

Светличная Н.К. 

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,  
Узбекистан, г. Чирчик

## МЕТОДОЛОГИЯ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ

Светличная Наилья Камилевна

### Методология программирования занятий адаптивной двигательной рекреацией

**Аннотация.** В статье представлена методология программирования занятий по адаптивной физической рекреации для лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями с учётом их возрастных и психофизических особенностей. Обоснован выбор компонентов программы общей продолжительностью 260 часов в год, включающей кардиотренировки, корректирующую гимнастику, workout, стретчинг, боулинг, а также теоретические и вариативные занятия. По каждому виду активности разработаны рекомендации по периодичности и условиям применения с учётом последовательности, влияния на организм, времени года и погодных факторов. Представлены результаты исследования, подтверждающие эффективность комплексного подхода: уровень физической подготовленности участников повысился в среднем на 18,8 % (гибкость - на 21,9 %, координация движений - на 115,6 %, сила - на 12,5 %, выносливость - на 25,2 %). Сделан вывод о целесообразности внедрения предложенной программы в систему адаптивной физической культуры с целью повышения физической кондиции, мотивации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая рекреация, программирование занятий, интеллектуальные нарушения, физическая активность, комплексный подход.

Светличная Наилья Камилевна

### Адаптивті қозғалыс рекреациясы сабақтарын бағдарламалау әдістемесі

**Аңдатпа.** Мақалада зияткерлік мүмкіндіктері шектеулі адамдарға арналған бейімделген дене рекреациясы сабақтарын бағдарламалау әдістемесі жас ерекшеліктері мен психофизикалық факторларды ескере отырып ұсынылған. Жылына 260 сағатқа есептелген бағдарлама құрамына кардиожаттығулар, түзету гимнастикасы, workout, стретчинг, боулинг, сондай-ақ теориялық және вариативті сабақтар енгізілді. Әрбір жаттығу түріне қатысты қолдану жиілігі, ағзаға әсері, жыл мезгілдері мен ауа райы жағдайлары бойынша ұсынымдар әзірленді. Зерттеу нәтижелері кешенді тәсілдің тиімділігін көрсетті: қатысушылардың дене дайындығы орта есеппен 18,8 %-ға артты (икемділік - 21,9 %, қимыл-қозғалыс үйлесімділігі - 115,6 %, күш - 12,5 %, төзімділік - 25,2 %). Ұсынылған бағдарламаны бейімделген дене мәдениеті жүйесіне енгізу, физикалық жағдайды жақсартуға, мотивацияны арттыруға және әлеуметтік интеграцияға ықпал ететіні анықталды.

**Түйін сөздер:** бейімделетін физикалық рекреация, сабақтарды бағдарламалау, интеллектуалды бұзылулар, физикалық белсенділік, кешенді тәсіл.

Svetlichnaya Nailiya Kamilevna

### Methodology of programming adaptive physical recreation activities

**Abstract.** The article presents a methodology for programming adaptive physical recreation sessions for individuals with intellectual disabilities, taking into account their age-specific and psychophysical characteristics. The program, designed for a total of 260 hours per year, includes cardio training, corrective gymnastics, workout, stretching, bowling, as well as theoretical and elective classes. For each type of activity, recommendations were developed regarding frequency, sequence, physiological impact, seasonal factors, and weather conditions. The research results demonstrated the effectiveness of the comprehensive approach: participants' physical fitness improved on average by 18.8 % (flexibility - by 21.9 %, coordination - by 115.6 %, strength - by 12.5 %, endurance - by 25.2 %). It is concluded that the proposed program is effective for implementation within the system of adaptive physical culture, contributing to improved physical condition, increased motivation, and enhanced social integration of individuals with disabilities.

**Key words:** adaptive physical recreation, training programming, intellectual disabilities, physical activity, integrated approach.

