

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

10.53885/edinres.2022.65.15.100

доц. У.К.Турдыев

*Преподаватель кафедры “Физической культуры”
Навоийского государственного педагогического института*

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические особенности процесса обучения двигательным действиям в адаптивном физическом воспитании

Ключевые слова: теория, методика, спорт, воспитание, обучение, физическое воспитание, организм, адаптация.

Abstract: This article discusses the theoretical features of the process of learning motor actions in adaptive physical education

Keywords: theory, methodology, sport, education, training, physical education, organism, adaptation.

Annatasiya: Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida vosita va harakatlarini o'rganishning jarayonining nazariy xususiyatlari keng yoriilgan

Kalit so'zlar: nazariya, sport, moslashish, ta'lim, tarbiya, jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish, organizm.

Адаптивное физическое воспитание в Республике Узбекистан имеет юридическое обеспечение и входит в государственную систему реабилитации людей с функциональными ограничениями и базируется на принципах гуманности, запрета дискриминации, государственных гарантий реализации их прав (в том числе льготных); создание необходимых условий для активной жизнедеятельности (учитывая особые потребности, доступность к объектам социальной инфраструктуры); направленности реабилитационных мероприятий; законодательного определения условий и объема социальной защиты; обязательности для государственных структур финансирования мероприятий, направленных на обеспечение социальной защиты и реабилитацию людей с функциональными нарушениями.

Государственная система реабилитации базируется на единстве, общедоступности и обязательности. Современная реабилитационная педагогика ориентирована на личностное обучение, направленное на индивидуальное развитие и самореализацию в различных сферах творческой и социально-адаптивной деятельности с учетом психофизических особенностей, состояния физического, психического и морального здоровья детей.

Здесь в большей степени выдвигается социальная проблема неравных возможностей, что в корне меняет подход к триаде «ребенок – общество – государство», суть которого заключается в следующем:

-главная проблема ребенка с ограниченными возможностями заключается в его связи с окружающим миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченном общении с природой, недоступности многих культурных ценностей, а иногда и элементарного образования. Эта проблема является следствием не только субъективного фактора (т.е. физического и психического здоровья), но и результатом социальной политики, сложившегося общественного сознания, которое санкционирует существование недоступной для инвалида архитектурной среды, общественного транспорта, социальных служб;

- ребенок, имеющий инвалидность, может быть также способен и талантлив, как его сверстник, не имеющим проблем со здоровьем, но обнаружить свои дарования, развить их, приносить с их помощью пользу обществу ему мешает неравенство возможностей;

- ребенок – не пассивный объект социальной помощи, а развивающаяся личность, который имеет право на удовлетворение разносторонних социальных потребностей в познании, общении, творчестве;

- государство должно не только предоставлять определенные льготы и привилегии, но и создавать инфраструктуру социальных служб, позволяющих снивелировать ограничения, препятствующие социальной реабилитации и индивидуального развития

В нашей работе особо выделена коррекционная педагогика в системе адаптивного физического воспитания, которая строится по общим дидактическим принципам сознательности и активности, направленным на развитие умения ориентироваться в окружающей действительности. Реализуя этот принцип в процессе обучения движениям, преподаватель

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

должен ориентироваться на интерес ребенка к тем формам двигательной активности, которыми он увлекается самостоятельно, подбирать дополнительный банк средств, модулировать различный набор упражнений в своеобразные связки, комплексы, подбирать красочный интересный спортивный инвентарь, создавать безопасные условия для выполнения упражнений и т.д. Необходимость выполнять те или иные движения нужно обязательно обговаривать с ребенком, продемонстрировать его значимость и, что особенно важно, постоянно контролировать и поощрительно оценивать любые попытки ребенка самостоятельно выполнять движения.

Принцип индивидуализации решается обязательно с учетом пола, возраста, состояния здоровья, физического развития, темперамента, психологического потенциала. При выполнении упражнений необходимо научить пространственному восприятию упражнения (принятию рациональной оперативной позы, формы, направления, траектории, амплитуды), длительности мышечных усилий и напряжений, времени выполнения упражнения, частоты повторений, последовательности включения новых фаз или связок движений. При этом необходимо постоянно помнить о рациональном использовании восстановительных средств (упражнений на расслабление, растягивание, аутогенное отключение, упражнения на дыхание).

Принцип доступности строится на адекватном использовании оптимального уровня физической нагрузки, на образном представлении средств с помощью демонстрации преподавателем, использования многообразия красочных наглядных рисунков, макетов, схем и др. Желательно задействовать как можно большее количество сенсорных систем, его эмоциональную сферу, с помощью модульной системы обучения развивать творческое воображение, ассоциации и восприятия движений (например на разнообразные природные явления – твердая земля, глина, мягкая трава, ручеек, водопад, огромные волны, порывистый ветерок, ураган, пламя свечи либо костер или взрыв, и т.д.). Следует больше работать перед зеркалом и под музыкальное сопровождение.

Принцип последовательности связан с принципом доступности. При этом рекомендуется основываться на положительном переносе двигательных навыков, которые могли сохраниться и использовать их в качестве подводящих, либо подготовительных упражнений.

Принцип дифференциально-интегральных оптимумов нагрузки позволяет формировать фонд жизненно важных двигательных умений и навыков путем локальных воздействий на функциональную систему и создания функционального резервного фонда. При этом используется ступенчатый метод повышения нагрузок.

Принцип систематичности при коррекционной педагогике предусматривает четкому чередованию подбору и повторности упражнений, чередованию нагрузки и отдыха, на основе которого реализуется принцип чередования или рассеянности мышечной нагрузки для предупреждения утомления (когда работа одной группы мышц сменяется работой другой группы).

Принцип прочности сводится к созданию у ученика полных и точных представлений, восприятий и ощущений об изучаемых движениях или выработки прочного навыка.

Используются принципы связи знаний, умений с жизнью и практикой, воспитательной и развивающей направленности, концентризма (при освоении сложного материала возвращаться к старому, но на новой основе).

В основу коррекционной педагогики относят: отказ от авторитарности, соответствие программ и технологий соответственно физиологическим и возрастным особенностям учеников, высокий уровень квалификации педагогических кадров.

Рекомендуемая литература

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М., 2005.
2. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001.
3. Фомин Н.А. Физиология человека. – М., 1995.
4. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
5. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.
6. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

- 7.
8. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
9. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
10. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
11. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
12. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
13. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
14. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
15. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
16. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
17. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
18. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
19. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
20. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
21. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
22. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
23. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022