rag'batlantirdi.

Egiluvchanlikni baholashda ("sit-and-reach" testining moslashtirilgan shakli) bo'g'imlar harakatchanligining yaxshilanishi qayd etildi. Bu holat ertalabki mashqlarning mushak elastikligini oshirish va bo'g'imlarni kundalik faoliyatga tayyorlashdagi ahamiyatini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida psixologik omillar ham muhim ahamiyat kasb etdi. Talabalarning aksariyatida mashg'ulotlarga motivatsiya ortgani, ertalabki faollik natijasida kayfiyat va o'quv jarayoniga tayyorgarlik yaxshilangani kuzatildi. EBning qisqa davomiyligi uni talabalar kundalik rejimiga oson integratsiya qilish imkonini berdi (1-jadval)

1-jadval

Adaptiv ertalabki badantarbiya dasturi ta'sirida jismoniy sifatlar ko'rsatkichlarining o'zgarishi (6-8 hafta)

Ko'rsatkichlar	Baholash testi	Dastlabki natija (M±m)	Yakuniy natija (M±m)	O'zgarish (%)
Umumiy chidamlilik	6 daqiqalik yurish (m)	420 ± 18	468 ± 20	+11.4
Muvozanat	Bir oyoqda turish (sek.)	9.6 ± 1.2	14.8 ± 1.5	+54.1
Mushak kuchi	Devor push-up (marta)	12.3 ± 1.6	17.9 ± 1.8	+45.5
Egiluvchanlik	Adaptiv sit-and-reach (sm)	7.1 ± 0.9	10.6 ± 1.1	+49.3
Harakat koordinatsiyasi	Kompleks harakat bahosi (ball)	3.2 ± 0.4	4.4 ± 0.3	+37.5

Izoh. Olingan natijalar adaptiv ertalabki badantarbiya modeli inklyuziv ta'lim sharoitida jismoniy faollikni oshirishning samarali va xavfsiz vositasi ekanini ko'rsatadi.

XULOSA. Ertalabki badantarbiya OTM sharoitida imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy sifatlarini saqlash va bosqichma-bosqich rivojlantirish uchun eng qulay, kam vaqt talab qiladigan hamda iqtisodiy jihatdan samarali sog'lomlashtiruvchi vositalardan biridir. Muntazam 8-12 daqiqalik kompleks, avvalo, organizmning ertalabki funksional holatini barqarorlashtirib, yurak-qon tomir va nafas tizimlarining ishga tushish jarayonini tezlashtiradi; periferik qon aylanishi faollashadi, to'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishi yaxshilanadi. Natijada talabaning ish qobiliyati oshadi, darslarga moslashish yengillashadi, charchoq va "uyg'onolmaslik" holati kamayadi.

Ikkinchi muhim natija mushak-tayanch tizimi bilan bog'liq: bo'g'imlar harakatchanligi kengayadi, mushak tonusi me'yorlashadi, gavdani tik tutish (postural nazorat) yaxshilanadi. Ayniqsa muvozanat va koordinatsiyaga qaratilgan elementlar kundalik harakatlarda ishonchni kuchaytiradi, mustaqil faoliyatni qo'llab-quvvatlaydi va jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, EBning psixoemotsional ta'siri ham e'tiborga loyiq: mashg'ulotdan so'ng kayfiyat barqarorlashishi, stressga chidamlilikning ortishi, o'ziga ishonchning mustahkamlanishi kabi ijobiy siljishlar kuzatilishi mumkin. Bu omillar ta'limdagi davomatiylik va motivatsiyani ushlab turishda ham yordam beradi.

Biroq samaradorlikning "kaliti" birgina mashqlar ro'yxatida emas u metodik tashkil etishda. Eng muhim shartlar: individual moslashtirish (nogironlik turi, funksional cheklov va tibbiy ko'rsatmalarni hisobga olish), yuklamani asta-sekin oshirish (davomiylik, takrorlar soni, ritm va amplituda), xavfsizlik mezonlariga qat'iy rioya qilish (og'riqsiz amplituda, nafasni ushlab qolmaslik, muvozanat mashqlarida tayanch/sug'urtalash) hamda motivatsion qo'llab-quvvatlashdir. Shuningdek, OTM darajasida EBni inklyuziv sog'lomlashtirish rejimining tizimli qismi sifatida yo'lga qo'yish (qisqa yo'riqnoma, nazorat-jadval, piktogramma/video ko'rsatmalar, haftalik mini-monitoring) talabalarning jismoniy tayyorgarligi bilan birga o'qish samaradorligi va umumiy farovonligini barqaror oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimov R.R. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. -

2.Xudoyberdiyev Sh.M., Yuldashev A.A. Inklyuziv ta'lim sharoitida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi. - Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021. - 198 b.

3.Rasulov B.N. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalari. - Toshkent: O'qituvchi, 2019. - 224 b.

4.Tursunov S.T. Talaba yoshlar jismoniy tayyorgarligini oshirishning pedagogik asoslari. - Termiz: Surxon nashriyoti, 2022. - 174 b.

5.Sherrill C. Adapted Physical Education and Sport. - 6th ed. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. - 728 p.

6.Rimmer J.H., Marques A.C. Physical activity for people with disabilities // The Lancet. - 2012. - Vol. 380, No. 9838. - P. 193-195.

7.Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. - Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

8. Winnick J.P., Porretta D.L. (eds.) Adapted Physical Education and Sport. 6th ed. - Champaign: Human Kinetics, 2016. - 688 p