**Введение.** В настоящее время вопросы социальной интеграции лиц с инвалидностью в Республике Узбекистан становятся всё более актуальными и общественно-значимыми. Современное общество ориентируется на развитие принципов равенства, недискриминации и инклюзии, в том числе в сфере физической культуры и спорта. В республике активно реализуются реформы в области физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной политики, что стимулирует развитие комплексных моделей помощи лицам с инвалидностью, в том числе с использованием различных направлений и средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Государственная программа развития физической культуры и спорта включает положения о расширении возможностей для участия в физкультурно-спортивной жизни страны лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Учитывая, что лиц с инвалидностью в стране насчитывается около 1,1 млн. человек, в том числе около 173 тыс. детей, реализация программы предполагает создание специализированной и доступной инфраструктуры, подготовку кадров, разработку методик адаптивных занятий. Особое внимание уделяется организации инклюзивных секций и внедрению фитнес-технологий, что позволит не только повысить уровень физической активности лиц с инвалидностью, но и будет способствовать их социальной интеграции.

Адаптивная двигательная (физическая) рекреация является важным направлением адаптивной физической культуры, ориентированным на восстановление и укрепление здоровья, рассматривается как важный компонент комплексной реабилитации и социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Она сочетает физическую активность, психоэмоциональную разгрузку и формирование навыков самостоятельной организации досуга. Инклюзивный системный подход, характеризующийся активным сотрудничеством между учителями, административным персоналом и образовательным сообществом, необходим для создания устойчивой и благоприятной среды обучения, а также адаптация правил игры, использование специализированного оборудования и внедрение целевых изменений дает высокую эффективность в повышении инклюзивности. Особое значение адаптивная рекреация приобретает при работе с лицами с интеллектуальными нарушениями, для которых характерны трудности социальной интеграции и снижение показателей физического и психического здоровья. Восприятие учителями физической культуры включения учеников с осо-

быми образовательными потребностями играет важную роль в планировании занятий. Средства адаптивной двигательной рекреации оказывают положительное влияние на состояние психического здоровья занимающихся, включая снижение стресса и повышение самооценки [1-5].

Адаптивная двигательная рекреация представляет собой систему специально организованных двигательных действий, направленных на восстановление и поддержание физического и психического здоровья лиц с ограниченными возможностями [6-9].

В отличие от традиционной физической активности, адаптивная двигательная рекреация учитывает индивидуальные потребности, функциональные ограничения и социальный контекст [10, 11]. В специальной научно-методической литературе выделяют несколько ключевых компонентов воздействия рекреации, охватывающих физический, психофизиологический, когнитивный, эмоциональный и социальный уровни.

1. Физический компонент. Адаптивная физическая рекреация способствует развитию и поддержанию двигательных качеств (гибкости, силы, координации, выносливости). В исследованиях показано, что регулярные занятия снижают риск гипокинезии, вторичных осложнений и способствуют нормализации массы тела. Особое значение имеет профилактика контрактур и деформаций у лиц с двигательными нарушениями. Восстановление базовых двигательных навыков также повышает степень самостоятельности в повседневной жизни.

2. Психофизиологический компонент. Регулярная двигательная активность улучшает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Отмечается стабилизация артериального давления, улучшение вариабельности сердечного ритма, повышение толерантности к физическим нагрузкам. Влияние адаптивной двигательной рекреации проявляется и в улучшении нейромышечной проводимости, сенсомоторной интеграции и регуляции тонуса.

3. Когнитивный компонент. Занятия адаптивной двигательной рекреацией положительно влияют на когнитивные функции: внимание, память, скорость переработки информации. При вовлечении в подвижные и игровые формы рекреации формируются новые модели поведения, укрепляются навыки планирования и принятия решений. Особенно актуально это для лиц с интеллектуальными нарушениями, у которых физическая активность стимулирует процессы нейропластичности и способствует развитию учебной мотивации.

