



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Намазова Наргиза Хусниддиновна

Студентка 1 курса магистратуры факультета
«Физическая культура» Навоийского
государственного университета, Электронная почта:
nargizanamozova12@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируется роль здорового развития детей, методических подходов в организации адаптивной физической активности, планирования тренировочного процесса, оздоровительных технологий. Изложены научно-практические соображения о влиянии уроков физической культуры на адаптацию детей, развитие двигательных навыков, психофизическую подготовку и функциональное состояние организма. В статье даны методические рекомендации по организации индивидуальных занятий, особенно у детей с особыми потребностями.

Ключевые слова: Адаптивная физическая культура, оздоровительные технологии, педагогические методики, физическое развитие, дети с особыми потребностями, психофизическая адаптация, образовательный процесс.

Annotation: This article analyzes the role of methodological approaches in the organization of healthy development, adaptive physical education activities in children, planning the training process and wellness technologies. Scientific and practical reflections on the children's adaptation of physical education lessons, the development of movement skills, psychophysical training and the impact on the functional state of the body are described. The article provides methodological

recommendations for the organization of adapted training, especially in children with special needs.

Keywords: *Adaptive physical education, health technologies, pedagogical methodology, physical development, children with special needs, psychophysical adaptation, educational process.*

В нашей стране физическое воспитание занимает важное место в воспитании детей как разносторонне развитых личностей. В последние годы все больше внимания уделяется оздоровительной функции спорта, и научные основы адаптивной физической активности все глубже исследуются, особенно у детей с особыми потребностями. Адаптивное физическое воспитание приобретает важное экономическое и социальное значение не только в физическом развитии, но и в психологической интеграции детей, социальной адаптации, подготовке к самостоятельной жизни.

1. Содержание адаптивной физической культуры

Адаптивное физическое воспитание-особый методический процесс, предусматривающий вовлечение в физическую активность детей с ограничениями здоровья или имеющих различные особенности в развитии. Этот процесс не только улучшает физический аспект, но и обеспечивает обогащение опыта движения ребенка, лечебно-профилактический эффект, психическую стабильность и социальную адаптацию.

2. Аспект здоровья

С помощью физических нагрузок у детей активизируется мышечная деятельность, сердечно-сосудистая система, Дыхательная система приближаются к физиологической норме, улучшается

кровообращение, активизируется иммунная система. В результате упражнений наблюдаются изменения сна, аппетита, настроения.

3. Методическая организация тренировок

В процессе физического воспитания учитываются следующие факторы:

- возрастная особенность
- показатели физического развития
- медицинское заключение
- педагогическое наблюдение
- психологическая характеристика
- индивидуальная программа

Желательно организовать обучение по следующей структуре:

- введение
- основные упражнения
- техники релаксации
- заключительные упражнения

4. Работа с детьми с особыми потребностями

У детей с нервно-двигательными нарушениями в процессе физического воспитания используются повторные, медленные и физиологически безопасные упражнения. Мотивационно-методический подход имеет особое значение у детей с аутизмом, церебральным параличом и нарушениями слуха.

Адаптивные упражнения планируются на основе:

- дополнительное медицинское наблюдение
- правила безопасности

- индивидуальная нагрузка
- психологическая поддержка
- технологии сенсорной интеграции

5. Технологии оздоровления

К современным методам оздоровления относятся:

- корректирующие упражнения
- упражнения в воде
- легкая аэробика
- игровые технологии
- массаж и физиотерапия
- воспитательная гимнастика

Особенно у детей игровая деятельность является наиболее естественным и эффективным средством развития физических качеств.

6. Педагогические методические рекомендации:

В методическом процессе важны:

- индивидуальное общение с ребенком
- педагогическое наблюдение
- психологическая адаптация
- спортивно-игровая техника
- пропаганда здорового образа жизни
- партнерство с родителями

Адаптивные методы физического воспитания и оздоровления служат полноценному развитию детей. Это не только улучшает их физическое состояние, но и играет важную роль в формировании таких качеств, как общительность, самостоятельность, психологическая устойчивость, уверенность в себе. Также

Физкультурная деятельность у детей с особыми потребностями ускоряет процесс интеграции в жизнь общества.

Использованная литература

1. Абдуллаев А. Адаптивная методика джисмоний тарбия. – Тошкент, 2021.
2. Каримова Н. Болаларда джисмоний ривойланиш физиологияси. – Тошкент: Болельщик, 2020 год.
3. Узбекистан, Республика, Джисмоний тарбия, спортивные соревнования, 2022 год.
4. Сюджакулов Ш. “Согломлаштириш гимнастикаси асослари”. — Тошкент, 2020.
5. О’Ринов А. “Даволовчи джисмоний тарбия”. — Тошкент: Тиббиет нашриоти, 2019.
6. Смирнова О.А. Адаптивная физическая культура в деятельности педагога. – Москва, 2019.
7. Андреева Т. Психологическая адаптация детей с ограниченными возможностями. – Москва, 2018.
8. Егоров Р. “Адаптивная физическая культура и реабилитация”. – Санкт-Петербург, 2020.
9. Швецова Н. Методика обучения адаптивной физкультуре. – Москва, 2017 г.
10. ВОЗ. Рекомендации по физической активности для детей. – Женева, 2019.
11. Американская ассоциация физиотерапевтов. Педиатрическая физиотерапия. – Вашингтон, 2020 г.

12. Глобальный доклад ЮНИСЕФ о развитии ребенка. – Нью-Йорк, 2020 г.
13. Гюльтекин Т., Адаптивное физическое воспитание и спорт. – Издательство университета Анкары, 2021.
14. Лонсдейл С., Позитивное развитие молодежи посредством спорта. – Ратледж, 2022
15. Оксфордский справочник по спорту и физической активности. – Издательство Оксфордского университета, 2021.
16. Лавин Дж. Лечебные упражнения для физической реабилитации. – Elsevier, 2020.
17. Руководство ACSM по тестированию и назначению упражнений. – 10-е изд. – США, 2020.
18. Морган У., “Физическая активность и психическое здоровье детей”. – Лондон, 2018 г.
19. Джонсон Р., Адаптированные национальные стандарты физического воспитания. – Спрингфилд, 2022 г.
20. Козина Ж. Адаптивная физическая культура и спорт. – Киев, 2019.
21. Девяткина О. Физическое развитие детей. – Москва, 2018.
22. Боуэн Дж., Моторное развитие детей. — Нью-Йорк, 2017.