4. Эмоционально-психологический компонент. Адаптивная двигательная рекреация выполняет функцию эмоциональной разгрузки и коррекции психоэмоционального состояния. Участие в рекреационных программах снижает уровень тревожности и депрессивных проявлений, формирует позитивное отношение к собственным возможностям. Через двигательные упражнения повышается уровень эндорфинов, что напрямую связано с ощущением радости и удовлетворения.

5. Социальный компонент. Одним из ведущих результатов адаптивной двигательной рекреации является социализация. Занятия в группах формируют коммуникативные навыки, способствуют расширению социальных контактов и интеграции в общество. Важным является формирование позитивного опыта взаимодействия с окружающими, снижение чувства изоляции и повышение социальной активности.

6. Рекреационно-культурный компонент. Адаптивная двигательная рекреация включает использование традиционных и инновационных форм досуга (игры, танцы, элементы видов адаптивного спорта), что обеспечивает развитие культурной идентичности и участие в социокультурных практиках. Этот компонент расширяет пространство свободного времени и формирует ценностное отношение к активному образу жизни.

Методология программирования занятий предполагает научно обоснованное распределение видов двигательной активности, их интенсивности, объема и чередования. Это обеспечивает не только оздоровительный эффект, но и повышение мотивации участников к регулярным занятиям. Важно учитывать возрастные особенности, функциональные возможности и состояние здоровья испытуемых при планировании программ.

**Цель исследования** заключалась в разработке и апробации методологии программирования занятий по адаптивной физической рекреации для лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи**:

- обосновать выбор содержания годовой программы адаптивной рекреации;
- разработать структуру и алгоритм распределения нагрузок в рамках годичной программы адаптивной двигательной рекреации;
- провести оценку эффективности программы по физическим, психоэмоциональным и социальным показателям.

**Материалы и методы.** В ходе реализации цели исследования были использованы следующие

методы: теоретический анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической и функциональной подготовленности, анкетирование участников исследования, статистическая обработка данных. Все исследования были проведены с согласия участников и их родителей (или законных представителей).

Объектом исследования выступали лица с ограниченными интеллектуальными возможностями и инвалидностью в возрасте от 14 до 24 лет. В исследовании приняли участие 52 человека (по 26 юношей и девушек). Занятия проводились в групповой форме 2–3 раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 45–60 минут. Реализация рекреационной программы осуществлялась в течение года в рамках программы «Здоровый атлет» Специальной Олимпиады Узбекистана, что обеспечило интеграцию двигательных упражнений с профилактическими и оздоровительными мероприятиями. В процессе её выполнения участники регулярно посещали занятия, проходили мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности, получали консультации специалистов, а также участвовали в спортивно-рекреационных мероприятиях различной направленности.

**Результаты.** Обоснованием выбора компонентов программы адаптивной двигательной рекреации послужили возрастные и психофизические особенности лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья.

Программа рассчитана на 260 часов в течение года и включает: кардиотренировки (в том числе терренкур), корректирующую гимнастику, workout, стретчинг, боулинг, а также теоретические, диагностические и вариативные занятия (рисунок 1).

Каждый элемент программы выполняет определенную функцию и направлен на достижение комплексного оздоровительно-реабилитационного эффекта:

- кардиотренировка / терренкур направлена на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение общей выносливости, характеризуется доступностью и безопасностью (ходьба на местности);
- корректирующая гимнастика направлена на коррекцию осанки, развитие мышечного корсета, улучшение координации движений;
- «воркаут» (упражнения на уличных тренажерах) рекомендуется для развития силы, ловкости и координации; кроме того, вариативность упражнений повышает мотивацию;
- стретчинг направлен на улучшение гибкости и подвижности суставов, снижение мышечного напряжения, положительное психоэмоциональное влияние;

- боулинг в игровой форме способствует развитию точности движений, социализации и коммуникативным навыкам;
- тестирования предназначены для осуществления контроля динамики и последующей корректировки программы;
- теоретические занятия направлены на формирование базовых знаний о здоровье, здоровом образе жизни, оздоровлении и самоконтроле;

- вариативные занятия в виде танцев, подвижных игр, элементов из адаптивных видов спорта и т.п., рекомендуются включать в программу поддержания интереса и адаптации к индивидуальным предпочтениям.

По каждому из составляющих программы были составлены рекомендации по периодичности применения с учетом последовательности, влияния на организм, сезона, погодных условий и других факторов (таблица 1).



Рисунок 1 - Распределение компонентов программы, % (составлено авторами)

Таблица 1 - Структура годовой программы адаптивной рекреации

| № | Вид занятий                  | Количество часов | Периодичность      |
|---|------------------------------|------------------|--------------------|
| 1 | Кардиотренировка / терренкур | 90               | 2-3 раза в неделю  |
| 2 | Корректирующая гимнастика    | 42               | 1-2 раза в неделю  |
| 3 | Воркаут                      | 42               | 1-2 раза в неделю  |
| 4 | Стретчинг                    | 42               | 1-2 раза в неделю  |
| 5 | Боулинг                      | 14               | 1-2 раза в месяц   |
| 6 | Тестирования                 | 3                | Каждые 4-6 месяцев |
| 7 | Теория                       | 5                | 1 раз в 2-3 месяца |
| 8 | Вариативные занятия          | 22               | 1-2 раза в месяц   |
|   | Итого                        | 260              |                    |

Программирование занятий адаптивной двигательной рекреации представлено на схеме и отражает логическую структуру программирования, включающую последовательные и взаимос-

вязанные этапы (рисунок 2). Центральным звеном выступает планирование годового цикла, которое определяет организацию занятий и обеспечивает их целенаправленное проведение. Организа-

ция занятий включает усвоение теоретических знаний, развитие мотивации и социализации, а также повышение уровня физической и двигательной подготовленности. Важными элементами программы являются контроль и коррекция, тестирование и мониторинг, которые позволяют

получать объективные данные о ходе процесса и результатах. Эти данные поступают в систему обратной связи и адаптации, что обеспечивает своевременное внесение изменений в организацию занятий и делает процесс программирования гибким и циклическим.

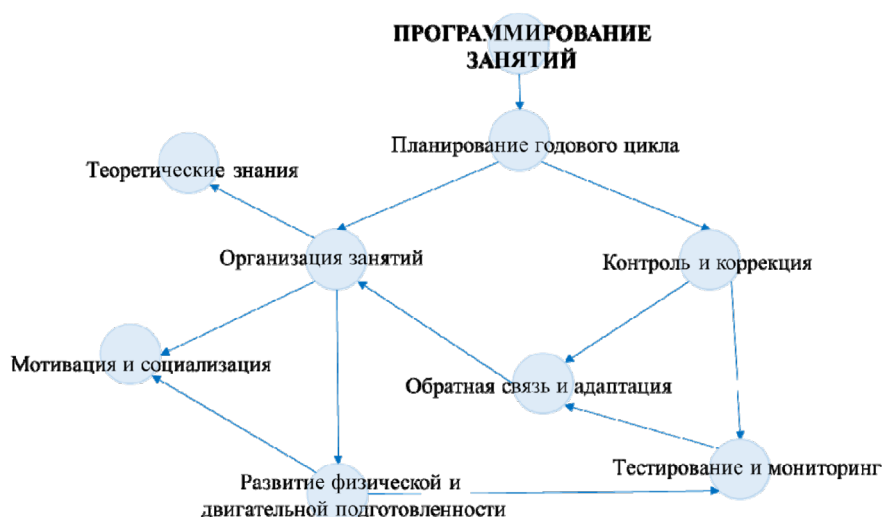


Рисунок 2 - Схема методологии программирования занятий (составлено авторами)

В ходе реализации программы в экспериментальной группе отмечена динамика положительных изменений. Так, по результатам тестирования 10 показателей запатентованного метода определения уровня физической и функциональной подготовленности (патент UZ IAP 07017, [9]) выявлено улучшение уровня подготовленности в среднем на 18,8 % (гибкость – 21,9 %; координация движений – 115,6 %; сила – 12,5 %; выносливость – 25,2 %).

**Обсуждение.** Полученные результаты подтверждают эффективность комплексного подхода. Наибольший вклад в общую динамику дали аэробные нагрузки (развитие выносливости посредством ходьбы и бега) и коррекционная гимнастика (улучшение координации и осанки). Включение «workout» и стретчинга способствовало развитию силы и гибкости, тогда как игровые и вариативные формы усилили мотивацию и способствовали социальной интеграции.

Субъективное самочувствие по результатам анкетирования и опроса также показало положительную динамику: 73% участников отметили улучшение самочувствия, 68% – повышение уверенности в себе, 54% – расширение круга общения.

Результаты согласуются с современными исследованиями в области адаптивной физической культуры и реабилитации, где подчеркивается роль разнообразия средств и длительности программ (200-300 ч/год) для устойчивого улучшения здоровья [12, 13].

Таким образом, эффективность разработанной программы доказана экспериментальными данными: при систематическом применении годовой программы (≈260 ч/год) отмечается статистически значимое улучшение физических и психосоциальных показателей участников исследования.

**Заключение.** Программа адаптивной физической рекреации была сформирована на основе комплексного подхода, направленного на кумулятивный оздоровительный и реабилитационный эффект с учетом возрастных и психофизических особенностей лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья. Основанием для выбора упражнений послужила их физиологическая доступность, низкая травмоопасность, положительное влияние на функциональные системы и физические способности организма занимающихся. Игровой компонент программы имел направленность эмоциональной регуляции

и социально-психологической интеграции занимающихся. Разработанная методология обеспечивает комплексное воздействие на физическую, психоэмоциональную и социальную сферы лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями здоровья.

Годовая программа в 260 часов отвечает принципам доступности, безопасности и вариативности и показала положительную динамику основных показателей. В ходе реализации программы в экспериментальной группе отмечена динамика положительных изменений, выявлено улучшение уровня подготовленности в среднем

на 18,8 % (гибкость – 21,9 %; координация движений – 115,6 %; сила – 12,5 %; выносливость – 25,2 %). Субъективное самочувствие по результатам анкетирования и опроса также показало положительную динамику: 73 % участников отметили улучшение самочувствия, 68 % – повышение уверенности в себе, 54 % – расширение круга общения.

Рекомендуется внедрение подобной программы в условиях физкультурно-оздоровительных и реабилитационных центров, а также образовательных учреждений с возможностью индивидуальной адаптации.

### Список литературы

- 1 Евсеева О.Э., Ладыгина Е.Б., Грачиков А.А., Шелехов А.А., Заходякина К.Ю., Ковалева Ю.А., Матвеева С.С., Уракова Е.А. Основы адаптивной двигательной рекреации: учебное пособие. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – 204 с. <https://e.lanbook.com/book/276527>.
- 2 Rakaa O.B., Bassiri M., Lotfi S. Adapted pedagogical strategies in inclusive physical education for students with special educational needs: a systematic review // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. – 2025. – Vol. 29. – №2. – pp. 67-85. DOI: 10.15561/26649837.2025.0201.
- 3 Yu S., Wang T., Zhong T., Qian Y., Qi J. Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation among Children and Adolescents with Intellectual Disabilities: A Scoping Review // *Healthcare*. – 2022. – Vol. 10. – №2. – pp.233. DOI:10.3390/healthcare10020233.
- 4 Ботагариев Т.А., Голикова Е.М., Кубиева С.С., Диярова Э.А., Зулянов М.Н. Особенности технологии адаптивного физического воспитания детей 7-9 лет с расстройством аутистического спектра // *Теория и методика физической культуры*. – 2024. – №3(77). – С. 6-16. – DOI 10.48114/2306-5540\_2024\_3\_6.
- 5 Абенова Н.Р., Аубакирова С.Д. Применение адаптивной физической культуры при работе с детьми с расстройствами аутистического спектра в Казахстане: пилотное исследование // *Теория и методика физической культуры*. – 2025. – №1(79). – С. 44-61. – DOI 10.48114/2306-5540\_2025\_1\_44.
- 6 Светличная Н.К. Методические аспекты программы адаптивной физической рекреации на основе фитнес-технологий // *Адаптивная физическая культура*. – 2023. – Т. 93. – №1. – С. 52-54.
- 7 Pan C.C., Mcnamara S. The Impact of Adapted Physical Education on Physical Fitness of Students with Intellectual Disabilities: A Three-year Study. *International Journal of Disability, Development and Education*. – 2022. – Vol. 69. – №4. – pp. 1257-1272. DOI:10.1080/1034912X.2020.1776851.
- 8 Lindner K.T., Schwab S. Differentiation and individualisation in inclusive education: a systematic review and narrative synthesis // *International Journal of Inclusive Education*. – 2020. – pp. 1-21. <https://doi.org/10.1080/13603116.2020.1813450>.
- 9 Morrison H.J., Gleddie D. Playing on the Same Team: Collaboration between Teachers and Educational Assistants for Inclusive Physical Education // *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. – 2019. – Vol. 90. – №8. – pp. 34-41. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1644257>.
- 10 Евсеев С.П. Адаптивный спорт: Настольная книга тренера. – Москва: ООО «Принлето», 2021. – 600 с.
- 11 Светличная Н. К. Патент на изобретение №UZ-IAP-07017. Способ оценки уровня физической и функциональной подготовленности человека // *Официальный бюллетень Министерства юстиции РУз*. – 2022. – №8(256). – С.48-49.
- 12 Лигостаева Н.Д., Алексина А.О., Кулешова М.В. Использование искусственного интеллекта в создании персонализированных планов занятий физической культурой и спортом со студентами специальной медицинской группы // *Концепт*. – 2025. – №5. – С. 303-318. <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2025-11096>.
- 13 Gofurov S., Khaidarov N. Effectiveness of physical education tools in preventing occupational diseases // *Modern Science and Research*. – 2023. – Vol. 2. – №5. – pp. 157-164. <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/19800>.

### References

- 1 Evseeva O.Je., Ladygina E.B., Grachikov A.A., Shelekhov A.A., Zahodjakina K.Ju., Kovaleva Ju.A., Matveeva S.S., Urakova E.A. Osnovy adaptivnoj dvigatel'noj rekreacii: uchebnoe posobie. – Sankt-Peterburg: NGU im. P.F. Lesgafta, 2022. – 204 s. <https://e.lanbook.com/book/276527>.
- 2 Rakaa O.B., Bassiri M., Lotfi S. Adapted pedagogical strategies in inclusive physical education for students with special educational needs: a systematic review // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. – 2025. – Vol. 29. – №2. – pp. 67-85. DOI: 10.15561/26649837.2025.0201.
- 3 Yu S., Wang T., Zhong T., Qian Y., Qi J. Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation among Children and Adolescents with Intellectual Disabilities: A Scoping Review // *Healthcare*. – 2022. – Vol. 10. – №2. – pp.233. DOI:10.3390/healthcare10020233.
- 4 Botagariev T.A., Golikova E.M., Kubieva S.S., Dijarova Э.А., Zuljanov M.N. Osobennosti tehnologii adaptivnogo fizicheskogo

- vospitaniya detej 7-9 let s rasstrojstvom autisticheskogo spektra // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2024. – №3(77). – S. 6-16. – DOI 10.48114/2306-5540\_2024\_3\_6.
- 5 Abenova N.R., Aubakirova S.D. Primenenie adaptivnoy fizicheskoy kul'tury pri rabote s det'mi s rasstrojstvami autisticheskogo spektra v Kazahstane: pilotnoe issledovanie // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2025. – №1(79). – S. 44-61. – DOI 10.48114/2306-5540\_2025\_1\_44.
  - 6 Svetlichnaya N.K. Metodicheskie aspekty programmy adaptivnoy fizicheskoy rekreacii na osnove fitnes-tehnologij // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. – 2023. – T. 93. - №1. – S. 52-54.
  - 7 Pan C.C., Mcnamara S. The Impact of Adapted Physical Education on Physical Fitness of Students with Intellectual Disabilities: A Three-year Study. International Journal of Disability, Development and Education. – 2022. – Vol. 69. – №4. – pp. 1257-1272. DOI:10.1080/1034912X.2020.1776851.
  - 8 Lindner K.T., Schwab S. Differentiation and individualisation in inclusive education: a systematic review and narrative synthesis // International Journal of Inclusive Education. – 2020. – pp. 1-21. <https://doi.org/10.1080/13603116.2020.1813450>.
  - 9 Morrison H.J., Gledie D. Playing on the Same Team: Collaboration between Teachers and Educational Assistants for Inclusive Physical Education // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – 2019. – Vol. 90. – №8. – pp. 34-41. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1644257>.
  - 10 Evseev S.P. Adaptivnyj sport: Nastol'naja kniga trenera. – Moskva: OOO "Prinleto", 2021. – 600 s.
  - 11 Svetlichnaya N. K. Patent na izobretenie №UZ-IAP-07017. Sposob ocenki urovnja fizicheskoy i funktsional'noj podgotovlennosti cheloveka // Oficial'nyj bjulleten' Ministerstva justicii RUz. – 2022. – №8(256). – S.48-49.
  - 12 Ligostaeva N.D., Aleksina A.O., Kuleshova M.V. Ispol'zovanie iskusstvennogo intellekta v sozdanii personalizirovannyh planov zanjatij fizicheskoy kul'turoj i sportom so studentami special'noj medicinskoj gruppy // Koncept. – 2025. – №5. – S. 303-318. <https://doi.org/10.24412/2304-120X-2025-11096>.
  - 13 Gofurov S., Khaidarov N. Effectiveness of physical education tools in preventing occupational diseases // Modern Science and Research. – 2023. – Vol. 2. – №5. – pp. 157-164. <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/19800>.

| <b>Хат-хабарларга арналган автор<br/>(бірінші автор)</b>  | <b>Автор для корреспонденции<br/>(первый автор)</b>  | <b>The Author for Correspondence<br/>(The First Author)</b>  |
|---|--|--|
| Светличная Наиля Камилевна –<br>доцент, бейімделетін дене тәрбиесі<br>және параспорт кафедрасы<br>профессорының м.а.,<br>Ўзбек мемлекеттік дене тәрбиесі<br>және спорт университети,<br>Чирчик, Ўзбекистан,<br>e-mail: svetnailya@gmail.com,<br>ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-6764-0577">https://orcid.org/0000-0002-6764-0577</a> | Светличная Наиля Камилевна –<br>доцент, и.о. профессора кафедры<br>«Адаптивная физическая культура и<br>параспорт»,<br>Узбекский государственный<br>университет физической культуры и<br>спорта,<br>г. Чирчик, Узбекистан,<br>e-mail: svetnailya@gmail.com,<br>ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-6764-0577">https://orcid.org/0000-0002-6764-0577</a> | Svetlichnaya Nailya Kamilevna –<br>associate professor,<br>Acting Professor of the Department<br>of Adaptive Physical Education and<br>Para-Sport,<br>Uzbek State University of Physical<br>Education and Sports, Chirchik,<br>Uzbekistan,<br>e-mail: svetnailya@gmail.com,<br>ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-6764-0577">https://orcid.org/0000-0002-6764-0577</a> |

Дата поступления статьи: 18.08.2025

Дата принятия к публикации: 20.09.2025